

DURÉE DU SOMMEIL EN SEMAINE

ENQUÊTE
HBSC
2022

en quelques
chiffres :



266

écoles participantes



13100

élèves interrogés



3728

élèves de
5^e et 6^e primaire



9372

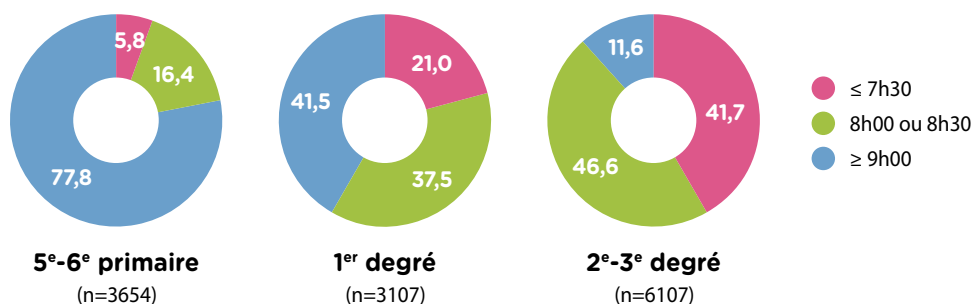
élèves du secondaire

EN 2022, PLUS D'UN TIERS DES ÉLÈVES AVAIT UNE DURÉE DU SOMMEIL INSUFFISANTE

En 2022, 38,2 % des élèves scolarisés à Bruxelles ou en Wallonie avaient une durée du sommeil considérée comme insuffisante, c'est-à-dire inférieure à neuf heures pour les moins de 14 ans, et inférieure à huit heures pour les élèves de 14 ans ou plus.

Globalement, ils étaient 34,3 % à indiquer dormir au moins neuf heures, 37,4 % huit ou huit heures trente, et 28,3 %, sept heures trente ou moins. Les élèves de 5^e-6^e primaire étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer dormir au moins neuf heures que les élèves du secondaire (Figure 1). À l'inverse, les élèves du 2^e-3^e degré indiquaient plus souvent dormir sept heures trente ou moins que ceux du 1^{er} degré et ceux de 5^e-6^e primaire (Figure 1).

Figure 1. Distribution des élèves de 5^e-6^e primaire, du 1^{er} degré secondaire et du 2^e-3^e degré secondaire selon la durée du sommeil en semaine

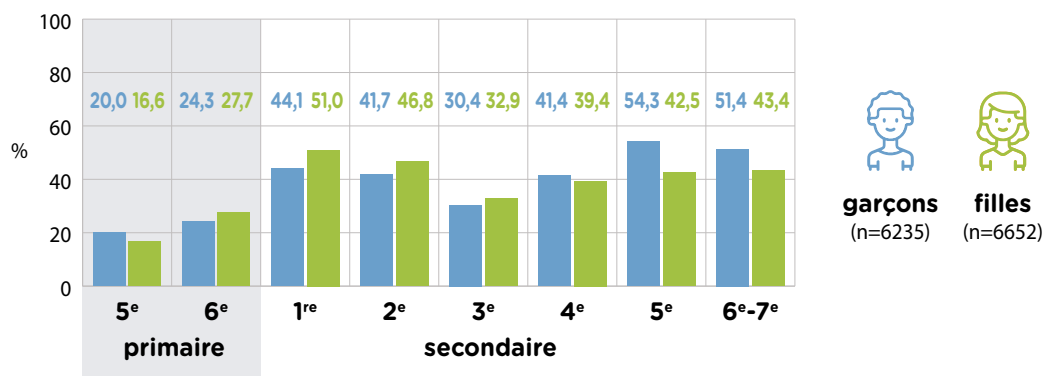


Parmi les élèves du 2^e-3^e degré secondaire, les élèves de l'enseignement général et technique de transition (34,9 %) étaient proportionnellement moins nombreux à indiquer une durée de sommeil insuffisante que les élèves de l'enseignement professionnel (48,6 %) ou ceux de technique de qualification (52,9 %), sans différence entre ces deux filières.

UNE FRÉQUENCE DE DURÉE DU SOMMEIL INSUFFISANTE COMPARABLE ENTRE LES FILLES ET LES GARÇONS

Globalement, avoir une durée du sommeil considérée comme insuffisante était comparable entre les filles (37,7 %) et les garçons (38,7 %). Après analyse par niveau scolaire, une différence selon le genre était observée en 5^e secondaire, où les garçons étaient proportionnellement plus nombreux à avoir un sommeil insuffisant que les filles (Figure 2). Globalement, chez les filles et les garçons, la durée du sommeil insuffisante augmentait d'abord en 1^{re} et 2^e secondaire puis diminuait en 3^e secondaire pour, ensuite, augmenter à nouveau en fin de secondaire (Figure 2). Cette variation peut être expliquée, en partie, par le changement de seuil à 14 ans.

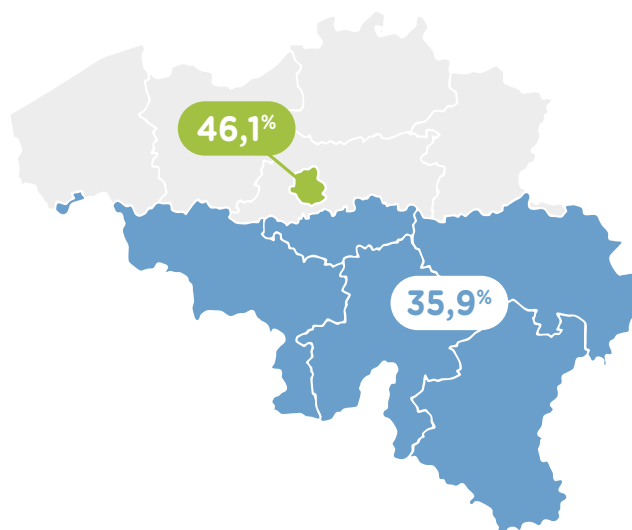
Figure 2. Proportions d'élèves avec une durée du sommeil insuffisante, en fonction du genre et du niveau scolaire



Retrouvez la construction de l'indicateur à la page suivante

UNE DURÉE DU SOMMEIL INSUFFISANTE PLUS FRÉQUENTE À BRUXELLES QU'EN WALLONIE

Figure 3. Durée du sommeil insuffisante à Bruxelles et en Wallonie





CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR

La durée du sommeil a été mesurée par la différence entre l'heure à laquelle les élèves déclaraient se coucher et celle à laquelle ils se levaient les jours d'école. Pour la question sur l'heure du coucher («*En général, à quelle heure te couches-tu lorsqu'il y a école le lendemain ?*»), treize modalités de réponse étaient proposées, allant de «*avant 20h30*» à «*2h00 ou plus tard*», et échelonnées par demi-heure. Sept propositions de réponse allant de «*5h00 ou plus tôt*» à «*8h00 ou plus tard*», également échelonnées par demi-heure, étaient proposées pour la question concernant l'heure du lever («*En général, à quelle heure te lèves-tu les jours où il y a école ?*»).

La durée du sommeil a, dans un premier temps, été regroupée en trois catégories : «*7h30 ou moins*», «*8h ou 8h30*» et «*9h ou plus*». Dans un second temps, le fait d'avoir une durée de sommeil insuffisante a été déterminée sur base des valeurs seuils recommandées par la «*National Sleep Foundation*»¹ qui recommande une durée de sommeil d'au moins neuf heures pour les adolescents âgés de moins de 14 ans, et d'au moins huit heures pour ceux âgés de 14 ans ou plus.

¹ Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM et al. *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health 2015; 1:233–243.*

Retrouvez nos études sur :
<https://sipes.esp.ulb.be/>

