

« Encore un débat sur l'aménagement du rythme de vie de l'enfant ! » déclarait, un brin provocateur, Monsieur Ancel, animateur du débat. En effet de nombreuses communes sont à l'origine de réunions sur ce thème car depuis longtemps le sujet pose question. Comme le présentait Monsieur Hiquet, Maire adjoint chargé de l'éducation et de la jeunesse, cette réunion était souhaitée par le groupe de travail qui réfléchit au temps de l'enfant dans le cadre du Contrat éducatif local. Aboutissement d'une réflexion mais surtout point de départ d'une nouvelle étape pour l'ensemble des partenaires du champ éducatif. L'objectif n'est pas de se prononcer Pour ou Contre la semaine scolaire répartie sur 4 jours mais de faire évoluer le fonctionnement éducatif au regard du bien-être des enfants.

Cette synthèse présentera de façon simplifiée les propos des deux intervenants, Madame Leconte et Monsieur Rousseau.

I – L'aménagement des temps de l'enfant n'est pas une idée nouvelle

- Plan Langevin-Wallon :

Madame Leconte à l'origine de nombreuses recherches sur les rythmes de vie des enfants a rappelé que le premier plan émanant du ministère de l'instruction publique qui se soit préoccupé de l'aménagement des temps scolaires datait de 1946, Plan Langevin-Wallon. Ce plan essayait de montrer qu'il fallait s'intéresser au temps de l'enfant en général et pas seulement au temps qu'il passait à l'école, mais il n'a jamais été mis en place.

L'objectif initial, non des moindres, étant de rendre l'école obligatoire, il a fallu céder à certaines exigences des familles, comme les vacances d'été par exemple pour permettre aux enfants d'être présents lors des moissons et vendanges. Les contraintes extérieures (économiques, sociales) se sont multipliées aboutissant notamment à la mise en place du découpage des différentes académies en zones...initiative bien éloignée du souci de l'enfant et de son développement harmonieux !

- La chrono biologie : Années 50

La chronobiologie qui date des années 50 a démontré que tout être vivant possède des rythmes biologiques « des événements vont se reproduire à l'identique au bout d'une certaine période de temps »

Viennent s'ajouter des variations aléatoires qui les perturbent. C'est donc en ayant une bonne connaissance des rythmes de l'enfant que l'on peut d'une part les respecter et d'autre part éviter de trop les perturber.

II – Les trois rythmes principaux

✚ Rythme circadien : Périodicité de réapparition des événements d'environ 24 heures

Le rythme principal du point de vue de notre organisation est le rythme circadien. La périodicité de réapparition des événements est d'à peu près 24 heures, (Circadien qui vient du latin « autour du jour » à peu près une journée). Ce sont donc les rythmes qui portent sur tous les événements qui vont se reproduire de manière identique toutes les 24 h. C'est le cas de l'attention. Quand rien n'interfère, normalement, tous les matins à la même heure on va avoir un pic attentionnel et un pic qui réapparaît en milieu d'après midi. C'est le cas du rythme veille-sommeil, cet ensemble qui laisse à penser qu'il y a une interaction entre ce qui se passe la veille et ce qui se passe au cours du sommeil. La veille peut-être perturbée par la nuit qui s'est mal passée auparavant mais une mauvaise journée peut entraîner aussi un mauvais sommeil qui suit. Malheureusement souvent cela provoque les cercles vicieux qui aboutissent à l'insomnie.

✚ Rythme infradien dont la périodicité est plus longue

« Le plus connu et celui qui a été le plus étudié est le rythme mensuel chez les dames, rythme infradien d'une durée d'environ 28 jours. Au cours de ce rythme infradien des changements qui ne sont pas que des changements hormonaux sont réels y compris des changements du point de vue des performances sur le plan attentionnel et sur le plan mnésique. On a des pics au cours de ce mois et des périodes un petit peu plus difficiles. L'horloge infradienne de la menstruation chez la femme a une incidence forte sur l'humeur.

Il y a des rythmes plus longs que les rythmes mensuels qui sont des rythmes annuels que de plus on appelle rythmes saisonniers parce qu'on s'est rendu compte qu'ils ont une incidence sur la psychologie et le comportement de certains individus et en particulier peuvent provoquer des états dépressifs, ce que l'on appelle la dépression saisonnière. C'est le fait de personnes qui à un moment donné se sentent ralenties, n'ont plus de goût à rien. Cela arrive au mois de novembre mais généralement quand le printemps revient, elles retrouvent leur dynamisme. C'est aussi explicable scientifiquement car lié au fait que l'on a moins de soleil donc moins d'émission de mélatonine.

La dépression saisonnière est actuellement très bien étudiée chez l'adulte mais personne ne s'en est encore préoccupé chez l'enfant. Alors que l'on est certain que des enfants présentent aussi ce type d'état.

Rythme ultradien dont la périodicité est courte

La troisième catégorie de rythme est le rythme ultradien avec périodicité plus courte, pour lequel on s'intéresse principalement au sommeil. Il présente une succession de cycles d'environ 90 minutes. L'erreur commise est de penser que du moment qu'on a autant de fois 90 minutes successives on aura eu ce qu'il nous faut en sommeil. Or le début de la nuit de sommeil n'a rien à voir avec la fin de nuit de sommeil. Le début de nuit est surtout constitué après la phase d'endormissement, en sommeil profond, qui permet à l'enfant de récupérer de la fatigue physique et de la fatigue musculaire. Il a une importance vitale puisque c'est à ce moment là qu'est fabriquée l'hormone de croissance. Il existe des cas graves de pathologies de nanisme psychosocial lié au fait que des enfants manquent de sommeil profond et ne grandissent pas.

En milieu de nuit on voit apparaître un autre type de sommeil : le sommeil paradoxal. Paradoxal parce que en même temps que le cerveau se met en éveil le musculaire s'inhibe complètement. Le sujet est bien endormi mais le cerveau traite des tas d'informations. Suite à de multiples recherches, on a montré que ce temps de sommeil paradoxal permet de mémoriser des informations apprises auparavant. On n'apprend pas en dormant. En revanche le cerveau traite bel et bien des informations apprises auparavant. Donc dire aux enfants « apprends tes leçons en fin de journée et révises les avant de te coucher et tu les sauras mieux demain matin » c'est exact plutôt que de les apprendre le lendemain matin à la dernière minute.

Chez l'enfant ce sommeil et sa régularité sont quelque chose qui est absolument fondamental du point de vue de son développement Plus l'enfant est jeune et plus cela est vrai. Ce n'est qu'à partir de 7 / 8 ans que la maturation physiologique permettra aux enfants de faire « la grasse matinée ». Avant cet âge là, la structure physiologique de l'enfant les en empêche.

Chez une population de jeunes adultes on a montré que l'horloge de l'éveil est la moins plastique. C'est cette horloge qui fait que l'on se réveille spontanément tous les matins à la même heure même si l'on est en vacances. Cela signifie que lorsqu'on se couche plus tard le soir, les heures de récupération que l'on fait sur le matin n'ont absolument plus la même qualité du point de vue de leur contenu. Il y a toujours un décalage qui s'inscrit.

III- Des conséquences pour les enfants...

1) Sommeil / Repos

- Respect du rythme veille-sommeil. Pour cela il faut repérer la bonne heure pour coucher l'enfant ; Le corps envoie un signal, la température baisse légèrement, l'enfant a froid, cligne des yeux...il entre dans sa période de sommeil. De même, la température du corps augmentera lors du passage à l'état de veille. De la qualité du sommeil dépendront également les défenses immunitaires.
- Pour qu'une nuit de sommeil soit efficace chaque étape du sommeil devrait être respectée : Phase d'endormissement, phase de sommeil profond (récupération de la fatigue physique et production de l'hormone de croissance chez l'enfant) phase de sommeil paradoxal (le physique s'inhibe et le cerveau se met en éveil – période au cours de laquelle se fait la mémorisation des informations apprises auparavant, d'où l'importance de faire ses devoirs la veille). Le jeune enfant (avant 8 ans) ne peut pas compenser le manque de sommeil dû à un coucher tardif en dormant plus tard le matin. Il en est physiologiquement incapable.
(Problème des collégiens et lycéens en manque chronique de sommeil : Des actions en leur faveur seraient nécessaires)
- Pour un bon fonctionnement du rythme veille-sommeil un temps d'ensoleillement suffisant est nécessaire (en particulier l'hiver) pour produire de la mélatonine.
- Nécessité d'éviter les décalages horaires. Il n'est pas souhaitable de coucher un enfant 2 à 3 heures plus tard lors des vacances scolaires car les différents rythmes (ou horloges) doivent être en phase.
- Pour que les différentes horloges se remettent en phase il faut environ 2 semaines. En découle la nécessité de faire durer les petites vacances au moins deux semaines. La fatigue des enfants au retour des vacances qui ne durent qu'1 semaine ½ est biologiquement explicable.

2) Le temps de l'interclasse

La restauration :

La restauration scolaire devrait être considérée comme une activité et à ce titre elle doit être préparée. Un temps de défoulement puis un temps pour se calmer (lavage des mains par exemple) avant le repas. La digestion serait améliorée car le stress de la matinée ainsi évacué permet une production correcte des sucs digestifs.

Le temps du repas : Au moins 20 mn car l'hormone de la satiété ne se déclenche qu'au bout de 20 minutes.

Les activités :

Permettre aux enfants de découvrir des activités qu'ils ne découvriraient pas autrement. Elles permettent de mettre en évidence des potentialités chez certains enfants qu'on n'imaginait pas a priori. (Ex : Théâtre, mime... apprendre à jongler) ce qui engendre un changement important dans l'estime de soi.

Laisser aussi des moments à l'enfant pour ne rien faire (l'enfant fait alors appel à son imagination, il joue et donc apprend sans que l'adulte prévoit cet apprentissage ; l'enfant peut aussi rêver, penser, il se construit aussi dans ces moments là. (Eviter de reprocher à l'enfant de rêver ! plutôt lui reprocher de ne pas être attentif)

3) La journée

- Il faut environ le temps d'un cycle de sommeil soit 90 minutes à l'enfant pour être bien éveillé.
- Tout au long de la matinée la capacité de vigilance, d'attention, de concentration s'élèvera (si les conditions extérieures le permettent)
- En début d'après-midi la capacité de vigilance baisse (comportements co-latéraux : balancement des jambes...) puis augmente en milieu d'après-midi (toujours si l'environnement le permet)
- La rupture de l'apprentissage scolaire le mercredi ne favorise pas l'apprentissage des enfants ayant des difficultés qui ont d'avantage besoin de régularité.
- Proposer à l'enfant des activités qu'il est capable physiologiquement de réaliser pour ne pas le mettre en échec (Evaluation de son évolution physiologique et motrice)
- Les enfants doivent pouvoir s'exprimer car l'expression permet d'évacuer de l'énergie et on évite ainsi certains troubles des rythmes comme l'insomnie.

Pour préserver la santé des enfants il est important de s'intéresser simultanément au physique, au psychologique et à l'environnemental. L'harmonie entre ces trois pôles est nécessaire. L'enfant doit être considéré dans sa globalité et dans une cohérence. Le mettre en situation de sécurité est indispensable, tout en sachant que chaque individu a ses propres rythmes.

Lorsque l'on réfléchit à l'aménagement du temps de l'enfant la qualité de la disponibilité à son égard est un élément central du débat.

**J.C. HIQUET,
Maire-adjoint Education Jeunesse**

**Pour le groupe de travail Aménagement du temps de l'enfant du C.E.L.
Synthèse réalisée par le service scolaire Petite enfance
22 mars 2005**