

# LES ADULTES CANADIENS DORMENT-ILS SUFFISAMMENT?

Voici les recommandations<sup>1</sup> actuelles :



De 18 à 64 ans

**DE 7 À 9 HEURES**

de sommeil par nuit



De 65 ans et plus

**DE 7 À 8 HEURES**

de sommeil par nuit

**Mais...**

**1 adulte sur 4**  
âgé de **18 à 34** ans

**1 adulte sur 3**  
âgé de **35 à 64** ans\*

**1 adulte sur 4**  
âgé de **65 à 79** ans

**NE** dort **PAS**  
**suffisamment.**



\*Différence significative entre les hommes et les femmes

Parlons de la **qualité du sommeil**, d'accord?

**1 adulte sur 2**  
a de la difficulté à  
**s'endormir** ou à **rester endormi.**

**1 adulte sur 5**  
juge que son sommeil  
**n'est pas réparateur.**

**1 adulte sur 3**  
a de la difficulté à **demeurer éveillé**  
pendant les heures d'éveil.

Un certain nombre de facteurs sont liés à un **sommeil insuffisant** chez les adultes :



• **PLUS DE TEMPS DE SÉDENTARITÉ**

Les adultes qui ont un **sommeil insuffisant** révèlent une moyenne de **4,0 heures** de temps de sédentarité comparé à une moyenne de **3,5 heures** pour les adultes qui ont un **sommeil adéquat**.

• **LE STRESS CHRONIQUE**

**36,3 %** des adultes qui ont un **sommeil insuffisant** révèlent avoir un stress chronique comparé à **23,2 %** des adultes qui ont un **sommeil adéquat**.

• **UNE MAUVAISE SANTÉ MENTALE**

**12,3 %** des adultes qui ont un **sommeil insuffisant** révèlent avoir une mauvaise santé mentale comparé à **5,8 %** des adultes qui ont un **sommeil adéquat**.

Une bonne hygiène de sommeil pourrait procurer un meilleur sommeil<sup>2,3</sup> :

- évitez l'alcool, la caféine et la nicotine avant d'aller au lit
- couchez-vous et levez-vous à des heures régulières
- ayez recours à des techniques de détente et à des techniques de réduction du stress fondées sur la pleine conscience
- réduisez le bruit dans l'environnement de sommeil
- limitez les siestes à 30 minutes
- faites de l'exercice régulièrement
- passez en revue régulièrement vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien



Source des données : Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS), 2014-2015.

<sup>1</sup> Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et coll. « National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report ». *Sleep Health* 2015; 1:233-43

<sup>2</sup> Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ et Hall MH. « The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence ». *Sleep Medicine Reviews* 2015; 22:23-36

<sup>3</sup> Suzuki K, Miyamoto M, Hirata K. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*. 2017 Apr;18(2):61-71

## UN BON SOMMEIL FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE SOMMEIL ET LA SANTÉ, CONSULTEZ [CANADA.CA](http://CANADA.CA)

- > **CHERCHEZ**  
Activité physique, comportement sédentarité et sommeil
- > **OBTENEZ DES DONNÉES**  
Indicateurs de l'APCSS

-  > **SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER :** @GouvCanSante
-  > **AIMEZ-NOUS**  
Sur la page Facebook des Canadiens en santé  
([www.facebook.com/CANenSante](http://www.facebook.com/CANenSante))