



# ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

## Manque de sommeil des enfants

Question écrite n° 8456

### Texte de la question

M. Frédéric Barbier attire l'attention de M. le ministre de l'éducation nationale sur le manque de sommeil des enfants. Le ministère a missionné, en 2016, trois chercheurs de l'université de Tour et d'Orléans, pour mener une étude sur les rythmes scolaires. Cette étude révèle qu'en quinze ans, les enfants de cinq à six ans ont perdu vingt minutes de sommeil par nuit. Cela est dû à deux facteurs : d'une part le sommeil de mauvaise qualité, d'autre part, les horaires de coucher variables, l'absence de rituels et la quasi omniprésence des écrans dans notre quotidien. Selon une autre enquête de 2015, menée dans l'académie de Toulouse, près d'un écolier sur cinq de grande section de maternelle (19 %) possède en effet un écran dans sa chambre (ordinateur ou télévision). Cela engendre une perte d'attention importante et de mémoire, une multiplication des risques d'obésité, un accroissement d'énerverment, voire d'agressivité. Certains établissements proposent désormais des cours de relaxation, voire de méditation. Il voudrait savoir si ces méthodes pourraient être généralisées à l'ensemble des établissements scolaire. Il lui demande plus généralement, quelles vont être les suites de cette étude pour faire face à un problème de santé publique : le manque de sommeil chez les enfants.

### Texte de la réponse

La thématique du sommeil trouve sa place dans les missions de l'école en s'inscrivant dans le cadre de la promotion de la santé à l'école développée par la mise en œuvre du parcours éducatif de santé (PES), défini dans l'article L. 541-1 du code de l'éducation. Le PES réunit un ensemble cohérent d'actions mis en œuvre au cours de l'année scolaire, à la fois de manière individuelle et collective mais aussi tout au long de la scolarité, de la maternelle au lycée. Ces projets éducatifs et pédagogiques portés par l'ensemble de la communauté éducative (inspecteurs de l'éducation nationale, directeurs d'école, enseignants, personnels d'éducation, personnels sociaux et de santé) permettent de rendre l'élève acteur des enseignements. Ils peuvent impliquer les partenaires de l'école (municipalités, acteurs du système de soin et de prévention, associations spécialisées en promotion de la santé) dans les démarches de prévention, de promotion et d'éducation pour la santé et fait le lien avec les dispositifs de développement local, relatifs à la promotion de la santé : contrat local de santé ou projet éducatif territorial (PEdT). Au collège et au lycée, en lien avec le projet d'établissement, le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), dont les orientations sont fixées par la circulaire no 2016-114 du 10 août 2016 permet de structurer et d'organiser les partenariats utiles. Des CESC inter-degrés peuvent être installés pour mettre en place une dynamique de territoires. À l'échelle départementale et académique, les comités départementaux et académiques d'éducation à la santé et la citoyenneté (CDESC, CAESC) élaborent la stratégie territoriale en lien avec les acteurs locaux et mettent en place les partenariats nécessaires. Dans le cadre d'une démarche de co-éducation, les parents peuvent être associés à la promotion de la santé à l'école : - par la participation des représentants de parents aux instances des écoles et établissements scolaires : conseil d'école, conseil d'administration, comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté ; - par la diffusion d'informations tout au long de l'année sur les actions éducatives mises en œuvre ; - par l'animation de l'espace parents (article L. 521-4 du code de l'éducation). Lieu principalement dédié aux rencontres individuelles et collectives, permettant de faciliter la participation des familles, les échanges et la convivialité, il peut y être

organisé par les écoles et les établissements scolaires des temps de rencontre sur toute thématique répondant aux préoccupations des familles. Des ressources relatives au sommeil (journée du sommeil, ressources de Santé publique France et Morphée) ont été mises en ligne sur les pages consacrées à la promotion de la santé : <http://eduscol.education.fr/cid47876/thematiques-ciblees.html#lien5> La question de l'exposition des écrans est particulièrement suivie par le ministère de l'éducation nationale qui a organisé un "rendez-vous de la santé des enfants et des jeunes" à Nancy, les 31 mai et 1er juin 2018, consacré à ce sujet. La mallette des parents, qui sera disponible pour la rentrée 2018, propose des fiches sur le sommeil ainsi que sur l'usage des écrans. De plus, la thématique des rythmes scolaires et biologiques fait l'objet de formations inscrites aux plans académiques de formation (PAF) 2017-2018 dans plusieurs académies comme à Versailles, où ont été inscrits des stages de formation continue des personnels consacrés aux rythmes de l'enfant en maternelle, ou dans l'académie d'Orléans-Tours où les personnels ont eu accès à une formation intitulée « rythmes scolaires, rythmes biologiques, rythmes d'apprentissage ». Le ministère a, enfin, une position prudente sur le développement de séances de relaxation pour les élèves et appelle à la vigilance les académies sur ce sujet car si ces actions peuvent être bénéfiques, certains promoteurs de ces méthodes peuvent aussi relever de positionnements non appropriés pour des enfants et il est du rôle de l'école de ne pas exposer les enfants à des interventions non sécurisées. La démarche d'agrément et de conventionnement avec les associations permet de mieux connaître les acteurs et d'évaluer leur pertinence de leur intervention dans le cadre d'actions éducatives complémentaires.

## Données clés

**Auteur :** [M. Frédéric Barbier](#)

**Circonscription :** Doubs (4<sup>e</sup> circonscription) - La République en Marche

**Type de question :** Question écrite

**Numéro de la question :** 8456

**Rubrique :** Enfants

**Ministère interrogé :** [Éducation nationale](#)

**Ministère attributaire :** [Éducation nationale](#)

## Date(s) clé(s)

**Question publiée au JO le :** [22 mai 2018](#), page 4140

**Réponse publiée au JO le :** [14 août 2018](#), page 7391