

---

# Résultats scolaires chez des jeunes garçons et filles de moins de 19 ans : Impact de la sédentarité, du manque de sommeil et du temps d'écran

Nada Bergaoui\*<sup>1</sup>, Mohamed Romdhani<sup>1,2,3</sup>, and Tarak Driss<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Activité Physique, Santé et Apprentissages (LINP2), UFR STAPS, UPL, Université Paris Nanterre, Nanterre, France. –

Université Paris Nanterre – France

<sup>2</sup>Activité physique, sport et santé, UR18JS01, Observatoire National des sports, Tunis, Tunisie – Tunisie

<sup>3</sup>High Institute of Sport and Physical Education, University of Sfax, Sfax, Tunisia – Tunisia

## Résumé

**Introduction :** Un niveau élevé d'activité physique, un temps d'écran réduit et un sommeil suffisant offrent de meilleurs bénéfices pour la santé physique et mentale. Cette étude examine l'impact des recommandations en termes de durée du sommeil, du temps d'activité physique et du temps d'écran sur les résultats scolaires des élèves.

**Méthode :** 730 élèves tunisiens âgés de 6-19 ans de l'enseignement primaire, secondaire et supérieur ont participé à l'étude. Ils ont répondu à un questionnaire en ligne sur leurs habitudes de sommeil, leur activité physique, le temps passé devant un écran (comportement sédentaire) et les résultats scolaires.

**Résultats :** 17 % des élèves, filles et garçons, respectent les trois recommandations relatives au sommeil, à l'activité physique et au temps d'écran. Une corrélation négative est observée entre les résultats scolaires et la durée du sommeil ( $P < 0,05$ ). Une corrélation négative est aussi obtenue pour les résultats scolaires et le temps passé devant un écran pendant les jours normaux ( $P < 0,01$ ) ainsi que lors des périodes d'examen ( $P < 0,01$ ). De plus, le non-respect des trois recommandations est également lié à de moins bonnes performances scolaires ( $P < 0,05$ ). Par ailleurs, le temps de sommeil tardif les jours des vacances est associé à des résultats académiques faibles ( $P < 0,01$ ).

**Discussion/Conclusion :** Un sommeil insuffisant ou tardif ainsi qu'un temps de sédentarité excessif peuvent affecter les performances académiques des élèves. Des stratégies de remédiation, une sensibilisation des jeunes et une politique éducative et de santé publique associant différents acteurs est indispensable.

**Mots clés :** activité physique, temps d'écran, temps de sommeil, résultats scolaires, élèves.

---

\*Intervenant