

LE SOMMEIL CHEZ LES ADOS : UNE SAINTE HABITUDE DE VIE À RENFORCER!

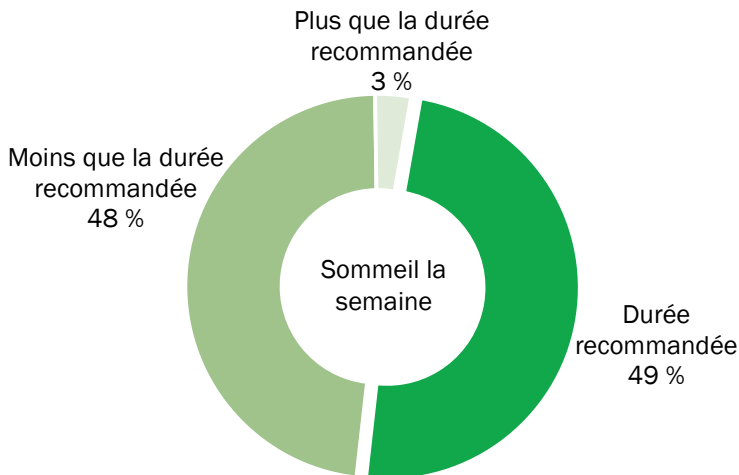
Direction de santé publique de la Montérégie

Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces résultats sont issus du 3^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2022-2023 et comparés aux cycles antérieurs lorsque possible.

Durée du sommeil

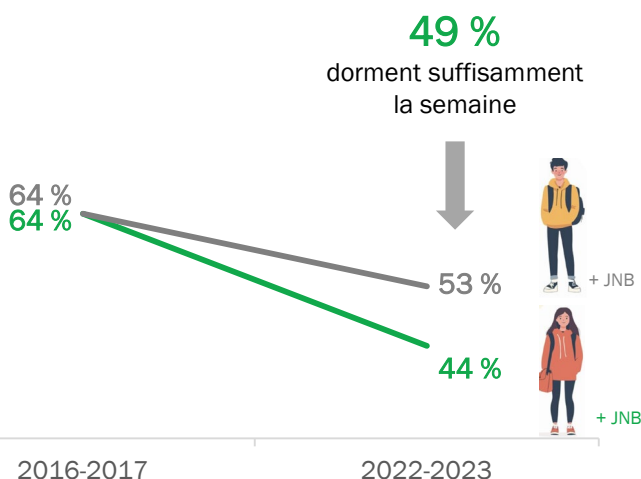
Seulement la **moitié** des ados dorment suffisamment la **semaine**...

Selon leur âge, les jeunes doivent dormir entre 7 et 11 heures par nuit. En 2022-2023, **49 % dorment la durée recommandée**, 48 % ne dorment pas suffisamment et 3 % dorment plus que la durée recommandée la semaine.



Recommandations d'heures de sommeil par nuit

- De 12 à 13 ans : entre 9 et 11 heures
- De 14 à 17 ans : entre 8 et 10 heures
- À partir de 18 ans : entre 7 et 9 heures

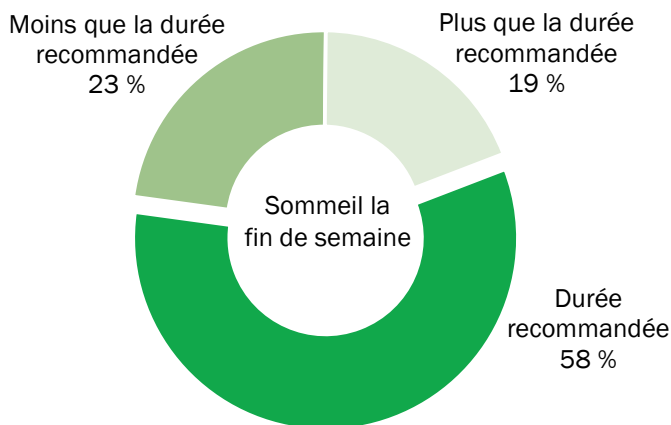


La proportion de jeunes qui dorment suffisamment est en **baisse**, particulièrement chez les **filles**.

Les **garçons** sont plus nombreux que les filles à dormir suffisamment (53 c. 44 %).

Les **filles** du **1^{er} cycle** du secondaire sont moins nombreuses à dormir suffisamment que celles au **2^e cycle** (39 c. 48 %).

...mais les ados récupèrent du sommeil, en partie, la fin de semaine



En 2022-2023, près de **6 jeunes** sur **10 dorment suffisamment** la fin de semaine.

La proportion de jeunes qui dorment suffisamment la fin de semaine est demeurée **stable** depuis 2016-2017 (55 c. 58 %).

Les garçons et les filles sont aussi nombreux à dormir suffisamment (59 c. 56 %).

Il est essentiel de maintenir une routine de sommeil régulière la semaine comme la fin de semaine. Le **décalage** d'une journée à l'autre ne devrait pas dépasser 2 heures.

18 %

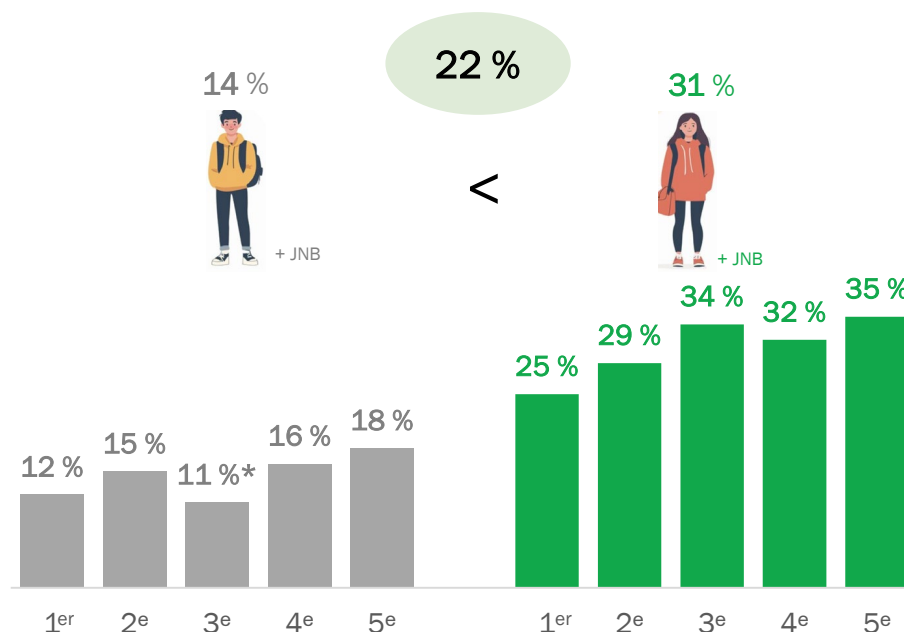
des jeunes ont une heure de coucher qui diffère de **plus de 2h30** entre la semaine et la fin de semaine



Qualité du sommeil

Plus de filles ont de la difficulté à bien dormir

En 2022-2023, 1 jeune sur 5 (22 %) ont **4 jours ou plus de sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité** pouvant perturber leurs activités quotidiennes (ex. : performance à l'école, activité physique, etc.). Les **filles** sont **2 X** plus nombreuses que les garçons à avoir plusieurs nuits de mauvaise qualité. Les problèmes de sommeil augmentent avec le niveau scolaire, principalement chez les filles.



Facteurs associés au sommeil

Plusieurs **habitudes de vie** et caractéristiques de **l'état de santé** des jeunes sont associées à la durée de sommeil. Par exemple, les ados qui passent moins de 4 heures par jour devant un écran pour les communications ou loisirs sont plus nombreux à dormir suffisamment la semaine (55 c. 33 %).

Proportion de jeunes qui **dorment suffisamment** la **semaine** selon...



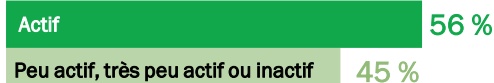
Temps d'écran pour les communications et loisirs



Nombre d'heures consacrées au travail



Niveau d'activité physique



Détresse psychologique



Consommation de boissons sucrées



La **qualité du sommeil** est aussi associée à plusieurs habitudes de vie et état de santé, tels que :

- le temps d'écran
- le nombre d'heures consacrées au travail
- le niveau d'activité physique
- la niveau de détresse psychologique
- la consommation de boissons sucrées

À retenir

Le sommeil est essentiel au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Malgré tout, il demeure une habitude négligée par beaucoup de jeunes. Pourtant, à l'adolescence particulièrement, un sommeil récupérateur est associé à l'adoption de saines habitudes de vie, comme l'activité physique et l'utilisation équilibrée des écrans. Plus encore, bien dormir favorise la réussite scolaire et permet une meilleure gestion des émotions et de l'humeur.

Il importe de rappeler régulièrement aux ados l'importance de bien dormir et des façons d'y arriver, autant la semaine que la fin de semaine. Les adultes qui les côtoient, qu'il s'agisse de leurs parents, des intervenants scolaires et même des employeurs, ont aussi un rôle à jouer dans la prévention des problèmes de sommeil.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Le sommeil chez les ados: une saine habitude de vie à renforcer!*

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Collaboration : Andréanne Fortin et Dr Sébastien Bergeron

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

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

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie, Sommeil.

Consommation de boissons sucrées (excluant les jus de fruits purs à 100 %)

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.).

Détresse psychologique

Ensemble d'émotions négatives qui peuvent se manifester par une perte d'énergie, une baisse du niveau de concentration, un sentiment de dévalorisation et même des idées suicidaires. Ces symptômes sont généralement passagers, mais ils peuvent aussi perdurer et entraîner une dépression ou de l'anxiété.

Niveau d'activité physique

L'activité physique pratiquée par les jeunes est mesurée dans les loisirs et les transports, au cours de l'année scolaire. Selon les recommandations, pour être suffisamment actif, un jeune doit faire l'équivalent d'au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée (respirations et battements du cœur assez ou très rapide) tous les jours.

Nombre d'heures consacrées au travail

Nombre d'heures par semaine qu'un jeune consacre à un emploi, rémunéré ou non, durant l'année scolaire.

Qualité du sommeil

Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes comme la performance à l'école, la vie sociale, l'activité physique ou les autres activités habituelles au cours des 7 derniers jours.

Temps d'écran pour les communications ou loisirs

Nombre d'heures par jour qu'un jeune passe habituellement devant un écran pour réaliser des activités de communication et de loisirs.



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. L'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a réparti les jeunes non binaires dans les deux catégories de genre.

* Donnée à interpréter avec prudence.

** Donnée trop imprécise pour être présentée.

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

(+), (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.