

# Rythme de sommeil : il faudrait retarder l'école pour les ados

Cela peut paraître incongru à certains mais les adolescents n'ont pas le même rythme de sommeil que des enfants plus jeunes ou des adultes.

Ils s'endorment plus tard et devraient donc se lever plus tard également.

Et pour que le cerveau fonctionne à plein régime, idéalement, l'école devrait commencer vers 9-10 heures.

En France, Valérie Pécresse, la présidente de la région Ile-de-France, en est bien consciente et elle envisage de faire commencer les cours des lycéens à 9 heures au lieu de 8 heures. « *Chez l'adolescent, le besoin de développement cérébral diminue mais le besoin de sommeil augmente parce que la quantité de sommeil profond diminue* », nous explique le professeur Benny Mwenge, spécialiste du sommeil aux cliniques Saint-Luc.

« *De plus, la sécrétion de l'hormone qui active le sommeil, la mélatonine, est retardée* ». En fait l'ado vit un peu en décalé. Même s'il veut dormir, il n'y arrive pas, l'hormone « marchand de sable » n'étant pas passée.

## MOINS D'ÉCRANS

Autre problème : la lumière influe sur notre horloge biologique : le jour, elle éveille, en revanche, le soir, elle empêche la sécrétion de mélatonine. Or les ados sont de grands consommateurs d'écrans, et donc de lumière bleue, ce qui va encore retarder leur endormissement.

Mais voilà, dans notre société, il y a des impératifs : il faut se lever tôt pour aller à l'école. L'ado ne comptabilise donc pas assez d'heures de repos. Ce qui a des conséquences sur son apprentissage. L'idée de commencer les cours plus tard serait donc idéale.

Leur rendement scolaire serait meilleur, leur concentration plus active.

Ce « décalage » horaire peut aussi influencer sur l'humeur.

Il est donc impératif de faire comprendre aux jeunes qu'ils doivent tenter d'avoir leur nombre d'heures de sommeil qui est tout de même à cet âge de 9 à 10 heures. Comment ? En faisant par exemple du sport, entre 17 et 19 heures, pas plus tard. Et en supprimant tous les écrans de la chambre.

Il faut avoir un rythme de coucher stable pendant toute la semaine, week-end compris.

La grasse matinée, ce n'est pas une bonne idée parce que l'ado sera encore plus décalé quand il devra se lever pour aller en cours.

Mieux vaut faire une petite sieste en cours de journée le samedi ou le dimanche pour rattraper le sommeil perdu. Le décalage observé chez l'ado disparaît à l'âge adulte. ●

M. PAREZ