

Portrait de santé

au Bas-Saint-Laurent

Le sommeil des jeunes :

Ce que nous disent les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023

À tous les âges, le sommeil joue un rôle important pour la santé. Durant l'adolescence, le sommeil contribue de façon importante au développement physique et psychologique et à l'adaptation aux transformations neurobiologiques. Le sommeil a aussi un effet positif sur les capacités d'apprentissage des jeunes, ce qui facilite le cheminement scolaire (ISQ, 2024).

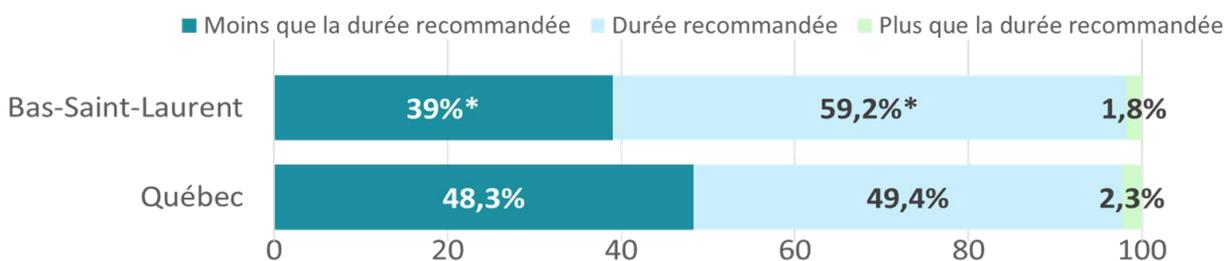
L'EQSJS n'a pas mesuré le nombre exact d'heures effectivement dormies par les élèves, mais elle en fournit une approximation à partir des réponses sur les heures habituelles de coucher et réveil (ISQ, 2024).

L'EQSJS se base sur les **recommandations** de la *National Sleep Foundation*, qui préconise que les jeunes de 6 à 13 ans dorment entre 9 et 11 heures, que les adolescents de 14 à 17 ans dorment entre 8 et 10 heures, et que les jeunes adultes de 18 à 25 ans dorment entre 7 à 9 heures.

Sommeil pendant la semaine d'école

Au Bas-Saint-Laurent, les jeunes du secondaire sont plus significativement **plus nombreux en proportion (59%) à respecter les recommandations sur la durée de sommeil pendant la semaine** d'école comparativement à leurs pairs du reste du Québec (48%).

Répartition des élèves du secondaire selon le nombre d'heures de sommeil pendant la semaine d'école



* Indique une différence significative au seuil de 0,05 entre le Bas-Saint-Laurent et le Québec pour une catégorie donnée.

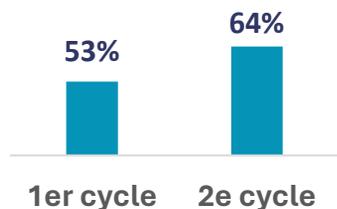
74%

59%

La proportion des élèves du secondaire du Bas-Saint-Laurent ayant déclaré avoir respecté le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école a connu une **baisse significative en 2022-2023** par rapport au cycle 2016-2017.

2016-2017 2022-2023

Les garçons sont plus nombreux en proportion par rapport aux filles à respecter le nombre d'heures recommandé de sommeil pendant la semaine d'école.

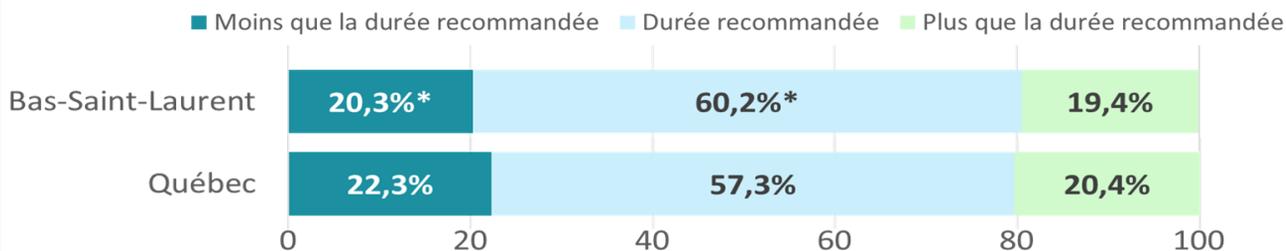


Les élèves du second cycle du secondaire sont plus nombreux en proportion à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école que ceux du premier cycle.

Sommeil pendant la fin de semaine

Au Bas-Saint-Laurent, les jeunes du secondaire sont significativement plus nombreux en proportion (60%) à respecter les recommandations sur la durée de sommeil pendant la fin de semaine comparativement à leurs pairs du reste du Québec (57%).

Répartition des élèves du secondaire selon le nombre d'heures de sommeil pendant la fin de semaine



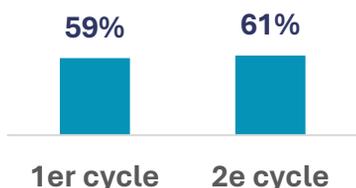
* Indique une différence significative au seuil de 0,05 entre le Bas-Saint-Laurent et le Québec pour une catégorie donnée.



2016-2017 2022-2023

La proportion des élèves du secondaire ayant déclaré avoir respecté le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine a connu une hausse en 2022-2023 par rapport au cycle 2016-2017.

La proportion d'élèves du secondaire qui respecte le nombre d'heures recommandé de sommeil pendant la fin de semaine n'est pas significativement différente entre les garçons et les filles



Il n'y a pas de différence significative entre les cycles quand au respect du nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la fin de semaine.

Caractéristiques associées aux jeunes qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école

Au Bas-Saint-Laurent, les jeunes du secondaire qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école sont plus nombreux, en proportion, à :



vivre dans une famille biparentale



avoir des parents avec un haut niveau de scolarité



avoir un soutien social élevé dans l'environnement familial



avoir un soutien social élevé des amis

Proportion des élèves du secondaire ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon certains facteurs de bien-être psychologique et de réussite scolaire (%).

Échelle d'estime de soi	Moyen ou élevé	65,6
	Faible	46,7
Indice de détresse psychologique	Faible ou moyen	64,8
	Élevé	50,8
Santé mentale florissante	Oui	67,6
	Non	54,3
Autoévaluation de la performance scolaire	Au-dessus de la moyenne	65,1
	Dans la moyenne	59,7
	Sous la moyenne	44,7
Indice de risque de décrochage scolaire	Nul/faible ou modéré	62,6
	Élevé	46,5

Pour une variable donnée, chaque catégorie est significativement différente des autres au seuil de 0,05.



Selon les données de l'EQSJS, les jeunes qui bénéficient d'un sommeil suffisant durant la semaine d'école sont plus susceptibles de présenter un meilleur bien-être psychologique et d'avoir de meilleurs résultats scolaires.

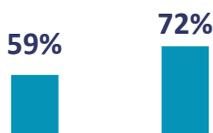
Somnolence diurne



66 % des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent **considèrent que leurs activités quotidiennes (performance scolaire, vie sociale, activité physique, etc.) ont été affectées de façon importante par un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant** au moins un jour dans la semaine. Cette proportion est **moins élevée** que celle observée au **Québec (70%)**.



Les **filles** sont plus nombreuses en proportion par rapport aux garçons à déclarer que leurs activités quotidiennes ont été affectées de façon importante par un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant au moins un jour dans la semaine.



Les **élèves du second cycle** sont aussi plus nombreux à le déclarer, en proportion, par rapport à ceux du premier cycle.

1er cycle 2e cycle



Au Bas-Saint-Laurent, **34,3 %** des élèves du secondaire déclarent avoir la perception que la **qualité de leur sommeil s'est détériorée** sous l'influence de la pandémie de **COVID-19** (37,9 % pour le reste du Québec).



Les **filles** (46,4 %) sont plus nombreuses à déclarer avoir la perception que la qualité de leur sommeil s'est détériorée sous l'influence de la pandémie de COVID-19 par rapport aux garçons (22,8 %).



Au **2^e cycle du secondaire**, les élèves sont plus nombreux à déclarer avoir la perception que la qualité de leur sommeil s'est détériorée sous l'influence de la pandémie de COVID-19 par rapport aux élèves du 1er cycle (38,3 % contre 29 %).

Référence :

ISQ. 2024. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire. Résultats de la troisième édition – 2002-2003*. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>

Date de publication : Septembre 2025.

Crédits : Équipe de surveillance. Direction de la santé publique.

CISSS du Bas-Saint-Laurent.

Pour toutes questions ou commentaires : surveillance.dspub.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Pour plus d'informations sur l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire, incluant la méthodologie de l'enquête et d'autres aspects de la vie des jeunes :

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/etat-de-sante-de-la-population/sante-des-adolescents-au-bas-saint-laurent>