

ARTICLE

COMMENCER LES COURS TROP TÔT NUIT À LA SANTÉ MENTALE DES ADOS

Réveiller un adolescent chaque matin pour qu'il aille au collège ou au lycée peut parfois s'apparenter à un véritable parcours du combattant. Mais ne blâmez pas votre enfant trop vite : s'il a du mal à émerger, ce n'est pas nécessairement à cause de ses mauvaises habitudes nocturnes, mais peut-être parce que ses cours commencent trop tôt, révèle une nouvelle étude de l'université de Rochester (États-Unis).

Réalisée sur 197 adolescents âgés entre 14 et 17 ans, l'étude a été publiée dans la revue *Sleep Health*. En l'espace d'une semaine, les volontaires ont été invités (avec l'aide de leurs parents) à compléter un questionnaire portant notamment sur leur hygiène de sommeil, les moments de la journée durant lesquels ils se sentent le plus éveillés (matin ou soir) et l'heure à laquelle ils démarrent généralement les cours. Les chercheurs ont également demandé aux adolescents de fournir quelques indications sur leur état psychique, afin de déterminer s'ils présentaient des symptômes anxieux et/ou dépressifs.

Des troubles psychologiques observés même chez les couche-tôt

L'étude a révélé que les ados qui se lèvent avant 7h sont plus enclins à développer ces troubles psychologiques, y compris ceux qui se couchent à des heures raisonnables. « Un début de cours trop tôt met plus de pression sur le processus de sommeil et augmente le nombre de symptômes mentaux, alors qu'un début plus tardif semble être un facteur de protection important pour les adolescents », souligne le Dr Jack Peltz, professeur assistant en psychiatrie et auteur principal de l'étude.

Alors que les ados en manque de sommeil sont fréquemment catégorisés comme des couche-tard, ceux qui entretiennent une bonne hygiène de sommeil ne seraient donc pas plus à l'abri de développer des troubles anxieux ou dépressifs.

Les cours ne devraient pas commencer avant 8h30

En partant du postulat que l'on se lève environ une heure et demie avant l'heure du premier cours, le médecin en conclut donc que pour préserver la santé mentale de ces écoliers, les cours ne devraient pas commencer avant 8h30. Sachant que dans plusieurs établissements scolaires de France (collèges et lycées), les cours démarrent parfois à 8h, ces recommandations pourraient donc concerner directement un bon nombre d'adolescents de notre pays.

Désormais, vous y réfléchirez peut-être à deux fois avant de réprimander votre ado qui peine à s'extirper du lit le matin. Pour préserver la santé de votre ado, vous pouvez cependant prendre quelques précautions. Veiller à ce qu'il dorme entre environ 8 et 10h, l'encourager à éviter toute forme d'excitants avant de se coucher (caféine, théine, écrans), ou encore inciter à se coucher régulièrement à la même heure.

D'après Léa Drouelle, www.terrafemina.com, le 10 octobre 2017

1. Le réveil difficile des adolescents serait dû... (1.5 points)

à l'emploi du temps chargé.

à l'heure du début des cours.

aux troubles du sommeil.

2. L'étude a été réalisée par... (1.5 points)

l'université de Rochester.

la revue *Sleep Health*.

des psychologues.

3. Le questionnaire a été rempli par... (1 point)

des adolescents.

les parents des adolescents.

des adolescents et leurs parents.

4. L'étude a révélé que... (1.5 point)

les adolescents sont très fatigués en fin de journée.

le réveil trop tôt des adolescents affecte leur psychologie.

se coucher à des heures normales booste leur confiance en eux.

5. Les adolescents qui peuvent développer des troubles anxieux ou dépressifs sont... (2 points)

des couche-tard.

des lève-tôt.

des lève-tard.

6. Pour protéger la santé des adolescents, les cours devraient commencer... (1.5 points)

avant 8h.

entre 8h et 8h30.

après 8h30.

7. Pour assurer l'équilibre de santé des ados, les parents doivent... (1.5 points)

les laisser dormir 8h maximum.

leur interdire de boire des infusions dans la journée.

les exhorter à se coucher à la même heure.