

« Mieux dormir pour mieux apprendre : état de la recherche et perspectives de mise en pratique »

Extraits de : Conférence internationale du conseil scientifique de l'éducation nationale, au Collège de France (23 mars 2022), et du document : Synthèse de la recherche et recommandations.

Quelques informations importantes (sans tenir compte de la petite enfance, où le sommeil est aussi particulièrement important), en attendant de préparer un document plus élaboré :

Le sommeil est un élément fondamental du développement et du bien-être de l'enfant et de l'adolescent.

- On estime que plus de 30% des enfants, et jusqu'à 70% des adolescents ne dorment pas assez ;
- Un enfant (8 à 14 ans) a besoin de 9 à 11h de sommeil par nuit ;
- Un adolescent (14 à 17 ans) a besoin de 8 à 10h de sommeil par nuit. Le coucher est plus tardif en raison d'un retard physiologique d'endormissement naturel (jusqu'à 1h30 à 20 ans). En raison des horaires de début de cours, les adolescents sont en dette de sommeil d'environ 2h par nuit. En soirée les ados perçoivent moins de signes de fatigue. S'ils semblent plus résistants à la pression du sommeil, leur besoin de sommeil ne s'allège pas au cours de l'adolescence.
- Même si on tente de récupérer de la dette de sommeil en augmentant le temps de sommeils en fin de semaine, cette stratégie est peu efficace, voire contre-productive ;
- Le temps et la qualité de sommeil sont reliés aux performances cognitives (fonctionnement du cerveau). L'irrégularité des horaires de sommeil est associée à de moins bons résultats ; Le rythme doit rester régulier, en fonction de son besoin, il faut imposer une régularité la semaine et le week-end également.



Un bon sommeil en durée et qualité :

- Penser que c'est juste pour récupérer de la fatigue est une erreur ! Les études montrent son importance pour de nombreuses fonctions biologiques, qui doivent se faire chaque nuit ;
- Le sommeil a des rôles très importants, il permet :
 - o la réactivation des régions du cerveau impliquées lors des apprentissages, les informations nouvellement apprises sont alors consolidées. Cette réactivation permet de transférer vers la mémoire à long terme des informations apprises ;
 - o de faire le tri des informations : consolidation les informations essentielles et permet d'oublier les informations inutiles ;
 - o d'éliminer des toxines produites par l'activité des neurones ;
 - o d'avoir un équilibre émotionnel et social avec les autres.





Le manque de sommeil :

- Les enfants en manque de sommeil ne sont pas toujours somnolents. Au contraire, l'hyperactivité, l'impulsivité, l'irritabilité, sont des comportements fréquemment associés à une dette de sommeil ;
- Si un élève dort au moins 2h de plus le week-end par rapport à la durée de son sommeil en semaine, c'est un signe de manque de sommeil. La récupération du week-end n'est pas un bon signe.
- Le manque de sommeil :
 - o provoque des troubles de la croissance, et de la régulation de l'appétit d'où la prise de poids ;
 - o impacte la capacité des enfants et adolescents à mettre en œuvre leurs compétences psychosociales : expression et régulation des émotions, relations avec les autres, prise de décisions, auto-évaluation positive ;
 - o dégrade l'activité du cerveau ;
 - o impacte tous les réseaux cérébraux, les fonctions cognitives. Une des premières fonctions qui va être altérée c'est l'attention (si précieuse pour les apprentissages) ;
 - o fragilise nos défenses immunitaires. Par exemple : le risque d'attraper un rhume est plus important ;
- Le manque de sommeil n'a pas besoin d'être massif pour provoquer des troubles cognitifs ou comportementaux. Une heure de moins pendant 3 nuits induit déjà un déficit ;
- Le sommeil perdu ne se rattrape pas, tout comme il est impossible d'accumuler du sommeil en prévision d'une restriction à venir.



Ecrans et manque de sommeil :



- L'usage des écrans le soir retarde l'endormissement des enfants et des adolescents, et donc affecte clairement la durée de sommeil ;
- Le fait d'arrêter les écrans 1h avant de se coucher, permet d'être plus vigilants dans la journée et donc plus efficaces en classe, plus enclin à mémoriser ;
- Pour éviter la tentation nocturne, le mieux est : zéro écran (téléphone, ordinateur, tablette) dans la chambre pendant la nuit.



Les enfants et adolescents sont donc TOUS particulièrement sensibles aux bénéfices du sommeil sur les apprentissages.