

ON SURVEILLE POUR VOUS

Bulletin d'information lanauchois

Décembre 2014 | NUMÉRO 32

Tous égaux face au sommeil?

Le sommeil retient de plus en plus l'attention parmi les habitudes de vie de la population. La littérature mentionne que les adultes devraient dormir entre 7 et 8 heures chaque nuit, et à l'adolescence de 9 à 10 heures. La famille, le travail ou les études, les changements hormonaux, le vieillissement et l'environnement sont parmi les facteurs pouvant être liés à la qualité ou au nombre d'heures de sommeil. À ce propos, l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) a recueilli de l'information auprès de la population lanauchoise en 2011-2012.

Un peu plus de 66 500 Lanauchoises et Lanauchois de 12 ans et plus, soit environ une personne sur six, affirment avoir des difficultés à s'endormir ou à rester endormis. Parmi ceux-ci, autour de 15 % dorment en moyenne moins de 5 heures par nuit. Les personnes qui mentionnent faire de l'insomnie¹ dorment en moyenne une heure de moins que celles éprouvant *jamais* ou *rarement* des troubles du sommeil. Le même constat est relevé chez les Lanauchoises et les Lanauchois qui déplorent un sommeil peu réparateur par rapport à ceux dont le sommeil est plus bénéfique. Les personnes ayant de la difficulté à rester éveillées dorment, en moyenne, 30 minutes de moins quotidiennement que celles ayant *jamais* ou *rarement* ce comportement.

¹ Sont considérées comme faisant de l'insomnie, les personnes qui ont répondu *la plupart du temps* ou *tout le temps* à la question sur la fréquence des problèmes à s'endormir ou à rester endormies.

Âge et sexe

Dans Lanauchoie, les jeunes de 12-19 ans dorment en moyenne 8h30 chaque nuit, ce qui en fait le groupe ayant la durée de sommeil la plus longue. À l'opposé, les adultes de 35-64 ans semblent connaître les nuits les plus courtes. Les femmes et les hommes présentent des habitudes de sommeil similaires avec des nuits de près de 7h30 en moyenne.



Autres résultats régionaux

Une enquête² menée en 2010 au Cégep régional de Lanauchoie auprès d'étudiants de 1^{re} année à l'automne 2010 a permis de recueillir des données sur leur état de santé et leurs habitudes de vie. On y apprenait, notamment, que la durée de sommeil des cégépiens passait de 8h07 en semaine à 8h48 la fin de semaine. Aucune différence significative n'est relevée entre les filles et les garçons.

² Enquête réalisée par le Centre d'Étude sur les COnditions de vie et des BEsoins de la population (ECOBES-Recherche et transfert).

Source : BELLEHUMEUR, Patrick. Différences filles-garçons chez les cégépiens : santé et habitudes de vie, *On surveille pour vous, Bulletin d'information lanauchois*, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, numéro 19, mars 2013, 2 p.

Durée moyenne de sommeil selon le sexe, l'âge et certains troubles du sommeil, population de 12 ans et plus, Lanauchoie et le Québec, 2011-2012

	Durée moyenne de sommeil par nuit	
	Lanauchoie	Le Québec
Sexe		
Femmes	7h35	7h26
Hommes	7h26	7h20
Groupe d'âge		
12-19 ans	8h30	8h31
20-34 ans	7h37	7h40
35-49 ans	7h15	7h23
50-64 ans	7h04	7h11
65 ans et plus	7h26	7h31
Problèmes à dormir, à rester endormi		
Jamais, rarement	7h43	7h38
Parfois	7h35	7h25
La plupart du temps, tout le temps	6h43	6h27
Sommeil est réparateur		
Jamais, rarement	6h41	6h38
Parfois	7h12	7h00
La plupart du temps, tout le temps	7h43	7h36
Difficulté à rester éveillé		
Jamais, rarement	7h34	7h26
Parfois	7h29	7h19
La plupart du temps, tout le temps	7h05	7h11

Production : Service de surveillance, recherche et évaluation, DSP de Lanauchoie, décembre 2014.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* 2011-2012, numéro 82M0013XCB-2013000 au catalogue, 2013.

Comportements et habitudes de vie

Alors que l'insuffisance de sommeil peut exacerber la douleur, celle-ci peut aussi entraîner une dégradation de la durée ou de la qualité du sommeil. Les Lanaudoises et les Lanaudois vivant, notamment, avec une maladie chronique sont plus nombreux à avoir des nuits écourtées. C'est particulièrement le cas des personnes ayant des migraines puisqu'elles dorment généralement 30 minutes de moins par nuit que celles épargnées par ce problème. Même constat pour celles souffrant de maux de dos, alors que la différence est de près de 25 minutes quotidiennement.

Une association entre le stress perçu dans la vie et la durée de sommeil semble être observée. Les Lanaudoises et les Lanaudois se disant *assez* ou *extrêmement* stressés dorment en moyenne 40 minutes de moins chaque nuit que ceux *pas du tout*, *pas tellement* stressés. Les personnes évaluant leur santé comme *passable* ou *mauvaise* dorment environ 7h par nuit. À l'opposé, celles qui l'évaluent positivement se reposent au moins 7h30. Une tendance similaire est obtenue pour la perception de la santé mentale, où celles qui la considèrent comme *bonne*, *très bonne* ou *excellente*, dorment plus longtemps chaque nuit (au Québec, mais pas dans Lanaudière). Le nombre moyen d'heures de sommeil ne semble pas varier selon le fait de vivre avec des troubles de l'humeur, pas plus qu'avec des troubles de l'anxiété.

Durée moyenne de sommeil selon certaines maladies chroniques, le niveau de stress et la perception de sa santé, population de 12 ans et plus, Lanaudière et le Québec, 2011-2012

	Durée moyenne de sommeil par nuit	
	Lanaudière	Le Québec
A des migraines		
Oui	7h04	7h03
Non	7h34	7h25
Maux de dos autres que fibromyalgie/arthritis		
Oui	7h11	7h05
Non	7h35	7h26
Est atteint d'un trouble de l'humeur		
Oui	7h19	7h20
Non	7h31	7h23
Est atteint d'un trouble d'anxiété		
Oui	7h35	7h14
Non	7h31	7h23
Stress perçu dans la vie		
Pas du tout, pas tellement	7h50	7h38
Un peu	7h28	7h21
Assez, extrêmement	7h10	7h07
Évaluation personnelle de sa santé		
Excellente, très bonne, bonne	7h35	7h25
Passable, mauvaise	6h58	7h01
Évaluation de sa santé mentale		
Excellente, très bonne, bonne	7h30	7h24
Passable, mauvaise	7h52	7h04

Production : Service de surveillance, recherche et évaluation, DSP de Lanaudière, décembre 2014.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2011-2012*, numéro 82M0013XCB-2013000 au catalogue, 2013.

Référence : STATISTIQUE CANADA, Étude : Insomnie, *Le Quotidien*, 16 novembre 2005. (site Web : <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/051116/dq051116a-fra.htm> consulté en décembre 2014)

Un bulletin de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) avance des résultats sur des liens possibles entre :

- ◆ Le sommeil et plusieurs problèmes de santé, dont l'obésité;
- ◆ Les sources de bruit nocturne et le sommeil;
- ◆ La popularité des boissons énergisantes contenant de la caféine et le sommeil;
- ◆ L'aménagement urbain, le temps de transport et le sommeil;
- ◆ Un horaire de travail atypique, le sommeil et le poids;
- ◆ La surexposition aux médias et le sommeil;
- ◆ L'augmentation des heures d'ouverture des commerces et le sommeil.

Source : PIGEON, Étienne. Le sommeil et les problèmes de poids : une nouvelle piste pour l'intervention?. *TOPO*, INSPQ, numéro 4, septembre 2012, 5 p.

Conclusion

Le sommeil a été peu traité et mesuré en santé publique. Pourtant, la qualité et la durée du sommeil d'un individu ont un impact sur ses activités de la vie quotidienne. Ces statistiques nous en apprennent un peu plus sur quelques caractéristiques liées au fait de connaître ou non une bonne nuit de sommeil.

Ces informations inédites, si elles sont reprises dans d'autres enquêtes, permettront de suivre l'évolution des habitudes de sommeil chez les Lanaudoises et les Lanaudois.



Rédaction : Christine Garand et Patrick Bellehumeur
Comité de lecture : Élizabéth Cadieux, André Guillemette et Louise Lemire

Sous la coordination de : Élizabéth Cadieux
Conception graphique : Josée Payette
Mise en page : Michèle Dubé

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Quatrième trimestre 2014
ISSN : 1925-783X (PDF)
1925-7848 (en ligne)

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec