

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LE SOMMEIL DES ENFANTS

*Étude menée par le COFRADE dans les journaux de
Playbac en janvier 2022 auprès de plus 2200 jeunes.*



PRINCIPAUX CONSTATS

Les résultats de cette étude, menée auprès de **2226 enfants de 6 à 14 ans**, nous interpellent sur plusieurs points.

1. La durée du sommeil, tant en semaine que pendant le week-end, nous paraît plutôt satisfaisante au regard des recommandations en vigueur (cf. National Sleep foundation 2017)...
 - Avec **une moyenne de 9,8 heures en semaine et 10,1 heures durant le week-end** (vs les 9 à 11 heures recommandées à cet âge), même s'il s'agit d'un déclaratif sans doute optimisé (questionnaires auto-remplis).
2. En revanche, la **présence des écrans juste avant le sommeil est inquiétante** :
 - avec 27% des enfants qui sont devant leurs écrans en semaine et 61% pendant le week-end ;
 - pour des durées moyennes de 43 minutes en semaine et 1 heure 26 minutes le week-end.
3. Autre préoccupation, la perception par les enfants
 - de leur **difficulté à s'endormir**, puisque 81% d'entre eux la ressentent parfois ou souvent ;
 - et de leur **sensation de fatigue** pendant la semaine à l'école, exprimée par 76% des enfants, que ce soit parfois ou souvent.
4. Dernier constat, en forme de mission pour le COFRADE... **peu d'enfants connaissent les effets réels des carences de sommeil** :
 - seul un tiers des jeunes évoquent le manque de concentration ou l'agressivité que cela engendre ;
 - en revanche, les effets sur la santé et la croissance sont quasi-occultés...

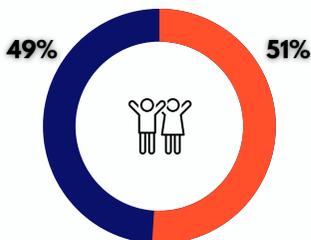
RÉSULTATS DÉTAILLÉS

EN COLLABORATION AVEC *MON QUOTIDIEN, LE PETIT QUOTIDIEN ET L'ACTU*

PROFIL DES RÉPONDANT.E.S

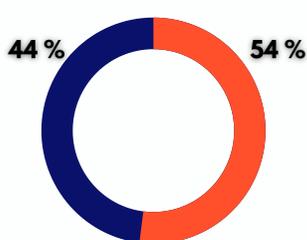
SUR 2226 RÉPONSES

PAR SEXE



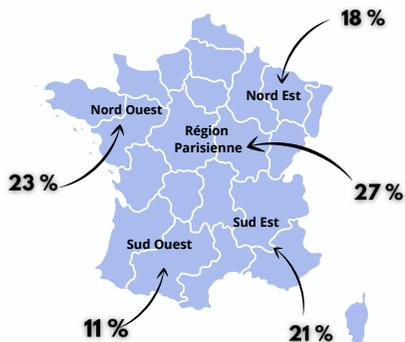
● GARÇONS ● FILLES

PAR ÂGE



● 6 À 10 ANS ● 10 À 14 ANS

PAR RÉGION



Q1. À QUELLE HEURE TU T'ENDORS LE PLUS SOUVENT ?

EN SEMAINE

WEEK-END

AVANT 20 H	3%	1%
20 H	8%	7%
20H30	24%	18%
21 H	29%	20%
21H30	20%	20%
22 H	9%	20%
22H30	4%	16%
23H	1%	8%
APRÈS 23H	2%	8%
NE SAIS PAS	0%	2%

En tendance

Les filles se couchent +tard en semaine

Les enfants se couchent + tôt dans le Nord-Est

L'heure du coucher augmente avec l'âge

Temps moyen de sommeil

En semaine - 9,8 heures

Idem fille/garçons et en régions mais 10,1 heures à 6/8ans vs 8,8heures à 13/14 ans

En week-end - 10,4 heures

Sans différence significative par sexe, région et âge.

Q2. À QUELLE HEURE TU TE RÉVEILLES LE PLUS SOUVENT ?

EN SEMAINE

WEEK-END

6 H	4%	AVANT 8H30	40%
6H30	12%	8H30	23%
7H	45%	9H	14%
7H30	32%	9H30	9%
8H	6%	10H	6%
PLUS TARD	1%	PLUS TARD	4%

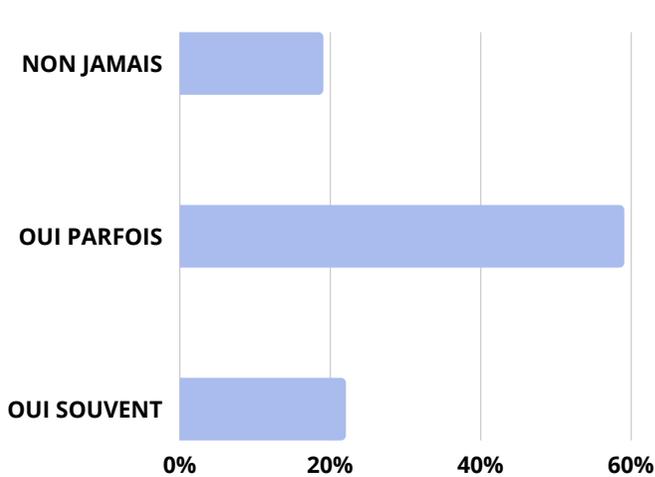
En tendance

Les garçons se lèvent plus tôt que les filles le week-end.

L'heure du réveil augmente avec l'âge.



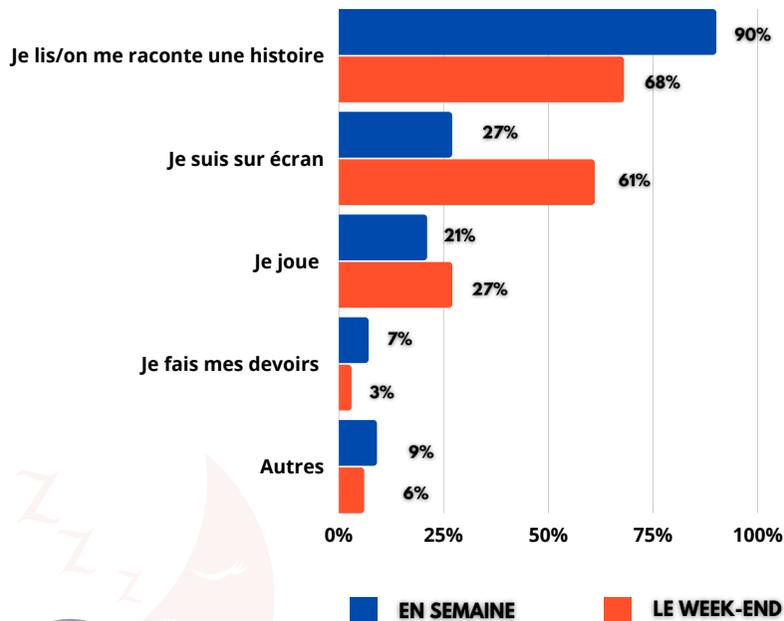
Q3. AS-TU DU MAL À T'ENDORMIR ?



En tendance

Les filles ont un peu plus de mal à s'endormir

Q4. QUE FAIS-TU JUSTE AVANT DE T'ENDORMIR ?

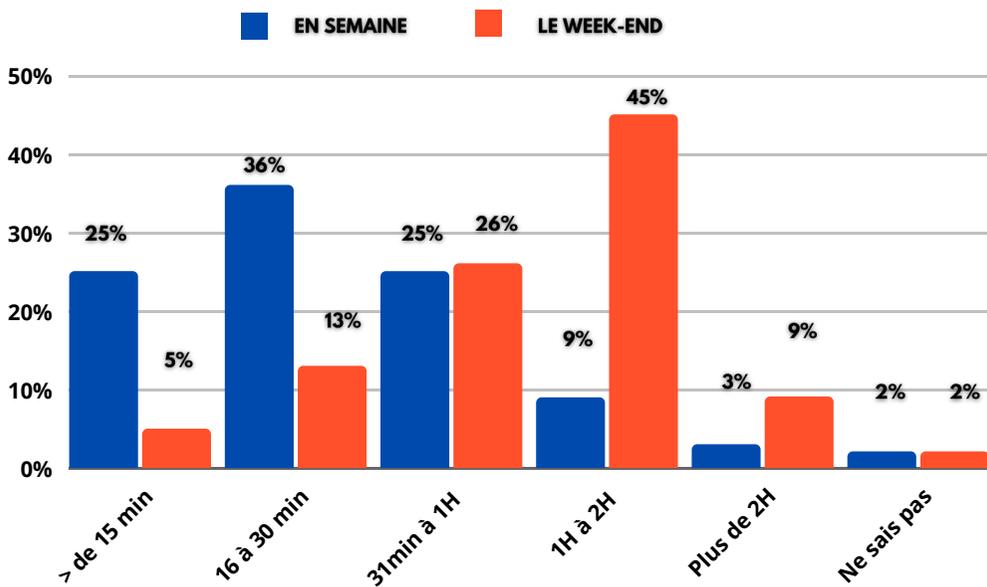


En tendance

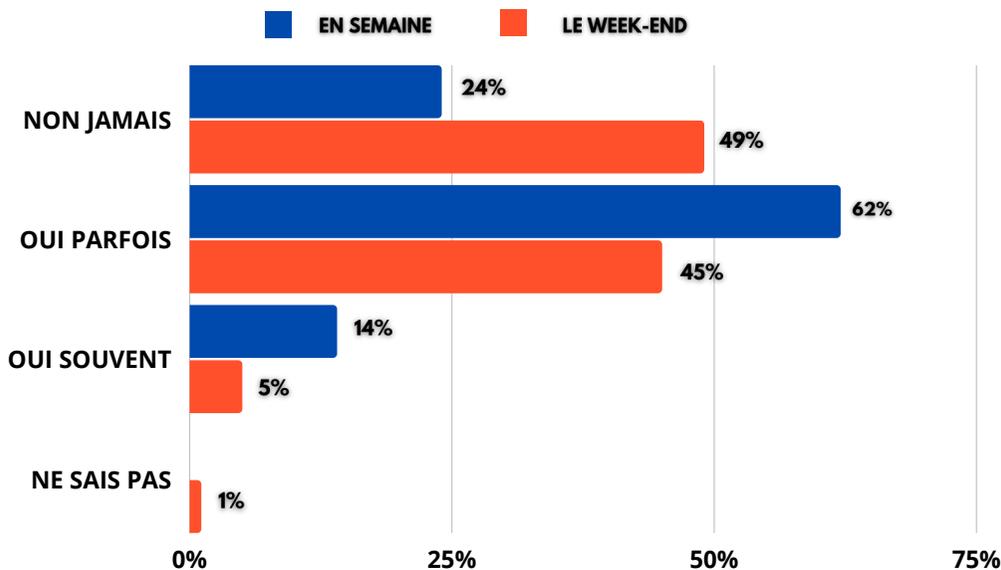
Les écrans augmentent sensiblement avec l'âge en semaine (16% chez les 6/8 ans et 44% chez les 13/14 ans.)

Idem en week-end : on passe de 45% à 6/8ans à 79% chez les 13/14 ans.

Q5. SI TU REGARDES UN ÉCRAN AVANT DE DORMIR, PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?



Q6. AS-TU PARFOIS L'IMPRESSION D'ÊTRE FATIGUÉ ?



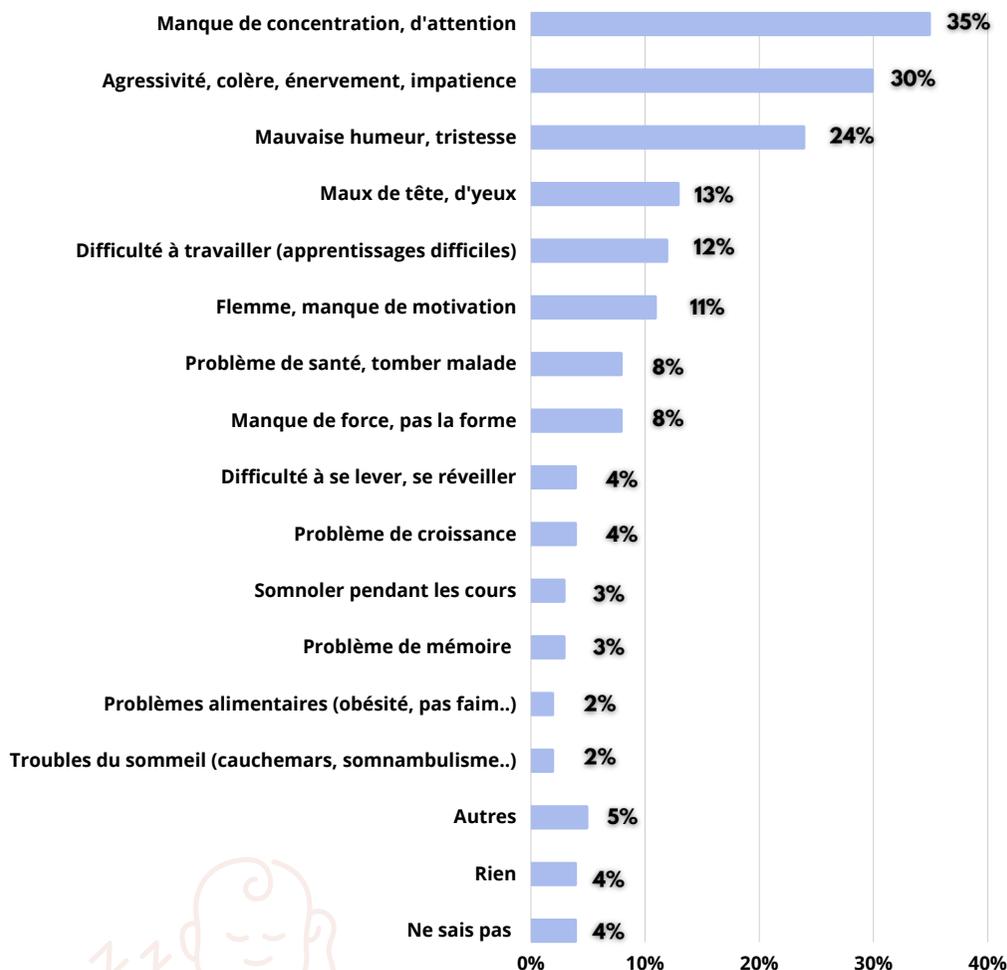
En tendance

Les garçons sont un peu moins fatigués que les filles.



Q7. SELON TOI À PART LA FATIGUE, QUELS SONT LES 2 PLUS GROS PROBLÈMES QUE TU PEUX AVOIR QUAND TU NE DORS PAS ASSEZ ?

QUESTION OUVERTE



En tendance

Le manque de concentration va crescendo avec l'âge (de 30% à 6/8ans à 50% à 13/14 ans) et l'agressivité va decrescendo de 34% à 6/8 ans à 17% à chez les 13/14ans)

Les filles déclarent plus de difficultés de concentration (39% vs 31% pour les garçons) et se sentent plus de mauvaise humeur. (28% vs 20%)

LES MOTS DES ENFANTS...

“ **Mon problème c'est que je m'endors tard et je me réveille tôt** ”

Fille, 11 ans

“ **Si je dors pas assez, j'ai la tête dans la lune...** ”

Garçons, 8 ans

“ **Le matin, j'ai le nez dans le bol de céréales...** ”

Garçons, 6 ans

“ **Quand je manque de sommeil mon cerveau ne travaille pas bien...** ”

Fille, 12 ans

“ **Si je suis fatigué, je suis ronchon et je peux même me blesser...** ”

Garçons, 11 ans

“ **Quand je dors mal, je suis de mauvaise humeur et embêtant...** ”

Fille, 9 ans