Population ayant au moins 7 heures de sommeil par nuit

(2017-2018)

Nouveau : Janvier 2022

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue

PORTRAIT DE SANTÉ

DÉTERMINANTS de la santé

FACTEURS DE RISQUE ET COMPORTEMENTS LIÉS À LA SANTÉ

DÉFINITION

Le sommeil constitue un déterminant important de la santé, notamment sur la mortalité, le diabète, la santé cardiovasculaire ainsi que la santé mentale (exemple, la dépression). Il fait partie des comportements qu'une personne doit équilibrer au cours d'une journée pour une santé optimale. Les recommandations canadiennes suggèrent que les jeunes âgés de 12 et 13 ans devraient dormir de 9 à 11 heures chaque nuit, alors qu'on parle de 8 à 10 heures chez ceux de 14 à 17 ans. Chez les adultes, le nombre d'heures de sommeil recommandé est de 7 à 9 heures pour ceux de 18 à 64 ans et de 7 à 8 heures pour ceux de 65 ans et plus. La prudence est nécessaire quant à l'interprétation du nombre d'heures recommandé puisque des variations individuelles peuvent affecter le nombre d'heures de sommeil requis pour une santé optimale.

Nombre estimé : Nombre de personnes de 12 ans et plus dans les ménages privés ayant habituellement au moins 7 heures de sommeil chaque nuit.

Proportion : Proportion de personnes de 12 ans et plus dans les ménages privés ayant habituellement au moins 7 heures de sommeil chaque nuit, par rapport à l'ensemble de la population de 12 ans et plus dans les ménages privés.

SOURCE

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2017-2018. Traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

NOTES

Les tests statistiques établissent une comparaison entre la région et le reste du Québec, c'est-à-dire l'ensemble du Québec excluant la région. Néanmoins, les données québécoises présentées dans le tableau se rapportent bien à l'ensemble du Québec.

De plus, les comparaisons entre le cycle 2017-2018 de l'ESCC et tous les cycles antérieurs à 2015-2016 ne sont pas recommandées, en raison des modifications majeures dans la méthodologie de l'enquête en 2015-2016.

Québec

Population de 12 ans et plus ayant au moins 7 heures de sommeil par nuit (2017-2018)

	Sexes réunis		Hommes		Femmes	
Territoires	**Ne**	**%**	**Ne**	**%**	**Ne**	**%**
Abitibi-Témiscamingue	80 600	65 ○	39 100	62 ○	41 500	68 ○
Québec	4 524 600	63	2 177 700	61	2 346 700	65

Ne Nombre estimé

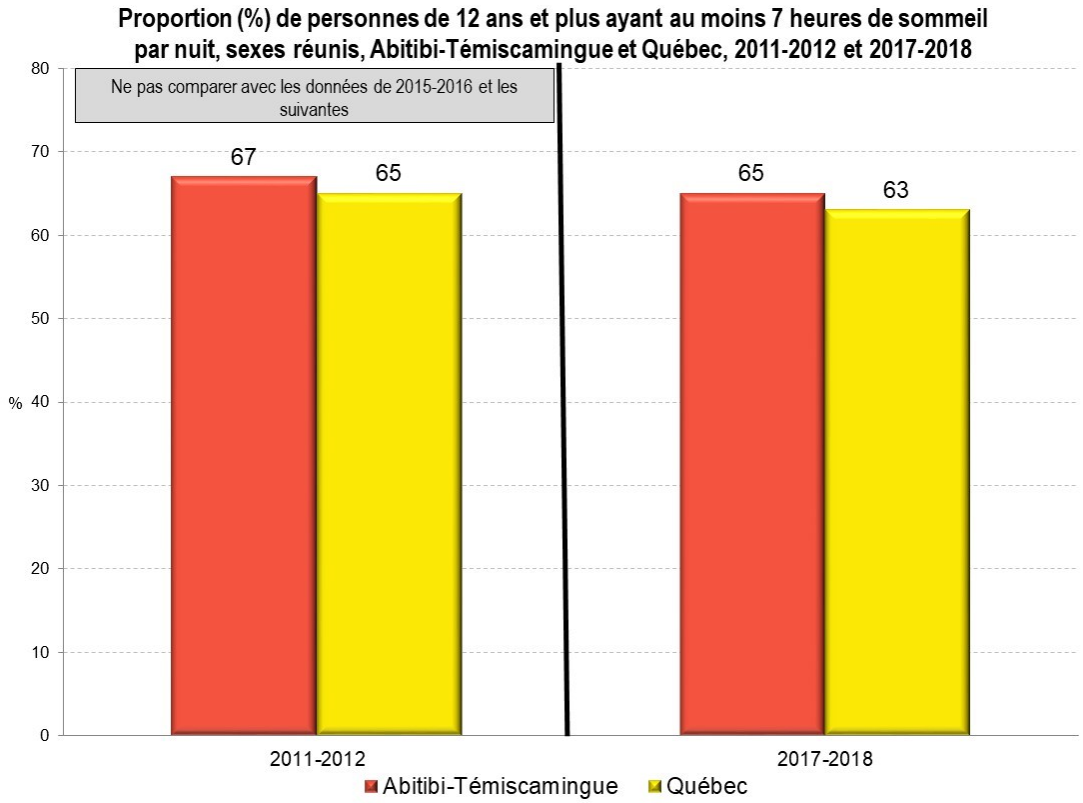
○ Situation comparable à celle du reste du Québec (pas de différence statistique significative)

FAITS SAILLANTS

En Abitibi-Témiscamingue, les deux tiers (65 %) de la population de 12 ans et plus avaient au moins 7 heures de sommeil par nuit en 2017-2018, une proportion comparable à celle du reste du Québec (63 %). Chez les hommes, ce pourcentage s'établissait à 62 % alors que chez les femmes, il s'élevait à 68 %. Cet écart selon le sexe n'est cependant pas statistiquement significatif. De plus, dans les deux cas, ces pourcentages régionaux se comparent à ceux dans le reste du Québec.

Il est intéressant de noter que le pourcentage de la population régionale ayant au moins 7 heures de sommeil par nuit se situait à 68 % chez les personnes ne vivant pas de stress quotidien élevé (données non illustrées), alors qu'il diminuait à 53 % chez celles vivant un tel stress.

Évolution dans le temps



SOURCE

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2011-2012 et 2017-2018.

NOTE

L'évolution des données dans le temps est fournie à titre indicatif car les méthodes de collecte ont varié selon les enquêtes. Cela a pu avoir une influence sur les réponses des individus, altérant ainsi la comparabilité des données.