



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 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	4 400	56 =	2 300	57 =	2 100	55 =
Québec	257 900	57	133 400	58	124 400	57

N^e Nombre estimé

= % 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 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

Dans la région, un peu plus de la moitié (56 %) des élèves respectaient la durée recommandée de sommeil durant la fin de semaine, un résultat comparable à celui dans le reste de la province (57 %). Il n'y a pas de différence entre les garçons (57 %) et les filles (55 %). Dans les deux cas, les proportions régionales se comparent à celles du reste du Québec (respectivement 58 % et 57 %).

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	1 800	22 =	1 000	25 =	800	20 =
Québec	100 300	22	53 400	23	46 900	22
Plus d'heures que la durée recommandée						
Abitibi-Témiscamingue	1 700	22 =	700	18 =	1 000	25 ↑
Québec	91 400	20	44 300	19	47 000	22

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

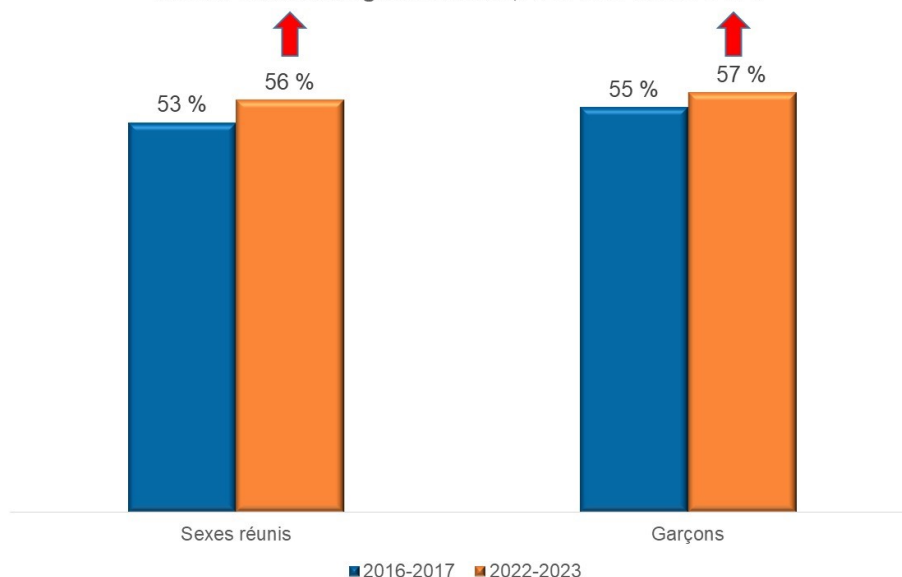
Dans la région, 22 % des élèves dormaient moins d'heures que le nombre recommandé durant la fin de semaine, une situation comparable à celle du reste de la province (22 %). Les garçons sont plus nombreux que les filles (25 % contre 20 %). Dans les deux cas, les proportions régionales se comparent à celles du reste du Québec.

Élèves dormant plus d'heures que le nombre recommandé

Le cinquième (22 %) des élèves de l'Abitibi-Témiscamingue dormaient plus d'heures que le nombre recommandé durant la fin de semaine, un résultat comparable à celui du reste de la province (20 %). Ici, les filles (25 %) sont plus nombreuses que les garçons (18 %). De plus, chez les filles, le pourcentage régional s'avère supérieur à celui du reste du Québec (22 %) alors que chez les garçons, la région ne se démarque pas de la province.

Évolution dans le temps

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



Faits saillants

La proportion d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine a augmenté de 2016-2017 à 2022-2023 dans la région, de 53 % à 56 %. Ce scénario s'observe aussi au Québec (de 55 % à 57 %). À noter que cet indicateur était absent lors de l'enquête 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.

Un élève sur cinq (20 %) en Abitibi-Témiscamingue n'observait pas les mêmes heures de coucher la semaine et la fin de semaine, un résultat plus élevé que celui du reste du Québec (17 %). Autant de garçons (21 %) que de filles (18 %) se trouvaient dans cette situation, l'écart de 3 points n'étant pas statistiquement significatif. Chez les garçons, la proportion régionale est plus élevée que celle du reste de la province (18 %) alors que chez les filles, elle est comparable (16 %).

Fait surprenant, la proportion ne varie pas en fonction du fait d'avoir ou non un emploi. Cependant, ceux qui travaillaient plus de 11 heures par semaine sont plus nombreux (21 %) que ceux qui travaillaient 10 heures ou moins (17 %) à ne pas observer les mêmes heures de coucher la semaine et la fin de 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	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_beaule@ssss.gouv.qc.ca

819 764-3264, poste 49211