Le projet de réforme des rythmes scolaires se heurte actuellement à des revendications diverses, mais qui placent toutes les intérêts des adultes avant le souci de la santé de l'enfant. C'est ce que dénonçait déjà l'Académie nationale de médecine, dès 2010, dans son rapport justement intitulé « Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant » (1).

La vie scolaire est un élément majeur de l'épanouissement de l'enfant ; or, c'est aujourd'hui un facteur déterminant de la fatigue exprimée par l'enfant, source de difficultés de concentration et d'apprentissage, d'irritabilité et d'agressivité , voire d'échec scolaire pouvant amener l'enfant à une dangereuse autodépréciation (2,3)

.

- **La semaine de 4 jours est un contresens biologique** qu'il faut abolir en aménageant impérativement le temps scolaire sur 4 jours et demi, sachant que la demi-journée de travail supplémentaire serait préférable le samedi matin plutôt que le mercredi matin pour éviter la désynchronisation inévitable de l'enfant en début de semaine ;

- **les journées sont trop longues et trop denses**: il convient de réduire le temps de travail quotidien à l'école à 4h30 / 5h, en fonction de l'âge de l'enfant et de faciliter les apprentissages en fonction des moments favorables à la concentration de l'enfant. Les devoirs et les leçons actuellement faits à la maison doivent être inclus dans le temps scolaire ;

- **les années scolaires sont trop courtes** : c'est en raccourcissant les grandes vacances que l'on pourra mieux réguler les journées et les semaines de classe dans l'intérêt de la santé des enfants ;

- **le temps de sommeil n'est pas suffisant :** les enfants et surtout les adolescents se couchent de plus en plus tard, ce qui hypothèque leurs facultés physiques et intellectuelles. Les parents doivent être plus attentifs à la durée et à la qualité du sommeil indispensables à la réussite de leurs enfants.

C'est pourquoi, l'Académie de médecine souhaite intervenir dans le débat actuel afin de rappeler à tous les acteurs concernés – enseignants, parents, pouvoirs publics – qu'il s'agit avant tout de respecter les rythmes biologiques de l'enfant et que toute réflexion sur l'aménagement du temps scolaire doit dépasser la polémique autour de la seule semaine de quatre jours.

C'est le « temps de vie de l'enfant » qu'il faut considérer et organiser.

Seules des mesures coordonnées d'harmonisation des trois temps scolaires précités (journée, semaine, année) seront capables d'apporter une réponse satisfaisante à la question malheureusement récurrente de l'inadaptation du système scolaire actuel à la santé et à la qualité de vie des enfants.

1-Y. Touitou et P. Bégué. Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant (rapport 19.01.2010). Bull. Acad. Med., 2010, 194,107-122. http://www.academie-medecine.fr/detailPublication.cfm?idRub=26&idLigne=1768

2- Carskadon MA. Sleep in adolescents: the perfect storm. Pediatr. Clin. N. Am. 2011, 58:637–647.

3- Y. Touitou. Adolescent sleep misalignment and chronic jet lag, a matter of public health. J. Physiol. 2013, sous presse.