

LES JEUNES

et

LE SOMMEIL

chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

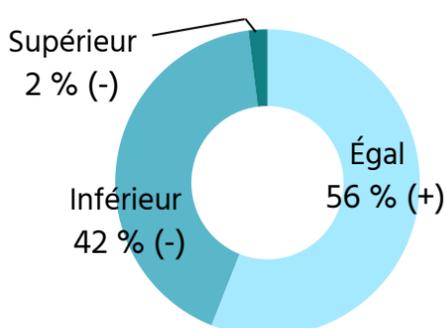
L'EQSJS : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

Le sommeil et l'adolescence : les différents changements qui surviennent durant l'adolescence affectent le sommeil. Certains jeunes vont développer une préférence pour se coucher plus tard même s'ils doivent se lever tôt pour aller à l'école, conduisant ainsi à une perte de sommeil (1). Dormir un nombre d'heures suffisant et de qualité permet de garder une bonne santé physique (réponse immunitaire, gestion du poids et sécrétion de l'hormone de croissance) et mentale (performance académique, apprentissage, mémoire, régulation de l'humeur et des émotions) (2).

NOMBRE RECOMMANDÉ D'HEURES DE SOMMEIL

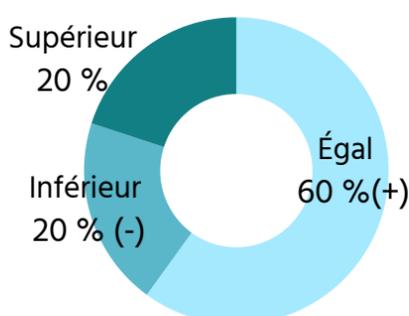
Pour une santé optimale, les jeunes de 13 ans et moins ont besoin entre 9 et 11 heures de sommeil par nuit et les 14 à 17 ans, entre 8 et 10 heures (1). Pour plusieurs jeunes, le nombre d'heures de sommeil durant la semaine et la fin de semaine diffère. Ainsi, selon les recommandations sur la durée du sommeil :

Durant la semaine d'école



Un peu plus de **2** jeunes sur **5** dorment habituellement **MOINS** du nombre d'heures de sommeil recommandé durant la semaine d'école (environ 15 400 jeunes).

Durant la fin de semaine



Environ **1** jeune sur **5** dort généralement **MOINS** du nombre d'heures de sommeil recommandé durant la fin de semaine d'école (environ 7 300 jeunes).

% PLUS ÉLEVÉ chez les filles+ que chez les garçons+ (45 % c. 40 %)

% PLUS ÉLEVÉ chez les garçons+ que chez les filles+ (22 % c. 18 %)

% ↑ Passant de 28 % à 42 % (de 2016-2017 à 2022-2023)

% ↑ Passant de 13 % à 20 % (de 2016-2017 à 2022-2023)

◆ **CARENCE EN SOMMEIL ?** Parmi les jeunes qui dorment habituellement **MOINS** durant la semaine, **32 %** dorment aussi moins la fin de semaine.

SOMNOLENCE DIURNE

La somnolence diurne fait référence aux difficultés à maintenir un niveau de vigilance adéquat durant la journée en raison d'un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant. Cette somnolence peut avoir des conséquences sur les activités habituelles, la performance à l'école, la vie sociale, etc.



Proportion de jeunes qui considèrent qu'un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant a eu des **conséquences importantes** sur leurs activités quotidiennes :

- Au moins **1 journée** dans la semaine : **68 %** (environ 15 400 jeunes)
- Pendant **4 jours ou plus** : **19 %** (environ 7 000 jeunes)
 - proportion 2x plus élevée chez les filles;
 - proportion qui double entre la 1^{re} et la 5^e année du secondaire.

LIENS AVEC CERTAINES CARACTÉRISTIQUES

Il est possible de faire des associations entre les habitudes de vie, l'environnement social, la santé mentale du jeune et le manque de sommeil. Ainsi, la proportion **%** de jeunes qui n'atteignent **pas le nombre minimal** d'heures recommandées de sommeil ou qui sont affectés par la **somnolence diurne 4 jours ou plus** est plus **(+)** élevée auprès des jeunes qui :

- ont un niveau élevé à l'indice de détresse psychologique;
- ont un niveau faible d'estime de soi;
- passent 4 heures ou plus devant un écran pour les communications et les loisirs.
- ont peu de supervision parentale (niveau faible ou moyen);
- ont peu de soutien social de leur famille, amis, de l'école ou de la communauté (niveau faible ou moyen).

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Le manque de sommeil est aussi associé à certaines caractéristiques socioéconomiques. En proportion **%**, il y a plus **(+)** de jeunes qui manquent de sommeil durant une semaine d'école :

- lorsqu'ils se perçoivent moins à l'aise financièrement que la moyenne des élèves de leur classe;
- lorsqu'ils travaillent 16 heures ou plus par semaine.

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

d) (+)/(-) Proportion significativement supérieure (+) ou inférieure (-), au seuil de 0,05, entre la région et le reste de la province.

LES ACTIONS RÉGIONALES

en **SANTÉ PUBLIQUE**
en lien avec
LE SOMMEIL

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL POUR FAVORISER LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE

Quelques actions auprès des écoles

- Informer et sensibiliser les différents acteurs scolaires à travers des ateliers de formation en lien avec l'adoption de saines habitudes de vie, la pratique d'activités physiques, la santé mentale positive, l'utilisation équilibrée des écrans, etc;
- Informer et proposer au milieu scolaire des outils afin d'aider les jeunes à adopter une saine hygiène du sommeil;
- Faciliter les collaborations entre les différentes instances école-famille-communauté pour véhiculer les mêmes messages auprès des jeunes.



POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS

contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :

ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'informations aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.

Référence :

- 1) CHU Ste-Justine, Hygiène du sommeil du jeune de 12 à 17 ans - Information sur le sommeil destinée aux adolescents, 2021
- 2) Fiche indicateur de l'Infocentre de l'INSPQ, Proportion des élèves du secondaire ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école (EQSJS), fiche 18.1.

Une production du service Surveillance/vigie de l'équipe Planification, évaluation, surveillance/vigie, administration (PESA), en collaboration avec l'équipe Promotion de la santé et prévention. Direction de santé publique - Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Source : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), cycle 2022-2023, Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec.