

Chronobiologie

Rythmes scolaires : quels sont les besoins de l'enfant ?

A la rentrée, certains enfants iront à l'école 4,5 jours par semaine au lieu de 4. Est-ce une bonne chose pour eux ?

- **Yvan Touitou** : Oui. A l'Académie de médecine, nous préconisons cela depuis plusieurs années et nous ne sommes pas les seuls. Tous les rapports et autres colloques portant sur les [rythmes scolaires](#) parvenaient tous aux mêmes conclusions. En France, avec le rythme actuel, les enfants n'ont pas ce dont ils ont besoin à l'école. Ils ont une semaine très courte et des journées très longues mais seulement 144 jours d'école contre 180 chez la plupart de nos voisins européens. Ça les fatigue beaucoup. Il s'agit d'un problème de santé et pourtant on observe une sorte d'égoïsme corporatiste de certains adultes, parents d'élèves ou instituteurs, qui mettent leur qualité de vie au centre du débat, plutôt que l'enfant.

Que pensez-vous du choix du mercredi matin pour la demi-journée supplémentaire de classe ?

- **Yvan Touitou** : D'un point de vue chronobiologique, le samedi matin aurait été idéal. Actuellement, les enfants ont deux jours de suite sans travailler et si les parents ne sont pas attentifs aux heures de coucher, ils décalent leur rythme. Au fil des semaines, [la fatigue](#) s'accumule. Le projet de réforme prévoit que ce soit le choix de la demi-journée soit laissé à la libre appréciation des rectorats mais, encore une fois, nous avons beau faire des recommandations, la société est là. Les parents sont habitués à avoir 48 heures avec leur enfant, certains sont divorcés, d'autres travaillent beaucoup la semaine et tiennent à ces week-ends. C'est compréhensible mais nous en revenons au confort de l'adulte qui prime sur celui de l'enfant.

A la rentrée prochaine, les journées n'excéderont pas 5h30 de cours. Est-ce la durée idéale ?

- **Yvan Touitou** : A l'Académie de médecine, nous avons demandé que les journées soient modulées en fonction de l'âge de l'enfant entre 4 heures et 5h30 de cours par jour. Ça ne veut pas dire que l'enfant ne doit pas être à l'école au-delà de cette durée, mais il doit faire d'autres activités. Il faut aussi que ces 5h30 incluent le temps des devoirs et des leçons. Le midi, la pause d'1h30 minimum est aussi une bonne mesure. Que ce soit ainsi jusqu'au bac. Les enfants ont besoin de souffler et de prendre le temps de manger. Au collège, certains élèves n'ont même pas 30 minutes pour déjeuner, ce n'est pas possible !

Pensez-vous que les grandes vacances soient trop longues, comme on le dit beaucoup ?

- **Yvan Touitou** : Elles sont trop longues uniquement car l'année est trop chargée. Si on veut rééquilibrer l'année, il faut bien rogner quelque part...