

Recherchez sur tout Techno-Science.net

Recherch

Mercredi 19 Octobre 2011



191

Catégories

Techniques

Aéronautique
Transports
Espace
Énergie
Multimédia
Architecture

Sciences

Mathématiques
Physique
Astrophysique
Astronomie
Vie et Terre

Encore plus...

Autres sujets
Rétro

Techno-Science.net

Espace Membre
Anti-spam

Partenaires

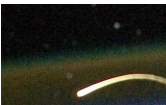
Organismes

CEA
CNES
CNRS
INSU-CNRS
ESA
Observatoire Paris

Sites Web

Allons-Sortir.fr
Sur la Toile
HD-Numérique

Photo Mystérieuse



Que représente
cette image ?

Accueil

News

Dossiers

Archives

Boutique

Librairie

Glossaire

A propos

Forum

Techno-Science.net : Suivez l'actualité des sciences et des technologies, découvrez, commentez

[Université Internationale](#) Diplôme en Anglais, Inscrivez-vous! Études supérieures en Espagne www.ie.edu/univ/

[100 Hôtels à Séville](#) Economisez jusqu'à 75% sans frais de réservation et payez à l'hôtel! www.booking.com/Hôte

[WayToStay® Séville](#) Paris - Madrid - Londres - Rome Besoin d'aide? Appelez: 0-170615813 www.WaytoStay.com/S

Anuncios Google

Vie et Terre

Posté par [Adrien](#) le Mercredi 19/10/2011 à 00:00

Les adolescents dormeurs sont meilleurs en mathématiques

"Université de Grenade" | [mathématiques](#) | [sommeil](#) | [adolescent](#)
éducation physique

0 commentaire

4



C'est ce que confirme un article récemment publié dans la revue *International Journal of Clinical and Health Psychology* par des chercheurs de l'Université de Grenade et la Junta andalouse. Ce travail a démontré que la [moyenne](#) académique est meilleure chez les jeunes présentant un bon niveau de sommeil (entre 6 et 9 heures par nuit), spécialement en ce qui concerne l'Éducation [physique](#). Ses auteurs ont

analysé un [échantillonnage](#) de 592 étudiants adolescents entre 12 et 19 ans. Les adolescents qui dorment mieux obtiennent de meilleures notes en [Mathématiques](#), et ceux qui dorment entre 6 et 9 heures (c'est-à-dire présentant une bonne moyenne de sommeil) obtiennent significativement de meilleures qualifications que ceux qui dorment moins (moins de 6 heures par nuit). Cette différence s'accroît en ce qui concerne l'Éducation physique.

C'est ce qui s'ensuit d'un article publié dans le numéro 1/2011 de la revue *International Journal of Clinical and Health Psychology* par M. Raúl Quevedo-Blasco, professeur du département de Personnalité, Évaluation et Traitement psychologique de l'Université de Grenade, et M. Víctor J. Quevedo-Blasco, professeur d'enseignement secondaire de l'IES Flavio Imitano de la Junta andalouse (Séville).

L'objectif de ce travail a été de vérifier comment diverses variables en rapport avec le sommeil peuvent influencer sur le rendement académique établi à partir de la moyenne des notes (par matières communes et au niveau global) d'un groupe d'étudiants de l'enseignement secondaire. Pour ce faire, les auteurs ont analysé un échantillonnage de 592 étudiants adolescents entre 12 et 19 ans d'un centre situé dans une zone rurale de la Sierra Sur, dans la province de Séville, dont 231 garçons (39%) et 361 filles (61%) provenant dans leur ensemble d'un niveau socio-économique moyen.

Deux questionnaires différents

Les chercheurs ont appliqué aux adolescents deux questionnaires différents afin d'établir la qualité du sommeil et le niveau de somnolence ou de tendance à s'endormir dans diverses situations. Ils ont vérifié que les adolescents qui dorment plus d'heures obtiennent de meilleures qualifications en Mathématiques et que, en ce qui concerne la moyenne de sommeil, les différences sont plus significatives en Éducation physique que pour le reste des matières. Ceci est probablement dû, d'après les chercheurs, aux caractéristiques intrinsèques de ces matières.

Les scientifiques ont observé que les heures de coucher et de lever n'influent pas significativement sur les résultats académiques. L'information obtenue sur la latence du sommeil est également intéressante (le temps écoulé depuis que le sujet est allité dans l'intention de s'endormir jusqu'à la conciliation du sommeil). Les scientifiques ont démontré qu'il existe une différence significative chez les élèves présentant une très bonne latence de sommeil (moins de 15 minutes), vu qu'ils obtiennent également de meilleurs résultats académiques.

Comme conclusion, les chercheurs constatent dans l'échantillon étudié l'influence du sommeil dans la variable "rendement académique", vu que les adolescents présentant un niveau plus élevé de somnolence obtiennent des résultats académiques moins satisfaisants.

Voir aussi

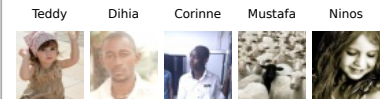
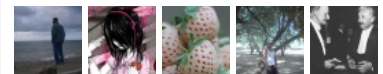
- [Un berceau de la vie primitive sur Terre ?](#)
- [Les adolescents dormeurs sont meilleurs en mathématiques](#)
- [Les Canaries volcaniques vues de l'espace](#)
- [La guerre des intestins](#)
- [Un atelier de fabrication de pigments d'il y a 100 000 ans](#)
- [Inversion du magnétique terrestre et tectonique des plaques](#)
- [Les femmes obèses risquent plus de souffrir d'un cancer du sein](#)
- [Comprendre la cognition sociale grâce à l'imagerie cérébrale](#)
- [Être diagnostiqué "accro aux sports" est maintenant possible](#)
- [Manger de la moutarde pour devenir musclé](#)



Techno-Science.net sur
Facebook

J'aime

6,572 personnes aiment Techno-Science.net.



Module social Facebook