

Evaluer une expérimentation sur le sommeil des adolescents

La recherche expérimentale au service de l'éducation



Le sommeil des adolescents

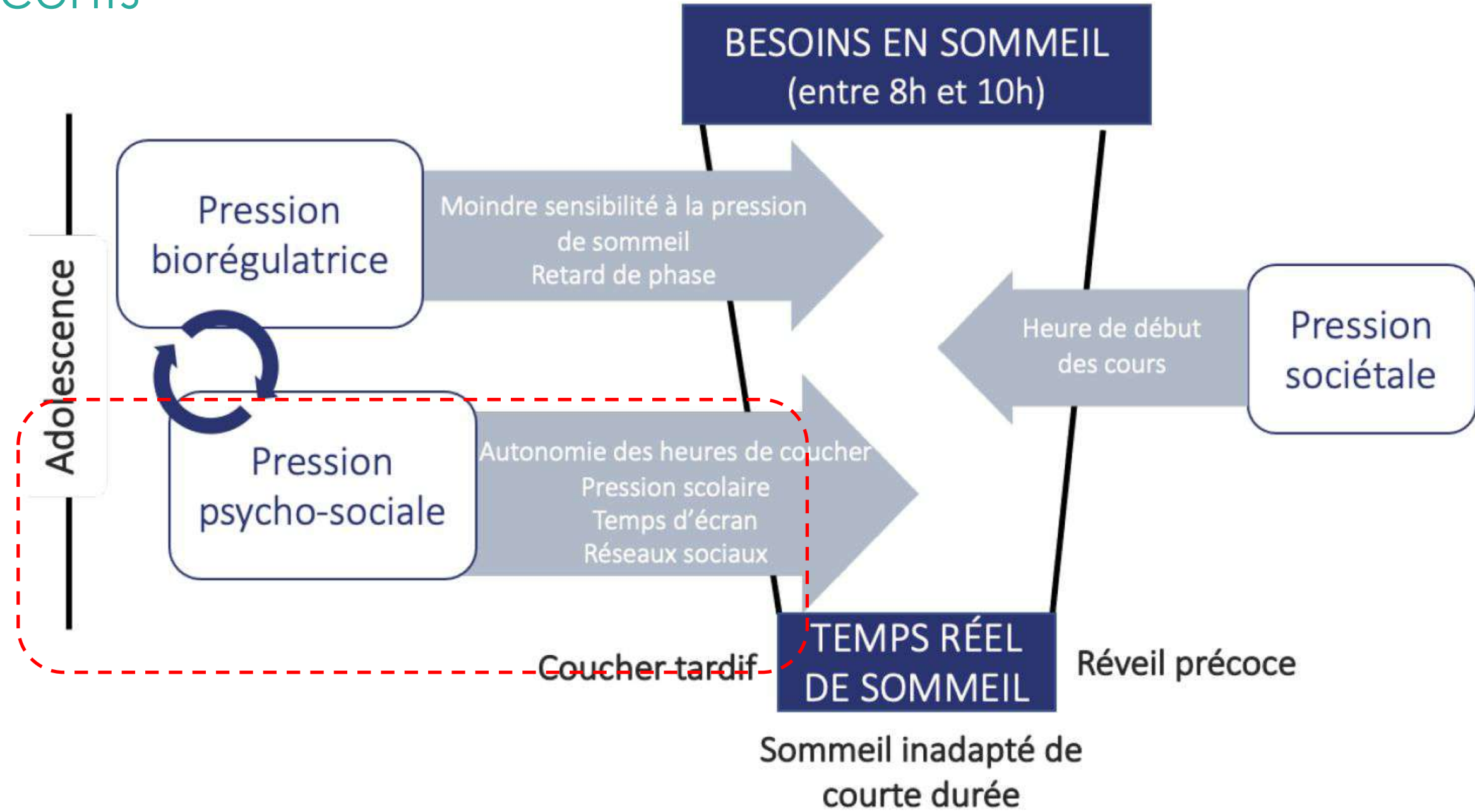
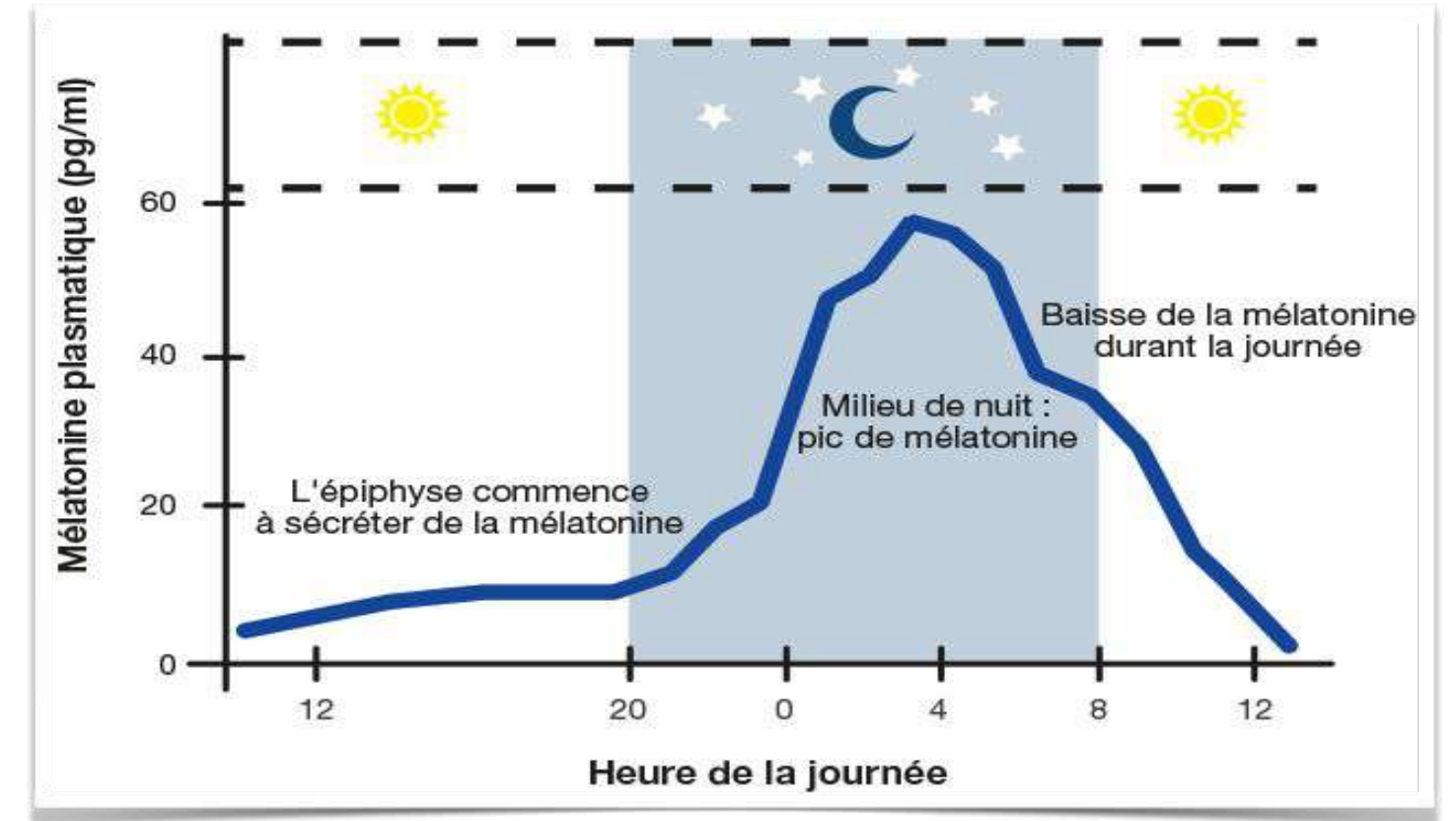
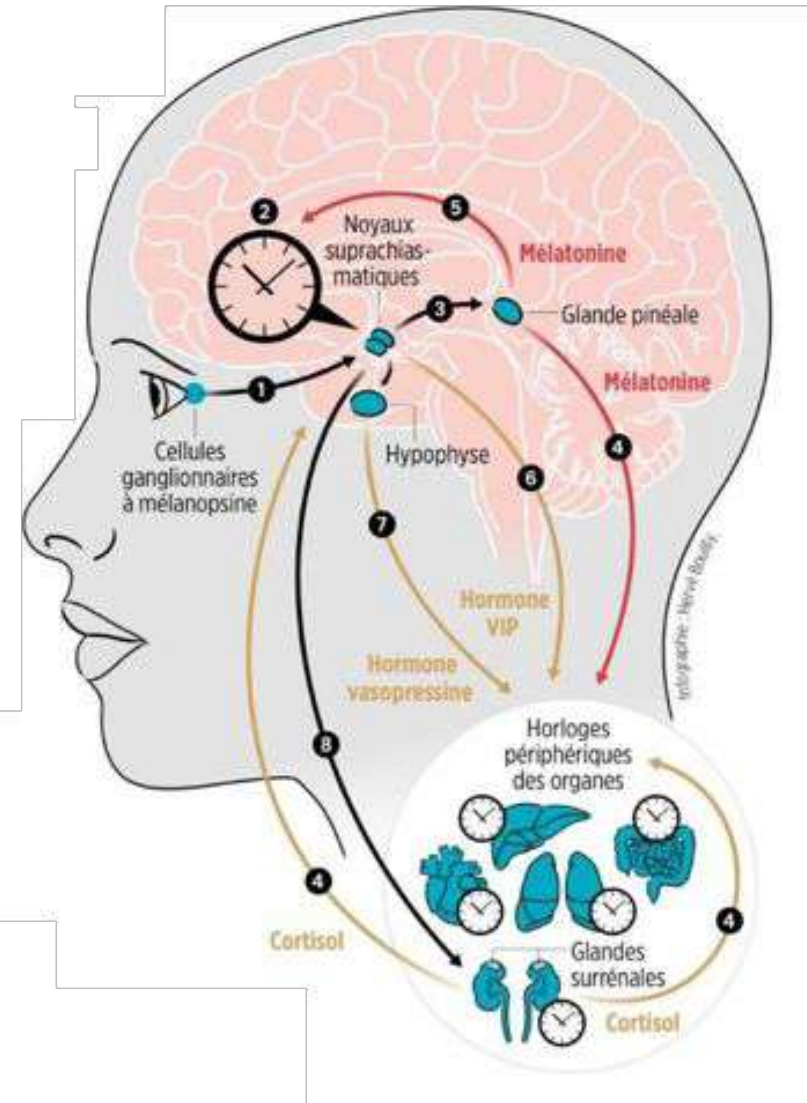
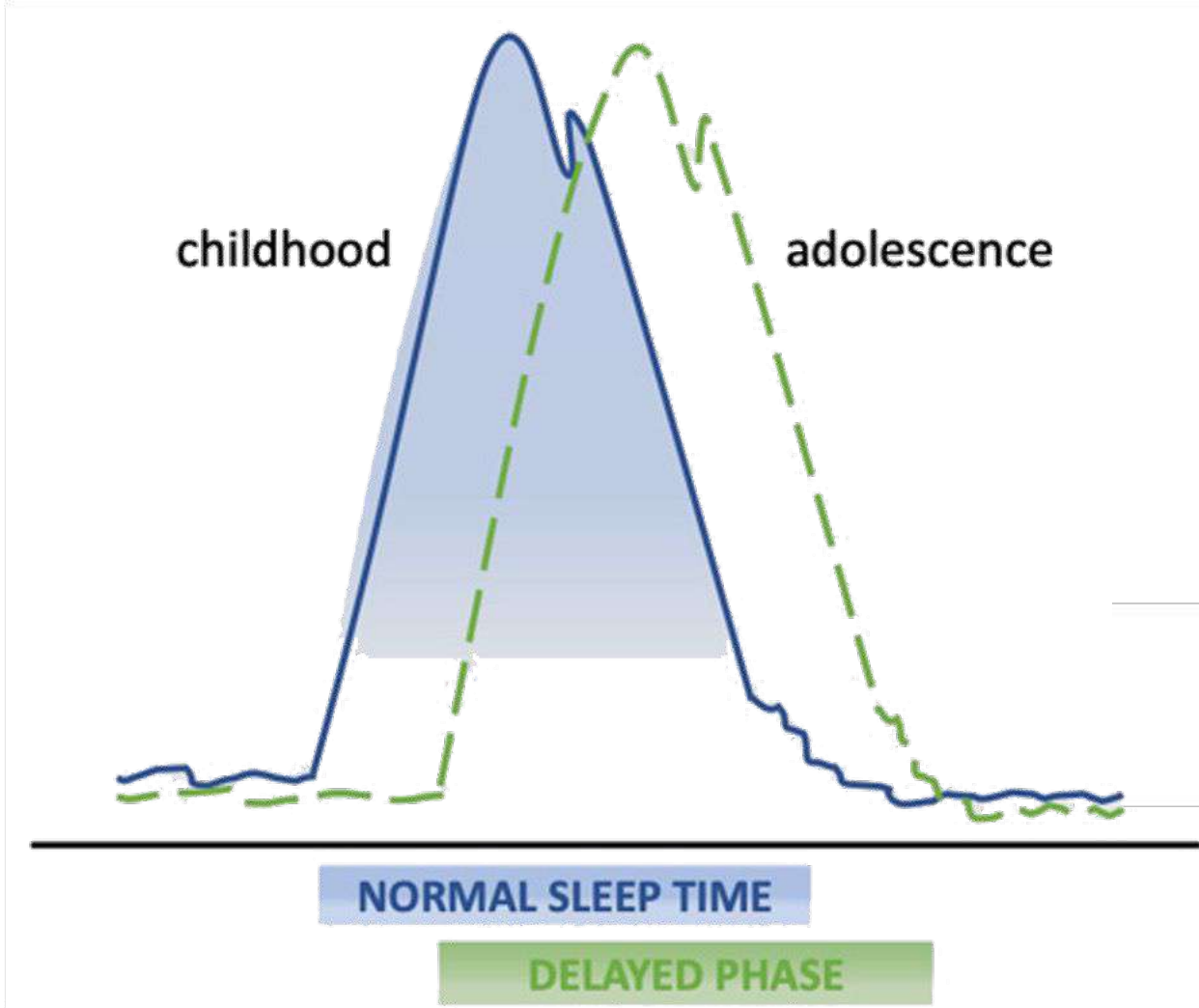
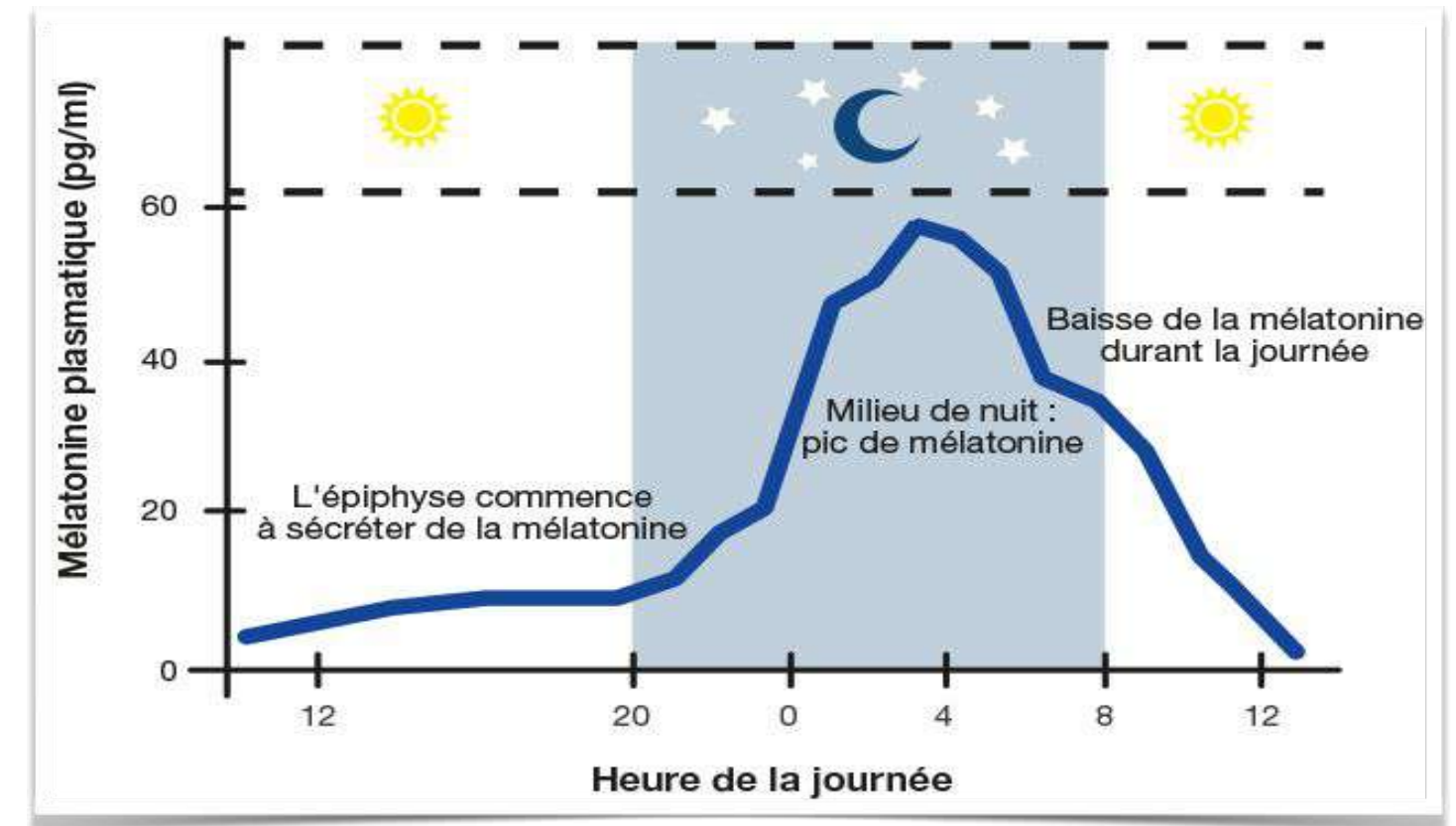
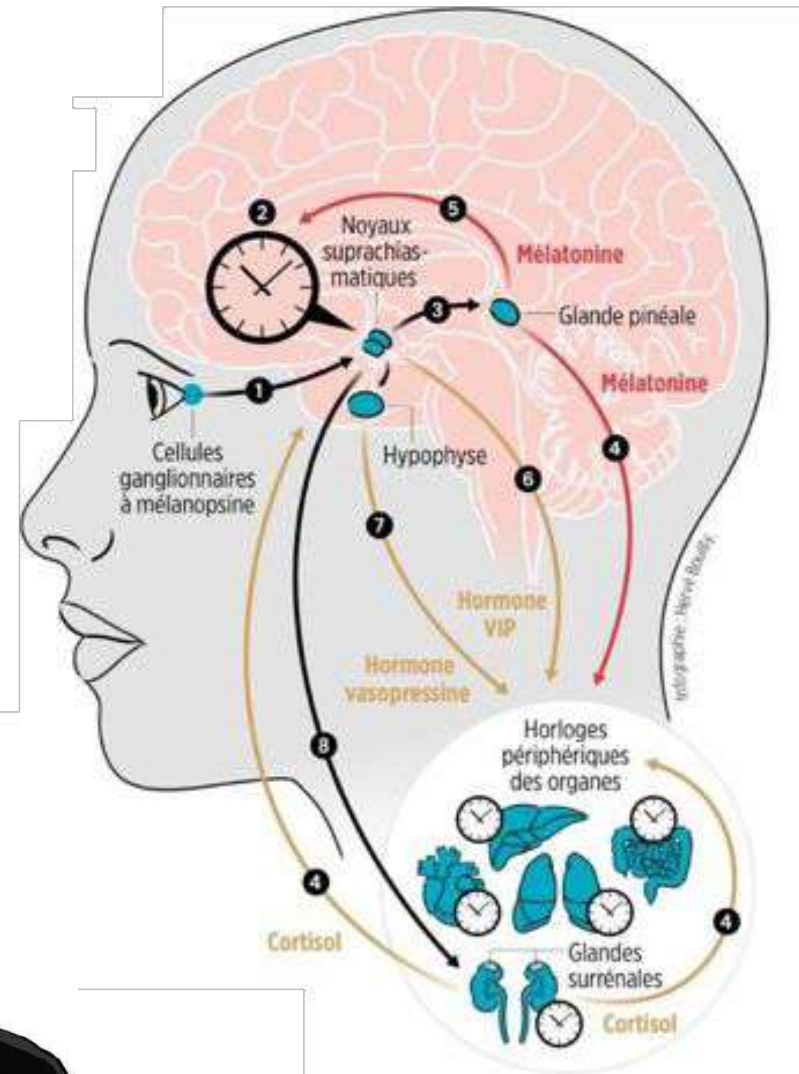


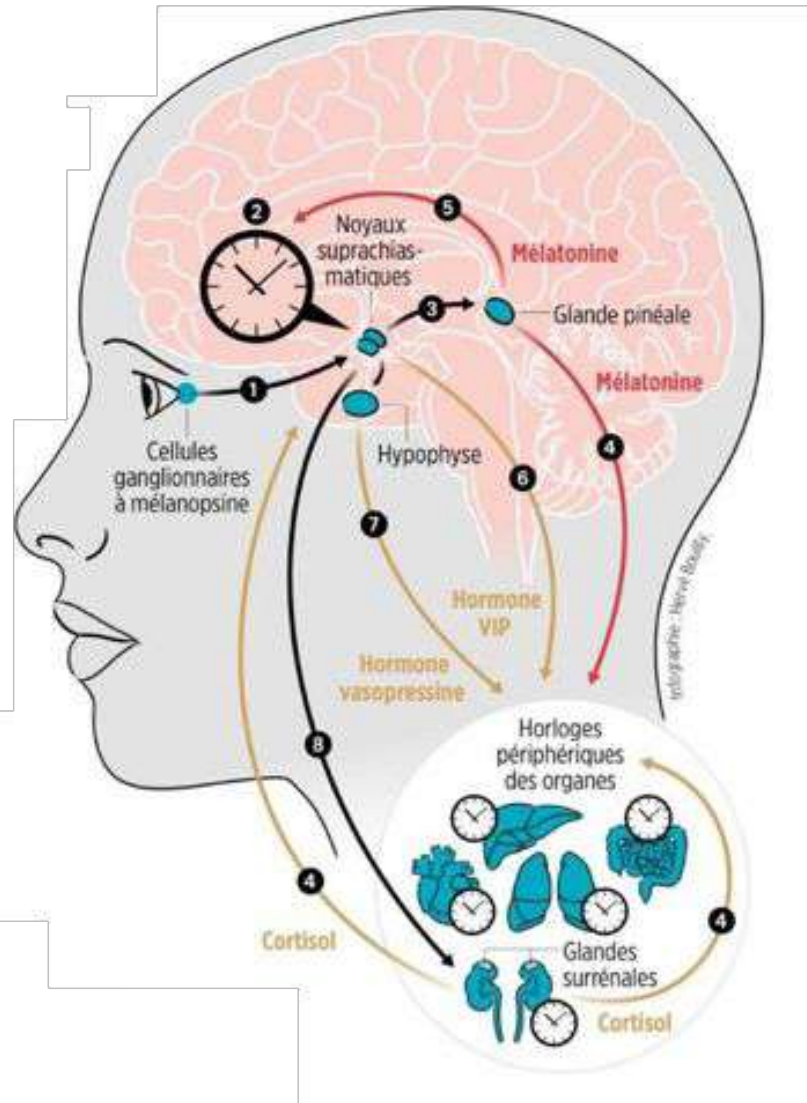
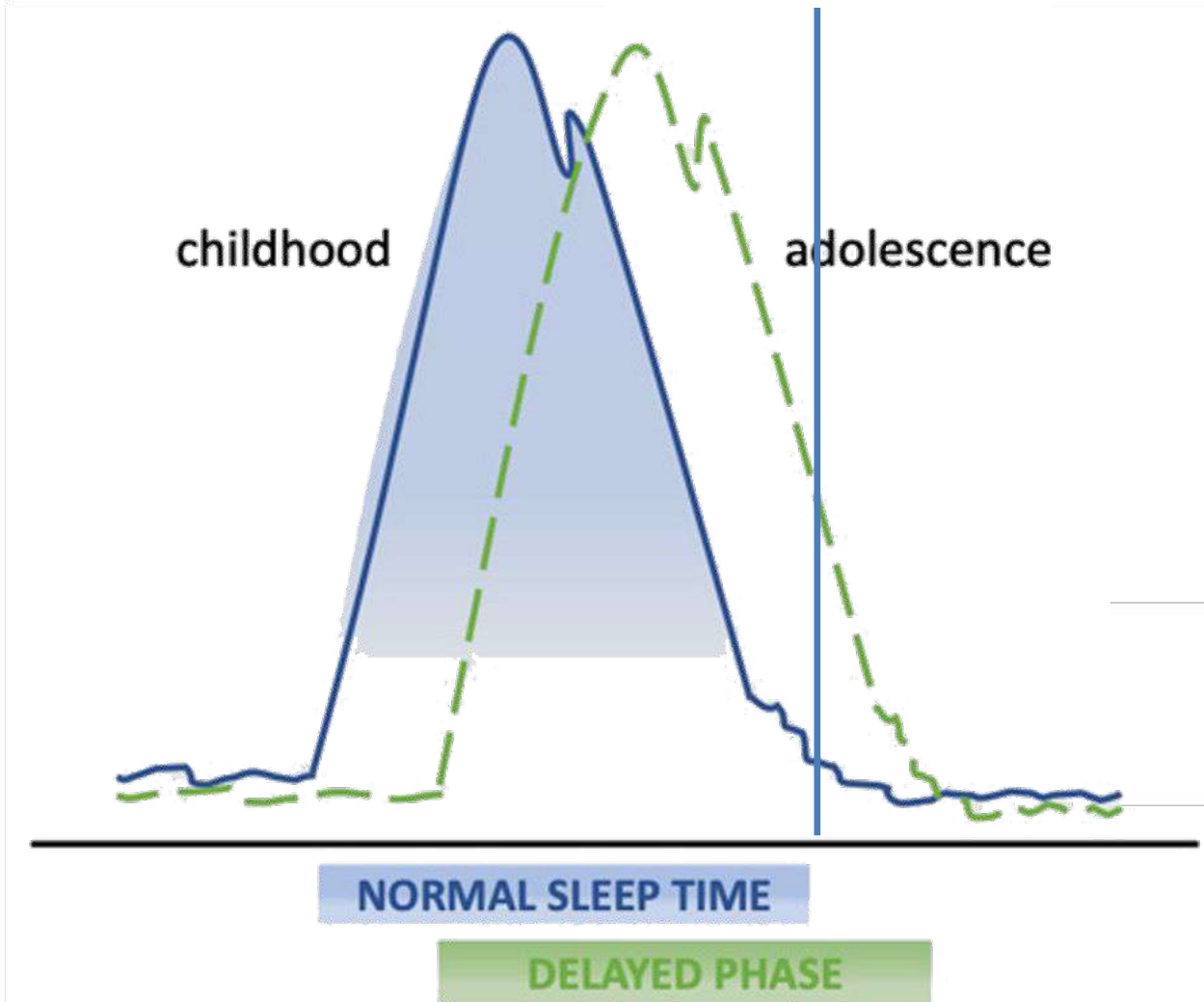
Figure 3. Le modèle « Perfect Storm » ou « tempête parfaite » (traduction en français de la figure de Carskadon (2011))



Le sommeil des adolescents







La recherche expérimentale au service de l'éducation

Le sommeil des adolescents



Sécrétion de l'hormone de croissance (*Underwood, 1971*)



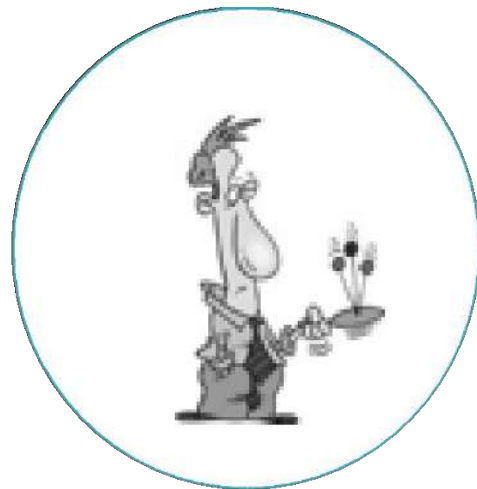
Stimulation du système immunitaire (*Besedowski, 2011*)



Régulation métabolisme glucidique (*Spiegel, 1999*)



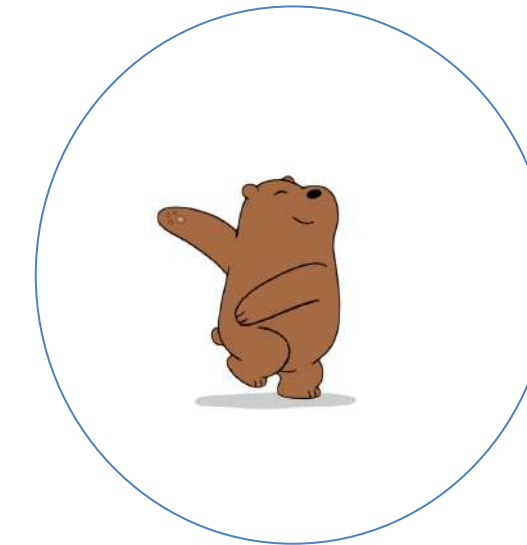
Maturation cérébrale



Performances académiques (*Touchette, 2007*)

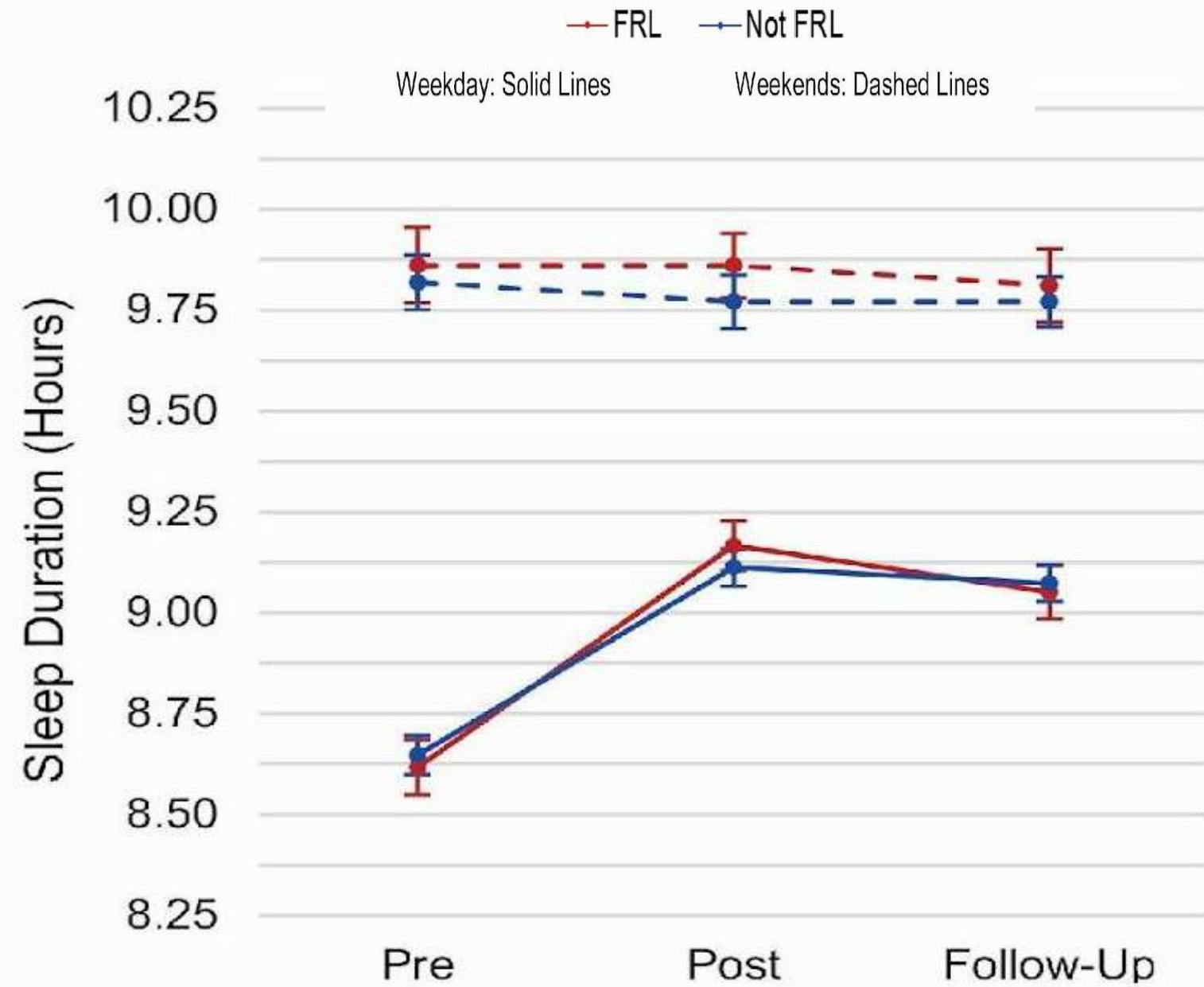


Contrôle des émotions (*Chervin, 2006*)



Bien-être (*Liu, 2019*)

Décalage des horaires de prise de cours



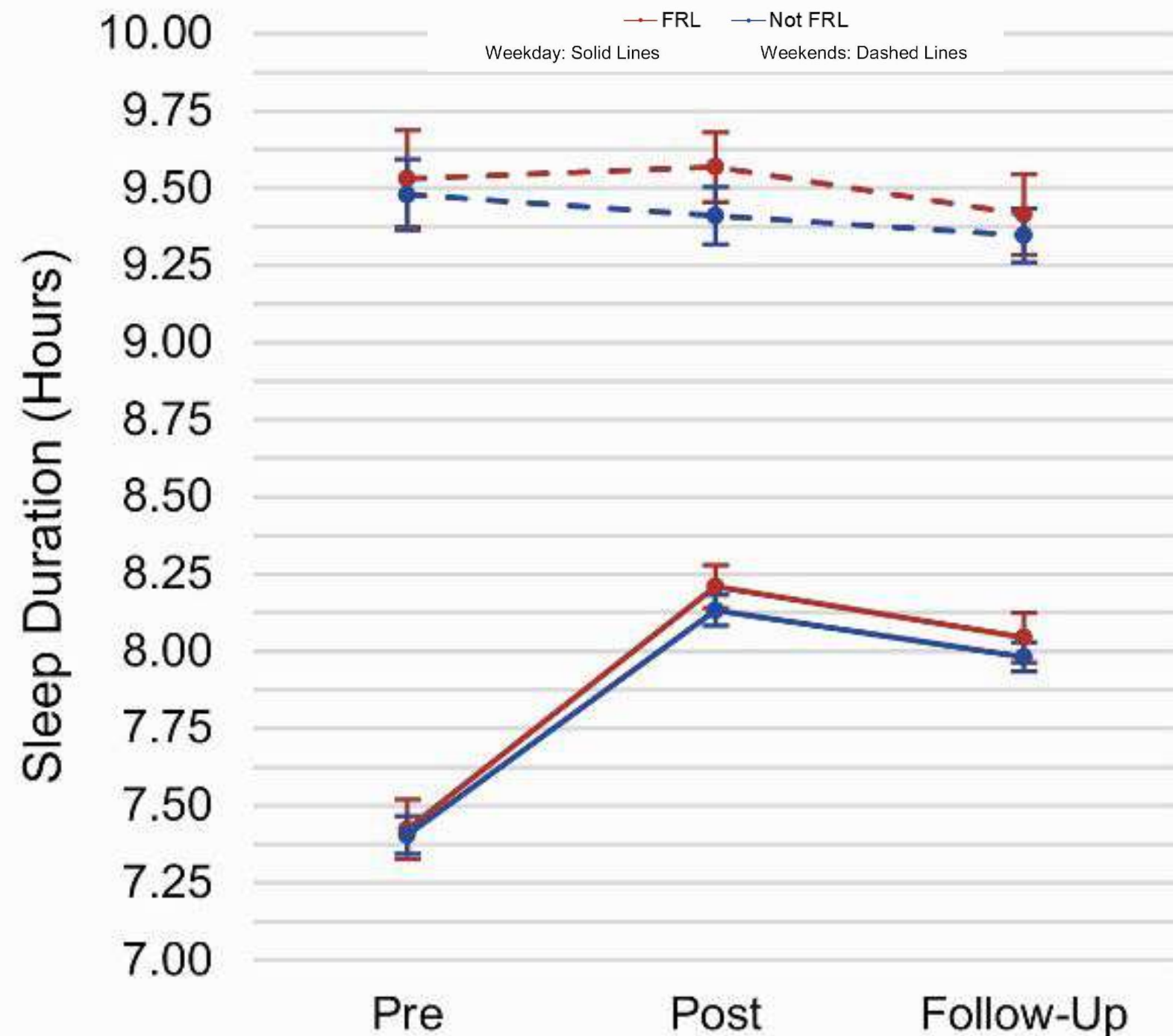
Cherry Creek School District
 55 000 élèves
 Décalage des horaires de prise de cours au lycée

11-14 ans changement de 40 à 60 min □ 8h50

Meltzer et al., 2021

Décalage des horaires de prise de cours

14- 18 ans □ 8h20

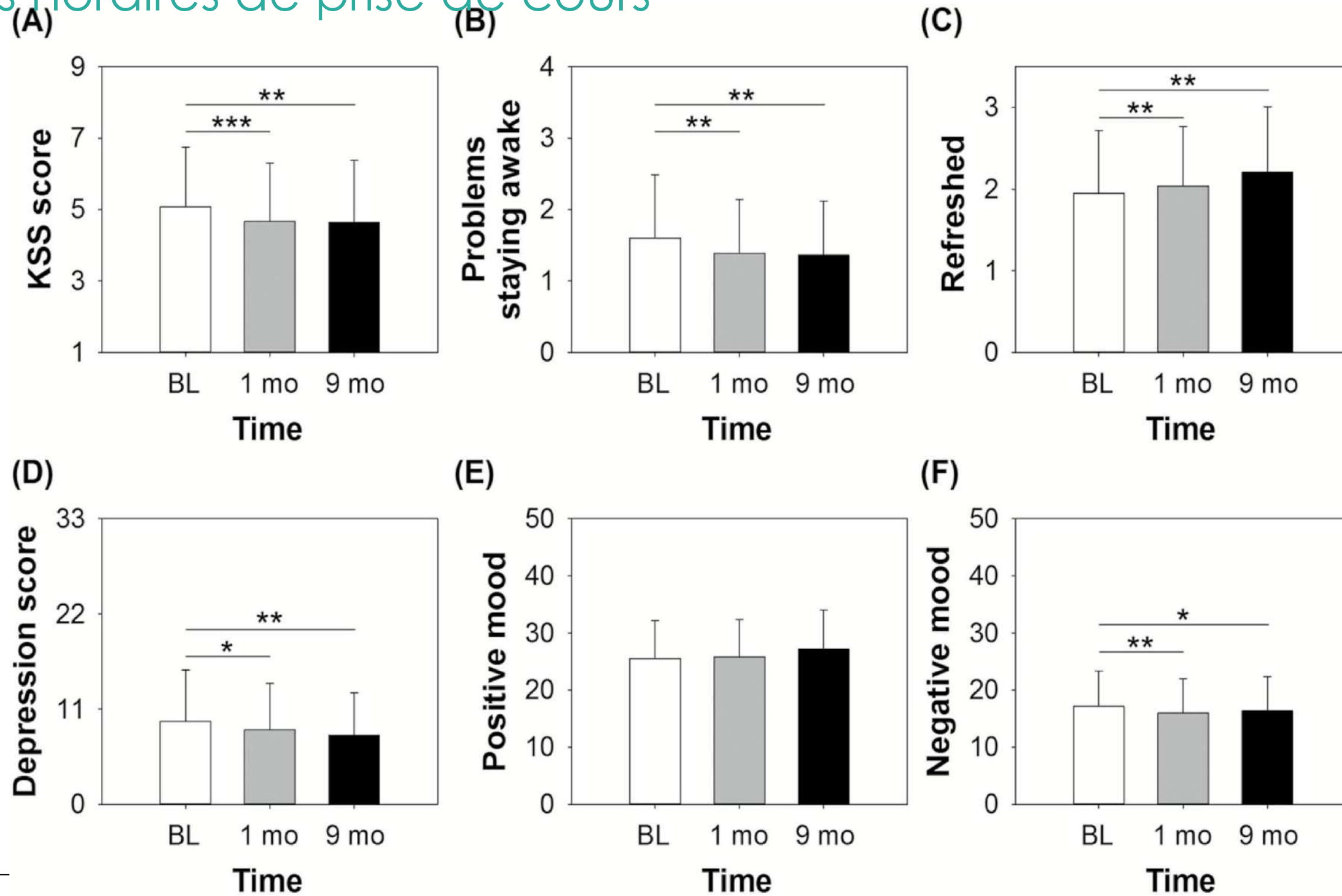


Gain: + 45 min de sommeil/nuit
Soit 3.8 h par semaine

Bons dormeurs:
pré:30.4%, post: 62.7%

Meltzer et al.,
2021

Décalage des horaires de prise de cours



Lo,
2018

La recherche expérimentale au service de l'éducation

Décalage des horaires de prise de cours

- Plan expérimental

