



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

Conseil scientifique
de l'éducation nationale

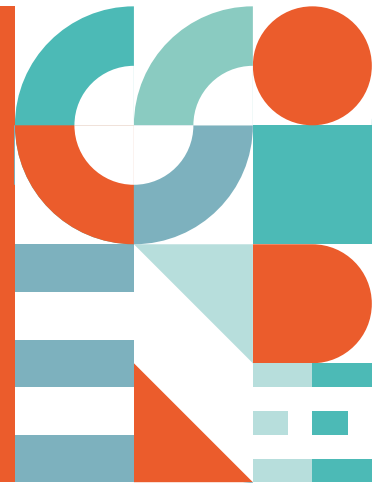
idee

Innovations, Données et Expérimentations en Éducation

Septembre 2025

Note du CSEN et d'IDEE

Note conjointe du Conseil scientifique de l'éducation nationale
et du programme IDEE



RETARDER LES HORAIRES DE DÉBUT DE COURS AU COLLÈGE : UNE EXPÉRIENCE FRANÇAISE

Par Stéphanie Mazza, Eve Reynaud, Alexandre Grellet,
Marc Gurgand, Adrien Pawlik, Amandine Rey

Résumé

Après 12 ans, le coucher devient plus tardif en raison d'un retard de phase physiologique. L'usage des écrans le soir y contribue mais ne suffit pas à expliquer à lui seul ce décalage. En raison des horaires de début de cours, les adolescents sont en dette chronique de sommeil, alors que nous savons que celui-ci est étroitement lié aux performances cognitives et à la régulation émotionnelle.

Les études vont dans le même sens : changer l'heure de début des cours permet d'améliorer la durée du sommeil, et par conséquent le bien-être et les résultats scolaires des élèves. Il s'agit donc aujourd'hui de l'une des recommandations fondées sur les données issues des sciences du sommeil, de la chronobiologie et de la psychologie du développement, les plus robustes en matière de santé publique et de politique éducative.

Stéphanie Mazza, professeure de neuropsychologie à l'INSPE de l'université de Lyon 1 (CRNL)

Eve Reynaud, postdoctorante à l'université de Lyon 1 (CRNL)

Alexandre Grellet, associé de recherche au sein du programme IDEE (J-PAL), et d'enseignement à Sciences Po Paris

Marc Gurgand, directeur de recherche au CNRS, professeur d'économie à l'École d'économie de Paris (PSE) et à l'ENS

Adrien Pawlik, directeur du programme IDEE (J-PAL)

Amandine Rey, maîtresse de conférence en psychologie cognitive à l'INSPE de l'université de Lyon 1 (CRNL)

Retrouvez l'intégralité des publications

du CSEN sur :

reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale,

et du programme IDEE sur :
idee-education.fr

Le CSEN

Contact

cсен@education.gouv.fr

lecsen.fr

education.gouv.fr

Contact presse

01 55 55 30 10

spresse@education.gouv.fr

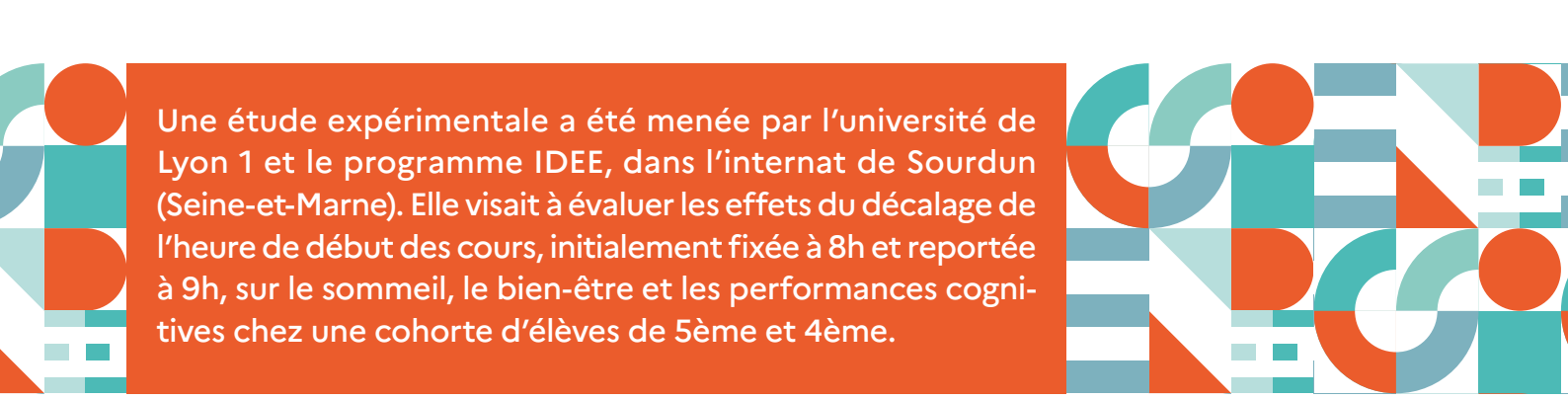


Contact

idee@povertyactionlab.org

idee-education.fr

Le programme IDEE bénéficie d'un financement de l'État géré par l'Agence nationale de la recherche au titre du programme d'Investissements d'avenir portant la référence ANR-21-ESRE-0034



Une étude expérimentale a été menée par l'université de Lyon 1 et le programme IDEE, dans l'internat de Sourdun (Seine-et-Marne). Elle visait à évaluer les effets du décalage de l'heure de début des cours, initialement fixée à 8h et reportée à 9h, sur le sommeil, le bien-être et les performances cognitives chez une cohorte d'élèves de 5ème et 4ème.

Le sommeil à l'adolescence

Un coucher plus tardif en raison d'un retard de phase physiologique

À la puberté, en raison des modifications hormonales et de la maturation cérébrale, les adolescents subissent une transformation progressive de leur rythme circadien, marquée par un retard de phase physiologique. Ce phénomène se traduit par une sécrétion plus tardive de la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, induisant un retard naturel de l'heure d'endormissement, qui augmente au cours de l'adolescence. En parallèle, les besoins en sommeil demeurent élevés, avec une durée recommandée de 8 à 10 heures par nuit, faisant des adolescents de naturels « couche-tard lève-tard ». Ces difficultés d'endormissement sont également renforcées par les activités extrascolaires et l'usage d'écran en soirée.

Aussi, les horaires scolaires matinaux conduisent à une dette chronique de sommeil, largement documentée dans les enquêtes internationales et nationales. Par exemple, en France,

près de 40% des adolescents de 15 ans dorment moins que les seuils recommandés durant les jours d'école.

Les effets de l'horaire de début de cours

Les conséquences de cette privation de sommeil sont nombreuses et affectent à la fois la santé mentale, la cognition et le comportement. D'un point de vue émotionnel, le manque de sommeil augmente la vulnérabilité aux troubles anxieux et dépressifs, et majore la propension aux comportements impulsifs et aux conduites à risque. Des études longitudinales ont par ailleurs montré un lien entre le manque de sommeil et une augmentation du risque suicidaire. Sur le plan cognitif, un sommeil insuffisant altère les capacités d'apprentissage, compromettant ainsi les performances scolaires. Il a également été démontré que les adolescents en dette de sommeil présentent un risque plus important d'accidents de la route ou de blessures lors des pratiques sportives.

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. Une méta-analyse récente a confirmé que les bénéfices sont d'autant plus marqués que la politique est appliquée de manière systémique à l'échelle d'un établissement ou d'un district scolaire. Contrairement à certaines idées reçues, ces gains de sommeil ne s'accompagnent 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. Ce résultat est d'autant plus important dans les contextes éducatifs où des règles de vie encadrent les temps de coucher.


L'étude dans l'internat d'Excellence de Sourdun

Description

Ces études réalisées sur de très larges cohortes ne permettent pas la réalisation de mesures objectives de sommeil et ne comportent pas de groupe contrôle. Dans ce contexte, nous avons mené en France, à l'internat de Sourdun (Seine-et-Marne), une nouvelle étude mesurant l'impact du décalage du début des cours, en mettant en œuvre un protocole expérimental rigoureux et des mesures objectives du sommeil.

Quatre classes de collégiens, deux de 5ème et deux de 4ème, soit 86 élèves internes, ont été inclus dans ce projet. Tous se sont vus proposer un actimètre, un bracelet enregistrant en continu l'activité et le sommeil, permettant une évaluation précise de leurs rythmes veille-sommeil pendant une semaine. Les premières mesures ont été réalisées en octobre, période durant laquelle tous les élèves suivaient un emploi du temps identique, débutant à 8 heures

chaque jour de la semaine. La durée moyenne de sommeil était alors de 7h20 par nuit, les situant en deçà des recommandations internationales. Des questionnaires sur la somnolence et l'anxiété ont été administrés, en parallèle de tests cognitifs standardisés mesurant l'impulsivité. À la rentrée de novembre, après les vacances de la Toussaint, deux des quatre classes ont été tirées au sort pour bénéficier d'un emploi du temps modifié, avec un



début des cours à 9 heures. L'heure de fin de journée demeurait inchangée, les ajustements ayant été opérés sur les temps creux. En mars, l'ensemble des mesures initiales a été répété, permettant une comparaison fine entre les deux groupes.

Les impacts de l'expérimentation

Les résultats mettent en évidence plusieurs effets significatifs. Tout d'abord, une dette de sommeil était présente chez plus de 90 % des élèves lors de l'évaluation initiale. Comme attendu, cette dette s'est accrue entre octobre et mars chez les élèves du groupe resté à 8 heures, la puberté s'installant. Mais à l'inverse, cette dette 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 ayant 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. Cela est en partie attribuable au cadre de l'internat, où une extinction des feux est imposée, mais, grâce à la précision des actimètres, les mesures effectuées portaient spécifiquement sur l'endormissement, et pas seulement sur l'heure du coucher déclarée ou exigée.

Même si le gain de 25 minutes de sommeil peut sembler modeste, il s'avère significatif sur le plan physiologique, et les effets positifs du décalage des horaires 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 9h, tandis qu'ils se sont dégradés pour 62 % de ceux du groupe 8h. Les résultats aux tests d'impulsivité convergent dans le même sens : une dégradation des scores a été observée chez 62 % des élèves du groupe témoin alors que 72% des élèves du groupe de 9h ont obtenu des scores stables ou meilleurs. Ces données sont en cohérence avec les résultats obtenus à grande échelle dans les études internationales, et démontrent formellement les bénéfices du décalage des horaires de début des cours.

Malgré ces résultats, il existe encore une résistance à ces évolutions. Les arguments invoqués sont le risque d'augmenter la paresse des adolescents, la complexité des transports scolaires et de la gestion des emplois du temps, la crainte d'un coucher plus tardif. Pourtant, des études américaines réalisées auprès de 50 000 adolescents scolarisés dans un même district ont montré que les établissements ne rencontrent aucun obstacle majeur à réaliser ce changement et qu'après 4 ans d'expérimentation, aucun ne désire revenir en arrière. Lisa Meltzer, chercheur à l'origine de ces études, a mis en évidence que cette mesure avait également un impact positif sur le sommeil et la fatigue des parents et des enseignants.

Il convient de rappeler que le décalage du rythme circadien à l'adolescence est un phénomène transitoire, qui tend à disparaître à la fin de la puberté. Adapter les horaires scolaires à ce besoin développemental n'induit donc pas un changement durable des normes sociales, mais constitue une mesure temporaire, ciblée et fondée sur des mécanismes biologiques bien compris.

Quelles conséquences ?

Changer l'heure de début des cours constitue, chez les adolescents, une des interventions les plus efficaces pour améliorer la durée et la qualité du sommeil. Toutefois, cette mesure ne saurait suffire à elle seule. Le soutien familial joue un rôle déterminant, notamment dans la régulation de l'heure du coucher. L'éducation au sommeil et la promotion des comportements favorables à la santé sont également essentielles. Dans cette perspective, la communauté scientifique attend avec intérêt la publication de la directive interministérielle sur le sommeil, annoncée dans le cadre de la stratégie nationale de santé 2023 et les discussions qui auront lieu lors de la convention citoyenne sur les temps de l'enfant et l'adolescent. Il est aujourd'hui urgent de reconnaître le sommeil comme un besoin fonda-

mental, au même titre que l'activité physique ou la nutrition, et de l'intégrer aux politiques de prévention dès l'enfance. Ce constat est d'autant plus préoccupant que les données épidémiologiques montrent que la moitié des troubles de santé mentale apparaissent avant l'âge de 18 ans, et un tiers avant 14,5 ans.

L'étude de Sourduin apporte des données probantes et contextualisées pour éclairer les décisions politiques à venir. Il ne s'agit pas de décréter une réforme radicale du début des cours, mais d'expérimenter progressivement des évolutions adaptées aux contraintes locales, qui sont possibles, et que les pouvoirs publics doivent soutenir et encourager. Dans le cadre de la prochaine convention citoyenne sur le temps de l'enfant, annoncée

par le président de la République, il apparaîtrait notamment opportun de donner une place significative à la parole des adolescents.

La mise en place de comportements efficaces nécessite également que l'on dispose de bonnes connaissances sur le sommeil. L'importance du sommeil n'est pas suffisamment mentionnée dans les programmes ni dans la formation des enseignants, alors que les actions de promotion de la santé font parties des missions de l'éducation nationale. Les CSEN recommande de renforcer l'enseignement du sommeil à tous les niveaux d'enseignement, sans oublier les collèges et lycées professionnels où les risques d'accidents lors de gestes techniques en lien avec le manque du sommeil sont importants.



CE QU'IL FAUT RETENIR

- ▶ À l'adolescence, le coucher est plus tardif en raison d'un retard de phase physiologique.
- ▶ Les adolescents sont en dette chronique de sommeil en raison des horaires de début de cours. L'usage des écrans le soir retarde également l'endormissement.
- ▶ Le temps de sommeil est étroitement relié aux performances scolaires et à la régulation comportementale et émotionnelle. Le manque de sommeil n'a pas besoin d'être massif pour provoquer des troubles.
- ▶ Les études confirment que changer l'heure de début des cours permet d'améliorer la durée du sommeil, et de nombreux indicateurs de bien-être et de réussite scolaire.
- ▶ Sensibiliser les adolescents à leurs rythmes biologiques pourrait par ailleurs s'avérer plus efficace que de se limiter exclusivement à la réduction du temps passé sur les écrans.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Une réflexion à grande échelle pourrait être engagée pour retarder le début des enseignements (en réduisant par exemple les heures sans activité pendant la journée).
- ▶ Le CSEN recommande également de renforcer l'enseignement du sommeil, sans oublier la formation initiale et continue intercatégorielle à tous les degrés.

Pour aller plus loin

[Mieux dormir pour mieux apprendre](#). Synthèse de la recherche et recommandations du CSEN (2022)

[Fred, explique-moi... Comment le sommeil nous aide à mieux apprendre ?](#) Vidéo

[Conférence internationale du CSEN « Mieux dormir pour mieux apprendre »](#) (mars 2022). Replay

Bibliographie

Carskadon MA. Sleep in adolescents: the perfect storm. *Pediatr Clin North Am.* 2011;58(3):637-647. doi:10.1016/j.pcl.2011.03.003

Meltzer, L. J., Plog, A. E., Wahlstrom, K. L., & Strand, M. J. (2022). Biology vs. ecology: a longitudinal examination of sleep, development, and a change in school start times. *Sleep Medicine*, 90, 176-184.

Minges KE, Redeker NS. Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. *Sleep Med Rev.* 2016 Aug;28:86-95. doi: 10.1016/j.smrv.2015.06.002. Epub 2015 Jun 29. PMID: 26545246; PMCID: PMC4844764.

Wahlstrom, K. L., Plog, A. E., McNally, J., & Meltzer, L. J. (2023). Impact of changing school start times on teacher sleep health and daytime functioning. *Journal of School Health*, 93(2), 128-134.

Meltzer LJ, Wahlstrom KL, Plog AE, McNally J. Impact of changing school start times on parent sleep. *Sleep Health.* 2022 Feb;8(1):130-134. doi: 10.1016/j.sleh.2021.08.003. Epub 2021 Oct 9. PMID: 34642123.

Wheaton AG, Chapman DP, Croft JB. School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: a Review of the Literature. *J Sch Health.* 2016;86(5):363-381. doi:10.1111/josh.12388



Retrouvez l'intégralité
des publications du
CSEN sur :
[reseau-canope.fr/
conseil-scientifique-
de-leducation-
nationale](http://reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale),
et du programme IDEE
sur : idee-education.fr

Remerciements

Nous remercions les personnels de l'internat de Sourdun, notamment Laetitia Perozeni-Ravier et Lilian Herrmann, proviseurs, et Florian Stauder, proviseur adjoint en charge des collégiens, pour leur engagement dans cette recherche.

Soutien

Cette étude a été soutenue par le programme Innovations, Données et Expérimentations en Éducation (IDEE), un équipement d'excellence bénéficiant d'un financement de l'État géré par l'Agence nationale de la recherche au titre du programme d'Investissements d'avenir (ANR-21-ESRE-0034).

