

**Table 1**

**Le sommeil et la qualité de vie chez  
les élèves algériens**

Lamia Ouali, LSET, UMMTO Algérie  
Mustapha Halli, LSET, UMMTO Algérie  
Louisa Marouf LSET, UMMTO Algérie

# Le sommeil et la qualité de vie chez les élèves algériens

Dr.OUALI Lamia, HALLI Mustapha, Pr.MAROUF Louisa

Laboratoire Société-Education-Travail SET, Université Mouloud Mammeri Tizi-Ouzou Algérie –Algérie  
lamia-ouali@hotmail.fr /mustapha\_halli@yahoo.com/louisamarouf @yahoo.fr

**Résumé:** Cette communication présente une recherche portant sur les variations hebdomadaires du sommeil nocturne chez les élèves scolarisés dans le système privé et public et la qualité de vie à l'école algérienne. Selon l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (2007) un sommeil de bonne qualité est important pour la santé mentale et le bien-être physique et une mauvaise qualité du sommeil peut engendrer des cas de maladies comme le diabète, difficultés d'apprentissage. Ce qui peut affecter la qualité de vie qui englobe d'après Strenna (2011) (bien-être, santé, satisfaction de la vie...). Marouf (2008) a montré dans une étude comparative entre les élèves scolarisés en simple vacation et en double vacation que le mode du temps scolaire ne génère pas de perturbation du rythme veille sommeil.

La qualité de vie est considérée selon Patrik & al (1973) comme le degré de satisfaction d'un sujet dans les différents domaines de sa vie qui sont la santé, la vie relationnelle, les conditions matérielles, la vie psychique et affective (Cupa, 2002). Selon Fathi Morsi-Saleh (2017), le sommeil est lié à la qualité de vie et aux fonctions psychologiques et sociales de l'enfant mais il peut être affecté par l'état psychologique, physique, sociale, académique et fonctionnel. Ceci affectera à son tour la réalisation des tâches et des activités de la vie quotidienne dont la régularité à l'école, faire les devoirs... difficultés rencontrées par l'enfant lors de son sommeil, ce qui pourra expliquer le manque de sommeil chez certains élèves et qui affecte beaucoup leur qualité de vie, ceci confirme encore une fois que le sommeil est indispensable pour la récupération physique et psychique mais aussi pour une bonne qualité de vie.

Cette étude a été effectuée dans (07) écoles : (04) appartenant au système public et (03) au système privé dans la wilaya de Tizi-Ouzou, Algérie. L'échantillon de cette étude est composé de 196 élèves, nous avons administré le questionnaire de TESTU, adapté en Algérie en (2008) par MAROUF. On constate que la moyenne établie dans cette étude chez les élèves scolarisés selon les deux systèmes est inférieure à celle établie par Testu en (1994) et Marouf en (2008). Cela montre que quel que soit le système dont les élèves sont scolarisés, on constate une perturbation du rythme veille-sommeil et un non-respect de la durée du sommeil nocturne de l'enfant scolarisé selon les deux systèmes, cette situation peut le mener vers l'échec scolaire sans améliorer la qualité de sa vie.

**Mots clés:** Chronobiologie, rythmes scolaires, sommeil nocturne, qualité de vie, temps scolaire.

## **Bibliographies :**

- 1- Cupa, D.(2002). Psychologie en néphrologie. Paris : édition EDK.
- 2- Espinosa, G., Rousseau, N., Dumont, M., Dejaiffe, B., Vianin, P., & Aucoin, A. (2016). Le bien-être des élèves à l'école : éléments de compréhension. Actualité de la Recherche en Education et en Formation, Mons, Belgique.
- 3- Fathi Morsi-Saleh, H. (2017). Qualité de vie et problèmes de sommeil comme prédicateurs de trouble de l'attention chez un échantillon des élèves de primaire. Revue faculté de l'éducation, 33(1), 92-133.
- 4- Marouf, L. (2008). Impact du mode d'organisation du temps scolaire sur l'attention, le comportement en classe et le sommeil nocturne et les activités extra-scolaires chez les élèves de primaire (6ème année). Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université d'Alger.
- 5- Strenna, L. (2011). Étude des tracas quotidiens des étudiants de Grandes Écoles : liens avec la santé perçue, la qualité de vie et importance de la prise en compte de l'influence des traits de personnalité et de l'estime de soi. Thèse de doctorat en psychologie, Université de Bourgogne.

<sup>1</sup>.lamia-ouali@hotmail.fr, Laboratoire société-éducation-travail, Université Mouloud Mammeri, Tizi-Ouzou, Algérie.

<sup>2</sup>. mustapha\_halli@yahoo.com, Université Alger2, Laboratoire société-éducation-travail, Université Mouloud Mammeri, Tizi-Ouzou, Algérie.

<sup>3</sup>.louisamarouf@yahoo.fr, Laboratoire société-éducation-travail, Université Mouloud Mammeri, Tizi-Ouzou, Algérie