

LE SOMMEIL ET LA REUSSITE SCOLAIRE

« DE BONNES PRATIQUES EN MATIERE DE SOMMEIL POUR UNE MEILLEURE QUALITE DES APPRENTISSAGES ET LA REUSSITE SCOLAIRE »

« Lundi 6 février 2023, dans le cadre de l'Accompagnement Renforcé/Accompagnement Personnalisé, de 14 à 16 H30 en salle KAW, monsieur JUPITER, professeur d'Economie et de Gestion-Commerce, monsieur LORIUS, professeur de Lettres-histoire et leurs élèves de la 1^{ère} Métiers du Commerce et de la Vente, option A (MCVA2) ont parlé de sommeil et d'apprentissage dans le cadre des échanges qu'ils ont eus avec leur intervenant extérieur le docteur Mickaël REHAUDRY, Médecin du travail, Chef de clinique, Assistant des hôpitaux en physiologie du système nerveux, spécialiste du sommeil au CHU de Martinique.



Dans un premier temps, l'intervenant a partagé son parcours avec les élèves, a parlé des rythmes biologiques du sommeil, s'est attardé sur le lien existant entre un sommeil de qualité et la santé en général. Ensuite, en interaction avec les élèves, il a orienté son propos sur les gestes et comportements des élèves, à banir car influant négativement la qualité de leur sommeil et affectant ainsi leur hygiène de vie, leur concentration et en conséquence leurs apprentissages au lycée ; l'objectif attendu étant de responsabiliser l'élève dans sa scolarité et au niveau de sa santé.

Enfin, l'intervenant a mis l'accent sur les bons gestes à adopter pour un sommeil de qualité favorable à la qualité de leurs apprentissages et participant à leur réussite scolaire. *L'objectif poursuivi étant que l'élève adopte un comportement face au sommeil, propice aux apprentissages et à sa réussite.* Pour finir, le médecin a évoqué quelques métiers dans le milieu hospitalier qui pourraient être des solutions ou des perspectives pour les élèves. Tout cela dans le souci *d'accompagner l'élève dans ses choix d'orientation et la construction de son projet.*



L'activité s'est déroulée dans de bonnes conditions. Les interactions entre l'un et les autres ont permis d'aborder de nombreux points relatifs au sommeil, à la santé et la concentration. Le médecin espère vivement que les élèves prennent conscience des conséquences de mauvaises pratiques, habitudes en matière de sommeil sur leur santé en général et leur scolarité en particulier et surtout de la nécessité d'en adopter les bonnes. Nous le remercions pour sa disponibilité renouvelée. Par leurs questions, leur participation active, les élèves ont pleinement animé la discussion.»

