Population ayant des problèmes à s'endormir ou à rester endormi

(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. En plus de la durée du sommeil, il est également recommandé que le sommeil soit de qualité et régulier. La capacité de s'endormir rapidement et d'avoir un sommeil sans interruption permet de qualifier un sommeil de qualité. Toutefois, la prudence est de mise quant à l'interprétation de ces éléments puisqu'il peut avoir des variations liées à l'individu, de même que des variations saisonnières pouvant perturber et changer le sommeil.

Nombre estimé : Nombre de personnes de 12 ans et plus dans les ménages privés ayant «parfois», «la plupart du temps» ou « «tout le temps» des problèmes à s'endormir ou à rester endormi.

Proportion : Proportion de personnes de 12 ans et plus dans les ménages privés ayant des problèmes à s'endormir ou à rester endormi, 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 des problèmes à s'endormir ou à rester endormi (2017-2018)

	Sexes réunis		Hommes		Femmes	
Territoires	**Ne**	**%**	**Ne**	**%**	**Ne**	**%**
Abitibi-Témiscamingue	55 600	45 ○	23 800	38 ○	31 700	52 ○
Québec	3 241 900	45	1 335 000	38	1 905 100	53

Ne Nombre estimé

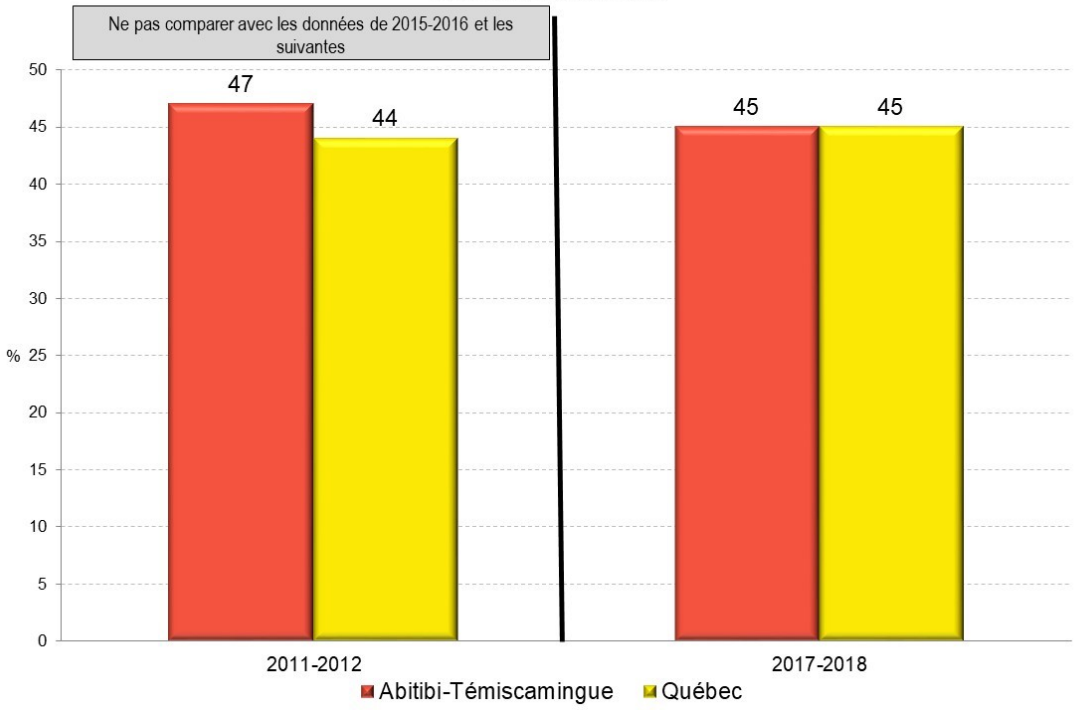
○ Situation comparable à celle du reste du Québec (pas de différence statistique significative)

FAITS SAILLANTS

En Abitibi-Témiscamingue, près de la moitié (45 %) de la population de 12 ans et plus avait des problèmes à s'endormir ou à rester endormi en 2017-2018, une proportion comparable à celle du reste du Québec (45 %). Dans la région, plus de femmes (52 %) que d'hommes (38 %) vivaient de tels problèmes. Dans les deux cas, ces pourcentages régionaux se comparent à ceux dans le reste du Québec.

Évolution dans le temps

Proportion (%) de personnes de 12 ans et plus ayant des problèmes à s'endormir ou à rester endormi, sexes réunis, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2011-2012 et 2017-2018



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.