



2016-2017

SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE

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

Sommeil →

Élèves ayant le nombre recommandé d'heures
de sommeil pendant la fin de semaine

DE QUOI EST-IL QUESTION ?

Le sommeil joue un rôle important dans le développement physique et psychologique des jeunes. Par exemple, les élèves qui manquent de sommeil performeraient moins bien à l'école et développeraient plus de problèmes comme l'obésité, le manque de concentration et des difficultés à retenir l'information. La National Sleep Foundation estime que les jeunes de 6 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures chaque nuit, et ceux de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures. Cela correspond à la durée recommandée de sommeil. Si l'enquête permet de connaître le nombre d'heures de sommeil, elle ne peut mesurer la qualité du sommeil ou la fatigue ressentie en raison d'un manque de sommeil.

Élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine

Élèves de 12 à 17 ans

Territoires	Sexes réunis		Garçons		Filles	
	N ^e	%	N ^e	%	N ^e	%
Abitibi-Témiscamingue	3 800	53 ↓	2 000	54 =	1 900	53 =
Québec	214 500	55	110 300	56	104 300	55

N^e Nombre estimé

↓ % régional moins élevé que celui du reste du Québec

= % régional comparable à celui du reste du Québec (l'écart entre les deux résultats n'est pas significatif)

Notes

Dans le tableau précédent, la comparaison des données (représentée par les symboles = et ↓) est effectuée entre le pourcentage régional et celui du reste du Québec, c'est-à-dire l'ensemble du Québec excluant la région. Néanmoins, les données « Québec » présentées dans ce tableau se rapportent bien à l'ensemble du Québec, qui inclut la région.

Le total peut différer de la somme des parties en raison de l'arrondissement des estimations.

FAITS SAILLANTS

Dans la région, la moitié (53 %) des élèves respectaient la durée recommandée de sommeil durant la fin de semaine, un résultat plus faible que dans le reste de la province (55 %). Il n'y a pas de différence entre les garçons (54 %) et les filles (53 %). Dans les deux cas, les proportions régionales se comparent à celles du reste du Québec (respectivement 56 % et 55 %).

Élèves n'ayant pas le nombre recommandé d'heures de sommeil (fin de semaine)

Élèves de 12 à 17 ans

Territoires	Sexes réunis		Garçons		Filles	
	N ^e	%	N ^e	%	N ^e	%
Moins d'heures que la durée recommandée						
Abitibi-Témiscamingue	1 100	15 =	700	18 =	400	12 =
Québec	63 000	16	37 300	19	25 800	14
Plus d'heures que la durée recommandée						
Abitibi-Témiscamingue	2 300	32 ↑	1 000	28 =	1 200	35 ↑
Québec	110 600	28	50 300	25	60 100	32

N^e Nombre estimé

= % régional comparable à celui du reste du Québec (l'écart entre les deux résultats n'est pas significatif)

↑ % régional plus élevé que celui du reste du Québec

Élèves dormant moins d'heures que le nombre recommandé

Dans la région, 15 % des élèves dormaient moins d'heures que le nombre recommandé durant la fin de semaine, une situation comparable à celle du reste de la province (16 %). Ici, les garçons sont plus nombreux que les filles (18 % contre 12 %). Dans les deux cas, les proportions régionales se comparent à celles du reste du Québec.

Élèves dormant plus d'heures que le nombre recommandé

Le tiers (32 %) des élèves de l'Abitibi-Témiscamingue dormaient plus d'heures que le nombre recommandé durant la fin de semaine, un résultat plus élevé que dans le reste de la province (28 %). Ici, les filles (35 %) étaient plus nombreuses que les garçons (28 %). De plus, chez les filles, le pourcentage régional s'avère supérieur à celui du reste du Québec (32 %) alors que chez les garçons, la région ne se démarque pas de la province.

Évolution dans le temps

Comme il s'agit d'un nouvel indicateur en 2016-2017, aucune comparaison n'est possible avec les résultats de l'enquête réalisée en 2010-2011.



Comparaison de la durée de sommeil : semaine contre fin de semaine

Il est généralement admis que le fait de se coucher et de se lever à la même heure, chaque jour de la semaine et de la fin de semaine, constitue une bonne habitude qui favorise un sommeil réparateur. L'enquête permet de connaître la proportion d'élèves qui n'ont pas les mêmes habitudes de sommeil durant la semaine et la fin de semaine, plus précisément dont l'heure du coucher pendant la semaine d'école et la fin de semaine diffère de plus de 2h30.

Environ un élève sur cinq (21 %) en Abitibi-Témiscamingue n'observait pas les mêmes heures de coucher la semaine et la fin de semaine, un résultat comparable à celui du reste du Québec (21 %). Les garçons (25 %) étaient plus nombreux que les filles (17 %). Dans les deux cas, les proportions régionales sont comparables à celles du reste de la province (respectivement 24 % et 17 %).

Fait surprenant, la proportion ne varie pas en fonction du fait d'avoir ou non un emploi, ou encore selon le nombre d'heures travaillées par semaine.

Qu'est-ce qui influence les résultats ?



La santé d'un individu est influencée par de nombreux facteurs. L'EQSJS permet de dégager des caractéristiques liées à diverses problématiques ou comportements chez les jeunes. Dans le tableau suivant, la flèche (↑) indique que le pourcentage d'élèves est plus élevé parmi ceux présentant la caractéristique mentionnée. Exemple : les élèves peu actifs durant les loisirs sont proportionnellement plus nombreux que les autres à dormir moins d'heures que la durée recommandée durant la semaine. Cela ne signifie pas que l'inactivité physique fait diminuer le nombre d'heures de sommeil mais qu'il existe une association statistique entre les deux.

Indicateurs sur le sommeil

Facteurs qui influencent les indicateurs sur le sommeil

	Moins que la durée recommandée (semaine)	Moins que la durée recommandée (fin de semaine)	Plus que la durée recommandée (fin de semaine)
Étant peu actifs ou sédentaires durant les loisirs	↑		
Ayant travaillé 11 heures ou plus par semaine	↑	↑	
Ayant travaillé moins de 11 heures par semaine			↑
Étudiant au 2e cycle (secondaire 3, 4 et 5)			↑
Ayant un risque élevé de décrochage scolaire	↑	↑	
Ayant un faible risque de décrochage scolaire			↑
Vivant dans une famille reconstituée ou monoparentale	↑	↑	
Dont un seul parent occupe un emploi	↑		
Ayant un faible soutien social dans leur famille	↑	↑	
Ayant un soutien social élevé dans leur famille			↑
Ayant un faible soutien de leurs amis		↑	
Ayant un soutien élevé de leurs amis			↑
Ayant un surplus de poids	↑	↑	
Ayant un poids insuffisant			↑
Ayant un niveau élevé de détresse psychologique	↑	↑	
Ayant un faible niveau sur l'échelle d'estime de soi	↑	↑	

Source :

Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2016-2017
 Rapport provincial : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.html>

Questions ou commentaires ?



Courriel :
Téléphone :

Guillaume Beaulé, Direction de santé publique
 guillaume_beaulé@ssss.gouv.qc.ca
 819 764-3264, poste 49211