

LE SOMMEIL

En FWB, les jeunes ne dorment pas assez et éprouvent des difficultés pour dormir plus fréquemment que la plupart de leurs camarades européens. La proportion de jeunes qui se sentent fatigués le matin avant d'aller à l'école augmente depuis 1994.

Le sommeil joue un rôle majeur dans le développement physiologique, cognitif et psychologique tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Parallèlement, la fatigue matinale est un symptôme communément associé à l'adolescence, période durant laquelle les jeunes sont confrontés à de nombreux changements physiques et psychologiques. Même si les besoins en sommeil peuvent varier d'un individu à l'autre, la fatigue matinale reste un indicateur d'une durée ou d'une qualité de sommeil insuffisante.

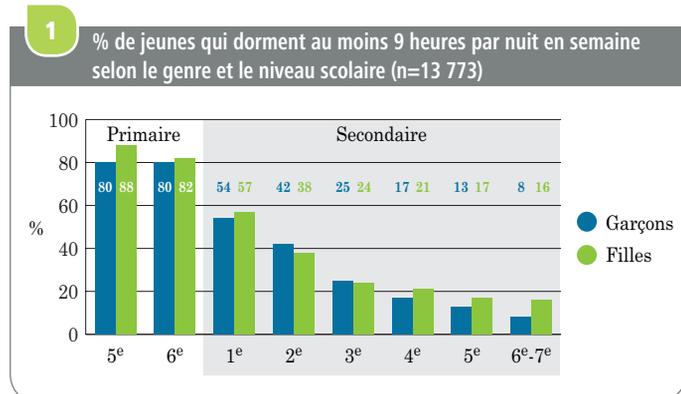
NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL

Pour la première fois en 2014, des questions sur l'heure du coucher et l'heure du lever ont été introduites dans l'enquête.

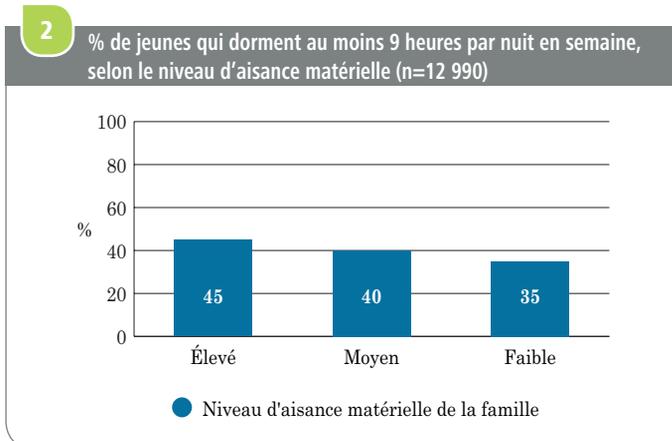
D'après les réponses apportées à ces deux questions, le nombre d'heures de sommeil* par nuit a été estimé**.

La majorité des jeunes (62%) dorment entre 7 et 9 heures par nuit les jours d'école. Un jeune sur quatre (26%) dort plus de 9 heures et environ un jeune sur huit (12%) dort moins de 7 heures.

La proportion de jeunes qui dorment au moins 9 heures par nuit en semaine diminue lorsque le niveau scolaire augmente. Cette diminution est particulièrement abrupte lors de la transition entre primaire et secondaire. En 5^e primaire, les filles rapportent dormir au moins 9 heures plus fréquemment que les garçons. Cet écart entre les filles et les garçons disparaît ensuite jusqu'en 4^e secondaire, où à nouveau la proportion de jeunes qui dorment au moins 9 heures est plus élevée parmi les filles. 1

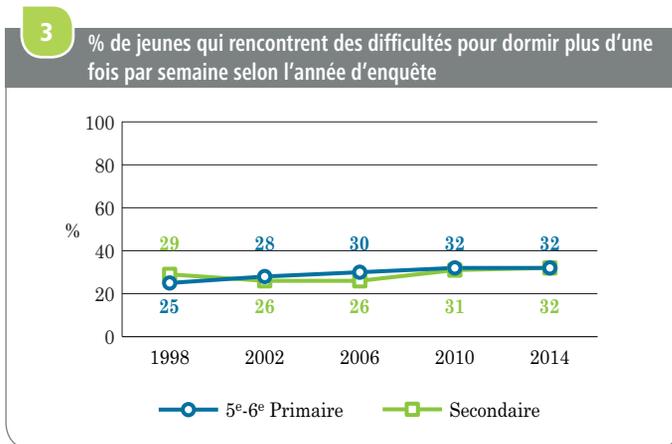


Le niveau d'aisance matérielle est associé à la durée de sommeil : la proportion de jeunes qui dorment au moins 9 heures par nuit diminue lorsque le niveau d'aisance matérielle diminue. 2

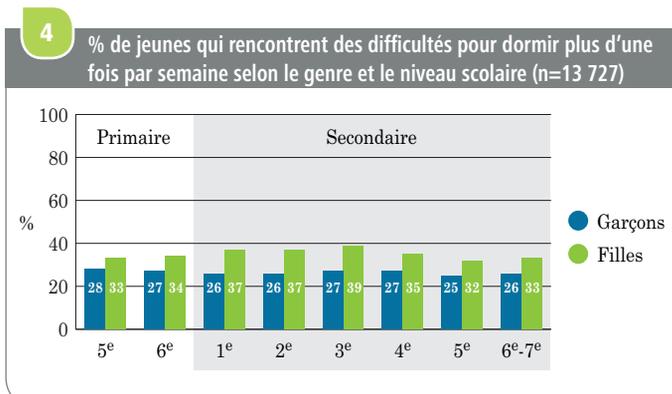


DIFFICULTÉS POUR DORMIR

En 2014, près d'un jeune sur trois (31%) rapporte qu'il rencontre des difficultés pour dormir «plus d'une fois par semaine» au cours des 6 derniers mois. Cette proportion reste stable depuis 2006 parmi les élèves de 5^e-6^e primaire. Dans l'enseignement secondaire, la proportion observée en 2014 est stable par rapport à 2010 mais elle reste plus élevée par rapport aux enquêtes précédentes. 3



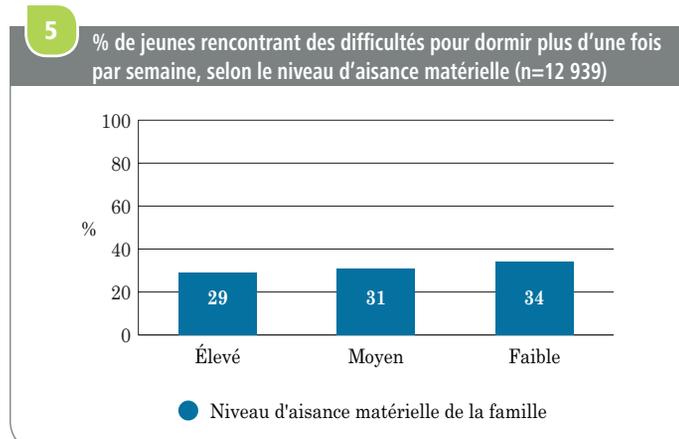
La proportion de jeunes rencontrant des difficultés pour dormir ne varie pas en fonction du niveau scolaire mais elle est plus élevée parmi les filles. Cet écart entre les genres s'observe dès la 5^e primaire et s'accroît durant les 3 premières années du secondaire. 4



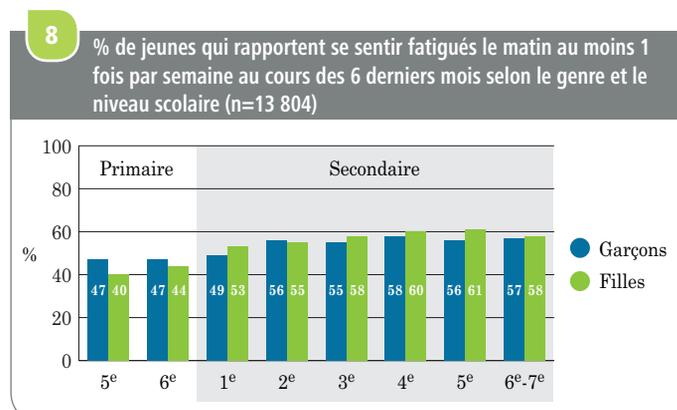
* Le nombre d'heures de sommeil correspond au nombre d'heures entre l'heure du coucher et l'heure du lever. Cette évaluation comporte néanmoins une limite dans la mesure où le nombre d'heures passés au lit ne correspond pas forcément au nombre d'heures de sommeil.

** Les données HBSC internationales ne sont pas encore disponibles pour cet indicateur. Il n'est donc pas possible de comparer la situation des jeunes en FWB à leurs homologues.

Les jeunes rapportent plus fréquemment des difficultés pour dormir lorsque le niveau d'aisance matérielle diminue. **5**



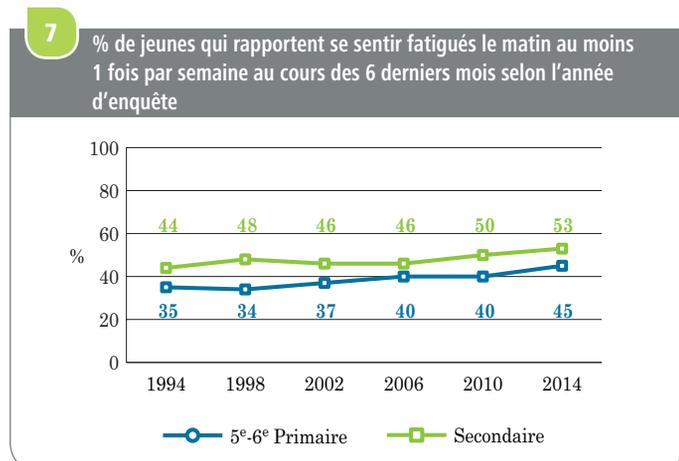
Globalement, la proportion de jeunes qui rapportent se sentir fatigués le matin au moins 1 fois par semaine ne varie pas entre les garçons et les filles. Elle augmente entre la 5^e primaire et la 4^e secondaire. En 5^e primaire, les garçons rapportent plus fréquemment que les filles qu'ils se sont sentis fatigués le matin au moins une fois par semaine. **8**



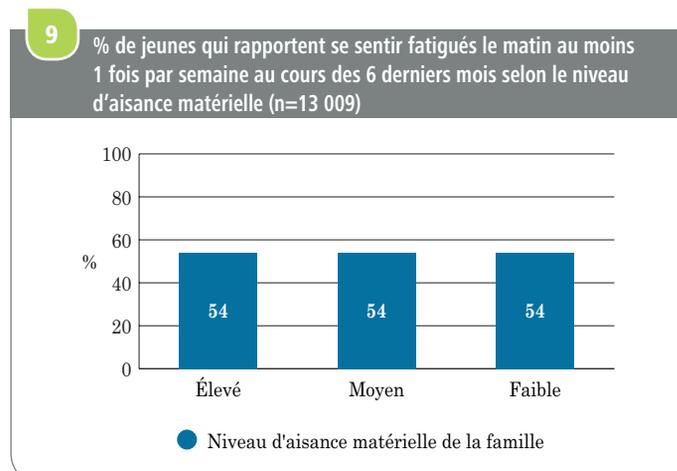
FATIGUE MATINALE

En 2014, seuls 9% des jeunes rapportent qu'ils se sont rarement ou jamais sentis fatigués le matin avant d'aller à l'école. Environ un jeune sur trois (37%) rapporte qu'il s'est senti fatigué de temps en temps, un jeune sur sept (15%), de 1 à 3 fois par semaine et quatre jeunes sur dix, au moins 4 fois par semaine.

En 2014, la proportion de jeunes qui rapportent s'être sentis fatigués le matin au moins 1 fois par semaine est la plus élevée parmi les jeunes de 5^e-6^e primaire par rapport aux enquêtes précédentes. Dans le secondaire, cette proportion est stable par rapport à 2010 mais elle est restée plus élevée que lors des enquêtes précédentes. **7**



Contrairement à la durée du sommeil et aux difficultés pour dormir, la proportion de jeunes qui rapportent se sentir fatigués le matin ne varie pas en fonction du niveau d'aisance matérielle. **9**



hbcs
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN
BELGIQUE (FWB) /
BELGIUM (FWB)

Les résultats complets de l'Enquête HBSC 2014 menée en Fédération Wallonie-Bruxelles feront l'objet d'une publication détaillée disponible ultérieurement. Plus d'informations sur le site Web sipes.ulb.ac.be

