

Vous empêchez-vous de dormir? — Les habitudes de sommeil des Canadiens

par *Cara Williams*

Nous vivons à un rythme effréné, dans une société qui sans cesse nous met en présence d'exigences conflictuelles. Nombreux sont ceux qui cherchent à concilier travail et famille, tentant de plaire à tous et chacun. Or ce rythme de vie rapide et le stress qu'il engendre peuvent occasionner des troubles du sommeil comme l'insomnie. Ironiquement, certains Canadiens estiment qu'un des rares moyens d'en faire davantage au cours d'une journée est de réduire leurs heures de sommeil.

Le manque de sommeil peut causer de l'irritabilité et nuire à l'exécution de certaines tâches physiques, comme conduire ou manœuvrer une machine, ou à l'exécution de tâches intellectuelles qui exigent beaucoup de concentration. Des études montrent qu'un manque chronique de sommeil peut poser de graves risques pour la santé, en augmentant notamment les risques de maladie du cœur et de dépression. Le manque de sommeil risque également de nous rendre beaucoup plus irritables et de perturber nos relations avec notre famille, nos amis et nos collègues.

Un certain nombre de facteurs peuvent avoir une incidence sur le sommeil. Certains, comme l'âge, l'état de santé, le stress et la présence

TSC Ce qu'il faut savoir sur la présente étude

Le présent article se fonde sur les réponses aux questions sur le sommeil qui ont été posées lors de l'Enquête sociale générale (ESG), menée par Statistique Canada en 1992 et en 1998 auprès de Canadiens de 15 ans et plus. Les deux questions suivantes sont examinées :

- Éprouvez-vous régulièrement de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi(e)? (oui ou non)
- Lorsque vous avez besoin de plus de temps, êtes-vous porté(e) à réduire vos heures de sommeil? (oui ou non)

Dans le cadre de l'ESG, les répondants devaient également tenir un journal sur leur emploi du temps pour une période de 24 heures. Dans ce journal, les répondants devaient indiquer comment ils répartissaient leur temps, en incluant les heures de sommeil nocturne et de sommeil occasionnel (siestes).

Dans le présent article, nous examinons les réponses aux deux questions précitées, de même que la durée moyenne du sommeil nocturne et du sommeil occasionnel, d'après l'information consignée par les répondants dans leur journal sur l'emploi du temps.

d'enfants, sont de nature personnelle; d'autres, comme le travail par postes, sont de nature sociétale. Nous examinons dans le présent article certains aspects des habitudes de sommeil des Canadiens : nous cherchons à savoir si les Canadiens réduisent leurs heures de sommeil

pour satisfaire à d'autres exigences et, le cas échéant, quels sont les groupes qui le font, dans quelle mesure les habitudes de sommeil ont changé entre 1992 et 1998 et quels sont les groupes de personnes qui ont de la difficulté à s'endormir et à rester endormis.

Pendant votre sommeil...

Selon de nombreux chercheurs, les adultes ont besoin en général d'une moyenne de 8 heures ininterrompues de sommeil. Des recherches récentes indiquent toutefois que, s'ils pouvaient respecter leur rythme naturel, les adultes dormiraient environ 10 heures par nuit. Ces résultats viennent ainsi contredire la croyance selon laquelle 8 heures de sommeil suffisent pour un niveau de performance et de vigilance maximal¹. Bien que le rythme rapide de nos vies puisse faire en sorte qu'il soit impossible d'atteindre cette quantité de sommeil, l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998 révèle que les Canadiens dorment en moyenne 8,1 heures par nuit, un nombre légèrement en hausse par rapport à la moyenne enregistrée en 1992 (8,0 heures). En outre, même si, en 1998, le pourcentage de Canadiens dormant moins de 6,5 heures par nuit est demeuré inchangé (15 %), 47 % des Canadiens ont déclaré réduire leurs heures de sommeil pour avoir plus de temps à consacrer à d'autres activités, comparativement à la proportion de 44 % déclarée en 1992.

Le sommeil — pour certains... un rêve insaisissable

Le sommeil est un des besoins physiques de notre organisme. L'insomnie, qui se définit comme le manque de sommeil, est un trouble caractérisé par la difficulté de s'endormir et de rester endormi. Les spécialistes définissent trois types d'insomnie : l'insomnie transitoire, l'insomnie de courte durée et l'insomnie chronique. Les résultats de certaines études portent à croire que l'insomnie prolongée peut nuire aux fonctions de croissance et de réparation de l'organisme. La plupart d'entre nous connaissent périodiquement une nuit d'insomnie; pour certains, toutefois, un sommeil profond et réparateur peut s'avérer un rêve insaisissable. D'après les résultats

de l'ESG de 1992, 20 % des adultes éprouvaient régulièrement de la difficulté à s'endormir ou rester endormis; en 1998, cette proportion atteignait 25 %.

Le stress est un autre facteur susceptible d'avoir une forte incidence sur les habitudes de sommeil. Les personnes stressées par le manque de temps sont ainsi proportionnellement plus nombreuses à éprouver de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies : en 1998, leur proportion atteignait plus de 40 %².

Les hommes, les femmes et le sommeil

Les femmes dorment en moyenne plus longtemps que les hommes (8,2 heures contre 8,0 heures par nuit). Ces résultats se comparent à ceux de l'ESG de 1992 qui ont révélé que les femmes et les hommes dormaient respectivement 8,2 heures et 7,9 heures. En 1998, toutefois, 29 % des femmes, comparativement à 21 % des hommes, ont déclaré avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies. Les personnes qui éprouvaient régulièrement de la difficulté à dormir étaient également proportionnellement plus nombreuses à réduire leurs heures de sommeil lorsqu'elles manquaient de temps; ces proportions étaient de 62 % chez les hommes et de 56 % chez les femmes, comparativement à des proportions respectives de 48 % et de 45 % pour la population adulte en général.

Le fait d'avoir des enfants est un autre facteur qui a une incidence sur les habitudes de sommeil des hommes et des femmes. Durant les premières années de la vie de leurs enfants, les parents doivent consacrer beaucoup de temps à leurs soins personnels, notamment à les laver, à les nourrir et à les habiller, de même qu'à jouer avec eux. Lorsque les enfants atteignent l'âge scolaire, les responsabilités des parents changent. Ils doivent alors les aider à faire leurs devoirs, à lire, à parler et à se

déplacer. Un grand nombre de Canadiens s'efforcent de concilier travail et famille et, pour réussir à répondre à toutes ces exigences, nombreux sont ceux qui réduisent leurs heures de sommeil. De fait, les résultats de l'ESG de 1998 indiquent que les hommes et les femmes dorment moins lorsqu'il y a des enfants à la maison. La durée moyenne de sommeil pour les femmes de 25 à 54 ans qui ont des enfants à la maison est de 7,9 heures par nuit (comparativement à 8,1 heures pour les femmes du même âge sans enfants à la maison). De leur côté, les hommes de 25 à 54 ans qui ont des enfants à la maison dorment en moyenne 7,7 heures par nuit, alors que les hommes sans enfants à la maison en dorment en moyenne 7,8 heures.

En outre, plus de la moitié de ces mères et pères, soit 52 % et 56 % respectivement, réduisent leurs heures de sommeil lorsqu'ils ont besoin de plus de temps, comparativement à 51 % des adultes du même âge sans enfants. Alors que les parents dorment en moyenne moins longtemps que les adultes sans enfants à la maison, une plus faible proportion de parents éprouvent régulièrement de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis. Ainsi, moins de 20 % des pères (contre 25 % des hommes sans enfants) avaient de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis. De même, le quart des

1. Les recherches indiquent que, en l'absence de réveil-matin et d'horaires à respecter, les enfants et les adultes dorment entre 10 heures et 12 heures et sont alors plus en mesure d'exécuter un certain nombre de tâches psychologiques pour lesquelles ils doivent porter attention à des détails durant une longue période. Stanley Coren, *Sleep Thieves*, New York, The Free Press, 1996, p. 255.

2. On a posé aux répondants une série de 10 questions sur leur emploi du temps. Ont été considérés fortement stressés par le manque de temps ceux ayant répondu par l'affirmative à au moins 7 de ces questions.

mères, comparativement à 33 % des femmes sans enfants, déclaraient avoir une qualité de sommeil moindre.

Le sommeil et le vieillissement

Les habitudes de sommeil varient aussi selon l'âge. Les hommes et les femmes de 15 à 24 ans dorment en moyenne 8,5 heures par nuit. Pendant les années d'activité maximale et celles consacrées à l'éducation des enfants, la quantité de sommeil diminue et atteint son plus bas niveau entre 45 et 54 ans tant chez les hommes que les femmes. La durée moyenne du sommeil recommence à augmenter après l'âge de 55 ans.

De nombreuses recherches sur le vieillissement et le sommeil indiquent que le vieillissement peut être une des causes des troubles du sommeil. En fait, bon nombre d'entre nous éprouvent des problèmes avec notre horloge biologique à cette période de notre vie. De plus, en vieillissant, certaines personnes souffrent de problèmes de santé qui peuvent s'accompagner de douleurs et malaises susceptibles de perturber le sommeil. Selon l'ESG de 1998, les personnes âgées dorment plus longtemps que les personnes de 15 à 64 ans (8,4 heures contre 8,0 heures par nuit). Cependant, bien que la durée moyenne du sommeil des personnes âgées soit jugée salutaire pour la santé, 9 % de ces personnes dorment 6,5 heures ou moins. Un peu plus de 40 % de ces personnes âgées qui dorment 6,5 heures ou moins doivent limiter leurs activités en raison de maladies du système circulatoire, de maladies respiratoires, de l'arthrite ou d'une maladie du cœur, comparativement à seulement 30 % des personnes âgées qui dorment plus de 6,5 heures par nuit. Cette conclusion vient appuyer l'hypothèse selon laquelle les problèmes de santé nuisent au sommeil. Enfin, la qualité du sommeil chez les personnes âgées varie selon le sexe de la personne : le tiers des femmes âgées

TSC

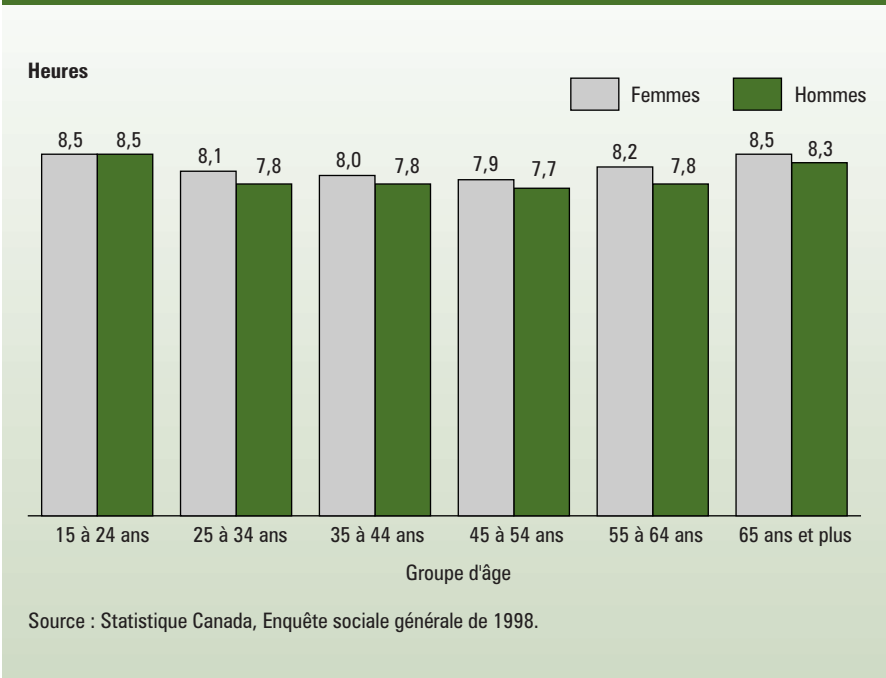
Les femmes dorment en général plus longtemps que les hommes et sont proportionnellement un peu moins nombreuses à réduire leurs heures de sommeil lorsque prises par le temps

	Heures moyennes de sommeil par nuit	Dorment moins de 6,5 heures	Réduisent leurs heures de sommeil
	Heures		%
Population de 15 ans et plus			
Hommes	8,0	17	48
Femmes	8,2	13	45
Parents			
Hommes	7,7	19	53
Femmes	8,0	14	51
Travailleurs de postes			
Hommes	7,7	25	62
Femmes	7,9	19	61
Faisaient une sieste			
Hommes	7,8	19	40
Femmes	8,2	17	38
Avaient de la difficulté à dormir			
Hommes	7,7	22	62
Femmes	8,1	16	56

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

TSC

De tous les groupes d'âge, les 15 à 24 ans et les 65 ans et plus consacrent en moyenne plus de temps au sommeil par nuit



ont déclaré avoir régulièrement de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies, contre le cinquième seulement des hommes âgés.

Le travail par postes et la lutte pour rester éveillé

Notre organisme a besoin de sommeil pour fonctionner de façon optimale. Le sommeil contribue non seulement au repos de notre corps, mais également à la restauration de ses fonctions physiques. Nous avons tous un cycle sommeil-éveil quotidien, ou rythme circadien, qui reflète les variations physiologiques qui surviennent dans l'organisme au cours de la journée. Ces variations incluent les fluctuations de la tension artérielle et de la température du corps. Bien que les heures de sommeil dont nous avons besoin varient selon l'âge et la personne, nous traversons tous deux périodes de somnolence maximales durant le cycle sommeil-éveil; la première se manifeste entre 1 h et 4 h et la deuxième, 12 heures plus tard, soit entre 13 h et 16 h — une période qui coïncide avec la « sieste » dans les climats chauds. Même si la culture nord-américaine ne reconnaît pas officiellement la phase de somnolence de l'après-midi, les magasins et les bureaux n'étant pas fermés pendant cette période, il convient de noter qu'avant la Seconde Guerre mondiale, très peu de ces entreprises étaient ouvertes durant la première phase de somnolence, c'est-à-dire entre 1 h et 4 h. Depuis la guerre, toutefois, l'accroissement de la demande de biens et services a donné lieu à une production ininterrompue : le travail par postes et le travail de nuit, lesquels peuvent fortement perturber le rythme naturel de l'organisme, sont devenus plus répandus. Or, de nombreuses études ont démontré que les camionneurs travaillant pour le compte d'autrui, les travailleurs de nuit et les travailleurs de postes ne dorment pas suffisamment et

TSC Rythme circadien

Il n'est pas étonnant que le manque chronique de sommeil entraîne un déficit de sommeil qui peut avoir de graves conséquences en causant notamment des maladies ou des accidents provoqués par des erreurs de jugement. Des études récentes laissent entendre que même un manque modéré de sommeil — soit le fait de rester éveillé plus de 18 heures par jour — donne lieu à un temps de réaction qui est plus lent que celui que l'on observe chez les personnes dont les facultés sont affaiblies au sens de la loi¹.

Au cours des dernières décennies, la presque totalité des grands accidents industriels se sont produits après minuit; c'était le cas des catastrophes nucléaires de Tchernobyl et de Three Mile Island, qui se sont produites entre 1 h et 4 h. De fait, quelques-uns des plus terribles accidents qui ont eu lieu dans le monde ont été imputés à un manque de sommeil : le déversement de pétrole de l'Exxon Valdez et l'explosion de la navette spatiale Challenger ont tous deux été attribués à un manque et à un déficit de sommeil².

La fatigue des conducteurs a été mise en cause dans un grand nombre d'accidents de la route impliquant des véhicules utilitaires, et le risque d'accident impliquant un seul camion est quatre fois plus élevé entre 3 h et 5 h³. La réglementation actuelle au Canada autorise les camionneurs travaillant pour le compte d'autrui à conduire plus de 100 heures par semaine; un projet de loi a toutefois été présenté en vue de porter à 84 heures le nombre d'heures de travail admissibles durant une semaine (soit une moyenne de 14 heures par jour, pour une semaine de travail de 6 jours).

Comme le travail par postes et les autres emplois à horaire variable peuvent complètement perturber notre rythme circadien, un certain nombre d'études ont été menées pour déterminer les effets de la fatigue sur les camionneurs travaillant pour le compte d'autrui, les pilotes, les membres d'équipage de bord, les contrôleurs aériens et les médecins — toutes des professions susceptibles d'exiger des heures de travail prolongées ou variables, ou les deux. Une même conclusion générale ressort de ces études : les personnes qui travaillent des heures prolongées ou des postes de travail variables souffrent d'un manque de sommeil et peuvent accumuler un grave déficit de sommeil qui réduit leur capacité de se concentrer, nuit à leur rendement et occasionne d'importantes sautes d'humeur⁴.

1. *The Globe and Mail*, 19 septembre 2000, p. A8.

2. William A. Dement, *The Promise of Sleep*, New York, Delacorte Press, 1999, p. 51 et 53.

3. *The Windsor Star*, 14 juillet 2000, p. A7.

4. Pour obtenir une liste de ces études, voir le site Web de Transports Canada, à l'adresse suivante : www.tc.gc.ca.

On calcule le déficit de sommeil en soustrayant le nombre d'heures dormies du nombre d'heures de sommeil nécessaires¹. Le manque de sommeil pendant une longue période entraîne un déficit de sommeil considérable. Selon les scientifiques, un manque prolongé de sommeil peut avoir une incidence sur la santé, car les effets du manque de sommeil sont cumulatifs. Même un léger déficit de 7 à 8 heures a un effet direct sur les fonctions intellectuelles, la mémoire et le temps de réaction². Il peut arriver périodiquement que bien des gens ne dorment pas assez pendant une nuit ou deux, mais ces personnes réussissent habituellement à rattraper leur manque de sommeil, par exemple en dormant le samedi matin ou en faisant une sieste durant la journée. Selon l'ESG de 1998, 15 % des Canadiens de 15 ans et plus dorment moins de 6,5 heures par nuit, cette tendance étant plus répandue chez certains groupes : par exemple, 19 % des pères et 25 % des travailleurs de postes de sexe masculin dorment moins de 6,5 heures par nuit. Ce qui n'a rien d'étonnant c'est que les personnes qui dorment moins bien (celles qui sont incapables de s'endormir ou de rester endormies) accumulent un important déficit de sommeil, non seulement parce qu'elles ont de la difficulté à s'endormir, mais aussi parce qu'environ 18 % d'entre elles dorment moins de 6,5 heures par nuit.

1. La quantité de sommeil dont une personne a besoin varie selon la chimie de l'organisme, l'âge et le niveau d'activité; on estime toutefois qu'entre 8,0 heures et 8,5 heures de sommeil par nuit sont salutaires pour un adulte.

2. Stanley Coren, *Sleep Thieves*, New York, The Free Press, 1996.

accumulent un important déficit de sommeil durant l'alternance des postes de travail³. En 1998, le tiers (32 %) des Canadiens actifs ne travaillaient pas selon un horaire ou un poste de jour régulier⁴. Ces travailleurs de postes dormaient en moyenne 7,8 heures par nuit, ce qui se compare aux heures de sommeil des travailleurs de jour. De tous les travailleurs de postes, les personnes qui travaillaient régulièrement de nuit ou dont le poste de travail était fractionné sont celles qui dormaient le moins (7,7 heures par nuit). En outre, plus du quart des travailleurs de nuit dormaient moins de 6,5 heures par nuit, accumulant de ce fait un important déficit de sommeil.

De plus, la qualité du sommeil des travailleurs de postes diffère de celle des personnes qui occupent un emploi régulier de jour. De fait, environ 30 % des travailleurs de postes (contre 23 % des travailleurs de jour ayant un horaire régulier) éprouvaient de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis, tandis que 62 % (contre 55 % des travailleurs de jour ayant un horaire régulier) réduisaient leurs heures de sommeil lorsqu'ils avaient besoin de plus de temps.

Tentative de récupération la fin de semaine

Pour bon nombre d'adultes canadiens, les jours de la semaine peuvent

être très mouvementés. Partagés entre le travail et l'école, les loisirs et les enfants, nous nous lançons dans une course folle pour tenter de tout faire et, avant même de nous en rendre compte, nous voilà contraints de réduire le temps que nous espérons consacrer au sommeil. Pour bien des gens, les fins de semaine procurent un répit indispensable de la course de la semaine, et nombreux sont ceux qui dorment plus longtemps la fin de semaine afin de « rattraper » le manque de sommeil. De fait, les journaux sur l'emploi du temps qui ont été compilés dans le cadre de l'ESG de 1998 montrent que les adultes canadiens dorment en moyenne 48 minutes de plus le vendredi et le samedi, enregistrant alors 8,6 heures par nuit.

Les bienfaits de la sieste

La sieste de l'après-midi n'est pas très répandue au Canada et elle est en fait plutôt perçue comme un signe de paresse. Le rythme de nos vies et le modèle de notre société empêchent bon nombre d'entre nous de faire une sieste. Or, l'envie de dormir durant le jour est un phénomène naturel qui se manifeste habituellement entre 13 h et 16 h, période au cours de laquelle notre organisme entre dans la deuxième phase descendante de son rythme biologique. Certains tenteront de résister à cette envie de dormir en buvant du café, en allant prendre l'air ou tout simplement en essayant de ne pas s'en préoccuper. Cependant, des recherches menées à la Stanford Sleep

3. Un certain nombre d'études documentant les effets du travail par postes et des heures de travail prolongées se trouvent sur le site Web de Transports Canada, à l'adresse suivante : www.tc.gc.ca.

4. Cela inclut les postes réguliers de soirées et de nuit, les postes rotatifs, les postes fractionnés, les postes occasionnels ou sur demande et les horaires irréguliers.



Vous désirez de plus amples renseignements sur Statistique Canada?

Communiquez avec notre SERVICE NATIONAL DE RENSEIGNEMENTS au 1 800 263-1136

Pour commander des publications,
SERVICE NATIONAL DE COMMANDES : 1 800 267-6677
INTERNET : order@statcan.ca
SERVICE NATIONAL ATS : 1 800 363-7629

STATISTIQUE CANADA MET À VOTRE DISPOSITION SES NEUF CENTRES DE CONSULTATION RÉGIONAUX :

Terre-Neuve et Labrador, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard
 Halifax (N.-É.) : (902) 426-5331
 Télécopieur : (902) 426-9538

Québec et Nunavut
 Montréal (QC) : (514) 283-5725
 Télécopieur : (514) 283-9350

Ontario
 Toronto (Ont.) : (416) 973-6586
 Télécopieur : (416) 973-7475

Manitoba
 Winnipeg (Man.) : (204) 983-4020
 Télécopieur : (204) 983-7543

Saskatchewan
 Regina (Sask.) : (306) 780-5405
 Télécopieur : (306) 780-5403

Alberta et Territoires du Nord-Ouest
 Edmonton (Alb.) : (780) 495-3027
 Télécopieur : (780) 495-5318

Sud de l'Alberta
 Calgary (Alb.) : (403) 292-6717
 Télécopieur : (403) 292-4958

Colombie-Britannique et Yukon
 Vancouver (C.-B.) : (604) 666-3691
 Télécopieur : (604) 666-4863

Région de la capitale nationale
 (613) 951-8116
 Télécopieur : (613) 951-0581

NORMES DE SERVICE AU PUBLIC
 Afin de maintenir la qualité du service au public, Statistique Canada observe des normes établies en matière de produits et de services statistiques, de diffusion d'information statistique, de services à recouvrement des coûts et de services aux répondants. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec le centre de consultation régional de Statistique Canada le plus près de chez vous.

Vous déménagez?

N'oubliez pas de nous le faire savoir. Vous n'avez qu'à remplir et à nous retourner le bon d'abonnement se trouvant dans le présent numéro. S'il n'y est plus, veuillez faire parvenir les renseignements nécessaires (nom de l'abonné, ancienne adresse, nouvelle adresse, numéro de téléphone et numéro de référence du client) à :

**Division des opérations et de l'intégration
 Gestion de la circulation
 Statistique Canada
 120, avenue Parkdale
 Ottawa (Ontario)
 K1A 0T6**



Veuillez nous aviser six semaines à l'avance pour éviter toute interruption de la livraison.

Disorders Clinic⁵ montrent qu'une sieste prise au bon moment durant cette période peut en fait améliorer la performance et la vigilance pendant des heures qui la suivent : ainsi, une sieste de 45 minutes améliorerait la vivacité d'esprit pendant les 6 heures suivantes⁶. Au cours d'une journée moyenne, seulement 13 % des Canadiens de 15 ans et plus font une sieste, et ceux qui en font une dorment en moyenne 1,7 heure. Certains groupes sont plus susceptibles que d'autres de faire des siestes. À titre d'exemple, 26 % des personnes âgées, 16 % des personnes qui tiennent maison et 13 % des personnes à la recherche d'un emploi rémunéré — en d'autres mots, des personnes plus susceptibles d'être à la maison — font des siestes. Les étudiants et les travailleurs rémunérés sont les moins susceptibles de faire des siestes.

Les siestes peuvent être un moyen très efficace de réduire le déficit de sommeil et d'améliorer notre vigilance. Cela s'applique particulièrement aux travailleurs de postes ou à ceux qui doivent travailler de longues heures, comme les camionneurs et les pilotes. Cependant, seulement 8 % des travailleurs de postes faisaient des siestes en 1998.

Résumé

Thomas Edison estimait que le sommeil était une perte de temps et une période non productive. Il croyait aussi que la lumière du jour continue, rendue possible grâce à l'ampoule qu'il venait de mettre au point, allait révolutionner le monde. En effet, il avait raison, mais même si nous produisons aujourd'hui des biens et des services 24 heures par jour,

notre physiologie n'a pas évolué au même rythme que les progrès technologiques; le sommeil demeure un élément essentiel à la santé. Privés de sommeil, nous risquons davantage d'être de mauvaise humeur et d'avoir plus de difficulté à nous concentrer. À long terme, un manque chronique de sommeil peut avoir une incidence sur notre santé. Notre organisme fonctionne comme une horloge : lorsque le ciel s'assombrit à la tombée du jour, notre cerveau nous indique qu'il est l'heure de nous préparer à dormir. Selon l'Enquête sociale générale de 1998, les adultes canadiens dorment en moyenne un peu plus longtemps la nuit qu'en 1992. Cependant, cette même enquête indique que, lorsque contraints de le faire, près de la moitié des Canadiens réduisent leurs heures de sommeil lorsqu'ils manquent de temps.

Fait peu surprenant, certains groupes dorment moins que d'autres. Dans l'ensemble, les hommes dorment moins longtemps que les femmes et les personnes qui ont des enfants à la maison dorment moins que celles qui n'en ont pas. En revanche, les personnes âgées et les jeunes de 15 à 24 ans sont les groupes qui dorment le plus longtemps, soit en moyenne 8,4 heures et 8,5 heures par nuit respectivement.

Enfin, sans doute à cause de notre rythme de vie effréné, la qualité de notre sommeil entre en jeu. Le quart de la population adulte en général, 40 % des personnes fortement stressées par le manque de temps et environ 30 % des travailleurs de postes éprouvent de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis.



Cara Williams est analyste à la Division de la statistique sociale, du logement et des familles de Statistique Canada.

5. Le laboratoire du sommeil de Stanford, créé en 1970, a été le premier centre des troubles du sommeil au monde.

6. William Dement, *The Promise of Sleep*, New York, Delacorte Press, 1999.