

**SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE
DES JEUNES**

Présentation des résultats
de l'enquête HBSC 2014 en FWB

23 MAI 2017



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 : jeunes 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

Eléments 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 ?

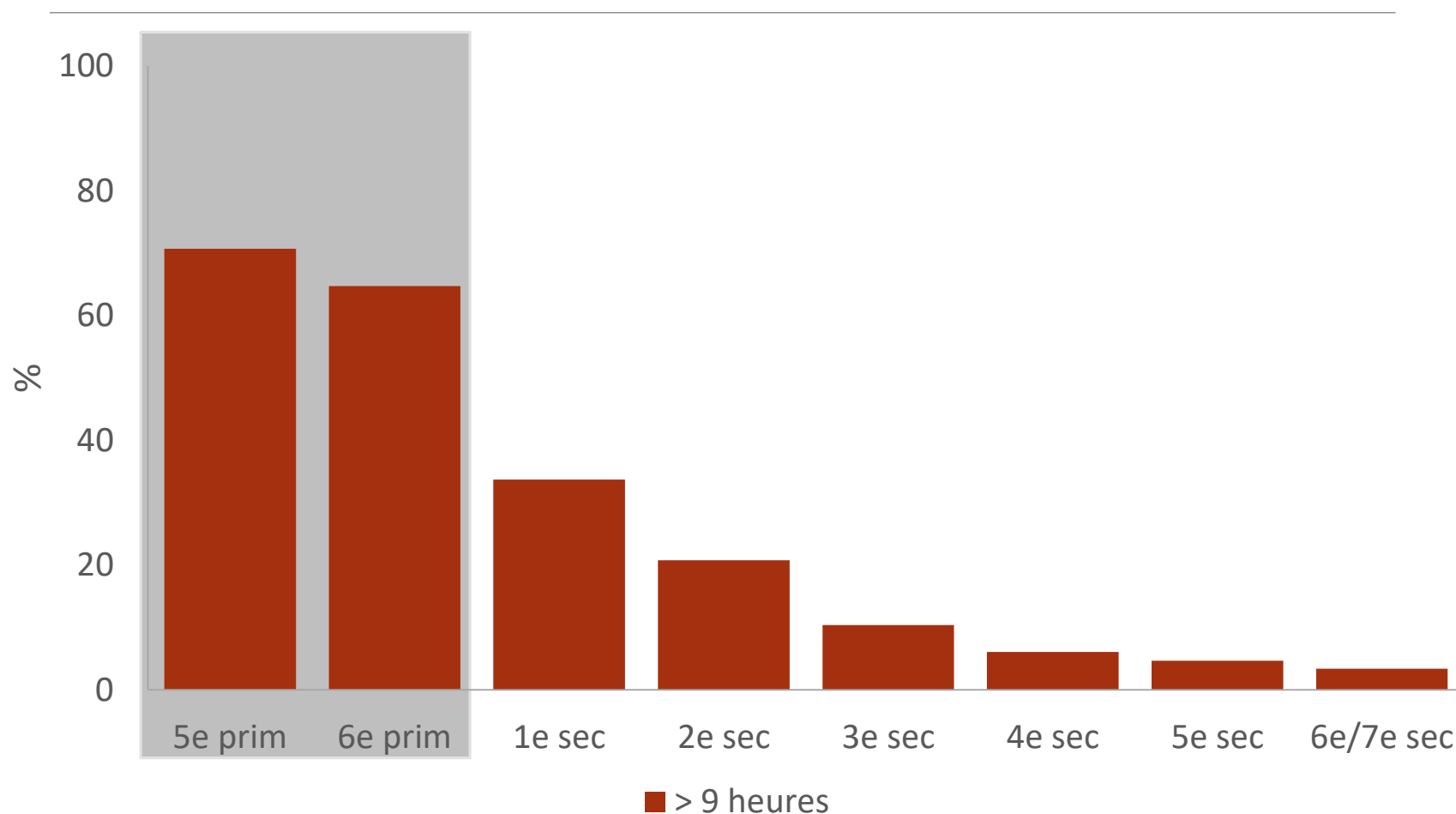
Heures du coucher et du lever (lorsqu'il y a école le lendemain, et le week-end ou durant les vacances)

- 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

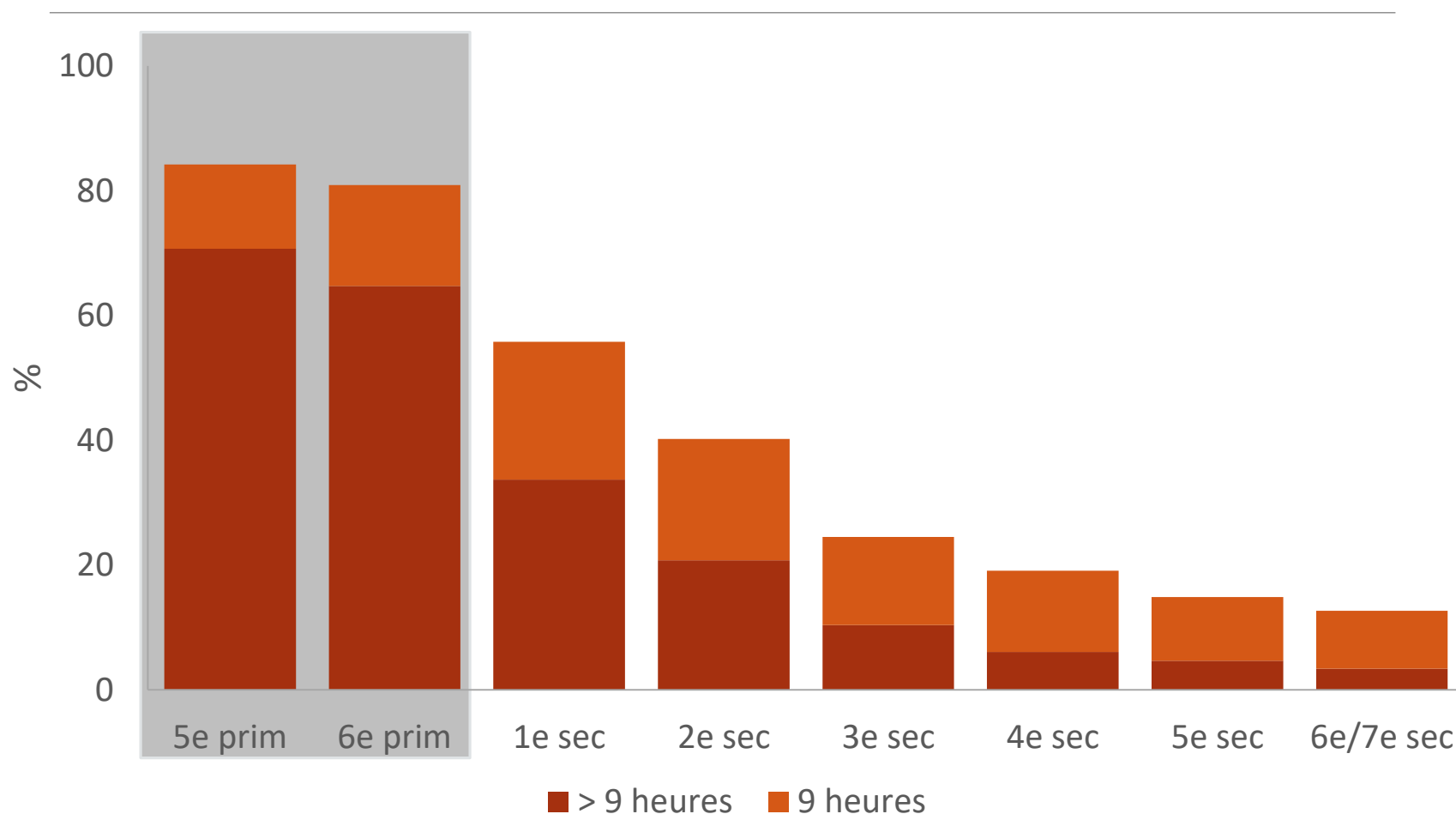
Difficultés pour dormir

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

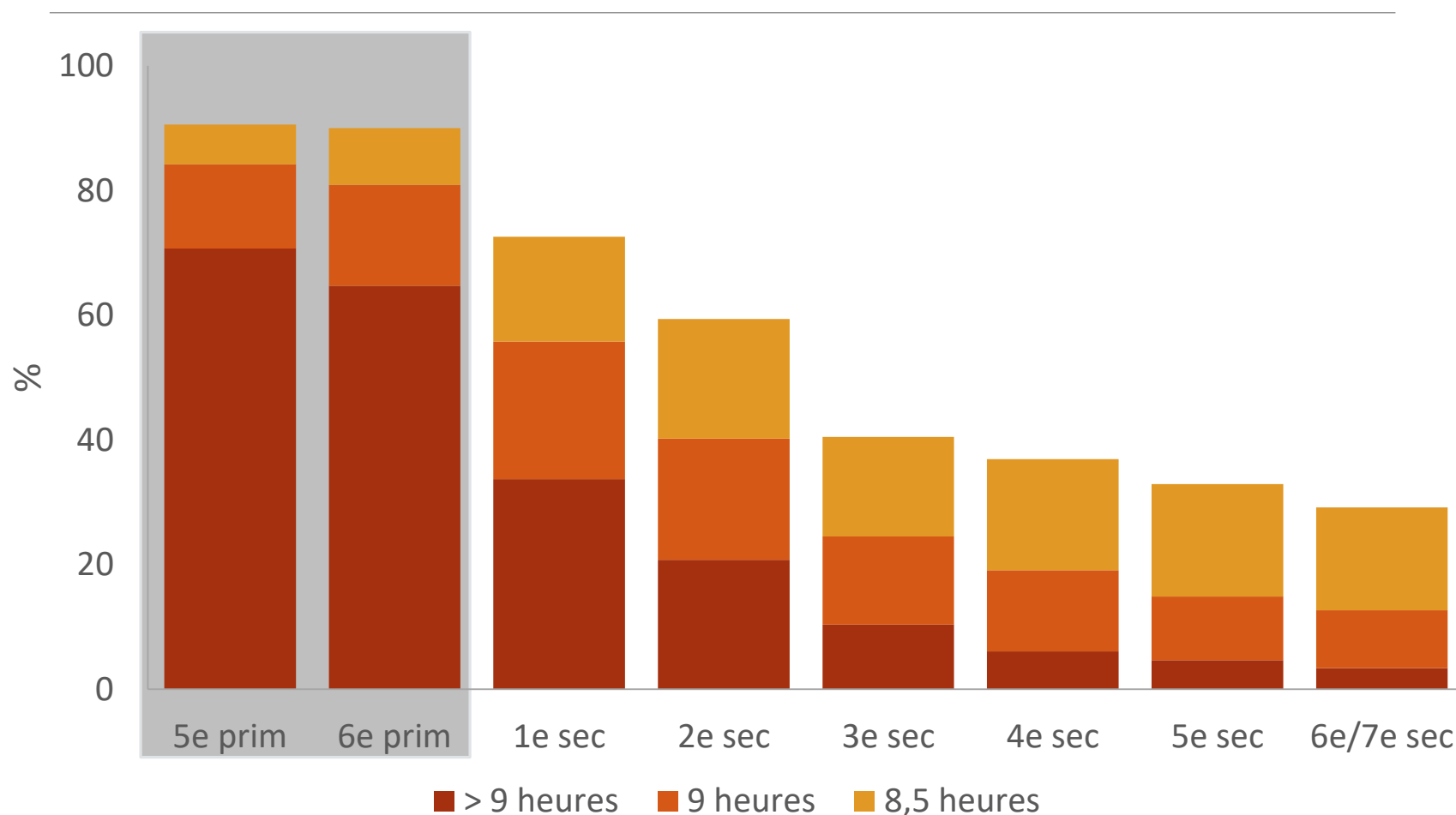
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



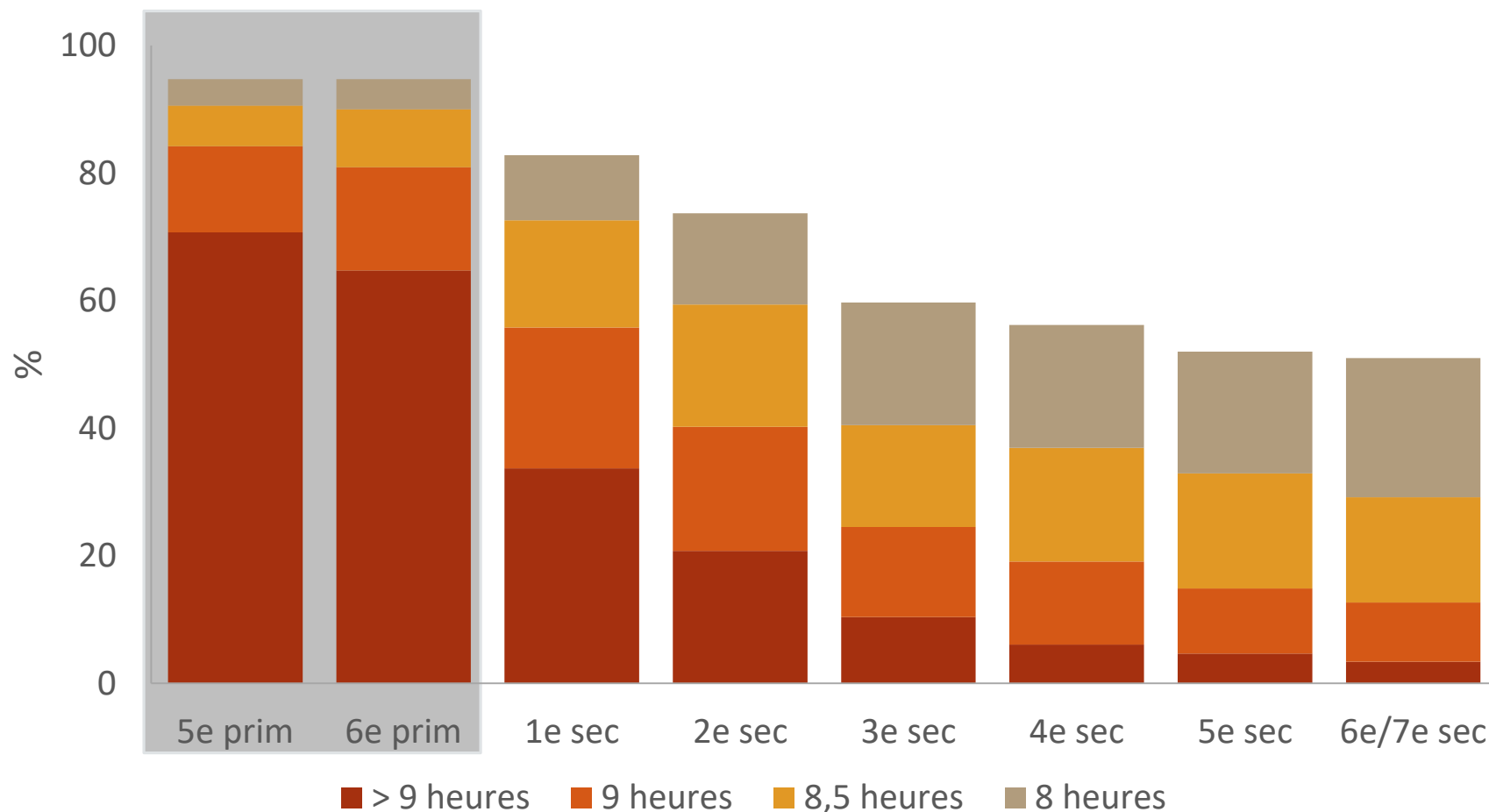
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



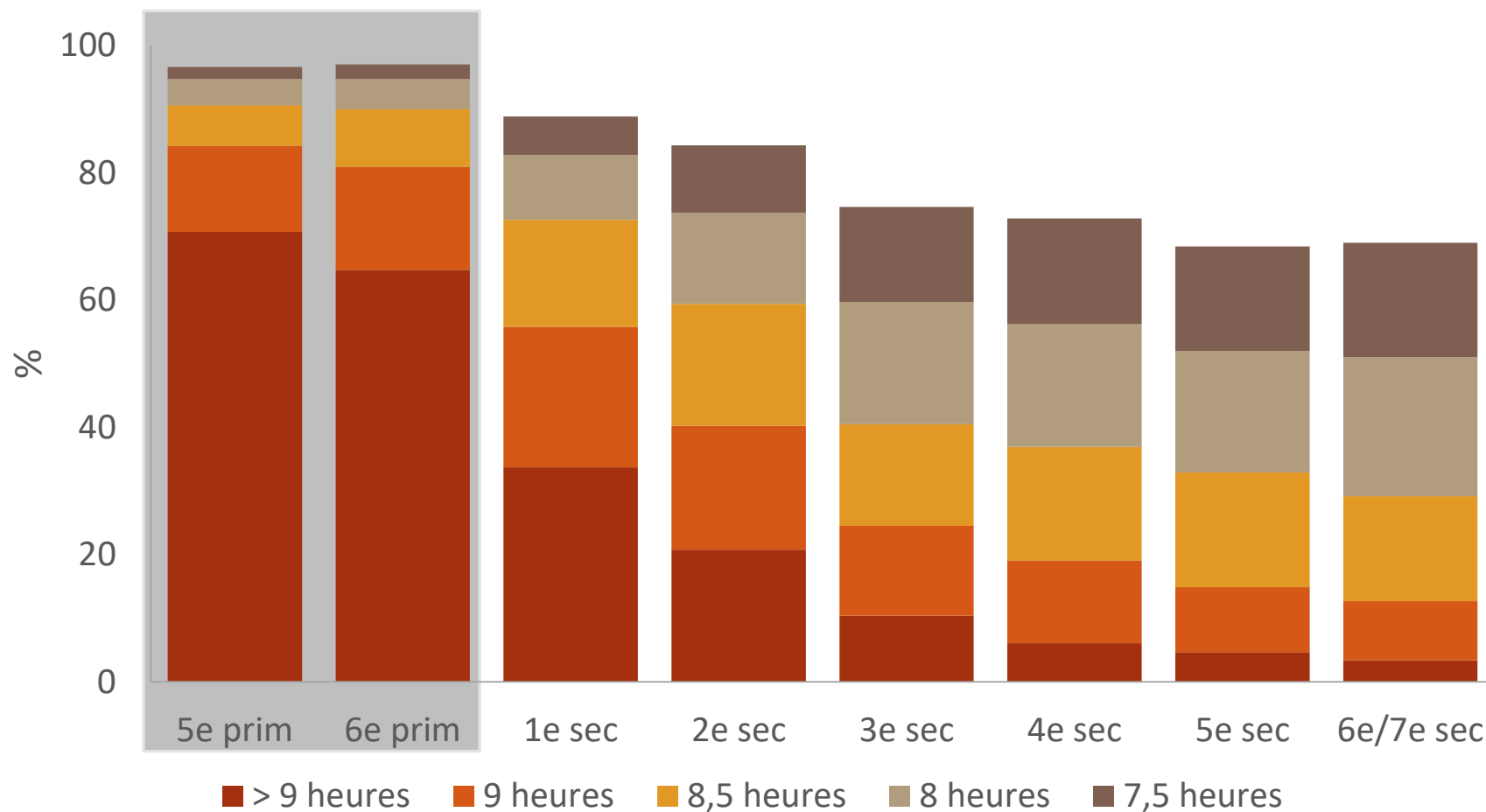
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



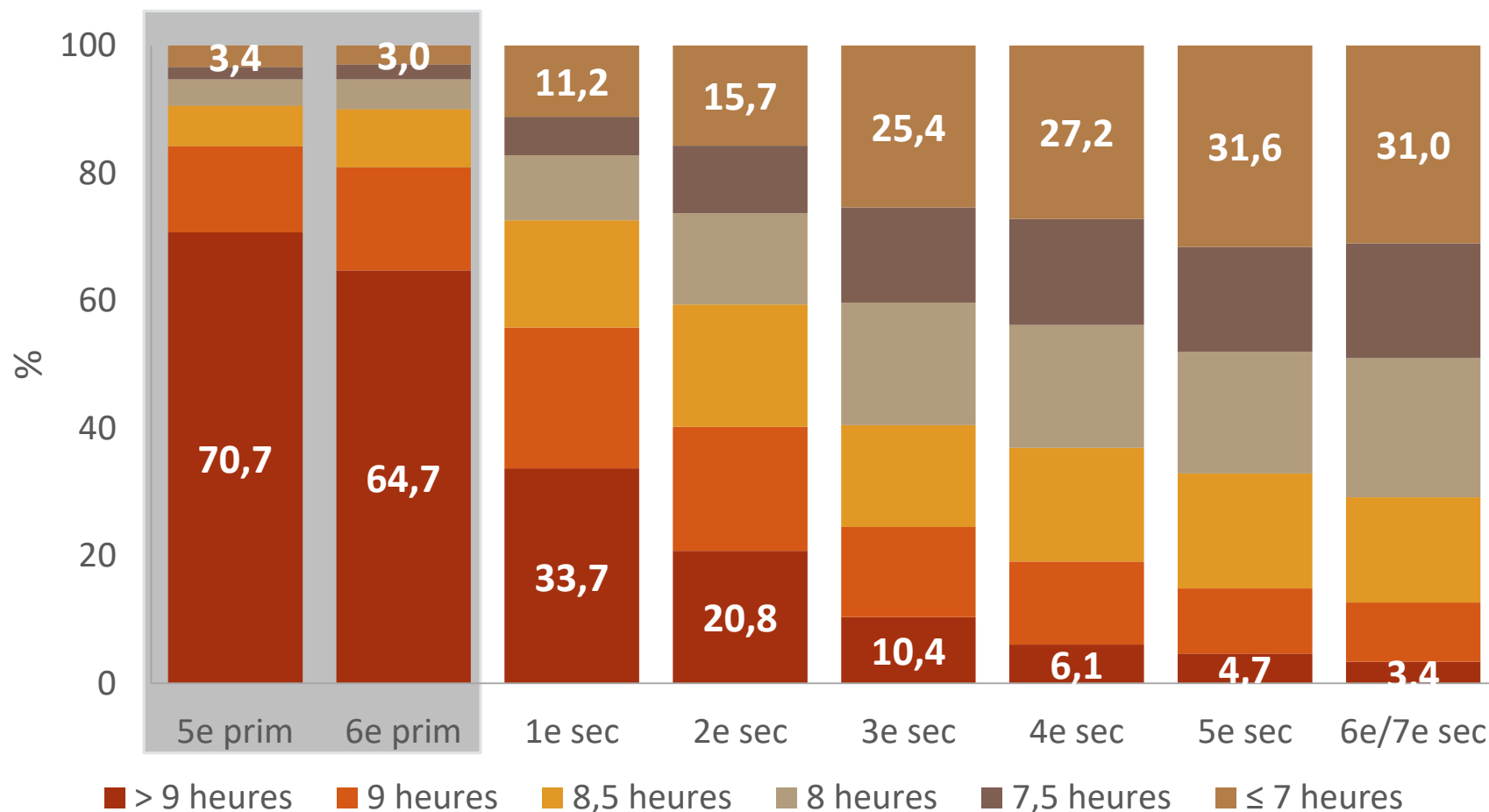
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



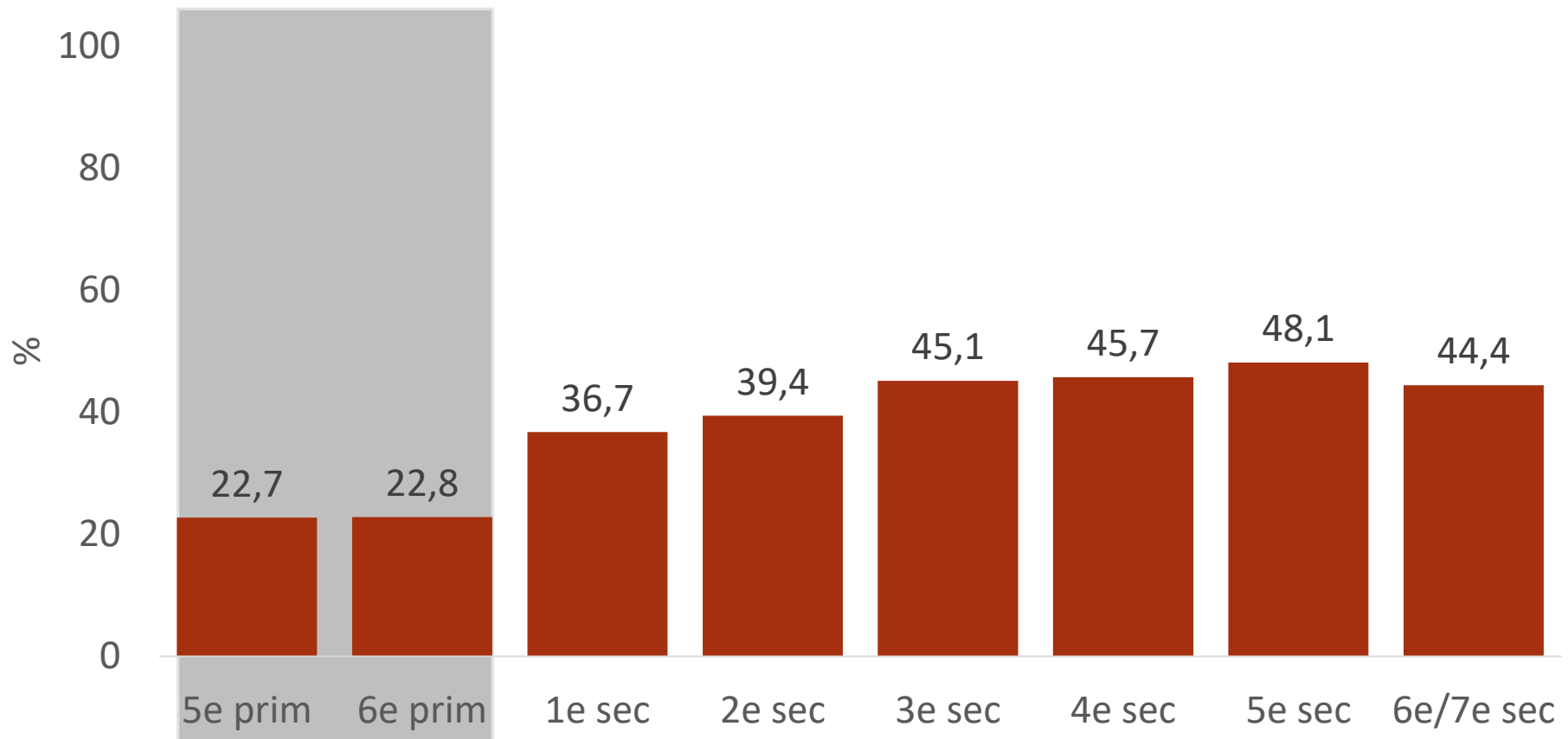
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



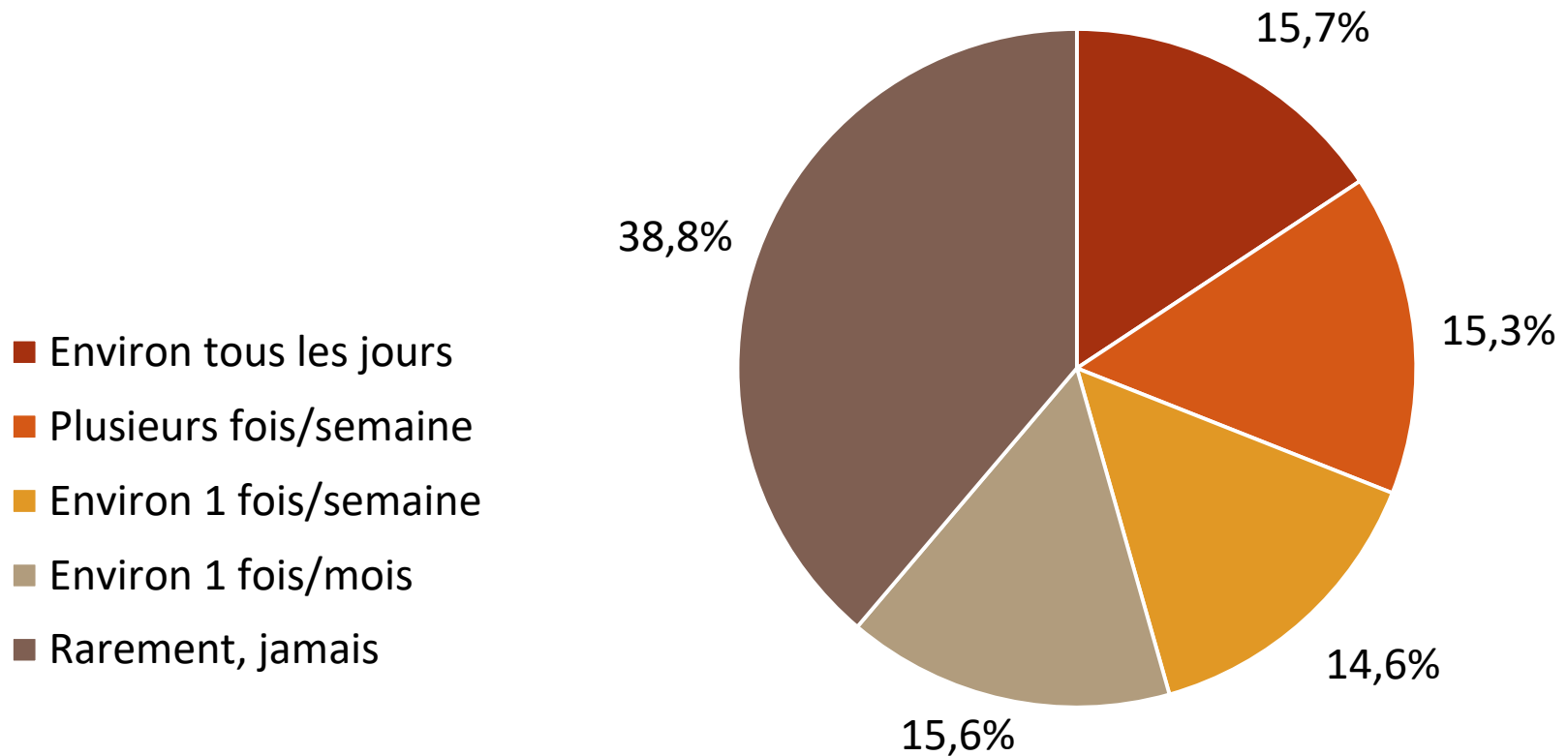
Distribution des élèves selon la durée du sommeil en semaine (n=13696), en fonction du niveau scolaire



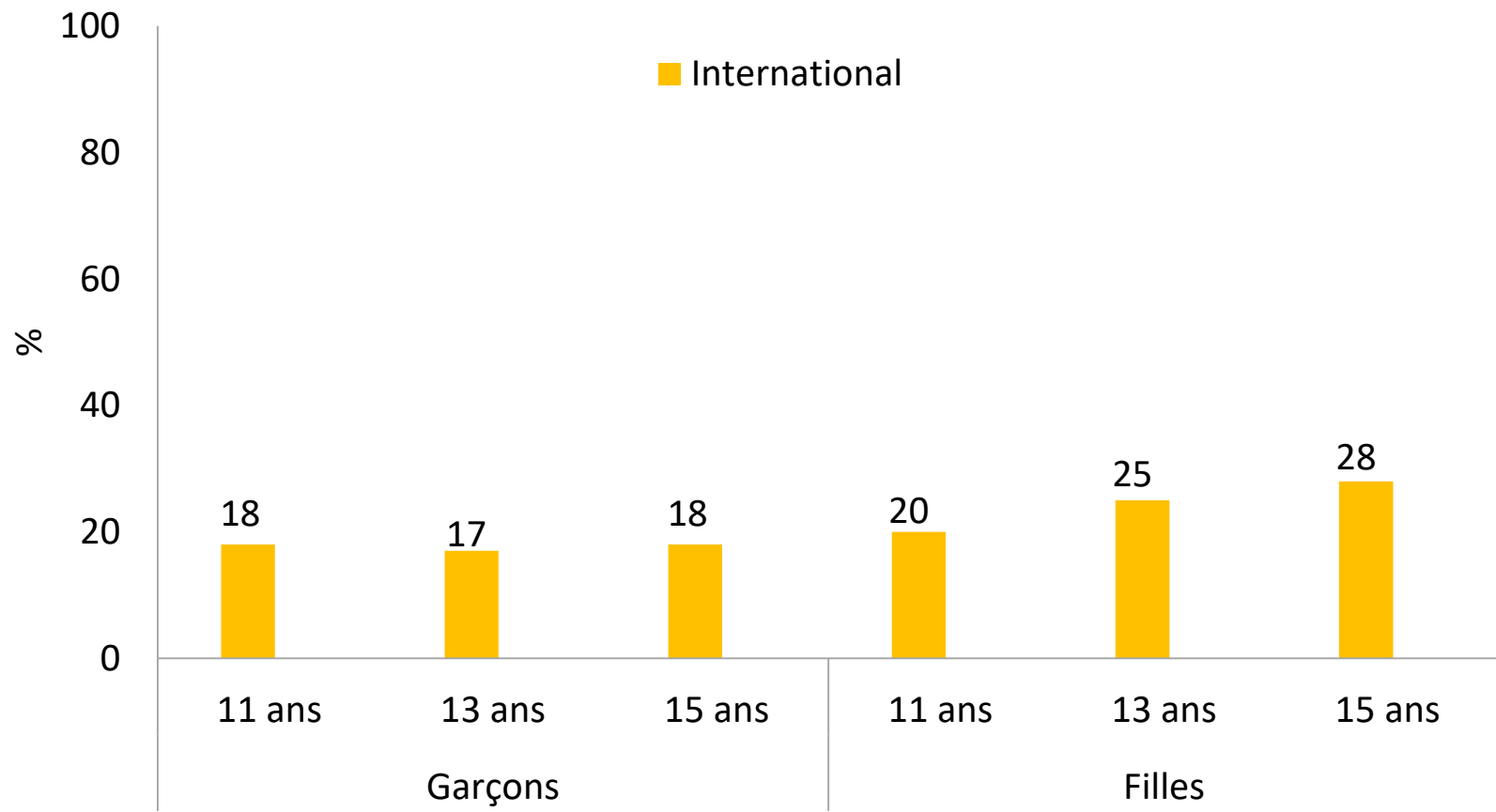
Distribution des élèves qui dorment ≥ 2 heures de plus/nuit le week-end par rapport à la semaine (n=13453), en fonction du niveau scolaire



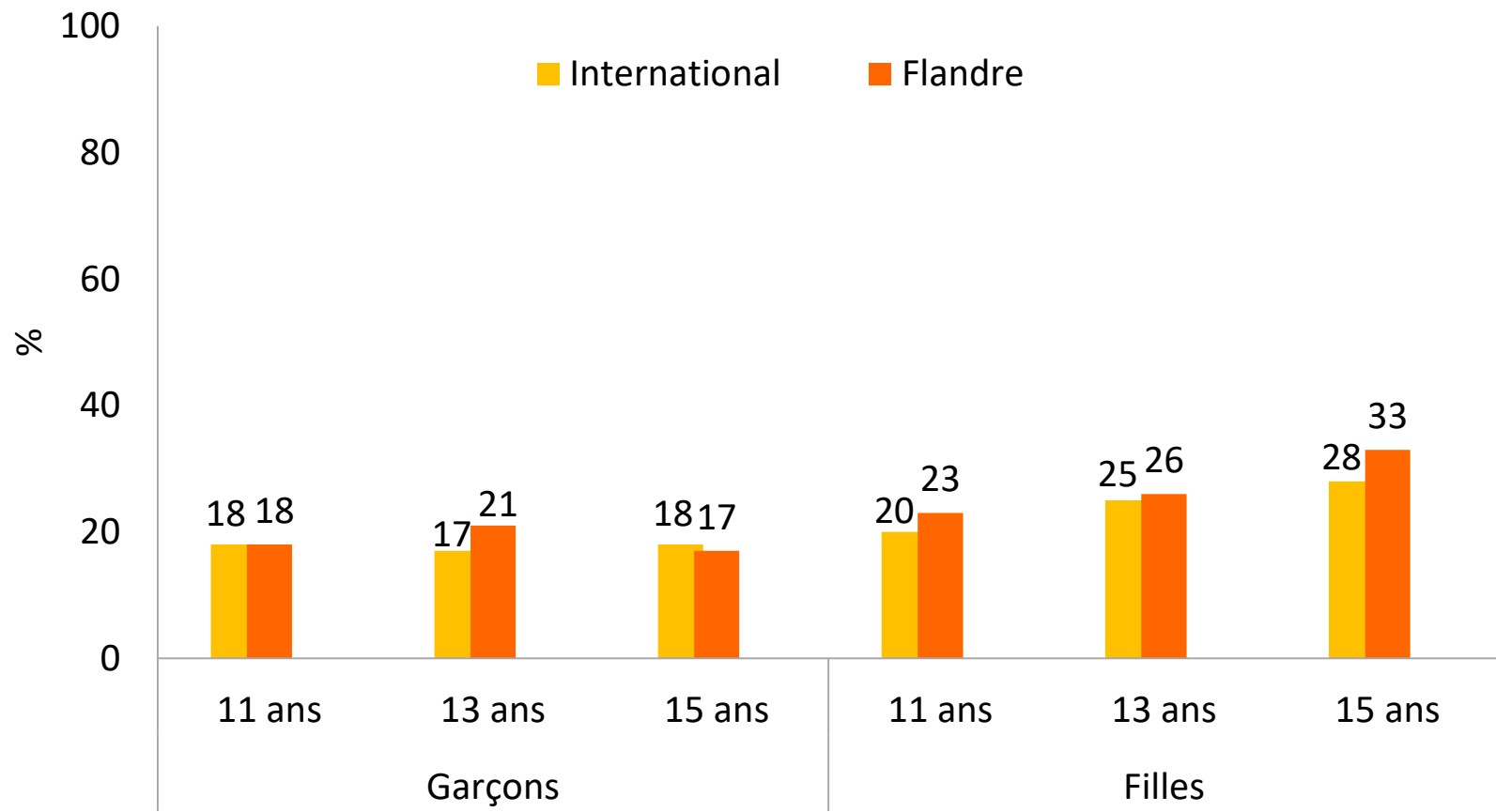
Distribution des élèves de 5e-6e primaire et du secondaire en fonction de la fréquence des **difficultés pour dormir** (n=13723)



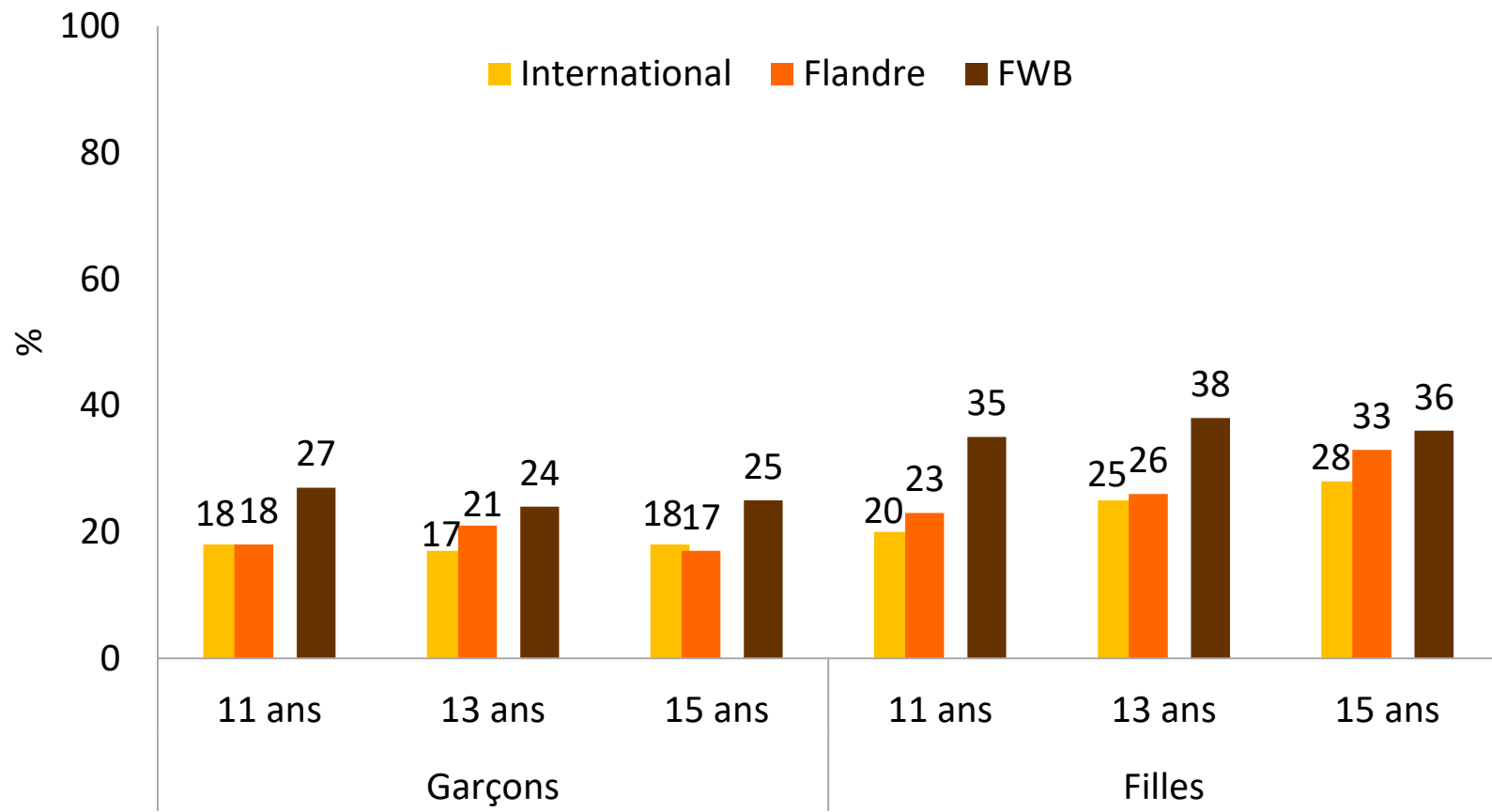
Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international



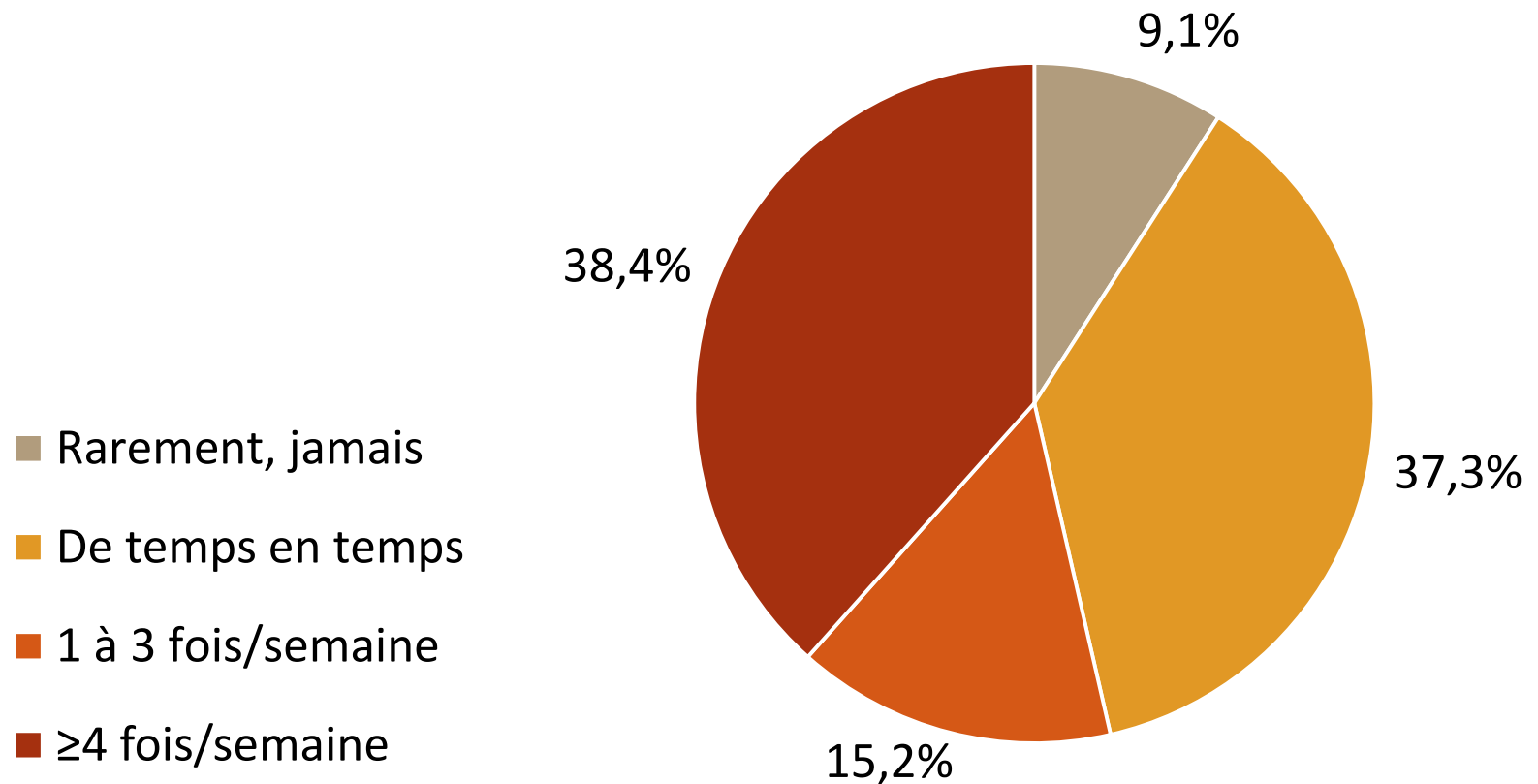
Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international



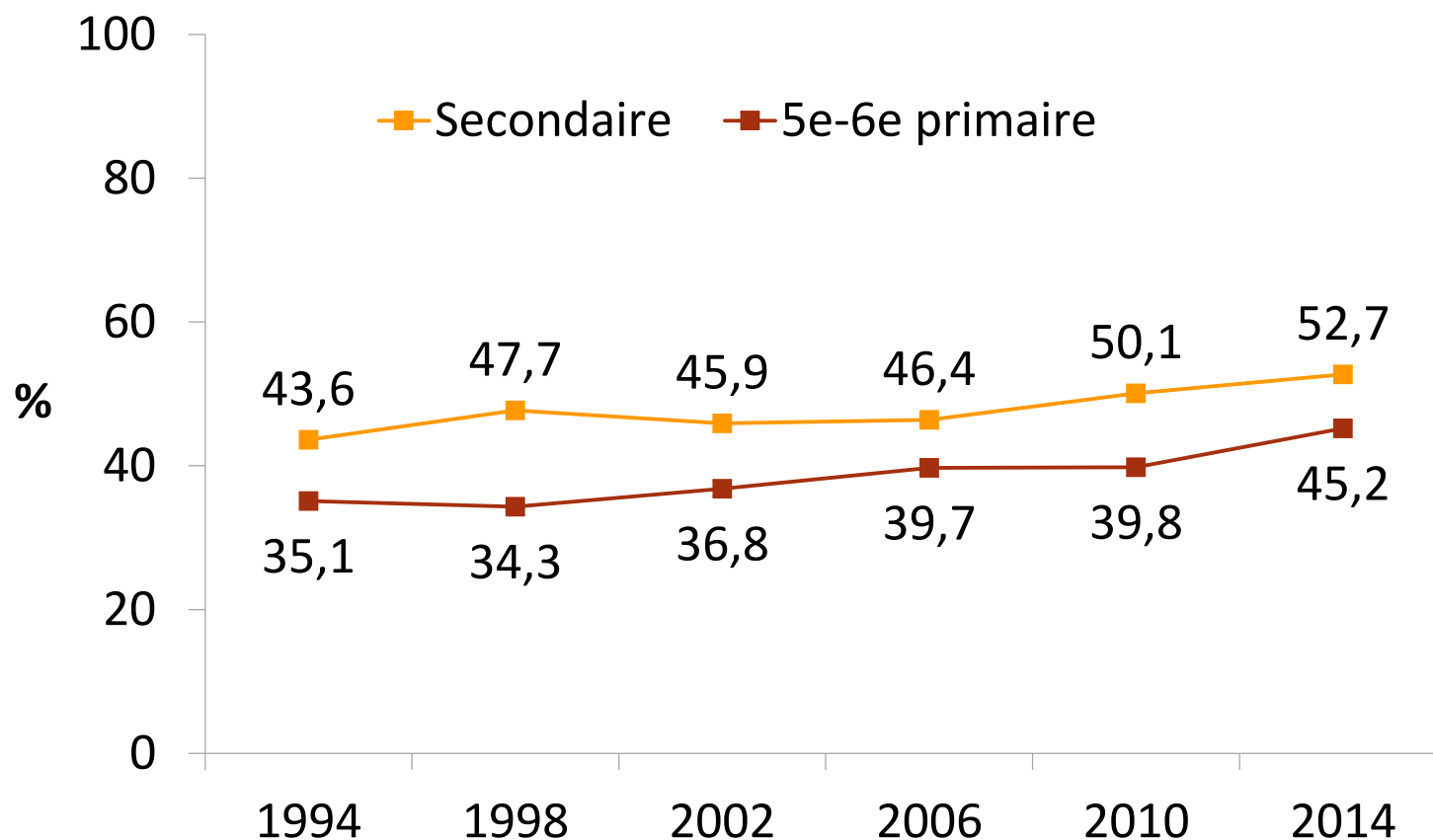
Difficultés pour dormir >1 fois/semaine : HBSC international



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

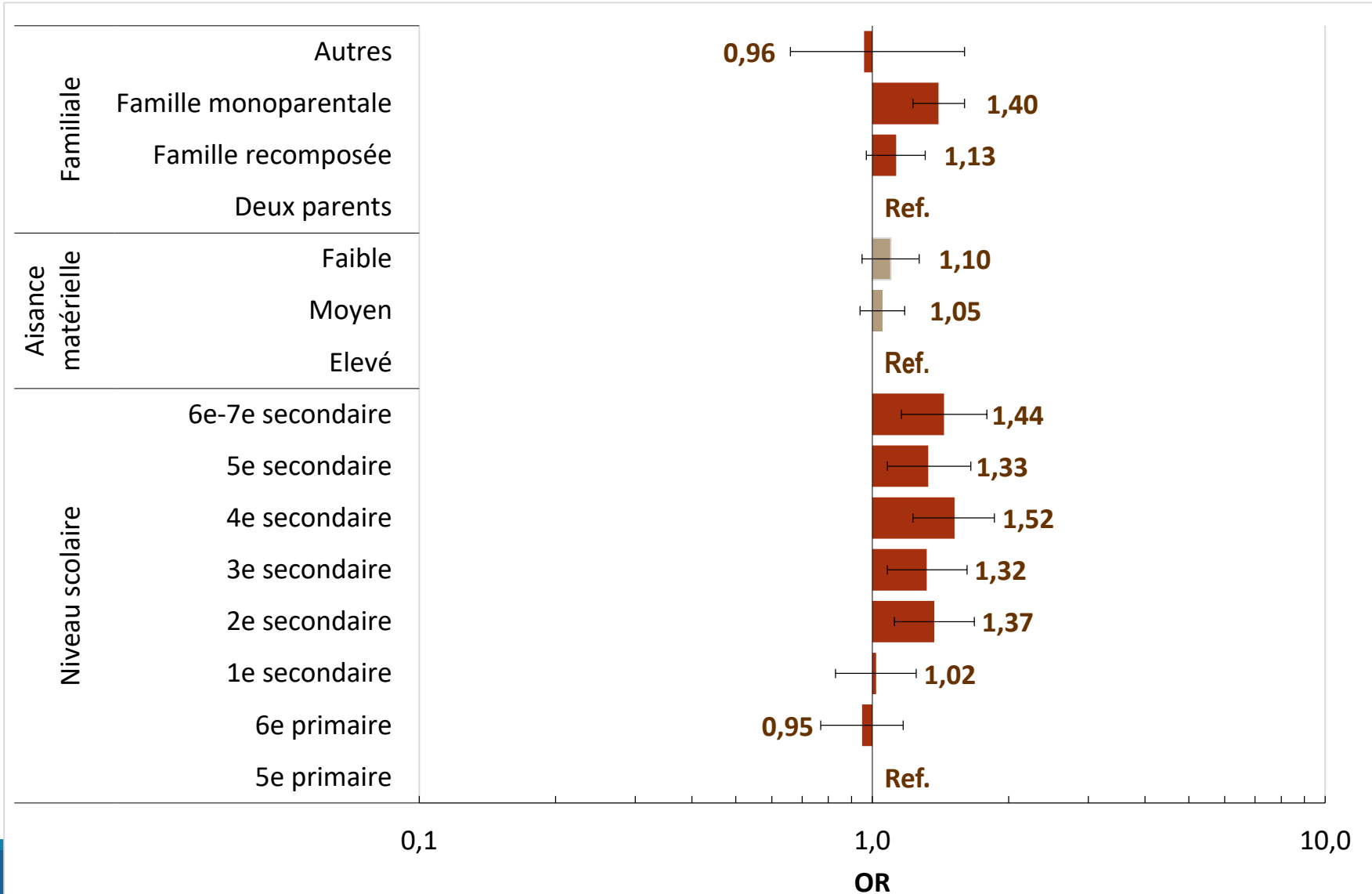
- Augmente si difficultés pour dormir >1 fois par semaine
- Augmente lorsque la durée de sommeil diminue
- Augmente lorsque les jeunes dorment au moins 2h de plus/nuit le week-end

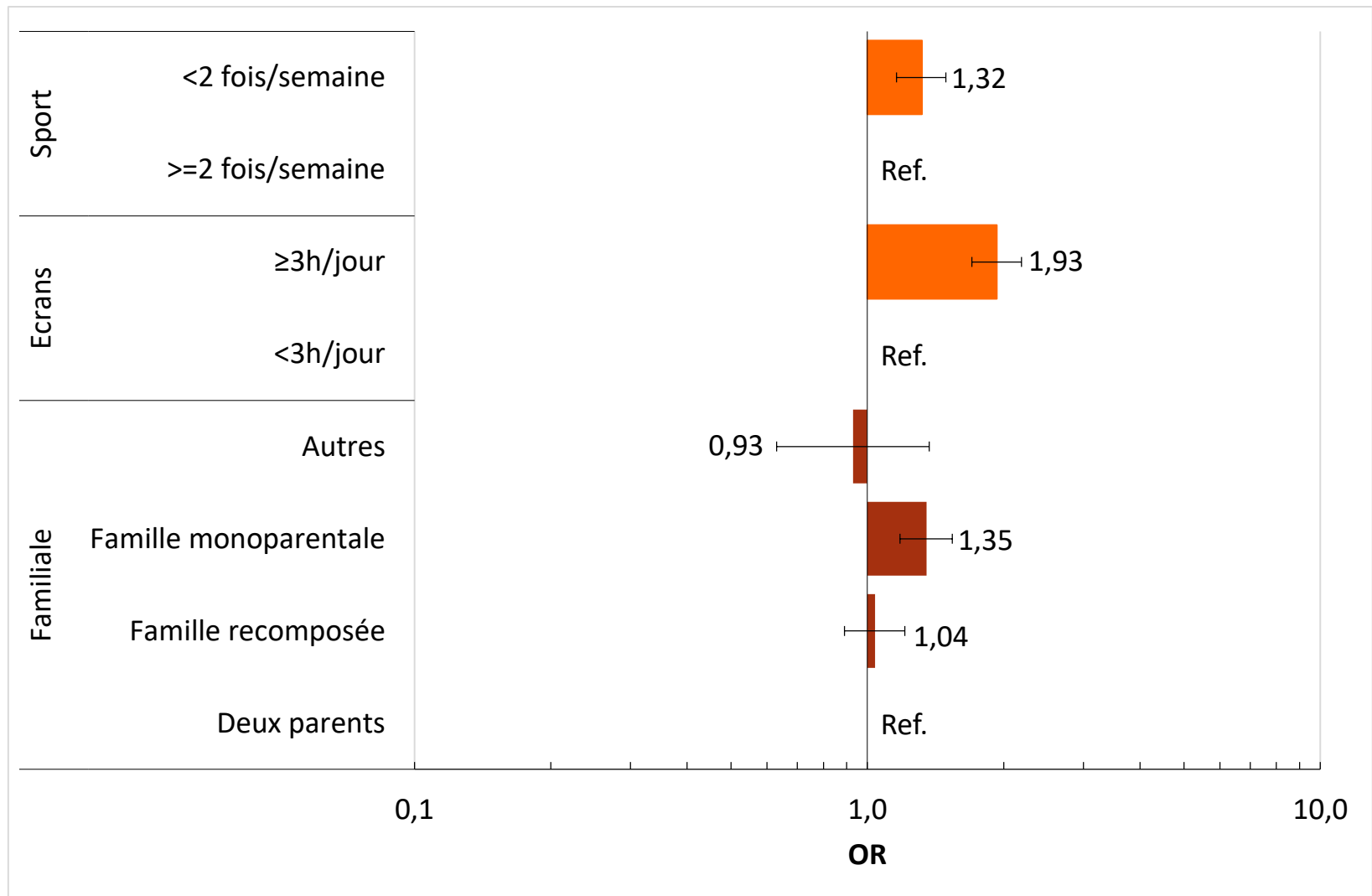
L'analyse multivariable de la relation entre caractéristiques des jeunes et fatigue matinale (≥ 1 fois/semaine)

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

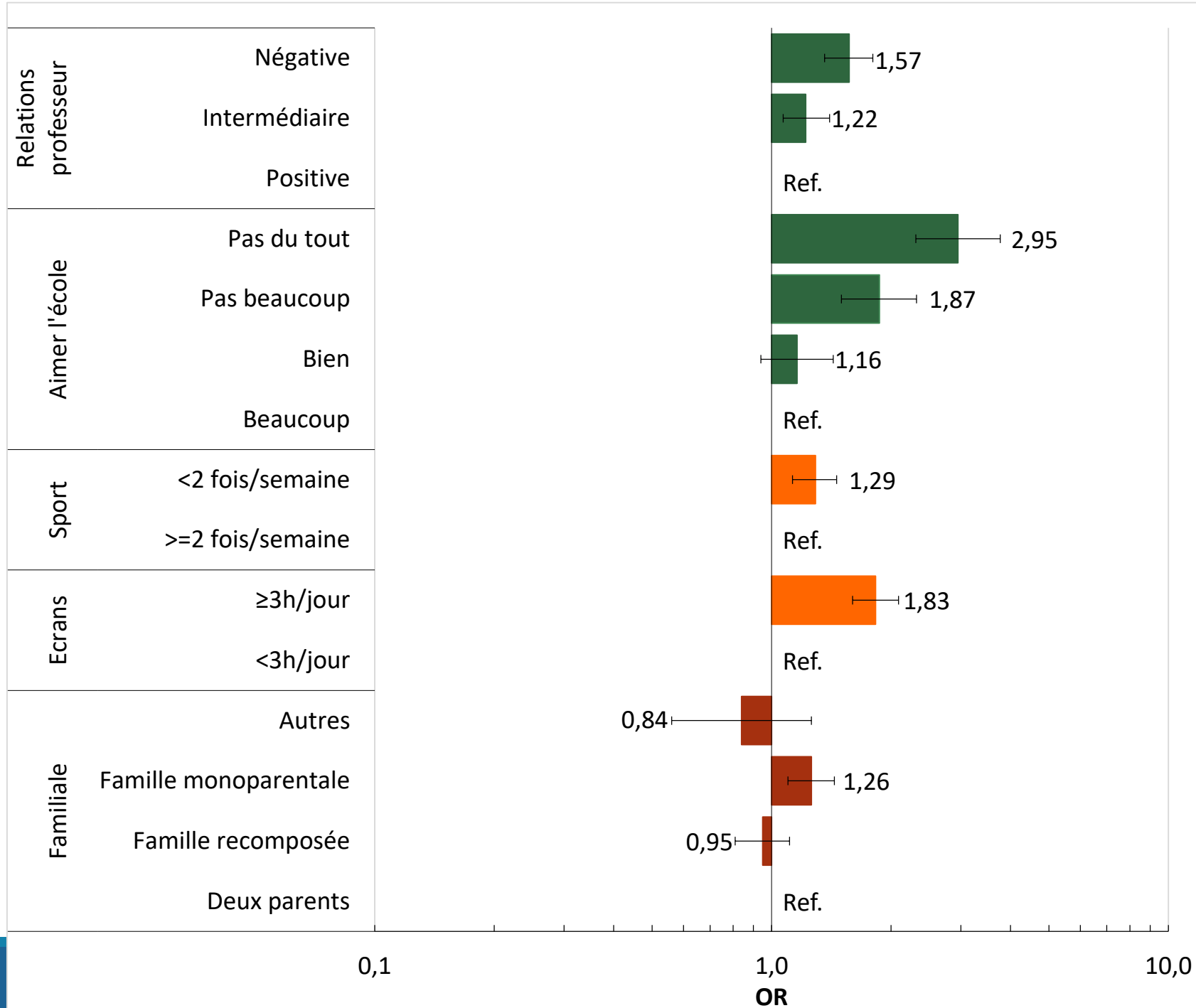
Estimer une association en contrôlant l'effet éventuel d'autres caractéristiques qui seraient à la fois associées au comportement étudié et à la caractéristique individuelle analysée

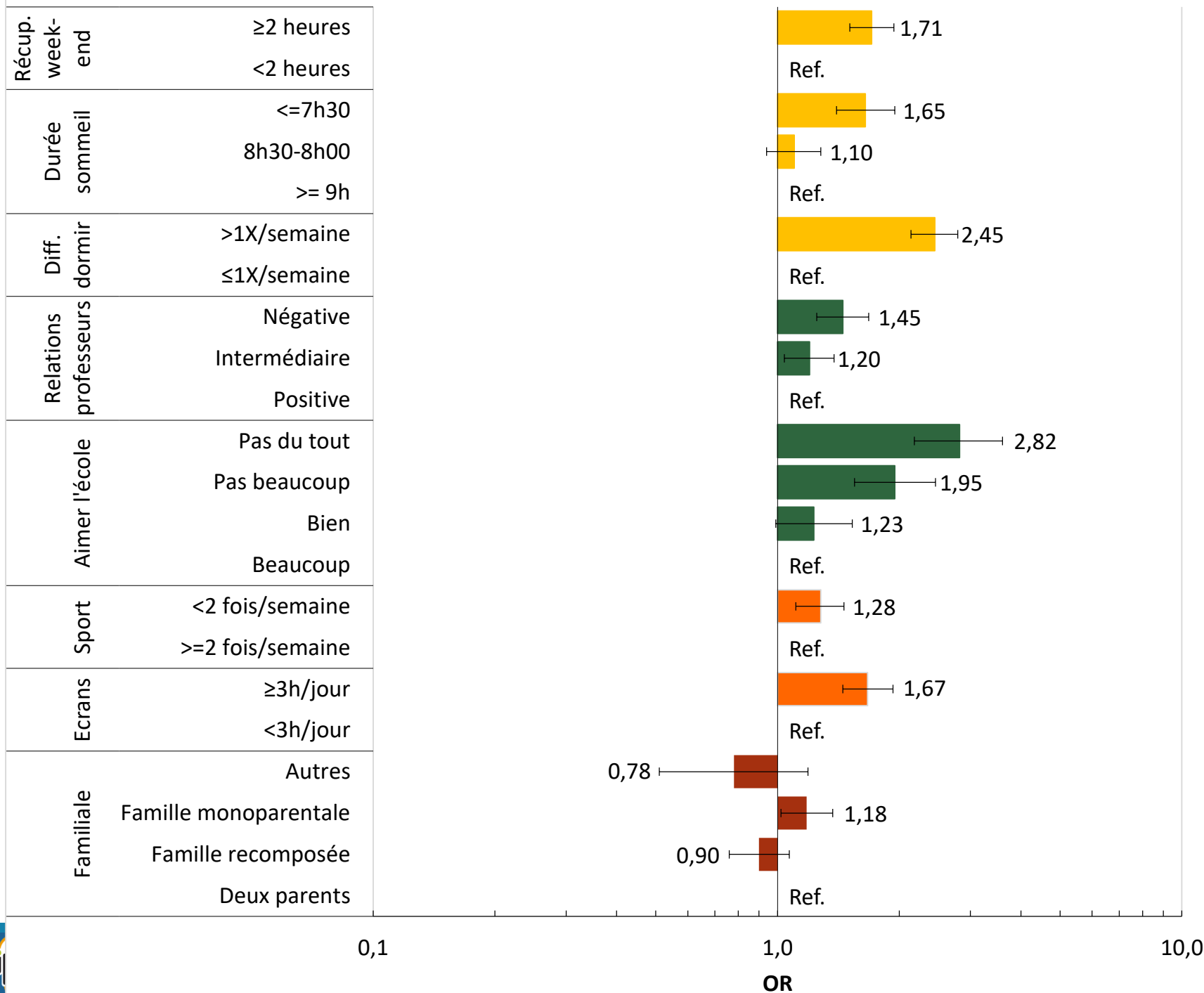
Relation entre caractéristiques des jeunes et fatigue matinale (≥ 1 fois/semaine) parmi les garçons



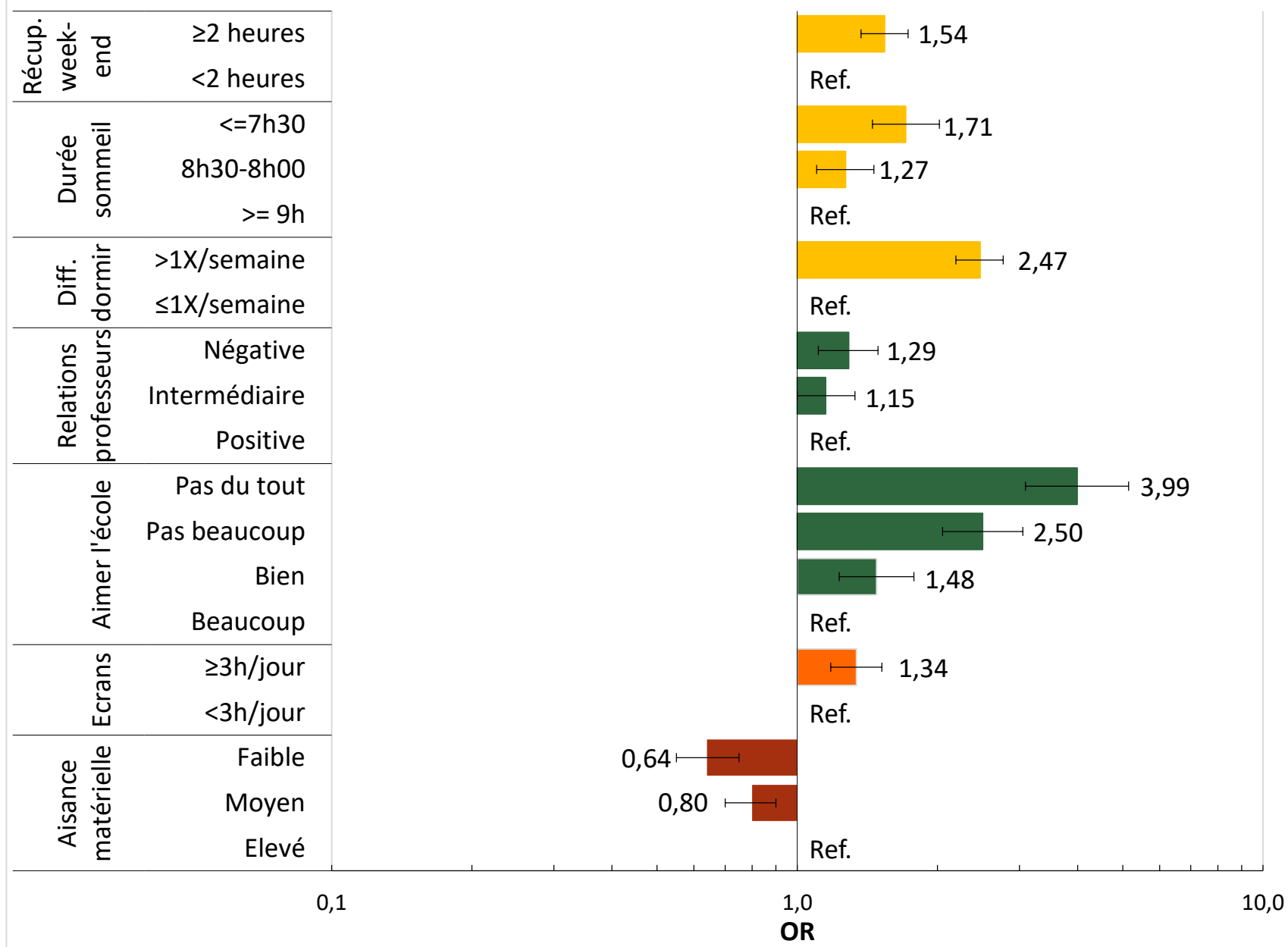


Note : lorsque nous prenons en compte l'usage des écrans et la pratique d'un sport, l'association entre la fatigue et le niveau scolaire disparaît





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 :

