



ASSEMBLÉE NATIONALE

11ème législature

rythmes et vacances scolaires

Question écrite n° 68088

Texte de la question

M. André Aschieri appelle l'attention de M. le ministre de l'éducation nationale sur les troubles du sommeil chez les écoliers. Les rythmes scolaires ne sont pas toujours adaptés aux besoins physiologiques des élèves, en particulier au collège et au lycée. Le sommeil permet la mémorisation des informations acquises la journée. Une récente expertise de l'INSERM vient de demander de retarder d'une heure le début des cours pour une meilleure adaptation des rythmes biologiques à ceux de la vie scolaire. Aussi, il souhaite connaître son sentiment sur le sujet.

Texte de la réponse

Concernant les rythmes de l'enfant, un récent rapport de l'INSERM (publié en avril 2001) a présenté la synthèse des connaissances actuellement validées. Selon ce groupe d'experts, les besoins en sommeil et le rythme veille-sommeil de l'enfant évoluent au cours de la scolarité ; entre six et douze ans, les besoins de sommeil restent très importants, de neuf à dix heures en moyenne ; à partir de douze ans, la structure du sommeil se modifie de façon importante, cette période de la vie est caractérisée par une tendance à se coucher et à se lever plus tard. Pour prendre en compte ces modifications de sommeil, qui surviennent à l'adolescence, les experts préconisent que les emplois du temps soient aménagés afin que les cours ne commencent pas avant 9 heures au collège et au lycée. Une mise en oeuvre de cette recommandation ne peut être effective qu'en liaison étroite avec les partenaires de l'école, et notamment les collectivités territoriales responsables des transports scolaires et autres services complémentaires. Elle peut être envisagée partout où les conditions locales le permettent.

Données clés

Auteur : [M. André Aschieri](#)

Circonscription : Alpes-Maritimes (9^e circonscription) - Radical, Citoyen et Vert

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 68088

Rubrique : Enseignement

Ministère interrogé : éducation nationale

Ministère attributaire : éducation nationale

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 29 octobre 2001, page 6134

Réponse publiée le : 21 janvier 2002, page 314