Publié sur *Orthomalin* (https://www.orthomalin.com)

URL source:https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/il-est-temps-de-remettre-

Tags liés : rythmes scolaires [2], chronobiologie [3], sommeil [4], rentrée [5], stages [6], développement [7], rentrée [8], sommeil [9], hyperactivité [10], troubles de l'attention [11], troubles du comportement [12], troubles des apprentissages [13]

France Info : "Il est temps de remettre à l'heure les horloges des enfants" avant la rentrée, conseille une chronobiologiste

Le 31 août 2023, Sandrine Cabut, journaliste médecine à France Info, a interviewé Mme Claustrat, chronobiologiste, sur le thème du retour à l'heure d'hiver et de la rentrée scolaire. Mme Claustrat a expliqué que le changement d'heure, qui a lieu le dernier dimanche d'octobre, est particulièrement difficile à supporter pour les enfants, car il intervient juste après la rentrée scolaire, alors que leurs horloges biologiques sont encore perturbées par les vacances d'été. Elle a également souligné que les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes et que le manque de sommeil peut avoir des conséquences négatives sur leur santé, leur développement et leur apprentissage.

Mme Claustrat a recommandé aux parents de commencer à avancer progressivement l'heure du coucher de leurs enfants dès le début du mois de septembre, afin de les préparer au changement d'heure. Elle a également conseillé de maintenir des horaires réguliers pour le coucher et le lever, même pendant les vacances, et de limiter l'exposition aux écrans avant le coucher.

Cette interview met en lumière l'importance du respect des rythmes biologiques des enfants et des conséquences néfastes que peut avoir le manque de sommeil. Elle souligne également la nécessité de sensibiliser les parents à ces questions et de leur donner des conseils pratiques pour aider leurs enfants à s'adapter au changement d'heure.

Il est intéressant de noter que la France est le seul pays européen à maintenir le changement d'heure deux fois par an. Cette pratique a été mise en place pendant la Première Guerre mondiale pour économiser l'énergie, mais elle est aujourd'hui remise en question par de nombreux scientifiques et médecins, qui estiment qu'elle est obsolète et qu'elle a des effets négatifs sur la santé des citoyens.

Il est donc temps de remettre à l'heure les horloges des enfants, mais aussi de repenser notre rapport au temps et à l'horloge, afin de mieux respecter les rythmes biologiques de chacun.

[1] https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/il-est-temps-de-remettre-
[2] https://www.orthomalin.com/etiquettes/rythmes-scolaires [3] https://www.orthomalin.com/etiquettes/chronobiologie [4] https://www.orthomalin.com/etiquettes/sommeil [5] https://www.orthomalin.com/etiquettes/rentree [6] https://www.orthomalin.com/etiquettes/stages [7] https://www.orthomalin.com/etiquettes/developpement [8] https://www.orthomalin.com/etiquettes/rentree [9] https://www.orthomalin.com/etiquettes/sommeil [10] https://www.orthomalin.com/etiquettes/hyperactivite [11] https://www.orthomalin.com/etiquettes/troubles-de-lattention [12] https://www.orthomalin.com/etiquettes/troubles-du-comportement [13] https://www.orthomalin.com/etiquettes/troubles-des-apprentissages