

Rapports sur la santé

Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans

par Jean-Philippe Chaput, Suzy L. Wong et Isabelle Michaud

Date de diffusion : le 20 septembre 2017



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros sans frais suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-877-287-4369 |

Programme des services de dépôt

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur | 1-800-565-7757 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2017

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans

par Jean-Philippe Chaput, Suzy L. Wong et Isabelle Michaud

Résumé

Le présent article fournit des estimations récentes de la durée et de la qualité du sommeil chez les Canadiens adultes et du pourcentage d'entre eux qui respectent les lignes directrices sur la durée du sommeil (de 7 à 9 heures par nuit pour les personnes âgées de 18 à 64 ans, et de 7 à 8 heures par nuit pour les personnes âgées de 65 ans et plus). L'étude est fondée sur les réponses de 10 976 personnes âgées de 18 à 79 ans qui ont participé à l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé au cours de la période allant de 2007 à 2013. Il s'agit d'une enquête transversale représentative de la population nationale. La durée et la qualité du sommeil ont été autodéclarées. La durée moyenne du sommeil était de 7,12 heures par nuit chez les 18 à 64 ans, et de 7,24 heures par nuit chez les 65 à 79 ans. Environ 65 % des 18 à 64 ans et 54 % des personnes âgées dormaient le nombre recommandé d'heures par nuit. Cependant, un sommeil de courte durée et une pauvre qualité de sommeil étaient relativement courants. Environ le tiers des participants dormaient moins que le nombre recommandé d'heures. Parmi les 18 à 64 ans, environ 43 % des hommes et 55 % des femmes ont déclaré avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis « Parfois/La plupart du temps/Tout le temps »; les pourcentages correspondants chez les 65 à 79 ans étaient de 40 % et 59 %.

Mots clés : Insomnie, prévalence, surveillance, santé de la population.

Un sommeil insuffisant (de courte durée et de pauvre qualité) est associé à un éventail d'effets néfastes sur la santé, y compris l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les blessures, la mortalité toutes causes confondues, la dépression, l'irritabilité et une diminution du mieux-être¹. Étant donné le rythme de vie ininterrompu qui règne de nos jours, les cas d'insuffisance du sommeil sont fréquents^{2,3}. Les facteurs pouvant être associés à un sommeil insuffisant comprennent l'exposition à la lumière artificielle le soir, la consommation de caféine, les exigences au travail, les engagements sociaux et la dynamique familiale (par exemple, les mères qui travaillent et les enfants dont l'agenda est rempli)¹. On porte relativement peu d'attention au sommeil en tant que composante d'un mode de vie sain; les professionnels des soins de santé et les décideurs n'ont pas tendance à le considérer comme une préoccupation de santé publique⁴.

Chez les adultes de 18 à 64 ans et chez les personnes âgées de 65 ans et plus, on recommande respectivement de 7 à 9 heures et de 7 à 8 heures de sommeil par nuit⁵. Les conclusions de l'Enquête sociale générale de 2005 (participants âgés de 15 ans et plus) ont montré que les hommes dorment significativement moins d'heures par nuit que les femmes (8,1 heures par rapport à 8,3 heures, $p < 0,05$). Cependant, les femmes étaient plus susceptibles d'avoir déclaré des difficultés à s'endormir ou à rester

endormies (35 % par rapport à 25 %, $p < 0,05$)⁶. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Santé mentale et bien-être menée en 2002 a généré des résultats semblables en déterminant que 35 % de la population de 15 ans et plus avaient de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis au moins à l'occasion⁷.

Des estimations de la durée du sommeil chez les enfants et les adolescents canadiens ont récemment été publiées^{8,9}, mais il manque toujours des chiffres à jour pour les adultes. Les renseignements sur le pourcentage d'adultes qui dorment moins longtemps que ce qui est recommandé et sur la prévalence d'un sommeil de pauvre qualité sont importants pour la surveillance et pour informer les fournisseurs de soins de santé, les décideurs en matière de santé et le grand public. La présente étude fournit des estimations plus récentes de la durée et de la qualité du sommeil dans le contexte des lignes directrices sur la durée du sommeil, d'après l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) pour la période allant de 2007 à 2013 (voir *Les données*).

Pourcentage de personnes de 18 à 64 ans respectant les recommandations sur la durée du sommeil

Au cours de la période s'étendant de 2007 à 2013, les Canadiens de 18 à 64 ans dormaient en moyenne 7,12 heures

Tableau 1

Durée moyenne du sommeil et répartition en pourcentage selon les recommandations sur la durée du sommeil, par sexe, niveau de scolarité et revenu, population à domicile de 18 à 64 ans, Canada, territoires non compris, 2007 à 2013

Sexe, niveau de scolarité dans le ménage et revenu du ménage	Nombre d'heures de sommeil par nuit			Répartition en pourcentage selon les recommandations sur la durée du sommeil (7 à 9 heures par nuit)									
	Moyenne	Intervalle de confiance à 95 %		%	Durée recommandée			Moins que la durée recommandée			Plus que la durée recommandée		
		de	à		de	à	de	à	de	à	de	à	
Total, personnes de 18 à 64 ans (n = 8 914)	7,12	7,06	7,17	64,8	62,6	66,9	31,9	29,7	34,2	3,3	2,8	4,0	
Sexe													
Hommes	7,00	6,92	7,08	62,4	59,1	65,6	34,9	31,5	38,4	2,8	2,0	3,7	
Femmes	7,24 [†]	7,14	7,33	67,1	64,5	69,6	29,0 [†]	26,4	31,7	3,9	3,1	4,8	
Niveau de scolarité dans le ménage[‡]													
Diplôme d'études secondaires ou moins	7,12	7,01	7,22	59,2	54,2	64,0	35,4	31,3	40	5,4	3,7	7,8	
Niveau supérieur au diplôme d'études secondaires, mais inférieur au baccalauréat	7,10	7,00	7,20	64,4	60,6	68,0	32,7	29,2	36,4	2,9	2,0	4,1	
Baccalauréat ou plus	7,13	7,04	7,21	68,8 [§]	65,4	72,0	28,7	25,3	32,4	2,5 [§]	1,7	3,5	
Revenu du ménage													
Moins de 40 000 \$	7,09	6,97	7,21	59,3	55,7	62,8	35,4	32,2	38,8	5,3	3,9	7,1	
40 000 \$ à moins de 80 000 \$	7,11	7,03	7,19	64,3	60,9	67,7	32,1	28,9	35,6	3,5	2,6	4,7	
80 000 \$ ou plus	7,14	7,06	7,22	67,9 ^{††}	64,8	70,8	29,9	26,7	33,3	2,2 ^{††}	1,5	3,2	

[†] valeur significativement différente de celle observée pour les hommes (p < 0,05)

[‡] 236 valeurs manquantes dans l'échantillon des 18 à 64 ans

[§] valeur significativement différente de celle observée pour la catégorie « Diplôme d'études secondaires ou moins » (p < 0,05)

^{††} valeur significativement différente de celle observée pour la catégorie « Moins de 40 000 \$ » (p < 0,05)

Note : Un ajustement pour les comparaisons multiples a été effectué afin de détecter des différences significatives.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007 à 2013.

Tableau 2

Durée moyenne du sommeil et répartition en pourcentage selon les recommandations sur la durée du sommeil, par sexe, niveau de scolarité et revenu, population à domicile de 65 à 79 ans, Canada, territoires non compris, 2007 à 2013

Sexe, niveau de scolarité dans le ménage et revenu du ménage	Nombre d'heures de sommeil par nuit			Répartition en pourcentage selon les recommandations sur la durée du sommeil (7 à 8 heures par nuit)									
	Moyenne	Intervalle de confiance à 95 %		%	Durée recommandée			Moins que la durée recommandée			Plus que la durée recommandée		
		de	à		de	à	de	à	de	à	de	à	
Total, personnes de 65 à 79 ans (n = 2 035)	7,24	7,15	7,33	54,2	50,4	58,0	31,0	27,6	34,7	14,7	12,8	16,9	
Sexe													
Hommes	7,27	7,14	7,41	56,1	50,8	61,2	30,0	25,2	35,2	14,0	11,2	17,3	
Femmes	7,21	7,10	7,33	52,5	47,8	57,2	32,0	27,9	36,4	15,5	12,7	18,6	
Niveau de scolarité dans le ménage[†]													
Diplôme d'études secondaires ou moins	7,32	7,17	7,47	49,4	42,5	56,2	31,3	25,6	37,6	19,4	16,3	22,8	
Niveau supérieur au diplôme d'études secondaires, mais inférieur au baccalauréat	7,17	6,99	7,34	55,9	49,6	62,1	32,3	26,5	38,6	11,8 [§]	8,5	16,3	
Baccalauréat ou plus	7,21	7,08	7,34	60,1	52,1	67,6	28,7	23,2	35,0	11,2 [§]	7,8	15,9	
Revenu du ménage													
Moins de 40 000 \$	7,28	7,14	7,41	49,2	43,9	54,6	32,0	27,7	36,7	18,7	15,1	23,1	
40 000 \$ à moins de 80 000 \$	7,27	7,11	7,43	55,4	49,4	61,2	30,6	24,7	37,2	14,0	11,2	17,5	
80 000 \$ ou plus	7,10	6,93	7,28	63,0 [‡]	56,5	69,1	29,8	24,2	36,2	7,2 ^{††}	4,6	11,0	

[†] 56 valeurs manquantes dans l'échantillon des 65 à 79 ans

[‡] valeur significativement différente de celle observée pour la catégorie « Moins de 40 000 \$ » (p < 0,05)

[§] valeur significativement différente de celle observée pour la catégorie « Diplôme d'études secondaires ou moins » (p < 0,05)

^{††} valeur significativement différente de celle observée pour la catégorie « 40 000 \$ à moins de 80 000 \$ » (p < 0,05)

Note : Un ajustement pour les comparaisons multiples a été effectué afin de détecter des différences significatives.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007 à 2013.

Tableau 3
Qualité du sommeil, selon le groupe d'âge, le sexe et la fréquence des caractéristiques du sommeil, population à domicile de 18 à 79 ans, Canada, territoires non compris, 2007 à 2013

Groupe d'âge, sexe et fréquence des caractéristiques de la qualité du sommeil	Difficulté à s'endormir ou à rester endormi (%)			Sommeil réparateur (%)			Difficulté à rester éveillé pendant ses heures normales d'éveil (%)		
	(n = 10 965)			(n = 10 967)			(n = 10 966)		
	Intervalle de confiance à 95 %			Intervalle de confiance à 95 %			Intervalle de confiance à 95 %		
	%	de	à	%	de	à	%	de	à
18 à 64 ans									
Hommes									
Jamais	28,4	25,6	31,4	4,1	3,1	5,3	35,5	32,8	38,3
Rarement	28,7	26,4	31,2	9,9	8,3	11,7	34,2	32,0	36,4
Parfois	24,3	22,1	26,7	27,1	23,9	30,5	25,3	22,8	27,9
La plupart du temps	11,3	9,5	13,5	44,1	41,0	47,2	4,1	2,9	5,5
Tout le temps	7,2	5,8	9,0	14,8	12,8	17,1	1,0	0,5	1,8
Femmes									
Jamais	19,9 [†]	17,5	22,5	5,4	4,3	6,9	33,1	30,4	36,0
Rarement	25,2	23,2	27,5	14,0 [†]	12,5	15,7	32,1	29,5	34,8
Parfois	30,7 [†]	28,0	33,5	28,7	26,7	30,9	28,3	25,9	30,9
La plupart du temps	16,7 [†]	15,0	18,5	40,0	37,7	42,3	5,6	4,5	6,9
Tout le temps	7,5	6,2	9,1	11,9	10,3	13,6	0,9	0,4	1,5
65 à 79 ans									
Hommes									
Jamais	33,7	28,9	38,8	1,5 [†]	0,7	2,7	40,0	35,8	44,4
Rarement	26,5	23,0	30,2	7,7	5,5	10,7	26,4 [†]	22,6	30,7
Parfois	22,7	19,3	26,5	12 [†]	9,6	14,9	27,8	22,9	33,2
La plupart du temps	12,2	9,6	15,3	52,7 [†]	48,4	57,0	4,7	3,1	6,8
Tout le temps	5,0	3,4	7,1	26 [†]	22,0	30,6	1,1	0,6	2,0
Femmes									
Jamais	17,1 [†]	14,5	20,0	3,7	2,2	6,0	46,7 [†]	42,0	51,4
Rarement	24,0	20,2	28,4	6,6 [†]	4,7	9,0	26,5	22,6	31,0
Parfois	34,3 [†]	30,1	38,8	19,2 ^{††}	15,9	23,0	24,0	20,5	27,9
La plupart du temps	15,2	12,3	18,7	51 [†]	45,1	56,8	2,4 [†]	1,4	4,0
Tout le temps	9,4	6,9	12,5	19,5 [†]	16,0	23,5	0,3 [†]	0,1	0,9

[†] valeur significativement différente de celle observée pour les hommes du même groupe d'âge (p < 0,05)

[†] valeur significativement différente de celle observée pour les personnes de 18 à 64 ans du même sexe (p < 0,05)

Note : Un ajustement pour les comparaisons multiples a été effectué afin de détecter des différences significatives.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007 à 2013.

par nuit (tableau 1). Environ deux tiers des participants à l'enquête ont déclaré dormir les 7 à 9 heures recommandées, et le tiers a déclaré dormir moins de 7 heures. À ces âges, il était rare que le nombre d'heures de sommeil dépasse 9 (3,3 %).

À l'instar de conclusions d'études canadiennes antérieures⁶, la durée moyenne par nuit du sommeil chez les femmes était significativement supé-

rieure à celle des hommes (7,24 heures par rapport à 7,00 heures). Cependant, les estimations pour la période allant de 2007 à 2013 étaient inférieures à celles pour 2005 (8,3 heures et 8,1 heures respectivement pour les femmes et les hommes)⁶. Des différences dans la méthodologie (utilisation d'un journal pour 2005 comparativement à l'autodéclaration pour 2007 à 2013) pourraient expliquer en partie cet écart.

Les personnes de 18 à 64 ans dont le niveau de scolarité dans le ménage et le revenu du ménage étaient élevés étaient plus susceptibles de déclarer dormir le nombre recommandé d'heures par nuit que les personnes ayant un niveau de scolarité pour le ménage et un revenu du ménage plus faibles.

Pourcentage de personnes âgées respectant les recommandations sur la durée du sommeil

Les Canadiens âgés de 65 à 79 ans dormaient en moyenne 7,24 heures par nuit (tableau 2). Environ le tiers ont déclaré dormir moins que les 7 heures recommandées.

Par rapport aux personnes de 18 à 64 ans, une plus grande proportion de personnes âgées (environ 15 %) dormaient plus que le nombre maximal recommandé d'heures, soit 8. Un long sommeil chez ces dernières peut révéler un besoin d'évaluation médicale, neurologique ou psychiatrique^{5,10}.

Contrairement aux personnes de 18 à 64 ans, les personnes âgées ne présentaient aucune différence significative selon le sexe dans la durée du sommeil. Cependant, à l'instar des personnes plus jeunes, les personnes âgées ayant un revenu du ménage élevé étaient plus susceptibles que celles ayant un revenu du ménage faible de dormir le nombre recommandé d'heures par nuit. La tendance relativement au niveau de scolarité était similaire, sans toutefois atteindre le seuil de signification statistique.

Qualité du sommeil

Selon les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) pour la période allant de 2007 à 2013, 43 % et 55 % respectivement des hommes et des femmes de 18 à 64 ans ont déclaré avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis « Parfois/La plupart du temps/Tout le temps » (tableau 3). Ces données sont comparables à celles pour 2005, alors qu'un plus fort pourcentage de femmes que d'hommes avaient déclaré avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis (35 % par rapport à

Tableau 4
Qualité du sommeil, selon le groupe d'âge, le sexe et la fréquence de respect des recommandations sur la durée du sommeil, population à domicile de 18 à 79 ans, Canada, territoires non compris, 2007 à 2013

Groupe d'âge, sexe et fréquence de respect des recommandations sur la durée du sommeil	Difficulté à s'endormir ou à rester endormi (n = 10 944)			Sommeil réparateur (n = 10 946)			Difficulté à rester éveillé pendant ses heures normales d'éveil (n = 10 945)		
	Intervalle de confiance à 95 %			Intervalle de confiance à 95 %			Intervalle de confiance à 95 %		
	%	de	à	%	de	à	%	de	à
18 à 64 ans									
Hommes									
Recommandée									
Jamais/Rarement	62,4	58,4	66,2	6,7	5,6	8,1	73,2	70,4	76,0
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	37,6	33,8	41,6	93,3	91,9	94,4	26,8	24,0	29,6
Inférieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	47,5	42,1	53	25,6	21,0	30,9	64,6	59,7	69,1
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	52,5 [†]	47,0	57,9	74,4 [†]	69,1	79,0	35,4 [†]	30,9	40,3
Supérieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	55,8	33,0	76,4	31	11,8	60,2	52,0	29,3	73,8
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	44,2	23,6	67,0	69,0	39,8	88,2	48,0	26,2	70,7
Femmes									
Recommandée									
Jamais/Rarement	50,8	47,4	54,3	12,1	10,4	14,0	69,5	66,0	72,7
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	49,2	45,7	52,6	87,9	86,0	89,6	30,5	27,3	34,0
Inférieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	31,6	26,6	37,0	35,3	31,3	39,6	55,9	51,8	59,9
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	68,4 [†]	63,0	73,4	64,7 [†]	60,4	68,7	44,1 [†]	40,1	48,2
Supérieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	52,0	38,3	65,5	24,9	14,1	40,1	61,4	51,5	70,4
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	48,0 [‡]	34,5	61,7	75,1	59,9	85,9	38,6	29,6	48,5
65 à 79 ans									
Hommes									
Recommandée									
Jamais/Rarement	61,3	55,7	66,7	6,0	3,5	10,1	67,2	60,8	73,1
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	38,7	33,3	44,3	94,0	89,9	96,5	32,8	26,9	39,2
Inférieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	46,7	38,8	54,9	16,4	11,5	22,8	63,1	54,6	70,9
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	53,3 [†]	45,1	61,2	83,6 [†]	77,2	88,5	36,9	29,1	45,4
Supérieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	84,7	76,2	90,6	5,6	2,5	11,9	71,3	61,5	79,4
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	15,3 ^{††}	9,4	23,8	94,4 [‡]	88,1	97,5	28,7	20,6	38,5
Femmes									
Recommandée									
Jamais/Rarement	41,5	37,2	45,9	6,7	4,5	10,0	74,4	69,4	78,8
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	58,5	54,1	62,8	93,3	90,0	95,5	25,6	21,2	30,6
Inférieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	30,0	21,8	39,8	18,0	12,1	25,8	73,0	65,0	79,8
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	70,0	60,2	78,2	82,0 [†]	74,2	87,9	27,0	20,2	35,0
Supérieure à celle recommandée									
Jamais/Rarement	63,1	52,4	72,8	5,6	2,8	10,7	69,5	61,3	76,6
Parfois/La plupart du temps/ Tout le temps	36,9 ^{††}	27,2	47,6	94,4 [‡]	89,3	97,2	30,5	23,4	38,7

[†] valeur significativement différente de celle observée pour la fréquence « Recommandée » pour le même groupe d'âge et le même sexe (p < 0,05)

[‡] valeur significativement différente de celle observée pour la fréquence « Inférieure à celle recommandée » pour le même groupe d'âge et le même sexe (p < 0,05)

Notes : Un ajustement pour les comparaisons multiples a été effectué afin de détecter des différences significatives. Les recommandations sur la durée du sommeil sont de 7 à 9 heures pour les personnes de 18 à 64 ans et de 7 à 8 heures pour les personnes de 65 à 79 ans.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007 à 2013.

25 %)⁶. Cependant, des différences dans les méthodes de collecte des données sur le sommeil empêchent toute comparaison directe entre ces deux études.

De la même façon, chez les personnes âgées de 65 à 79 ans, les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de déclarer avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis « Parfois/La plupart du temps/Tout le temps » (59 % par rapport à 40 %). À l'égard de cet indicateur de la qualité du sommeil, il n'y avait pas de différence sur le plan statistique entre les 18 à 64 ans et les 65 à 79 ans.

Trois quarts des personnes âgées (75 %) et environ la moitié des personnes de 18 à 64 ans (55 %) ont déclaré que leur sommeil était réparateur « La plupart du temps/Tout le temps ». Environ le tiers (33 % des 18 à 64 ans et 30 % des personnes âgées) ont déclaré avoir de la difficulté à rester éveillés pendant les heures normales d'éveil « Parfois/La plupart du temps/Tout le temps ».

La qualité du sommeil par catégorie de recommandation sur le sommeil

Les hommes et les femmes de 18 à 64 ans qui dormaient le nombre recommandé d'heures ont déclaré avoir un sommeil de meilleure qualité que les personnes qui dormaient moins ou plus que le nombre recommandé d'heures (tableau 4). Ils étaient plus susceptibles de déclarer avoir un sommeil généralement réparateur, et moins susceptibles de déclarer avoir de la difficulté à s'endormir, à rester endormis ou à rester éveillés pendant leurs heures normales d'éveil.

Dans la tranche des 65 à 79 ans, les hommes et les femmes qui dormaient le nombre recommandé d'heures ont été plus nombreux à déclarer avoir un sommeil réparateur et à avoir moins de difficulté à s'endormir et à rester endormis, par rapport à ceux qui dormaient moins que ce qui est recommandé. De même, les personnes âgées qui dormaient plus que le nombre recommandé d'heures par nuit ont déclaré avoir moins de difficulté à s'endormir, à rester

endormis ou à rester éveillés, ainsi qu'un sommeil réparateur, par rapport aux personnes âgées, qui dormaient moins que ce qui est recommandé.

Mot de la fin

Un sommeil de courte durée et une pauvre qualité de sommeil sont courants chez les Canadiens adultes. Environ le tiers de ceux-ci ne dorment pas le nombre recommandé d'heures

par nuit pour assurer une santé physique et mentale optimale. En outre, ces derniers éprouvent plus fréquemment un sommeil de pauvre qualité que les personnes qui dorment le nombre recommandé d'heures par nuit. D'autres recherches permettraient de déterminer la prévalence des effets néfastes sur la santé chez les personnes dont le sommeil est de brève durée et de pauvre qualité.

Remerciements

Les auteurs remercient les participants à l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé ainsi que tous les employés de Statistique Canada qui ont participé aux activités liées à l'enquête. ■

Les données

Source des données

Les données sont tirées des cycles 1 à 3 (2007 à 2013 inclusivement) de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS), une enquête transversale permanente qui est représentative de la population nationale à domicile. Les habitants des réserves des Premières Nations, d'autres établissements autochtones et de certaines régions éloignées, les résidents d'établissements, ainsi que les membres à temps plein des Forces canadiennes étaient exclus du champ de l'enquête. L'approbation déontologique pour l'ECMS a été obtenue du Comité d'éthique de la recherche de Santé Canada¹¹.

Les taux de réponse des ménages (ménages sélectionnés) ont été respectivement de 69,6 %, 75,9 % et 74,1 % aux cycles 1, 2 et 3. Sur le plan de la personne, les taux de réponse au questionnaire des ménages ont été respectivement de 88,3 %, 90,5 % et 88,4 % aux cycles 1, 2 et 3. Les données combinées¹² sur les participants de 18 à 79 ans pour le cycle 1 (2007 à 2009; n = 3 721)¹³, le cycle 2 (2009 à 2011; n = 3 866)¹⁴ et le cycle 3 (2012 à 2013; n = 3 389)¹⁵ ont été utilisées pour les besoins des présentes analyses.

Définitions

La durée du sommeil a été évaluée à l'aide de la question suivante : « Habituellement, combien d'heures dormez-vous pendant une période de 24 heures excluant le temps consacré au repos? » Les réponses ont été arrondies à la demi-heure près. Au total, 27 valeurs aberrantes ou manquantes ont été exclues des analyses.

La qualité du sommeil a été évaluée au moyen des trois questions suivantes : (1) « À quelle fréquence avez-vous de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi? »; (2) « À quelle fréquence votre sommeil est-il réparateur? »; (3) « À quelle fréquence avez-vous de la difficulté à rester éveillé pendant vos heures normales d'éveil lorsque vous le désirez? » Pour chaque question, les choix de réponse étaient les suivants : « Jamais »; « Rarement »; « Parfois »; « La plupart du temps »; « Tout le temps ». Les enregistrements des personnes ayant répondu par « Ne sais pas » ou n'ayant pas répondu à la question ont été retirés des analyses : (1) n=11; (2) n=9; (3) n=10.

Les participants ont été classés en fonction de trois catégories, à savoir ceux respectant la durée recommandée de sommeil (7 à 9 heures par nuit de 18 à 64 ans et 7 à 8 heures par nuit à 65 ans et plus), ceux dormant moins que la durée recommandée, et ceux dormant plus que la durée recommandée⁵.

Outre le groupe d'âge et le sexe, on a pris en considération le niveau de scolarité dans le ménage et le revenu du ménage des participants. Le niveau de scolarité dans le ménage correspondait au plus haut niveau de scolarité atteint par un membre du ménage et a été classé en fonction des trois catégories suivantes : diplôme d'études secondaires ou moins; niveau supérieur au diplôme d'études secondaires, mais inférieur au baccalauréat; baccalauréat ou plus. Le revenu du ménage annuel a été déclaré par les participants et regroupé selon trois niveaux, à savoir moins de 40 000 \$, 40 000 \$ à moins de 80 000 \$, et 80 000 \$ ou plus.

Afin de tenir compte de la conception de l'enquête, les moyennes et les pourcentages ont été calculés à l'aide de poids de sondage et la variance des moyennes et des pourcentages, au moyen de la technique du *bootstrap* applicable aux données d'enquête^{16,17}. Ensuite, on a calculé les intervalles de confiance à 95 %. Les intervalles de confiance à faible pourcentage ont été utilisés dans la version 11 de SUDAAN pour les pourcentages égaux ou inférieurs à 5 %. Des tests t ont servi à comparer les moyennes et les proportions entre les différents domaines. Les valeurs p ont été ajustées pour les comparaisons multiples à l'aide de la méthode d'ajustement du taux de fausses découvertes (TFD). On a vérifié la signification statistique des différences entre les estimations en fonction d'une valeur p < 0,05 ajustée pour tenir compte du TFD. Toutes les analyses ont été réalisées en SAS, v.9.3, et en SUDAAN, v.11.

Limites

Les données de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé n'incluent pas de caractéristiques importantes sur la durée et la qualité du sommeil comme le moment, l'architecture (la façon dont les personnes passent d'un stade à l'autre du cycle du sommeil), l'uniformité et la continuité. En outre, les autodéclarations surestiment généralement la durée réelle du sommeil et sont sujettes à un biais dû à la désirabilité sociale ou à la remémoration¹⁸. Le fait de dormir moins que le nombre recommandé d'heures n'a pas forcément d'effets nocifs sur la santé.

Références

1. Institute of Medicine Committee on Sleep Medicine and Research, H.R. Colten et B.M. Altevogt dans *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*, Washington, D.C., The National Academies Press, 2006.
2. D.R. Hillman et L.C. Lack, « Public health implications of sleep loss: the community burden », *Medical Journal of Australia*, 199(8), 2W013, p. S7-10.
3. M.M. Ohayon, « Determining the level of sleepiness in the American population and its correlates », *Journal of Psychiatric Research*, 46(4), 2012, p. 422-427.
4. J.P. Chaput, V. Carson, C.E. Gray et M.S. Tremblay, « Importance of all movement behaviors in a 24-hour period for overall health », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 2014, p. 12575-12581.
5. M. Hirshkowitz, K. Whiton, S.M. Albert *et al.*, « National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report », *Sleep Health*, 1, 2015, p. 233-243.
6. M. Hurst, « Qui dort la nuit de nos jours? Les habitudes de sommeil des Canadiens », *Tendances sociales canadiennes* (Statistique Canada, n° 11-008 au catalogue), 85(été), 2008, p. 42-48.
7. M. Tjepkema, « Insomnie », *Rapports sur la santé*, 17(1), 2005, p. 9-27.
8. J. Chaput et I. Janssen, « Sleep duration estimates of Canadian children and adolescents », *Journal of Sleep Research*, 25(5), 2016, p. 541-548.
9. I. Michaud et J. Chaput, « Are Canadian children and adolescents sleep deprived? », *Public Health*, 141, 2016, p. 126-129.
10. K.F. Zdanys et D.C. Steffens, « Sleep disturbances in the elderly », *Psychiatric Clinic of North America*, 38, 2015, p. 723-741.
11. B. Day, R. Langlois, M.S. Tremblay et B.M. Knoppers, « Enquête canadienne sur les mesures de la santé : questions éthiques, juridiques et sociales », *Rapports sur la santé*, 18(Suppl), 2007, p. 41-58.
12. Statistique Canada, *Instructions pour la combinaison de multiples cycles de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS)*, novembre 2014, disponible à l'adresse http://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/document/5071_D6_T9_V1-fra.htm
13. Statistique Canada, *Guide de l'utilisateur des données de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) : cycle 1*, avril 2011, disponible à l'adresse http://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/document/5071_D2_T1_V1-fra.pdf
14. Statistique Canada, *Guide de l'utilisateur des données de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) : cycle 2*, novembre 2012, disponible à l'adresse http://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/document/5071_D4_T9_V1-fra.htm
15. Statistique Canada, *Guide de l'utilisateur des données de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) : cycle 3*, novembre 2014, disponible à l'adresse http://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/document/5071_D6_T9_V1-fra.htm
16. J.N.K. Rao, C.F.J. Wu et K. Yue, « Quelques travaux récents sur les méthodes de rééchantillonnage applicables aux enquêtes complexes », *Techniques d'enquête*, 18(2), 1992, p. 225-234 (Statistique Canada, n° 12-001 au catalogue).
17. K.F. Rust, J.N.K. Rao, « Variance estimation for complex surveys using replication techniques », *Statistical Methods in Medical Research*, 5, 1996, p. 281-310.
18. T. Arora, E. Broglia, D. Pushpakumar *et al.*, « An investigation into the strength of the association and agreement levels between subjective and objective sleep duration in adolescents », *PLoS One*, 8, 2013, p. e72406.