



Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Le sommeil pendant la semaine d'école

Mars 2019

Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique

Le sommeil joue un rôle important dans le développement physique et psychologique des jeunes. En quantité suffisante, celui-ci a des effets bénéfiques sur leur santé, leur bien-être, leurs performances scolaires et leurs comportements (Brand et Kirov, 2011 ; Chen et autres, 2006 ; Gruber et autres, 2010 dans Camirand, 2018). Par contre, peu de données sont disponibles sur ce sujet. Pour une première fois, l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* tente d'estimer la proportion de jeunes qui suivent les recommandations en matière de sommeil et de connaître les caractéristiques associées¹.

Nombre recommandé d'heures de sommeil

Les recommandations utilisées en matière de sommeil proviennent du *National Sleep Foundation*. Les jeunes de 6 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures, les adolescents de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures tandis que les jeunes adultes de 18 à 25 ans entre 7 et 9 heures (Camirand, 2018).

« La durée de sommeil est estimée à partir des réponses données par les élèves, à savoir vers quelle heure ils ferment la lumière pour dormir le soir et vers quelle heure ils se réveillent le matin. L'indicateur qui en découle provient d'une approximation de l'heure à laquelle ils s'endorment » (Camirand, 2018, p. 148). La qualité du sommeil n'est donc pas mesurée, ce qui peut limiter la compréhension du phénomène.

Élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école, Lanaudière

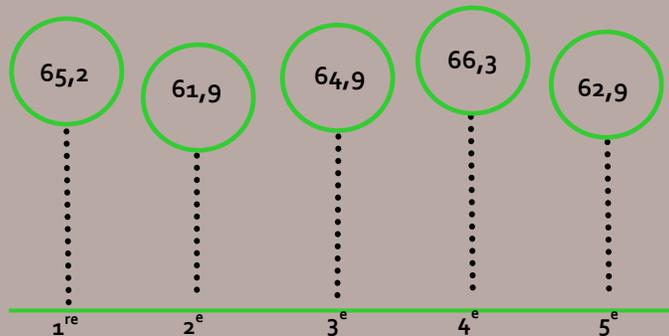


Un peu moins de deux élèves sur trois suivent les recommandations du nombre d'heures de sommeil durant la semaine d'école.

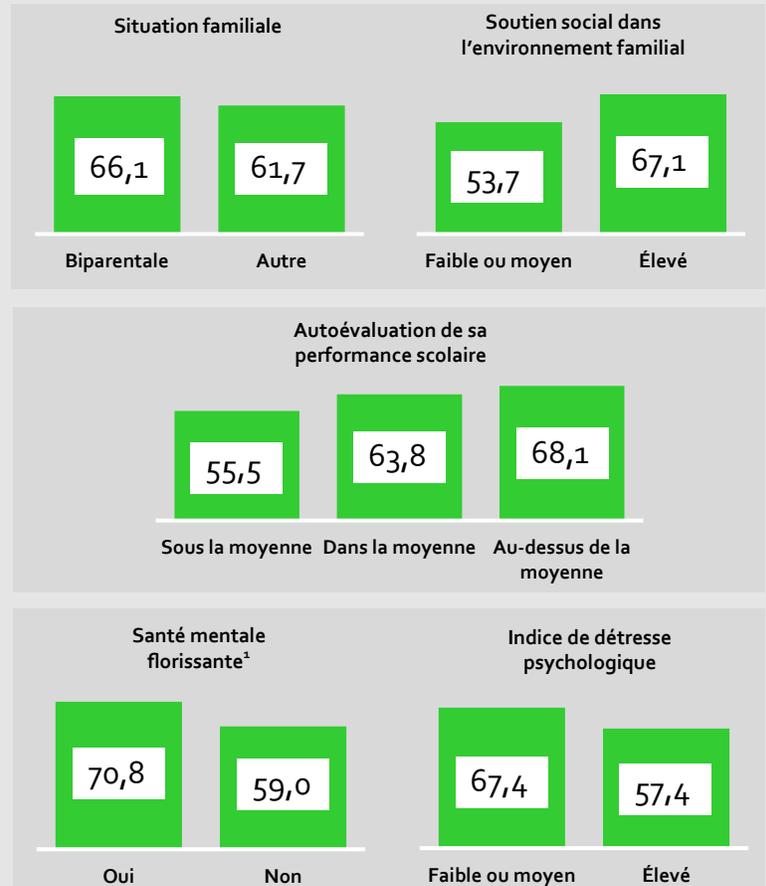
Les filles sont plus nombreuses, en proportion, que les garçons à dormir le nombre recommandé d'heures. Elles se démarquent aussi des filles du reste du Québec.

+ : Valeur significativement supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon le niveau scolaire, Lanaudière (%)



Élèves des écoles secondaires ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon certaines caractéristiques, Lanaudière, 2016-2017 (%)



¹ Fait référence à un niveau élevé de bien-être émotionnel et fonctionnel.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule blanche sont significativement différents, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 décembre 2018.

Les caractéristiques de l'environnement familial sont associées à une proportion plus élevée de jeunes suivant les recommandations du nombre d'heures de sommeil durant l'année scolaire. Ceux vivant dans une famille biparentale, ainsi que ceux bénéficiant d'un soutien élevé de leur famille, sont plus nombreux, en proportion, à les atteindre. Les jeunes dormant un nombre suffisant d'heures durant la semaine d'école sont aussi plus nombreux, en proportion, à rapporter de meilleurs résultats scolaires et une santé mentale florissante.

¹ Pour en savoir davantage sur les résultats de cette enquête, le lecteur est invité à consulter les documents *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Tableau de bord des principaux indicateurs. Région de Lanaudière* sur le site web du CISSS de Lanaudière dans la section Documentation/Santé publique.

Références bibliographiques

- BRAND, Serge, et Roumen KIROV. Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions, *International Journal of General Medicine*, volume 4, 2011, p. 425-442.
- CHEN, Mei-Yen., Edward K.WANG et Yi-Jong JENG. Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors, *BMC Public Health*, volume 6, 2006, p. 58-59.
- CAMIRAND, Hélène. Sommeil, dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes. Tome 3*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, p. 147-161.
- GRUBER, Reut, Rachelle LAVIOLETTE, Paolo DELUCA, Eva MONSON, Kim CORNISH et Julie CARRIER. Short sleep duration is associated with poor performance on IQ measures in healthy school-age children, *Sleep Medicine*, volume 11, numéro 3, 2010, p. 289-294.

Élèves des écoles secondaires ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexe				
Filles	70,3 +	66,0	67,8 +	63,3
Garçons	64,9	58,3	60,7	62,0
Sexes réunis	67,7 +	62,0	64,2	62,6
Niveau scolaire				
1 ^e secondaire	66,8	64,0	65,2	61,8
2 ^e secondaire	65,1	59,9	61,9	59,8
3 ^e secondaire	69,3	62,0	64,9	67,5
4 ^e secondaire	71,2	63,1	66,3	63,4
5 ^e secondaire	65,9	61,1	62,9	60,1
Situation familiale				
Biparentale	70,2	63,7	66,1	63,6
Autre	64,7	59,2	61,7	61,1
Statut d'emploi des parents				
Deux parents en emploi	70,4	62,3	65,2	63,7
Un parent en emploi	62,0	63,1	62,6	60,2
Aucun parent en emploi	54,0	55,5	54,6	58,5
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Pas de diplôme d'études secondaires	55,3	55,9	55,5	56,6
Diplôme d'études secondaires	63,3	56,4	60,1	61,4
Diplôme d'études postsecondaires	70,3	63,4	65,8	63,4
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	72,0	65,5	68,3	63,0
Un peu actif, très peu actif ou sédentaire	66,7	60,4	63,0	61,3
Statut pondéral				
Poids insuffisant	73,0	60,8	65,0	64,1
Poids normal	69,2	64,4	66,2	63,8
Surplus de poids	62,3	58,8	59,9	59,2
Emploi durant l'année scolaire				
Oui	69,3	61,5	65,0	65,5
Non	65,5	62,6	63,5	59,3
Indice de détresse psychologique				
Faible ou moyen	71,4	65,1	67,4	66,3
Élevé	58,5	56,6	57,4	53,9
Santé mentale florissante				
Oui	74,5	68,7	70,8	67,9
Non	61,9	57,0	59,0	58,1
Autoévaluation de sa performance scolaire				
Sous la moyenne	60,8	51,7	55,5	55,3
Dans la moyenne	66,2	62,4	63,8	62,4
Au-dessus de la moyenne	72,1	65,4	68,1	65,4
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	55,1	52,6	53,7	52,7
Élevé	71,9	64,3	67,1	65,4

Notes : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule verte sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et de 1 % pour le Québec.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule encadrée sont significativement différents entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.

Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011 et 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 décembre 2018.

L'environnement socioéconomique dans lequel le jeune évolue est lié aux recommandations en matière de sommeil. Avoir deux parents en emploi ou avoir des parents ayant au moins un diplôme d'études secondaires fait en sorte que les adolescents atteignent ces recommandations plus souvent, en proportion, que les autres adolescents. De plus, les jeunes ayant un emploi durant l'année scolaire sont aussi plus nombreux à avoir suffisamment d'heures de sommeil.

Un sommeil suffisant et réparateur constitue une saine habitude de vie. Les bénéfices pour la santé sont peut-être sous-estimés par une partie des jeunes du secondaire. Avec l'importance grandissante de l'exposition aux écrans, il sera intéressant d'observer l'évolution du phénomène dans les prochaines années.