

# L'adolescent, cette marmotte contrariée

- Commencer l'école plus tard le matin, c'est une nouvelle demande de pédiatres américains.

- Le cycle de sommeil naturel des ados les pousse à se lever plus tard.

- Chez nous, c'est plutôt l'hygiène de vie qu'il faut améliorer, en particulier l'usage des écrans.

## Oui, les ados ont besoin de dormir plus tard

**L**aissez dormir les ados plus longtemps." C'est en résumé le message de scientifiques américains. Selon les études, l'adolescent américain est chroniquement en manque de sommeil. Près de 90% des élèves de secondaire américains dorment moins que les heures de sommeil recommandées (8,5 à 9,5 heures). Face à ce constat, l'American Academy of Pediatrics, qui en fait un problème de santé publique, vient de recommander de commencer l'école plus tard, pas avant 8 heures et demie. Aux Etats-Unis, il n'est pas rare que les cours commencent à 7h45, voir avant. Il faut dire que l'adolescent – qu'il soit américain ou belge – possède un cycle naturel de sommeil bien particulier. La manière de dormir et la qualité du réveil dépendent de deux choses: la dette de sommeil (ou la pression de sommeil: le travail des neurones engendre une dette de sommeil qui s'accu-

mule pendant l'éveil) et l'horloge circadienne, sur 24h.

### Minuit-8h30

*"Les adolescents ont tendance à se coucher plus tard et à se lever plus tard", détaille le Pr Pierre Maquet, neurologue au CHU de Liège et spécialiste du sommeil. Approximativement, on se couche entre 10 heures et minuit en Belgique et l'on se lève entre 6 heures 30 et 8 heures 30. Les ados seront à l'extrême de cette fourchette! "C'est dû à un double facteur. L'horloge biologique varierait avec l'âge. Par exemple, les personnes très âgées ont tendance à s'endormir plus tôt et se réveiller tôt le matin. Les adolescents ont eux un retard de phase dans leur période de sommeil. Plusieurs facteurs sont en cause, notamment un facteur social. On voit qu'il acquiert une plus grande importance, avec l'émergence des moyens électroniques portables: tablettes et smartphones. Le fonctionnement cérébral est influencé par ces comportements." En effet, des études ont démontré que la lumière bleue émise par les écrans d'ordinateurs en*

soirée retarde l'horloge biologique et stimule l'éveil, repoussant ainsi l'heure du coucher. Et l'être humain y est surtout sensible vers 7 ou 8 heures du soir.

#### En forme le soir

Résultat: "Vous réveillez l'ado à 7 heures, il arrive à l'école avec une dette de sommeil, le cours n'est pas intéressant, il somnole, il est distrait, il n'apprend rien au cours du matin. La journée se passe, il rentre chez lui, il bénéficie d'un signal circadien vespéral qui le maintient très éveillé en fin de journée. Là, il va sur les tablettes, smartphones, pourvus de lumière bleue, ce qui retarde l'heure de sommeil pour la nuit suivante..." Commencer l'école plus tard, une solution? De toute façon, ce sera difficile de s'adapter à tous, car il y a aussi une disparité – c'est en partie génétique – entre des ados lève-tôt et des ados lève-tard.

Le scientifique pense qu'avec des débuts en-

tre 8h15 et 9 heures en Belgique, les horaires scolaires ne sont pas particulièrement contraires aux rythmes biologiques des ados. "Plutôt que des changements d'horaires qui poseraient problème à beaucoup de monde (parents profs...); il faut insister sur une meilleure hygiène de vie. La meilleure chose à faire, c'est d'avoir une activité physique régulière, pas trop tard dans la journée, parce que le soir vous serez excité comme une puce. Essayez d'avoir des heures stables d'endormissement. Evitez les abus de tablettes, et de chatter jusqu'à minuit. Et si les classes étaient enrichies en lumière bleue en matinée, lorsque les élèves arrivent, ce serait un signal pour le cerveau qu'il doit se réveiller et qu'il doit travailler une dizaine d'heures." Enfin, comme chez les adultes, les navettes posent aussi problème, car elles grignotent du temps de sommeil. "Un problème de santé publique." Le manque de sommeil a des effets très négatifs sur l'adolescent, souligne la science: il entraîne davantage de risques d'obésité, de dépression, d'accidents de voiture, et de baisse des résultats scolaires.

Sophie Devillers

# 9

## HEURES DE SOMMEIL

Le nombre d'heures de sommeil recommandé pour les ados oscille entre 8,5 et 9,5.

## L'école apprend aussi à se lever tôt

**M**odifier les horaires de la journée pour mieux coller au rythme de l'adolescent? "La question se pose aussi dans une perspective psychopédagogique. Qu'est-on prêt à accepter? Où doit-on mettre des barrières, des contraintes, et lesquelles?" demande Marcel Crahay, psychopédagogue et spécialiste des rythmes de l'enfant (ULg).

#### Progressif

La réponse ne sera en tous cas pas la même pour les enfants de la crèche, de maternelle, et du début du primaire. "Là, c'est clair qu'il y a des contraintes biologiques en fonction des enfants, et qu'il faut en tenir compte, indique Marcel Crahay. Mais quand nous sommes adultes, que nous devons tra-

vailler, des contraintes sociales s'imposent à nous. L'éducation est un processus de socialisation, où on va passer du stade d'enfant à celui d'ado, puis à celui d'adulte. Et l'adulte va devoir s'accommoder de contraintes. Ce processus d'éducation se passe progressivement. Au début, on prend en considération les besoins des enfants qui sont forts, puis petit à petit, on va l'amenner à se socialiser, en tenant compte des contraintes sociales et, ici, des rythmes sociaux." En bref, quand on est ado, se lever tôt pour arriver au cours fait partie d'un processus de maturation...

En outre, faire sonner la cloche aux alentours de huit heures et demie, comme c'est le cas pour bien des écoles en Communauté française, "ça me paraît raisonnable. Je ne vois pas pourquoi changer." En revanche, le déroulement de la journée pourrait être amélioré. "On sait qu'il y a des

phases où il est plus facile d'être attentif. Le début de l'après-midi n'est pas un moment particulièrement favorable à l'activité intellectuelle. On pourrait en tenir compte pour la programmation des activités." Réserver le milieu de matinée à des activités intellectuelles et le début d'après-midi à des tâches artistiques, "ce qu'on a très peu dans notre pays".

#### Et sur l'année?

Mais s'il pouvait changer une chose en priorité, ce serait plutôt le rythme sur l'année scolaire, en passant à une alternance de sept semaines de cours et deux semaines de congé. "Je pense que c'est une réforme faisable, même s'il faudrait empiéter sur les gran-

des vacances." Pour le reste, il conseille par exemple de diminuer le temps passé sur les tablettes, en donnant des règles au sein de la famille, qui peuvent aussi être souples et négociées. La question du sommeil des ados doit aussi faire l'objet d'un dialogue entre les profs et les parents, afin de donner l'alerte en cas de somnolence pendant les cours. "Le sommeil, c'est un aspect qui affecte les adolescents. Le sommeil est important de 7 à 77 ans, mais particulièrement pendant la croissance. Il a aussi un impact sur la mémoire et la concentration."

So. De.

# 19-20h

## VIGILANCE

C'est trois heures avant le coucher que les ados devraient étudier, car ils sont les moins enclins à dormir.