



## Article

# Qui dort la nuit de nos jours? Les habitudes de sommeil des Canadiens

par Matt Hurst

22 avril 2008



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

# Qui dort la nuit de nos jours? Les habitudes de sommeil des Canadiens

par Matt Hurst

**L**e sommeil est une chose dont nous avons tous besoin. Nous dormons le tiers de notre vie. Quand nous ne dormons pas suffisamment, notre productivité et notre comportement en sont affectés, ce qui a une incidence sur la qualité de notre travail et sur la qualité de notre vie familiale et personnelle. La durée du sommeil a une incidence sur notre capacité de nous entendre et de créer des liens avec les autres, laquelle diminue considérablement si nous sommes d'humeur grincheuse en raison d'un manque de sommeil<sup>1</sup>. Le sommeil a aussi un effet important sur notre santé. On associe le manque de sommeil à un risque accru de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, d'obésité et de dépression<sup>2</sup>.

Il y a donc de nombreuses raisons pour lesquelles il est important de dormir une bonne nuit de sommeil. Cependant, il est difficile de quantifier ce qui constitue une bonne nuit de sommeil parce que la durée nécessaire peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Les spécialistes affirment que la plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour se sentir reposés<sup>3</sup>. Cela illustre à quel point le sentiment d'avoir « assez dormi » peut varier d'une personne à l'autre.

Cependant, en comparant des groupes de personnes dans différentes situations professionnelles

et familiales, on peut arriver à cerner certains éléments, autres que physiologiques, qui ont une incidence sur notre sommeil.

Dans le présent article, nous examinons la façon dont le travail, les caractéristiques familiales et le stress lié au temps modifient la durée du sommeil chez les personnes de 15 ans et plus. Nous nous concentrons aussi sur les écarts dans la durée du sommeil déclarés invariablement par les hommes et les femmes.

## Les hommes dorment moins que les femmes

Il peut être difficile de convaincre certaines personnes que les femmes dorment plus que les hommes. L'image de la culture de masse de la *superwoman*, qui continue à s'acquitter de plusieurs des « tâches de femmes » dans la maison tout en étant un soutien de famille à part entière, laisse entendre que les femmes ne devraient pas avoir le temps de dormir du tout. Cependant, les études montrent invariablement que les femmes dorment plus que les hommes.

Une étude canadienne antérieure, fondée sur les résultats de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998 et de 1992<sup>4</sup>, a confirmé cette conclusion, tout comme un récent article sur l'épidémiologie du sommeil aux États-Unis<sup>5</sup>. Il n'y a pas d'explication générale de la raison des écarts dans la durée du sommeil chez les

hommes et les femmes, bien qu'une étude finlandaise ait suggéré qu'une des interprétations possibles pourrait être que les femmes ont besoin de plus de sommeil que les hommes<sup>6</sup>.

L'ESG de 2005 confirme que les hommes dorment moins que les femmes. On a demandé aux répondants de 15 ans et plus d'inscrire l'heure à laquelle ils se sont endormis et l'heure à laquelle ils se sont réveillés dans leur journal du sommeil. Les données de ces journaux montrent que les hommes dorment en moyenne 8 heures 7 minutes; environ 11 minutes de moins que les femmes (tableau 1).

La croyance voulant que les femmes sont dérangées plus souvent dans leur sommeil parce qu'elles se réveillent plus facilement est également confirmée. En effet, l'ESG montre que bien que les femmes dorment plus que les hommes, elles déclarent plus fréquemment éprouver de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies, soit 35 % de femmes par rapport à seulement 25 % pour les hommes, soit une différence de 10 points de pourcentage (tableau 2).

Bien que la qualité du sommeil semble être une possible explication de l'écart observé dans la durée du sommeil déclarée chez les deux sexes, les hommes dorment moins que les femmes, peu importe s'ils déclarent avoir des problèmes de sommeil ou non. Il faudra donc effectuer d'autres

	Hommes et femmes	Hommes	Femmes		Hommes et femmes	Hommes	Femmes
(480 minutes = 8 heures)				(480 minutes = 8 heures)			
<b>Moyenne</b>	492	487	498*	<b>Quand vous avez besoin de plus de temps, avez-vous tendance à réduire votre durée de sommeil?</b>			
<b>Enfants de moins de 15 ans</b>				Non †	498	492	505*
Aucuns enfants †	498	491	503*	Oui	486 <sup>a</sup>	481 <sup>a</sup>	491 <sup>a*</sup>
1 enfant	481 <sup>a</sup>	476 <sup>a</sup>	486 <sup>a</sup>	<b>Avez-vous fait de l'exercice?</b>			
2 enfants et plus	473 <sup>a</sup>	466 <sup>a</sup>	478 <sup>a</sup>	Non †	493	487	499*
<b>Âge</b>				Oui	483	485	480 <sup>a</sup>
15 à 24	522 <sup>a</sup>	517 <sup>a</sup>	527 <sup>a</sup>	<b>Travail par quarts</b>			
25 à 39 †	485	483	487	Travail de jour †	481	474	488*
40 à 59	480	472	487*	Autre	488	482	495
60 et plus	500 <sup>a</sup>	491	508 <sup>a*</sup>	<b>Revenu personnel (\$)</b>			
<b>État matrimonial</b>				0 à 19 999	510 <sup>a</sup>	509 <sup>a</sup>	510 <sup>a</sup>
Marié (incluant l'union libre) †	485	478	493*	20 000 à 39 999 †	484	484	485
Veuf	502 <sup>a</sup>	487	506 <sup>a</sup>	40 000 à 59 999	473 <sup>a</sup>	472	476
Séparé ou divorcé	484	485	484	60 000 et plus	470 <sup>a</sup>	466 <sup>a</sup>	479
Célibataire (jamais marié)	509 <sup>a</sup>	506 <sup>a</sup>	513 <sup>a</sup>	<b>Travail rémunéré (minutes)</b>			
<b>Indice de manque de temps (questions relatives au stress)</b>				Aucun	507 <sup>a</sup>	505	508 <sup>a</sup>
Faible	505 <sup>a</sup>	499 <sup>a</sup>	511 <sup>a*</sup>	1 à 240 †	493	498	488
Moyen †	489	485	494*	241 à 420	490	477	500
Élevé	476 <sup>a</sup>	464 <sup>a</sup>	486 <sup>a*</sup>	421 à 540	478 <sup>a</sup>	473 <sup>a</sup>	484
<b>Avez-vous du mal à vous endormir ou à demeurer endormi?</b>				541 et plus	452 <sup>a</sup>	450 <sup>a</sup>	455 <sup>a</sup>
Non †	495	489	502*	<b>Temps de navettage des travailleurs (minutes)</b>			
Oui	486 <sup>a</sup>	479 <sup>a</sup>	492 <sup>a*</sup>	1 à 30 †	483	475	491*
<b>Vous considérez-vous comme un bourreau de travail?</b>				31 à 60	476	472	482
Non †	498	493	503*	60 et plus	461 <sup>a</sup>	451 <sup>a</sup>	474 <sup>a*</sup>
Oui	477 <sup>a</sup>	470 <sup>a</sup>	484 <sup>a*</sup>	<b>Jour de la semaine</b>			
<b>Vous sentez-vous coincé dans la routine quotidienne?</b>				Dimanche au jeudi †	486	480	493*
Non †	495	491	499*	Vendredi	505 <sup>a</sup>	506 <sup>a</sup>	505
Oui	488 <sup>a</sup>	478 <sup>a</sup>	496*	Samedi	510 <sup>a</sup>	503 <sup>a</sup>	516 <sup>a</sup>
<b>Vous sentez-vous toujours stressé?</b>							
Non †	499	493	505*				
Oui	481 <sup>a</sup>	472 <sup>a</sup>	487 <sup>a*</sup>				

† Groupe de référence.

\* Différence statistiquement significative par rapport aux hommes à  $p < 0,05$ .

<sup>a</sup> Différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à  $p < 0,05$ .

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

recherches pour explorer l'incidence de la qualité du sommeil sur les habitudes de sommeil des adultes canadiens.

### Le travail à temps plein fait une différence

Dans l'ensemble, plus nous travaillons, moins nous dormons. Selon le journal de l'ESG, les répondants qui travaillent à plein temps dorment presque 20 minutes de moins que ceux qui ne travaillent pas du tout.

Lorsque l'on s'attarde au lien qu'entretiennent les hommes et les femmes avec le marché du travail, il est clair que travailler à temps plein est un élément clé associé à la différence de sommeil entre les sexes (graphique 1). Les données confirment en effet que les hommes qui travaillent à temps plein dorment 14 minutes de moins que les femmes qui travaillent à temps plein, soit environ 85 heures ou 3,5 jours de moins par année. Cependant, parmi

les Canadiens qui travaillent à temps partiel ou qui sont inactifs sur le marché du travail, il n'y a aucun écart entre les sexes en ce qui a trait à la durée du sommeil.

### Le travail par quarts et les troubles du sommeil

Plus de 25 % des travailleurs canadiens ont des horaires de travail non conventionnels, désignés souvent par l'expression travail par quarts. Les différentes organisations du travail

**Tableau 2 Davantage de Canadiennes que de Canadiens ont déclaré avoir eu des problèmes à s'endormir et à demeurer endormis**

	Hommes et femmes	Hommes	Femmes
	<b>pourcentage</b>		
<b>Moyenne</b>	30	25	35*
<b>Enfants de moins de 15 ans</b>			
Aucuns enfants †	30	25	36*
1 enfant	30	25	35*
2 enfants ou plus	27 <sup>a</sup>	25	29 <sup>a</sup>
<b>Travail par quarts</b>			
Horaire de jour †	26	21	32*
Autre	34 <sup>a</sup>	31 <sup>a</sup>	38 <sup>a*</sup>

† Groupe de référence.

\* Différence statistiquement significative par rapport aux hommes à  $p < 0,05$ .

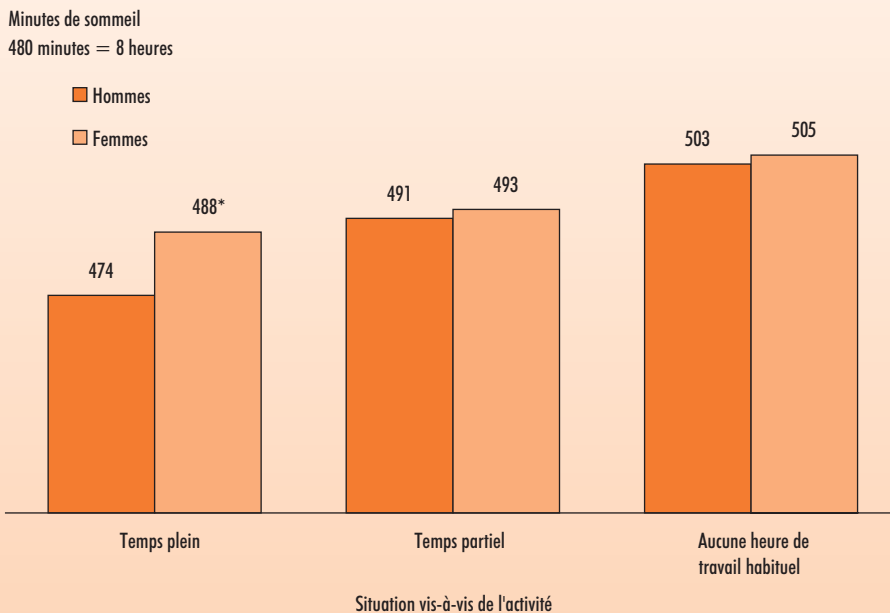
<sup>a</sup> Différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à  $p < 0,05$ .

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

effet important sur la fatigue des travailleurs<sup>7</sup> et qu'il affecte la qualité de sommeil des hommes et des femmes<sup>8</sup>. Quand les horaires de travail empiètent sur la nuit, ils créent un horaire de sommeil atypique qui dérange la structure naturelle du repos et de régénération du corps. De multiples études montrent que la perturbation des rythmes biologiques naturels est liée à une variété de problèmes physiques et mentaux, notamment les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, l'asthme, le diabète et la dépression<sup>9</sup>.

Bien que « la plainte la plus fréquente relative à la santé chez les travailleurs par quarts soit le manque de sommeil »<sup>10</sup>, les résultats du journal de l'ESG montrent que le problème est plus complexe. Les travailleurs qui ont un horaire de jour dorment 8 heures et 1 minute en moyenne, alors que la durée du sommeil des Canadiens qui ont des horaires de travail atypiques est presque la même. Cependant, il est important de remarquer que la qualité du sommeil est différente. Un bon tiers des travailleurs ayant des horaires atypiques ont affirmé qu'ils avaient de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis en comparaison de seulement un quart des travailleurs ayant des emplois de jour.

**Graphique 1 Travailler à temps plein influe sur la durée de sommeil des hommes**



\* Différence statistiquement significative par rapport aux hommes à  $p < 0,05$ .

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005

**Un revenu élevé, de longues heures de travail et le navettage raccourcissent la durée du sommeil**

Selon l'ESG de 2005, les Canadiens dont le revenu personnel est de 60 000 \$ et plus dorment en moyenne 7 heures 50 minutes. En revanche, leurs homologues à faible revenu qui gagnent moins de 20 000 \$ dorment 40 minutes de plus par nuit. Une analyse supplémentaire, touchant seulement les personnes actives sur le marché du travail, confirme cette tendance (résultats non montrés).

Les Canadiens à revenu élevé ont tendance à allouer plus de temps à leur travail rémunéré, ils passent moins de temps avec leurs enfants et

sont nombreuses — les quarts de soirée ordinaires, les quarts de nuit ou de minuit, les quarts alternants ou fractionnés, à la demande, les horaires de travail occasionnels ou irréguliers — mais presque tous

peuvent influencer sur la santé d'une personne, puisque la nuit est la période naturelle de guérison et de régénération du corps.

Il n'est pas étonnant de constater que le travail par quarts a un

consacrent moins de temps à leurs activités et loisirs; la vaste majorité d'entre eux se sentent aussi pressés plus de quelques fois par semaine<sup>11</sup>. Il n'est pas surprenant que cette situation ait une incidence sur leur sommeil.

Peu importe le revenu d'une personne, de longues heures de travail signifient une période de sommeil plus courte (graphique 2). En moyenne, les personnes qui travaillaient plus de 9 heures par journée de référence dormaient seulement 7 heures 32 minutes, ce qui correspond à 41 minutes de moins par nuit que les personnes qui travaillaient moins de 4 heures. Et l'écart était de presque une heure de sommeil de moins (55 minutes) que la période déclarée par les personnes qui n'avaient effectué aucun travail rémunéré.

Chez les femmes et les hommes qui travaillent moins de 9 heures par jour, les hommes dorment 12 minutes de moins que les femmes en moyenne. Cet écart disparaît une fois que les travailleurs consacrent plus de

9 heures à leur emploi. Les hommes et les femmes qui travaillent plus de 9 heures durant la journée dorment presque le même nombre de minutes la nuit, c'est-à-dire environ 7 heures 30 minutes.

Le navetage aussi a une incidence négative sur le sommeil. Aux États-Unis, les chercheurs ont constaté récemment avec surprise que certains Américains réduisaient leur temps de sommeil — non pas pour passer du temps en famille, ni pour consacrer du temps à leurs activités de loisir ou même pour regarder la télé — mais plutôt afin de gérer le navetage quotidien<sup>12,13</sup>.

Au Canada, il ne fait aucun doute que les personnes dont la navette est longue dorment moins que les autres. Les personnes dont la navette dure une heure ou plus par jour ont déclaré dormir environ 7 heures 41 minutes. Les navetteurs qui ne mettent que de 1 à 30 minutes pour se rendre au travail dorment en moyenne 22 minutes de plus. Encore une fois, les hommes ont tendance à dormir moins longtemps que les femmes.

### La famille et le sommeil

Dans l'ensemble, les Canadiens mariés dorment moins que ceux non mariés. Plus précisément, ceux vivant avec un conjoint dorment environ 8 heures 5 minutes par nuit. Les célibataires (jamais mariés) dorment 8 heures 29 minutes par nuit, soit 24 minutes de plus; tandis que les personnes veuves dorment environ 17 minutes de plus et celles séparées ou divorcées dorment environ autant que les celles vivant avec un conjoint.

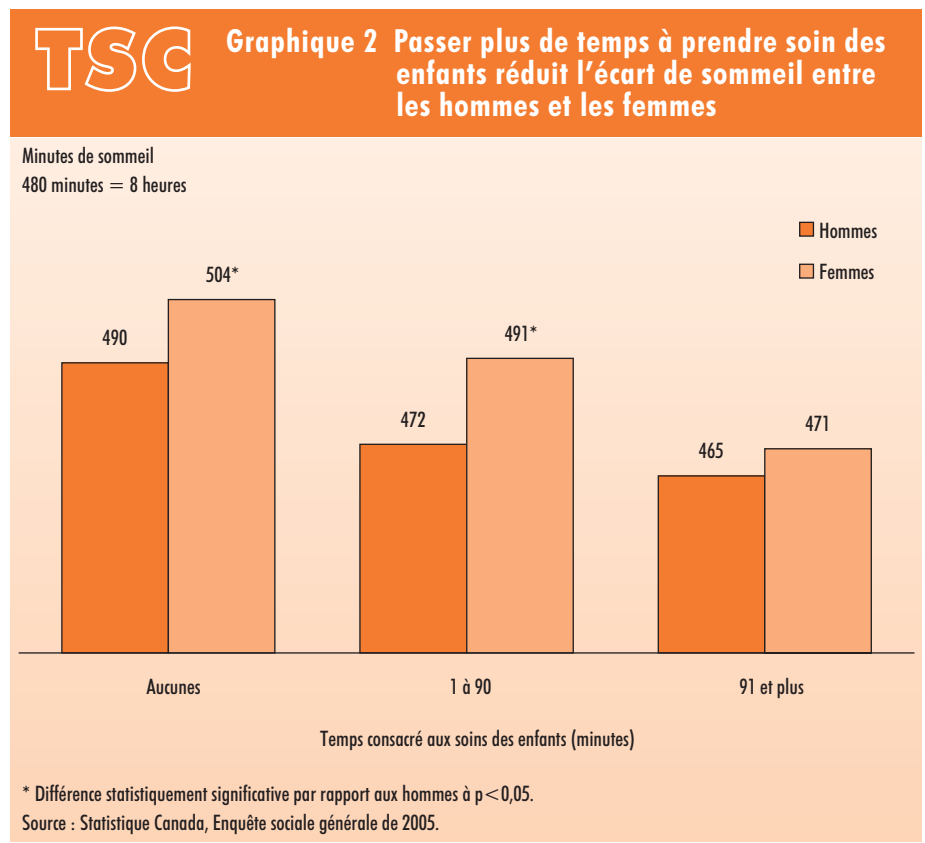
Les hommes vivant avec une conjointe dorment 7 heures 58 minutes, c'est-à-dire 15 minutes de moins que les femmes ayant un conjoint. Il n'y a aucun écart entre les sexes chez les personnes non mariées.

### Les enfants privent leurs parents de sommeil

Il est bien connu que les enfants peuvent priver leurs parents de sommeil. Le fait d'élever des enfants explique donc pourquoi certains Canadiens dorment moins que d'autres. En 2004, des données provenant des États-Unis montrent que les Américains qui ont des enfants de moins de 11 ans dorment environ 6 heures 48 minutes par nuit, un peu moins que les 7 heures déclarées par l'ensemble de la population<sup>14</sup>. Ce phénomène est semblable à celui constaté au Canada dans l'ESG de 2005.

Les Canadiens dont le ménage ne compte pas d'enfants dorment en moyenne 8 heures 18 minutes. Dans les ménages ayant des enfants de moins de 15 ans, les parents dorment moins, et plus le ménage compte d'enfants, moins les parents dorment. Les parents qui ont au moins deux enfants dorment 25 minutes de moins que les Canadiens sans enfants, tandis que les parents qui ont un seul enfant dorment 17 minutes de moins.

L'écart de la durée moyenne du sommeil des mères et des pères dans les ménages avec enfants n'est pas statistiquement significatif.



Le présent article est fondé sur des données recueillies par Statistique Canada dans le cadre de l'Enquête sociale générale (ESG) de 2005. L'ESG est une enquête annuelle qui surveille les changements et les nouvelles tendances dans la société canadienne. Pour la quatrième fois au Canada, l'ESG a recueilli des données sur l'emploi du temps à l'échelle nationale.

Dans le cadre de l'ESG de 2005, on a demandé aux répondants âgés de 15 ans et plus et vivant au sein de ménages privés dans les dix provinces de remplir un journal de leur emploi du temps. Les données recueillies auprès de plus de 19 500 répondants représentent près de 26,1 millions de Canadiens. Le journal donne un rapport détaillé du temps alloué à toutes les activités auxquelles les répondants ont participé au cours de la journée de référence, y compris la durée du sommeil. On a demandé aux répondants d'enregistrer l'heure à laquelle ils se sont endormis au terme du jour de référence et l'heure de leur réveil le matin suivant.

En plus du journal de l'emploi du temps, le questionnaire de 2005 couvre l'impression de stress lié au temps, le sommeil, les réseaux sociaux, les transports et les activités culturelles et sportives.

Pour effectuer l'étude, on a sélectionné des Canadiens qui ont déclaré être endormis à 4 h du matin le lendemain du jour de référence où ils devaient remplir leur journal sur leur emploi du temps. Les Canadiens qui n'étaient pas endormis à cette heure sont exclus (4,3 %) puisqu'on n'a consigné aucune durée de sommeil pour ces personnes. Ces personnes représentent environ 10 % de la taille de l'échantillon.

Une analyse supplémentaire, basée sur d'autres renseignements liés au sommeil dans la présente étude, confirme que cette exclusion n'affecte en rien les estimations.

**Le stress lié au temps :** Lors de l'ESG, on a posé aux répondants une série de questions sur le stress lié au temps. En regroupant les personnes selon le nombre de réponses affirmatives et négatives, il est possible d'examiner les niveaux de sommeil des Canadiens dont le niveau de stress est faible, moyen ou élevé. On a catégorisé les gens comme ayant un faible niveau de stress lié au temps s'ils ont répondu par l'affirmative à 0 à 2 questions; un niveau de stress moyen, s'ils ont répondu par l'affirmative à 3 à 5 questions; et un niveau de stress élevé s'ils ont répondu par l'affirmative à 6 à 10 questions.

**L'emploi :** Les employés à plein temps travaillent 30 heures ou plus par semaine. Les employés à temps partiel travaillent moins de 30 heures par semaine. Les définitions d'employés n'incluent pas les étudiants.

**Personnes mariées :** Les personnes qui sont mariées et celles qui vivent en union libre.

**Les personnes non mariées :** Les personnes qui sont veuves, séparées, divorcées ou célibataires (jamais mariées).

**Soins aux enfants :** Toutes les activités effectuées pour prendre soin des enfants, comme les préparer pour aller à l'école, leur apprendre quelque chose, ou les mettre au lit.

**Exercice :** Inclut le yoga, la musculation et les activités connexes.

Cependant, quand il n'y a pas d'enfants de moins de 15 ans dans la famille, les hommes dorment environ 12 minutes de moins que les femmes, accumulant 8 heures 11 minutes de sommeil en comparaison de 8 heures 23 minutes pour les femmes.

De même, quand les deux parents consacrent plus de temps aux soins des enfants de moins de 15 ans, ils dorment moins tous les deux et l'écart entre les sexes s'amenuise. Plus précisément, quand les hommes consacrent jusqu'à 90 minutes aux soins des enfants, ils dorment moins que les femmes. Quand les hommes et les femmes consacrent tous deux plus de 90 minutes aux soins des enfants, il n'y a aucune différence entre la durée du sommeil des pères

et des mères. Par conséquent, l'écart entre les sexes s'amenuise quand les hommes et les femmes consacrent plus de temps aux soins des jeunes enfants (graphique 2).

Les membres de familles biparentales avec enfants de moins de 15 ans dorment 16 minutes de moins que les Canadiens sans enfants. Cette différence n'est pas surprenante puisque les familles avec enfants ont habituellement des horaires plus chargés qui prolongent la journée et peuvent raccourcir le temps dont disposent les parents pour dormir. Cependant, la durée du sommeil des Canadiens non mariés était la même, peu importe s'ils avaient ou non des jeunes enfants dans leur ménage.

## Le stress lié au temps influe sur le sommeil

Comme le bon sens le laisse supposer, l'ESG a permis de constater que les personnes qui dorment moins sont celles qui se sentent vraiment pressées par le temps dans leur vie quotidienne. (Consulter « Ce qu'il faut savoir au sujet de la présente étude » pour obtenir les définitions.) Les Canadiens qui ont déclaré se sentir très pressés par des horaires surchargés dormaient presque une demi-heure de moins que les autres personnes qui ont répondu ressentir un faible niveau de stress lié au temps.

Le stress lié au temps réduit la quantité de sommeil de chacun : les hommes qui se sentent très pressés



## TSC La grasse matinée plus fréquente le week-end

Il est notoire que bon nombre de personnes rattrapent le sommeil perdu la semaine pendant le week-end. Dans une étude canadienne qui faisait l'analyse de la façon dont les travailleurs occupaient leur week-end, les résultats ont montré que la majorité des Canadiens employés à plein temps dorment tard le week-end<sup>1</sup>.

Du dimanche au jeudi, la quantité moyenne de sommeil par nuit se chiffre environ à 8 heures 6 minutes. Cependant, à l'arrivée du week-end, nous avons tendance à dormir au moins 19 minutes de plus. Bien que les hommes dorment 13 minutes de moins que les femmes les soirs de semaine, il n'y a aucun écart entre les sexes pendant le week-end.

La plupart des gens ont fait la grasse matinée pendant le week-end à un moment donné. Pour bon nombre d'entre eux, il s'agit d'un rituel hebdomadaire. Le dimanche matin, les Canadiens dorment presque une heure plus tard, soit jusqu'à 7 h 50, comparativement à la moyenne de l'heure de réveil en semaine qui correspond à 6 h 54.

Dans l'ensemble, les hommes et les femmes ont tendance à se coucher environ à la même heure, soit vers 22 h 55. Puisque les hommes dorment 11 minutes de moins en moyenne, ils se lèvent 10 minutes plus tôt que les femmes. Cet écart existe chez les hommes et les femmes vivant avec un conjoint, mais pas chez les Canadiens non mariés.

1. Silver, C. et Crompton, S. (2002). Manque de temps pour relaxer? Comment les travailleurs à temps plein passent leur fin de semaine. *Tendances sociales canadiennes*, 65(été), 20-25. N° 11-008-XIF au catalogue de Statistique Canada. Extrait le 27 février 2008 de <http://www.statcan.ca/francais/freepub/11-008-XIF/2002001/articles/6198.pdf>

	Hommes et femmes	Hommes	Femmes
<b>Heures de réveil au Canada (matinée)</b>			
<b>Moyenne</b>	7:08	7:03	7:13*
<b>Jour de la semaine</b>			
Lundi au vendredi †	6:54	6:49	7:00*
Samedi	7:33 <sup>a</sup>	7:33 <sup>a</sup>	7:34 <sup>a</sup>
Dimanche	7:50 <sup>a</sup>	7:46 <sup>a</sup>	7:54 <sup>a</sup>
<b>État matrimonial</b>			
Marié (incluant l'union libre) †	6:53	6:44	7:01*
Veuf	7:05 <sup>a</sup>	6:48	7:08
Séparé ou divorcé	6:59	6:57	7:01
Célibataire (jamais marié)	7:48 <sup>a</sup>	7:49 <sup>a</sup>	7:46 <sup>a</sup>

† Groupe de référence.

\* Différence statistiquement significative par rapport aux hommes à  $p < 0,05$ .

<sup>a</sup> Différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à  $p < 0,05$ .

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

par des horaires surchargés dorment 35 minutes de moins que ceux qui ont déclaré ressentir peu de stress lié au temps; de même, les femmes dorment 25 minutes de moins. Dans l'ensemble, les hommes dorment moins de minutes par nuit que les femmes, peu importe leur niveau de stress lié au temps.

Quand nous analysons les composantes de l'échelle de la pression du temps, les résultats de plusieurs des questions sont significatifs. Il n'est pas surprenant que les personnes qui ont déclaré être des bourreaux du travail dorment environ 21 minutes de moins que celles qui ne le sont pas, accumulant

7 heures 57 minutes de sommeil en comparaison de 8 heures 18 minutes. Cela représente 130 heures ou 5,5 jours de moins de sommeil par année. Les répondants qui ont répondu par l'affirmative à deux autres questions — le sentiment d'être pris au piège dans la routine quotidienne et le sentiment d'être constamment sous la pression d'accomplir des choses pendant la journée — ont déclaré des résultats très semblables à ceux des bourreaux de travail.

Presque la moitié des Canadiens ont affirmé réduire leur période de sommeil quand ils ont besoin de plus de temps. Ils dorment aussi environ 12 minutes de moins que ceux qui ne sacrifient pas leur sommeil en tentant d'accomplir davantage pendant la journée. Cette constatation est semblable aux résultats déclarés en 1998 et en 1992<sup>15</sup>.

### L'exercice affecte la durée du sommeil des femmes

L'exercice est une façon de diminuer le stress accumulé pendant la journée. Les spécialistes suggèrent que l'exercice peut améliorer la capacité du corps de dormir, en autant qu'on fait de l'exercice plus de trois heures avant l'heure du coucher<sup>16</sup>. Mais il est intéressant de remarquer que les résultats de l'ESG pour les hommes ne montrent aucun écart statistiquement significatif dans la durée du sommeil entre les hommes qui font de l'exercice et ceux qui n'en font pas : les deux groupes dorment juste un peu plus de 8 heures par nuit. Cependant, la qualité du sommeil varie de façon importante : les hommes qui font de l'exercice ont moins de difficulté à dormir.

L'exercice influe sur la durée du sommeil des femmes. Les femmes qui font de l'exercice dorment 19 minutes de moins que celles qui n'en font pas. Ce résultat est un peu étrange puisqu'on s'attendrait à ce que l'exercice allonge la période de sommeil, mais l'explication est assez simple.

Selon le journal de l'emploi du temps de l'ESG, les femmes qui font de l'exercice se lèvent plus tôt le matin. Peut-être se réveillent-elles tôt pour aller s'exercer au centre sportif ou pour faire du jogging dans le quartier. Le fait de faire de l'exercice plutôt que de dormir peut en valoir la peine puisque moins de ces femmes déclarent avoir eu de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies (29 % comparativement à 35 % des femmes qui ne faisaient pas d'exercice).

### Résumé

La quantité de sommeil dont nous disposons est importante pour notre santé et notre capacité d'interagir et de socialiser. Étant donné le style trépidant de la vie d'aujourd'hui, il peut être difficile de trouver le temps pour les activités les plus élémentaires — même le sommeil.

Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre, selon les exigences physiologiques propres à chacun. Il est donc impossible d'affirmer qu'un certain nombre d'heures correspond à la « juste quantité de sommeil ». Cependant, en comparant les caractéristiques relatives au travail et à la famille, on peut déterminer avec précision si certains groupes de personnes au Canada dorment davantage que d'autres.

Les célibataires jamais mariés et les Canadiens veufs ont dormi en moyenne le plus longtemps comparativement aux Canadiens vivant avec un conjoint et aux personnes séparées ou divorcées. En comparaison avec les Canadiens sans enfants, les personnes ayant deux enfants ou plus ont dormi en moyenne 25 minutes de moins.

Le fait de travailler de longues heures est associé à une période de sommeil plus courte, tout comme avoir des revenus plus élevés. En fait, les personnes qui gagnent plus de 60 000 \$ par année dorment 40 minutes de moins que les personnes qui gagnent moins

de 20 000 \$. Chez les travailleurs, le navettage de plus de 60 minutes réduit la période de sommeil d'environ 22 minutes en moyenne, comparativement aux travailleurs qui font un navettage plus court, d'une durée de 1 à 30 minutes.

La différence entre les hommes et les femmes est l'une des différences démographiques importantes. En 2005, les hommes dormaient 8 heures 7 minutes, c'est-à-dire 11 minutes de moins que les femmes. Bien que les femmes aient dormi plus longtemps que les hommes, elles ont déclaré avoir plus de difficulté à s'endormir et à rester endormies

L'écart de sommeil entre les hommes et les femmes disparaît quand les activités relatives aux soins aux enfants dépassent 90 minutes par jour, chez les Canadiens non mariés, chez les travailleurs à temps partiel et chez les personnes inactives, et pendant les week-ends soit les nuits de vendredi et de samedi.

L'écart entre les sexes demeure chez les femmes et les hommes qui se trouvent dans l'un des groupes suivants : les travailleurs à plein temps, les personnes vivant sans enfants et les personnes vivant avec un conjoint.

  
**Matt Hurst** est analyste principal à la revue *Tendances sociales canadiennes* à la Division de la statistique sociale et autochtone de Statistique Canada.

1. Milne, C. (26 octobre 2007). Grouchy? Get some Zs. *Globe and Mail*, p. L1.
2. Kinnon, S. R. (2006). Get Enough Sleep—or Else! *Reader's Digest*. Extrait le 21 novembre 2007 de <http://www.readersdigest.ca/mag/2006/05/sleep.php>
3. National Sleep Foundation. *Myths – And Facts – About Sleep*. Extrait le 8 janvier 2008 de [http://www.sleepfoundation.org/site/c.hu1XKjM0lxF/b.2419251/k.2773/Myths\\_and\\_Facts\\_About\\_Sleep.htm](http://www.sleepfoundation.org/site/c.hu1XKjM0lxF/b.2419251/k.2773/Myths_and_Facts_About_Sleep.htm)

4. Williams, C. (2001). Vous empêchez-vous de dormir? — Les habitudes de sommeil des Canadiens. *Tendances sociales canadiennes*, 60 (printemps), 12-17. N° 11-008-XIF au catalogue de Statistique Canada. Extrait le 27 février 2008 de <http://www.statcan.ca/francais/freepub/11-008-XIF/2000004/articles/5558.pdf>
5. Hale, L. (2007). Epidemiology of sleep. publié sous la direction de J. F. Pagel et S. R. Pandi-Perumal, *Primary Care Sleep Medicine: A Practical Guide* (pp. 14-23). Totowa, NJ: Humana Press.
6. Kronholm, E., Härmä, M., Hublin, C., Aro, A. R. et Partonen, T. (2006). Self-reported sleep duration in Finnish general population. *Journal of Sleep Research*, 15(4), 276-290.
7. Shen, J., Botly, L. C. P., Chung, S. A., Gibbs, A. L., Sabanadzovic, S., et Shapiro, C. M. (2006). Fatigue and shift work. *Journal of Sleep Research* 2006 (15), 1-5.
8. Shields, M. (2002). Travail par quarts et santé. *Rapports sur la santé*, 13(4), 11-35. N° 82-003-XIF au catalogue de Statistique Canada. Extrait le 27 février 2008 de <http://www.statcan.ca/bsolc/francais/bsolc?catno=82-003-X20010046315>
9. Shields, M. (2002).
10. Shields, M. (2002), p. 11.
11. Williams, C. (2002). Temps ou argent? Comment les Canadiens à revenu élevé et à faible revenu occupent leur temps. *Tendances sociales canadiennes*, 65(été), 7-11. N° 11-008-XIF au catalogue de Statistique Canada. Extrait le 27 février 2008 de <http://www.statcan.ca/francais/freepub/11-008-XIF/2002001/articles/6195.pdf>
12. Recherche de David Dinges recteur de la Faculté du sommeil et de la chronologie de l'École de médecine de l'Université de Pennsylvanie...
13. Harper, T. (8 décembre 2007). Think you have it bad? Try a 240-km commute. *The Toronto Star*, p. A1.
14. National Sleep Foundation. (2004). *National Sleep Foundation 2004 Sleep in America Poll highlights*. Extrait le 8 janvier 2008 de [http://www.sleepfoundation.org/site/c.hu1XKjM0lxF/b.2427941/k.6405/National\\_Sleep\\_Foundation\\_2004\\_Sleep\\_in\\_America\\_Poll\\_Highlights.htm](http://www.sleepfoundation.org/site/c.hu1XKjM0lxF/b.2427941/k.6405/National_Sleep_Foundation_2004_Sleep_in_America_Poll_Highlights.htm)
15. Williams, C. (2001).
16. The Mayo Clinic. (2007). *10 Tips for Better Sleep*. Extrait le 19 janvier 2008 de <http://www.mayoclinic.com/health/sleep/HQ01387>