ON SURVEILLE POUR VOUS

Bulletin d'information lanaudois

Octobre 2022, N° 88

Le sommeil des Lanaudoises et des Lanaudois

Un sommeil suffisant et réparateur fait partie des saines habitudes de vie. Il est un déterminant important de la santé, car il peut avoir un impact, notamment sur la mortalité, le diabète de type 2, la santé cardiovasculaire ainsi que la santé mentale (INSPQ, 2021). Les besoins de sommeil varient tout au long de la vie. Les adolescents de 14-17 ans devraient dormir entre huit[1] et dix heures par jour, tandis que, pour les adultes de 18-64 ans, cela devrait être entre sept et neuf heures de sommeil (Chaput et autres, 2017). Chez les personnes de 65 ans et plus, sept à huit heures de sommeil sont recommandées.

En 2017-2018, l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) a recueilli de l'information sur la durée de sommeil de la population âgée de 12 ans et plus. Des données sur la qualité du sommeil ont aussi été colligées. D'ailleurs, des données similaires avaient déjà été traitées par l'équipe de Surveillance, recherche et évaluation en 2014 (Bulletin OSVP #32).

Au moins sept heures de sommeil par jour?

Dans Lanaudière, près de deux personnes de 12 ans et plus sur trois dorment au moins sept heures par nuit. Les femmes sont plus nombreuses, en proportion, à atteindre cette durée que les hommes. En effet, ce sont sept femmes sur dix qui dorment au moins sept heures tandis que, chez les hommes, six hommes sur dix atteignent cette norme.

Proportionnellement, les adolescents sont les plus nombreux à dormir au moins sept heures par nuit. Ce constat n'est guère surprenant considérant les recommandations évoquées précédemment. Chez les adultes, peu importe le groupe d'âge, la proportion est similaire, soit entre 58 % et 69 %. Un écart est confirmé entre les femmes et les hommes chez les 25-44 ans.

Population de 12 ans et plus ayant au moins sept heures de sommeil par nuit selon le sexe et le groupe d'âge, Lanaudière, 2017-2018 (%)

	Femmes	Hommes	Sexes réunis
12-17 ans	91,6	86,1	88,8
18-24 ans	72,2	65,8	68,7
25-44 ans	67,2	48,4	58,2
45-64 ans	68,2	61,1	64,7
65 ans et plus	64,4	68,8	66,6
12 ans et plus	69,1	61,2	65,2

Différence significative entre les sexes, pour un groupe d'âge donné, au seuil de 5 %.

Source: Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2017-2018*, FMGD, 2020. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 28 octobre 2020.

Sommeil et santé sont liés

Des différences significatives sont observées selon certaines caractéristiques de santé des individus. Ainsi, les personnes ayant une excellente, une très bonne ou une bonne perception de leur santé générale sont plus nombreuses, en proportion, à dormir au moins sept heures par nuit. Un constat similaire est observé lorsqu'il est question de la perception de l'état de santé mentale.

Par ailleurs, le stress quotidien est une préoccupation de plus en plus grandissante. Selon les dernières données disponibles, 22 % de la population lanaudoise de 12 ans et plus éprouvent un stress quotidien élevé (données non présentées). Ceux-ci sont d'ailleurs moins nombreux à atteindre quotidiennement au moins sept heures de sommeil.

Population de 12 ans et plus ayant au moins sept heures de sommeil par nuit selon certaines caractéristiques de santé, Lanaudière et le Québec, 2017-2018 (%)

	Lanaudière	Le Québec
Perception de l'état de santé		
Excellente, très bonne ou bonne	66,0	64,0
Passable ou mauvaise	54,9	53,0
Perception de l'état de santé mentale		
Excellente, très bonne ou bonne	65,7	63,7
Passable ou mauvaise	51,3 *	52,0
Stress quotidien élevé		
Oui	57,2	55,7
Non	67,8	65,4

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et pour un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et 1 % pour le Québec.

Source: Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2017-2018*, FMGD, 2020. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 28 octobre 2020.

[1] Pour obtenir plus d'information chez les adolescents lanaudois, une analyse sur le sommeil chez les élèves du secondaire pendant la semaine d'école est disponible sur https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Portraits_populationnels_-_Jeunes/Sommeil_EQSJS_2016-2017-VF.pdf (mars 2019).

La qualité du sommeil est tout aussi importante que la longueur de celui-ci. Près de 42 % de la population de 12 ans et plus déclarent avoir de la difficulté à dormir ou à rester endormie[2]. Cette proportion est inférieure à celle observée dans le reste du Québec (45 %).

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes à déclarer avoir de la difficulté à dormir ou à rester endormies. En effet, une femme sur deux déclare avoir ces problèmes, comparativement à 34 % chez les hommes (données non présentées).

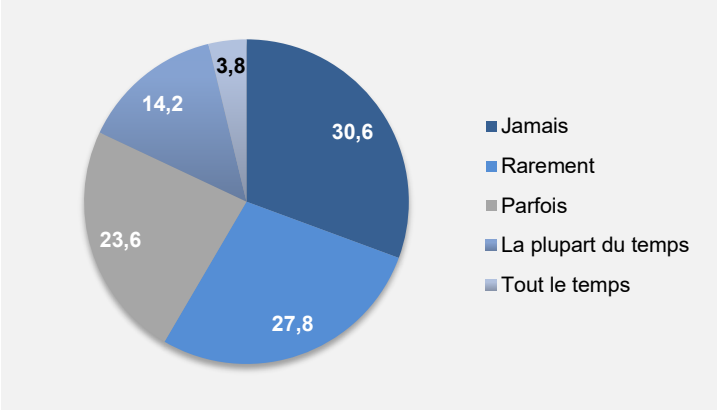
Tout comme la durée du sommeil, les difficultés à s'endormir ou à le rester sont liées au stress quotidien élevé ou à la perception de la santé (données non présentées).

Près de 4 % des Lanaudois de 12 ans et plus déclarent avoir tout le temps de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis. Cette proportion représente plus de 16 000 personnes dans la région.

Sommeil non réparateur

Par ailleurs, une part non négligeable de la population estime qu'elle n'a pas un sommeil réparateur. Dans Lanaudière, cette proportion atteint 11 % chez les personnes de 12 ans et plus. Les données québécoises[3] confirment que les femmes sont plus nombreuses, en proportion, à déclarer un sommeil non réparateur. Les données par groupe d'âge montrent que les personnes de 65 ans et plus sont moins susceptibles de déclarer un sommeil non réparateur que tous les autres groupes d'âge (données non présentées).

Répartition de la population de 12 ans et plus selon la fréquence à laquelle elle a des problèmes à dormir ou à rester endormie, Lanaudière, 2017-2018 (%)



Source: Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2017-2018,* FMGD, 2020. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 28 octobre 2020.

Difficulté à rester éveillé

« La difficulté à rester éveillé lorsque désiré peut être liée à un manque de sommeil, un sommeil de pauvre qualité, ou également à des troubles du sommeil tels que l'insomnie ou l'apnée du sommeil » (INSPQ, 2021, p. 1).

Près d'une personne sur quatre a de la difficulté à rester éveillée lorsque désiré. Ce sont 26 % des Lanaudois et 22 % des Lanaudoises qui sont dans cette situation. D'ailleurs, chez ces dernières, il s'agit d'une proportion plus faible que celle observée chez les femmes du reste du Québec (28 %).

Aucune différence n'est signalée entre les groupes d'âge en ce qui concerne la difficulté à rester éveillé lorsque désiré.

Conclusion

Le stress quotidien, les responsabilités familiales, les exigences du travail ou de l'école, l'utilisation abondante des écrans sont quelques éléments pouvant perturber le sommeil. Dans un société où tout va rapidement, le sommeil est bien souvent négligé. Il devrait pourtant être considéré au même titre que l'activité physique ou l'alimentation pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Les conséquences d'un sommeil pas toujours optimal sont nombreuses. Outre la fatigue, les fonction cérébrales peuvent être affectées. Des problèmes d'humeur, de concentration ou de mémoire peuvent ainsi apparaître. Une augmentation du niveau d'anxiété est courant chez les personnes en manque de sommeil. Le risque de développer des maladies telles que le diabète, les crises cardiaques ou les accidents vasculaires cérébraux est augmenté avec une carence chronique de sommeil. Le système immunitaire peut aussi être plus faible en raison du manque de sommeil. Bref, l'impact de l'insuffisance du nombre d'heures de sommeil est varié.

[2] Les personnes considérées comme ayant des problèmes à s'endormir ou à rester endormies sont celles ayant répondu « parfois », « la plupart du temps » ou « tout le temps ».
[3] Les données lanaudoises ne peuvent être utilisées pour confirmer les constats en raison du petit nombre de répondants à l'enquête.

Référence bibliographique

CHAPUT, Jean-Philippe, Suzy L. WONG et Isabelle MICHAUD. Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans, *Rapports sur la santé*, Statistique Canada, vol. 28, numéro 9, 2017, p. 30 à 35.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Proportion de la population ayant au moins 7 heures de sommeil par nuit (ESCC),* Québec, INSPQ, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, 2021, 6 p.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

Rédaction : Patrick Bellehumeur
Comité de lecture : Élizabeth Cadieux
Marjolaine Lamoureux Théorêt
Carole Ralijaona
Mise en page: Lucie Chénier

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Quatrième trimestre 2022
ISSN : 1925-783X (PDF)
1925-7848 (en ligne)