

FATIGUE MATINALE

ENQUÊTE
HBSC
2022

en quelques
chiffres :



266

écoles participantes



13100

élèves interrogés



3728

élèves de
5^e et 6^e primaire



9372

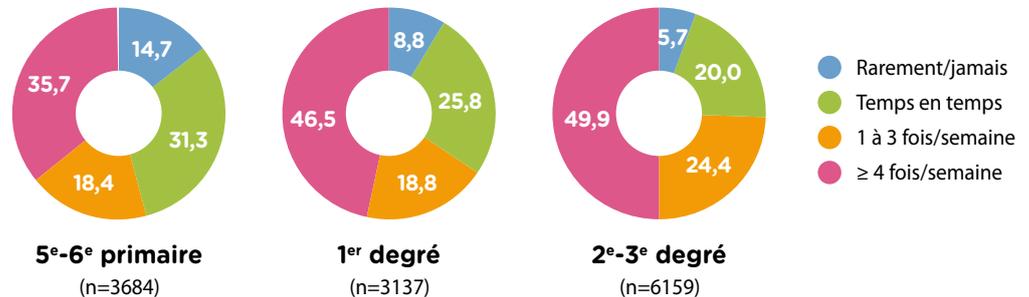
élèves du secondaire

EN 2022, DEUX TIERS DES ÉLÈVES SE SENTAIENT FATIGUÉS AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE LORSQU'ILS SE LEVAIENT LE MATIN POUR ALLER À L'ÉCOLE

En 2022, 67,4 % des élèves scolarisés à Bruxelles et en Wallonie déclaraient se sentir fatigués au moins une fois par semaine lorsqu'ils se levaient le matin pour aller à l'école (21,6 % se sentaient fatigués une à trois fois par semaine et 45,8 %, quatre fois ou plus par semaine). Un peu moins d'un élève sur quatre déclarait se sentir fatigué de temps en temps (24,0 %), et seuls 8,5 % éprouvaient rarement de la fatigue les matins d'école.

La fatigue matinale variait selon le degré scolaire (Figure 1). Les élèves de 5^e-6^e primaire étaient proportionnellement moins nombreux à ressentir une telle fatigue que les élèves du secondaire.

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 fréquence de fatigue matinale



Parmi les élèves du 2^e-3^e degré secondaire, la fatigue matinale au moins une fois par semaine était la moins fréquente chez les élèves de l'enseignement professionnel (67,7 %), et comparable entre les élèves de l'enseignement général et technique de transition (75,6 %), et ceux de l'enseignement de technique de qualification (76,1 %).



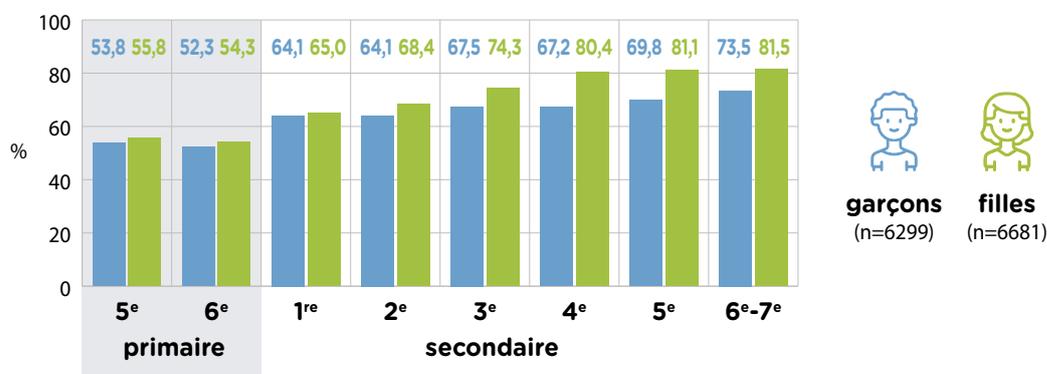
CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR

La fatigue matinale a été mesurée à l'aide de la question suivante : «*Te sens-tu fatigué(e) quand tu te lèves le matin pour aller à l'école ?*», suivie des quatre propositions de réponse «*rarement ou jamais*», «*de temps en temps*», «*1 à 3 fois par semaine*» et «*4 fois ou plus par semaine*». Les deux dernières catégories de réponse ont été regroupées afin de décrire les élèves se sentant fatigués le matin au moins une fois par semaine.

LA FATIGUE MATINALE HEBDOMADAIRE PLUS FRÉQUENTE CHEZ LES FILLES

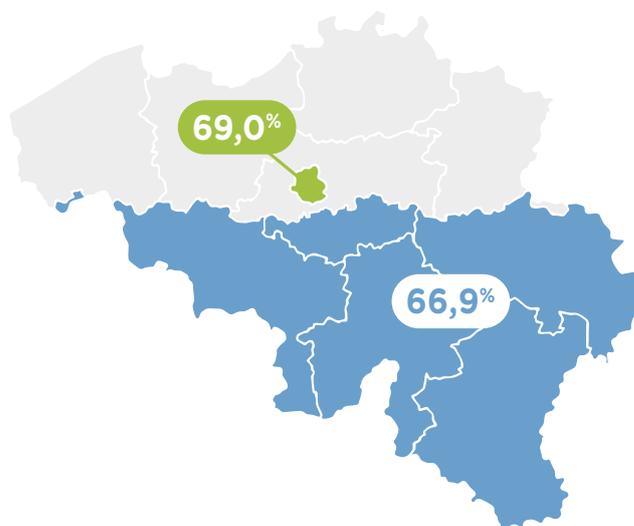
Globalement, les filles (70,6 %) rapportaient plus souvent se sentir fatiguées en se levant le matin pour aller à l'école au moins une fois par semaine que les garçons (64,3 %). Après analyse par niveau scolaire, cette différence selon le genre se marquait à partir de la 4^e secondaire (Figure 2). Globalement, la fatigue matinale avait tendance à augmenter avec le niveau scolaire chez les filles et les garçons. Chez les garçons, cette augmentation était observée en 1^{re} secondaire et en 6^e-7^e secondaire. Chez les filles, elle augmentait à partir de la 1^{re} secondaire et se stabilisait, ensuite, en fin de secondaire (Figure 2).

Figure 2. Proportions d'élèves se sentant fatigués le matin au moins une fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire



UNE FATIGUE MATINALE HEBDOMADAIRE COMPARABLE EN WALLONIE ET À BRUXELLES

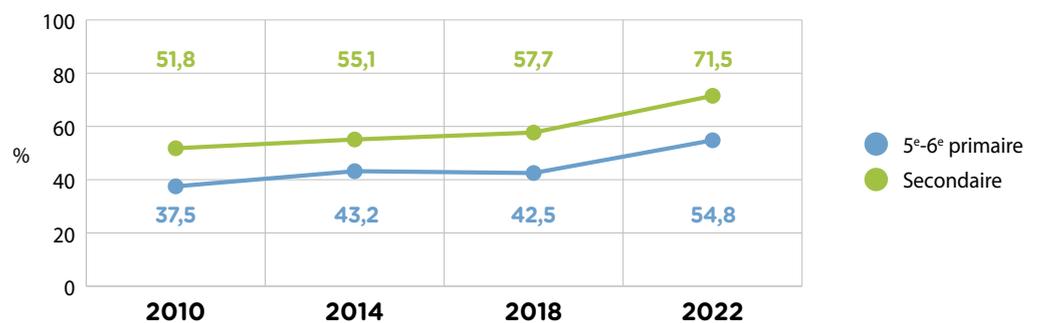
Figure 3. Fatigue matinale au moins une fois par semaine à Bruxelles et en Wallonie



UNE FATIGUE MATINALE HEBDOMADAIRE EN AUGMENTATION DEPUIS 2010

Globalement, la fatigue matinale au moins une fois par semaine a augmenté entre 2010 et 2022 (Figure 4). Parmi les élèves de 5^e-6^e primaire, une première augmentation a eu lieu en 2014, puis, de façon plus marquée, en 2022. Chez les élèves du secondaire, la fatigue matinale hebdomadaire est en augmentation depuis 2010, avec une augmentation également plus marquée en 2022.

Figure 4. Fatigue matinale au moins une fois par semaine entre 2010 et 2022*, en fin de primaire et dans le secondaire



* Prévalences standardisées pour l'âge, le genre et la perception de l'aisance financière, avec la population d'enquête de 2022 comme référence ; analyses non pondérées.

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

