

Résumé

Comme le souligne Nicolas (2008), le sommeil joue un rôle essentiel dans les performances scolaires des adolescent·e·s. Pourtant, il est souvent négligé, que ce soit par manque de connaissances à son sujet, en raison d'un emploi du temps chargé, de responsabilités académiques croissantes, ou encore de troubles de sommeil. Or, les adolescent·e·s constituent l'une des populations les plus vulnérables face au manque chronique de sommeil. En effet, la puberté étant la période caractérisée par de profondes modifications biologiques, leurs besoins de sommeil sont accrus, mais souvent compromis (Soulat, & Walker, 2018).

Ce travail examine les effets directs et indirects du manque de sommeil sur les apprentissages des élèves fréquentant le cycle d'orientation. La qualité et quantité de sommeil des jours précédents influencent fortement les capacités d'apprentissage, ce qui en fait un élément déterminant pour la réussite scolaire. Il est donc primordial de le préserver et d'améliorer la sensibilisation à cette problématique (Wolfson & Carskadon, 2003).

Pour cela, divers outils d'évaluation permettent de mesurer la qualité et quantité de sommeil des adolescent·e·s et d'envisager des pratiques éducatives préventives à ce propos. Les acteur·trice·s scolaires jouent un rôle prépondérant dans ces démarches préventives et doivent adopter une pédagogie adaptée, en impliquant également l'environnement familial des élèves (Mantz et al., 2000).

Mots clés : manque de sommeil, adolescence, apprentissages, éducation.