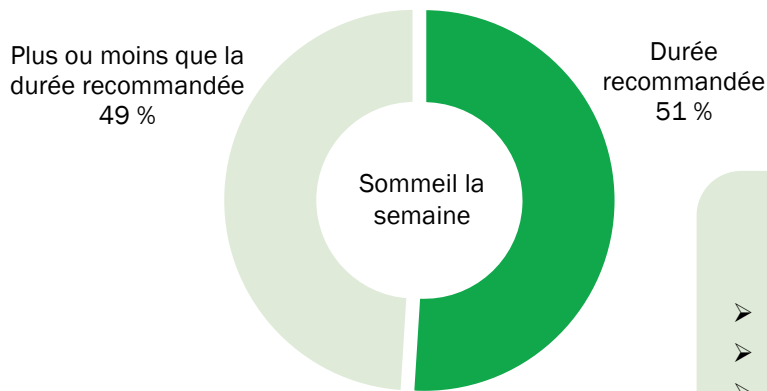


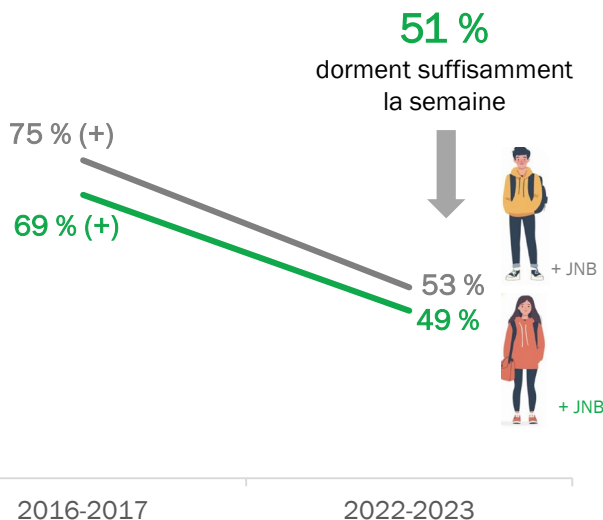
## Durée du sommeil

La **moitié** des ados dorment suffisamment la **semaine**...



### Recommandations d'heures de sommeil par nuit

- De 12 à 13 ans : entre 9 et 11 heures
- De 14 à 17 ans : entre 8 et 10 heures
- À partir de 18 ans : entre 7 et 9 heures



La proportion de jeunes qui dorment suffisamment a **diminué** depuis 2016-2017 (72 c. 51 %).

Les **garçons** sont aussi nombreux que les filles à dormir suffisamment.

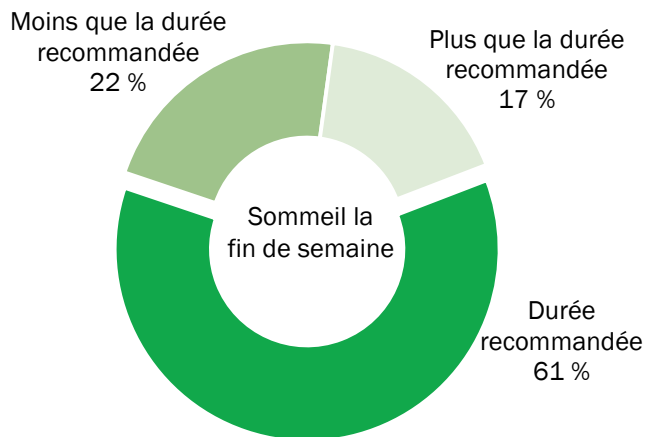
Il est essentiel de maintenir une routine de sommeil régulière la semaine comme la fin de semaine. Le **décalage** d'une journée à l'autre ne devrait pas dépasser 2 heures.

13 %

des jeunes ont une heure de coucher qui diffère de **plus de 2h30** entre la semaine et la fin de semaine.



## ...mais les ados récupèrent du sommeil, en partie, la **fin de semaine**



En 2022-2023, près de **6 jeunes** sur **10 dorment suffisamment** la fin de semaine.

La proportion de jeunes qui dorment suffisamment la fin de semaine est demeurée **stable** depuis 2016-2017 (60 c. 61 %).

Les garçons et les filles sont aussi nombreux à dormir suffisamment (61 c. 61 %).

## Qualité du sommeil

### Plus de filles ont de la difficulté à bien dormir

24 %

des jeunes ont **4 jours ou plus de sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité**

15 %\*



+ JNB

<

31 %



+ JNB



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binares. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binares.

\* Donnée à interpréter avec prudence.

\*\* Donnée trop imprécise pour être présentée.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

(+) (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle de la Montérégie.

#### Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Le sommeil chez les ados*. RLS de Richelieu-Yamaska.

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Production : équipe Surveillance, DSPu Montérégie.

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec 