

Quand le sommeil se détraque pendant les études



Tomas Rodriguez/Fancy/Photononstop©

Un constat s'impose : les adolescents et jeunes adultes dorment de moins en moins et s'endorment de plus en plus tard, alors qu'ils ont souvent l'obligation de se lever tôt le matin durant la semaine. Près de 4 jeunes sur 10 (38 %) ferment l'œil moins de sept heures par nuit en semaine, selon l'enquête de l'*Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)* et de la *MGEN* réalisée par *OpinionWay* auprès de 1014 jeunes de 15 à 24 ans. Bien loin des recommandations des autorités sanitaires. « *Seuls un tiers d'entre eux, qui dorment huit heures et plus en semaine, ne sont pas en dette de sommeil* », observe la neurobiologiste Joëlle Adrien, présidente de l'INSV.

L'adage « *L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt* » ne s'applique pas forcément à cette tranche d'âge. En effet, des dizaines d'études ont suggéré que faire démarrer les cours plus tard aurait des effets bénéfiques sur le sommeil et la santé des adolescents. L'idée n'est pas nouvelle. Une nouvelle étude, parue en décembre 2018 dans *Science Advances*, a appuyé cette recommandation. Les adolescents qui commençaient l'école cinquante-cinq minutes plus tard (passant de 7 h 50 à 8 h 45) augmentaient leur durée médiane de sommeil de trente-quatre minutes, voyaient leurs notes progresser de 4,5 % et étaient moins somnolents. Pour les élèves d'un milieu défavorisé le fait de commencer plus tard est également associé à un accroissement de la ponctualité et une moindre tentation de « sécher » les cours.

Santi Pascale. Publié le 18/01/2019
Texte adapté : <https://www.lemonde.fr/campus/article>

Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus. Vous présenterez votre opinion sur le sujet de manière argumentée et vous la défendrez si nécessaire.

Quelques questions qui pourront vous aider:

- Pensez-vous, comme affirme l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la MGEN, que les adolescents dorment de moins en moins ?
- Quelles sont, d'après vous, les raisons qui expliquent cette affirmation ?
- D'après plusieurs études, faire démarrer les cours plus tard aurait des effets bénéfiques sur le sommeil et la santé des adolescents ainsi que sur la ponctualité. Êtes-vous de cet avis ? Expliquez votre point de vue.
- Et vous, dormez-vous assez d'heures ? Si non : pourquoi ?
- Selon l'auteur, les adolescents qui commençaient l'école cinquante-cinq minutes plus tard voyaient leurs notes progresser et étaient moins somnolents. Pensez-vous que commencer les cours une heure plus tard pourrait vous aider dans vos études ?