

# Wellness – Getting Enough Sleep Stats and Facts – French



## FAITS

1. **Prévalence du Manque de Sommeil** : de nombreux adultes ne parviennent pas à dormir les 7 à 9 heures recommandées par nuit, ce qui entraîne de la fatigue, une diminution des fonctions cognitives et un risque accru de maladies chroniques telles que l'obésité ou les maladies cardiaques.
2. **Perturbation du Sommeil au Travail** : le travail posté, les longues heures de travail ou les emplois très stressants perturbent les habitudes de sommeil, contribuant à l'insomnie, à la somnolence diurne et à une baisse des performances professionnelles.
3. **Impact du Temps Passé Devant Les Écrans** : L'utilisation excessive d'écrans (téléphones, ordinateurs, etc.) avant le coucher, en particulier l'exposition à la lumière bleue, retarde la production de mélatonine, rendant l'endormissement plus difficile.
4. **Manque d'Hygiène de Sommeil** : De mauvaises habitudes de sommeil, telles que des horaires irréguliers, la consommation de caféine/d'alcool ou un environnement de sommeil inconfortable, réduisent la qualité et la durée du sommeil.
5. **Lien Avec La Santé Mentale** : Un sommeil insuffisant exacerbe l'anxiété, la dépression et le stress, tandis qu'une mauvaise santé mentale peut perturber davantage le sommeil, créant ainsi un cercle vicieux.
6. **Risques Pour La Santé Liés Au Manque De Sommeil** : Le manque de sommeil chronique est associé à des risques plus élevés de diabète, d'hypertension et d'affaiblissement du système immunitaire, ce qui a un impact sur le bien-être général.

## STATISTIQUES

- Le système de surveillance des facteurs de risque comportementaux 2022 du CDC a révélé que 35 % des adultes américains dormaient moins de 7 heures par nuit, et que 12 % d'entre eux souffraient de troubles du sommeil fréquents.
- L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2021 de Statistique Canada a révélé que 43 % des Canadiens âgés de 18 à 64 ans déclaraient avoir des difficultés à s'endormir ou à rester endormis, et que 20 % dormaient moins de 6 heures par nuit.
- Une enquête de la National Sleep Foundation réalisée en 2023 a indiqué que 65 % des travailleurs américains déclaraient avoir une mauvaise qualité de sommeil en raison du stress lié au travail ou d'horaires irréguliers.
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a noté en 2023 que les lieux de travail proposant des programmes d'éducation sur le sommeil

réduisaient jusqu'à 15 % les incidents liés à la fatigue des employés.

- Une étude publiée en 2022 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine a estimé que le manque de sommeil coûtait 411 milliards de dollars par an aux employeurs américains en raison des pertes de productivité et de l'absentéisme.
- Une étude publiée en 2020 dans le Journal de l'Association médicale canadienne a révélé que 30 % des adultes canadiens souffrant d'insomnie ont déclaré une détérioration de leur santé mentale, liée au stress au travail et à une mauvaise hygiène de sommeil.