

# Regards d'adolescents sur le sommeil



Milan, Youssouf, Marco, Barbara, Marine et Mila

.....  
**MOTS-CLÉS:** DORMIR • FONCTIONNEMENT •  
RESSENTI  
.....

Six adolescents de 9CO, 10CO et 11CO, tous scolarisés au Cycle d'orientation des Collines de Sion, ont accepté de répondre à quelques questions sur la thématique du sommeil. Merci à eux ainsi qu'à la direction du CO pour la confiance, car ces témoignages sont essentiels pour prendre la mesure de ce que les jeunes savent spontanément de l'importance du sommeil, connaître leurs habitudes ainsi qu'avoir une idée sur ce qui pourrait les influencer à changer certains rituels avant de s'endormir ou pour dormir un tout petit peu plus. Pour comprendre leurs remarques concernant leurs horaires de sommeil et la question sur un éventuel décalage de l'heure des débuts de cours, il convient de savoir qu'au CO des Collines les élèves commencent les cours à 8 h (d'autres CO débutent plus tôt, par exemple à 7 h 23 au CO de Collombey-Muraz, ceci pour des questions d'organisation).

## **Pourquoi à votre avis est-ce important de bien dormir?**

**Barbara:** Le sommeil permet de se reposer. Si l'on est énervé, ça peut aussi nous calmer.

**Marco:** C'est grâce au sommeil qu'on est en forme le lendemain.

**Milan:** C'est indispensable pour prendre des forces.

**Marine:** Je suis d'accord avec ce qui a été dit et je dirais aussi que c'est une nécessité.

**Mila:** Cela permet au corps et au cerveau de se reposer pour se vider de la journée.

**Youssouf:** Pour moi, dormir un minimum est indispensable, mais il faut que ça prenne le moins de temps possible.

## **A l'école, vous a-t-on déjà parlé du fonctionnement du sommeil?**

**Réponse unanime:** Jamais.

**Youssouf:** Les profs nous demandent parfois si on a bien dormi, mais c'est tout.

## **Savez-vous que le sommeil joue un rôle dans la mémorisation et dans les apprentissages...**

**Barbara:** J'ai déjà entendu parler du rôle du sommeil pour mieux apprendre, mais je n'en sais pas plus.

**Mila:** Il me semble qu'on dit que pour mieux retenir une leçon, il faut l'apprendre juste avant d'aller dormir.

**Les autres:** Non, jamais entendu.

## **A quelle heure vous endormez-vous et quand vous levez-vous pendant la semaine pour aller en classe [et le week-end]?**

**Barbara:** 21 h - 6 h [24 h - 9 h].

**Marco:** Vers 22 h 15, 22 h 30 - 6 h 30 [24 h - 10 h].

**Milan:** Vers 23 h ou 24 h (après les entraînements, je suis fatigué, donc je vais dormir plus tôt) - 7 h [le week-end, je me couche et je me lève à des heures variables].

**Marine:** 21 h - 6 h [21 h 30 - 7 h].

**Mila:** 21 h - 6 h [22 h - 7 h].

**Youssouf:** Vers 1 heure du matin, souvent plus tard, sauf s'il y a des tournois - 6 h 45 [le week-end, je me couche à peu près à la même heure, mais je me réveille plus tard, vers 9 h ou 10 h].

## **Etes-vous au courant que des études évoquent un rythme un peu décalé dans l'horaire d'endormissement et dans celui du réveil chez certains adolescents?**

**Réponse unanime:** Non (mais le sujet les intéresse).

### Pensez-vous que ce serait mieux de modifier le début des cours?

**Réponses des garçons:** Ce serait pas mal de commencer à 9 h.

**Youssef:** Et je trouve qu'on devrait aussi terminer plus tôt, vers 15 h 45.

**Réponse des filles:** L'horaire actuel, aussi bien du début que de la fin des cours, va très bien comme il est.

**Marine:** Je trouve l'horaire que l'on a agréable, car on peut profiter de la lumière du jour, après l'école.

### Quels sont vos rituels avant de dormir?

**Barbara:** Je vais sur mon téléphone et ensuite, comme j'ai souvent du mal à m'endormir, je réfléchis un peu à tout, à ce que j'ai fait la journée et à ce que je vais faire le lendemain.

**Marco:** Je regarde la télé ou j'écoute de la musique.

**Milan:** J'écoute de la musique.

**Marine:** Je suis sur mon téléphone et parfois après je regarde juste un épisode d'une série. Ensuite, avant de m'endormir, je réfléchis aussi beaucoup.

**Mila:** Je lis des livres

**Youssef:** Je joue et je vais aussi sur mon téléphone.

### Avez-vous déjà ressenti, dans certaines situations, l'importance d'avoir eu une bonne nuit de sommeil?

**Milan:** Oui, avant les matchs.

**Marine:** Quand je stresse, par exemple avant un concert, cela influence mon sommeil.

### Estimez-vous dormir suffisamment par rapport à vos besoins?

**Barbara:** Ça dépend.

**Marco:** Oui.

**Milan:** Pas tout le temps.

**Marine:** Oui, sauf en période de stress.

**Mila:** Oui.

**Youssef:** Pas toujours.

### Avez-vous entendu parler de recherches en lien avec le sommeil, mettant en garde notamment contre les effets perturbateurs de la lumière bleue des écrans avant de dormir?

**Barbara:** A la maison, on me l'a dit. De plus, j'ai pu observer par moi-même qu'en regardant trop les écrans le soir, on a tendance à avoir plus de mal à s'endormir.

**Marco:** Je n'en ai pas vraiment entendu parler.

**Milan:** On m'a surtout mis en garde contre les effets des ondes, pas forcément tout de suite, mais que cela avait un impact à long terme. Du coup, il faut mettre le téléphone et la tablette hors de la chambre pour bien dormir.

**Marine:** Je suis au courant du fait qu'il ne faudrait pas regarder les écrans juste avant d'aller dormir, mais comme je me couche tôt, c'est compliqué, parce que je veux regarder les messages reçus. Par contre, le téléphone est hors de ma chambre quand je dors.

**Mila:** Je n'ai pas le droit de dormir avec le téléphone dans ma chambre, mais je suis d'accord avec ce choix, car c'est mieux pour un bon sommeil.

**Youssef:** Je sais que les écrans peuvent perturber le sommeil, mais je l'utilise quand même tout le temps et je n'ai pas l'impression que cela change quoi que ce soit.

### Connaissez-vous des adultes qui ont des problèmes de sommeil?

**Réponse à l'unanimité:** Oui.

### Trouveriez-vous bien qu'en classe, vous abordiez la thématique du sommeil sous l'angle scientifique et que l'on vous propose de petites expériences pour mieux connaître votre rythme de sommeil personnel?

**Barbara, Marco, Marine, Mila et Milan:** Oui, car ce serait intéressant et pratique.

**Youssef:** Oui, pourquoi pas!

*Propos recueillis par Nadia Revaz*

### Interview flash

#### Lionel Bonvin, enseignant au CO à Ayent et animateur pédagogique (HEP-VS) en sciences naturelles (cycle 3)



#### Quel regard portez-vous sur le sommeil des adolescents?

J'ai l'impression que leurs habitudes ont nettement changé avec les nouvelles technologies et que certains les utilisent trop au détriment des heures de sommeil nécessaires à leur âge. La fatigue des élèves est en augmentation.

#### Abordez-vous la thématique du sommeil en classe?

En 9H, cette année j'ai utilisé la nouvelle activité proposée sur le sommeil (SN au cycle 3, séquence 15, activité 5). En partant de leurs connaissances, je suis frappé de constater que la plupart imaginent que pendant le sommeil le corps et le cerveau sont en pause, ignorant totalement le fait que pendant que l'on dort beaucoup de choses se passent et contribuent à fixer les apprentissages. Découvrant que leurs croyances sont erronées, ils sont ensuite très intéressés à mieux comprendre l'influence du sommeil sur leur humeur, sur leur énergie, sur leur mémoire, etc.

#### Le temps de l'activité sur le sommeil a-t-il une influence sur leurs habitudes? Et sur les vôtres?

Cela joue certainement un rôle les jours qui suivent ces apprentissages, mais pas chez tous les élèves. Pour ma part, lorsque j'ai préparé l'activité, j'ai notamment appris que lorsque je me réveillais de moi-même, j'étais à la fin d'un cycle de sommeil. Depuis, s'il ne me reste ensuite qu'une demi-heure à dormir, je me lève.

*Propos recueillis par Nadia Revaz*