

Sociograph n°43

Sociological research studies

Sommeil des adolescents et rythmes scolaires

Claudine Burton-Jeangros et Maxime Felder



FACULTÉ DES SCIENCES DE LA SOCIÉTÉ
INSTITUT DE RECHERCHES SOCIOLOGIQUES



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

SOMMEIL DES ADOLESCENTS ET RYTHMES SCOLAIRES

Claudine Burton-Jeangros et Maxime Felder

Avec la participation de Marion Aberle,
Nicolas Charpentier, Alison Do Santos, Iuna Dones,
Melissa Mapatano, Auxane Pidoux et Johanna Yakoubian

Sociograph n°43

Citation conseillée : Burton-Jeangros, Claudine et Maxime Felder (2019). *Sommeil des adolescents et rythmes scolaires*. Genève : Université de Genève (Sociograph - Sociological Research Studies, 43)

ISBN: 978-2-940386-52-9

Publication sur Internet : www.unige.ch/sciences-societe/socio/sociograph

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES FIGURES ET DES TABLEAUX	5
ACRONYMES	7
REMERCIEMENTS	9
INTRODUCTION	11
LA MÉDECINE DU SOMMEIL ET LA DETTE DU SOMMEIL	12
LES DÉTERMINANTS SOCIAUX ET CULTURELS DU SOMMEIL	15
LE SOMMEIL DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS	16
L'ÉTUDE ET SA MÉTHODOLOGIE	21
OBJECTIFS DE L'ÉTUDE EMPIRIQUE	22
SÉLECTION D'UNE POPULATION D'ENQUÊTE	22
LE QUESTIONNAIRE	22
LA RÉCOLTE DES DONNÉES	27
L'ÉCHANTILLON	29
ÂGES, GENRES, REGROUPEMENTS ET ANNÉES SCOLAIRES	29
SITUATIONS FAMILIALES ET ORIGINES	31
LES PRATIQUES DE SOMMEIL	33
LE COUCHER, LE LEVER ET LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL	33
ACTIVITÉS AU LIT AVANT DE DORMIR	38
LES RÈGLES ÉTABLIES PAR LES PARENTS	40
MANQUE DE SOMMEIL	44
RATTRAPER LE SOMMEIL LE WEEK-END	45
LES SIESTES	47
LE SOMMEIL INFLUENCE LES RESULTATS SCOLAIRES	49
NORMES CONCERNANT LE SOMMEIL	51

DÉTERMINANTS SOCIAUX DES PRATIQUES LIÉES AU SOMMEIL	59
FRÉQUENTATION DES MUSÉES ET DES PARCS D'ATTRACTIONS	59
INFLUENCE DU PAYS DE NAISSANCE	63
REPORTER LE DÉBUT DES COURS ?	67
RYTHMES CHRONOBIOLOGIQUES VS. RYTHMES SOCIAUX ?	69
UNE LARGE MAJORITÉ POUR UN CHANGEMENT	70
CONCLUSION	77
BIBLIOGRAPHIE	79
ANNEXES	87

TABLE DES FIGURES ET DES TABLEAUX

Figure 1 : Règles de coucher et d'utilisation des écrans le soir selon l'âge	42
Figure 2 : Distribution du score PDSS selon l'âge et le sexe	44
Figure 3 : Part des élèves faisant une sieste les jours de semaine	48
Figure 4 : Régression entre le nombre d'heures de sommeil et la moyenne scolaire	50
Figure 5 : Normes liées au sommeil - Échelles de Likert	53
Figure 6 : Conséquences envisagées en cas de changement d'horaire	73
Figure 7 : Analyse en composante principale (ACP) pour les questions sur les normes	88
Tableau 1 : Regroupements et années de scolarité, en %, N=601	30
Tableau 2 : Horaires de sommeil	34
Tableau 3 : Heure de coucher, heure d'endormissement et nombre d'heures de sommeil	35
Tableau 4 : Déterminants du nombre d'heures de sommeil — modèles de régression linéaire	37
Tableau 5 : Activités au lit, nombre d'heures de sommeil et somnolence diurne (corrélations de Pearson)	39
Tableau 6 : Le plus souvent, pendant les jours d'école, tu vas te coucher parce que...	41
Tableau 7 : Variation des heures de coucher et du nombre d'heures de sommeil en fonction de la présence de règles	43
Tableau 8 : Score PDSS moyen selon l'âge et le sexe	45
Tableau 9 : Différence de sommeil entre la semaine et le week-end — modèle de régression linéaire	46

Tableau 10 : Somnolence diurne (score PDSS) — modèle de régression linéaire	49
Tableau 11 : Moyenne scolaire et sommeil — Modèles de régression linéaire	51
Tableau 12 : Normes et nombre d'heures de sommeil — modèle de régression linéaire	56
Tableau 13 : « Au cours de l'année 2017, combien de fois as-tu fait ces activités ? »	60
Tableau 14 : Indicateurs sociodémographiques et nombre d'heures de sommeil — modèle de régression linéaire	62
Tableau 15 : Pays de naissance des élèves et de leurs parents par continents ou régions	64
Tableau 16 : Nombre d'heures de sommeil selon le pays de naissance (de l'élève, de la mère puis du père) — modèle de régression linéaire	65
Tableau 17 : Scénarios classés en premier dans x% des cas	71
Tableau 18 : Effet des règles sur le nombre d'heures de sommeil	87

ACRONYMES

R1, R2, R3 : à Genève, **R1** correspond au regroupement des élèves les moins avancés scolairement

9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème} : correspond aux années de scolarité de l'école secondaire, appelé Cycle d'orientation dans les cantons de Fribourg, de Genève et du Valais en Suisse. À Genève, les élèves ont généralement 12 ou 13 ans en 9^{ème} et 14 ou 15 ans en 11^{ème}.

REMERCIEMENTS

Cette étude s'est déroulée dans le cadre de l'atelier de recherche du Master en sociologie, menée par la volée d'étudiant·e·s 2017-2018. Nous remercions Marion Aberle, Nicolas Charpentier, Alison Do Santos, Iuna Dones, Melissa Mapatano, Auxane Pidoux et Johanna Yakoubian pour leur travail. Nous tenons également à remercier les collègues spécialistes du sommeil à Genève, notamment Stephen Perrig, Sophie Schwartz, Laurence Bayer et Aurore Perrault, de nous avoir familiarisés avec les connaissances médicales autour du sommeil.

L'étude a suscité l'intérêt de plusieurs enseignant·e·s du canton de Genève et leur soutien a été crucial pour la mise en place de l'étude dans un cycle d'orientation. Nous remercions plus particulièrement celles et ceux du cycle d'orientation concerné de leur soutien, indispensable à la bonne conduite de cette recherche.

Enfin, l'étude n'a été possible que grâce à la collaboration active des élèves et de leurs parents. Nous leur adressons nos sincères remerciements pour avoir partagé avec nous leurs habitudes et opinions autour du sommeil.

INTRODUCTION

Besoin fondamental qui rythme la vie de chacun et chacune, le sommeil fait aujourd'hui l'objet de nombreuses préoccupations. Les spécialistes du sommeil soulignent une diminution de la quantité et de la qualité du sommeil, attribuée aux rythmes sociaux contemporains — dans le cadre de la formation, du travail ou encore des loisirs — et à la diffusion de nouveaux outils technologiques et moyens de communication. Ces préoccupations sont régulièrement relayées par les médias, lesquels contribuent à diffuser le sentiment d'un déficit généralisé de sommeil. Dans ces débats, les enfants et les adolescent·e·s font souvent figures de victimes, à la fois soumis·e·s aux exigences scolaires, mais aussi envahi·e·s par les écrans et les médias sociaux. Par ailleurs, en réponse aux connaissances acquises en chronobiologie montrant la spécificité des besoins en sommeil des adolescent·e·s, des écoles dans différents contextes ont modifié leurs horaires afin de mieux répondre à l'horloge biologique de cette population et ainsi améliorer les performances scolaires.

L'étude présentée ici s'inscrit au cœur de ces débats. Réalisée par les étudiants du Master en sociologie de l'Université de Genève dans le cadre de l'atelier de recherche, elle a visé à documenter les pratiques et les normes autour du sommeil d'adolescent·e·s scolarisé·e·s dans le canton ainsi qu'à explorer leurs attentes en matière d'horaire scolaire. Si des connaissances existent à l'échelle locale sur les troubles du sommeil et les effets de l'usage des technologies sur le sommeil des adolescent·e·s évalué·e·s dans un contexte expérimental (Perrault et al., 2018), il y a en revanche peu de données sur les habitudes et les attentes liées au sommeil chez les jeunes en général. Répondant à l'invitation d'un spécialiste du sommeil, Stephen Perrig, nous avons donc souhaité décrire les

routines, les règles, mais aussi les opinions en la matière, en menant une enquête quantitative dans le cadre d'un établissement de niveau secondaire formant des élèves âgés entre 12 et 15 ans. Avant de présenter la méthodologie et les résultats de cette étude empirique, cette introduction situe les questions abordées au sein des connaissances existantes. Après une première section rappelant les développements des travaux en médecine du sommeil et leurs constats, les enjeux sociologiques du sommeil sont abordés dans une deuxième section. Finalement les débats actuels autour du sommeil des adolescents et les horaires scolaires sont décrits dans un troisième temps.

LA MÉDECINE DU SOMMEIL ET LA DETTE DU SOMMEIL

Les connaissances acquises par l'étude scientifique du sommeil, et les développements associés en chronobiologie, ont montré les conséquences néfastes du manque de sommeil au sein de la population générale, tant sur le plan de la santé physique que celui de la santé mentale (Itani, Jike, et al., 2017). L'espérance de vie de celles et ceux qui dorment peu (moins de sept heures par nuit, et particulièrement moins de cinq heures par nuit) est plus courte que celle des individus qui dorment entre sept heures et huit heures par nuit (Cappuccio, Miller, et al., 2010). Toutefois, dormir beaucoup est aussi néfaste pour l'état de santé et réduit l'espérance de vie (Jike, Itani, et al., 2018). Bien que les données disponibles soient limitées, différentes études suggèrent que la durée du sommeil a généralement diminué au cours des dernières décennies, au sein de la population adulte (Kronholm, Partonen, et al., 2008; Ford, Croft, et al., 2015) et chez les enfants (Matricciani, Olds, et al., 2012). En parallèle, d'autres risques associés au manque de sommeil sont mis en évidence, que ce soit en termes de moindres performances scolaires et de productivité, mais aussi en matière d'accidents de la circulation, d'accidents professionnels, voire de catastrophes industrielles (Shepard, Buysse, et al., 2005).

L'accumulation de ces connaissances scientifiques s'accompagne d'une professionnalisation de l'encadrement médical des questions liées au sommeil, avec l'émergence d'une sous-discipline, des revues spécialisées, des sociétés savantes et des standards sous la forme d'une classification internationale des troubles du sommeil (Shepard, Buysse, et al., 2005; Sateia, 2014). Par ailleurs, une croissance des visites médicales motivées par des troubles du sommeil, mais aussi une augmentation des diagnostics liés au sommeil et des prescriptions de médicaments soignant l'insomnie a été observée au cours des dernières décennies (Moloney, Konrad, et al., 2011).

Cette croissance de l'intérêt médical pour les questions liées au sommeil a été favorisée, aux États-Unis et en Europe, par des discours professionnels relativement alarmistes sur le manque de sommeil et ses coûts pour la société (par exemple : Dement et Vaughan, 2000). La croissance de la dette de sommeil est attribuée aux transformations sociales et technologiques récentes produisant une société « 24/7 », organisée autour de sollicitations constantes, renforcées par les nouveaux moyens de communication. À cet égard, une distinction est proposée entre des facteurs affectant le sommeil de manière volontaire, lorsqu'il est en concurrence avec les loisirs et les usages d'Internet, ou de manière involontaire lorsqu'il est soumis aux horaires de travail, aux horaires scolaires ou encore à l'allongement des temps de déplacement (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France), Go-deau, et al., 2012).

Cet intérêt professionnel s'est progressivement élargi à l'ensemble de la société en raison du relais de ces discours par les médias. Pour prendre un exemple récent, une tribune publiée par des spécialistes de la médecine du sommeil dans le Monde du 8 octobre 2017 parle d'une « épidémie catastrophique » dans une société qui négligerait de plus en plus le sommeil. De tels propos favorisent la montée de préoccupations morales et politiques autour du manque généralisé de sommeil, présenté comme facteur de risque menaçant la santé et la qualité de vie individuelle, mais

aussi comme problème de santé publique ayant des coûts économiques et humains (Williams, Meadows, et al., 2010). L'amplification des inquiétudes professionnelles par les médias contribue selon certains à une « panique morale » autour des normes du bon sommeil (Boden, Williams, et al., 2008).

Ce concept de panique morale met en avant le décalage existant entre de vives préoccupations exprimées collectivement autour d'une menace donnée et l'ampleur effective de celle-ci, telle que mesurée par les données disponibles (Goode et Ben-Yehuda, 1994). Les inquiétudes récentes exprimées autour du sommeil méritent en effet d'être interrogées à la lumière des connaissances existantes. Premièrement, le constat d'une diminution continue du temps de sommeil au fil du temps doit être interprété avec prudence en raison du manque de données historiques solides (Matricciani, Olds, et al., 2012; Hsu, 2014). Il est ainsi suggéré que certains groupes sociaux dorment plus aujourd'hui que par le passé, notamment parce que la durée des horaires de travail s'est réduite au fil du temps. Par ailleurs, la qualité du sommeil s'est probablement améliorée, en raison des transformations des conditions de vie en général et des logements en particulier. Par ailleurs, des inquiétudes quant au manque de sommeil des enfants étaient déjà exprimées à la fin du 19^e siècle, formulées autour de l'effet néfaste des stimulations associées à la vie moderne, notamment avec l'accès aux livres entrant en concurrence avec le temps du sommeil (Matricciani, Olds, et al., 2012). On retiendra que les effets potentiellement contre-productifs de ces discours alarmistes sont soulignés, en considérant qu'une trop grande attention portée au sommeil peut encourager une inflation de l'anxiété contribuant elle-même au déficit en la matière (Williams, Meadows, et al., 2010), un phénomène observé dans différents domaines de la vie contemporaine autour de la responsabilité des individus à adopter un mode de vie sain. À côté des connaissances centrées sur la physiologie du sommeil, il s'avère que les pratiques et les normes associées au sommeil varient largement en fonction des contextes sociaux et culturels.

LES DÉTERMINANTS SOCIAUX ET CULTURELS DU SOMMEIL

On peut s'étonner du manque d'intérêt de la sociologie pour le sommeil jusqu'à récemment (Williams, Meadows, et al., 2010; Henry, Knutson, et al., 2013). Or, le sommeil est une fonction physiologique non seulement façonnée, mais aussi protégée par les institutions sociales (Schwartz, 1970). Des règles sociales encadrent les pratiques du sommeil, définissant quand, où, comment et avec qui on dort (Williams, 2007). Les travaux en sciences sociales documentent à cet égard d'importantes variations entre époques, zones géographiques et groupes sociaux.

Dans son texte célèbre sur les « techniques du corps », Marcel Mauss décrit les techniques du sommeil qu'il a eu l'occasion d'observer (Mauss, 1966). Il mentionne par exemple la variabilité des positions adoptées pour dormir en évoquant la position verticale privilégiée par les Masais. Il souligne par ailleurs la diversité des moyens techniques associés au sommeil, avec des sociétés ne recourant à aucun équipement et d'autres utilisant divers instruments ou supports, tels que des nattes, un banc pour la nuque, ou aujourd'hui un matelas et un oreiller. D'un point de vue historique, les travaux de Norbert Elias sont convoqués pour montrer la transformation des pratiques liées au sommeil en lien avec l'émergence progressive d'une norme de la pudeur dans les milieux sociaux supérieurs. En effet, au Moyen Âge le sommeil était une pratique publique, les individus dormant dans des espaces communs, peu confortables et potentiellement dangereux (Hsu, 2014). Le sommeil n'est devenu une affaire privée et intime que récemment, avec la mise à disposition d'un espace qui y est consacré (Williams, 2007).

Les rythmes de sommeil sont eux aussi variables (Brunt et Steger, 2003, cités par Williams, Meadows, et al., 2010). Ainsi on distingue trois cultures du sommeil, une première monophasique repose sur une seule phase de sommeil, habituellement durant la période nocturne ; une seconde biphasique associe une sieste au repos nocturne et une troisième polyphasique correspond à un

rythme marqué par des siestes répétées, avec une période plus longue de sommeil durant la nuit. Ces rythmes sont partiellement influencés par les conditions climatiques, mais aussi par le contexte social et les conditions de travail. On peut ici évoquer la promotion récente de la sieste au travail dans nos pays (Williams, 2007; Williams, Meadows, et al., 2010), révélatrice de la malléabilité des normes définissant ce qui est acceptable en matière de sommeil.

Ici et aujourd'hui, des différences importantes existent également entre groupes sociaux, en lien avec des rôles sociaux et des ressources variables. Il est observé que la qualité et la quantité du sommeil sont moindres dans les milieux sociaux défavorisés (Williams, Meadows, et al., 2010). Par ailleurs, les femmes rapportent systématiquement plus de difficultés liées au sommeil, ce qui est en grande partie expliqué par leur plus grand niveau d'inquiétude et par des conditions socioéconomiques moins bonnes que celles des hommes (Williams, Meadows, et al., 2010). De plus, le sommeil est influencé par les étapes du parcours de vie et les conditions de vie familiale. Au-delà des variations biologiques du sommeil qui se détériore avec le vieillissement, la mise en couple, l'arrivée des enfants, le divorce ou le veuvage influencent le sommeil, notamment en définissant les conditions du sommeil (dormir seul, avec son partenaire, avec ses enfants). Alors que les travaux en médecine du sommeil envisagent généralement le sommeil comme une pratique individuelle, en réalité les arrangements familiaux font que le fait de dormir à plusieurs n'est pas exceptionnel (Williams, Meadows, et al., 2010). Ces différents éléments sont utiles pour contextualiser le débat contemporain sur la dette de sommeil des enfants et des adolescent·e·s et les mesures prises pour y remédier, dont la modification des horaires scolaires.

LE SOMMEIL DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Le manque de sommeil des adolescent·e·s a particulièrement attiré l'attention des spécialistes au cours des dernières décennies et les données à disposition amènent certains à le qualifier de problème

international de santé publique (Becker, Langberg, et al., 2015). Des variations géographiques dans la durée du sommeil sont constatées. Les enfants vivant en Asie dormiraient le moins, suivi des enfants vivant aux États-Unis et enfin des enfants vivant en Europe et en Australie (Olds, Blunden, et al., 2010). Dans tous ces contextes cependant, une diminution régulière du temps de sommeil est observée au cours de l'adolescence et une durée du sommeil plus élevée durant les jours sans école, démontrant un phénomène de récupération.

Selon les normes les plus récentes de la *National Sleep Foundation* aux États-Unis, la durée optimale de sommeil pour les enfants entre six et treize ans est de neuf à onze heures, pour les adolescent·e·s âgé·e·s de quatorze à dix-sept ans entre huit et dix heures (Hirshkowitz, Whiton, et al., 2015). Si de nombreuses publications cherchent à établir la proportion d'adolescent·e·s ne dormant pas suffisamment, cette estimation ne va toutefois pas de soi. D'une part, mesurer la durée du sommeil d'une population générale implique le plus souvent de s'appuyer sur des valeurs autorapportées, lesquelles varient d'un jour à l'autre. Ensuite, le manque de sommeil implique de fixer un seuil au-dessous duquel le sommeil est considéré comme insuffisant, or la tranche annoncée ci-dessus de huit à dix heures de sommeil pour les quatorze à dix-sept ans laisse une marge d'interprétation relativement large sur le niveau optimal. Tout ceci montre que la proportion d'adolescent·e·s considéré·e·s en manque de sommeil dépend de nombreux arbitrages. C'est dans ce contexte qu'il faut placer les constats alarmistes de certaines études contemporaines. Or, de telles préoccupations étaient déjà présentes à la fin du 19^e siècle et associées aux dangers de la société moderne perçue comme génératrice de stress et source de stimulations nouvelles avec les développements technologiques (Matricciani, Olds, et al., 2012). Par ailleurs une analyse des données historiques en matière de recommandations de sommeil et temps de sommeil effectif des enfants suggère que tout au long du dernier siècle, il a été considéré que ceux-ci dorment insuffisamment.

La littérature médicale discute les différents éléments influençant le sommeil des adolescent·e·s, prenant notamment en compte le rôle des facteurs biologiques, psychosociaux et contextuels (Cassoff, Knäuper, et al., 2013; Becker, Langberg, et al., 2015). Sur le plan biologique, les connaissances acquises en chronobiologie sur la spécificité des rythmes physiologiques des adolescent·e·s expliquent la baisse du temps de sommeil par un décalage de l'horloge biologique à cette phase du parcours de vie, marqué par une heure d'endormissement plus tardive et une heure de lever qui reste stable en raison des contraintes scolaires. L'heure de coucher serait retardée par un décalage — durant la puberté — de la sécrétion de mélatonine, hormone régulant les rythmes biologiques (Hagenauer, Perryman, et al., 2009). Dans les travaux mesurant les conséquences du manque de sommeil sur les comportements et sur l'état de santé, une étude souligne que les effets néfastes sont importants chez les adolescent·e·s dormant moins de six heures par nuit, mais que les conséquences sont moindres chez les autres même si elles et ils dorment moins que le temps recommandé (Meldrum et Restivo, 2014).

Les facteurs psychosociaux renvoient aux relations avec les pairs et la famille qui changent au cours de cette étape de vie. Notamment les parents perdent progressivement leur contrôle sur des adolescent·e·s qui deviennent plus indépendant·e·s. S'il est constaté que les règles de coucher formulées par les parents sont favorables à la durée du sommeil, elles deviennent moins fréquentes avec l'avancée en âge (Adam, Snell, et al., 2007). Les activités extrascolaires, voire des heures de travail rémunérées, peuvent par ailleurs entrer en conflit avec les besoins en sommeil. Enfin, l'usage des technologies de communication est invoqué comme une importante concurrence au sommeil. Par ailleurs, ces études mentionnent le rôle des facteurs culturels et des normes sociales, qui peuvent être bénéfiques lorsque par exemple la sieste est une pratique courante.

Le sommeil constitue sans conteste un enjeu important de la vie des familles. Alors que les normes portent l'accent sur l'importance du sommeil des enfants, les pratiques se révèlent souvent en

décalage par rapport aux attentes d'un sommeil sain et réparateur (Ben-Ari, 2008). En dépit des rituels associés au coucher, le moment de transition est une source de tensions, tant pour les enfants que pour les parents (Williams, Meadows, et al., 2010). La place ambivalente des écrans (de télévision, d'ordinateur, de téléphone) dans l'espace privé de la chambre, comme moyen d'occuper, mais aussi de stimuler l'enfant, semble en conflit avec les normes du sommeil. Enfin, s'il a été noté que le divorce des parents et les recompositions familiales affectent les conditions matérielles du sommeil, exigeant de la flexibilité de la part des enfants en fonction de leurs différents domiciles (Williams, Lowe, et al., 2007), les conséquences des arrangements familiaux sur le sommeil restent assez mal connues.

Pour répondre au manque de sommeil des enfants et adolescent·e·s, et au-delà de mesures prises en matière d'éducation au sommeil, le décalage des horaires scolaires a été préconisé et adopté par certains établissements. Pour aller au-delà des résultats sectoriels souvent obtenus à l'échelle d'un établissement scolaire, des revues systématiques de la littérature ont cherché à fournir une vue d'ensemble des connaissances acquises en la matière (Minges et Redeker, 2016; Marx, Tanner-Smith, et al., 2017). De manière générale, ces travaux concluent que le report du début des cours a un effet favorable sur les indicateurs liés au sommeil (notamment une augmentation de sa durée et une diminution de la somnolence durant la journée), sur la participation des élèves en classe et sur leurs résultats scolaires. Toutefois, en raison de la qualité relative des études et l'hétérogénéité des mesures, la conclusion est que ces résultats doivent être considérés avec prudence. En parallèle, les barrières ou les coûts de ces mesures sont discutés, ils concernent les conditions de travail des enseignants, les activités extrascolaires (en termes de loisirs ou d'activité rémunérée), les routines familiales, ou encore les déplacements entre la maison et l'école.

Cette revue de la littérature a permis de contextualiser les débats actuels sur le sommeil des adolescent·e·s, en soulignant la récurrence des préoccupations, la malléabilité des normes et la complexité des facteurs affectant les pratiques de sommeil. Notre

étude empirique a visé à documenter ces différents aspects auprès d'un échantillon d'adolescent·e·s scolarisé·e·s à Genève.

L'ÉTUDE ET SA MÉTHODOLOGIE

Cette recherche s'est déroulée dans le cadre de l'atelier du Master en sociologie de l'Université de Genève. Cet atelier vise à réaliser une recherche collective, allant de la formulation d'une problématique ou de l'analyse de la demande d'un mandant, la récolte et l'analyse de données, l'élaboration du rapport final, à sa présentation et son exploitation sous forme de publications. Étroitement encadré·e·s, les étudiant·e·s sont immergé·e·s dans une équipe de recherche sous la direction d'une professeure (ici Claudine Burton-Jeangros) et d'un assistant (ici Maxime Felder).

En 2017-2018, l'atelier portait sur la thématique « Sommeil des adolescents et rythmes scolaires ». En collaboration avec différents acteurs-clés de cette problématique dans le canton de Genève, les étudiant·e·s ont été amené·e·s à formuler un questionnaire sociologique autour de cette thématique et, après une étude qualitative exploratoire, à préparer et conduire une enquête quantitative auprès d'un échantillon d'élèves et leurs parents.

Le semestre d'automne a été consacré à la préparation de l'enquête quantitative. À partir des rencontres organisées avec différents partenaires, d'une étude exploratoire par focus groups et de la revue de la littérature, l'équipe de recherche a élaboré les différents instruments de récolte des données. Les données ont été récoltées à la fin du mois de janvier et au début du mois de février 2018, dans un cycle d'orientation de Genève. Durant le semestre de printemps, nous avons analysé les données et les étudiant·e·s ont rédigé chacun un travail personnel. Les résultats généraux de l'enquête ont été présentés aux membres du personnel de l'école et aux parents et élèves intéressés.

OBJECTIFS DE L'ÉTUDE EMPIRIQUE

S'inscrivant dans le débat actuel autour des contraintes affectant le sommeil des adolescent·e·s, notre étude a visé à évaluer dans quelle mesure une heure retardée de début des cours serait souhaitée par les adolescent·e·s et leurs familles. Pour situer les positions face à une telle mesure, nous avons voulu décrire en amont la diversité des pratiques et des normes liées au sommeil. Afin de prendre en compte le rôle de différents déterminants sociaux sur le sommeil, les variations en fonction de l'âge des adolescent·e·s, de leur sexe, du milieu social d'origine du type de famille ont été évaluées.

SÉLECTION D'UNE POPULATION D'ENQUÊTE

À partir d'un questionnement large sur le sommeil des enfants et des adolescent·e·s, l'étude s'est progressivement centrée sur la population des élèves du cycle d'orientation, soit des adolescent·e·s âgés de onze à quinze ans. En effet, il s'avère qu'avec l'avancée en âge, les pratiques de sommeil se transforment de manière importante entre le début la scolarité primaire et la fin de la scolarité secondaire. Au cours de cette période, la place des parents évolue elle aussi de manière conséquente, le contrôle plus soutenu lors de la petite enfance s'atténuant au fil des années et les adolescent·e·s gagnant ou revendiquant leur autonomie autour des habitudes de sommeil. Pour ces raisons, nous avons décidé de nous intéresser à la population des élèves du cycle d'orientation, considérant ces années de leur vie comme une étape importante dans le retrait progressif des parents autour des questions liées au sommeil.

LE QUESTIONNAIRE

Afin de cerner les enjeux liés au sommeil des adolescent·e·s, nous avons dans un premier temps mené quatre *focus groups* avec au total 17 jeunes de neuf à seize ans. Les sujets abordés incluaient l'organisation de leurs journées, leurs expériences et routines liées au

sommeil, et l'éventualité d'un décalage des horaires scolaires. Ces discussions collectives nous ont permis de mieux cibler les questions à inclure dans le questionnaire.

Notre questionnaire se structure en quatre parties. La première concerne les pratiques liées au sommeil. Les questions portent sur les heures de coucher et de lever, les siestes, les règles des parents concernant le sommeil, les trajets à l'école. La situation de vie de l'élève est aussi abordée (s'il vit dans un ou plusieurs lieux, et avec qui il ou elle vit). En effet, nous avons réalisé durant les *focus groups* que les adolescent·e·s dont les parents sont séparés vivent souvent dans deux domiciles distincts et dorment différemment selon qu'ils séjournent chez l'un ou l'autre de leurs parents. L'un peut fixer des heures de coucher strictes et surveiller l'utilisation des appareils électroniques le soir, alors que l'autre peut être plus souple ou ne pas avoir la possibilité d'accompagner le moment du coucher.

Même pour les adolescent·e·s vivant dans une famille nucléaire, leurs loisirs, mais aussi les activités des parents peuvent faire varier les routines d'un jour à l'autre de la semaine. Pour les questions portant par exemple sur les heures de coucher, nous avons demandé aux répondant·e·s de penser à la situation la plus courante (« le plus souvent, à quelle heure... »). Pour les questions ayant trait au contexte de vie (le logement par exemple), les répondant·e·s ont reçu la consigne de se référer à l'endroit où ils ont dormi la nuit passée. Ce choix restreint évidemment les possibilités de comparaison (en matière de pratiques et normes variables en fonction des logements), mais considérer les deux logements aurait rendu le questionnaire trop complexe à remplir.

Cette première partie du questionnaire se conclut par une auto-évaluation de l'état de santé, de la qualité du sommeil et du manque de sommeil. Parmi les nombreuses échelles proposant d'élaborer des scores de manque de sommeil à partir d'une batterie de questions, nous avons choisi la *Pediatric Daytime Sleepiness Scale* (PDSS), une échelle se basant sur une relativement courte série de questions, mais dont la fiabilité est démontrée (Drake, Nickel, et

al., 2003; Lewandowski, Toliver-Sokol, et al., 2011; Meyer, Ferrari, et al., 2017). Cette échelle est prévue pour les enfants et adolescent·e·s et comporte huit questions. Celles-ci ont été traduites en français par le Dr Caci :

1. À quelle fréquence t'endors-tu ou te sens-tu somnolent en classe ?
2. À quelle fréquence te sens-tu somnolent (fatigué¹) ou t'endors-tu en faisant tes devoirs ?
3. Es-tu habituellement en forme et bien réveillé² durant la journée ?
4. À quelle fréquence te sens-tu fatigué et grincheux dans la journée ?
5. À quelle fréquence as-tu du mal à te lever le matin ?
6. À quelle fréquence te rendors-tu le matin après t'être réveillé une première fois ?
7. À quelle fréquence as-tu besoin de quelqu'un pour te réveiller le matin ?
8. À quelle fréquence penses-tu avoir encore besoin de sommeil ?

Pour chaque question, les répondant·e·s peuvent choisir de répondre « toujours » (4), « souvent » (3), « parfois » (2), « rarement » (1) ou « jamais » (0). Les codes de la troisième question sont inversés (« toujours » = 4). La somme de ces codes donne un score variant de 0 à 32.



¹ Nos tests nous ont montré que le terme « somnolent » n'est pas toujours compris par les adolescent·e·s. Nous avons donc rajouté le mot « fatigué » entre parenthèses pour faciliter la compréhension.

² La question originale est « es-tu généralement vigilant ». Nos tests nous ont permis de déterminer que trop d'élèves ne connaissent pas le terme « vigilant ». Nous l'avons donc remplacé par « en forme et bien réveillé ».

La seconde partie du questionnaire est centrée sur les normes. Les élèves doivent indiquer à quel point ils sont d'accord avec une série d'affirmations concernant le sommeil et nous leur demandons aussi combien d'heures de sommeil seraient idéales pour eux. Pour les onze questions visant à mesurer leurs opinions autour du sommeil, ils et elles pouvaient répondre « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt pas d'accord » ou « pas du tout d'accord ». Les premières sont inspirées d'une échelle nommée *Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep* (DBAS) (Morin, Vallières, et al., 2007). Cette échelle est utilisée pour étudier le lien entre ce que nous croyons savoir à propos du sommeil et la prévalence d'insomnie.

1. Le manque de sommeil peut être rattrapé la nuit suivante ou durant le week-end.
2. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives sur la santé physique.
3. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives sur la santé psychique (ou mentale).
4. Une mauvaise nuit de sommeil rend moins performant dans les activités du lendemain.
5. Une mauvaise nuit de sommeil provoque de la mauvaise humeur, de la tristesse ou de l'anxiété.
6. Dormir sans téléphone portable et/ou sans ordinateur améliore la qualité de sommeil.
7. Passer beaucoup de temps sur le téléphone portable ou ordinateur avant d'aller dormir affecte négativement le sommeil.
8. C'est important d'aller se coucher à la même heure tous les soirs.
9. C'est important de se lever à la même heure tous les matins.

10. « Le temps de sommeil est du temps perdu ».

11. « Le monde appartient à celles et ceux qui se lèvent tôt ».

La troisième partie du questionnaire s'intéresse à l'éventualité d'un report du début des cours le matin. Les répondant·e·s doivent classer quatre scénarios, dont le statu quo, avant d'indiquer les conséquences qu'ils imaginent en cas de changement des horaires.

La quatrième partie comporte des questions d'ordre sociodémographique. Trouver les indicateurs les plus appropriés est un défi de taille, en particulier quand le questionnaire s'adresse à des adolescent·e·s. En particulier, les caractéristiques sociodémographiques des enfants et adolescent·e·s sont généralement mesurées à travers l'occupation professionnelle, le revenu ou encore le niveau de formation des parents. Or, les enfants et adolescent·e·s ne connaissent pas toujours avec exactitude ces informations concernant leurs parents. Nous avons néanmoins décidé de demander l'occupation professionnelle du père et de la mère. Nous verrons que l'imprécision des réponses a rendu l'exploitation de ces données difficiles.

Certaines enquêtes, telles que PISA³, tentent d'approcher cette question à travers les possessions de la famille (voitures, appareils électroniques, livres, etc.). Le niveau de vie élevé de la population suisse nous semble toutefois rendre ces indicateurs peu efficaces pour distinguer les différentes couches sociales. Nous avons néanmoins inclus des questions sur la fréquence — au cours de l'année écoulée — des voyages (en Europe d'une part, hors Europe d'autre part), des visites au musée, et de la fréquentation de parcs d'attractions.



³ Le *Programme for International Student Assessment* (PISA) est une enquête internationale comparative qui vise à tester, tous les trois ans depuis l'an 2000, les compétences des élèves de 15 ans en lecture, mathématiques et sciences.

Le questionnaire rempli par les élèves est reproduit en intégralité en annexe.

LA RÉCOLTE DES DONNÉES

La récolte des données s'est faite durant deux semaines, au mois de février 2018. La direction de l'école, ayant accepté de mener l'étude auprès de l'ensemble de ses élèves, a préparé un calendrier de sorte que chaque classe se rende durant une période (45 minutes) dans une des salles informatiques de l'établissement. Une feuille d'information a été distribuée par les maîtresses et maîtres de classe avant l'administration du questionnaire, elle incluait un bulletin avec lequel les parents pouvaient donner leur accord quant à la participation de leur enfant à l'étude. Deux membres de l'équipe de recherche ont systématiquement accueilli les élèves et leurs enseignant·e·s dans les salles informatiques. Nous leur avons donné quelques explications sur l'enquête et sur la tâche qui les attendait. Seules quelques classes « Accueil » (primo-arrivant·e·s non francophones) n'ont pas été conviées par la direction. Entre ces élèves non francophones et les quelques élèves qui étaient absent·e·s le jour de la passation ou qui ont refusé de remplir le questionnaire, le taux de réponse atteint 92%.

Les élèves accédaient aux questionnaires en saisissant un lien vers la plateforme Limesurvey. Répondre aux 52 questions leur a pris environ 30 minutes, durant lesquelles l'équipe présente (Prof. Claudine Burton-Jeangros ou Maxime Felder, accompagnés d'un·e étudiant·e) était à disposition pour s'assurer du bon déroulement de la passation. Il s'agissait principalement de limiter les conversations entre élèves, de répondre à des questions de vocabulaire et de résoudre des problèmes techniques mineurs. À la fin de la séance, quand il a été possible de le faire, nous avons consacré quelques minutes pour discuter avec les élèves et répondre à leurs questions. Celles-ci portaient essentiellement sur l'enquête, ses buts et les potentielles conséquences qu'elle pourrait avoir, ainsi que sur les recommandations concernant les pratiques de sommeil.

Les lettres adressées via l'école aux parents des élèves expliquaient notre démarche et indiquaient un lien vers un questionnaire en ligne destiné aux parents. En haut de la lettre figurait un lien vers une version anglaise et le questionnaire était disponible en français et en anglais. Malgré notre présence à un stand lors des réunions de parents durant l'automne, l'envoi d'une lettre d'explication quelques semaines avant l'enquête, une lettre d'invitation à participer et un rappel, seules 99 réponses ont été collectées auprès des parents. Alors que durant les deux soirées de rencontres entre parents et enseignants, nous avons distribué des papillons et donné des explications en anglais à de nombreux parents non francophones, personne n'a choisi la version anglaise du questionnaire. Une analyse sociodémographique de l'échantillon des parents montre que les femmes y sont surreprésentées, de même que les parents d'élèves du regroupement le plus exigeant (R3). Alors que de nombreux élèves ont indiqué que leurs parents occupaient des emplois peu qualifiés, les parents ayant répondu au questionnaire sont surtout les universitaires. Enfin, on peut imaginer que la centaine de parents (sur les 400 à 500 parents concernés) qui prend le temps de répondre à une enquête sur le sommeil représente la frange la plus concernée par cette thématique et la plus informée. Ces multiples biais de sélection ainsi que la faible taille de l'échantillon des parents nous ont conduits à renoncer à inclure des résultats les concernant dans cette publication.

L'ÉCHANTILLON

Cette section s'attache à décrire l'échantillon des élèves selon les principales variables sociodémographiques comme l'âge, le genre, le regroupement scolaire et les situations familiales. Toutes les opérations statistiques ont été réalisées avec R (R Core Team, 2017) et la plupart des graphiques ont été créés grâce à la librairie ggplot2 (Wickham, 2016).

ÂGES, GENRES, REGROUPEMENTS ET ANNÉES SCOLAIRES

L'échantillon compte 601 élèves, dont 296 filles, 294 garçons et 11 élèves ayant coché la case « neutre ». 99 % des élèves ont entre 12 et 15 ans. Quatre élèves avaient 11 ans au moment de l'enquête et 3 en avaient 16. L'âge médian était de 13 ans et la moyenne était de 13.3 ans.

Le Tableau 1 montre que les répondant·e·s sont majoritairement dans le regroupement nommé R3, c'est-à-dire le niveau le plus exigeant. Les classes R2 représentent 18.6 % de l'effectif, et les classes R1 5.6 %. Ces proportions sont en deçà de la moyenne cantonale. Les élèves avancés sont donc surreprésentés dans l'établissement enquêté. Celui-ci compte par ailleurs quelques élèves de niveau « Atelier », prévu pour les élèves « en grande difficulté scolaire »⁴. Quant aux classes « Accueil », elles sont destinées aux

●
⁴ https://www.ge.ch/cycle_orientation/classes-atelier.asp, consulté le 28 sept. 2018.

« élèves migrant.e.s »⁵. Une partie d'entre elles n'ont pas été invitées par la direction de l'école à répondre au questionnaire. Les élèves de ces classes qui ont tout de même répondu ont eu besoin de l'aide de l'équipe de recherche pour comprendre les questions.

Tableau 1: Regroupements et années de scolarité, en %, N=601

	9ème	10ème	11ème	Total	Répartition moyenne dans le canton
Atelier	0.0	0.0	1.0	0.3	NA
Accueil	2.6	2.8	3.6	2.9	NA
R1	2.6	5.6	8.8	5.6	10.4
R2	12.4	17.8	25.9	18.6	23.9
R3	82.5	73.8	60.6	72.3	65.5
Total	100	100	100	100	100

On constate que la part d'élèves en R3 diminue avec les années. Si des différences entre cohortes ne sont pas exclues, l'importance de cette variation (-22 % entre la 9^{ème} et la 11^{ème} année) suggère que de nombreux élèves passent à un niveau moins exigeant durant leur scolarité secondaire. Précisons que les différences de niveau ne concernent pas uniquement les exigences scolaires, mais aussi le taux d'encadrement. Alors que les classes R3 comptaient souvent 24 élèves, les classes R2 étaient parfois deux fois plus petites, et les R1 comptent moins de dix élèves.

⁵ https://www.ge.ch/cycle_orientation/classes_accueil.asp, consulté le 28 sept. 2018.

SITUATIONS FAMILIALES ET ORIGINES

La famille nucléaire reste la règle et concerne 68.4 % des élèves sondés. Les ménages monoparentaux sont 12.8 %, soit un peu moins que la moyenne nationale (14 % des ménages avec enfants, cf. Office fédéral de la statistique, 2017). Les élèves dans un régime de garde alternée sont 16.8 % dans notre échantillon.

Près de 10 % sont enfants uniques, alors que 43 % ont un frère ou une sœur, 27 % en ont deux et 13 % en ont trois. Deux tiers ont leur propre chambre, et un tiers la partage, presque toujours avec leur fratrie. 90 % des élèves ont indiqué un code postal en Suisse, 3 % disent vivre en France voisine, les 6 % restant ayant donné des réponses que nous n'avons pu interpréter.

76 % des élèves sont nés en Suisse. Les autres pays de naissance les plus fréquents sont le Portugal (3 %), la France (2 %) et l'Espagne (1 %). Les élèves sont nés dans 64 pays, leurs parents dans 91 pays. 58 % des élèves enquêtés ont deux parents nés à l'étranger, 28 % un parent né en Suisse, et seulement 14 % ont deux parents nés en Suisse. Toutefois, seuls 16 % des élèves ne parlent pas le français à la maison.

LES PRATIQUES DE SOMMEIL

Dans ce chapitre, nous décrivons les principales pratiques liées au sommeil au sein de l'échantillon d'élèves interrogés. Nous nous sommes intéressés aux pratiques les plus habituelles et il faut garder en tête, en lisant ces pages, que les élèves ne se couchent très probablement pas tous les jours à la même heure. De plus, sans utiliser un agenda journalier tel qu'utilisé dans les enquêtes sur l'usage du temps, ou un bracelet-actigraphe comme mobilisé par les somnologues, les heures déclarées de coucher et d'endormissement ne peuvent être que des approximations, basées sur ce que les participant·e·s en disent.

LE COUCHER, LE LEVER ET LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL

Pour plus de précision, nous avons distingué l'heure de coucher de l'heure d'endormissement, et l'heure de réveil de l'heure de sortie du lit. Nous avons posé ces questions pour la semaine et pour le week-end. Répondre à ces questions concernant le week-end s'est révélé plus difficile pour les élèves. Ces pratiques semblent varier entre le samedi et le dimanche, et selon les activités (match de foot, repas de famille, anniversaire, etc.).

Tableau 2: Horaires de sommeil

Un jour de semaine type (heures arrondies aux 5 minutes) :

	1 ^{er} quartile	Moyenne	3 ^{ème} quartile
au lit	21h30	22h00	22h30
Endormissement	22h00	22h50	23h30
le réveil sonne	6h30	6h45	7h00
sortie du lit	6h45	6h55	7h10
départ pour l'école	7h30	7h30	7h40
arrivée à l'école	7h45	7h45	7h50

Les moyennes globales présentées dans le Tableau 2 masquent des différences entre, notamment, les filles et les garçons, les plus jeunes et les plus âgés, etc. Par ailleurs, les heures de coucher et d'endormissement varient beaucoup plus que les heures de réveil, sortie du lit et départ à l'école. Par exemple, le quart des élèves qui se couchent le plus tôt va au lit avant 21h30, alors que le quart qui se couche le plus tard y va une heure plus tard.

Le Tableau 3 montre que l'heure de coucher, celle d'endormissement et le nombre d'heures de sommeil (calculé comme la différence entre l'heure d'endormissement et l'heure de réveil) varient considérablement. Les différences dans le nombre d'heures de sommeil sont attribuables quasi entièrement aux différences d'heures de coucher, comme cela a été constaté ailleurs (Wolfson et Carskadon, 1998). L'heure de réveil reste quant à elle stable (la moyenne varie de trois minutes d'une classe d'âge à une autre chez les répondant·e·s, soit entre 6h42 et 6h45), étant dictée par les contraintes scolaires.

Tableau 3: Heure de coucher, heure d'endormissement et nombre d'heures de sommeil

		<i>N</i>	Heure de coucher	Heure endormissement	Nombre heures de sommeil	Différence
Genre	Filles	<i>296</i>	22h05	22h55	7h46mn	
	Garçons	<i>294</i>	22h00	22h44	8h05mn	+19 mn
Niveau scolaire	R3	<i>435</i>	21h58	22h44	8h00mn	
	Autres	<i>164</i>	22h13	23h04	7h40mn	-20 mn
Pays de naissance des parents	2 parents nés en Suisse	<i>86</i>	21h37	22h25	8h19mn	
	1 parent né en Suisse	<i>167</i>	21h56	22h45	7h58mn	-21 mn
	2 parents nés à l'étranger	<i>348</i>	22h13	22h59	7h47mn	-32 mn
Age ⁶	12 ans	<i>132</i>	21h36	22h20	8h22mn	
	13 ans	<i>206</i>	22h01	22h44	8h00mn	-22 mn
	14 ans	<i>179</i>	22h13	23h03	7h44mn	-38 mn
	15 ans	<i>74</i>	22h34	23h33	7h10mn	-72 mn
Type de famille	Nucléaire	<i>412</i>	22h04	22h48	7h59mn	
	Mono-parentale	<i>77</i>	22h19	23h09	7h34mn	-25 mn
	Garde alternée	<i>101</i>	21h46	22h41	7h58mn	-1 mn

●
⁶ Les élèves de onze ans et de seize ans sont trop peu nombreux pour figurer dans ce tableau.

Le Tableau 3 permet d'observer, d'abord, que les filles de l'échantillon disent dormir presque 20 minutes de moins que les garçons. Les élèves du regroupement R3 — les classes les plus exigeantes — disent dormir 20 minutes de plus que les autres. Le pays de naissance des parents joue aussi un rôle. Si celui-ci est la Suisse pour le père et la mère, leur enfant dit dormir 21 minutes de plus que leurs camarades dont seul un parent est né en Suisse, et plus d'une demi-heure de plus que les très nombreux élèves dont les deux parents sont nés à l'étranger.

Chaque année d'âge « coûte » de nombreuses minutes de sommeil aux adolescent·e·s. Alors que les élèves de douze ans disent aller au lit vers 21h30 et s'endormir 45 minutes plus tard, les élèves de quinze ans disent se coucher vers 22h30 et s'endormir une heure plus tard. Enfin, les élèves vivant dans une famille monoparentale dorment en moyenne 25 minutes de moins que leurs camarades vivant avec deux parents, dans une famille nucléaire ou dans un système de garde partagée. Ces différences sont-elles significatives, statistiquement parlant ?

Tableau 4: Déterminants du nombre d'heures de sommeil — modèles de régression linéaire

	Nombre d'heures de sommeil la semaine (en heures)		
	B		
	(1)	(2)	(3)
Garçons (ref.=filles)	0.37***	0.36***	0.36***
Autres niveaux (ref.=R3)	-0.32**	-0.12	-0.11
1 parent né en CH (ref.=2 parents nés en CH)	-0.34*	-0.27	-0.28
2 parents nés à l'étranger (ref.=2 parents nés en CH)	-0.46**	-0.38**	-0.38**
Âge		-0.35***	-0.34***
Famille monoparentale			-0.02
Garde partagée			-0.12
Observations	565	562	562
R ² / adj. R ²	.060 / .054	.135 / .127	.139 / .127

Notes

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Le Tableau 4 montre que le sexe, le lieu de naissance des parents et l'âge affectent significativement le nombre d'heures de sommeil des adolescents. À caractéristiques égales, les garçons dorment 0.36 h, soit 22 minutes, de plus que les filles. Les élèves dont les deux parents sont nés à l'étranger dorment 0.38 h, soit 23 minutes, de moins que ceux dont les deux parents sont nés en

Suisse, nous y reviendrons plus en détail dans le chapitre sur l'impact du milieu familial. Enfin, à caractéristiques égales, chaque année d'âge réduit le temps de sommeil de 0.34 h, soit 20 minutes.

Au contraire, le niveau scolaire, significatif dans le premier modèle, ne l'est plus une fois ajoutée la variable âge. Cela ne signifie pas que le niveau scolaire n'affecte pas le sommeil, mais seulement que nos données ne permettent ni de l'affirmer ni de l'exclure. Les types de familles n'affectent pas non plus le sommeil de manière significative, les variations observées dans le Tableau 4 étant sans doute « expliquées » par les autres variables. D'autres enquêtes plus anciennes n'avaient pas non plus trouvé de différence significative entre les adolescent·e·s vivant dans une famille monoparentale et les autres (Wolfson et Carskadon, 1998, p. 884).

ACTIVITÉS AU LIT AVANT DE DORMIR

Nous avons demandé à quelle fréquence (jamais, rarement, parfois, souvent, toujours) les élèves s'adonnaient aux activités suivantes « au lit avant de s'endormir », au cours des deux semaines précédant l'étude : lire, regarder la télé, utiliser le téléphone, la tablette ou ordinateur, manger, écouter de la musique, faire un jeu, faire les devoirs, parler avec son ou ses frère(s) ou sœur(s), éteindre tout de suite la lumière, s'ennuyer.

Le Tableau 5 présente les corrélations significatives entre la fréquence des activités faites au lit avant de dormir et le nombre d'heures de sommeil la semaine et le score PDSS qui indique le degré de somnolence diurne.

Tableau 5 : Activités au lit, nombre d'heures de sommeil et somnolence diurne (corrélations de Pearson)

	<i>Corrélation. avec le nb d'heures de sommeil</i>	<i>Corrélation. avec le score PDSS</i>
Lire	0.22***	-0.12**
Regarder la télévision	-0.11**	0.19***
Utiliser son téléphone, tablette ou ordinateur	-0.45***	0.25***
Manger	-0.18***	0.18***
Écouter de la musique	-0.34***	0.21***
Faire un jeu	-	-
Faire ses devoirs	-	0.15***
Parler avec ses frères et sœurs	-	-
Éteindre tout de suite	-	-
S'ennuyer	-	0.20***

On retient de ce tableau que la plupart des activités effectuées dans le lit avant de dormir sont corrélées négativement avec le nombre d'heures de sommeil et positivement avec le score de somnolence diurne (PDSS). L'utilisation du téléphone portable semble avoir le plus fort effet, suivi par l'écoute de musique. On peut imaginer que les répondant·e·s écoutent de la musique sur leur téléphone, les deux activités étant fortement corrélées entre elles (0.5***).

Lire au lit constitue l'exception. Les corrélations sont inverses : celles et ceux qui disent lire au lit rapportent aussi dormir plus longtemps et déclarent moins de somnolence durant la journée. Ces résultats confortent l'idée de la lecture comme une activité relaxante propice au sommeil, et l'image du téléphone portable comme un appareil addictif maintenant les jeunes éveillés jusque tard dans la nuit. Il faut toutefois émettre l'hypothèse que la lecture est plus courante dans les milieux familiaux où non seulement cette activité est encouragée, mais où le sommeil est de manière

générale favorisé par un environnement calme et une présence parentale le soir. Une analyse des corrélations entre ces différentes activités le confirme : la pratique de la lecture est négativement corrélée à la pratique des autres activités au lit.

Ces pratiques varient aussi en fonction de l'âge et du genre. Par exemple, 22 % des filles disent « toujours » utiliser leur téléphone avant de dormir, contre 19 % des garçons. Ceux-ci sont 10 % à ne « jamais » l'utiliser avant de dormir, contre 6 % des filles. Ces chiffres varient fortement avec l'âge : 59 % des élèves de 15 ans disent « toujours » l'utiliser, contre seulement 27 % des élèves de 12 ans. Renforçant l'idée que ces activités sont mutuellement exclusives, les élèves qui disent « toujours » lire au lit sont 14 % à 12 ans, et plus que 7 % à 15 ans. On retrouve la même différence entre les filles et les garçons. Dans l'ensemble, 14 % des premières disent « toujours » lire au lit, contre seulement 7 % des garçons.

LES RÈGLES ÉTABLIES PAR LES PARENTS

L'heure de coucher des adolescent·e·s est-elle déterminée par leurs parents, ou par d'autres raisons liées à leurs activités ? La réponse varie considérablement avec l'âge. Nous avons proposé plusieurs raisons (non exclusives) pour lesquelles les répondant·e·s vont se coucher habituellement les soirs de semaines, le Tableau 6 décrit l'ordre des réponses les plus fréquentes.

Tableau 6 : Le plus souvent, pendant les jours d'école, tu vas te coucher parce que...

	<i>Pourcentage</i> N=590
Je suis fatigué·e	59 %
Mes parents ont fixé cette heure-là	48 %
J'ai fini d'utiliser les réseaux sociaux	24 %
J'ai fini mes devoirs	22 %
Je rentre de mes activités extrascolaires	16 %
Mon programme télé est terminé	10 %
Mon(mes) frère(s) ou ma(mes) sœurs vont au lit	8 %

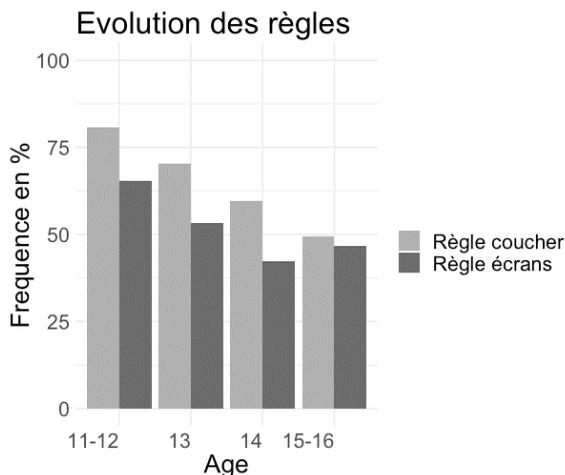
Les deux motifs les plus souvent cochés (fatigue et règle des parents) peuvent paraître mutuellement exclusifs : l'un émanant de la volonté de l'adolescent·e, l'autre de la volonté de ses parents. Toutefois, parmi les répondant·e·s qui ont mentionné la fatigue, 36 % ont aussi cité la règle parentale. Ceci laisse penser que les adolescent·e·s répondent en premier lieu à leur besoin de sommeil, même si une règle parentale est en place.

À propos de ces règles parentales sur l'heure de coucher, 67 % des élèves déclarent en avoir une. Or dans le tableau, seuls 48 % la citent comme une des raisons pour lesquelles ils vont se coucher. On peut imaginer qu'une partie des parents ne peuvent ou ne veulent pas faire appliquer systématiquement la règle, et que cela explique en partie cette différence. Mais on peut aussi faire l'hypothèse que les adolescent·e·s vont effectivement « se coucher », mais qu'ayant encore accès à leur ordinateur, tablette ou smartphone, c'est lorsqu'ils auront terminé avec ceux-ci qu'ils s'endormiront. En effet, parmi celles et ceux qui ont coché « parce que mes parents ont fixé cette heure-là », près de 30 % ont aussi coché « quand j'ai fini d'utiliser les réseaux sociaux ».

La variation de ces données selon l'âge montre que les adolescent·e·s gagnent progressivement en autonomie. Alors que plus de trois quarts des élèves de douze ans disent avoir une heure de

coucher fixée par leurs parents, cela ne concerne plus que la moitié des élèves de quinze ans, comme le montre la Figure 1. La présence d'une règle d'utilisation des écrans diminue également avec l'âge.

Figure 1 : Règles de coucher et d'utilisation des écrans le soir selon l'âge



Quel est l'effet de ces règles sur le nombre d'heures de sommeil et l'heure de coucher ? Le Tableau 7 montre que les élèves ayant les deux types de règles représentent le plus grand groupe, le reste se divise entre ceux qui ont une règle sur l'heure de coucher, mais pas sur l'usage des écrans (un quart) et ceux qui n'ont ni l'une ni l'autre de ces règles. Enfin, il semble que peu de parents (8 %) réglementent l'usage des écrans, mais pas l'heure de coucher.

Tableau 7: Variation des heures de coucher et du nombre d'heures de sommeil en fonction de la présence de règles

<i>Pourcentage des élèves</i> Heures de sommeil Heure de coucher déclarée	Règle sur l'heure du coucher	Pas de règle sur l'heure du coucher
Règle sur l'utilisation des écrans le soir	43 % 8h14 21h44	8 % 7h31 22h30
Pas de règle sur l'utilisation des écrans le soir	24 % 7h51 21h54	24 % 7h31 22h30

De larges variations apparaissent entre les élèves dont les parents contrôlent l'heure de coucher *et* l'usage des écrans (soit 43 % de l'échantillon) et celles et ceux dont les parents de réglementent ni l'un ni l'autre (soit 24 % de l'échantillon). Alors que les premiers vont se coucher en moyenne à 21h44 et dorment huit heures et 14 minutes, les seconds se couchent en moyenne 45 minutes plus tard et dorment 45 minutes de moins.

Il faut certes garder en tête que tant la présence de règles que le nombre d'heures de sommeil diminuent avec l'âge. Mais un modèle de régression⁷ montre que la présence de règles conserve un effet significatif sur le nombre d'heures de sommeil lorsqu'on prend en compte l'effet de l'âge. Schématiquement, une règle sur l'heure de coucher « vaut » 20 minutes de sommeil en plus, alors qu'une règle sur l'usage des écrans le soir « vaut » 10 minutes de sommeil en plus.

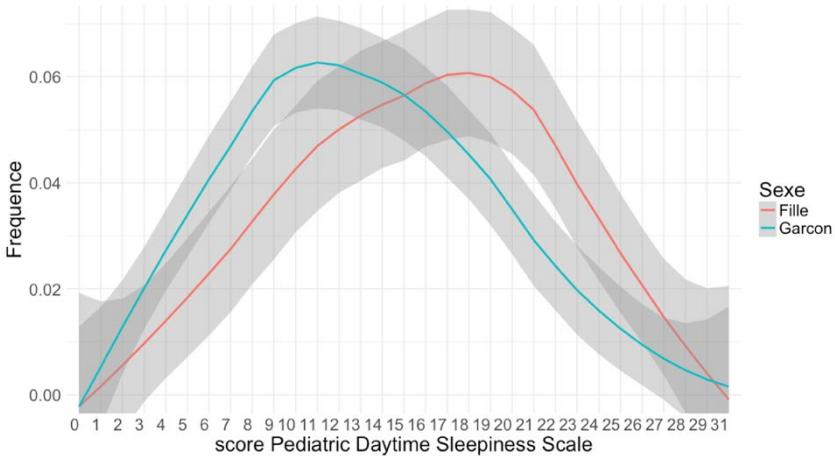


⁷ Voir tableau 18 en annexe.

MANQUE DE SOMMEIL

Le score médian obtenu sur la *Pediatric Daytime Sleepiness Scale* (PDSS) pour l'ensemble des répondant·e·s est de 15 et la moyenne est de 14.56. Les créateurs de l'échelle PDSS avaient obtenu une moyenne très proche — 15.3 — auprès de 450 élèves de onze à quinze ans aux États-Unis (Drake, Nickel, et al., 2003). En Argentine, des auteurs ont mesuré un score moyen de 15.7 auprès de 2884 enfants et adolescent·e·s de dix à quinze ans (Perez-Chada, Perez-Lloret, et al., 2007). La moyenne pour notre échantillon se trouve légèrement en dessous, mais montre aussi que la mesure est consistante avec d'autres études récentes sur les populations de même âge. La Figure 2 montre la distribution du score dans notre échantillon.

Figure 2: Distribution du score PDSS selon l'âge et le sexe



Les garçons ont un score moyen de 13.3, les filles de 15.8. En plus du sexe, l'âge influence ce score (Tableau 8), conformément à ce qu'avaient montré les créateurs de l'échelle (Drake, Nickel, et al., 2003).

Tableau 8: Score PDSS moyen selon l'âge et le sexe

Âge	Filles	Garçons	Total
12 ans	14.2	12.1	13.1
13 ans	15.9	12.7	14.5
14 ans	16.7	14.2	15.5
15 ans	16	14.9	15.4

L'heure de coucher devenant plus tardive avec les années, alors que l'heure de lever reste stable, le nombre d'heures de sommeil diminue et en conséquence, plus ils et elles sont âgés, plus les adolescent·e·s se sentent somnolent·e·s durant la journée. Pour faire face à la fatigue, ils et elles dorment plus longtemps le week-end, ou font des siestes.

RATTRAPER LE SOMMEIL LE WEEK-END

Le week-end, nos répondant·e·s dorment en moyenne 90 minutes de plus que la semaine. Alors qu'ils et elles s'endorment en moyenne une heure et 50 minutes plus tard que la semaine, ils et elles gagnent du temps de sommeil le matin, en se réveillant en moyenne à 10h05, soit trois heures et 20 minutes après l'heure moyenne de réveil en semaine⁸. Le fait de dormir beaucoup plus le week-end que la semaine est généralement interprété comme le signe de la présence d'une « dette de sommeil » (Wolfson et Carskadon, 1998). Cette différence, nommée « rattrapage » en français (Société Canadienne du Sommeil, 2004), « recovery » ou « week-end delay » en anglais, est un phénomène fréquemment observé chez les populations adolescentes (Crowley et Carskadon,



⁸ Une étude publiée en 2008 et portant sur 1629 adolescent·e·s de 12 à 19 ans à Hong-Kong rapporte une heure de coucher plus tardive de 1h04 et une heure de lever plus tardive de 3h15 ; soit des résultats proches des nôtres (Chung et Cheung, 2008).

2010). Selon les médecins, toutefois, ce rattrapage n'en est pas vraiment un, puisqu'il n'est pas possible de rattraper le sommeil perdu ni d'en faire des réserves (Société Canadienne du Sommeil, 2004).

Un « rattrapage » important signale donc un potentiel manque de sommeil, et des études ont montré que les adolescent·e·s qui dorment beaucoup plus le week-end que la semaine ont tendance à être moins performants à l'école (Chung et Cheung, 2008), et risquent plus de souffrir de dépression et d'adopter des comportements à risques (Pasch, Laska, et al., 2010). Dans notre échantillon, nous avons cherché à savoir s'il existait à cet égard des différences de sexe et d'âge, et si le « rattrapage » était lié au nombre d'heures de sommeil la semaine et au score de somnolence diurne.

Tableau 9 : Différence de sommeil entre la semaine et le week-end — modèle de régression linéaire

	Différence de sommeil entre semaine et week-end (en heures)
	<i>B</i>
Sexe=garçon	-0.35 *
Age	-0.05
Heures de sommeil la semaine	-0.44 ***
Score PDSS	0.04 **
Observations	538
R ² / adj. R ²	.145 / .139
Notes	* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

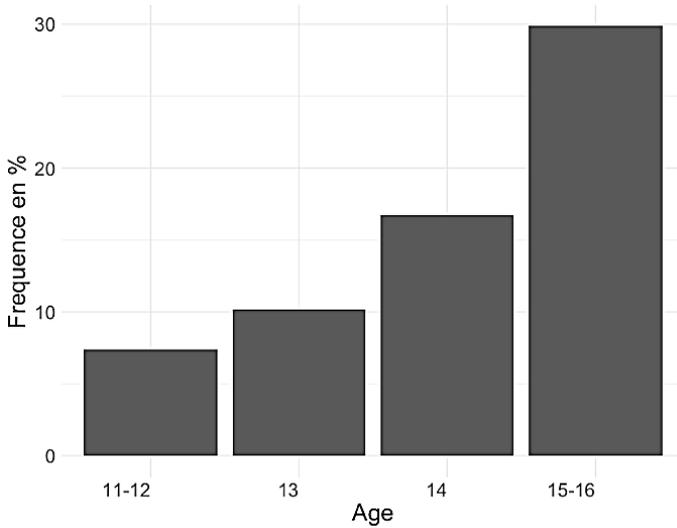
Comme constaté dans d'autres études, la différence entre le temps de sommeil la semaine et le week-end est plus grande chez les filles (Wolfson et Carskadon, 1998, p. 880). Dans notre échantillon (Tableau 9), les garçons « rattrapent » 0.35 heure soit 21 minutes de moins que les filles. L'âge ne paraît pas ici significatif. Au contraire, le « rattrapage » paraît très fortement lié au nombre d'heures de sommeil la semaine. Logiquement, moins les élèves dorment la semaine, et plus ils seront tentés de « rattraper » durant le week-end. De même, plus les élèves se sentent somnolents durant la semaine, plus ils « rattrapent » le week-end. Cette relation laisse aussi imaginer que dormir davantage le week-end ne permet pas d'éliminer la somnolence durant la semaine.

LES SIESTES

La sieste durant la journée est considérée comme habituelle chez les jeunes enfants, qui abandonnent souvent cette pratique à l'adolescence et l'âge adulte et ne reprennent cette habitude qu'à la retraite (Société Canadienne du Sommeil, 2004). Cependant, une étude montre qu'aux États-Unis, un tiers des adultes font la sieste (Pew Research Center, 2009). Or, s'il améliore la vigilance à court terme, ce temps de sommeil risque, selon certaines recherches, d'être déduit du temps total de sommeil (Société Canadienne du Sommeil, 2004). Par exemple, les jeunes adultes (25-34 ans) qui font la sieste sont trois fois plus susceptibles de se plaindre de troubles du sommeil que les autres (Ohayon et Lemoine, 2004, p. 139). Ce lien se vérifie-t-il pour notre échantillon ?

Tout d'abord, si nous n'observons pas de différence de genre concernant la pratique de la sieste, l'âge joue par contre un rôle important, et pas dans le sens attendu (selon l'idée que la pratique décroît depuis l'enfance). La pratique de la sieste augmente avec les années : alors que les treize ans sont 10 % à faire une sieste durant les jours de semaines, les quinze-seize ans sont trois fois plus nombreuses à le faire (Figure 3).

Figure 3: Part des élèves faisant une sieste les jours de semaine



Nous avons vu qu'avec l'âge, les adolescent·e·s s'endorment plus tard, dorment moins et souffrent davantage de somnolence diurne. Ceci pourrait expliquer pourquoi plus ils et elles ont âgés, plus nos répondant·e·s font la sieste durant la semaine. Pour savoir s'il y a un lien entre cette pratique et le manque de sommeil, comme suggéré par la littérature, il faut toutefois mesurer l'effet de la sieste à âge égal, ce que nous faisons dans le deuxième modèle de régression ci-dessous (Tableau 10).

Tableau 10: Somnolence diurne (score PDSS) — modèle de régression linéaire

	Score PDSS	
	(1)	(2)
	B	B
Sieste la semaine=oui	2.76 ***	2.43 ***
Age		0.72 **
Observations	601	598
R ² / adj. R ²	.025 / .024	.040 / .037
Notes	* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$	

Les modèles de régression linéaire ci-dessus montrent un lien significatif entre la pratique de la sieste et un score de somnolence plus élevé, même une fois contrôlé pour l'âge. Le lien est complexe, puisque d'un côté, il semble logique que les adolescent·e·s se sentant somnolent·e·s fassent la sieste, et d'un autre côté, faire la sieste peut rendre l'endormissement plus difficile est plus tardif, en retardant ce que les médecins nomment la « pression de sommeil » (Schmidt et Collette, 2016).

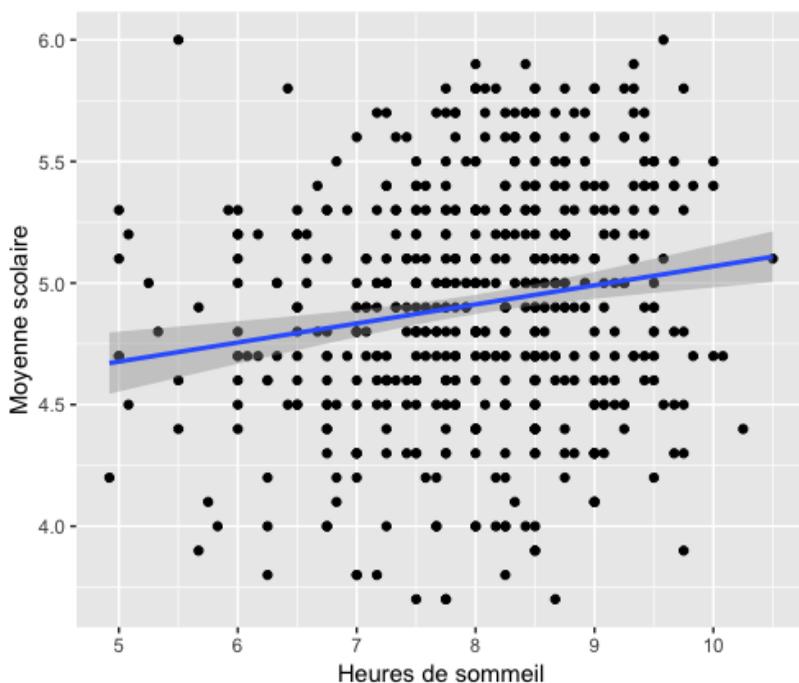
LE SOMMEIL INFLUENCE LES RESULTATS SCOLAIRES

De nombreuses études lient manque de sommeil et mauvais résultats scolaires (Wolfson et Carskadon, 1998; Dewald, Meijer, et al., 2010; Cabrera, Gauriau, et al., 2015). Par exemple, non seulement la quantité, mais aussi la régularité du sommeil sont positivement corrélées avec les performances académiques d'étudiants universitaires (Phillips, Clerx, et al., 2017). Une heure de coucher trop tardive, même le week-end, influence négativement les performances

intellectuelles et scolaires (Urrila, Artiges, et al., 2017). La somnolence diurne est également significativement corrélée avec de mauvais résultats scolaires (Perez-Chada, Perez-Lloret, et al., 2007).

Les adolescents qui ont répondu à notre questionnaire ont indiqué la moyenne de leur dernier bulletin scolaire (à Genève, les notes vont de 1 à 6, 6 étant la note la plus élevée). Une régression linéaire montre un lien positif entre temps de sommeil et moyenne scolaire (Figure 4).

Figure 4: Régression entre le nombre d'heures de sommeil et la moyenne scolaire



Pour vérifier si l'âge n'explique pas cette relation, étant associé à la fois à de moins bonnes notes et à une baisse du temps de sommeil, nous avons combiné dans un même modèle les variables âge et heures de sommeil.

Tableau 11 : Moyenne scolaire et sommeil — Modèles de régression linéaire

	Moyenne scolaire (min.=1, max=6)	
	(1)	(2)
	<i>B</i>	<i>B</i>
Heures de sommeil	0.08***	0.06 **
Age		-0.08***
Observations	533	530
R ² / adj. R ²	.029 / .027	.053 / .050
Notes	* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$	

La comparaison des deux modèles montre que l'âge est en effet négativement corrélé à la moyenne scolaire, et explique en partie le lien entre heures de sommeil et moyenne scolaire. Le lien entre ces deux variables reste toutefois significatif. Le faible coefficient peut en partie s'expliquer par la faible variance des moyennes scolaires. En effet, les trois quarts des élèves interrogés déclarent une moyenne entre 4.5 et 5.5.

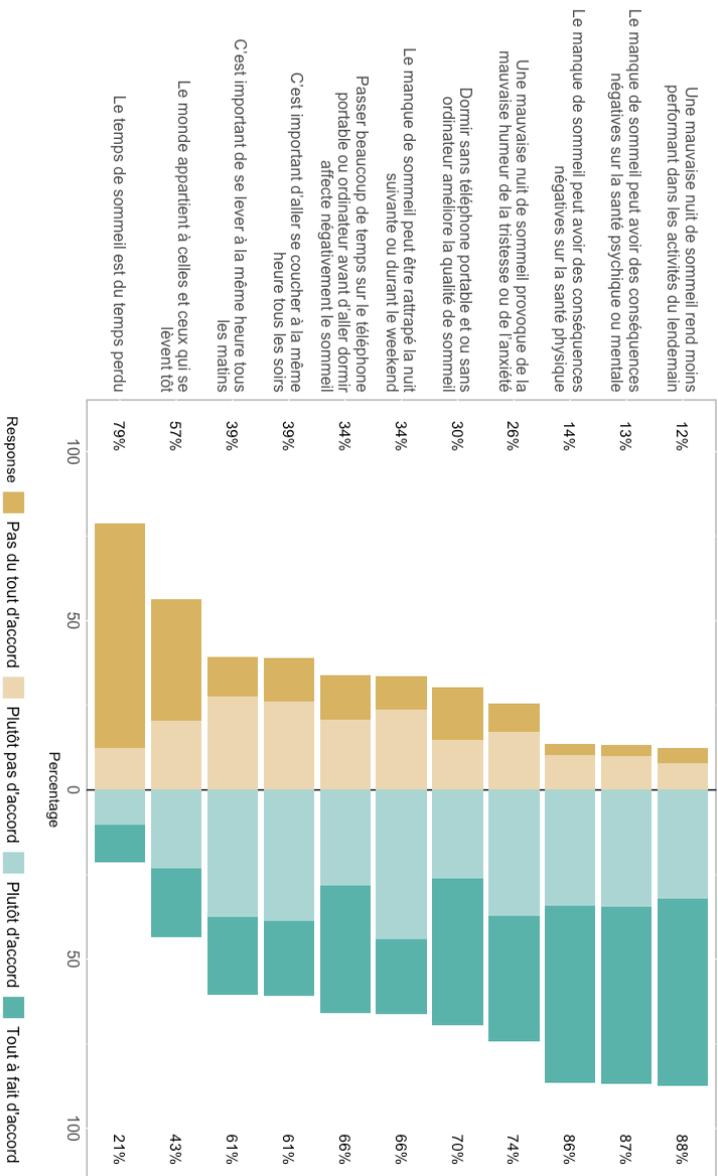
NORMES CONCERNANT LE SOMMEIL

Nous avons vu en introduction que le sommeil faisait l'objet de normes sociales définissant quelles sont les bonnes et les mauvaises pratiques. Ces normes varient dans le temps, mais aussi selon les contextes sociaux et culturels. Considérant que les normes

facilitent ou contraignent les pratiques sociales, nous avons cherché d'une part à comprendre quelles normes sont partagées par nos répondant·e·s et d'autre part comment ces normes sont liées aux pratiques étudiées précédemment.

Les réponses fournies aux onze questions d'opinions sont présentées dans la Figure 5. Les pourcentages à gauche indiquent la part de répondant·e·s qui rejette l'idée ; les pourcentages à droite la part qui l'approuve.

Figure 5 : Normes liées au sommeil - Échelles de Likert



Les propositions les plus acceptées sont l'idée qu'une mauvaise nuit de sommeil rend moins performant le lendemain, et que le manque de sommeil affecte la santé psychique et physique. La très grande majorité (entre 86 et 88%) des élèves interrogés partagent les préoccupations concernant des conséquences néfastes du manque de sommeil. Les élèves le constatent certainement à l'école, quand après une trop courte nuit, ils et elles parviennent difficilement à répondre aux exigences. Les répondant·e·s savent aussi que ce ne sont pas seulement leurs performances scolaires qui sont en jeu, mais aussi leur santé.

Trois quarts des élèves sont convaincus que le manque de sommeil provoque de la mauvaise humeur, de la tristesse ou de l'anxiété. Filles et garçons se distinguent sur ce point. Alors que 81 % des filles pensent que c'est le cas, les garçons sont seulement 67 % à le dire. Sur les autres questions cependant, filles et garçons expriment des opinions proches, raison pour laquelle nous ne les distinguons pas dans la Figure 5.

Le téléphone portable – que ce soit dans le lit ou juste avant de dormir – ne favorise pas le sommeil, environ deux tiers en sont persuadés. Quant aux horaires de coucher et de lever, près de quatre répondant·e·s sur dix croient qu'il vaut mieux qu'ils soient réguliers. Cependant, deux tiers pensent que le manque de sommeil peut être rattrapé la nuit suivante ou le week-end. Sur ce point en particulier, la majorité se trouve en porte-à-faux avec les spécialistes du sommeil, pour qui le « rattrapage » signale une « dette » de sommeil, mais ne permet pas de la compenser (Société Canadienne du Sommeil, 2004).

La proposition selon laquelle « le monde appartient à celles et ceux qui se lèvent tôt » est celle qui divise le plus les élèves. 43% des élèves sont plutôt ou tout à fait d'accord. L'idée la moins populaire est toutefois que le sommeil est « du temps perdu ». Près de 80% ne le croient pas, prouvant encore une fois l'importance qu'ils et elles accordent au sommeil. Les différences de genre, d'âge et de niveau scolaire affectent peu les réponses à cette batterie de questions. Ceci suggère qu'indépendamment de leur

genre, de leur âge et de leur niveau scolaire, une bonne partie des adolescent·e·s accorde de l'importance au sommeil, et une plus petite partie s'en préoccupe moins. Nous allons donc vérifier si cette différence affecte le nombre d'heures de sommeil des élèves en créant des scores.

Une analyse en composante principale (ACP) permet d'observer⁹, dans une batterie de questions, lesquelles sont redondantes, c'est-à-dire corrélées les unes avec les autres. Parmi nos questions apparaissent deux groupes principaux dont les réponses sont particulièrement redondantes. Tout d'abord, les questions sur l'importance d'une heure de coucher et de lever régulière donnent des résultats très proches de ceux des deux questions sur les conséquences de dormir avec son téléphone et de l'utiliser intensivement avant de dormir. Ces quatre questions mesurent en effet l'importance accordée à une discipline en matière de sommeil : coucher et lever à heures régulières, et limitation de l'usage des appareils électroniques.

Le deuxième groupe réunit les questions sur les conséquences d'un manque de sommeil. Sans surprise, celles et ceux qui pensent que le manque de sommeil affecte la santé mentale disent aussi que cela aura un impact sur la santé physique, sur les performances scolaires et sur l'humeur. Dans une moindre mesure, ces réponses sont corrélées à celles de la question sur le fait que « le monde appartient à celles et ceux qui se lèvent tôt ».

Les réponses à la question sur la possibilité de rattraper le manque de sommeil la nuit suivante ou le week-end, et à la question sur le sommeil comme « temps perdu » ne sont pas corrélées avec les réponses aux autres questions.

Le modèle de régression présenté ci-dessous vérifie l'effet de ces représentations sur le nombre d'heures de sommeil. La variable « discipline » est la somme des variables sur l'importance d'une heure de coucher et de lever régulière et sur l'importance de

●
⁹ Voir la figure 8 en annexe.

ne pas passer beaucoup de temps sur son téléphone avant de dormir et de ne pas dormir avec son téléphone. La variable « conséquences » est la somme des variables sur l'effet du manque de sommeil sur la santé physique et psychique, sur leurs performances le lendemain et sur leur humeur. Pour résumer, plus un·e répondant·e est convaincu·e des bienfaits des règles (horaires réguliers, pas de téléphone), plus le score « Discipline » est élevé. Et plus un·e répondant·e est convaincu·e que manquer de sommeil a des conséquences réelles, plus son score « Conséquences » est élevé.

Tableau 12 : Normes et nombre d'heures de sommeil — modèle de régression linéaire

	Heures de sommeil
	B
Âge	-0.36 ***
Sexe=garçon	0.39 ***
Discipline	0.08 ***
Conséquences	0.07 ***
Observations	562
R ² / adj. R ²	.196 / .190
Notes	* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Le Tableau 12 montre un effet indépendant et très significatif des deux scores liés aux normes, à âge et sexe égal. Le nombre d'heures de sommeil est affecté tant par le fait d'être convaincu du bien-fondé des règles proposées (se lever et se coucher à la même heure, éviter le téléphone portable au lit et avant de dormir) que par le fait d'être convaincu que le manque de sommeil a des conséquences sérieuses.

Ces résultats suggèrent qu'informer les élèves sur les connaissances actuelles concernant le sommeil pourrait les encourager à changer leurs pratiques et à dormir davantage. Il y a toutefois des limites à ce raisonnement. D'une part, les normes ne sont pas mécaniquement liées aux pratiques. Il est tout à fait envisageable de se dire convaincu de l'importance de ne pas utiliser son smartphone avant de dormir et le faire quand même. D'autre part, il est possible que ces normes reflètent un environnement familial particulièrement favorable, et que les répondant·e·s convaincu·e·s de l'importance des règles et des conséquences d'un manque de sommeil soient aussi celles et ceux dont les parents accompagnent le plus le moment du coucher, par exemple. Nous nous pencherons donc sur le rôle du milieu familial dans la prochaine section.

DÉTERMINANTS SOCIAUX DES PRATIQUES LIÉES AU SOMMEIL

De nombreux travaux suggèrent que les individus ne sont pas égaux devant le sommeil. Des études menées aux États-Unis montrent que les populations pauvres, noires ou faiblement éduquées sont davantage sujettes à des troubles de sommeil (Grandner, Petrov, et al., 2013). Les chercheurs suggèrent que l'explication se trouve en partie dans la qualité du logement, qui peut être plus ou moins propice au sommeil en fonction de sa taille, de son équipement (lits et matelas), de son emplacement (plus ou moins bruyant et pollué), etc. Le niveau d'éducation se traduit aussi par plus ou moins de connaissances sur le sommeil et son importance (Gellis, 2011). Le lien entre facteurs socioéconomiques et sommeil n'existe pas que chez les adultes, il est aussi démontré chez les enfants et adolescent·e·s (Roberts, Lee, et al., 2004; Gellis, 2011). Les auteurs suggèrent également que les parents dont la profession les oblige à travailler le soir, la nuit ou le week-end sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de sommeil eux-mêmes et d'être moins disponibles pour réguler ou négocier les pratiques de sommeil de leurs enfants.

FRÉQUENTATION DES MUSÉES ET DES PARCS D'ATTRACTIONS

Dans notre questionnaire, nous avons tenté d'approcher la position socioéconomique des familles en demandant aux élèves d'indiquer l'occupation professionnelle de leur père et de leur mère. Malheureusement, leurs réponses ont été difficilement interprétables, notamment parce qu'il leur a été difficile de dire avec précision ce que faisaient leurs parents. Parfois, leur réponse ne

permettait pas d'estimer le niveau de responsabilité impliqué, et donc la catégorie de salaire potentielle.

Conscients de la difficulté de la tâche que nous demandions aux élèves, nous avons posé d'autres questions qui devaient permettre d'estimer ces facteurs. Le questionnaire comprenait des questions sur la fréquence — au cours de l'année écoulée — des voyages (en Europe d'une part, hors Europe d'autre part), des visites au musée, de la fréquentation de parcs d'attractions, des restaurants et du cinéma.

Tableau 13 : « Au cours de l'année 2017, combien de fois as-tu fait ces activités ? »

N=601	Jamais	1 ou 2 fois	3 ou 4 fois	Plus souvent
Aller au restaurant	5 %	17 %	25 %	53 %
Aller au cinéma	8 %	31 %	32 %	29 %
Aller au musée	52 %	33 %	8 %	7 %
Aller dans un parc d'attractions	31 %	47 %	13 %	9 %
Partir en vacances (durant plus de 3 jours) en Europe	13 %	36 %	21 %	30 %
Partir en vacances (durant plus de 3 jours) ailleurs qu'en Europe	42 %	35 %	7 %	1 %

Les élèves ont dû estimer la fréquence de ces activités durant l'année précédente. Lors de la passation des questionnaires, la question sur les restaurants a généré des demandes telles que « le McDonald et les kebabs comptent-ils comme restaurants ? » En comptant parfois les fast foods, la moitié des répondants disent aller plus que quatre fois par année au restaurant et 61 % affirment aller au moins trois ou quatre fois au cinéma. Par contre, plus de la moitié disent ne jamais être allé au musée durant l'année écoulée. Seuls 15 % disent y être allé plus de deux fois.

Les élèves sondés disent voyager souvent : 30 % seraient partis plus de quatre fois pour des séjours de plus de trois jours en Europe, et 43 % disent être partis en dehors de l'Europe (la plupart une fois). Ces chiffres sont peut-être un peu exagérés par un effet de désirabilité sociale. Si l'équipe de recherche a veillé à ce que les élèves ne lisent pas les réponses de leurs camarades au moment où ils remplissaient le questionnaire, il n'était pas possible de les en empêcher entièrement. Malgré tout, la distribution des réponses peut fonctionner comme indicateur — certes très imparfait — du capital économique et culturel des parents.

Deux variables se sont révélées particulièrement intéressantes une fois mises en lien avec les pratiques de sommeil : les visites au musée et au parc d'attractions. En Suisse, le niveau d'éducation est un fort prédicteur des visites au musée (Office fédéral de la statistique, 2014). Même si cela simplifie à outrance une structure sociale et des pratiques de consommation complexes, le parc d'attractions peut être opposé au musée, étant lié à la culture populaire et attirant davantage les personnes de plus faible niveau socioéconomique et niveau de formation (Kim, Cheng, et al., 2007).

Pour vérifier si ces indicateurs affectent le nombre d'heures de sommeil de manière significative, nous les avons introduits dans un modèle de régression linéaire avec des variables sociodémographiques (Tableau 14).

Tableau 14 : Indicateurs sociodémographiques et nombre d'heures de sommeil — modèle de régression linéaire

	Heures de sommeil
	<i>B</i>
Âge	-0.284***
Sexe=garçon	0.203**
1 parent né en CH (ref=2 parents nés en CH)	-0.299**
2 parents nés à l'étranger	-0.408***
Musées = 1-2x/an (ref=jamais)	0.295***
Musées = 3-4x/an	0.491***
Musées = plus souvent	0.366**
Parc d'attractions = 1-2x/an (ref=jamais)	-0.047
Parc d'attractions = 3-4x/an	-0.057
Parc d'attractions = plus souvent	-0.551***
Observations	552
R ²	0.172
Adjusted R ²	0.157
<i>Note</i> :	*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Par rapport aux 52 % des élèves qui disent ne jamais aller au musée, celles et ceux qui y vont dorment significativement plus. Une fois contrôlés par l'âge, le sexe et l'origine des parents, les élèves qui disent visiter des musées une à deux fois par an dorment 17 minutes de plus ($p<0.01$), et celles et ceux qui y vont plus souvent entre 22 ($p<0.01$) et 29 minutes de plus ($p<0.05$). À l'inverse, à âge, sexe et origine des parents égaux, les élèves qui disent fréquenter régulièrement les parcs d'attractions dormiraient moins. Les répondant·e·s disant visiter un parc d'attractions plus de quatre fois par an dormiraient 33 minutes de moins ($p<0.01$) que celles et ceux qui disent ne jamais en visiter.

INFLUENCE DU PAYS DE NAISSANCE

Les élèves sont nombreux à représenter la seconde génération d'immigrés en Suisse. Ils sont certainement bien plus encore à faire partie de la troisième (voire plus) génération, mais nos données ne permettent pas de le vérifier. Alors que 456 de nos 601 répondant·e·s sont né·e·s en Suisse, c'est le cas de seulement 175 mères et 164 pères (sur 601 mères et 601 pères). Notre échantillon compte une large proportion de « seconde génération » dont les parents sont nés en Afrique. Alors que ces derniers sont 127 pour les pères et 128 pour les mères (bien davantage que les 71 mères et les 89 pères nés dans le sud de l'Europe), seuls 23 élèves sont nés en Afrique. Le Tableau 15 regroupe les pays de naissance par continent ou région. Ces regroupements (détaillés en notes) comportent une part d'arbitraire et sont à comprendre comme des zones géographiques, en aucun cas comme des aires culturelles.

Tableau 15: Pays de naissance des élèves et de leurs parents par continents ou régions

	% des élèves (N=601)	% des mères (N=601)	% des pères (N=601)
Suisse	76.1	29.2	27.3
Europe (sauf CH)	10.7	28.1	32.1
<i>dont :</i> Europe de l'Est ¹⁰	2.3	9.3	8
<i>dont :</i> Europe occidentale ¹¹	3.7	7	9.3
<i>dont :</i> Europe du Sud ¹²	4.7	11.8	14.8
Afrique ¹³	3.8	21.2	21.3
Amérique du Nord ¹⁴	0.8	1	0.3
Amérique du Sud ¹⁵	2.7	8.3	6.2
Asie ¹⁶	3.3	5	4.8
Moyen-Orient ¹⁷	1.8	5.3	5.8
Océanie ¹⁸	0.7	1.7	1.1
Inconnu		0.7	



¹⁰ Albanie, Arménie, Belarus, Bosnie-Herzégovine, Bulgarie, Croatie, Kosovo, Macédoine, Pologne, Roumanie, Russie, Serbie, Slovaquie, Ukraine, Ouzbékistan.

¹¹ Allemagne, Angleterre, Autriche, Belgique, Danemark, Ecosse, France, Luxembourg, Norvège, Pays-Bas, Suède.

¹² Italie, Espagne, Portugal, Chypre, Grèce.

¹³ Afrique du Sud, Algérie, Angola, Benin, Burundi, Cameroun, Congo, Cote d'Ivoire, Égypte, Érythrée, Éthiopie, Ghana, Guinée, Kenya, Libye, Madagascar, Mali, Maroc, Mauritanie, Nigeria, Rwanda, Sénégal, Somalie, Soudan, Tanzanie, Tunisie, Zanzibar.

¹⁴ Canada, États-Unis.

¹⁵ Avec l'Amérique Centrale et les Caraïbes. Argentine, Bolivie, Brésil, Chili, Colombie, El Salvador, Équateur, Haïti, Honduras, Mexique, Pérou, Uruguay, Venezuela.

¹⁶ Bangladesh, Chine, Inde, Japon, Mongolie, Taiwan, Thaïlande, Pakistan, Sri-Lanka.

¹⁷ Afghanistan, Iran, Irak, Jordanie, Koweït, Kurdistan, Liban, Syrie, Turquie.

¹⁸ Indonésie, Philippines.

Dans le Tableau 16, seules figurent les variables « région » ou « continent » avec des coefficients significatifs. Ces variables ont toutes pour valeur de référence la Suisse comme pays de naissance. Les variables sexe et âge concernent uniquement l'élève, dans les trois modèles. Par contre, le premier modèle inclut les régions de naissance de l'élève, le second celui de la mère, et le troisième celui du père.

Tableau 16 : Nombre d'heures de sommeil selon le pays de naissance (de l'élève, de la mère puis du père) — modèle de régression linéaire

	Heures de sommeil de l'élève (B)		
	1	2	3
Garçons	0.35 ***	0.37 ***	0.36 ***
Âge	-0.36 ***	-0.37 ***	-0.37 ***
	<i>Élève né en :</i>	<i>Mère née en :</i>	<i>Père né en :</i>
Afrique (ref.=CH)	-0.49 .		
Amérique du Sud	-0.80 **	-0.40 *	-0.43*
Europe de l'Est		-0.38 *	
Observations	560	560	560
R ² / adj. R ²	.142 / .125	.136 / .119	.134 / .115
Notes	. <i>p</i> =0.052 * <i>p</i> <.05 ** <i>p</i> <.01 *** <i>p</i> <.001		

Une région sort du lot : l'Amérique du Sud. Même une fois pris en compte l'effet du sexe et de l'âge, les élèves nés en Amérique du Sud (N=16) disent dormir 48 minutes de moins que leurs camarades nés en Suisse. Les élèves dont les parents (50 mères et 37 pères) sont nés en Amérique de Sud dorment quant à eux entre 24 et 26 minutes de moins que les élèves dont les parents sont nés en

Suisse. On observe également des coefficients significatifs pour les élèves dont la mère est née en Europe de l'Est (N=56) qui dorment 23 minutes de moins que ceux dont la mère est née en Suisse, et dans une moindre mesure ($p=0.052$) pour les élèves nés en Afrique (N=23) qui dorment 29 minutes de moins que leurs camarades nés en Suisse.

Ces valeurs sont à considérer avec prudence, considérant la faible taille des groupes. Cependant, à l'échelle de l'échantillon, l'analyse exclut qu'elles soient dues au hasard. Rappelons aussi que de manière générale, les élèves dont le pays de naissance — ou celui de leurs parents — n'est pas la Suisse dorment moins. Des coefficients négatifs — mais pas toujours significatifs — étaient ainsi observés pour toutes les régions sauf l'Amérique du Nord. Le Tableau 16 inclut les régions pour lesquelles les différences sont les plus consistantes.

Il est difficile d'interpréter ces résultats, tant la population d'origine étrangère à Genève est importante et hétérogène. Quelle que soit la région du monde, les parents nés à l'étranger peuvent être travailleurs peu qualifiés dans le secteur de la restauration ou employés de la « Genève internationale » (Adly, 2014). Et parmi ces derniers, certains sont commis administratifs et d'autres ambassadeurs. Il est donc difficile de faire un lien direct entre le pays de naissance des parents et leur situation économique.

Les données permettent par contre d'observer qu'à âge et sexe égal, les élèves dont la mère est née en Amérique du Sud ou en Europe de l'Est ont beaucoup moins de chance d'avoir une règle relative à l'heure de coucher par rapport aux élèves dont la mère est née en Suisse. Ceci peut contribuer à expliquer ces différences, mais une enquête plus détaillée et sur un échantillon plus grand permettrait de mieux comprendre quels facteurs se cachent derrière les différences entre origines géographiques.

REPORTER LE DÉBUT DES COURS ?

Nous l'avons montré, les adolescent·e·s se couchent de plus en plus tard à mesure qu'ils grandissent. L'heure de lever, elle, ne varie pas, et à quinze ans comme à sept ans, les élèves sont en classe à 8h, souvent légèrement somnolents durant la ou les premières heures de cours. Pour certains médecins s'appuyant sur les connaissances en chronobiologie, cet horaire matinal prive les adolescent·e·s de sommeil et un changement d'horaire scolaire leur serait bénéfique.

À Genève, le débat sur l'horaire scolaire semble récurrent. Depuis l'uniformisation des horaires des écoles genevoises en 1965, le débat a porté sur l'école le samedi, alors que les élèves avaient congé le jeudi et le dimanche. En 1992, c'est le mercredi au lieu du jeudi qui est jour de congé, et les cours n'ont lieu plus qu'un samedi sur deux. À force de pétitions, de sondages et de motions, le samedi devient jour de congé en 1997 et ne restent que quatre jours d'école. Le dernier épisode marquant remonte à 2012, lorsque les Genevois ont exprimé dans les urnes leur souhait que les cours soient réintroduits le mercredi matin pour les élèves de huit à onze ans.

Mais alors que l'organisation de la semaine est sans cesse discutée et modifiée, d'autres aspects de l'horaire paraissent immuables, voire tabous. C'est le cas de l'heure de début des cours : à Genève, les cours commencent à 8h dès l'âge de six ans et cela semble ne jamais avoir été remis sérieusement en question. Par exemple, dans le cadre de politiques d'harmonisation de la scolarité obligatoire au niveau suisse (HarmoS, Convention scolaire romande), le Département de l'instruction publique a demandé en 2008 une vaste enquête sur les horaires scolaires. Le Service de la

recherche en éducation (SRED) a ainsi interrogé 1'500 parents et 400 prestataires d'activités extrascolaires. Dans un rapport publié en 2010, les résultats sont discutés en regard de la littérature scientifique sur « l'impact de différents types d'aménagement du temps scolaire sur les rythmes biologiques ou psychologiques des élèves » (Pecorini, Jaunin, et al., 2010, p. 7). Or, le rapport de 170 pages traitant de l'« aménagement du temps scolaire et extrascolaire » n'aborde simplement pas la question de l'heure du début des cours.

Certes, la revue de la littérature chronobiologique du rapport fait l'impasse sur les travaux anglophones et beaucoup d'expériences ont été réalisées après 2010. Toutefois, certains travaux français (Testu, 2008) cités dans le rapport recommandent un début des cours à 8h30 voire 9h, sans que les auteurs travaillant sur mandat du Département de l'instruction publique ne relèvent ce point. Tout au plus suggèrent-ils qu'à Genève, les cours pourraient commencer plus tard le mercredi matin « pour permettre une certaine récupération en milieu de semaine » (Pecorini, Jaunin, et al., 2010, p. 8).

L'heure de début des cours semble aller de soi. Elle est certes adaptée par les établissements, notamment en fonction des horaires de transports publics, mais le début des cours se concentre toujours autour de 8h du matin, de l'école primaire à l'école secondaire. Seuls les plus petits (quatre à six ans) commencent les cours à 8h45. Pour les autres : pourquoi 8h plutôt que 7h ou 9h ? Durant la préparation de notre étude, la direction du cycle d'orientation enquêté ne semblait pas en mesure de déterminer précisément quand ni comment l'horaire actuel avait été décidé.

RYTHMES CHRONOBIOLOGIQUES VS. RYTHMES SOCIAUX ?

Certains spécialistes du sommeil, à Genève également¹⁹, appellent cependant à un débat sur cette question. Aux États-Unis par exemple, l'Académie Américaine de Pédiatrie voit le report du début des cours (à 8h30 au plus tôt) comme une mesure préventive efficace contre le manque de sommeil, face auquel les adolescent·e·s sont particulièrement vulnérables (American Academy of Pediatrics, 2014). En effet, la puberté entraîne des changements biologiques qui affectent le rythme circadien. Ce décalage physiologique temporaire s'observe notamment dans la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule les rythmes chronobiologiques (Hagenauer, Perryman, et al., 2009). Durant l'adolescence, les individus peinent ainsi à s'endormir à la même heure que leurs frères et sœurs plus jeunes, et le réveil leur est plus pénible. Par conséquent, les adolescent·e·s se trouvent en décalage avec les adultes, et les forcer à se lever tôt, selon Vicente Ibanez, responsable du Centre de médecine du sommeil aux HUG, revient à les priver de sommeil²⁰.

De nombreuses études expérimentales analysent l'effet d'un report d'une demi-heure à une heure du début des cours et montrent des effets positifs sur la santé des élèves et sur leurs performances scolaires (Kyla Wahistrom, 2002; Lufi, Tzischinsky, et al., 2011; Milić, Kvolik, et al., 2014; Kelley, Lockley, et al., 2017; Marx, Tanner-Smith, et al., 2017). Selon une récente méta-analyse, les expériences menées permettent d'affirmer que commencer les cours



¹⁹ Par exemple : « Les adolescents ne dorment pas assez », Migros Magazine, 22 septembre 2014.

Henderson, Mathieu, « Appareils numériques, les nouveaux perturbateurs du sommeil chez les adolescents », site internet de la Radio Télévision Suisse rts.ch, publié le 13 février 2014, consulté le 5 octobre 2018.

Zuercher Caroline, « Les ados souffrent d'une sorte de décalage horaire » La Tribune de Genève, 21 avril 2016.

²⁰ Zuercher Caroline, « Les ados souffrent d'une sorte de décalage horaire » La Tribune de Genève, 21 avril 2016.

plus tard réduit la somnolence diurne, la dépression, la consommation de caféine et les arrivées tardives. Les reports des cours — de 25 à 60 minutes selon les expériences — ont engendré une augmentation du temps de sommeil de 25 à 77 minutes par nuit de semaine (Minges et Redeker, 2016).

Une seconde méta-analyse relève des résultats similaires, mais souligne aussi la fragilité des preuves (Marx, Tanner-Smith, et al., 2017). Selon les auteurs, les équipes de recherche peinent à réunir les conditions pour étudier de manière systématique et durant suffisamment de temps des échantillons aléatoires. De plus, les expériences ne tiennent pas toujours compte des éventuelles complications logistiques, liées à l'organisation familiale et scolaire notamment.

En effet, les contraintes logistiques passent bien souvent avant les besoins des élèves. Aux États-Unis, un sondage auprès d'un échantillon aléatoire de 345 écoles secondaires a montré que seuls 40 % avaient changé ou envisagé de changer d'horaire, et que parmi ces écoles, seuls 32 % l'avaient fait en lien avec une préoccupation pour le sommeil des élèves (Wolfson et Carskadon, 2005). De telles consultations des milieux concernés sont rares. Mais plus rares encore sont les études qui s'intéressent au point de vue des élèves eux-mêmes. Souhaiteraient-ils commencer les cours plus tard ?

UNE LARGE MAJORITÉ POUR UN CHANGEMENT

Nous avons demandé aux élèves de notre échantillon de classer par ordre de préférence quatre scénarios concernant les horaires scolaires.

- Les cours commencent 30 minutes plus tard et terminent 30 minutes plus tard.
- Les cours commencent 30 minutes plus tard et la pause de midi est plus courte de 30 minutes.

- Les cours commencent 60 minutes plus tard et terminent 60 minutes plus tard.
- On ne change rien.

Le Tableau 17 indique le pourcentage de cas où chaque scénario a été choisi comme option préférée.

Tableau 17: Scénarios classés en premier dans x% des cas

	%	%
On ne change rien	27.8	27.8
Les cours commencent 30 minutes plus tard et terminent 30 minutes plus tard	26.8	72.2
Les cours commencent 30 minutes plus tard et la pause de midi est plus courte de 30 minutes	23.1	
Les cours commencent 60 minutes plus tard et terminent 60 minutes plus tard	22.3	

La répartition entre les options est relativement homogène. Cependant, en regroupant les trois scénarios de changement d'horaire, il apparaît que ceux-ci sont choisis dans 72.2 % des cas, et que seuls 27.8 % des élèves préféreraient garder leurs horaires actuels. Ces résultats ne varient pas de manière significative entre les groupes d'âge, de genre ou de niveau scolaire.

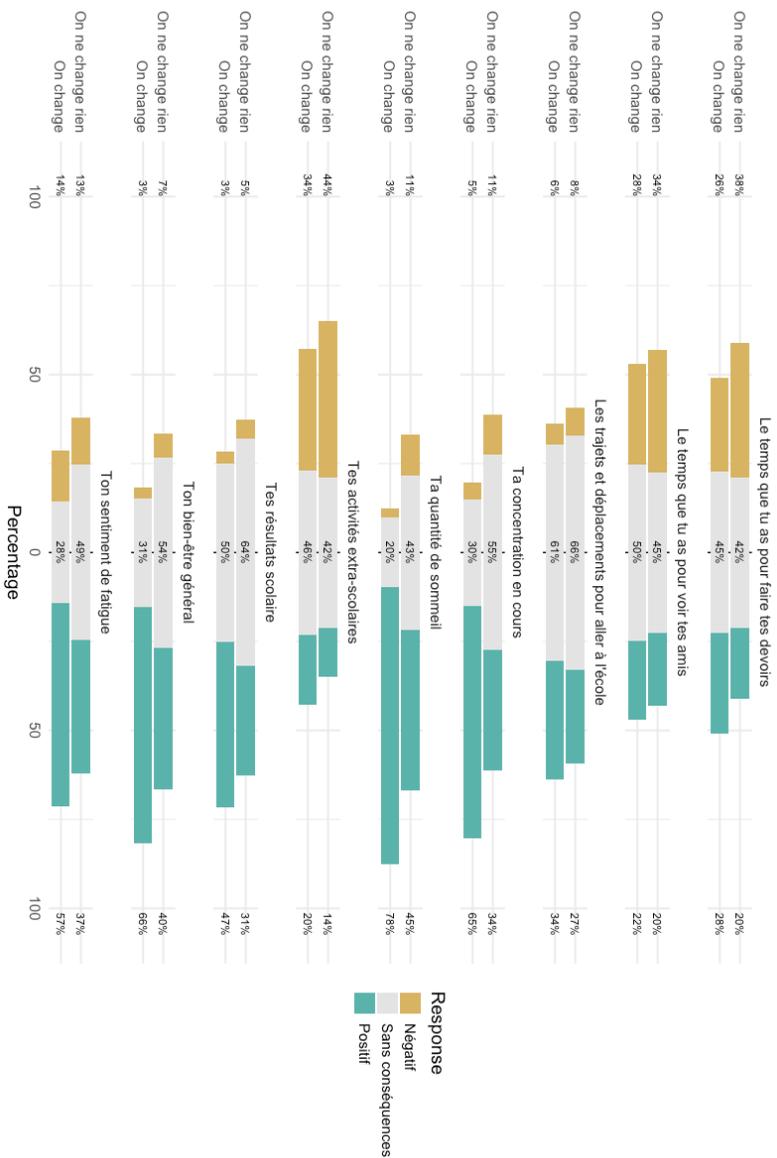
Pour mieux comprendre les motifs des choix des élèves, nous leur avons demandé ce qui changerait pour eux, dans le cas où les cours commenceraient 30 minutes plus tard et termineraient 30 minutes plus tard. Pour les sujets listés ci-dessous, la consigne était d'imaginer si les conséquences seraient plutôt positives, négatives, ou s'il n'y en aurait pas.

« Dans le cas où les cours commenceraient 30 minutes plus tard et termineraient 30 minutes plus tard, selon toi, quelles seraient les conséquences sur...

- Ta quantité de sommeil
- Ton bien-être général
- Tes résultats scolaires
- Ta concentration en cours
- Ton sentiment de fatigue
- Le temps que tu as pour faire tes devoirs
- Le temps que tu as pour voir tes amis
- Tes activités extrascolaires
- Les trajets et déplacements pour aller à l'école.»

La Figure 6 montre la distribution des réponses pour deux groupes : les répondant.e.s qui ont choisi une des options de changement (72 %, N=426), et ceux qui ont choisi « on ne change rien » (28 %, N=164). Les barres horizontales représentent à gauche le pourcentage de réponses « conséquences négatives », au milieu la part de réponses « aucune conséquence » et à droite les réponses « conséquences positives ».

Figure 6 : Conséquences envisagées en cas de changement d'horaire



Il apparaît tout d'abord que les réponses des deux groupes penchent toujours du même côté. Sur certains points, les réponses varient très peu. Les deux groupes s'accordent pour dire que les conséquences sur leurs activités extrascolaires et sur le temps à disposition pour voir leurs amis seraient plutôt négatives. Cela montre que celles et ceux qui veulent changer sont prêts à accepter ces conséquences négatives. Cela signifie aussi que celles et ceux qui préfèrent le *statu quo* reconnaissent qu'un changement aurait des conséquences positives sur plusieurs domaines comme leur bien-être, leur concentration en cours et leur sentiment de fatigue. Il faut aussi noter que près de la moitié des élèves, dans les deux groupes, pensent qu'il n'y aurait pas de conséquences dans ces domaines.

La relative similarité des réponses suggère aussi qu'il existe d'autres sujets sur lesquels les élèves sont divisés quant aux conséquences en cas de changement d'horaire et que nous n'avons pas inclus dans cette liste. Une autre hypothèse est que les élèves n'accordent pas la même importance à ces différents sujets. Une partie des élèves considèrent qu'un changement leur apporterait du temps de sommeil supplémentaire, moins de fatigue, davantage de bien-être et de concentration en cours et de meilleurs résultats scolaires, mais ils sont prêts à y renoncer, probablement en partie pour ne pas sacrifier le temps à disposition pour voir leurs amis et pour leurs activités extrascolaires.

La Figure 6 montre néanmoins là où divergent les points de vue de celles et ceux qui désirent changer d'horaire et de celles et ceux qui ne le veulent pas. Le temps de sommeil est le sujet sur lequel les pro-changements sont les plus unanimes (78 %) à attendre des conséquences positives. Les pro-*statuquos* sont seulement 46 % à en être convaincus, et presque autant (44 %) pensent que cela ne changerait rien. Deux tiers des pro-changements attendraient des conséquences positives sur leur bien-être et leur concentration en cours, contre seulement 35 et 38 % respectivement pour les pro-*statuquos*. Ici encore, la moitié de ces derniers pense que ça ne changerait rien. Notons aussi que les répon-

dant·e·s n'estiment pas toujours que davantage de sommeil améliorerait leur bien-être, puisque les résultats sur ces deux questions diffèrent.

Les élèves semblent partagés sur les conséquences à attendre quant au temps pour faire leurs devoirs. Le groupe préférant le *statu quo* anticipe cependant plutôt des conséquences négatives. Quant aux trajets le matin pour se rendre à l'école, les deux groupes sont une majorité à penser qu'un changement d'horaire n'aurait pas d'impact. Néanmoins, une partie des élèves pense que commencer plus tard faciliterait leurs trajets.

En bref, on retient que près des trois quarts des élèves choisiraient de commencer l'école plus tard le matin, quitte à ce que leur pause de midi soit réduite ou que les cours terminent plus tard l'après-midi. Même les élèves préférant le *statu quo* reconnaissent qu'un début des cours plus tardif diminuerait leur fatigue et améliorerait leur concentration en cours. Reste à savoir ce qu'en pensent les enseignant·e·s. Durant l'enquête, nous avons mainte fois entendu que les élèves arrivaient fatigués le matin, et qu'il était difficile d'avoir leur attention durant la première heure de cours. Le corps enseignant serait-il prêt à modifier ses horaires de travail, par exemple en effectuant avant le début des cours le matin une partie des tâches actuellement effectuées en fin d'après-midi ? De même, l'avis des parents reste à recueillir. Notre enquête auprès d'eux n'ayant pas obtenu suffisamment de réponses, nous ne pouvons pas nous prononcer sur la validité des résultats obtenus (38 % en faveur du *statu quo*, 62 % pour un report, N=99).

Seule une enquête plus détaillée et incluant les parents permettrait de cerner les implications d'un éventuel report du début des cours. Les parents modifieraient-ils leurs horaires de travail ? Ou les enfants se lèveraient-ils avec eux entre 6h30 et 7h, comme actuellement, et attendraient le début des cours à la maison, à l'école,

ou dans une structure parascolaire²¹ ? L'enquête du Service de la recherche en éducation de 2010 montre que 40 % des enfants entre 4 et 6 ans arrivent habituellement à 8h, alors que les cours ne commencent qu'à 8h45 (jusqu'au degré 3p, soit six ans) (Pecorini, Jaunin, et al., 2010). Cela est-il lié au fait que les enfants de cet âge sont plus matinaux que les adolescent·e·s, ou est-ce en lien avec les horaires et contraintes des parents ? Si l'heure de début des cours était retardée, il n'est donc pas certain que tous les élèves bénéficieraient de sommeil en plus le matin.



²¹ Une offre d'accueil parascolaire le matin (entre 7h et 8h) existe dans quelques écoles du canton, mais seulement pour les degrés 1p (quatre ans) à 4p (sept ans).

CONCLUSION

Cette étude menée dans un cycle d'orientation du canton de Genève visait à décrire les pratiques et les normes autour du sommeil d'un échantillon d'adolescent·e·s d'une part, et à contribuer au débat relatif à un éventuel aménagement des horaires scolaires qui permettrait de mieux répondre aux besoins de sommeil spécifique de cette population d'autre part.

Notre étude quantitative a permis de documenter les variations dans les habitudes de sommeil, en confirmant des constats faits ailleurs. Nous confirmons notamment que la durée du sommeil diminue au cours de l'adolescence, qu'à tout âge, certains groupes dorment moins : les filles par rapport aux garçons, les élèves dont les parents sont nés à l'étranger par rapport aux enfants de parents nés en Suisse, ainsi que les élèves provenant de ménages ayant des ressources socioéconomiques moindres.

Nous avons par ailleurs montré que les normes liées au sommeil sont en lien avec la durée du sommeil : celles et ceux qui accordent de l'importance à une discipline du sommeil et qui considèrent que le manque de sommeil a des conséquences sérieuses dorment en effet plus longtemps que les autres. Ces éléments militent en faveur d'une éducation au sommeil, dans laquelle les écoles peuvent jouer un rôle important.

Si la majorité des élèves se déclare favorable à un report de l'heure de début des cours, ils sont cependant conscient·e·s des effets potentiellement négatifs d'une telle mesure sur leurs loisirs par exemple. Par ailleurs, au-delà de leurs opinions, de nombreux autres acteurs seraient impactés par un tel changement, à commencer par les enseignant·e·s et les parents. De plus, modifier les

horaires scolaires amènerait à repenser les rythmes sociaux de manière plus générale, autour d’ajustements potentiels dans les horaires de travail des parents, dans l’offre d’activités extrascolaires et dans l’organisation des transports publics.

Notre étude présente plusieurs limites, premièrement nous n’avons inclus qu’un seul établissement scolaire dont les caractéristiques — en matière de niveaux scolaires notamment — ne sont pas totalement représentatives de l’ensemble des cycles d’orientation. Si nous avons pu interroger l’ensemble des élèves d’une école, ce qui limite les biais d’échantillonnage, les biais de passation du questionnaire ne doivent pas être minimisés. Autour de questions difficiles et personnelles, l’influence de la présence des pairs semble inévitable, même si nous avons tenté de la contrôler au mieux lors des séances de passation.

Quoi qu’il en soit, la thématique du sommeil laisse rarement indifférent puisque chacun est directement concerné en fonction de ses propres habitudes et éventuelles difficultés, mais aussi dans les interactions avec les autres. Alors que le débat de société autour des pressions exercées sur le sommeil peut sembler justifié au vu de certaines transformations sociales et technologiques, il ne faudrait toutefois pas en conclure à une crise généralisée du sommeil. L’approche empirique que nous avons menée a permis de mesurer la variabilité des pratiques clairement influencées par des facteurs sociaux. À partir de ce premier point d’étape, il serait utile d’élargir le questionnement au-delà de l’établissement concerné, dans le canton, mais ailleurs en Suisse également. Par ailleurs, il serait utile de mesurer la transformation des pratiques de sommeil de la petite enfance à l’âge adulte, en intégrant donc d’autres types d’établissements scolaires.

BIBLIOGRAPHIE

- Adam Emma K, Snell Emily K et Pendry Patricia (2007), Sleep timing and quantity in ecological and family context: A nationally representative time-diary study, *Journal of Family Psychology*, 21(1), pp. 4-19.
- Adly Hossam (2014), Le cosmopolitisme à Genève du mythe aux territoires: une anthropologie urbaine de la « communauté internationale », Lausanne: Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne, mimeo.
- American Academy of Pediatrics (2014), School Start Times for Adolescents, *Pediatrics*, 134(3), pp. 642-649.
- Becker Stephen P, Langberg Joshua M et Byars Kelly C (2015), Advancing a Biopsychosocial and Contextual Model of Sleep in Adolescence: A Review and Introduction to the Special Issue, *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), pp. 239-270.
- Ben-Ari Eyal (2008), « It's Bedtime » in the World's Urban Middle - Classes: Children, Families and Sleep, In: Steger Brigitte et Brunt Lodewijk (Éd.), *Worlds of Sleep*, Berlin: Frank & Timme, pp. 175-191.
- Boden Sharon, Williams Simon J, Seale Clive, Lowe Pam et Steinberg Deborah Lynn (2008), The Social Construction of Sleep and Work in the British Print News Media, *Sociology*, 42(3), pp. 541-558.
- Brunt Lodewijk et Steger Brigitte (éd.) (2003), *Worlds of sleep*, Berlin: Frank & Timme.
- Cabrera Jean-Pascal, Gauriau Caroline et Leger Damien (2015), Temps de sommeil et résultats scolaires chez des collégiens d'Île-de-France, *Médecine du Sommeil*, 12(1), pp. 49.
- Cappuccio Francesco, Miller Michelle A et Lockley Steven W (éd.) (2010), *Sleep, health, and society: from aetiology to public health*, From aetiology to public health series, Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Cassoff Jamie, Knäuper Bärbel, Michaelsen Sonia et Gruber Reut (2013), School-based sleep promotion programs: Effectiveness, feasibility and insights for future research, *Sleep Medicine Reviews*, 17(3), pp. 207-214.

Chung Ka-Fai et Cheung Miao-Miao (2008), Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance among Hong Kong Chinese Adolescents, *Sleep*, 31(2), pp. 185-194.

Crowley Stephanie J et Carskadon Mary A (2010), Modifications to weekend recovery sleep delay circadian phase in older adolescents, *Chronobiology International*, 27(7), pp. 1469-1492.

Dement William C et Vaughan Christopher C (2000), *The promise of sleep: a pioneer in sleep medicine explains the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep*, New York: Dell Publishing.

Dewald Julia F, Meijer Anne M, Oort Frans J, Kerkhof Gerard A et Bögels Susan M (2010), The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review, *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), pp. 179-189.

Drake Christopher, Nickel Chelsea, Burduvali Eleni, Roth Thomas, Jefferson Catherine et Badia Pietro (2003), The Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS): Sleep Habits and School Outcomes in Middle-school Children, *Sleep*, 26(4), pp. 455-458.

Ford Earl S, Croft Janet B et Cunningham Timothy J (2015), Trends in Self-Reported Sleep Duration among US Adults from 1985 to 2012, *Sleep*, 38(5), pp. 829-832.

Gellis Les (2011), Children's Sleep in the Context of Socioeconomic Status, Race, and Ethnicity, In: , *Sleep and Development. Familial and Socio-Cultural Considerations*, New York: Oxford University Press, pp. 219-244.

Goode Erich et Ben-Yehuda Nachman (1994), Moral Panics: Culture, Politics, and Social Construction, *Annual Review of Sociology*, 20, pp. 149-171.

Grandner Michael A, Petrov Megan E Ruitter, Rattanaumpawan Pinyo, Jackson Nicholas, Platt Alec et Patel Nirav P (2013), Sleep Symptoms, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Position, *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

Hagenauer MH, Perryman JI, Lee TM et Carskadon MA (2009), Adolescent Changes in the Homeostatic and Circadian Regulation of Sleep, *Developmental Neuroscience*, 31(4), pp. 276-284.

Henry Doug, Knutson Kristen L et Orzech Kathryn M (2013), Sleep, culture and health: Reflections on the other third of life, *Social Science & Medicine*, Sleep, culture and health: Reflections on the other third of life, 79, pp. 1-6.

Hirshkowitz Max, Whiton Kaitlyn, Albert Steven M, Alessi Cathy, Bruni Oliviero, DonCarlos Lydia, Hazen Nancy, Herman John, Katz Eliot S, Kheirandish-Gozal Leila, Neubauer David N, O'Donnell Anne E, Ohayon Maurice, Peever John, Rawding Robert, Sachdeva Ramesh C, Setters Belinda, Vitiello Michael V, Ware J Catesby et Adams Hillard Paula J (2015), National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), pp. 40-43.

Hsu Eric L (2014), The sociology of sleep and the measure of social acceleration, *Time & Society*, 23(2), pp. 212-234.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France), Godeau Emmanuelle, Navarro Félix, Arnaud Catherine, France, Académie (Toulouse) et Service médical (2012), *La santé des collégiens en France, 2010: données françaises de l'enquête internationale Health behaviour in school-aged children, HBSC*, Saint-Denis: INPES éd.

Itani Osamu, Jike Maki, Watanabe Norio et Kaneita Yoshitaka (2017), Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression, *Sleep Medicine*, 32, pp. 246-256.

Jike Maki, Itani Osamu, Watanabe Norio, Buysse Daniel J et Kaneita Yoshitaka (2018), Long sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis and meta-regression, *Sleep Medicine Reviews*, 39, pp. 25-36.

Kelley Paul, Lockley Steven W, Kelley Jonathan et Evans Mariah DR (2017), Is 8:30 a.m. Still Too Early to Start School? A 10:00 a.m. School Start Time Improves Health and Performance of Students Aged 13–16, *Frontiers in Human Neuroscience*, 11.

Kim Hyounggon, Cheng Chia-Kuen et O'Leary Joseph T (2007), Understanding participation patterns and trends in tourism cultural attractions, *Tourism Management*, 28(5), pp. 1366-1371.

Kronholm Erkki, Partonen Timo, Laatikainen Tiina, Peltonen Markku, Härmä Mikko, Hublin Christer, Kaprio Jaako, Aro Arja R, Partinen Markku, Fogelholm Mikael, Valve Raisa, Vahtera Jussi, Oksanen Tuula, Kivimäki Mika, Koskenvuo Markku et Sutela Hanna (2008), Trends in self-reported sleep duration and insomnia-related symptoms in Finland from 1972 to 2005: a comparative review and re-analysis of Finnish population samples, *Journal of Sleep Research*, 17(1), pp. 54-62.

Kyla Wahistrom (2002), Changing Times: Findings From the First Longitudinal Study of Later High School Start Times, *NASSP Bulletin*, 86(633), pp. 3-21.

Lewandowski AS, Toliver-Sokol M et Palermo TM (2011), Evidence-Based Review of Subjective Pediatric Sleep Measures, *Journal of Pediatric Psychology*, 36(7), pp. 780-793.

Lufi Dubi, Tzischinsky Orna et Hadar Stav (2011), Delaying School Starting Time by One Hour: Some Effects on Attention Levels in Adolescents, *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 7(2), pp. 137-143.

Marx Robert, Tanner-Smith Emily E, Davison Colleen M, Ufholz Lee-Anne, Freeman John, Shankar Ravi, Newton Lisa, Brown Robert S, Parpia Alyssa S, Cozma Ioana et Hendrikx Shawn (2017), Later school start times for supporting the education, health, and well-being of high school students, In: , *Cochrane Database of Systematic Reviews*, John Wiley & Sons, Ltd.

Matricciani LA, Olds TS, Blunden S, Rigney G et Williams MT (2012), Never Enough Sleep: A Brief History of Sleep Recommendations for Children, *PEDIATRICS*, 129(3), pp. 548-556.

Mauss Marcel (1966), Les techniques du corps, In: , *Sociologie et Anthropologie*, Paris: PUF, pp. 365-386.

Meldrum Ryan Charles et Restivo Emily (2014), The behavioral and health consequences of sleep deprivation among U.S. high school students: Relative deprivation matters, *Preventive Medicine*, 63, pp. 24-28.

Meyer Carolina, Ferrari Geraldo Jose, Barbosa Diego Grasel, Andrade Rubian Diego, Pelegrini Andreia et Felden Érico Pereira Gomes (2017), Analysis of daytime sleepiness in adolescents by the Pediatric Daytime Sleepiness Scale: A systematic review, *Revista Paulista de Pediatria*, 35(3), pp. 351-360.

Milić Jakov, Kvolik Ana, Ivković Martina, Babić Čikeš Ana, Labak Irena, Benšić Mirta, Ilakovac Vesna, Ništ Marina, Zibar Lada et Heffer Marija (2014), Are There Differences in Students' School Success, Biorhythm, and Daytime Sleepiness Depending on Their School Starting Times?, *Collegium antropologicum*, 38(3), pp. 889-894.

Minges Karl E et Redeker Nancy S (2016), Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence, *Sleep Medicine Reviews*, 28, pp. 86-95.

- Moloney Mairead Eastin, Konrad Thomas R et Zimmer Catherine R (2011), The Medicalization of Sleeplessness: A Public Health Concern, *American Journal of Public Health*, 101(8), pp. 1429-1433.
- Morin Charles M, Vallières Annie et Ivers Hans (2007), Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS): validation of a brief version (DBAS-16), *Sleep*, 30(11), pp. 1547-1554.
- Office fédéral de la statistique (2014), *Les pratiques culturelles et de loisirs en Suisse, enquête 2014*, Neuchâtel, mimeo.
- Office fédéral de la statistique (2017), *Les familles en Suisse. Rapport statistique 2017*, Neuchâtel, mimeo.
- Ohayon MM et Lemoine P (2004), Sommeil et principaux indicateurs d'insomnie dans la population générale française, *L'Encéphale*, 30(2), pp. 135-140.
- Olds Tim, Blunden Sarah, Petkov John et Forchino Fabricio (2010), The relationships between sex, age, geography and time in bed in adolescents: A meta-analysis of data from 23 countries, *Sleep Medicine Reviews*, 14(6), pp. 371-378.
- Pasch Keryn E, Laska Melissa N, Lytle Leslie A et Moe Stacey G (2010), Adolescent sleep, risk behaviors, and depressive symptoms: are they linked?, *American Journal of Health Behavior*, 34(2), pp. 237-248.
- Pecorini Muriel, Jaunin Alexandre, Ducret Jean-Jacques et Benninghoff Fabienne (2010), *Aménagement du temps scolaire et extrascolaire: vers un nouvel horaire scolaire*, Genève: Service de la recherche en éducation (SRED).
- Perez-Chada Daniel, Perez-Lloret Santiago, Videla Alejandro J, Cardinali Daniel, Bergna Miguel A, Fernández-Acquier Mariano, Larrateguy Luis, Zabert Gustavo E et Drake Christopher (2007), Sleep Disordered Breathing And Daytime Sleepiness Are Associated With Poor Academic Performance In Teenagers. A Study Using The Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS), *Sleep*, 30(12), pp. 1698-1703.
- Pew Research Center (2009), *Nap Time*, mimeo.
- Phillips Andrew JK, Clerx William M, O'Brien Conor S, Sano Akane, Barger Laura K, Picard Rosalind W, Lockley Steven W, Klerman Elizabeth B et Czeisler Charles A (2017), Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing, *Scientific Reports*, 7(1).
- R Core Team (2017), *R: A Language and Environment for Statistical Computing*, Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing.

Roberts Robert E, Lee Eun Sul, Hernandez Mike et Solari Ana Cristina (2004), Symptoms of insomnia among adolescents in the lower Rio Grande Valley of Texas, *Sleep*, 27(4), pp. 751-760.

Sateia Michael J (2014), International Classification of Sleep Disorders-Third Edition, *Chest*, 146(5), pp. 1387-1394.

Schmidt Christina et Collette Fabienne (2016), Impact of time-of-day and sleep-wake cycles on cognitive performance, *Revue de neuropsychologie*, 8(3), pp. 173-181.

Schwartz Barry (1970), Notes on the Sociology of Sleep, *The Sociological Quarterly*, 11(4), pp. 485-499.

Shepard John W Jr, Buysse Daniel J, Chesson Andrew L Jr, Dement William C, Goldberg Rochelle, Guilleminault Christian, Harris Cameron D, Iber Conrad, Mignot Emmanuel, Mitler Merrill M, Moore Kent E, Phillips Barbara A, Quan Stuart F, Rosenberg Richard S, Roth Thomas, Schmidt Helmut S, Silber Michael H, Walsh James K et White David P (2005), History of the development of sleep medicine in the United States, *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 1(1), pp. 61-82.

Société Canadienne du Sommeil (2004), *Sommeil normal et hygiène du sommeil*, mimeo.

Testu François (éd.) (2008), *Rythmes de vie et rythmes scolaires: aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*, Psychologie, Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.

Urrila Anna S, Artiges Eric, Massicotte Jessica, Miranda Ruben, Vulser Hélène, Bézivin-Frere Pauline, Lapidaire Winok, Lemaître Hervé, Penttilä Jani, Conrod Patricia J, Garavan Hugh, Paillère Martinot Marie-Laure et Martinot Jean-Luc (2017), Sleep habits, academic performance and the adolescent brain structure, *Scientific Reports*, 7(1).

Wickham Hadley (2016), *ggplot2: Elegant Graphics for Data Analysis*, Springer-Verlag New York.

Williams Simon, Lowe Pam et Griffiths Frances (2007), Embodying and Embedding Children's Sleep: Some Sociological Comments and Observations, *Sociological Research Online*, 12(5), pp. 1-13.

Williams Simon, Meadows Robert et Arber Sara (2010), The sociology of sleep, In: , *Sleep, Health and Society*, Oxford University Press.

Williams Simon J (2007), The Social Etiquette of Sleep: Some Sociological Reflections and Observations, *Sociology*, 41(2), pp. 313-328.

Wolfson Amy R et Carskadon Mary A (1998), Sleep schedules and daytime functioning in adolescents, *Child development*, pp. 875–887.

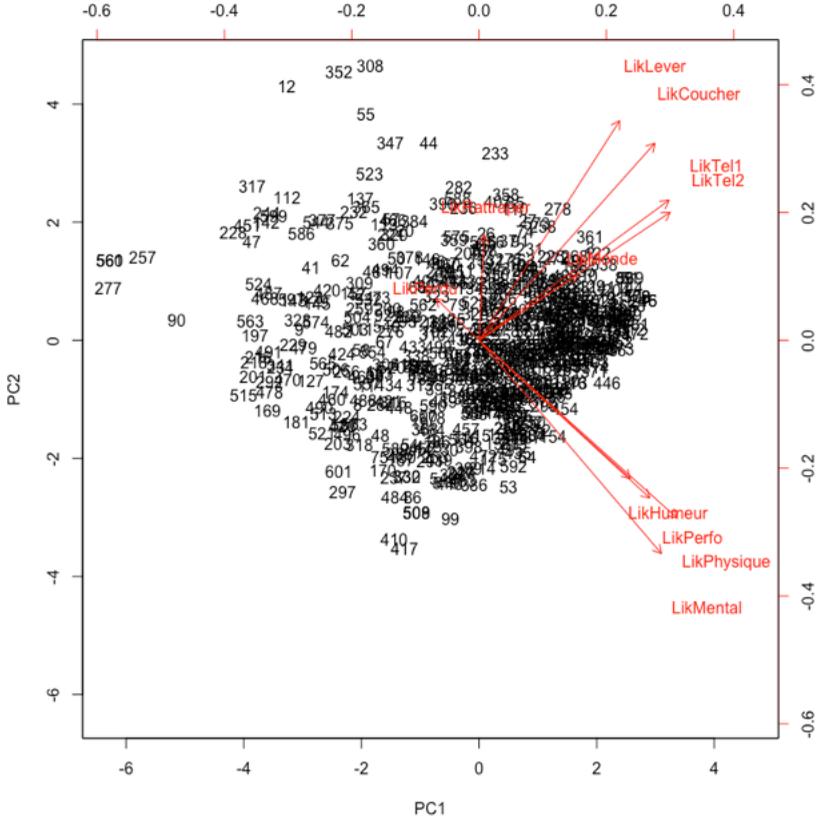
Wolfson Amy R et Carskadon Mary A (2005), A survey of factors influencing high school starttimes, *NASPP Bulletin*, 89(642), pp. 47–66.

ANNEXES

Tableau 18 : Effet des règles sur le nombre d'heures de sommeil

	Nb d'heures de sommeil
	<i>B</i>
Âge	-0.246***
Présence de règle sur l'heure de coucher	0.336***
Présence de règle sur l'usage des écrans	0.165**
Observations	546
R ² / adj. R ²	.141 / .136
Note:	* <i>p</i> <.1; ** <i>p</i> <.05; *** <i>p</i> <.01

Figure 7 : Analyse en composante principale (ACP) pour les questions sur les normes



Questionnaire sur le sommeil - Elèves

Ce questionnaire a été créé par l'équipe du Département de sociologie de l'Université de Genève dans le cadre d'une enquête sur le sommeil des adolescents.

Le sommeil reste mal connu : combien dort-on, quelles sont nos habitudes ?

Notre étude cherche à mieux le comprendre.

Cette étude est menée par le Département de sociologie de l'Université de Genève auprès des élèves du Cycle d'Orientation de Budé et de leurs parents.

Les réponses à ce questionnaire sont traitées de manière confidentielle et anonyme.

Nous te remercions chaleureusement pour ta participation !

Il y a 52 questions dans ce questionnaire

Introduction

[] Est-ce que tu vis dans plusieurs logements (par exemple si tes parents sont séparés) ? *

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- J'habite tout le temps dans le même logement.
- J'habite en partie chez ma maman, et en partie chez mon papa
- Je n'habite pas chez mes parents

[] Avec qui vis-tu ? *Pour cette question et pour la suite du questionnaire, réponds par rapport à l'endroit où tu passes le plus de temps. Si tu vis la moitié du temps chez ton papa et la moitié du temps chez ta maman, répond par rapport à l'endroit où tu as dormi la nuit dernière.* *

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Mon père
- Ma mère
- Mon beau-père
- Ma belle-mère
- Mes frères et soeurs (demi-frères et demi-soeurs compris)
- Dans un foyer
- Autre:

Plusieurs réponses possibles

[] Combien de frères et soeurs as-tu ? (demi-frères et demi-soeurs compris) *

Seuls des nombres peuvent être entrés dans ce champ.

Veillez écrire votre réponse ici :

Ton sommeil (1/3)

[]

A quelle heure vas-tu au lit le plus souvent pendant les jours d'école ?

*

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure penses-tu que tu t'endors le plus souvent pendant les jours d'école ?

*

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure vas-tu au lit le plus souvent durant le weekend ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure penses-tu que tu t'endors le plus souvent durant le weekend ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]

Est-ce que pendant les jours d'école, tes parents ont fixé une heure à laquelle tu dois te coucher ?

*

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

Oui

Non

[]Le plus souvent, pendant les jours d'école, tu vas te coucher parce que : *

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

Mes parents ont fixé cette heure là

J'ai fini mes devoirs

- Mon(mes) frère(s) ou ma(mes) sœurs vont au lit
- Je rentre de mes activités extra-scolaires
- Je suis fatigué
- Mon programme télé est terminé
- J'ai fini d'utiliser les réseaux sociaux
- Autre raison:

[] Est-ce que tes parents ont fixé une règle pour l'utilisation le soir des appareils électroniques (téléphone, tablette, ordinateur, TV) ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Ton sommeil (2/3)

[]A quelle heure te réveilles-tu le plus souvent pendant les jours d'école ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure sors-tu du lit le plus souvent pendant les jours d'école ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]Est-ce que tes parents ont fixé une règle pour l'heure de lever pendant les jours d'école ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

Oui

Non

[]Le plus souvent, qu'est-ce qui fait que tu te lèves le matin pendant les jours d'école ? *

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

Les bruits dans l'appartement ou la maison

Mes parents me réveillent

Mes frères ou sœurs me réveillent

J'utilise un réveil (y compris téléphone)

Je me réveille tout seul

Autre:

[]A quelle heure pars-tu le plus souvent de la maison pour l'école ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure te réveilles-tu le plus souvent durant le weekend ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]A quelle heure sors-tu du lit le plus souvent durant le weekend ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]Comment vas-tu le plus souvent à l'école ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- A pied
- En voiture
- En vélo ou à trottinette
- En transports publics (bus, tram, etc.)

Ton sommeil (3/3)

[]A quelle heure arrives-tu le plus souvent à l'école, le matin ? *

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

[]Durant les jours d'école, où manges-tu le plus souvent à midi ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- A l'école
- Dans les alentours de l'école
- A la maison
- Ailleurs

[]Durant les deux dernières semaines, es-tu arrivé en retard à l'école parce que tu ne t'es pas réveillé ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Toujours

[]Est-ce que tu fais la sieste ? *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Oui

Non

Pendant les jours
d'école

En weekend

[]Avec qui partages-tu ta chambre ? *

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Personne
- Avec ton ou tes frère(s) ou sœur(s) plus jeunes
- Avec ton ou tes frère(s) ou sœur(s) plus âgé(e)s
- Avec tes parent(s) ou beau(x) parent(s)
- Avec un animal de compagnie

Autre:

(si tu vis dans plusieurs logements, réponds pour le logement dans lequel tu es le plus souvent, ou celui où tu as dormi la nuit dernière)

[] Si tu partages ta chambre, as-tu ton propre lit ? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Avec ton ou tes frère(s) ou sœur(s) plus âgé(e)s' ou 'Avec tes parent(s) ou beau(x) parent(s)' ou 'Avec ton ou tes frère(s) ou sœur(s) plus jeunes' à la question '23 [EP14]' (Avec qui partages-tu ta chambre ?)

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
 Non

[] Dans ta chambre, est-ce qu'il t'arrive d'être gêné par du bruit pour t'endormir ou pendant la nuit ? *

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
 Non

[] Durant les deux dernières semaines, à quelle fréquence as-tu fait les activités suivantes au lit avant de t'endormir ? *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Lire	<input type="radio"/>				
Regarder la télé	<input type="radio"/>				
Utiliser le téléphone/tablette ou ordinateur	<input type="radio"/>				
Manger	<input type="radio"/>				
Ecouter de la musique	<input type="radio"/>				
Faire un jeu	<input type="radio"/>				
Faire les devoirs	<input type="radio"/>				
Parler avec frère(s) ou sœur(s)	<input type="radio"/>				
Eteindre tout de suite la lumière	<input type="radio"/>				
M'ennuyer	<input type="radio"/>				

(une réponse par ligne)

[] Merci de répondre aux questions suivantes de la manière la plus honnête possible. *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
À quelle fréquence t'endors-tu ou te sens-tu somnolent en classe ?	<input type="radio"/>				
À quelle fréquence te sens-tu somnolent (fatigué) ou t'endors-tu en faisant tes devoirs ?	<input type="radio"/>				
Es-tu habituellement en forme et bien réveillé durant la journée ?	<input type="radio"/>				
À quelle fréquence te sens-tu fatigué et grincheux dans la journée ?	<input type="radio"/>				
À quelle fréquence as-tu du mal à te lever le matin ?	<input type="radio"/>				
À quelle fréquence te rends-tu le matin après	<input type="radio"/>				

t'être réveillé une première fois ?

À quelle fréquence as-tu besoin de quelqu'un pour te réveiller le matin ?

À quelle fréquence penses-tu avoir encore besoin de sommeil ?

Dors-tu bien et te sens-tu reposé ?

Souffres-tu du stress dans ta vie quotidienne ?

Te sens-tu triste et déprimé ?

[] Durant le dernier mois : *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Très mauvais	Mauvais	Moyen	Bon	Très bon
Comment évalues-tu la qualité de ton sommeil, de manière générale ?	<input type="radio"/>				
Comment évalues-tu ton état de santé ?	<input type="radio"/>				

Ton point de vue sur le sommeil

[]

Pour chacune de ces affirmations, indique à quel point tu es en accord ou désaccord avec celles-ci.

*

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
Le manque de sommeil peut être rattrapé la nuit suivante ou durant le week-end.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives sur la santé physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives sur la santé psychique (ou mentale).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Une mauvaise nuit de sommeil rend moins performant dans les activités du lendemain.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Une mauvaise nuit de sommeil provoque de la mauvaise humeur, de la tristesse ou de l'anxiété.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir sans téléphone portable et/ou sans ordinateur améliore la qualité de sommeil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer beaucoup de temps sur le téléphone portable ou ordinateur avant d'aller dormir, cela affecte négativement le sommeil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est important d'aller se coucher à la même heure tous les soirs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est important de se lever à la même heure tous les matins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
« Le temps de sommeil est du temps perdu ».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
« Le monde appartient à celles et ceux qui se lèvent tôt ».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Combien d'heures de sommeil considères-tu comme idéal pour être en forme le lendemain, pendant les jours d'école ?

*

Veillez compléter toutes les champs de la date.

Veillez entrer une date :

Ton point de vue sur les horaires scolaires

[] Classe les quatre options ci-dessous selon ta préférence. Clique sur une proposition et déplace-la dans l'espace à droite. La proposition que tu places en haut est ta préférée.

*

Vos réponses doivent être différentes, et vous devez les classer dans l'ordre.

Numérotez chaque case dans l'ordre de vos préférences de 1 à 4

Les cours commencent 30 minutes plus tard et terminent 30 minutes plus tard.

Les cours commencent 30 minutes plus tard et la pause de midi est plus courte de 30 minutes.

Les cours commencent 60 minutes plus tard et terminent 60 minutes plus tard.

On ne change rien.

[]

Dans le cas où les cours commençaient 30 minutes plus tard et terminaient 30 minutes plus tard, selon toi, quelles seraient les conséquences ?

Indique ton opinion sur la proposition d'échelle ci-dessous. (une réponse par ligne) *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Conséquences positives	Aucune conséquence	Conséquences négatives
Ta quantité de sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton bien-être général	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes résultats scolaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta concentration en cours	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton sentiment de fatigue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le temps que tu as pour faire tes devoirs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le temps que tu as pour voir tes amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes activités extra-scolaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les trajets et déplacements pour aller à l'école	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Est-ce que tu as déjà reçu des informations sur le sommeil (par tes parents, à l'école, etc.)? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Pas vraiment
- Non

Ta famille et toi (1/2)

Comme pour les questions précédentes, ces réponses sont anonymes et seront traitées de manière confidentielle.

[] En quel degré es-tu? *

Au besoin, veuillez préciser le champ 'Autre' :

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 9 ème
- 10 ème
- 11 ème
- Autre

[] Quel est ton niveau? *

Au besoin, veuillez préciser le champ 'Autre' :

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- R1
- R2
- R3
- Autre

[] Quelle était ta moyenne générale sur ton dernier bulletin scolaire? (novembre 2017) *

Seuls des nombres peuvent être entrés dans ce champ.

Veuillez écrire votre réponse ici :

Si besoin, utilise une virgule, pas un point.

[] Quel est ton âge?

Au besoin, veuillez préciser le champ 'Autre' :

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 9 ans
- 10 ans
- 11 ans
- 12 ans
- 13 ans

- 14 ans
- 15 ans
- 16 ans
- Autre

[]Es-tu... *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Une fille
- Un garçon
- Neutre

[]Dans quel pays toi et tes parents êtes-vous nés? *

Pays de naissance

- Toi
- Ton père
- Ta mère

[]Quelles langues parlez-vous à la maison?

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Français
- Anglais
- Portugais
- Espagnol
- Italien
- Allemand
- Suisse-Allemand
- Autre:

[]Si tu as une mauvaise note, que font tes parents? *

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- je ne fais pas de mauvaise note
- ils me grondent
- ils me punissent (par exemple privé de téléphone ou de télévision)
- ils me proposent de l'aide
- ils ne font rien
- Autre:

Plusieurs réponses possibles

Ta famille et toi (2/2)

Comme pour les questions précédentes, ces réponses sont anonymes et seront traitées de manière confidentielle.

[]

Est-ce que ton papa travaille ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
 Non

[] Si oui, que fait-il ?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui' à la question '42 [ES09]' (Est-ce que ton papa travaille ?)

Veillez écrire votre réponse ici :

Par exemple : serveur dans un restaurant, ou employé à la poste

[] Si non :

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Non' à la question '42 [ES09]' (Est-ce que ton papa travaille ?)

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Il est au chômage
 Il est père au foyer
 Il est à la retraite
 Il est en formation
 Il est à l'AI (assurance invalidité)
 Autre

[] Est-ce que ta maman travaille ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
 Non

[] Si oui, que fait-elle ?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui' à la question '45 [ES10]' (Est-ce que ta maman travaille ?)

Veillez écrire votre réponse ici :

[] Si non :**Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :**

La réponse était 'Non' à la question '45 [ES10]' (Est-ce que ta maman travaille ?)

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Elle est au chômage
- Elle est mère au foyer
- Elle est à la retraite
- Elle est en formation
- Elle est à l'AI (assurance invalidité)
- Autre

[]**Au cours de l'année 2017, combien de fois as-tu fait ces activités ? ***

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

	Jamais	1 ou 2 fois	3 ou 4 fois	Plus souvent
Aller au restaurant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aller au cinéma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aller au musée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aller dans un parc d'attraction	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partir en vacances (durant plus de 3 jours) en Europe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partir en vacances (durant plus de 3 jours) ailleurs qu'en Europe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Quel est le code postal du quartier dans lequel tu résides ?

Seuls des nombres peuvent être entrés dans ce champ.

Veuillez écrire votre réponse ici :

[]**Tu vis dans :**

*

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Un appartement dans un immeuble
- Un appartement dans une maison
- Une maison individuelle

Autre

(réponds par rapport à l'endroit où tu passes le plus de temps. Si tu vis la moitié du temps chez ton papa et la moitié du temps chez ta maman, réponds par rapport à l'endroit où tu as dormi la nuit dernière.)

[]

Combien de pièces (sans compter les salles de bain et les toilettes) comporte le logement où tu vis la plupart du temps ? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 ou plus

Fin

[]As-tu des commentaires ou des remarques?

Veuillez écrire votre réponse ici :

Merci beaucoup pour ta participation!

Pourrais-tu rappeler à tes parents de remplir le questionnaire, s'ils ne l'ont pas encore fait? Le lien vers leur questionnaire se trouve sur la feuille que tu leur as donné il y a quelques jours.

Tu peux maintenant lire quelques recommandations sur le sommeil en cliquant sur le lien ci-dessous.

20/03/2018 – 13:48

Envoyer votre questionnaire.

Merci d'avoir complété ce questionnaire.

Dans la même collection

Sociograph n°1, 2007, *Monitoring misanthropy and rightwing extremist attitudes in Switzerland, An explorative study*, Sandro Cattacin, Brigitta Gerber, Massimo Sardi et Robert Wegener.

Sociograph n°2, 2007, *Marché du sexe et violences à Genève*, Ági Földházi et Milena Chimienti.

Sociograph n°3, 2007, *Évaluation de la loi sur l'intégration des étrangers du Canton de Genève*, Sandro Cattacin, Milena Chimienti, Thomas Kessler, Minh-Son Nguyen et Isabelle Renschler.

Sociograph n°4, 2008, *La socio et après? Enquête sur les trajectoires professionnelles et de formation auprès des licencié-e-s en sociologie de l'Université de Genève entre 1995 et 2005*, Sous la direction de Stefano Losa et Mélanie Battistini. Avec Gaëlle Aeby, Miriam Odoni, Emilie Rosenstein, Sophie Touchais et Manon Wettstein.

Sociograph n°5a, 2009, *Marché du sexe en Suisse. Etat des connaissances, best practices et recommandations, Volet 1 – Revue de la littérature*, Géraldine Bugnon et Milena Chimienti avec la collaboration de Laure Chiquet.

Sociograph n°5b, 2009, *Der Sexmarket in der Schweiz. Kenntnisstand, Best Practices und Empfehlungen, Teil 1 – Literaturübersicht*, Géraldine Bugnon et Milena Chimienti unter Mitarbeit von Laure Chiquet.

Sociograph n°6a, 2009, *Marché du sexe en Suisse. Etat des connaissances, best practices et recommandations, Volet 2 – Cadre légal*, Géraldine Bugnon, Milena Chimienti et Laure Chiquet.

Sociograph n°6b, 2009, *Der Sexmarket in der Schweiz. Kenntnisstand, Best Practices und Empfehlungen, Teil 2 – Rechtsrahmen*, Géraldine Bugnon, Milena Chimienti et Laure Chiquet.

Sociograph n°7, 2009, *Marché du sexe en Suisse. Etat des connaissances, best practices et recommandations, Volet 3 – Mapping, contrôle et promotion de la santé dans le marché du sexe en Suisse*, Géraldine Bugnon, Milena Chimienti et Laure Chiquet avec la collaboration de Jakob Eberhard.

Sociograph n°8, 2009, «*Nous, on soigne rien sauf des machines*». *Le pouvoir insoupçonné des aides-soignants en Anesthésie*. Sous la direction de Mathilde Bourrier. Avec Aristoteles Aguilar, Mathilde Bourrier, Ekaterina Dimitrova, Solène Gouilhers, Marius Lachavanne, Mélinée Schindler et Marc Venturin.

Sociograph n°9, 2011, *The legacy of the theory of high reliability organizations: an ethnographic endeavor*. Mathilde Bourrier (Sociograph – Working Paper 6).

Sociograph n°10, 2011, *Unitarism, pluralism, radicalism ... and the rest ?* Conor Cradden (Sociograph – Working Paper 7).

Sociograph n°11, 2011, *Evaluation du projet-pilote Detention, Enjeux, instruments et impacts de l'intervention de la Croix-Rouge Suisse dans les centres de détention administrative*. Nathalie Kakpo, Laure Kaeser et Sandro Cattacin.

Sociograph n°12, 2011, *A nouveau la ville ? Un débat sur le retour de l'urbain*. Sous la direction de Sandro Cattacin et Agi Földhàzi.

Sociograph n°13, 2011, *Capital social et coparentage dans les familles recomposées et de première union*. Sous la direction de Eric Widmer et Nicolas Favez. Avec Gaëlle Aeby, Ivan De Carlo et Minh-Thuy Doan.

Sociograph n°14, 2012, *Les publics du Théâtre Forum Meyrin : Une étude à partir des données de billetterie*. Sami Coll, Luc Gauthier et André Ducret.

Sociograph n°15, 2013, *Migrations transnationales sénégalaises, intégration et développement. Le rôle des associations de la diaspora à Milan, Paris et Genève*. Jenny Maggi, Dame Sarr, Eva Green, Oriane Sarrasin et Anna Ferro.

Sociograph n°16, 2014, *Institutions, acteurs et enjeux de la protection de l'adulte dans le canton de Genève*. Sous la direction de Mathilde Bourrier. Avec Alexandre Pillonel, Clara Barrelet, Eline De Gaspari, Maxime Felder, Nuné Nikoghosyan et Isabela Vieira Bertho.

Sociograph n°17, 2015, *Recensions 1983-2013*, André Ducret. Avant-propos de Jacques Coenen-Huther.

Sociograph n°18, 2015, *Un lieu pour penser l'addiction. Evaluation de l'Académie des Dépendances*, Anne Philibert et Sandro Cattacin.

Sociograph n°19, 2015, *Connivences et antagonismes. Enquête sociologique dans six rues de Genève*. Edité par Maxime Felder, Sandro Cattacin, Loïc

Pignolo, Patricia Naegeli et Alessandro Monsutti. Avec Guillaume Chillier, Monica Devouassoud, Lilla Hadji Guer, Sinisa Hadziabdic, Félix Luginbuhl, Angela Montano, Sonia Perego, Loïc Pignolo, Loïc Riom, Florise Vaubien et Regula Zimmermann.

Sociograph n°20, 2015, *La catastrophe de Mattmark dans la presse. Analyse de la presse écrite*. Edité par Sandro Cattacin, Toni Ricciardi et Irina Radu. Avec Yasmine Ahamed, Lucie Cinardo, Caroline Deniel, Dan Orsholits, Steffanie Perez, Elena Rocco, Julien Ruey, Katleen Ryser, Cynthia Soares et Karen Viadest.

Sociograph n°21, 2015, *La catastrophe de Mattmark. Aspects sociologiques*. Edité par Sandro Cattacin, Toni Ricciardi et Irina Radu. Avec Yasmine Ahamed, Caroline Deniel, Dan Orsholits, Steffanie Perez, Elena Rocco, Julien Ruey, Katleen Ryser, Cynthia Soares et Karen Viadest.

Sociograph n°22 a, 2015, *Sind Drogen gefährlich? Gefährlichkeitsabschätzungen psychoaktiver Substanzen*. Domenig Dagmar und Sandro Cattacin.

Sociograph n°22 b, 2015, *Les drogues sont-elles dangereuses ? Estimations de la dangerosité des substances psychoactives*. Domenig Dagmar et Sandro Cattacin. Traduction de Erik Verkooyen.

Sociograph n°23, 2016, *Malleable Minds? Teasing Out the Causal Effect(s) of Union Membership on Job Attitudes and Political Outcomes*. Sinisa Hadziabdic.

Sociograph n°24, 2016, *Les familles de milieu populaire dans une commune genevoise. Intégration sociale et soutien à la parentalité*. Eric Widmer, Sabrina Roduit et Marie-Eve Zufferey.

Sociograph n°25, 2016, *Addictions et société : voyage au pays des ombres. Actes du colloque des 50 ans du GREA*. Edité par Anne Philibert, Géraldine Morel et Sandro Cattacin.

Sociograph n°26, 2017, *Complicity and Antagonism: Anthropological Views of Geneva*. Edited by Alessandro Monsutti, Françoise Grange Omokaro, Philippe Gazagne and Sandro Cattacin. With Savannah Dodd, Juliana Ghazi, Victoria Gronwald, Sarah Hayes, Aditya Kakati, Samira Marty, Linda Peterhans, Dagna Rams, Rosie Sims and drawings by Heather Suttor.

Sociograph n°27, 2016, *Begleitung von Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung im Spital. Ambivalenzen und Pragmatismus von Schnittstellen.* Anna Weber.

Sociograph 28, 2016, *"We're from Switzerland, that's a Chocolate Island in Sweden!" Comprendre l'indie rock du point de vue de six groupes suisses.* Loïc Riom.

Sociograph 29, 2016, *Le devenir professionnel des diplômés en sciences sociales entre 2005 et 2015.* Julien Ruey, Emilie Rosenstein, Rita Gouveia et Eric Widmer.

Sociograph n°30, 2017, *Viellissement et espaces urbains.* Edité par Cornelia Hummel, Claudine Burton-Jeangros et Loïc Riom. Avec Alizée Lenggenhager, Heber Gomez Malave, Martina von Arx, Michael Deml et Ndeye Ndao.

Sociograph n°31, 2017, *Voting for the Populist Radical Right in Switzerland: A Panel Data Analysis.* Dan Orsholits.

Sociograph n°32, 2017, *« C'est pas un boulot, c'est du business. » L'agir des dealers ouest-africains dans un quartier genevois.* Loïc Pignolo.

Sociograph n°33, 2017, *Le processus d'endettement dans le jeu excessif: d'une revue de la littérature à l'élaboration d'un modèle.* Anne Philibert, Géraldine Morel, Loïc Pignolo et Sandro Cattacin.

Sociograph n°34, 2017, *L'éthique (en) pratique : la recherche en sciences sociales.* Edité par Claudine Burton-Jeangros. Avec Claudine Burton-Jeangros, Maryvonne Charmillot, Julien Debonneville, Karine Duplan, Solène Gouilhers Hertig, Cornelia Hummel, Mauranne Laurent, Barbara Lucas, Andrea Lutz, Michaël Meyer, Lorena Parini, Loïc Riom, Sabrina Roduit, Claudine Sauvain-Dugerdil, Mélinée Schindler et Daniel Stoecklin.

Sociograph n°35, 2018, *La musique sous le regard des sciences sociales.* Edité par Loïc Riom et Marc Perrenoud. Avec Pierre Bataille, Sandro Cattacin, Nuné Nikoghosyan, Irene Pellegrini, Luca Preite, Pierre Raboud et Christian Steulet.

Sociograph n°36, 2018, *La police en quête de transversalité. Chroniques de la réforme de la police genevoise de 2016*. Edité par Mathilde Bourrier et Leah Kimber. Avec Camila Andenmatten, Laurence Dufour, Marine Fontaine, Aurélie Friedli et César Humerose.

Sociograph n°37, 2018, *Gérer les migrations face aux défis identitaires et sécuritaires*. Edité par Adèle Garnier, Loïc Pignolo et Geneviève Saint-Laurent. Avec Adèle Garnier, France Houle, Carla Mascia, Loïc Pignolo, Antoine Roblain, Geneviève Saint-Laurent, Djordje Sredanovic et Bob White.

Sociograph n°38, 2018, *Accès aux prestations socio-sanitaires des familles vulnérables à Genève. Le point de vue des acteurs de terrain*. Olga Ganjour, Myriam Girardin, Marie-Eve Zufferey, Claudine Burton-Jeangros et Eric Widmer.

Sociograph n°39, 2018, *Expériences de vieillissements en collectif agricole autogéré. Enjeux individuels et collectifs*, Elena Rocco.

Sociograph n°40, 2018, *Proches aidants et proches aidés : ressources et contraintes associées aux dynamiques familiales confrontées à la perte d'autonomie du parent âgé*. Myriam Girardin, Olga Ganjour, Marie-Eve Zufferey et Eric Widmer.

Sociograph n°41, 2019, *Revue internationale des modèles de régulation du cannabis*. Anne Philibert et Frank Zobel.

Sociograph n°42, 2019, *Dynamiques de formalisation et d'informalisation dans l'étude des migrations*. Edité par Nathalie Blais, Marisa Fois et Antoine Roblain. Avec Hélène Awet Woldeyohannes, Julien Debonneville, Nawal Bensaïd, Nathalie Blais, Marisa Fois, Fiorenza Gamba, Adèle Garnier, France Houle, Laurent Licata, Loïc Pignolo, Annaelle Piva, Toni Ricciardi, Antoine Roblain, Josette St-Amour Blais et Anissa Tahri.

Sociograph n°43, 2019, *Sommeil des adolescents et rythmes scolaires*. Claudine Burton-Jeangros et Maxime Felder. Avec la participation de Marion Aberle, Nicolas Charpentier, Alison Do Santos, Iuna Dones, Melissa Mapatano, Auxane Pidoux et Johanna Yakoubian.

Toutes les publications se trouvent en ligne sous :
www.unige.ch/sciences-societe/socio/sociograph

Le sommeil fait aujourd'hui l'objet de nombreuses préoccupations. Les adolescent·e·s seraient envahi·e·s par les écrans et les médias sociaux, mais aussi soumis·e·s aux rythmes scolaires. Par ailleurs, la recherche en chronobiologie insiste sur la spécificité des horaires de sommeil des adolescent·e·s. Certain·e·s spécialistes appellent à un décalage des horaires scolaires. L'étude présentée ici s'inscrit au cœur de ces débats. À partir d'une enquête quantitative auprès de 601 élèves de 11 à 16 ans scolarisé·e·s dans le canton de Genève, ce rapport documente les pratiques et les normes autour du sommeil des adolescent·e·s et explore leurs attentes en matière d'horaire scolaire.

Claudine Burton-Jeangros est professeure au Département de sociologie de l'Université de Genève. Ses travaux portent sur les inégalités sociales face à la santé et sur les significations sociales de la santé, de la maladie et des risques.

Maxime Felder a travaillé comme assistant et réalisé sa thèse à l'Institut de recherches sociologiques de l'Université de Genève. Il travaille désormais comme collaborateur scientifique au Laboratoire de sociologie urbaine de l'École polytechnique fédérale de Lausanne.

Avec la participation des étudiant·e·s du Master en sociologie: Marion Aberle, Nicolas Charpentier, Alison Do Santos, Luna Dones, Melissa Mapatano, Auxane Pidoux et Johanna Yakoubian.