

Le sommeil, bon pour l'école

Dormir suffisamment est indispensable à l'apprentissage des petit·e·s. Des chercheur·euse·s français·e·s ont établi une brochure qui rappelle l'importance de dormir suffisamment.



Mieux dormir pour mieux apprendre, tel est l'intitulé de la brochure d'information réalisée par le Conseil scientifique de l'éducation nationale française. « Les travaux scientifiques en psychologie et neurosciences mettent en avant le rôle clé du sommeil, de l'activité physique ou encore des compétences psychosociales sur les performances cognitives et scolaires », peut-on lire dans l'introduction.

Un groupe de travail « Bien-être à l'école » s'est penché sur la question du manque de sommeil chez les élèves et des répercussions que cela engendre sur l'apprentissage. Il précise que le sommeil, de nuit ou pendant la sieste, ne doit pas être uniquement considéré comme un mécanisme de récupération de la fatigue. Son rôle est bien plus important. Dormir est essentiel pour un grand nombre de fonctions biologiques : maturation du cerveau, croissance, système immunitaire, capacités cognitives.

Une cohorte canadienne qui a suivi 2'120 enfants depuis la naissance a mis en évidence que « les enfants qui dormaient le moins à 2 ans et demi présentaient, à 6 ans, des capacités cognitives plus faibles que les bons dormeurs. Comparativement aux autres enfants, leurs performances étaient plus faibles dans les épreuves standardisées mesurant le niveau de vocabulaire et les performances non-verbales (...) », lit-on dans la brochure.

Cette dernière passe en revue les différents troubles qu'un manque de sommeil peut entraîner chez les enfants, mais elle fournit surtout des recommandations à l'encontre du personnel éducatif. Elle suggère que la sieste soit maintenue pour les plus jeunes (en France, les petit·e·s commencent l'école à 3 ans) et que l'horaire de début des cours soit retardé pour les adolescent·e·s. Elle explique également que le sommeil devrait être mentionné et valorisé dans les programmes scolaires, au même titre que l'activité physique ou l'alimentation.

Malheureusement, 30% des enfants et 70% des adolescent·e·s ne dorment pas suffisamment. Raison pour laquelle, le sommeil doit être un thème abordé à l'école afin de lui redonner l'importance qui est la sienne.

(Yseult Théraulaz)

[Télécharger la brochure](#)