

Eure. Au lycée, les emplois du temps surchargés laissent à peine le temps de déjeuner

Au lycée Georges Dumézil, à Vernon (Eure), certains élèves ont parfois 20 minutes pour manger. Une problématique qui concernent tous les lycées de France.

Chaque année, des dizaines de lycéens se retrouvent confrontés au même problème, moins de trente minutes pour leur pause déjeuner. La raison ? Un emploi du temps surchargé.

Vingt-deux minutes chrono. C'est le temps dont disposent certains élèves du lycée Georges-Dumézil, de Vernon (Eure), pour leur pause déjeuner du midi.

« S'ils ne sont pas assis en classe à 12 h 52, les professeurs leur mettent un retard. C'est inadmissible. »

Boris - Beau-père d'une lycéenne

Cette problématique des emplois du temps surchargés, avec très peu de temps pour se restaurer convenablement, dure depuis plus d'une décennie.

Avec les options et le nombre d'élèves, l'élaboration des emplois du temps, pour plus de 2 000 lycéens, est un véritable casse-tête, chaque année, pour les chefs d'établissement. 87 combinaisons possibles.

Au lycée Georges-Dumézil à Vernon (Eure), ce n'est pas une, ni deux, ni même vingt possibilités de compositions possibles d'emploi du temps, mais plus de 80 :

« Le chef d'établissement doit trouver des solutions parmi 87 combinaisons. »

Service communication du rectorat de Normandie. -

Une explication entendue mais non recevable pour Boris :

« Je comprends que ça puisse être difficile avec 87 combinaisons de satisfaire tout le monde. Du coup, ce serait à nos enfants de trinquer ? 30 minutes, c'est le temps minimum auquel chaque élève a le droit pour déjeuner. Ce n'est pas moi qui le dis, c'est la loi. »

Boris - Beau-père d'une lycéenne

À ce sujet, le site du gouvernement (service-public.fr) est on ne peut plus clair en stipulant que 30 minutes doivent être garanties aux élèves pour se restaurer.

Les solutions d'une professionnelle

Sauter le repas du midi, ou le prendre trop rapidement, peut avoir des conséquences négatives pour les lycéens, lors de leurs cours de l'après-midi : « S'ils mangent trop vite, ils peuvent se trouver en pleine digestion et être fatigués. Ce qui peut avoir comme conséquences des problèmes de concentration ou d'hyperactivité », explique Mélanie Debonne, diététicienne nutritionniste, à [Vernon](#). Avec le passage à l'heure d'hiver qui se profile (dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 octobre), le corps va se trouver davantage en carence de vitamine D naturelle. Pour encaisser le coup, même si le remède miracle, autre que de prendre son déjeuner, n'existe pas, il y a cependant quelques astuces pour pouvoir enchaîner avec les cours de l'après-midi en évitant une fringale ou un gros coup de fatigue. Si pour la diététicienne nutritionniste « il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises solutions », quelques astuces sont envisageables. « Prendre un petit-déjeuner copieux avec des produits céréaliers, du pain, des biscottes, des flocons d'avoine auxquels on peut ajouter des œufs, de la charcuterie maigre avec un laitage et des fruits est une solution pour pouvoir tenir une bonne partie de la journée sans avoir de fringale », et sauter la pause déjeuner. S'il est trop difficile de changer son habitude alimentaire en passant du sucré au salé, la professionnelle conseille de se confectionner une petite réserve de collations à prendre à des moments stratégiques de la journée pour ne pas avoir une baisse de régime. « Les barres protéinées ou encore des fruits secs sont un bon compromis. » Enfin, dernière solution, se préparer la veille son sandwich, fait maison, qui permet de gagner du temps et de pouvoir enchaîner avec ces cours de l'après-midi. « S'ils ont accès à un micro-ondes, la gamelle c'est le bon compromis même si à cet âge-là, ce n'est pas très fun. »

Fluidifier la communication

Sans réelle solution apportée par les services de l'État, sauf celui de se faire un sandwich, ces derniers admettent qu'un travail de communication entre les collèves et les lycées, mais aussi lors des journées portes ouvertes, doit être fait, afin d'informer au mieux les futurs lycéens de cette problématique de la pause déjeuner.

[Eure. Une ancienne Vernonnaise devient la seule experte du peintre Eugène Delacroix dans le monde](#)

« Nous devons être plus pédagogues en expliquant cela aux parents et aux élèves. La communication en interne doit se fluidifier de manière à ce qu'un maximum d'élèves aient conscience qu'ils peuvent être confrontés à ce problème. »

Rectorat de Normandie -

Pour Boris, la solution du sandwich n'est pas acceptable.

« Ça m'étonnerait que les professeurs mangent un sandwich en moins de trente minutes. L'administration doit travailler pour modifier ce système, comme c'est le cas dans certaines entreprises pour que chaque employé puisse avoir son temps minimum de pause légale. Manger par terre dans un couloir, il est où le respect de nos enfants ? Elles sont où les valeurs ? »

Boris - Beau-père d'une lycéenne

Si le beau-père de famille est conscient que sa prise de parole ne changera rien à l'instant T, il espère tout de même faire réagir certaines instances afin qu'elles se penchent sur le sujet.

Quant aux 22 minutes de pause déjeuner de sa belle fille : « Elle prendra son temps pour manger. Si elle arrive en retard, elle arrive en retard. Le respect, c'est dans les deux sens ».