

**PRESSE CANADIENNE / LÉGER MARKETING**

## **Les Canadiens et le sommeil**

**Rapport**



## 1.0 Constats de l'étude

---

- Près de un Canadien sur dix prend des somnifères pour dormir.

Question : *Vous arrive-t-il d'utiliser un des moyens suivants pour vous aider à dormir?*

n=1519	
... lire au lit	30,2%
... regarder la télévision au lit	20,2%
... écouter de la musique au lit	14,4%
<b>... prendre des somnifères prescrits par un médecin</b>	<b>6,7%</b>
... faire de la méditation	5,2%
... prendre un peu d'alcool	4,2%
<b>... prendre un somnifère disponible sans prescription</b>	<b>2,6%</b>
Aucun	38,3%
Ne sait pas / Refus	0,5%

- Près du quart des Canadiens ne passent pas de bonnes nuits de sommeil.

Question : *Habituellement, passez-vous de bonnes nuits de sommeil?*

n=1519	OUI	NON	Refus
Canada	77,0%	22,7%	0,3%

- Un sommeil perturbé pour près de deux Canadiens sur dix.

Question : *Vous arrive-t-il SOUVENT, À L'OCCASION, RAREMENT ou JAMAIS d'avoir un sommeil perturbé par des cauchemars?*

n=1519	SOUVENT	À L'OCCASION	RAREMENT	JAMAIS	Ne sait pas / Refus
Canada	3,6%	14,7%	38,7%	42,4%	0,5%

- En moyenne, le sommeil quotidien est de 7 h 48 la semaine et de 8 h 18 la fin de semaine.

Question : *En moyenne, combien d'heures dormez-vous... ?*

n=1519	5 h et moins	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h et plus	Jamais le même nombre d'heures	Ne sait pas / Refus
... en semaine	7,8%	14,8%	27,0%	35,0%	6,5%	4,0%	4,0%	1,0%
... en fin de semaine	5,8%	7,9%	16,5%	33,9%	17,0%	12,0%	4,8%	2,1%

- En moyenne, les Canadiens se couchent vers 23 h et se lèvent un peu avant 7 h en semaine.

Question : *Durant la SEMAINE, à quelle heure ... habituellement?*

n=1440	... vous couchez-vous...	... vous levez-vous...
Canada	23 h 00	6 h 48

Question : *Durant la FIN DE SEMAINE, à quelle heure... habituellement?*

n=1440	... vous couchez-vous...	... vous levez-vous...
Canada	23 h 54	8 h 12

Note : *Ces résultats ne tiennent pas compte des gens qui dorment durant la journée.*

## 2.0 Résultats

---

### 2.1 Près de un Canadien sur dix prend des somnifères pour dormir

Afin de les aider à dormir, 9,3% des Canadiennes et des Canadiens prennent des somnifères ; 6,7% utilisent des médicaments prescrits par un médecin et 2,6% des produits disponibles sans prescription.

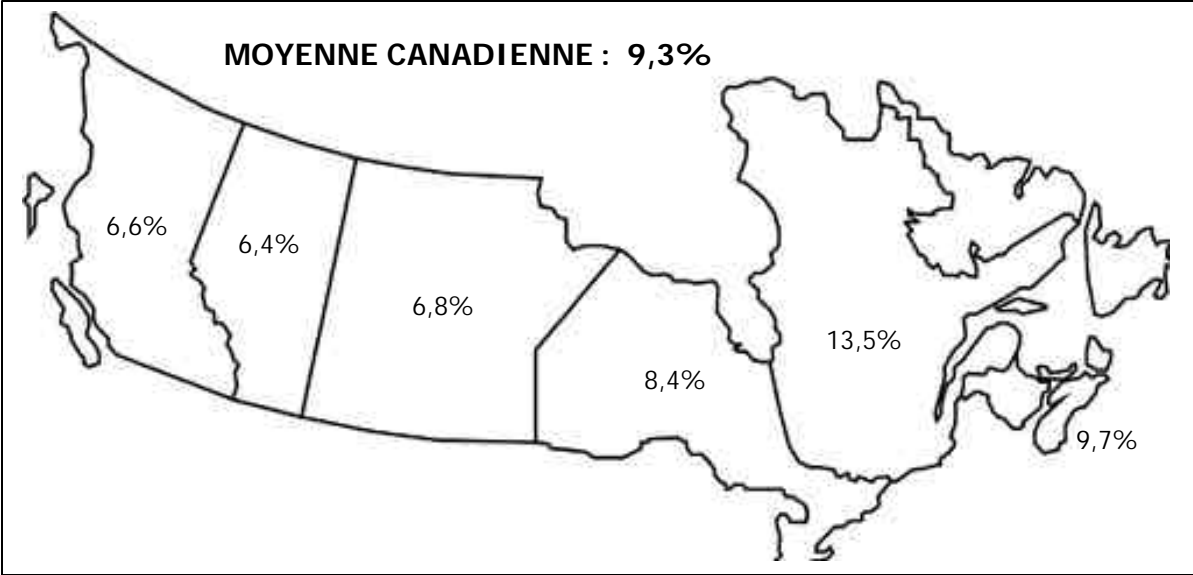
Parmi les autres moyens utilisés le plus fréquemment pour favoriser le sommeil, la lecture au lit est privilégiée par 30,2% des Canadiens, alors que 20,2% regardent la télévision au lit, 14,4% écoutent de la musique au lit, 5,2% font de la méditation et 4,2% prendraient de l'alcool.

On note d'autre part que 38,3% des Canadiens n'utilisent aucune méthode pour dormir. C'est surtout le cas pour 45,6% des hommes contre 31,5% des femmes.

Question : *Vous arrive-t-il d'utiliser un des moyens suivants pour vous aider à dormir?*

n=1519	Hommes	Femmes	Total
... lire au lit	22,3%	37,7%	30,2%
... regarder la télévision au lit	19,5%	20,8%	20,2%
... écouter de la musique au lit	13,6%	15,0%	14,4%
<b>... prendre un somnifère prescrit par un médecin</b>	<b>5,0%</b>	<b>8,2%</b>	<b>6,7%</b>
... faire de la méditation	3,7%	6,6%	5,2%
... prendre un peu d'alcool	5,8%	2,6%	4,2%
<b>... prendre un somnifère disponible sans prescription</b>	<b>2,3%</b>	<b>2,8%</b>	<b>2,6%</b>
Aucun	45,6%	31,5%	38,3%
Ne sait pas / Refus	0,3%	0,7%	0,5%

**Pourcentage des Canadiens qui prennent des somnifères (avec ou sans prescription)  
pour les aider à dormir**



## 2.2 Près du quart des Canadiens ne passent pas de bonnes nuits de sommeil

22,7% de la population canadienne ne passent pas de bonnes nuits de sommeil alors que 77,0% indiquent le contraire.

82,0% des hommes reconnaissent avoir un bon sommeil alors que 72,4% des femmes affirment la même chose. 81,5% des francophones, 80,7% des Québécois et 81,5% des 25-24 ans et 81,2% des professionnels seraient ceux qui auraient le meilleur sommeil. À l'inverse, 27,2% des femmes, 24,5% des anglophones, 15,1% des Ontariens, 31,8% des personnes restant au foyer, 38,4% des sans emploi et 34,2% des peu scolarisés n'auraient pas un bon sommeil.

Question : *Habituellement, passez-vous de bonnes nuits de sommeil?*

n=1519	OUI	NON	Refus
Hommes	82,0%	17,8%	0,1%
Femmes	72,4%	27,2%	0,5%
Canada	77,0%	22,7%	0,3%

## 2.3 Des cauchemars perturbent le sommeil de près de deux Canadiens sur dix

18,3% des Canadiens disent que leur sommeil est perturbé par des cauchemars. 3,6% verraient leur sommeil souvent perturbé et 14,7% à l'occasion. Par contre, 38,7% disent avoir leur sommeil rarement perturbé alors que 42,4% ne vivent jamais ces expériences.

22,5% des femmes, 21,6% des francophones, 29,7% des personnes à faible revenu et 32,7% des peu scolarisés sont davantage perturbés par des cauchemars.

Question : *Vous arrive-t-il SOUVENT, À L'OCCASION, RAREMENT ou JAMAIS d'avoir un sommeil perturbé par des cauchemars?*

n=1519	Souvent	À l'occasion	Rarement	Jamais	Ne sait pas / Refus
Hommes	2,1%	11,8%	36,4%	49,5%	0,2%
Femmes	5,1%	17,4%	41,0%	35,7%	0,9%
Revenu annuel de moins de 20,000 \$	6,2%	23,5%	28,2%	42,1%	0,0%
20,000 \$ à 39,999 \$	4,4%	15,6%	45,5%	34,5%	0,0%
40,000 \$ à 59,999 \$	4,0%	12,1%	38,6%	44,8%	0,5%
60,000 \$ et plus	1,9%	14,9%	39,5%	43,7%	0,0%
Canada	3,6%	14,7%	38,7%	42,4%	0,5%

## 2.4 En moyenne, la nuit, le sommeil quotidien est de 7 h 48 la semaine et de 8 h 18 la fin de semaine

En moyenne, les Canadiens dormiraient, la nuit, 7 heures et 48 minutes chaque jour de la semaine et 8 heures 18 chaque jour de la fin de semaine.

Toutefois, si l'on tient compte des heures de sommeil de jour ou nuit, les Canadiens dormiraient 7 h 18 en semaine et 8 h 00 en fin de semaine.

Pendant la semaine, 35,0% dormiraient 8 heures par jour, 27,0% 7 heures par jour, 14,8% 6 heures par jour, 7,8% 5 heures et moins par jour, 6,5% 9 heures par jour et 4,0% 10 heures par jour tandis que 4,0% ne dorment jamais le même nombre d'heures.

Durant la fin de semaine, 33,9% dorment 8 heures par jour, 17,0% dorment 9 heures par jour, 16,5% dorment 7 heures par jour, 12,0% 10 heures et plus par jour, 7,9% 6 heures par jour et 5,8% 5 heures et moins par jour alors que 4,8% ne dorment jamais le même nombre d'heures par jour.

On constate que 13,1% des gens à faible revenu dorment 5 heures et moins chaque jour de la semaine et 11,1% 5 heures et moins chaque jour de fin de semaine. On note également que 39,1% des étudiants dorment 10 heures et plus par jour les fins de semaine alors que seulement 12,0% de l'ensemble de la population dort le même nombre d'heures les fins de semaine.

### Nombre d'heures de sommeil en tenant compte de l'heure du coucher et de l'heure du lever

n=1440	Nombre moyen d'heures de sommeil par jour <b>en semaine</b>	Nombre moyen d'heures de sommeil par jour <b>en fin de semaine</b>
Provinces Atlantiques	7 h 36	7 h 54
Québec	8 h 00	8 h 24
Ontario	7 h 24	8 h 12
Prairies	7 h 30	8 h 18
Alberta	8 h 00	8 h 36
Colombie-Britannique	7 h 48	8 h 12
Canada	7 h 48	8 h 18

Note : Ces résultats ne tiennent pas compte des gens qui dorment durant la journée.

## 2.5 En moyenne, les Canadiens se couchent à 23 h 00 et se lèvent à 6 h 48 en semaine

En semaine, 74,2% des Canadiens se couchent entre 22 h et minuit et 84,0% se lèvent entre 5 h et 8 h le matin.

En fait, 23,2% se couchent à 22 h, 35,0% à 23 h et 16,0% à minuit alors que 10,3% se lèvent à 5 h, 27,4% à 6 h, 30,6% à 7 h et 15,7% à 8 h.

Question : *Durant la SEMAINE, à quelle heure vous levez-vous habituellement?*

n=1519	5 h	6 h	7 h	8 h
Population active : oui	13,9%	33,8%	27,9%	10,2%
Population active : non	4,1%	16,5%	35,7%	24,6%
18 – 24 ans	3,6%	16,8%	27,0%	19,9%
25 – 34 ans	9,3%	27,4%	28,6%	13,4%
35 – 44 ans	12,9%	35,3%	30,4%	9,0%
45 – 54 ans	13,4%	34,5%	30,9%	13,0%
55 – 64 ans	11,6%	26,1%	32,4%	17,3%
65 ans et plus	7,4%	15,3%	34,2%	29,1%
Canada	10,3%	27,4%	30,6%	15,7%

En fin de semaine, la majorité des citoyens se couchent en moyenne à 23 h 54 et se lèvent à 8 h 12.

On remarque que 57,3% des 18-24 ans et 58,2% des étudiants se couchent entre 1 h et 5 h du matin durant les fins de semaine et que 52,7% des 18-24 ans et 61,7% des étudiants se lèvent entre 10 h et midi.

Notons que 5,2% de l'ensemble de la population canadienne ne dort pas la nuit, que ce soit la semaine ou la fin de semaine.

### 3.0 Méthodologie

---

La présente étude effectuée par Léger Marketing a été réalisée au moyen d'entrevues téléphoniques auprès d'un échantillon représentatif de 1519 Canadiennes et Canadiens âgé(e)s de 18 ans ou plus et pouvant s'exprimer en français ou en anglais.

Les entrevues ont été réalisées à partir de notre central téléphonique de Montréal du 8 au 13 janvier 2002. Nous avons la possibilité d'effectuer jusqu'à 10 appels dans les cas de non-réponse.

À l'aide des données de Statistiques Canada, les résultats ont été pondérés selon les régions, le sexe et la langue parlée à la maison afin de rendre l'échantillon représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. Finalement, nous obtenons avec les 1519 personnes sondées, une marge d'erreur maximale de  $\pm 2,6\%$ , et ce, 19 fois sur 20.