



Le sommeil chez les jeunes en FWB

ENQUÊTE HBSC 2014 EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



Objectifs de l'étude HBSC

- Décrire les comportements de santé des jeunes scolarisés en FWB, leur bien-être et leur état de santé
- Analyser les évolutions de ces indicateurs au cours des enquêtes
- Comparer la situation des jeunes en FWB par rapport à ceux des autres pays participant à l'enquête
- Identifier les disparités démographiques, scolaires et sociales afin de cibler les interventions de promotion de la santé



Éléments de méthode (1)

Etude réalisée...

- ... tous les 4 ans depuis 1986
- Dans une quarantaine de pays ou régions
- Selon un protocole standardisé
 - Au niveau international : comparaisons entre les pays
 - Comparabilité au cours du temps

Population cible

- Au niveau international : 11 ans, 13 ans, 15 ans
- Au niveau FWB : élèves scolarisés de la 5^e primaire à la fin du secondaire, soit un échantillon de 14 000 jeunes en 2014 âgés de 10 à 22 ans



Éléments de méthode (2)

Recueil des données

- **Questionnaire auto-administré en classe**
 - Sous la supervision d'un membre du personnel de l'établissement
 - Mis sous enveloppe scellée (confidentialité des réponses)
- **Ensemble de thèmes abordés**
 - **Comportements en lien avec la santé** : alimentation ; activité physique et sédentarité ; sommeil ; vie relationnelle, affective et sexuelle ; consommation de tabac, alcool, drogues...
 - **Bien-être** : relations familiales, avec les professeurs, les amis ; bien-être à l'école ; qualité de vie, confiance en soi...
 - **Etat de santé** : santé perçue, corpulence, traumatismes...



Indicateurs disponibles en lien avec le sommeil

Fatigue matinale rapportée par les jeunes

- Te sens-tu fatigué(e) quand tu te lèves le matin pour aller à l'école ?

Heures du coucher et du lever (lorsqu'il y a école le lendemain, et le week-end ou durant les vacances)

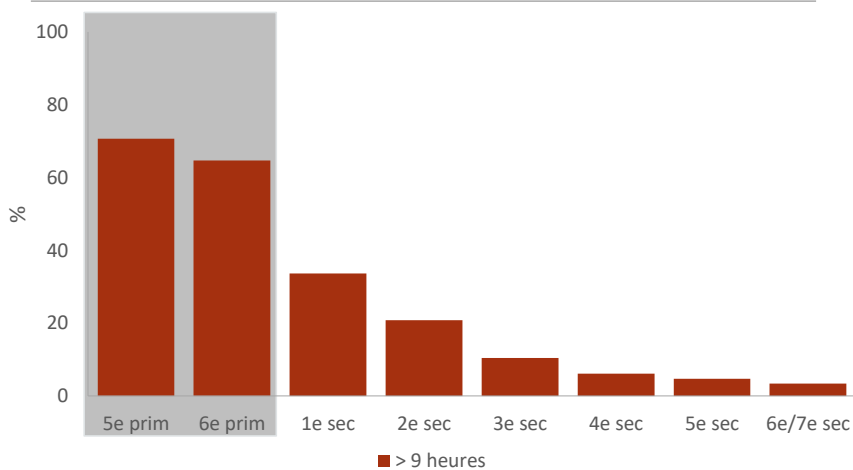
- En général, à quelle heure te couches-tu ?
- En général, à quelle heure te lèves-tu ?
- ➔ estimation de la durée du sommeil la semaine et le week-end
- ➔ estimation du décalage entre la semaine et le week-end

Difficultés pour dormir

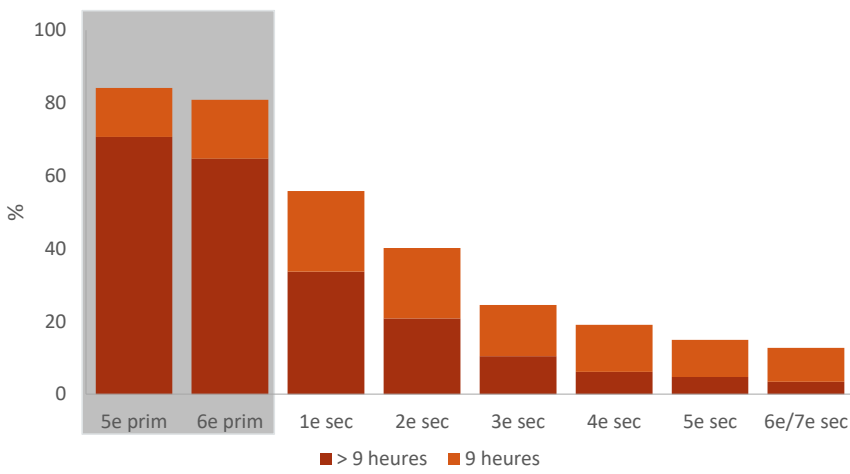
- Pendant les 6 derniers mois, as-tu eu des difficultés pour dormir ?



Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire

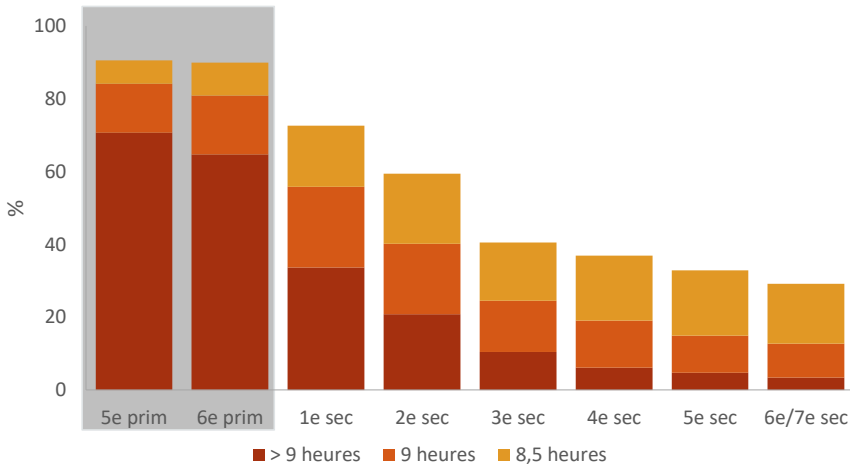


Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



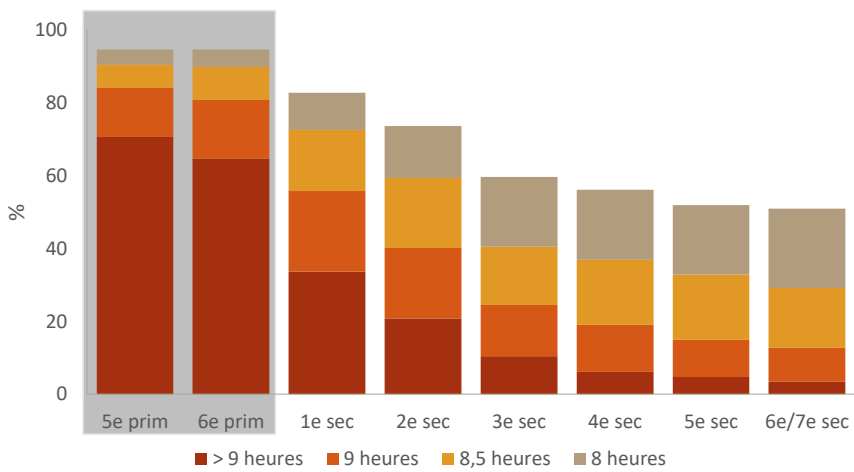
SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

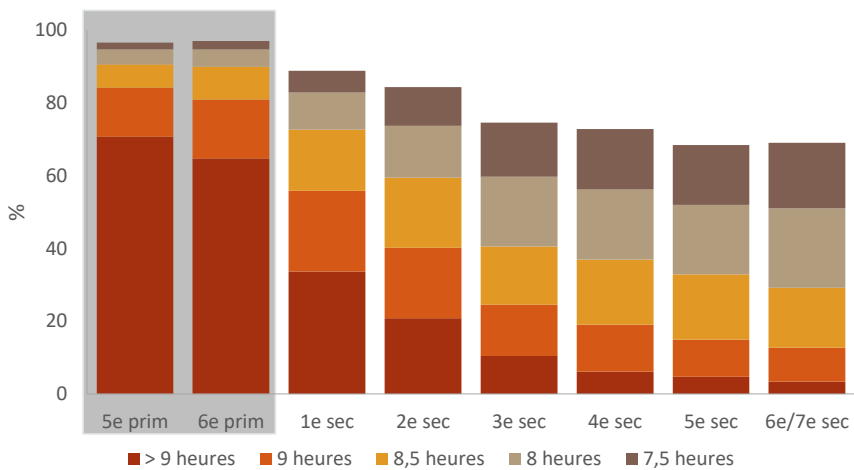
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire






LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES?

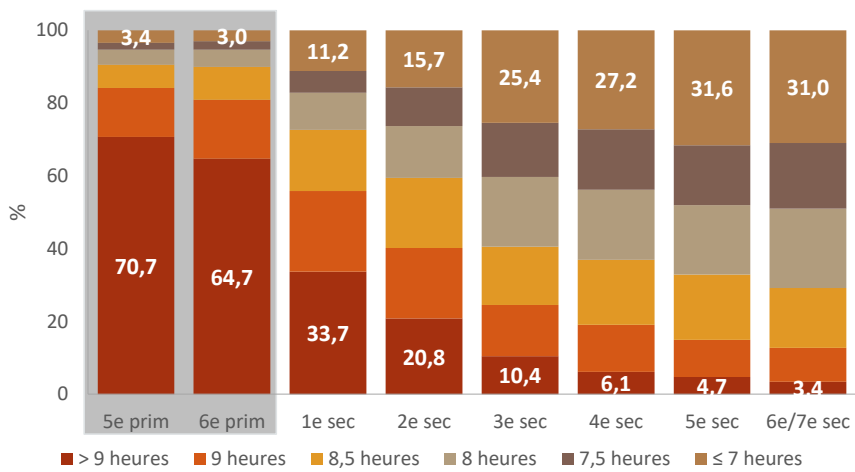

Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire






LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES?

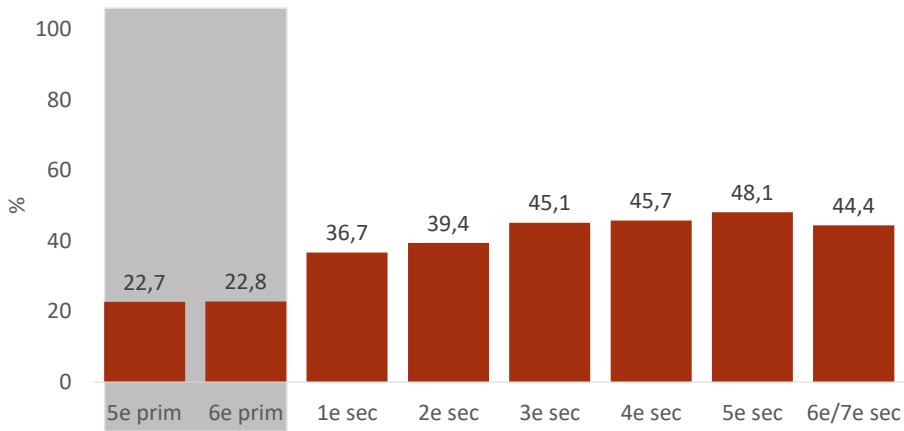

Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire






 LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES?
 

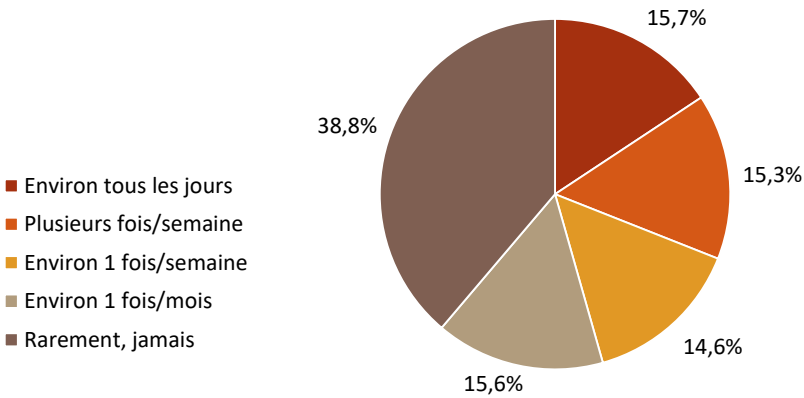
Distribution des élèves qui dorment ≥ 2 heures de plus/nuit le week-end par rapport à la semaine (n=13453), en fonction du niveau scolaire





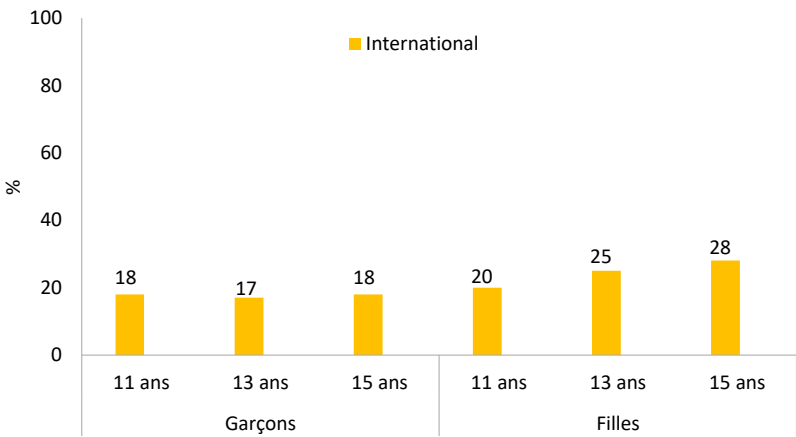

 LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES?
 

Distribution des élèves de 5e-6e primaire et du secondaire en fonction de la fréquence des **difficultés pour dormir** (n=13723)



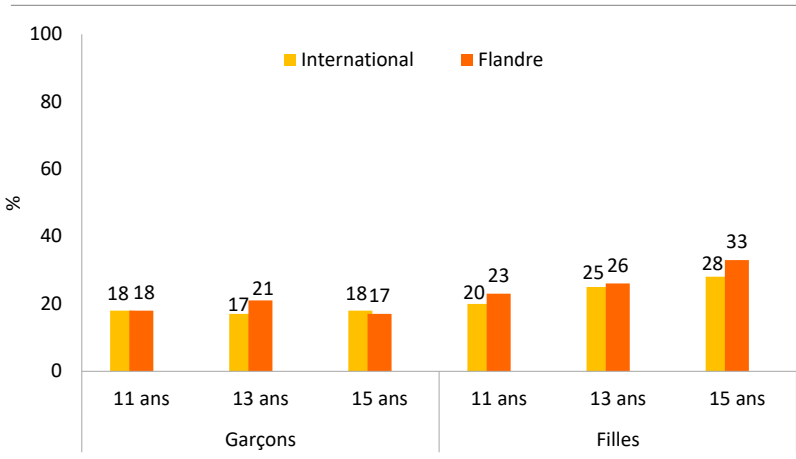
SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international



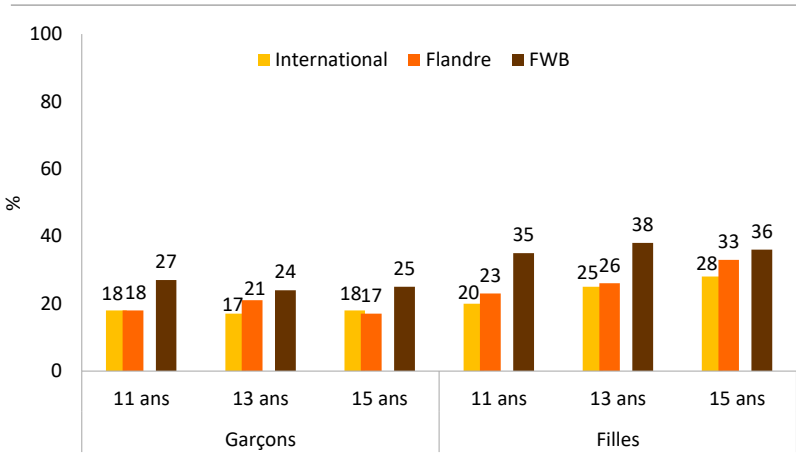
SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international



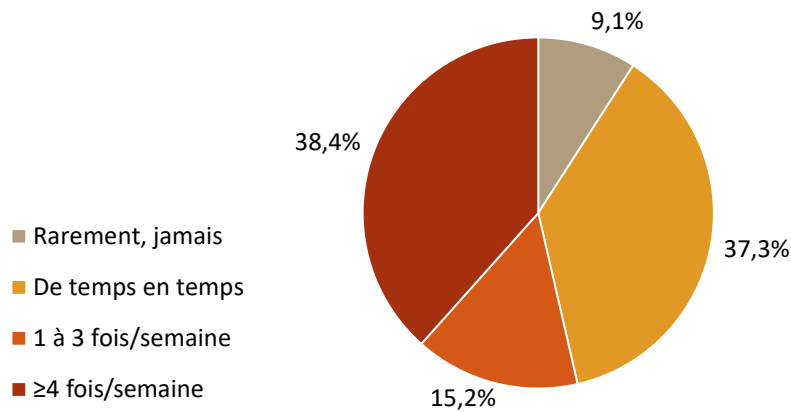
SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international

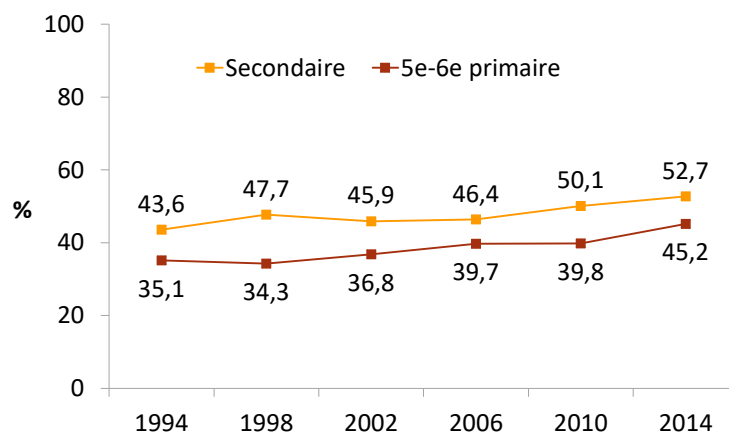


SIPES esp ULB LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES? 

Distribution des élèves de 5e-6e primaire et du secondaire en fonction de la fréquence de la **fatigue matinale** (n=13799)



% de jeunes **fatigués le matin** au moins 1 fois par semaine les jours d'école selon l'année d'enquête



Facteurs associés à la **fatigue matinale** (≥ 1 fois/semaine) parmi les élèves de 5e-6e primaire et du secondaire

Facteurs sociodémographiques

- Pas de différence entre garçons et filles
- Pas de différence selon le niveau socio-économique
- Augmente avec le niveau scolaire
- Plus fréquente parmi les jeunes qui vivent dans des familles recomposées ou monoparentales

Sédentarité (écrans) et sport

- Plus fréquente parmi les jeunes qui passent au moins 3h/jour devant un écran (TV, jeux sur un ordinateur ou Internet)
- Plus fréquente parmi les jeunes qui pratiquent un sport < 2 fois/semaine



Facteurs associés à la **fatigue matinale** (≥ 1 fois/semaine) parmi les élèves de 5e-6e primaire et du secondaire

Appréciation environnement scolaire

- Augmente lorsque l'appréciation de l'école diminue
- Augmente lorsque l'appréciation de la relation avec les professeurs diminue

Sommeil

- Augmente si difficultés pour dormir > 1 fois par semaine
- Augmente lorsque la durée de sommeil diminue
- Augmente lorsque les jeunes dorment au moins 2h de plus/nuit le week-end



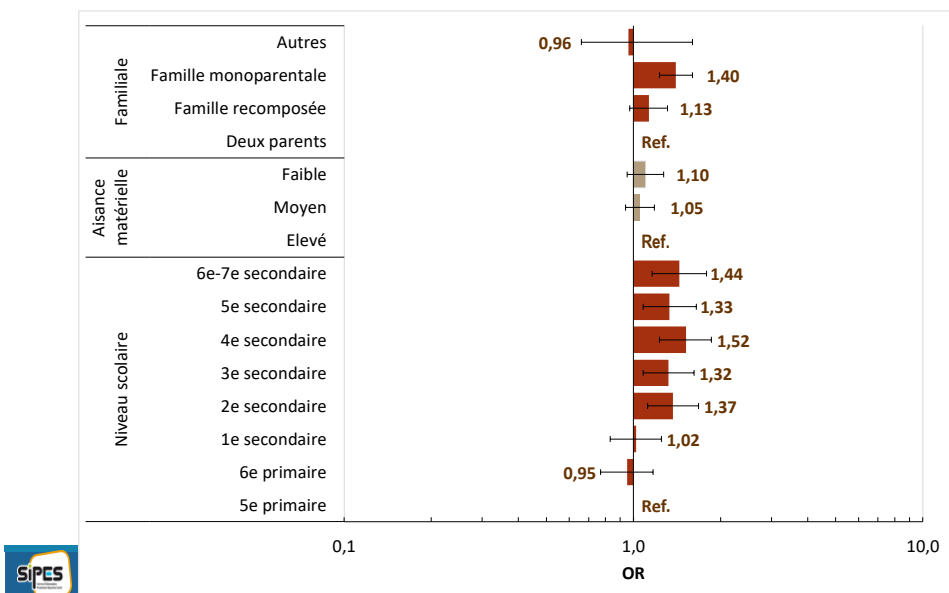
L'analyse multivariable de la relation entre caractéristiques des jeunes et fatigue matinale (≥ 1 fois/semaine)

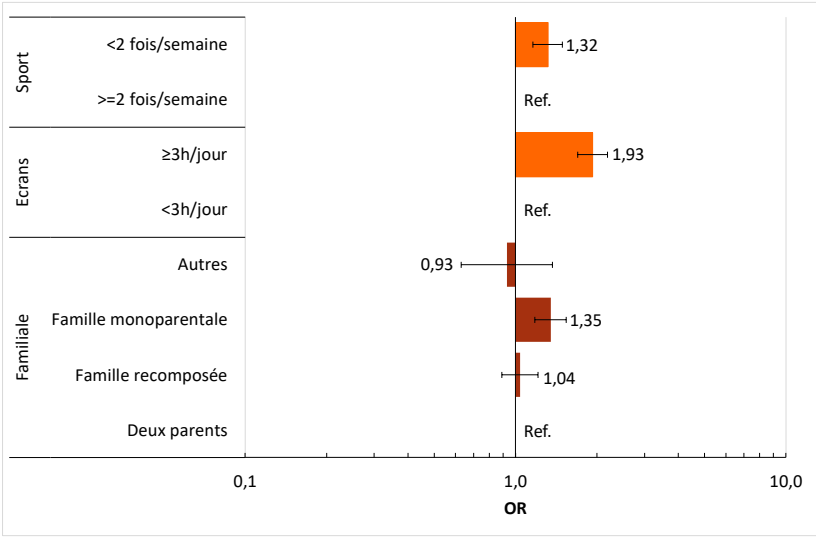
Identifier des disparités entre groupes d'adolescents en tenant compte simultanément de différentes caractéristiques individuelles

Estimer une association en contrôlant l'effet éventuel d'autres caractéristiques qui seraient à la fois associées au comportement étudié et à la caractéristique individuelle analysée



Relation entre caractéristiques des jeunes et fatigue matinale (≥ 1 fois/semaine) parmi les garçons

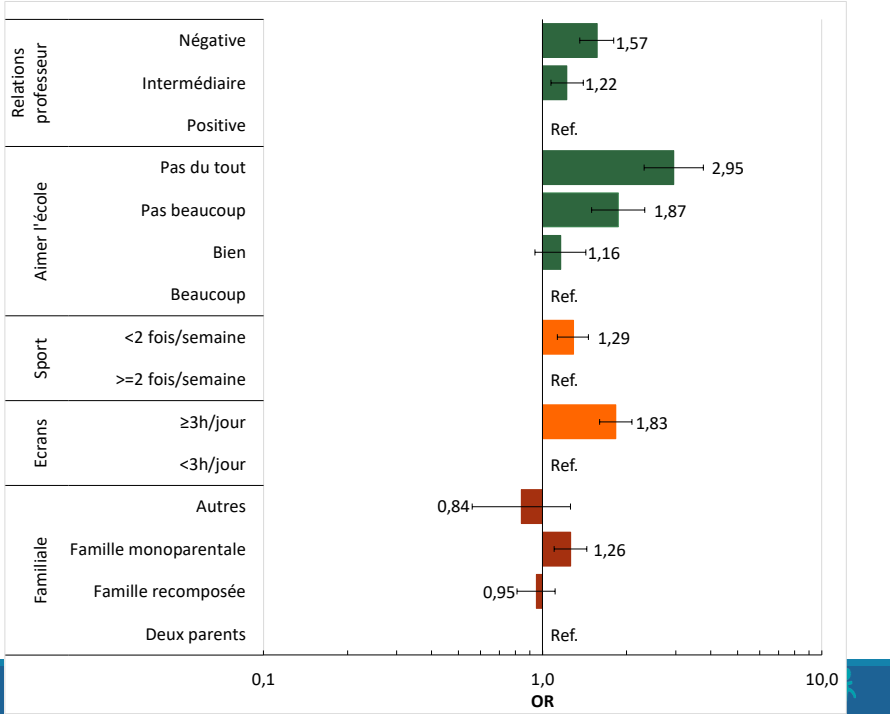


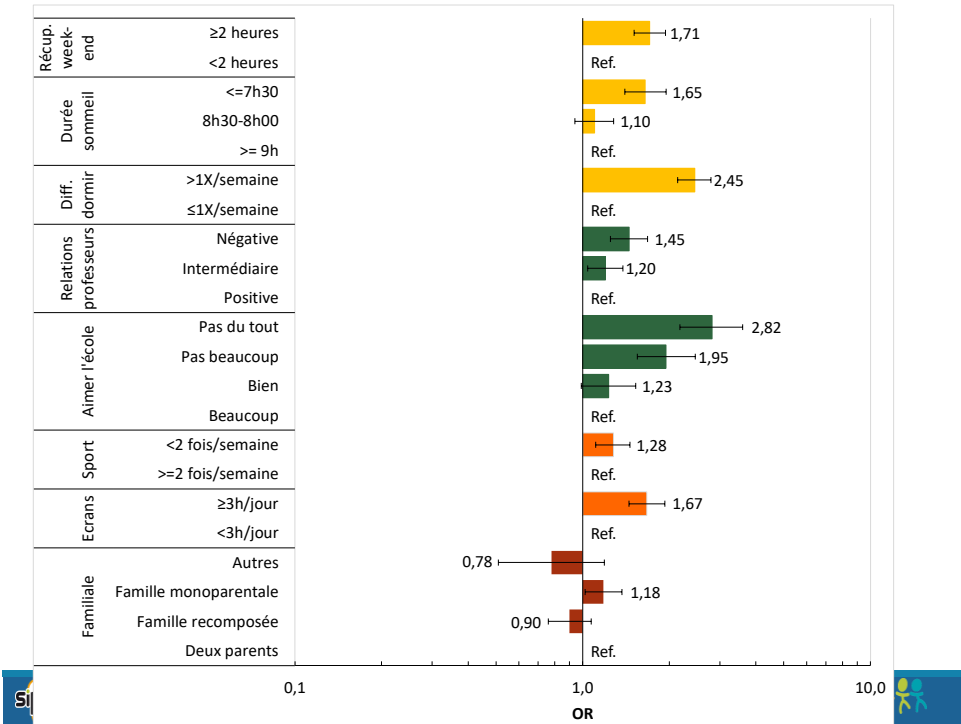


Note : lorsque nous prenons en compte l'usage des écrans et la pratique d'un sport, l'association entre la fatigue et le niveau scolaire disparaît

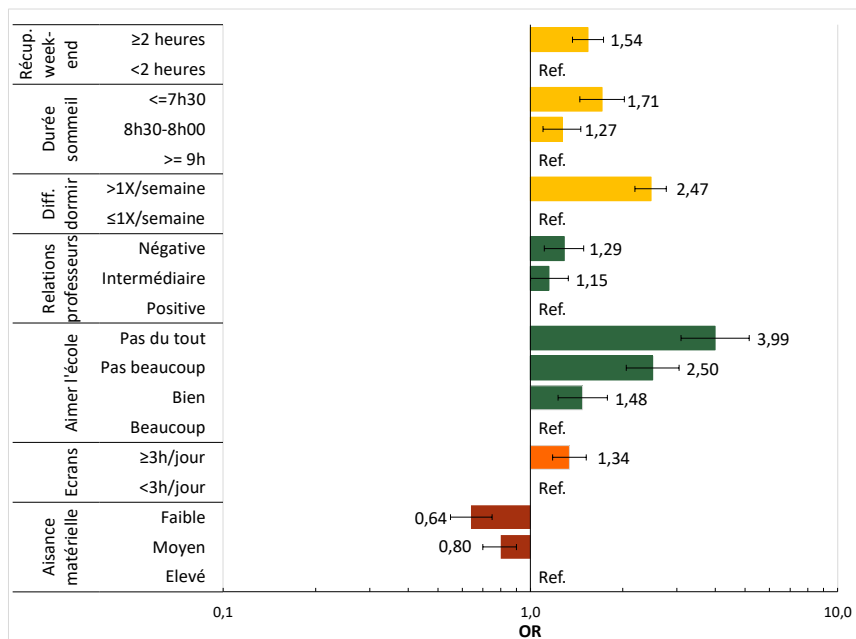



LA FATIGUE EN CLASSE, MALADIE DU 21ÈME SIÈCLE DANS LES ÉCOLES?



Relation entre caractéristiques des jeunes et fatigue matinale (≥1 fois/semaine) parmi les filles



Note : Lorsque nous prenons en compte tous les facteurs étudiés, les associations avec le niveau scolaire, avec la structure familiale et avec la pratique d'un sport disparaissent

Discussion

Étude transversale → Identifier des disparités entre groupes d'adolescents en tenant compte simultanément de différentes caractéristiques individuelles

- Facteurs associés à la fatigue matinale :
 - Usage excessif des écrans (sédentarité), manque de pratique d'un sport
 - Relation avec l'environnement scolaire
 - Qualité, durée et rythme du sommeil

Etude transversale → relations bilatérales

Estimation approximative de la durée du sommeil : heure du coucher ≠ heure d'endormissement

Autres facteurs potentiels : comportements alimentaires, relations sociales, comportements à risque, absentéisme ...

Conclusion

La fatigue matinale : un symptôme fréquent chez les jeunes en FWB

Associée à de multiples facteurs touchant aux différentes sphères de la vie des jeunes

Pistes d'action à évaluer

- Réduire le temps passé devant les écrans
- Favoriser la pratique d'un sport au moins 3 fois/semaine
- Promouvoir une durée de sommeil adéquate et garder le rythme le week-end
- Favoriser le bien-être à l'école



Etude réalisée par

Le Service d'Information, Promotion, Education Santé (SIPES)

- Ecole de Santé Publique, Université Libre de Bruxelles
- Rapport enquête HBSC 2014 disponible sur le site (<http://sipes.ulb.ac.be/>)

Avec le soutien de :

