



LES ADOS DORMENT-ILS SUFFISAMMENT?

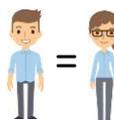
Direction de santé publique de la Montérégie

Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces dernières sont issues du 2^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2016-2017. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

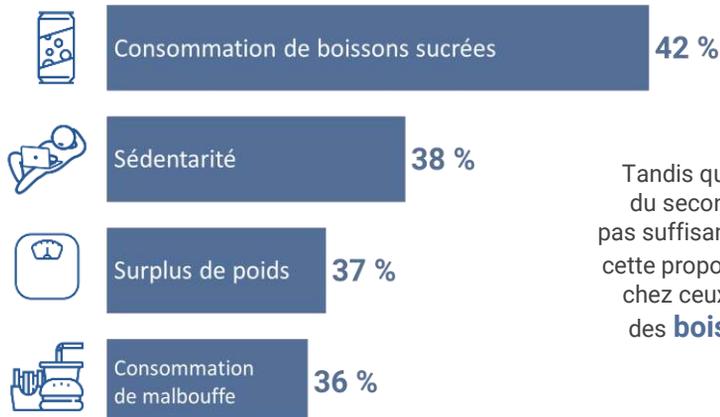
Un jeune sur trois ne dort pas suffisamment pendant la semaine



Les **FILLES** et les **GARÇONS**
présentent un profil
de sommeil semblable



Certaines habitudes de vie sont associées à un manque de sommeil



Tandis que 33 % des jeunes du secondaire ne dorment pas suffisamment pour leur âge, cette proportion grimpe à **42 %** chez ceux qui consomment des **boissons sucrées!**

Avoir un emploi durant l'année scolaire, oui mais...

Proportion de jeunes du secondaire qui dorment suffisamment pendant la semaine



Jeunes ayant
un emploi



Jeunes
sans emploi



Jeunes ayant
un emploi
(16 heures et +/ semaine)

Les ados qui ont un emploi durant l'année scolaire sont plus nombreux, en proportion, à **dormir suffisamment** pendant la semaine d'école (66 %), comparativement à ceux qui ne travaillent pas (62 %). Toutefois, les élèves travaillant 16 heures et plus par semaine sont moins susceptibles de dormir suffisamment (60 %).

À retenir

Pour la majorité des adolescents, la durée de sommeil devrait varier entre 8 et 10 heures. À cette période de leur vie, leur horloge biologique est reprogrammée de façon à inciter les jeunes à se coucher et se lever plus tard. Le sommeil joue un rôle important dans le développement physique et psychologique des jeunes. Une quantité adéquate de sommeil a été associée à des effets bénéfiques sur la santé, la performance scolaire et les comportements (ex. : adoption de meilleures habitudes de vie, meilleur contrôle des émotions et de soi).

Que peuvent faire la **FAMILLE**, l'**ÉCOLE** et la **COMMUNAUTÉ**?

Sensibiliser les jeunes et leurs parents sur l'importance de bonnes habitudes de sommeil



Les jeunes
au cœur de nos actions

Établir et appliquer avec constance des règles à la maison entourant l'heure du sommeil (ex. : heure du coucher, temps écran)

Proposer un horaire flexible qui tient compte du besoin de sommeil des ados (ex. : heure du début des cours, heures des activités parascolaires et celles offertes par la communauté)

Offrir une programmation d'activités physiques diversifiées pour amener les jeunes à bouger

Intégrer la promotion de saines habitudes de sommeil tout au long du cheminement scolaire

Pour plus d'exemples pour les **parents**, consultez la section *Boîte à outils* du site enmodeado.ca.

Pour des données par territoire, cliquez [ici](#).

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2021). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Les ados dorment-ils suffisamment?*

Rédaction : Manon Noiseux et Katerine Smuga
avec la précieuse collaboration de Catherine Risi

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe du développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

GLOSSAIRE

Consommation de boissons sucrées

Élèves consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée (boissons gazeuses régulières et diètes - Coke, 7 Up, Pepsi, Sprite, etc.; boissons à saveur de fruits régulières et diètes ou sans sucre - punch aux fruits, Slush, Fruitopia, Déli-Cinq, Snapple, etc.; boissons pour sportifs régulières et diètes ou faibles en calories - Gatorade, Powerade, etc.; boissons énergisantes régulières et sans sucre ou faibles en calories - Red Bull, Red Rave, Energy, Rush, Rock Star, etc.).

Consommation de malbouffe

Au cours de la dernière semaine d'école, élèves ayant mangé 3 fois ou plus dans un restaurant ou un casse-croûte des aliments comme des frites, de la poutine, des hamburgers, de la pizza, des pizzas pochettes, des ailes de poulet, du poulet frit, des hot-dogs, des pogos.

Durée de sommeil recommandée selon l'âge

Selon les recommandations de la *National Sleep Foundation* en matière de sommeil, les jeunes de 6 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures, les adolescents de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures et les jeunes adultes de 18 à 25 ans entre 7 et 9 heures.

Sédentarité

Un jeune est sédentaire s'il ne fait pas d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Par ailleurs, un jeune est suffisamment actif s'il fait au moins 60 minutes par jour, en moyenne, d'activité physique d'intensité modérée à élevée (respirations et battements du cœur assez ou très rapides).

Surplus de poids

Le poids est calculé à partir de deux informations déclarées par les élèves, soit leur poids et leur taille. Il s'agit de l'indice de masse corporelle (IMC), la façon la plus courante d'évaluer le poids d'un individu dans les enquêtes de santé. Les résultats de l'EQSJS ne réfèrent pas à une donnée mesurée (pesée), mais bien déclarée (perçue) par les élèves eux-mêmes. Un élève ayant un surplus de poids fait de l'embonpoint ou de l'obésité.

* Données à interpréter avec prudence.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

↕ Hausse ou baisse significative entre 2010-2011 et 2016-2017.
