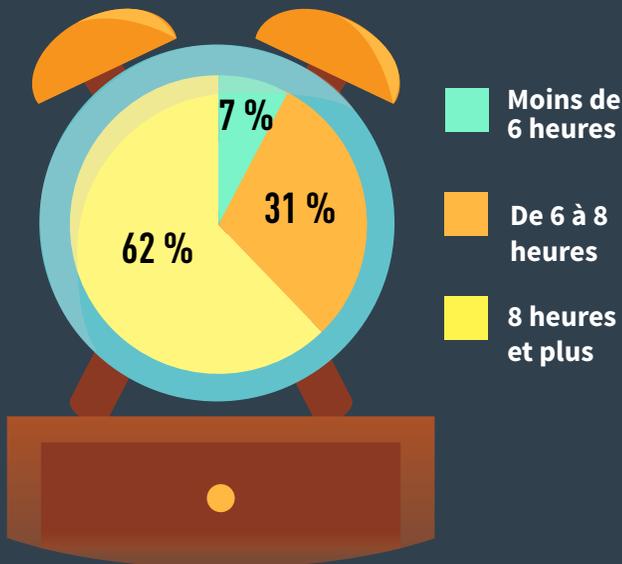


# À VOS MARQUES, PRÊT, ROUPILLEZ!

## Combien d'heures les Canadiens passent-ils à dormir?

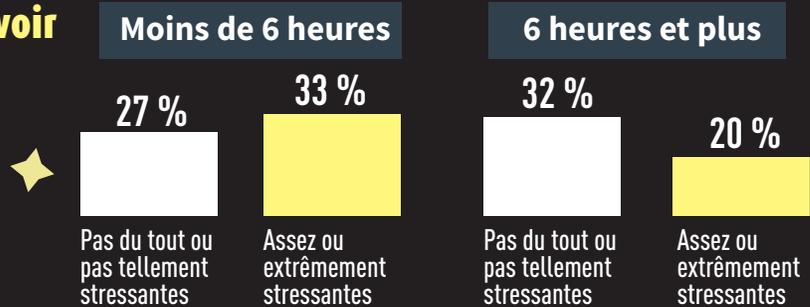


## Le sommeil et l'équilibre travail-vie personnelle vont de pair

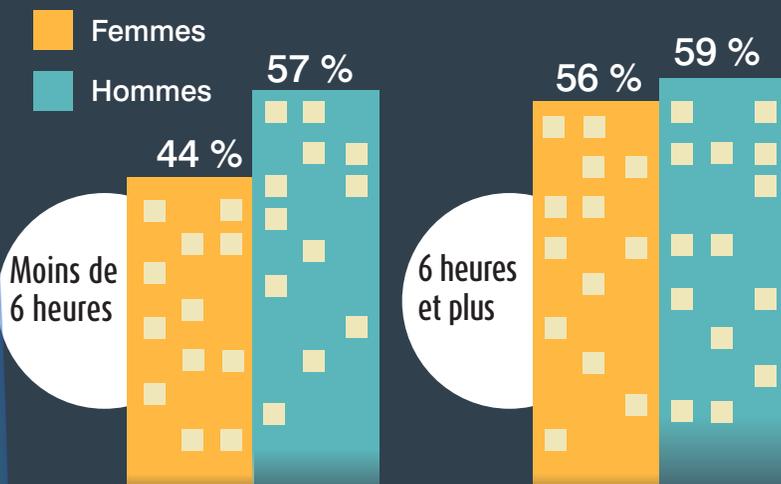
	Moins de 6 heures	6 heures et plus
Femmes	63 %	74 %
Hommes	66 %	75 %

Proportion de travailleurs qui se sont dits « très satisfaits » ou « satisfaits » de leur équilibre travail-vie personnelle

## Les personnes qui dorment moins déclarent-elles davantage avoir des journées stressantes?



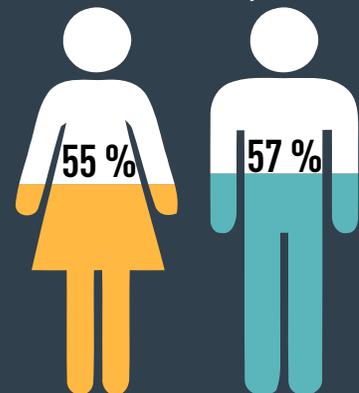
## Les Canadiens qui dorment plus longtemps se disent en meilleure santé mentale



Proportion des personnes ayant déclaré que leur santé mentale est « excellente » ou « très bonne »

## Dormir moins pour en faire plus

Plus de la moitié des Canadiens sont prêts à réduire leurs heures de sommeil pour accomplir plus de choses durant une journée



Catalogue number: 11-627-M  
ISBN: 978-0-660-27678-6

Note : Ces données portent sur les Canadiens de 25 à 54 ans.

Le terme « dormir » comprend le sommeil, la sieste, le repos, la détente et le temps passé au lit en cas de maladie.

Le terme « travailleurs » désigne les répondants ayant déclaré avoir travaillé à un emploi rémunéré ou à leur propre compte comme activité principale au cours des 12 derniers mois.

Source : Enquête sociale générale — Emploi du temps, 2015.



Statistique Canada  
Statistics Canada

www.statcan.gc.ca

Canada