

La présente infographie repose sur des données tirées de l'étude COMPASS. L'étude de cohorte prospective (lancée en 2012-2013) suit des élèves du secondaire du Canada pour analyser l'apparition et la progression de divers comportements et résultats liés à la santé chez les jeunes afin d'appuyer la prévention en milieu scolaire.

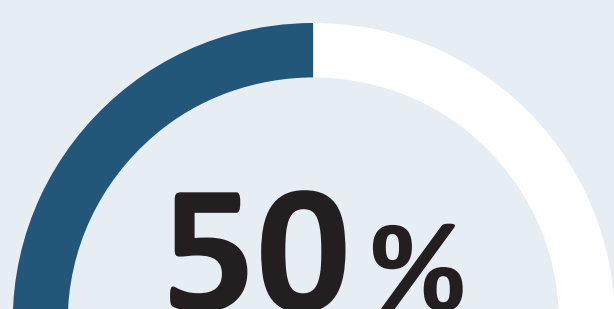
Pour en savoir plus, veuillez visiter uwaterloo.ca/compass-system/ (en anglais).

En raison des mesures de santé publique liées à la COVID-19 (y compris les fermetures d'écoles) en vigueur en mars 2020, des sondages en ligne ont servi à la collecte de données, faisant baisser la participation des élèves par rapport aux années antérieures.

Remarque : Sauf indication contraire, les données de la présente infographie correspondent à l'année scolaire 2021-2022.



Est-ce que les jeunes suivent les recommandations sur le sommeil?



des 12-17 ans déclarent dormir **MOINS DE 8 heures** par nuit

Recommandations actuelles sur le sommeil pour les jeunes :



9-11 HEURES de sommeil par nuit

5-13 ans

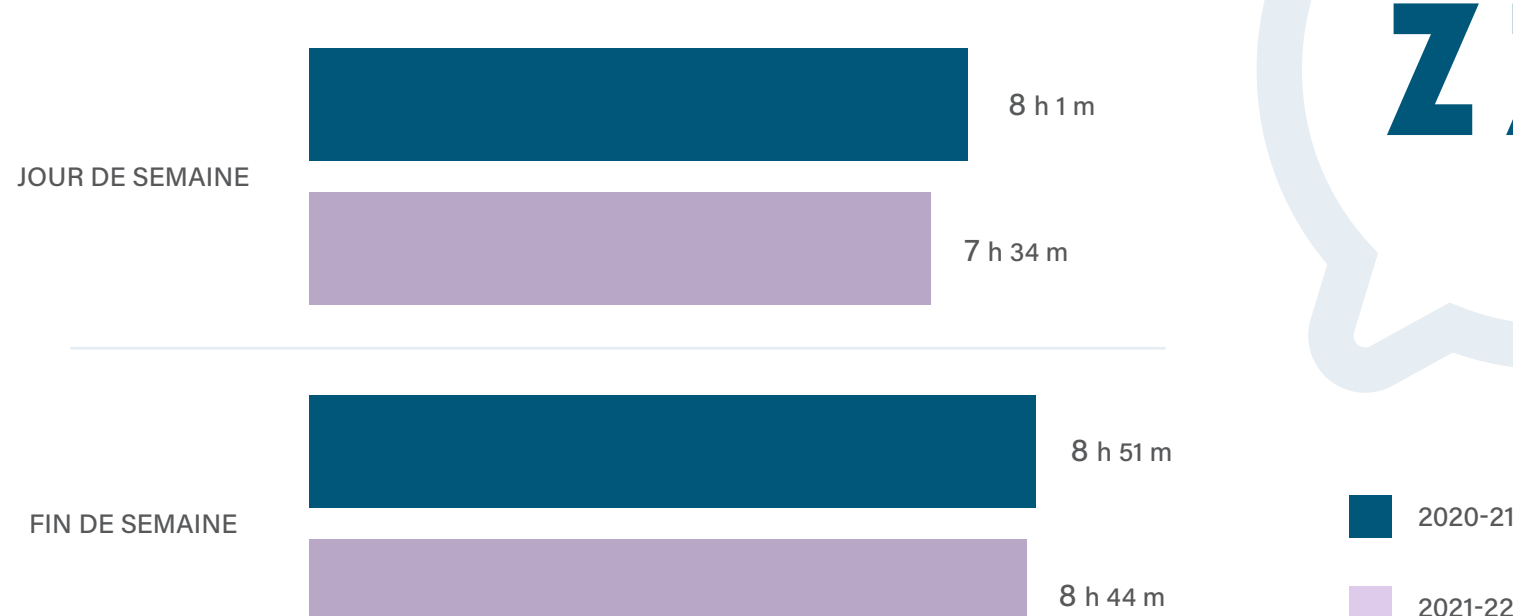


8-10 HEURES de sommeil par nuit

14-17 ans

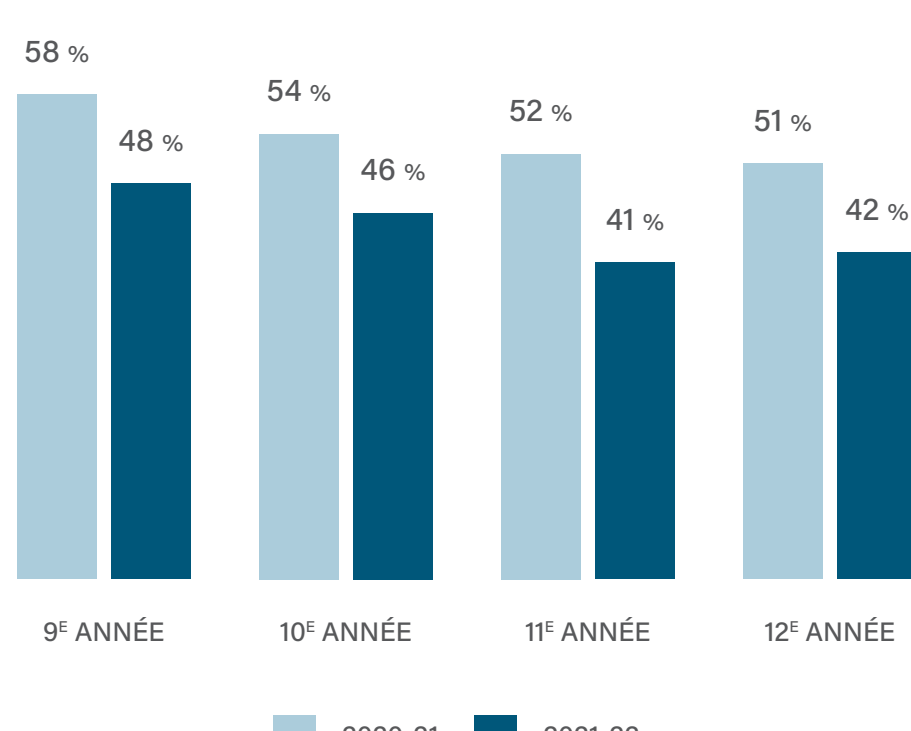
et des heures de coucher et de lever stables.

Sommeil moyen en heures

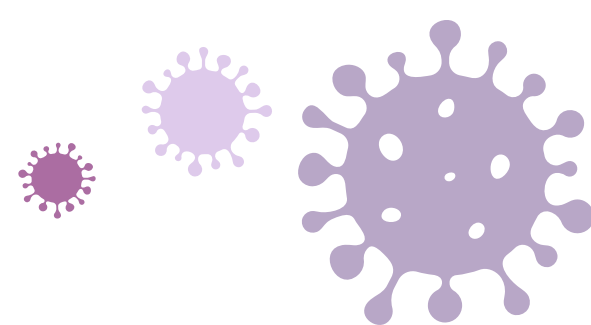


ZZZ

Pourcentage d'élèves qui suivent les recommandations



Au cours des premiers mois de la COVID-19



1 élève sur 2

a déclaré dormir plus longtemps (lien possible avec l'apprentissage virtuel).

Quelle est la qualité du sommeil des jeunes?



Plus de **1 élève sur 4**

déclare avoir un sommeil de mauvaise qualité

Les élèves déclarent avoir un sommeil agité presque chaque nuit



1 fille sur 5

par rapport à



1 garçon sur 10

Qu'est-ce qui peut nuire au sommeil?



Événements internationaux

1 élève sur 7

a déclaré que le fait de penser au changement climatique influait sur son sommeil.



Temps d'écran

98 % des élèves

dépassent la limite recommandée de **2 heures par jour** de temps d'écran (les devoirs sont exclus).

Activité physique

50 % des élèves

NE SUIVENT PAS la recommandation de faire au moins **60 minutes** d'activité physique par jour.



Santé mentale

Élèves qui déclarent ressentir des symptômes de

dépression : 50 %

anxiété : 41 %



Exigences temporelles

Devoirs

1,5 heures/jour

Cours commençant tôt

