



Enquête sommeil

Département de sociologie, Université de Genève
2017-2018

Avec la collaboration de :

- Marion Aberle
- Nicolas Charpentier
- Alison Do Santos
- Iuna Dones
- Melissa Mapatano
- Auxane Pidoux
- Johanna Yakoubian

Encadrés par :

- Prof. Claudine Burton-Jeangros
- Maxime Felder (assistant)

L'étude

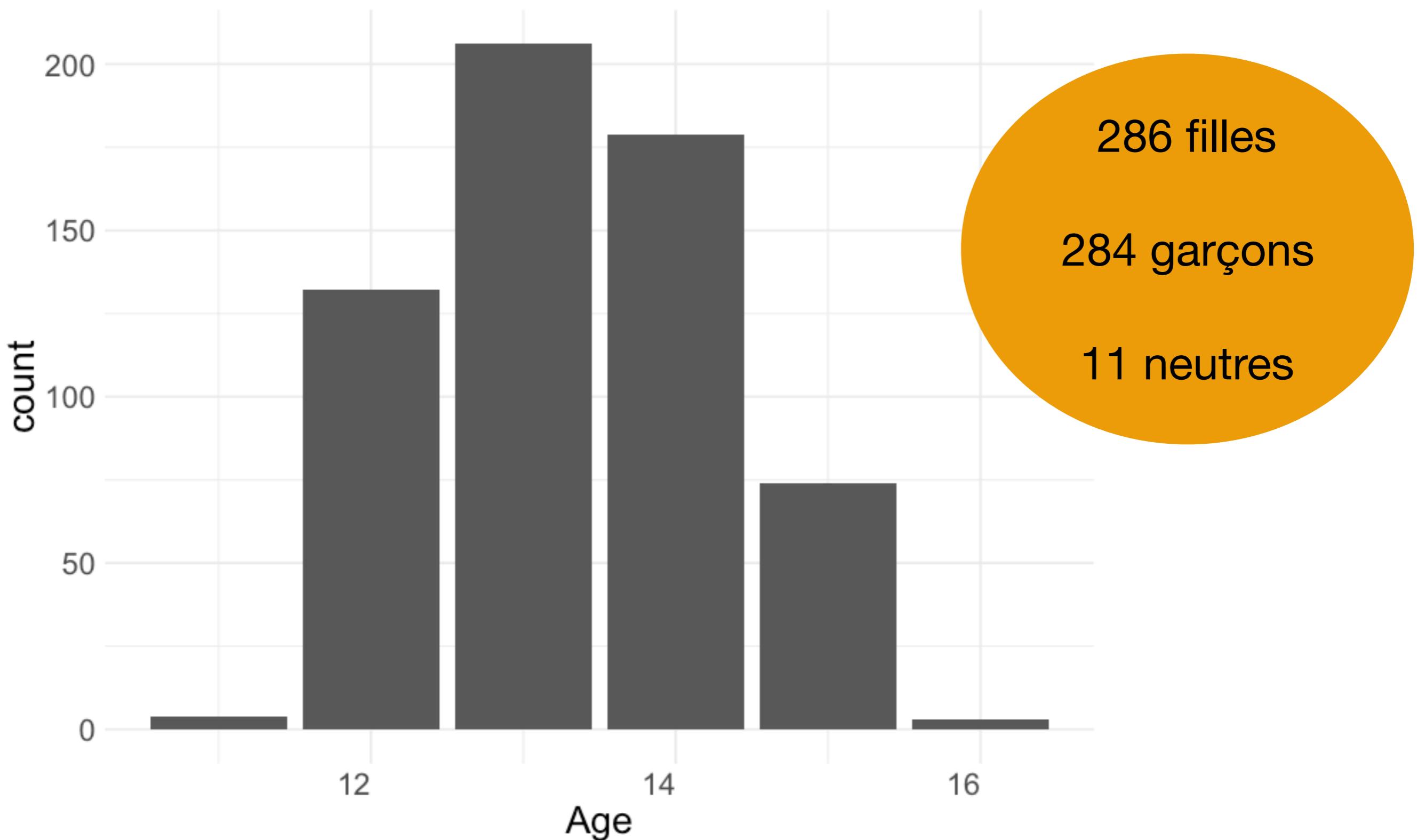
Une enquête
collective avec 7
étudiant-e-s de master
en sociologie

607 élèves du cycle de
Budé (taux de réponse
~100%)

septembre 2017-
juin 2018

99 parents

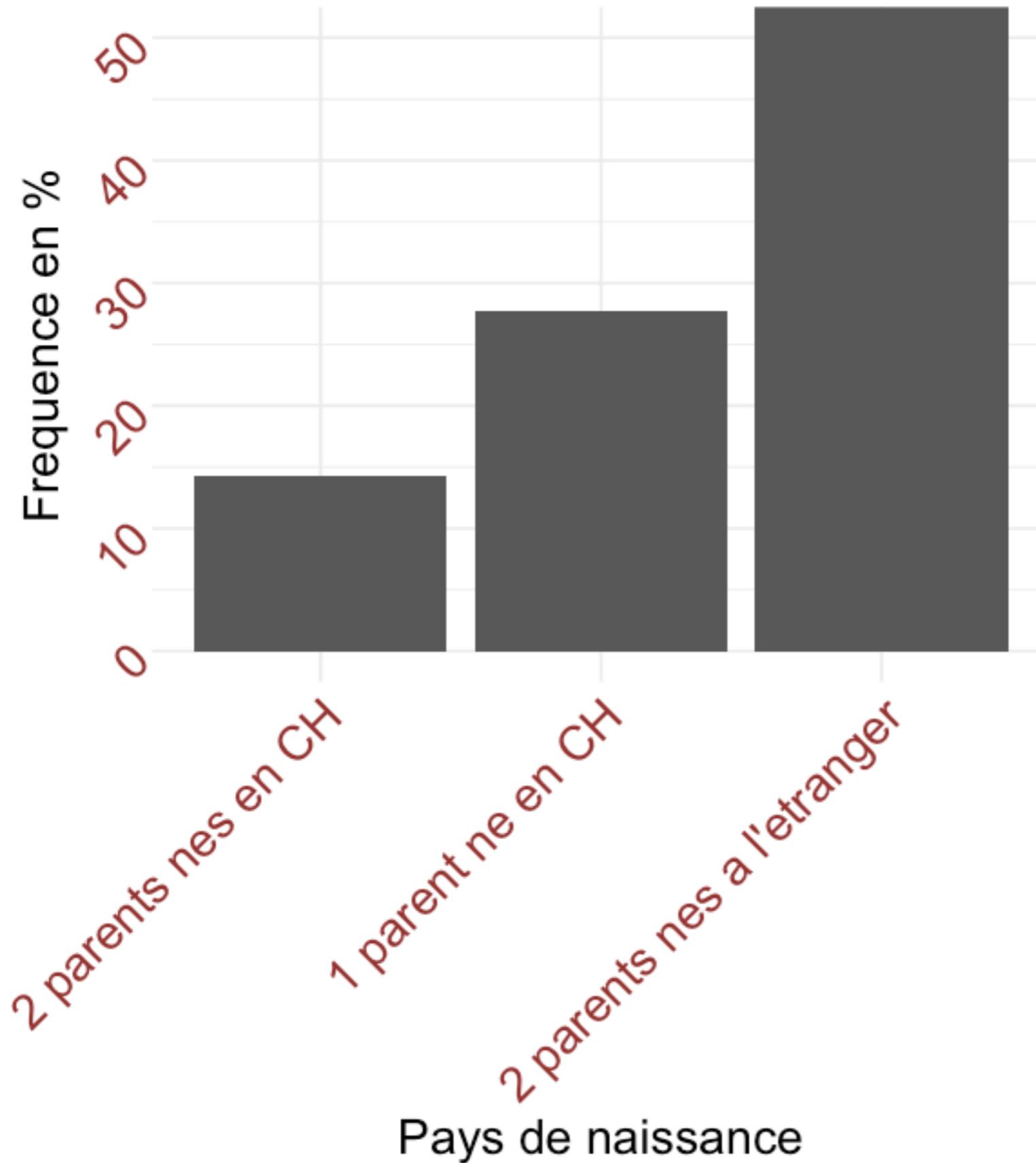
L'échantillon



L'échantillon

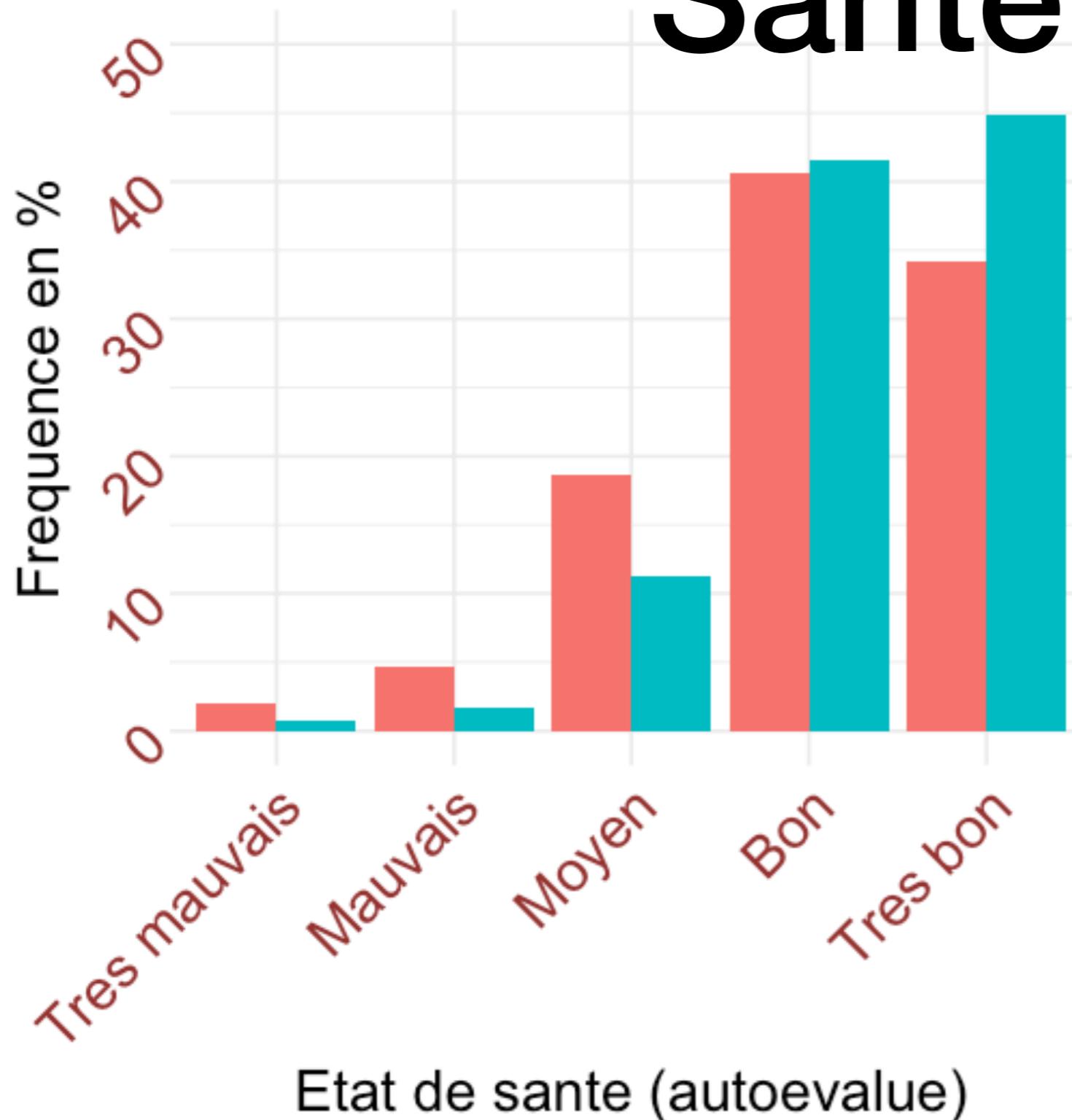
Niveau	9ème	10ème	11ème	Total	Répartition moyenne dans le canton
Atelier	0.0	0.0	1.0	0.3	?
Accueil	2.6	2.8	3.6	2.9	?
R1	3	6	9	5.6	10.4
R2	12	18	26	18.6	23.9
R3	83	73	60	72.3	65.5
Total	100	100	100	100	100

Origines



Les enfants dont les deux parents sont nés en Suisse dorment significativement plus que les autres

Santé



L'état de santé
est fortement
corrélé avec le
sommeil

Situations familiales

- Familles nucléaires : 68%
- Familles monoparentales : 13%
- Garde alternée, fam. recomposée : 17%
- Données manquantes : 2%

Les enfants de familles monoparentales dorment significativement moins que les autres

Combien dorment-ils/elles?

La semaine

Garçons: 8h06
R3: 7h58

Filles: 7h44

R1, R2: 7h02



Le week-end



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Combien dorment-ils/
elles?

R1, R2 : 8h33

Garçons: 8h06

R3: 7h58

Filles: 7h44

R1, R2: 7h02

R3 & Filles: 9h15

Garçons: 9h06

10

9

8

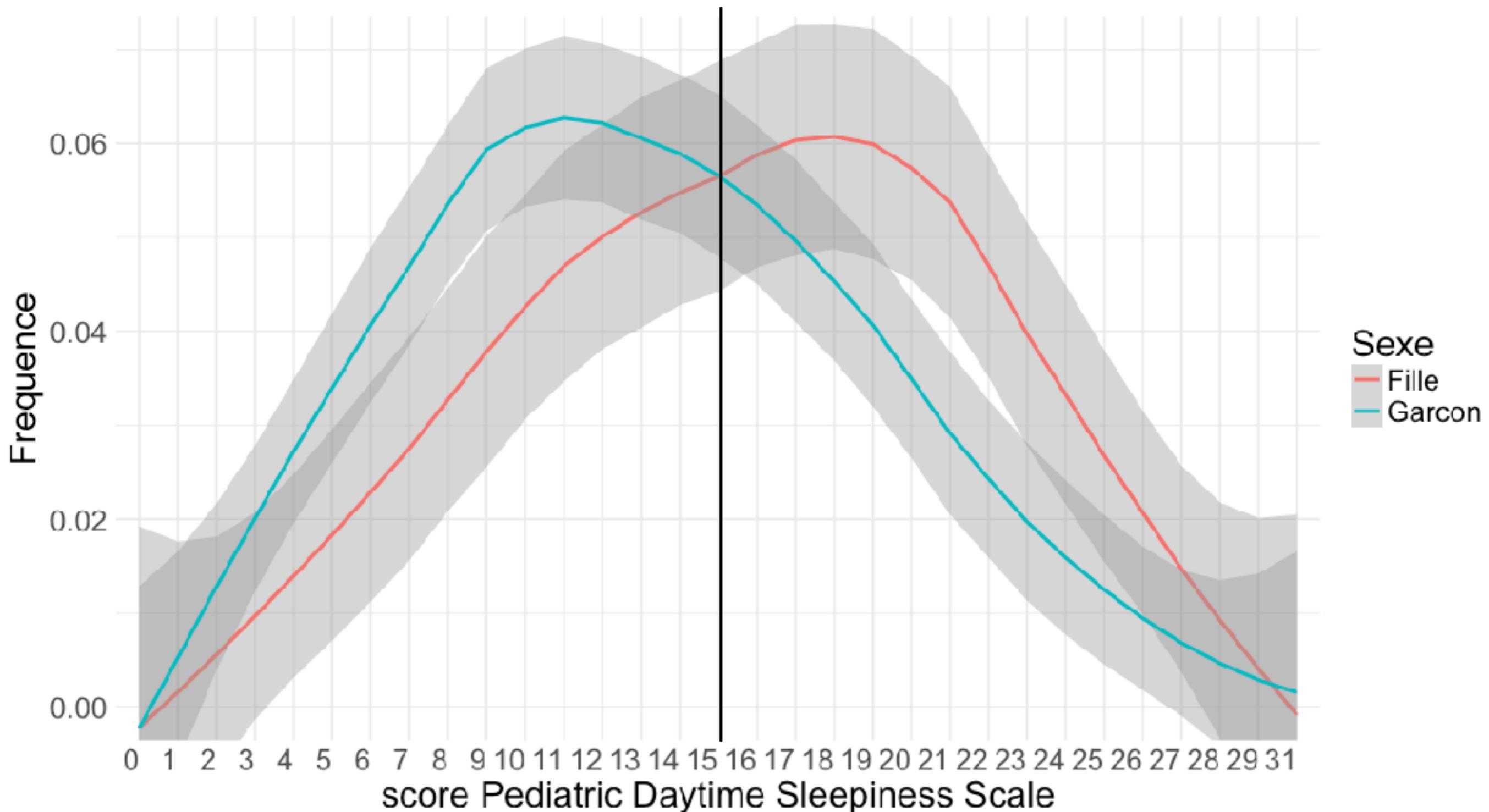
7

6

5

Combien estiment-
ils/elles qu'il faudrait
dormir?

Somnolence diurne



12

Combien dorment-ils/elles?

Heures

10

8

6

11

12

13

Age

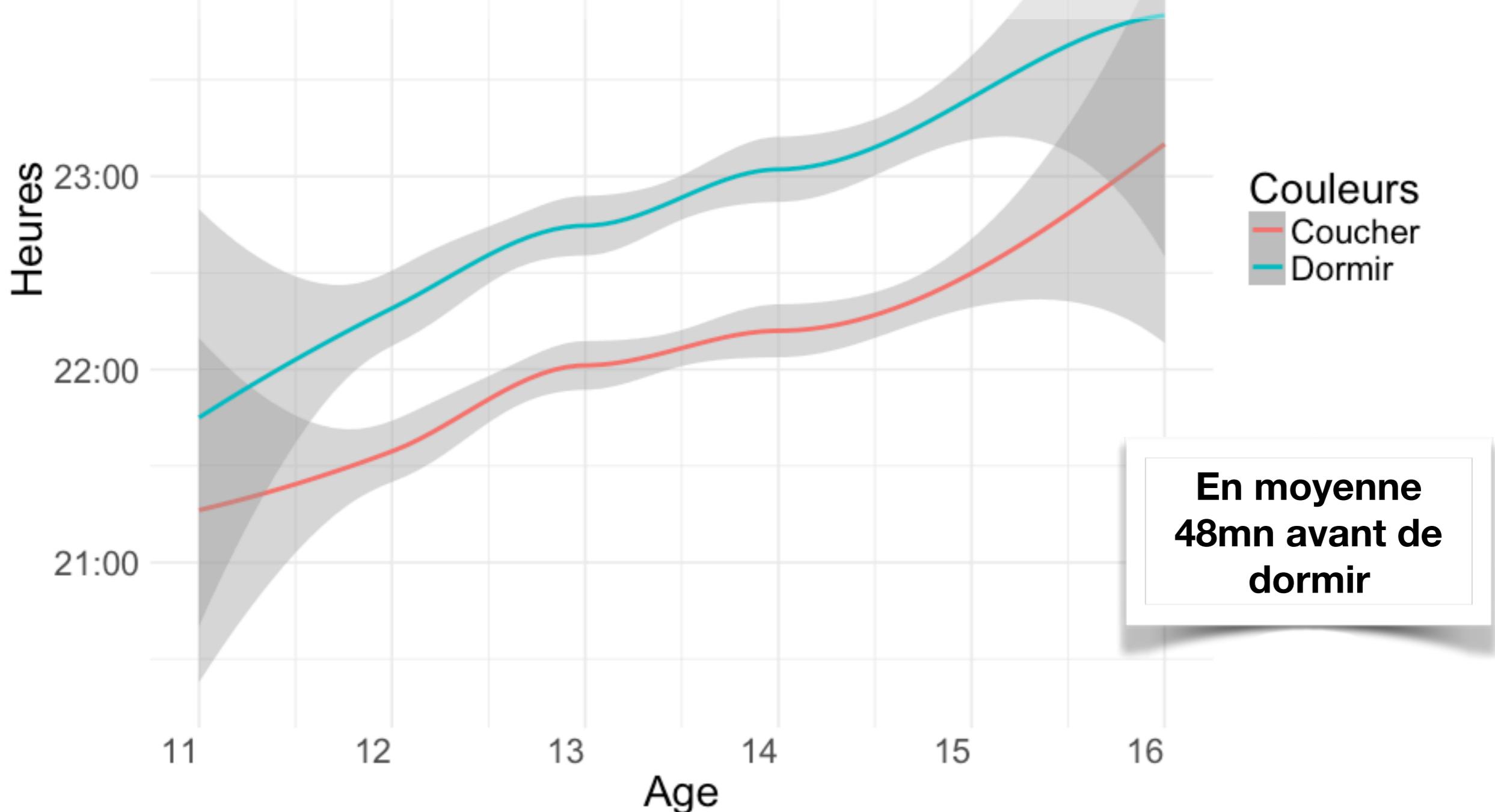
**En moyenne
1h26 de
différence entre
sem. et w-e**

Couleurs
Semaine
Week-End



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

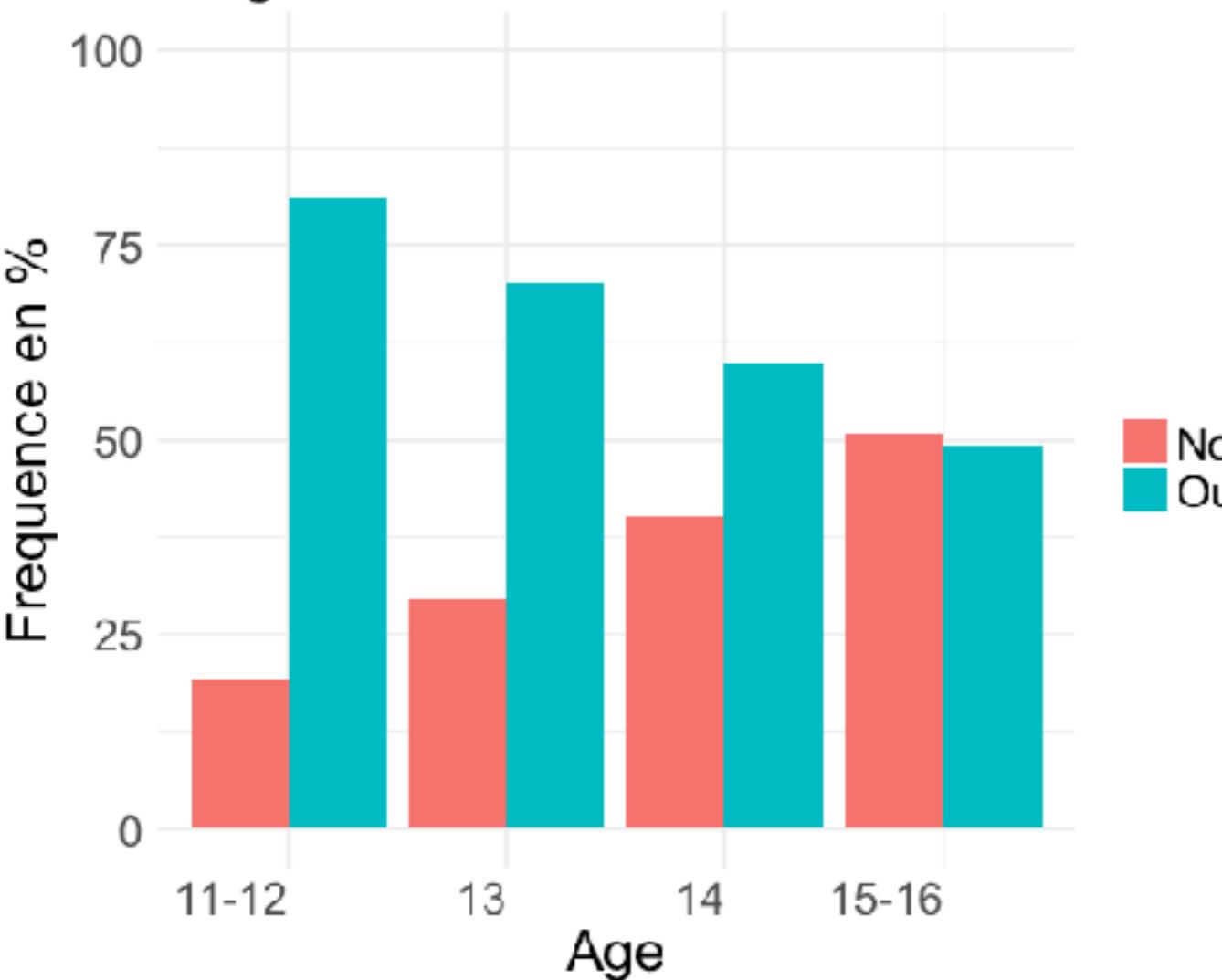
A quelle heure se couchent-ils/elles la semaine?



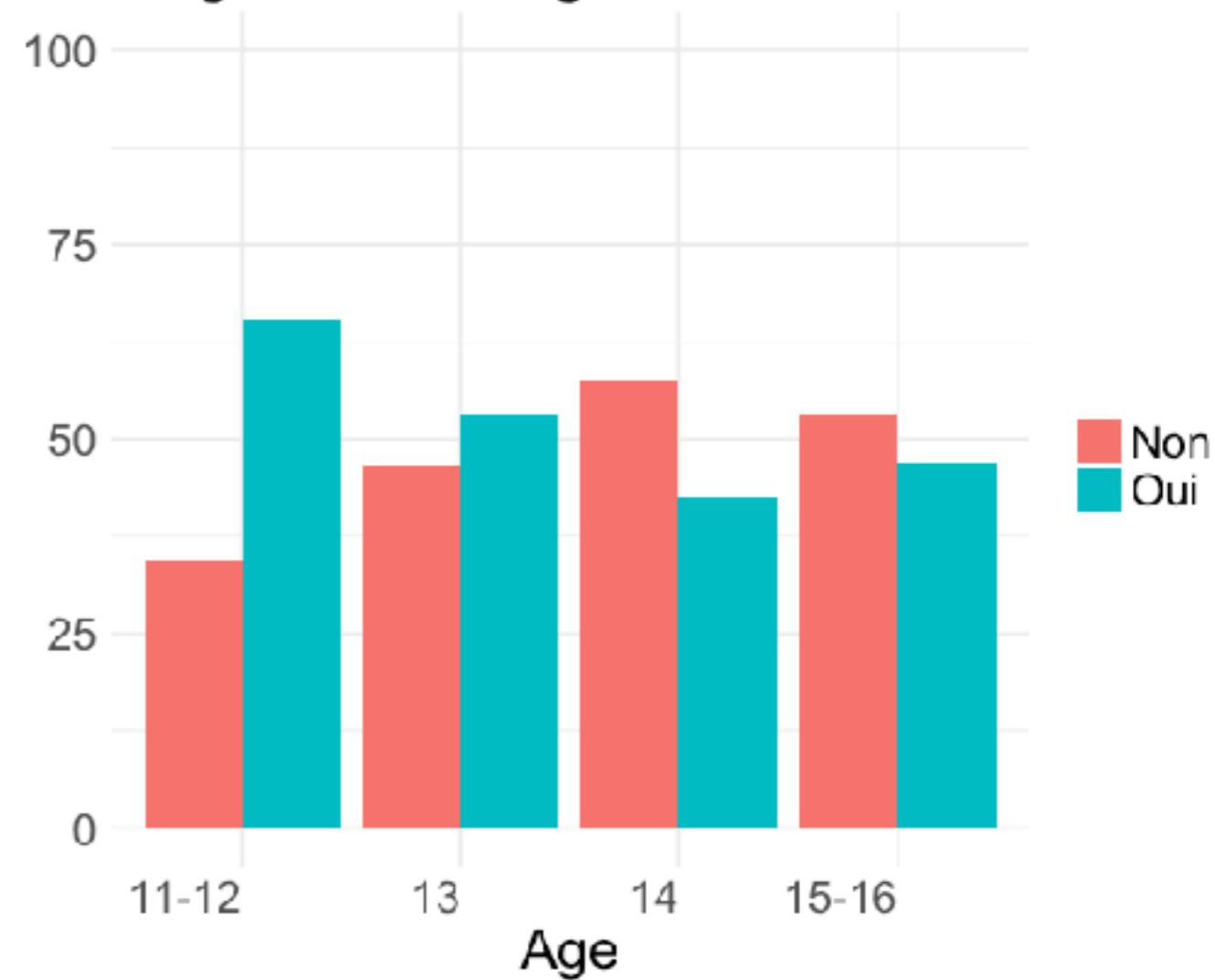
Les règles des parents



Regle sur l'heure de coucher



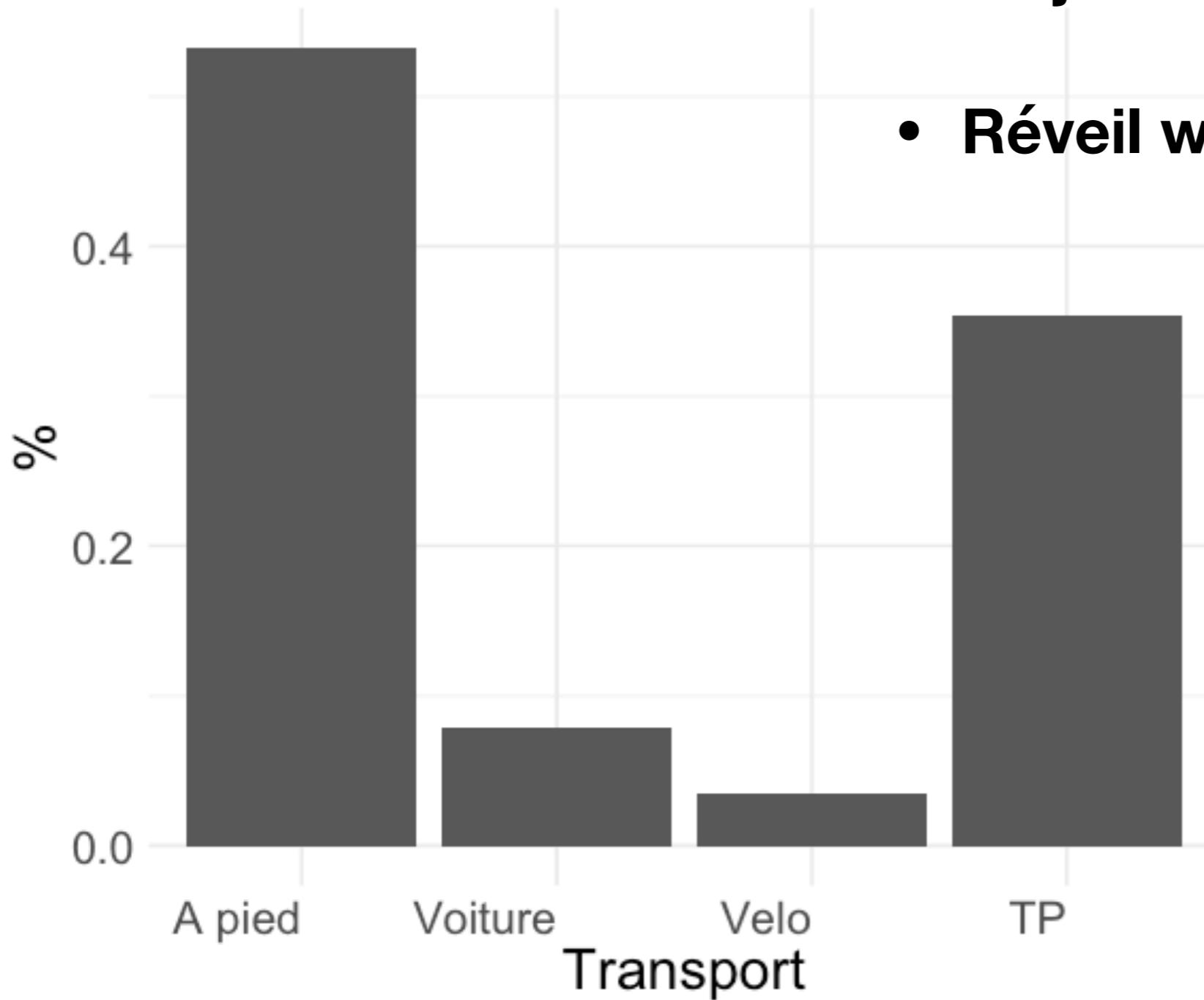
Regle sur l'usage des ecrans le soir



Les règles des parents

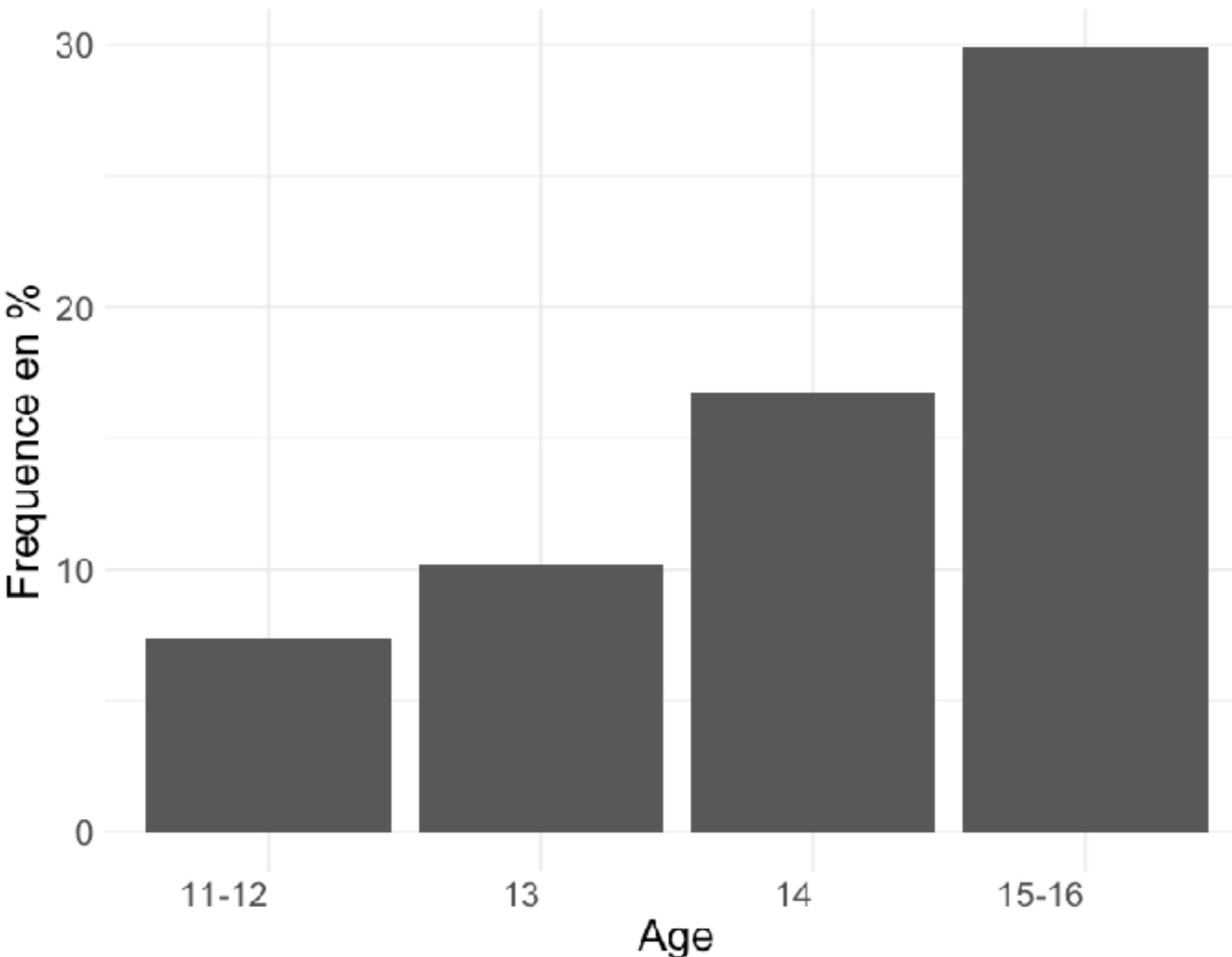
<i>Pourcentage des élèves Heures de sommeil Heure de coucher déclarée</i>	Règle sur l'heure du coucher	Pas de règle sur l'heure du coucher
Règle sur l'utilisation des écrans le soir	43% 8h14 21h44	8% 7h31 22h30
Pas de règle sur l'utilisation des écrans le soir	24% 7h51 21h54	24% 7h31 22h30

Matin



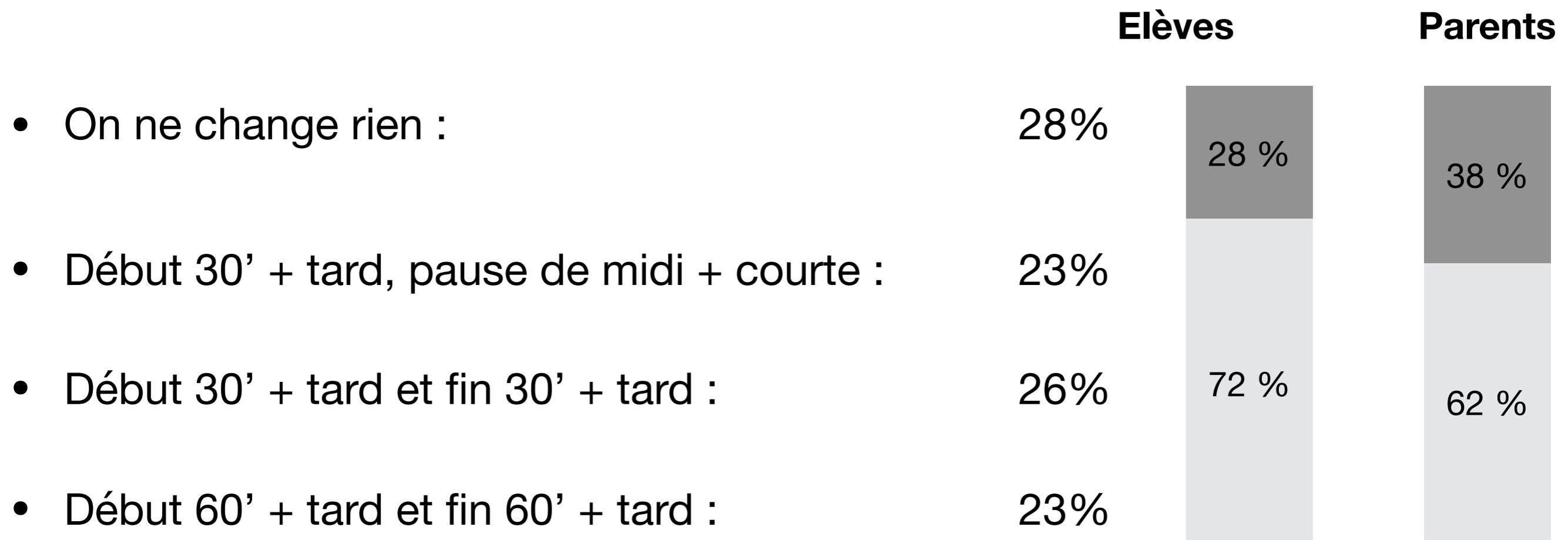
- Réveil semaine : 6h45 (moy.)
- Trajet : 15mn (moy.)
- Réveil week-end : 10h00 (moy.)

Sieste durant la semaine



À âge égal, les élèves qui font la sieste ont un degré de somnolence diurne plus élevé que les autres

Commencer l'école plus tard?



- 
- Plus un élève dort et plus il se couche tôt, meilleure est sa moyenne scolaire

Les élèves qui ne parlent pas français à la maison ont une moyenne significativement plus élevée

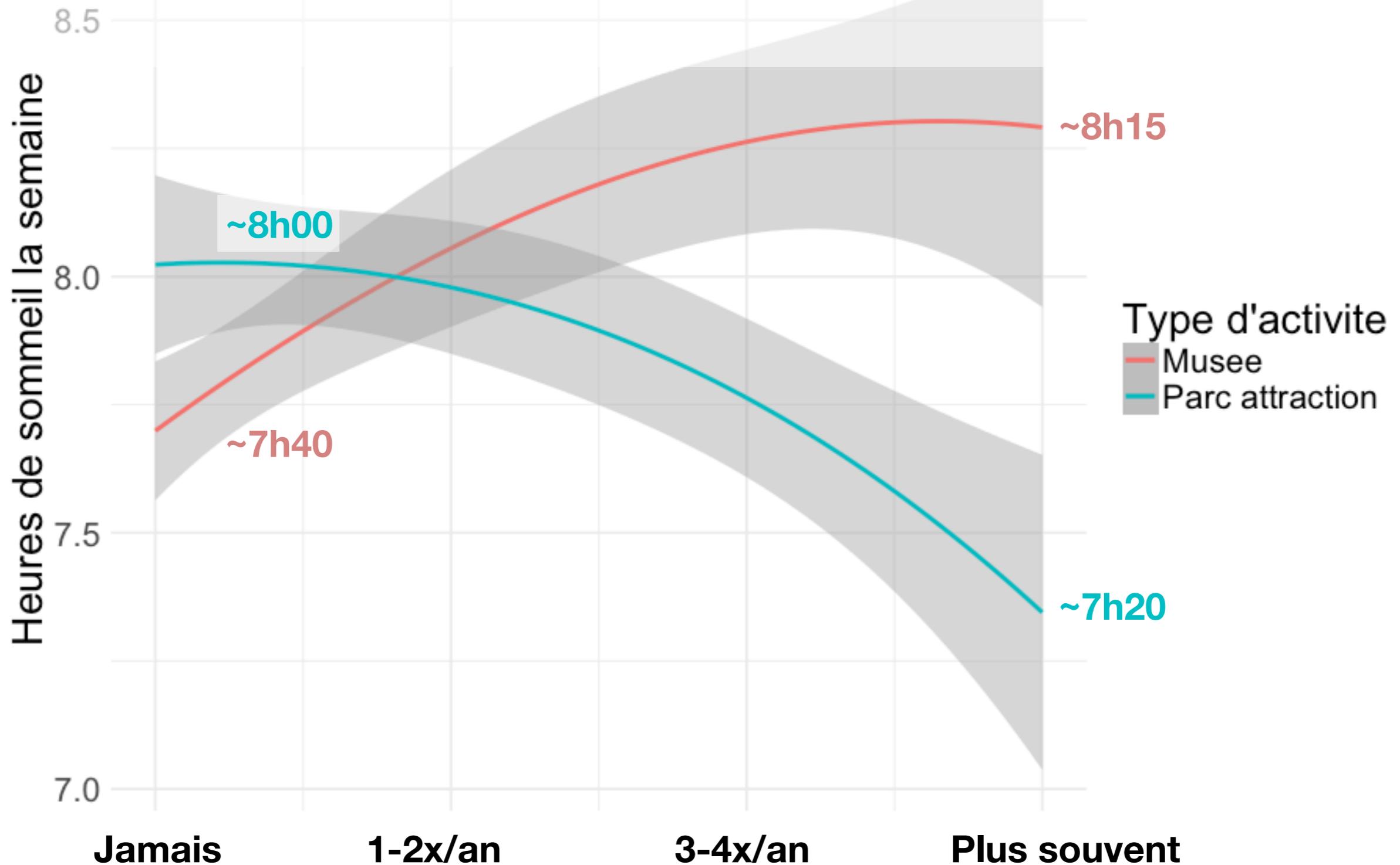
- 
- 36% disent qu'il leur arrive d'être gêné par du bruit au moment de s'endormir ou pendant la nuit

Ceux-ci ne dorment pas moins, mais pourtant ont plus de risque de somnoler durant la journée

- 
- 66% ont leur propre chambre

Avoir sa chambre n'a pas d'impact sur la qualité et la quantité de sommeil

La dimension sociale du sommeil



Conclusions

- Fort effet de genre au détriment des filles
- Fort effet de l'âge
- Le sommeil fortement corrélé à l'état de santé
- Effet de l'environnement familial : le sommeil traduit et probablement contribue à reproduire les inégalités sociales
- Volonté de décaler l'horaire scolaire, quitte à avoir moins de temps pour soi en fin de journée
- Les parents qui ont répondu semblent d'accord, et les autres? Et les enseignant-e-s?