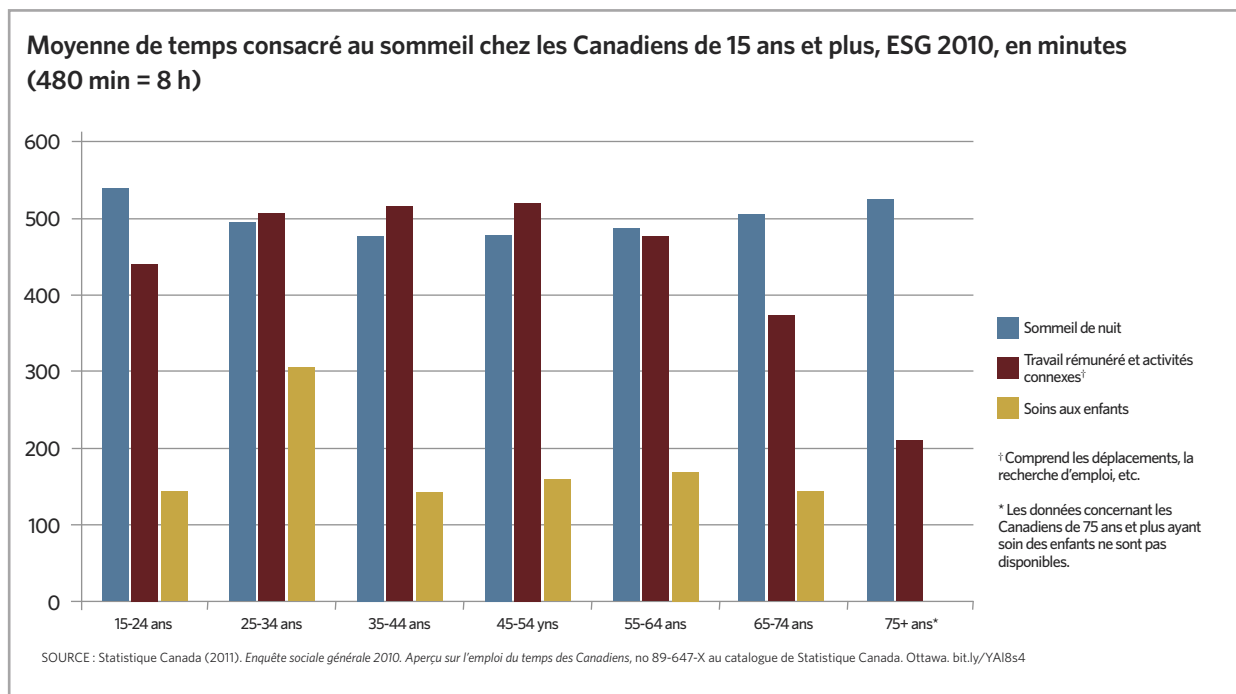


# TRAITÉS DE FAMILLE

Also available in English.

AVRIL 2013 | NUMÉRO 52

## Dans les bras de Morphée : les habitudes de sommeil des Canadiens



Le sommeil représente une composante importante de notre existence puisqu'il occupe environ un tiers de notre vie. On a parfois tendance à le négliger pour mieux répondre aux impératifs du quotidien, mais des études ont pourtant montré que le sommeil constitue une ressource cruciale pour assurer notre bien-être. En effet, les conclusions de plusieurs recherches indiquent que divers problèmes sont éventuellement associés au manque de sommeil, y compris l'obésité<sup>1,2</sup>, les troubles du système immunitaire<sup>3</sup> et les difficultés scolaires<sup>4</sup>. Alors que 6 répondants sur 10 au Canada se disent « fatigués la plupart du temps »<sup>5</sup>, il est sans doute normal de se préoccuper de son sommeil quotidien (ou du manque de sommeil en l'occurrence).

Selon les données de l'*Enquête sociale générale 2010*, les Canadiens et les Canadiennes dorment en moyenne 8 heures et 18 minutes quotidiennement, mais la durée du sommeil varie en fonction de l'âge<sup>6</sup>. Ainsi, parmi les Canadiens de 15 ans et plus, les représentants de la tranche des 15 à 24 ans sont les plus grands dormeurs (8 heures et 59 minutes par jour), alors que les 35 à 44 ans sont ceux qui disent dormir le moins (7 heures et 57 minutes par jour)<sup>7</sup>. Chez les aînés, le sommeil tend à se rallonger, se rapprochant ainsi de la durée du sommeil des jeunes Canadiens (soit 8 heures et 25 minutes chez les 65 à 74 ans). Il faudra encore compter 20 minutes supplémentaires pour tirer du lit les 75 ans et plus<sup>8</sup>.

...2/

Si la durée du sommeil des Canadiens et des Canadiennes d'âge moyen figure au bas de la courbe, il faut notamment pointer du doigt le « stress lié au manque de temps » qu'évoquent souvent ceux et celles qui doivent mener de front leurs responsabilités familiales et professionnelles. De fait, dans le cadre d'une ESG antérieure, les femmes et les hommes éprouvant un niveau élevé de stress lié au manque de temps avaient déclaré dormir respectivement 25 et 35 minutes de moins que les personnes qui se sentaient moins stressées par le manque de temps<sup>9</sup>.

Du reste, le rôle parental est un autre facteur qui risque de miner l'« hygiène du sommeil ». À cet égard, les répondants ayant des enfants de moins de 15 ans disent dormir 17 minutes de moins que leurs homologues qui n'en ont pas, et la carence s'élève à 25 minutes lorsque deux enfants vivent sous le même toit que les parents<sup>10</sup>. Ces chiffres font d'ailleurs écho aux résultats d'études similaires réalisées aux États-Unis<sup>11,12</sup>. Enfin, le travail figure également parmi les principaux ennemis du sommeil : les Canadiens qui travaillent à plein temps disent dormir en moyenne 24 minutes de moins quotidiennement que ceux qui sont en marge de la population active<sup>13</sup>.

## Coup d'œil sur la famille

Le sommeil est une ressource vitale au sein de chaque ménage. À cet égard, bien que les répercussions de nos habitudes de sommeil se fassent surtout sentir sur le plan individuel, il n'en demeure pas moins que le sommeil est aussi une affaire de famille. Ainsi, il n'est pas rare que les besoins en sommeil diffèrent d'une personne à l'autre au sein d'une famille, en fonction des réalités biologiques et du mode de vie de chacun. Lorsque ces besoins inégaux se conjuguent aux responsabilités familiales et professionnelles, il faut nécessairement s'attendre à ce que la vie au sein du ménage s'en ressente. Pour mieux assumer les nécessités de nos rôles multiples, c'est souvent en connaissance de cause que nous négligeons le sommeil, mais il s'agit là d'une pratique qui n'est sans doute pas sans conséquence pour la santé et le bien-être.

<sup>1</sup> Must A, Parisi SM (2009). « Sedentary behaviour and sleep: paradoxical effects in association with childhood obesity » dans *International Journal of Obesity*, n° 33 (suppl. 1), S82-6.

<sup>2</sup> Patel SR, Hu FB. (2008). « Short sleep duration and weight gain: A systematic review » dans *Obesity*, n° 16(3), p. 643.

<sup>3</sup> Imeri L, Opp M. (2009). « How (and why) the immune system makes us sleep » dans *Nature Rev Neurosci*, n° 10, p. 199.

<sup>4</sup> <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/07420528.2011.606518>

<sup>5</sup> Léger Marketing. « The Health of Canadians » (Sondage de Léger Marketing réalisé du 10 au 17 novembre 2010). (Page consultée le 8 février 2013) [www.cbc.ca/news/pdf/CBCFinalReport.pdf](http://www.cbc.ca/news/pdf/CBCFinalReport.pdf)

<sup>6</sup> Statistique Canada (2011). *Enquête sociale générale 2010 : Aperçu sur l'emploi du temps des Canadiens*, n° 89-647-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa. (Page consultée le 13 février 2013) <http://www.statcan.gc.ca/pub/89-647-x/89-647-x2011001-fra.pdf>

<sup>7</sup> Statistique Canada.

<sup>8</sup> Statistique Canada.

<sup>9</sup> Hurst, Matt. (2008). « Qui dort la nuit de nos jours? Les habitudes de sommeil des Canadiens » dans *Enquête sociale générale* (no 85), no 11-008-XWE au catalogue de Statistique Canada. (Page consultée le 2 février 2013). <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2008001/article/10553-fra.htm>

<sup>10</sup> Ibidem

<sup>11</sup> Hagen, Erika, Mirer, Anna G., Palta, Mari et Peppard, Paul E. « The Sleep-Time Cost of Parenting: Sleep Duration and Sleepiness Among Employed Parents in the Wisconsin Sleep Cohort Study » dans *The American Journal of Epidemiology* (janvier 2013). (Page consultée le 12 février 2013) <http://aje.oxfordjournals.org/content/early/2013/01/31/aje.kws246.short>

<sup>12</sup> National Sleep Foundation. *2004 Sleep in America Poll: Summary of Findings* (mars 2004). (Page consultée le 10 février 2013) <http://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/FINAL%20SOF%202004.pdf>

<sup>13</sup> Statistique Canada.

