

LES ENFANTS CANADIENS DORMENT-ILS SUFFISAMMENT?

Pour une **santé optimale**¹, les enfants ont besoin d'une **NUIT DE SOMMEIL ADÉQUAT** :



Cependant... **1 enfant sur 4 MANQUE** de sommeil.



De 5 à 13 ans

DE 9 À 11 HEURES
de sommeil par nuit



De 14 à 17 ans

DE 8 À 10 HEURES
de sommeil par nuit



Parlons de **qualité du sommeil**, d'accord?

1 enfant sur 3

a de la difficulté à **s'endormir**
ou à **rester endormi**.

1 enfant sur 5

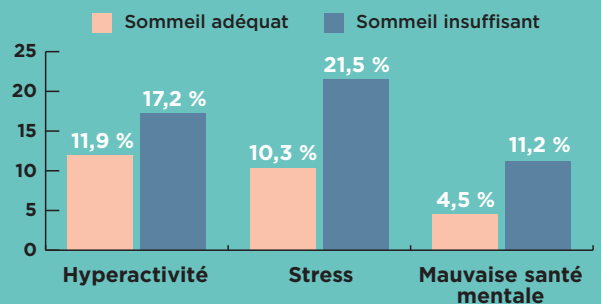
a de la difficulté à **rester éveillé** pendant la journée.

1 enfant sur 10

estime que son sommeil **n'est pas réparateur**.



Au fil du temps, le **manque de sommeil** a un effet sur la façon dont l'enfant se sent, se comporte et interagit². Les enfants qui ne dorment pas suffisamment présentent* :



Un meilleur sommeil peut aider les enfants à :

- **avoir une meilleure santé physique;**
- **mieux gérer leur émotions;**
- **avoir une meilleure qualité de vie!**



* Comparativement aux enfants qui dorment suffisamment la nuit.

¹ Tremblay, M.S. et coll. « Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. » *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, vol. 41, no 6 (Suppl. 3) (2016), S311-S327, <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

² Carson, V. et coll. « Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses ». *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, vol. 41, no 6 (Suppl. 3) (2016), S294-S302, <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0026>

BIEN DORMIR. FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE SOMMEIL ET LA SANTÉ, CONSULTEZ CANADA.CA

- > **CHERCHEZ** Activité physique, comportement sédentarité et sommeil
- > **OBTENEZ DES DONNÉES** Cadre d'indicateurs de l'APCSS
- > **OU CONSULTEZ** les Directives en matière de mouvements sur 24 heures

