

RÉSERVÉ AUX ABONNÉS

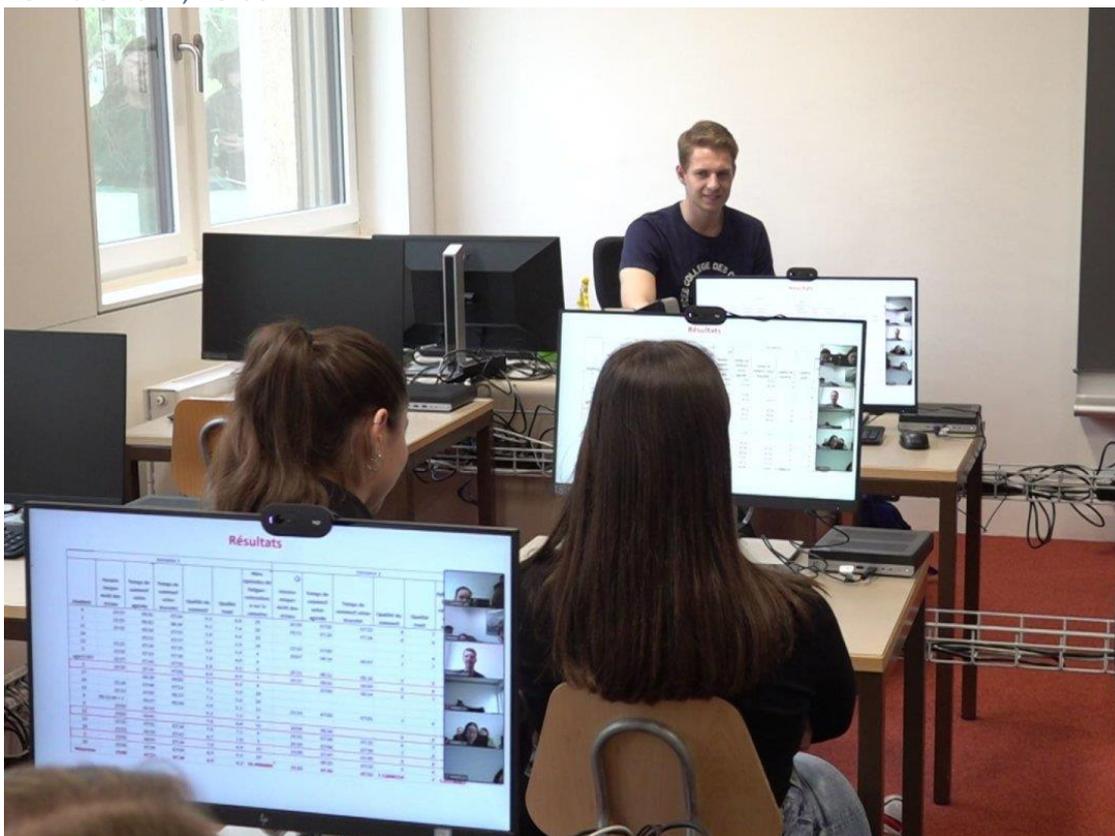
## Les étudiants dorment-ils bien? Des élèves du Collège des Creusets ont mené l'enquête sur la qualité de leur sommeil

La classe d'option complémentaire biologie de 5e année du Lycée-Collège des Creusets de Sion a pris part à une expérience inédite. Le projet, en collaboration avec un professeur du CHUV et le réseau écoles en santé, leur a permis de mesurer la qualité de leur sommeil. Grâce à la mise en place de bonnes habitudes, celle-ci a globalement augmenté.

ValaisSantéSion (Commune)

Estelle Baur

18 mars 2022, 18:00



Les experts du CHUV ont partagé les résultats de l'étude en visioconférence avec les étudiants en OC biologie. Ici, Milos (de face) leur explique que le plus grand défi pour lui a été d'organiser sa journée autour de ses heures de sommeil.

Canal9 (Capture d'écran)

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil du 18 mars, les élèves de 5e année en OC biologie au Lycée-Collège des Creusets à Sion ont pris part à une expérience inédite. En collaboration avec le Prof. Raphaël Heinzer du CHUV et le réseau d'écoles en santé, ils ont mesuré, à l'aide de montres connectées, la qualité de leur sommeil.

Durant une première semaine dite «normale» (phase d'observation), il s'agissait de relever plusieurs données parmi lesquelles l'heure du coucher et l'heure du réveil, la qualité globale du sommeil et celle du sentiment d'éveil, ainsi que le nombre d'épisodes de somnolence involontaires durant la journée.

Ces valeurs ont également été relevées durant la deuxième semaine d'étude consacrée à l'optimisation de leur hygiène de sommeil (phase test), lors de laquelle il leur était demandé de laisser les écrans de côté dès 20h, la caféine dès 15h, et de tenter de satisfaire 9 heures de sommeil quotidiennes.

## Moins de somnolence en journée

Les résultats ont été dévoilés aux étudiants par les scientifiques du CHUV jeudi 17 mars.

La plupart des élèves n'est parvenue à éteindre les feux qu'à 21h15. Un changement tout de même important par rapport à leur heure moyenne de coucher (23h).

Le temps de sommeil a globalement augmenté de 30 minutes par jours - ce qui représente tout de même 3 heures 30 par semaine ou 14 heures sur un mois.

La qualité du sommeil, évaluée sur une échelle de 1 à 10, est passée d'une moyenne de 6,9 à 7,5, et la qualité de l'éveil, d'une moyenne de 6,2 à 7.

Mais l'écart le plus important a concerné les épisodes de somnolence durant la journée, qui ont été réduits de moitié, passant d'une moyenne de 10,44 à 5,61.

## Des habitudes pas si nouvelles

Pour la grande majorité des élèves, ces changements n'ont pas représenté de défi majeur.

A l'exception d'une élève, aucun d'entre eux n'estime rencontrer de la difficulté à s'endormir après avoir observé les écrans. La plupart a par ailleurs déjà adopté le filtre anti-lumière bleue et utilise le mode «ne pas déranger» passé une certaine heure, afin de ne plus recevoir de notifications.

Lorsque je dois étudier, il m'arrive de boire trois expressos le soir.

### **MARTA, ÉLÈVE DE LA CLASSE D'OC BIOLOGIE**

L'arrêt de la caféine s'est révélé plus compliqué, «surtout en période de révisions», précise Marta. «En temps normal, je n'en consomme pas trop, mais lorsque je dois étudier, il m'arrive de boire trois expressos après 16h, voire après le souper pour réussir à travailler.»

## Les révisions l'emportent sur les réseaux sociaux

Les deux tiers de la classe se disent prêts à arrêter les écrans une heure avant le coucher (et non deux, comme le suggérait l'étude).

Cette étude montre à quel point les écrans sont importants dans les apprentissages.

**NOÉMIE LAMON**, PROFESSEURE DE L'OC BIOLOGIE AU LYCÉE-COLLÈGE DES CREUSETS

«J'essaie déjà de ne plus consulter les réseaux sociaux trente minutes avant d'aller me coucher», poursuit Marta. «Mais je suis bien obligée d'utiliser ma tablette pour réviser», certains exercices ou supports de cours (à l'instar de «Quizlet») n'étant disponibles qu'en ligne.

«Cela montre à quel point les écrans sont importants pour les apprentissages d'aujourd'hui», relève Noémie Lamon, professeure de la classe d'OC biologie. «Il serait peut-être bon de penser à les utiliser sans excès, quitte à revenir à une partie des études dans les manuels scolaires».

Pour certains, comme Milos, une telle hygiène de vie les «pousse à organiser ma journée. Mais j'arrivais progressivement à m'endormir après quelques minutes seulement».

D'autres, comme Eva, se sont réjouis de «redécouvrir du temps pour faire autre chose». La musique pour l'un, la lecture ou le temps passé en famille pour l'autre.

### LES ADOS SONT AUSSI TOUCHÉS PAR L'INSOMNIE

Pour Mathilde et Lola, les écrans semblent nécessaires à l'endormissement. «Je m'endors devant YouTube, où je suis des relaxations guidées», explique Lola. «Sans cela, je ne cesse de ressasser ma journée.» Même constat chez Mathilde pour qui les heures de sommeil sont un peu vécues comme «une perte de temps face à tout ce que nous devons faire le lendemain.» «Chez les jeunes, les insomnies sont souvent liées à un retard de phase; ils sont alors décalés dans leurs périodes de sommeil, par rapport à leur rythme naturel», explique la docteure Virginie Bayon, médecin au Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV, également présente en ligne ce jour-là pour transmettre les résultats aux étudiants.

«C'est inhérent au changement hormonal et on retrouve cela chez tous les mammifères», précise Raphaël Heinzer qui recommande, pour éviter les médicaments, de réinstaurer des «sas de décompression, comme des rituels.» La méditation ou la cohérence cardiaque permettent d'éviter que l'esprit ne s'éparpille. «Induire une intention paradoxale aussi. Personnellement, je dis par exemple à mes enfants: «Je reviens dans dix minutes; vous devez rester réveillés.» Ils se concentrent tant que, dix minutes plus tard, ils se sont endormis.»