



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Effets nocifs des rythmes scolaires sur la santé et l'apprentissage des élèves

Question écrite n° 8531

Texte de la question

Mme Gabrielle Cathala alerte Mme la ministre d'État, ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, sur l'intensité des rythmes scolaires dans l'enseignement secondaire. Les journées d'un élève de collège ou de lycée sont souvent très longues et très denses, ce qui laisse peu de temps pour se reposer, pour mener des activités extrascolaires ou simplement pour préserver un équilibre personnel. Cette intensité contribue à une fatigue croissante chez les adolescents qui rentrent tard chez eux et doivent encore faire leurs devoirs, repoussant de plus en plus l'heure du coucher. Selon une étude de l'assurance maladie, les adolescents entre 12 et 18 ans dorment en moyenne 1 à 2 heures de moins par nuit que leurs besoins physiologiques en période scolaire. Cette dette de sommeil chronique engendre un phénomène de « *jet lag* social », marqué par un décalage supérieur à deux heures entre les rythmes de semaine et ceux du week-end, affectant la santé physique, mentale et les capacités d'apprentissage. Chez les voisins européens, les journées de cours sont bien plus légères. En Finlande, les cours se terminent majoritairement entre 13 h et 15 h et les journées sont entrecoupées de pauses régulières. En Allemagne, les cours sont concentrés le matin avec un accueil l'après-midi pour les devoirs et les loisirs. Au Danemark, la journée scolaire est également plus courte qu'en France. Ces modèles montrent qu'un rythme plus équilibré, avec des journées moins intenses, est possible et bénéfique. Elle lui demande donc quelles mesures elle compte prendre dès à présent pour alléger les journées scolaires des collégiens et lycéens, préserver leur santé physique et mentale et ainsi favoriser la qualité de l'apprentissage.

Données clés

Auteur : [Mme Gabrielle Cathala](#)

Circonscription : Val-d'Oise (6^e circonscription) - La France insoumise - Nouveau Front Populaire

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 8531

Rubrique : Enseignement secondaire

Ministère interrogé : [Éducation nationale, enseignement supérieur et recherche](#)

Ministère attributaire : [Éducation nationale, enseignement supérieur et recherche](#)

Date(s) clé(e)s

Question publiée le : 15 juillet 2025