



De l'importance du sommeil à l'école

(si vous vous endormez en lisant cet article, personne ne vous en voudra !)

Dernièrement un parent d'élève m'a prêté le livre du Dr Matthew Walker, une vaste synthèse des récents acquis scientifiques sur la question du sommeil. On y découvre avec surprise les conséquences que le manque de sommeil (moins de 8 heures par jour) peut avoir sur notre santé, nos émotions et nos compétences cognitives. Ainsi nous pouvons imaginer qu'une bonne et longue nuit de sommeil (9 à 11h) est a *fortiori* primordiale pour les enfants.

Des études ont été menées en France et au Québec sur 2120 enfants et montrent une corrélation claire entre la qualité du sommeil et les performances cognitives, le stockage d'informations, la consolidation des apprentissages, les relations psychosociales et la gestion des émotions. Vous pouvez retrouver le détail des recherches dans la brochure publiée par le Ministère de l'éducation "Mieux dormir pour mieux apprendre".

Enfin, parmi les facteurs conduisant à retarder l'heure du coucher, la consommation accrue d'écrans est au centre de l'attention. Des études internationales réalisées au cours des dix dernières années rapportent que l'utilisation des écrans en soirée contribue à majorer la dette de sommeil des enfants.

Nos équipes vont travailler à sensibiliser et expliquer l'importance du sommeil pour bien apprendre à l'école, notamment à partir des ressources disponibles sur le site Mémétonpyj, démarche pédagogique élaborée par des chercheurs et des enseignants pour aborder cette question de manière ludique.

