



2022-2023

# 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 semaine d'école

## 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 semaine d'école

Élèves de 12 à 17 ans

Territoires	Sexes réunis		Garçons		Filles	
	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%
Abitibi-Témiscamingue	4 500	56 ↑	2 400	60 ↑	2 000	53 ↑
Québec	223 000	50	122 300	53	100 800	46

N<sup>e</sup> Nombre estimé  
↑ % régional plus élevé que celui du reste du Québec

## Notes

Dans le tableau précédent, la comparaison des données (représentée par le symbole ↑) 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

En Abitibi-Témiscamingue, un peu plus de la moitié (56 %) des élèves respectaient la durée recommandée de sommeil durant la semaine, un résultat plus élevé que dans le reste de la province (50 %). Les garçons (60 %) étaient plus nombreux que les filles (53 %) à dormir le nombre d'heures recommandé. Dans les deux cas, ces proportions régionales sont plus élevées que celles du reste du Québec (respectivement 53 % et 46 %).

## Élèves n'ayant pas le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine

Élèves de 12 à 17 ans

Territoires	Sexes réunis		Garçons		Filles	
	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%
<b>Moins d'heures que la durée recommandée</b>						
Abitibi-Témiscamingue	3 300	41 ↓	1 500	37 ↓	1 800	45 ↓
Québec	216 300	48	102 600	44	113 700	52
<b>Plus d'heures que la durée recommandée</b>						
Abitibi-Témiscamingue	200	2 =	100	3 =	100	2 =
Québec	10 200	2	6 400	3	3 900	2

N<sup>e</sup> Nombre estimé

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

↓ % régional moins élevé que celui du reste du Québec

### Élèves dormant moins d'heures que le nombre recommandé

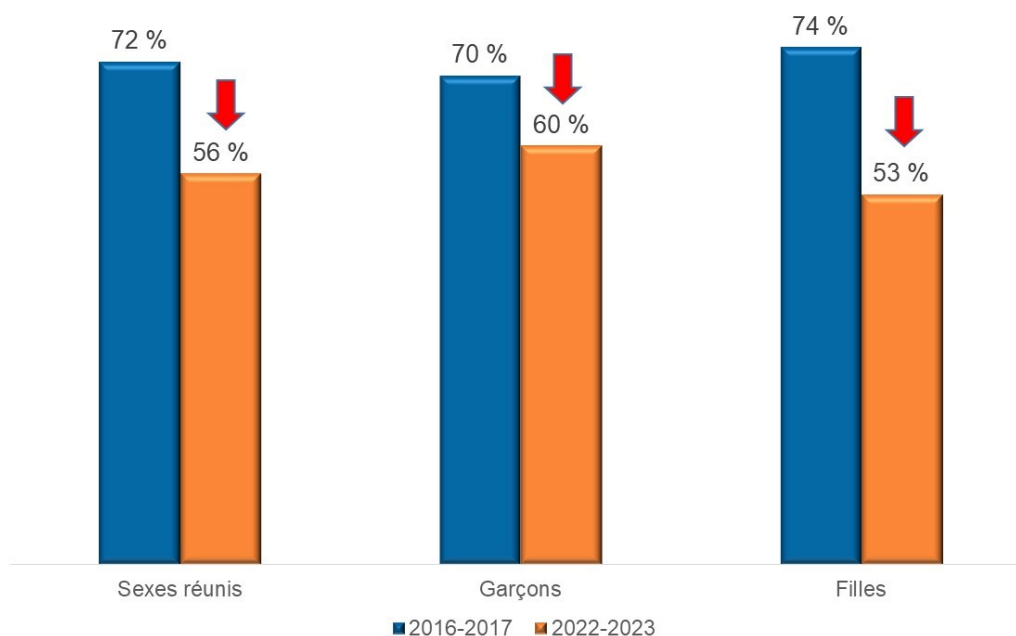
Moins de la moitié (41 %) des élèves de l'Abitibi-Témiscamingue dormaient moins d'heures que le nombre recommandé durant la semaine, un résultat plus faible que celui dans le reste de la province (48 %). Plus de filles (45 %) que de garçons (37 %) se trouvaient dans cette situation. Dans les deux cas, ces proportions régionales sont plus faibles que celles du reste du Québec (respectivement 52 % et 44 %).

### Élèves dormant plus d'heures que le nombre recommandé

Dans la région, 2 % des élèves dormaient plus d'heures que le nombre recommandé durant la semaine, un résultat comparable à celui du reste de la province (2 %). Ici, il n'y avait pas de différence entre les garçons (3 %) et les filles (2 %). Dans les deux cas, le pourcentage régional est comparable à celui du reste du Québec (respectivement 3 % et 2 %).

## Évolution dans le temps

Proportion (%) d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école, selon le sexe, Abitibi-Témiscamingue, 2016-2017 et 2022-2023



↓ Pourcentage significativement plus faible que celui du cycle précédent

### Faits saillants

Dans l'ensemble, la proportion d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école a diminué dans la région de 2016-2017 à 2022-2023, de 72 % à 56 %. Ce scénario s'observe autant chez les garçons que chez les filles. Néanmoins, chez ces dernières, la baisse est plus importante (de 74 % à 53 %). À noter que cet indicateur était absent lors de l'enquête 2010-2011.

## 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	Indicateurs sur le sommeil	
	Moins que la durée recommandée (semaine)	Moins que la durée recommandée (fin de semaine)
Étant peu actifs ou sédentaires durant les loisirs	↑	↑
Ayant travaillé 11 heures ou plus par semaine		↑
Étudiant au 1er cycle (secondaire 1 et 2)	↑	↑
Ayant un risque élevé de décrochage scolaire	↑	
Vivant dans une famille reconstituée ou monoparentale	↑	↑
Dont aucun parent occupe un emploi	↑	
Ayant un faible soutien social dans leur famille	↑	↑
Ayant un faible soutien de leurs amis	↑	
Ayant un surplus de poids	↑	↑
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), 2022-2023  
 Rapport provincial : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>

## Questions ou commentaires ?



**Courriel :**  
**Téléphone :**

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