



ASSEMBLÉE NATIONALE

13ème législature

heure d'été et heure d'hiver

Question écrite n° 6593

Texte de la question

M. Thierry Lazaro interroge M. le ministre de l'éducation nationale sur les études qui ont pu être menées sur les conséquences du passage à l'heure d'été sur le rythme biologique des élèves. En conséquence, il le prie de bien vouloir lui faire connaître sa position à ce sujet.

Texte de la réponse

L'étude des rythmes biologiques auxquels sont soumis les êtres vivants met en évidence l'existence des rythmes circadiens affectant la vigilance de l'individu au cours d'une journée. Les personnes soumises à de nombreux changements d'horaires peuvent ressentir des difficultés de deux ordres, atteignant le cycle veille-sommeil d'une part, et les régulations biologiques d'autre part. Lors du changement d'horaire saisonnier, qui représente un décalage d'une heure seulement, le sujet adapte rapidement sa vigilance et en deux ou trois jours, il se réveillera et s'endormira en fonction du nouvel horaire. Les fonctions biologiques mettront cependant plusieurs jours à s'adapter à ces nouvelles conditions, ce qui peut provoquer une impression de fatigue passagère. La prise en compte de ces variations régulières de la vigilance des enfants dans l'organisation des séquences pédagogiques en alternant apprentissages fondamentaux et matières d'éveil peut permettre une adaptation rapide des élèves aux changements horaires.

Données clés

Auteur : [M. Thierry Lazaro](#)

Circonscription : Nord (6^e circonscription) - Union pour un Mouvement Populaire

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 6593

Rubrique : Heure légale

Ministère interrogé : Éducation nationale

Ministère attributaire : Éducation nationale

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 9 octobre 2007, page 6066

Réponse publiée le : 1er avril 2008, page 2865