

LES ADULTES CANADIENS DORMENT-ILS SUFFISAMMENT?

Voici les recommandations¹ 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^{2,3} :

- 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.

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

² 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

³ 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

- > **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)