

Un regard averti

sur l'état de santé de la population
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Septembre 2019



eqsjs

ENQUÊTE QUÉBÉCOISE
SUR LA SANTÉ DES JEUNES
DU SECONDAIRE

DURÉE DE SOMMEIL DES JEUNES DU SECONDAIRE DE LA MAURICIE ET DU CENTRE-DU-QUÉBEC

Le manque de sommeil chez les élèves est associé à la performance scolaire et à une moins bonne santé mentale ou physique. De plus, les changements développementaux à la puberté semblent retarder la phase de sommeil ce qui peut avoir un impact sur sa durée durant la semaine d'école.

Cette production se veut un survol de la situation, elle aborde la durée de sommeil pendant la semaine d'école et pendant les fins de semaine. Les valeurs des indicateurs selon le niveau scolaire ne sont présentées que si les proportions diffèrent entre les niveaux ou entre le 1^{er} et le 2^e cycle. Les proportions régionales sont comparées à celles du reste du Québec. La différence ne sera mentionnée que si l'écart est statistiquement significatif. Il est à noter que le sommeil n'a pas été documenté au cycle 2010-2011 de l'EQSJS.

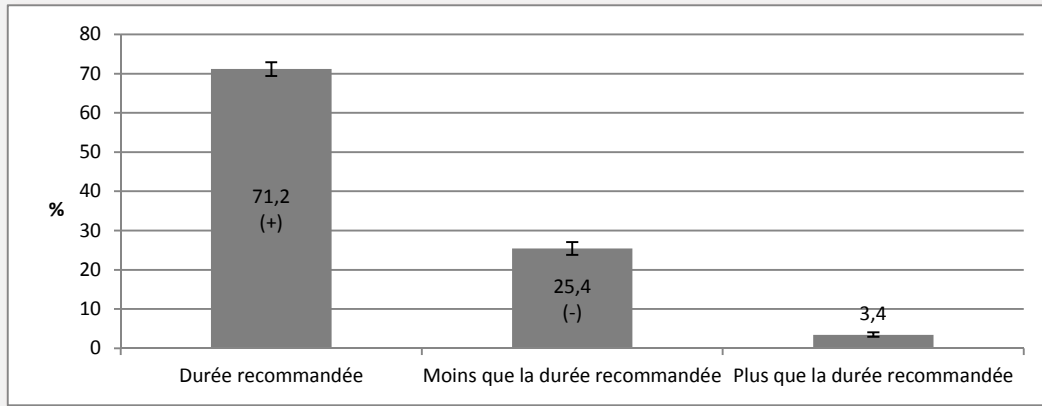
Le lecteur trouvera en annexe la définition de certains indicateurs analysés dans ce document lorsque leur concept est complexe.

L'EQSJS 2016-2017 est une enquête populationnelle menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) auprès des jeunes du secondaire à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux et en collaboration avec les directions de santé publique régionales.

La Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle de la Mauricie et du Centre-du-Québec a fait l'achat d'un suréchantillon représentatif au niveau des réseaux locaux de services (RLS). Un nombre total de 4 580 élèves de la Mauricie et du Centre-du-Québec ont répondu à l'enquête pour un taux de réponse de 90 %.

Dans le corps du texte, les pourcentages présentés sont parfois accompagnés des signes * ou **. * indique un coefficient de variation entre 15 % et 25 %, la proportion doit être interprétée avec prudence. ** signifie un coefficient de variation supérieur à 25 %, la valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

Figure 1
Durée de sommeil pendant la semaine d'école, élèves du secondaire, Mauricie et Centre-du-Québec, 2016-2017



(+)(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec au seuil α de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*

DURÉE DE SOMMEIL PENDANT LA SEMAINE D'ÉCOLE

Les élèves de la région sont nettement plus susceptibles que ceux du Québec d'avoir la durée de sommeil recommandée pendant la semaine d'école (71 % c. 63 %) et nettement moins enclins à dormir moins que recommandé (25 % c. 34 %). Très peu d'élèves dorment plus que la durée recommandée au cours de cette période (3,4 %) (figure 1).

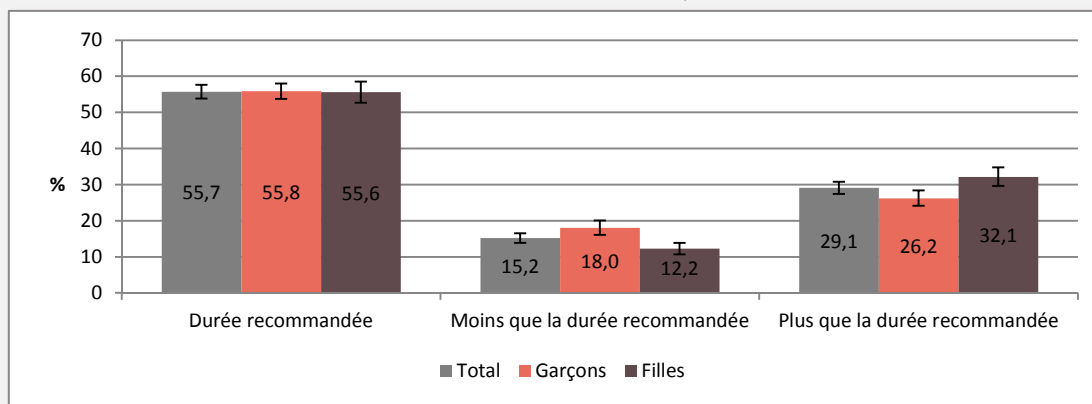
On ne constate pas de différence entre les garçons et les filles ou selon le niveau scolaire sur le plan du sommeil durant la semaine d'école.

DURÉE DE SOMMEIL PENDANT LA FIN DE SEMAINE

Durant les fins de semaine, ce n'est plus que 56 % des élèves qui ont la durée de sommeil recommandée puisque 29 % dorment plus d'heures que recommandé (32 % des filles et 26 % des garçons). Il reste que 15 % des élèves dorment moins que la durée recommandée les fins de semaine (18 % des garçons et 12 % des filles) (figure 2).

Les élèves du 1^{er} cycle sont un peu plus susceptibles de dormir moins que les heures recommandées durant les fins de semaine que ceux du 2^e cycle (17 % c. 14 %). Les élèves de 1^{re} secondaire sont proportionnellement les moins nombreux à dormir plus que les heures recommandées (21 %) (données non présentées).

Figure 2
Durée de sommeil pendant la fin de semaine selon le sexe, élèves du secondaire, Mauricie et Centre-du-Québec, 2016-2017



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*

FAITS SAILLANTS

- 25 % des élèves dorment moins que la durée recommandée pendant la semaine d'école et 3,4 % dorment plus que recommandé.
- Pendant la fin de semaine, 15 % des élèves dorment moins que la durée recommandée et 29 % dorment plus que recommandé.

Les personnes intéressées à en connaître davantage sur les aspects méthodologiques de l'enquête, le questionnaire et sur la portée et limites des données sont invitées à consulter le rapport national à l'adresse suivante : <https://www.egsis.stat.gouv.qc.ca/>

Les analyses régionales des différentes thématiques de l'EQSJS sont à l'adresse suivante : <https://ciusssmcq.ca/documentation/portrait-de-la-population/enquetes-de-sante/>

ANNEXE : DÉFINITION DES INDICATEURS

Durée de sommeil

Le nombre d'heures de sommeil pendant la semaine d'école est obtenu à l'aide de deux questions :

- HV_9_1 Habituellement, vers quelle heure fermes-tu la lumière pour dormir pendant la semaine d'école (du dimanche au jeudi)?
- HV_9_2 Habituellement, vers quelle heure te réveilles-tu le matin pendant la semaine d'école (du lundi au vendredi)?

Le nombre d'heures de sommeil pendant la fin de semaine est obtenu à l'aide de deux questions :

- HV_9_3 Habituellement, vers quelle heure fermes-tu la lumière pour dormir pendant la fin de semaine (le vendredi et le samedi)?
- HV_9_4 Habituellement, vers quelle heure te réveilles-tu le matin pendant la fin de semaine (le samedi ou le dimanche)?

Ces deux indicateurs comportent 3 catégories : durée recommandée, moins que la durée recommandée, plus que la durée recommandée. Il est à noter que le nombre recommandé d'heures de sommeil varie selon l'âge de l'élève (entre 9 et 11 heures pour les élèves de 13 ans et moins, entre 8 et 10 heures pour les élèves de 14 à 17 ans et entre 7 et 9 heures pour les élèves de 18 ans et plus).

Analyse et rédaction

Yves Pepin, agent de planification, de programmation et de recherche
Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle

Collaboration et coordination professionnelle

Sylvie Bernier, agente de planification, de programmation et de recherche
Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle

Mise en page

Michelle-Helena Zamorano, agente administrative
Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux de
la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Centre administratif Bonaventure

550, rue Bonaventure
Trois-Rivières (Québec) G9A 2B5

www.ciusssmcq.ca