
Etude des variations hebdomadaires du sommeil chez les élèves algériens scolarisés selon les systèmes public et privé

Lamia Ouali^{*†1} and Louisa Marouf^{*‡1}

¹Laboratoire Société-Education-Travail SET Université Mouloud Mammeri Tizi-Ouzou Algérie – Algérie

Résumé

Cette communication présente une recherche portant sur les rythmes scolaires à l'école algérienne en comparant l'évolution de la durée de sommeil durant une semaine scolaire chez les élèves de 5^{ème} année primaire âgés de 10-11 ans scolarisés selon les systèmes public et privé .

L'étude des rythmes scolaires a attiré l'attention d'un certain nombre de décideurs en Algérie faisant écho à des études réalisées par plusieurs chercheurs (Marouf, L ; Khelfane,R ; Douga, A ; Testu,F) afin de proposer des emplois du temps qui respectent les rythmes de l'enfant. Dans ce contexte, Le Floc'h (2005) rappelle que le temps scolaire est un synchroniseur fort pour l'élève comme l'alternance jour-nuit pour l'être humain.

Dans le même sens, Fotinos & Testu (1996) expliquent dans leur étude à quel point l'évolution du sommeil hebdomadaire a une relation avec le mode du temps scolaire proposé à l'élève ; selon ces derniers, les nuits précédant les jours de repos sont les plus longues que les autres. L'augmentation de la durée du sommeil est alors liée à une heure tardive du lever pour les plus âgés qui peuvent gérer eux même le lever. Ces chercheurs ont expliqué que la libération d'une matinée n'est pas systématiquement suivie d'un allongement du sommeil chez certains enfants notamment ceux issus de milieux défavorisés.

Un nombre important d'études ont permis aussi de mettre en évidence le rôle important du sommeil de l'enfant tant du point de vue physiologique que psychologique. Le respect quantitatif et qualitatif du sommeil permet un développement harmonieux et favorise les apprentissages. Dans ce cadre, Poulizac & Rosler ont expliqué que la durée du sommeil et sa qualité ont une grande importance sur les résultats scolaires ; Poulizac dans son étude sur des enfants de 6-7 ans a montré que ceux qui dorment moins de 8 heures (61%) ont un retard d'une année, ceux qui dorment plus de 10 heures (13%) ont un retard scolaire et 11% sont en avance d'une année (cité par Clarisse, Testu, Maintier, Alaphilippe, Le Floc'h, Janvier, 2004). Selon (Montagner et al, 1992), une étude sur 59 élèves de la 2^{ème} année primaire montre que la durée du sommeil (moyenne) varie d'un mois à l'autre, elle est estimée à moins de dix heures et vingt-cinq minutes environs entre février et avril, et de dix heures et vingt-cinq minutes entre novembre et janvier (cité par Marouf, 2014).

*Intervenant

†Auteur correspondant: lamia-ouali@hotmail.fr

‡Auteur correspondant: louisamarouf@yahoo.fr

L'objectif de notre recherche est d'étudier l'effet du temps scolaire sur l'évolution des durées moyennes du sommeil au cours de la semaine scolaire chez les élèves de 5^{ème} année primaire scolarisés selon les systèmes public et privé, et de comparer l'effet du temps scolaire sur les variations hebdomadaire du sommeil nocturne chez ces élèves. Ceci nous amène à poser la question suivante : quelle est l'effet du temps scolaire sur le sommeil nocturne chez les élèves de 5^{ème} année primaire scolarisés selon les systèmes public et privé?

L'échantillon de cette étude se compose de 119 élèves scolarisés selon le système public et de 77 élèves dans le privé tous âgés de 10-11ans. Nous avons administré un questionnaire établie par Testu en France et adapté par Marouf en 2008 en Algérie adressé aux élèves et aux parents ; l'objectif de ce questionnaire est de noter l'heure du coucher et du lever des élèves.

Les résultats montrent que les moyennes des durées de sommeil diffèrent selon le système dont l'élève est scolarisé. On constate d'un autre coté que d'après ces résultats ; quel que soit le système dont les élèves sont scolarisés on relève une perturbation du rythme veille-sommeil. Par contre, l'effet de la coupure de la demi-journée au cours de la semaine scolaire n'est pas bénéfique pour les élèves du système public contrairement aux élèves du système privé. Cette étude a montré que la coupure du week-end permet de compenser la fatigue liée à la fin de la semaine chez les élèves des deux systèmes. En conséquence, le temps scolaire proposé- imposé à l'élève algérien ne lui permet pas de dormir le temps nécessaire à son développement harmonieux et peut le mener vers l'échec scolaire.

Mots clés : Sommeil, temps scolaire, système privé, système public, variations hebdomadaires, rythmes scolaires.

Bibliographie :

- Clarisse, R., Testu, F., Maintier, C., Alaphilippe, D., Le Floc'h, N., & Janvier, B. (2004). Etude comparative des durées et des horaires du sommeil nocturne d'enfants de cinq à dix ans selon leur âge et leur environnement socio-économique. *Archives de pédiatrie*, 11, 85-92.
- Fotinos, G., & Testu, F. (1996). *Aménager le temps scolaire*. Hachette Edition.
- Le Floc'h, N. (2005). *Approche écosystemique des rythmicités attentionnelles de l'enfant, étude des effets des aménagements du temps scolaire, des loisirs collectifs et du travail parental sur les niveaux et les variations de l'attention de l'enfant de 5 à 10 ans*. Thèse de doctorat, université François Rabelais, Tours, France.
- Marouf, L. (2014). *Les rythmes scolaires en Algérie. Attention, sommeil, comportement en classe et activités extra-scolaires*. France : Presses Académique Francophones.

Mots-Clés: Sommeil, temps scolaire, système privé, système public, variation hebdomadaire, rythmes scolaires