

L'actu du jour

Le collège : pas avant 9 heures du matin?!

Les adolescents ont besoin de plus de huit heures de sommeil par nuit pour être bien dans leurs baskets. Une expérimentation scientifique à laquelle ont participé des collégiens montre que commencer les cours plus tard serait une solution.



© Anna / Adobe Stock.

Quatre classes du collège de Sourdun (Seine-et-Marne) ont accepté de jouer les cobayes d'une **expérimentation scientifique menée par des chercheuses en neuropsychologie**. 80 collégiens étaient concernés. Le but ? Étudier les effets du sommeil sur leur bien-être.



Pourquoi en parle-t-on ?

Une étude scientifique récente montre que commencer les cours à 9 heures aiderait les adolescents à avoir un meilleur sommeil, avec de nombreux effets positifs sur leur santé.

Pour cela, chacun a été équipé d'un actimètre, un bracelet qui enregistre des données médicales. En repérant les phases d'activité et de repos, **l'actimètre a pu étudier la qualité de leur sommeil, leurs performances en cours, et même s'ils souffraient d'anxiété ou de dépression.**

Un test grandeur nature

À la rentrée des vacances de la Toussaint, le chef d'établissement a choisi deux des classes participantes pour tester une nouvelle organisation. **Il a modifié leur emploi du temps pour leur permettre de commencer à 9 heures et n'a rien changé pour les deux autres classes.** Six mois plus tard, les scientifiques ont étudié les deux groupes pour voir si le décalage des horaires de cours avait changé quelque chose.

Résultat : le groupe qui commençait à 9 heures a trouvé **un rythme de sommeil plus équilibré** alors que, pour le groupe qui a continué à démarrer à 8 heures, l'heure de coucher s'est de plus en plus décalée au fil des mois.

Plus de 8 ados sur 10 manquent de sommeil !

Les conclusions de l'expérience rejoignent celles de nombreuses autres études sur le sommeil des ados. Toutes montrent que, **plus on grandit, plus on a tendance à se coucher tard.** Mais comme les cours continuent à débiter vers 8 heures du matin, il devient difficile, voire impossible, d'avoir les huit heures de sommeil indispensables à un bon équilibre.



Et les chiffres le confirment : selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance, **plus de 8 ados sur 10 déclarent manquer de sommeil !** Or, le sommeil est une des clés de la santé et du bien-être en général. **Bien dormir aide à apprendre, à être en forme physiquement, et aussi à gérer ses émotions.**

Changer de rythmes ?

Au mois de juin, le gouvernement veut organiser une convention, une sorte de réunion citoyenne, pour discuter des rythmes des enfants. Les experts espèrent que cela permettra de mieux aménager le temps scolaire.

Et toi, tu en penses quoi ? Aimerais-tu commencer les cours plus tard le matin ? Dis-le nous en commentaire !

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)