

> LE PASSEUR >

Cette lettre a été rédigée par Stéphanie Mazza, enseignant-chercheur à l'INSPE de l'université de Lyon 1

ADOLESCENCE : FAUT-IL DÉCALER L'HEURE DES PREMIERS COURS ?

À la Une ! À l'heure de la rentrée, de nombreux collégiens et lycéens peinent à se lever et à suivre les premiers cours de la journée. Ce phénomène n'est pas simplement lié au rythme des vacances : il reflète un changement biologique profond, appelé « décalage de phase ». Sous l'effet de la puberté, l'horloge interne des adolescents se modifie, les poussant naturellement à se coucher et à se réveiller plus tard. Or, des cours trop matinaux écourtent leur sommeil et nuisent à leur attention, leur humeur et leur capacité d'apprentissage. Plusieurs études scientifiques, en France et à l'international, montrent qu'un simple report du début des cours améliore significativement le sommeil, la santé mentale et les performances scolaires des adolescents.

UN COUCHER NATURELLEMENT PLUS TARDIF...



À la puberté, plusieurs changements physiologiques modifient le rythme veille-sommeil, faisant des adolescents des couche-tard lève-tard. La mélatonine, hormone du sommeil, est sécrétée plus tardivement en soirée, et la pression de sommeil s'accumule plus lentement. Résultat : les adolescents ne ressentent pas la fatigue aussi tôt que les enfants ou les adultes.

L'hypersensibilité à la lumière le soir, notamment à la lumière bleue des écrans, accentue encore ce retard de phase.

Ce décalage est physiologique et transitoire.

Il est lié aux développements cérébral et hormonal qui prennent place durant la puberté. **Or, ce rythme décalé est souvent en conflit avec les exigences sociales, en particulier les horaires de cours.**

... QUI SE HEURTE AUX HORAIRES DE COURS

Les conséquences de cette privation de sommeil sont nombreuses et **affectent à la fois la santé physique, la santé mentale, la cognition et le comportement.**

Le manque de sommeil augmente la vulnérabilité aux troubles anxieux et dépressifs, et majore la propension aux comportements impulsifs et aux conduites à risque. Sur le plan cognitif, un sommeil insuffisant altère les capacités d'apprentissage, compromettant ainsi les performances scolaires.

POURQUOI DÉCALER L'HEURE DE DÉBUT DES COURS ?

Plusieurs études internationales, notamment aux États-Unis, ont montré que retarder l'heure de début des cours permet d'augmenter la durée de sommeil de manière significative, et ainsi d'améliorer de nombreux indicateurs de bien-être et de réussite

scolaire : réduction de l'anxiété, meilleure régulation émotionnelle, amélioration des résultats scolaires, baisse de l'absentéisme et des incidents disciplinaires.

Contrairement à certaines idées reçues, **retarder le début des cours ne s'accompagne pas d'un coucher plus tardif**. Plusieurs études montrent que l'heure d'endormissement reste relativement stable, tandis que l'heure de réveil est décalée, permettant un sommeil plus long et plus réparateur.

ZOOM SUR... UNE EXPÉRIENCE MENÉE EN FRANCE : LE CAS DE L'INTERNAT DE SOURDUN

Des chercheurs de l'université de Lyon 1 ont souhaité expérimenter une telle mesure en France. Une étude expérimentale a été menée à l'internat d'Excellence de Sourdun, dans l'académie de Créteil, sur une cohorte d'élèves de 5^e et 4^e, en décalant le début des cours de 8 heures à 9 heures (sans pour autant changer l'horaire de fin de cours).

L'expérimentation s'est déroulée en deux temps. À la rentrée scolaire 2024-2025, les élèves du collège suivaient un emploi du temps classique, avec des cours débutant à 8 heures. Lors de cette première phase, en septembre et octobre 2024, 80 collégiens de quatre classes (deux de 5^e et deux de 4^e) ont porté un bracelet actimétrique pendant dix jours pour enregistrer leur rythme de sommeil et d'éveil. Ils ont également réalisé des tests cognitifs mesurant leur impulsivité et renseigné des échelles standardisées mesurant l'anxiété et la dépression. Après les vacances de la Toussaint, une des deux classes de 5^e et une de 4^e ont été tirées au sort pour bénéficier d'un emploi du temps décalé, avec un début des cours fixé à 9 heures pour le reste de l'année. En mars, l'ensemble des participants a été de nouveau évalué afin d'observer les effets de cette modification.

Les résultats confirment ce que la recherche scientifique internationale décrit depuis longtemps : **à l'adolescence, les rythmes biologiques se décalent naturellement et les adolescents souffrent d'une dette chronique de sommeil**. Plus de 90 % des élèves qui ont participé à l'expérimentation dormaient moins de huit heures par nuit.

- Comme attendu, cette dette s'est accrue entre octobre et mars chez les élèves démarrant les cours à 8 heures, la puberté s'installant.
- Mais à l'inverse, elle a été significativement réduite chez ceux qui ont bénéficié du décalage

de début de cours à 9 heures. **Le gain moyen de sommeil observé chez ces derniers est de 25 minutes** : près de deux tiers des élèves qui ont commencé les cours à 9 heures ont augmenté leur durée de sommeil, et un tiers a atteint le seuil recommandé de huit heures par nuit. L'étude a également démontré que **le report de l'heure de début des cours ne s'accompagnait pas d'un décalage de l'heure d'endormissement**. Même si le gain de 25 minutes de sommeil peut sembler modeste, il s'avère significatif sur le plan physiologique, et **les effets positifs sont apparents sur les dimensions émotionnelles et cognitives**. Les scores d'anxiété obtenus aux échelles standardisées se sont améliorés chez 64 % des élèves du groupe 9 heures, tandis qu'ils se sont dégradés pour 62 % de ceux du groupe 8 heures. Les résultats aux tests d'impulsivité convergent : 72 % des élèves du groupe 9 heures ont obtenu des scores stables ou meilleurs, alors qu'une dégradation des scores a été observée chez 62 % des élèves du groupe 8 heures.

DES EFFETS ÉGALEMENT OBSERVÉS CHEZ LES ENSEIGNANTS

Depuis 2017, le Cherry Creek School District, près de Denver, sous l'impulsion de Lisa Meltzer (chercheur en psychologie), a décalé les horaires de début des cours de plus de 50 000 collégiens et lycéens, afin de répondre à leur besoin biologique. Plusieurs expérimentations ont eu lieu, montrant le bénéfice de ce décalage sur le sommeil et les performances des adolescents. En 2023, les chercheurs montrent que cette mesure impacte également les enseignants (Wahlstrom, et al., 2023). En effet, **les professeurs de ces établissements ont gagné en moyenne 22 minutes de sommeil par nuit, se sont sentis plus alertes au réveil et moins fatigués en journée**. Leur qualité de sommeil s'est nettement améliorée, sans qu'ils aient besoin de se coucher plus tôt...

QUELLES LEÇONS EN TIRER POUR L'ORGANISATION DU TEMPS ?

Décaler l'heure de début de cours dès la 5^e jusqu'au lycée est donc aujourd'hui l'une des recommandations les plus robustes fondées sur les données issues des sciences du sommeil, de la chronobiologie et de la psychologie du développement. Une réflexion dans ce sens pourrait être engagée à grande échelle (en réduisant par exemple les heures sans activité pendant la journée).

Par ailleurs, la mise en place de comportements efficaces nécessite que l'on dispose de bonnes connaissances sur le sommeil. L'importance du sommeil gagnerait à être davantage intégrée dans les programmes et la formation des enseignants.

UN CHALLENGE À FAIRE AVEC SA CLASSE

3 SEMAINES POUR MIEUX DORMIR

Si vous souhaitez engager vos élèves dans un défi visant à améliorer leur sommeil, n'hésitez pas à réaliser le challenge « 3 semaines pour mieux dormir » ! Ce challenge a été coconstruit avec des enseignants de SVT, et propose aux élèves d'en apprendre plus sur le sommeil grâce à des résumés d'articles scientifiques dans ce domaine.

Et vous, saviez-vous que bien dormir rend plus séduisant ?

Le découvrir ici

EN BREF

**LE DÉCALAGE de PHASE
chez les ados**

QUÉSALO?

- LES ADOS DEVIENT DES «COUCHE-TARD / LÈVE-TARD»**
- LEUR HORLOGE BIOLOGIQUE MODIFIÉ LE RYTHME VEILLE/SOMMEIL!**

COLLÉGIENS & LYCÉENS ONT DU MAL À SE LEVER

LES COURS TROP MATINAUX ÉCOURTENT LEUR SOMMEIL!

Consequences sur:

- le physique
- la santé mentale
- l'humeur
- la cognition...

SOLUTIONS

Retarder le début des cours de 1 HEURE...

Retarder l'heure des cours ne repousse pas l'heure du coucher!

- endormissement stable
- réveil décalé

**GAIN de Sommeil:
25 MINUTES**

modeste mais SIGNIFICATIF!!!

Mélatonine

Cette hormone des rythmes chronobiologiques est sécrétée tard chez les ados!
 ↳ Décalage physiologique et transitoire.

Oui Conclusion: décaler les cours de 8h à 9h dès la 5^e jusqu'au lycée!
 ↳ Figurez-vous que c'est également bénéfique pour les projets!

Illustration : Giemli - 2025

LE MOT DE LA FIN



POUR ALLER + LOIN

Les publications du CSEN :

- [Retarder les horaires de début de cours au collège : une expérience française.](#) Note du CSEN et d'IDEE (septembre 2025, n° 1).
- [Mieux dormir pour mieux apprendre. Synthèse de la recherche et recommandations du CSEN](#) (2022).

Vidéos :

- [Fred, explique-moi... Comment le sommeil nous aide à mieux apprendre ?](#)
- [Conférence internationale du CSEN « Mieux dormir pour mieux apprendre »](#) (mars 2022).

>> Pour retrouver les précédentes lettres :

reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale-site-officiel/outils-pedagogiques/lettre-le-passeur