

Avranches

À l'école, on apprend à bien dormir

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | mardi 16 janvier 2018

377 mots



Sophie Roudaut a déjà choisi le fil rouge des actions de l'année 2018-2019 : l'éducation aux écrans.

Jusqu'à la fin de l'année, les élèves établissements publics, de la maternelle au lycée, étudieront le sommeil.

Trois questions à...

Sophie Roudaut,

principale adjointe au collège Challemel-Lacour et pilote du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté interétablissements et interdegrés (CESCI).

Qu'est-ce que le CESCI ?

C'est le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté interétablissements et interdegrés. Chaque collège et lycée dispose d'un comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté. Celui que nous avons créé, en mars 2017, a la particularité de rassembler tous les CESC afin d'organiser des actions communes. Ils gardent toutefois leur autonomie. Cette nouvelle entité permet également aux écoles élémentaires qui dépendent des collèges d'Avranches de bénéficier d'un CESC.

Pourquoi avoir choisi le sommeil comme premier combat ?

Nous voulions procéder à une éducation au sommeil de la maternelle jusqu'à la terminale. Au lycée et au collège, nous avons remarqué que beaucoup d'élèves baillent ou s'endorment sur leur table. L'agitation, la concentration et l'agressivité sont liées à des conditions de sommeil.

Comment va se décliner votre action ?

Nous allons d'abord présenter une conférence, ce jeudi. Ensuite, la chercheuse, Stéphanie Mazza, va étudier dans les classes de CE2 et 5^e, l'impact d'une éducation au sommeil. Les élèves seront équipés pendant une semaine d'un actimètre qui mesure l'activité pendant la journée et pendant le sommeil. Ensuite, avec la maison des adolescents, nous allons intervenir auprès des enseignants de collèges et lycées sur les rythmes particuliers de l'adolescent et du

jeune adulte. Ensuite, des interventions auront lieu en classe pour discuter des conditions de sommeils. Pour finir, un sophrologue va travailler dans des classes pour apprendre à se mettre en sommeil.

Ce jeudi 18 janvier, à 18 h 30, salle Victor-Hugo, Mieux dormir pour mieux apprendre. Gratuit.

Propos recueillis par Marie-Axelle RICHARD.