



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

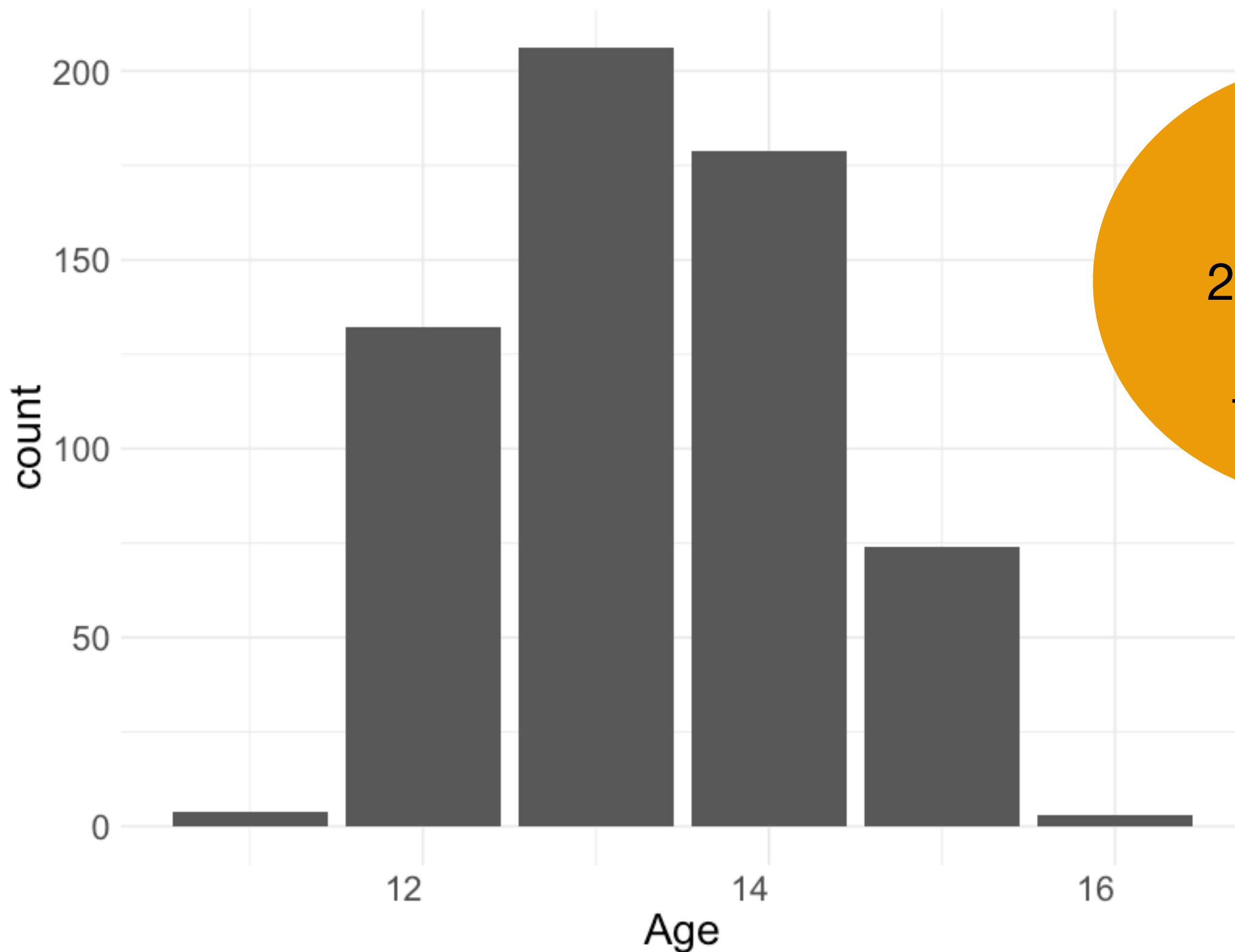
Une enquête
collective avec 7
étudiant-e-s de master
en sociologie

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

septembre 2017-
juin 2018

99 parents

L'échantillon



286 filles

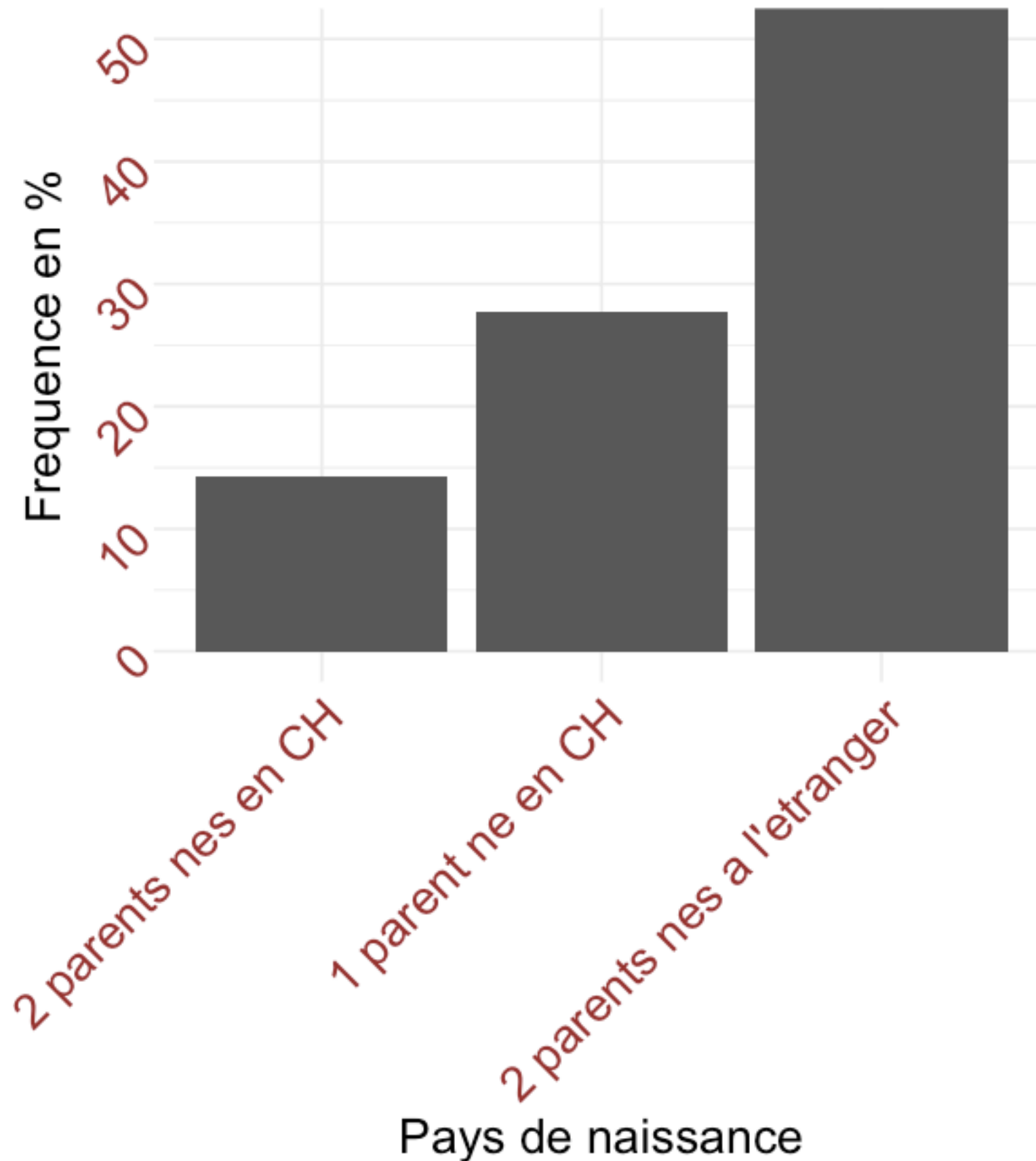
284 garçons

11 neutres

L'échantillon

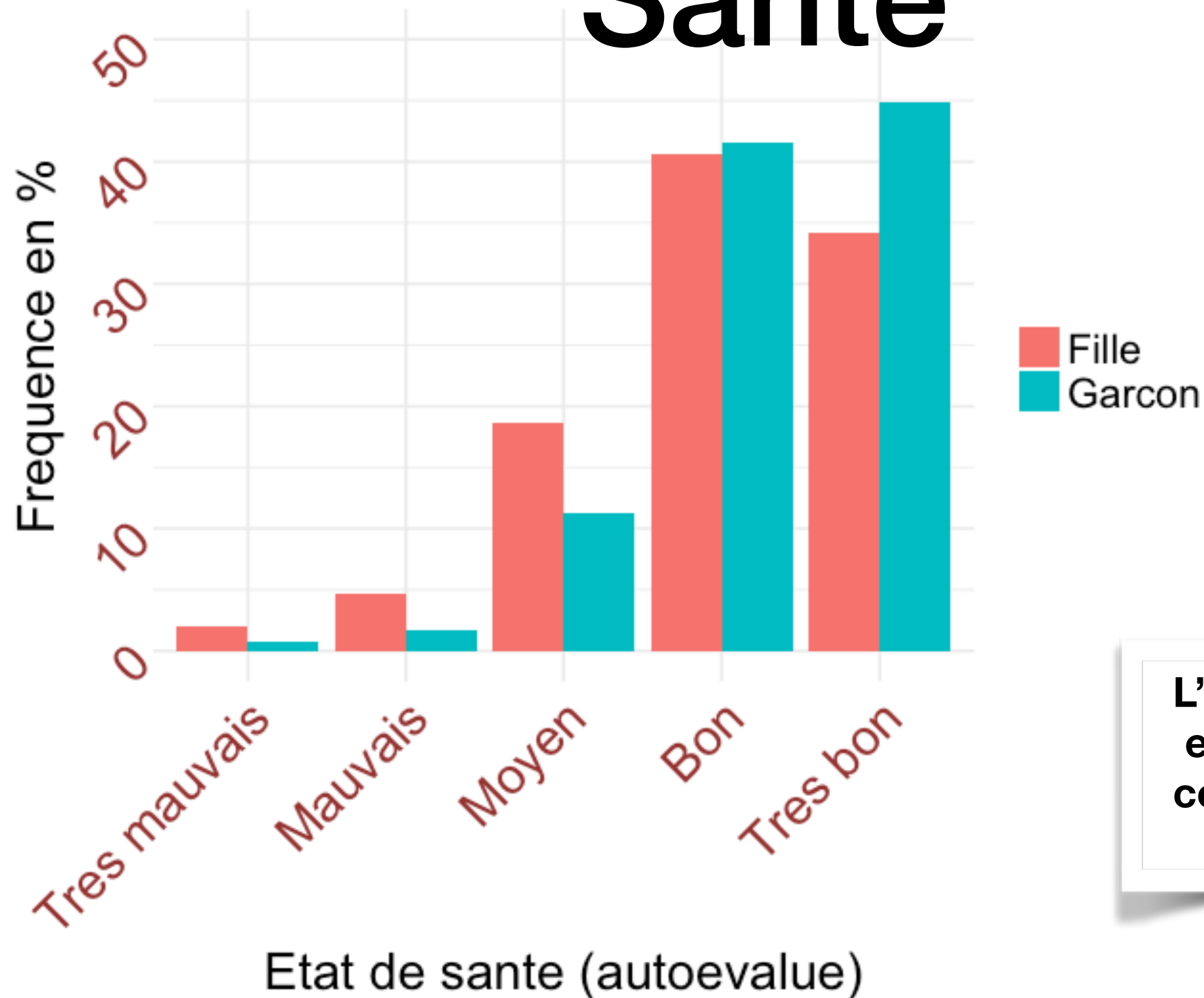
Niveau	9ème	10ème	11ème	Total	Répartition moyenne dans le canton
Atelier	0.0	0.0	1.0	0.3	?
Accueil	2.6	2.8	3.6	2.9	?
R1	3	6	9	5.6	10.4
R2	12	18	26	18.6	23.9
R3	83	73	60	72.3	65.5
Total	100	100	100	100	100

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?

Le week-end

10

9

Filles: 9h25

R3: 9h16

Garçons: 9h13

R1, R2 : 9h01

8

Garçons: 8h06

R3: 7h58

Filles: 7h44

7

6

5

La semaine

R1, R2 : 7h02

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

R3 & Filles: 9h15

Garçons: 9h06

R1, R2 : 8h33

Garçons: 8h06

R3: 7h58

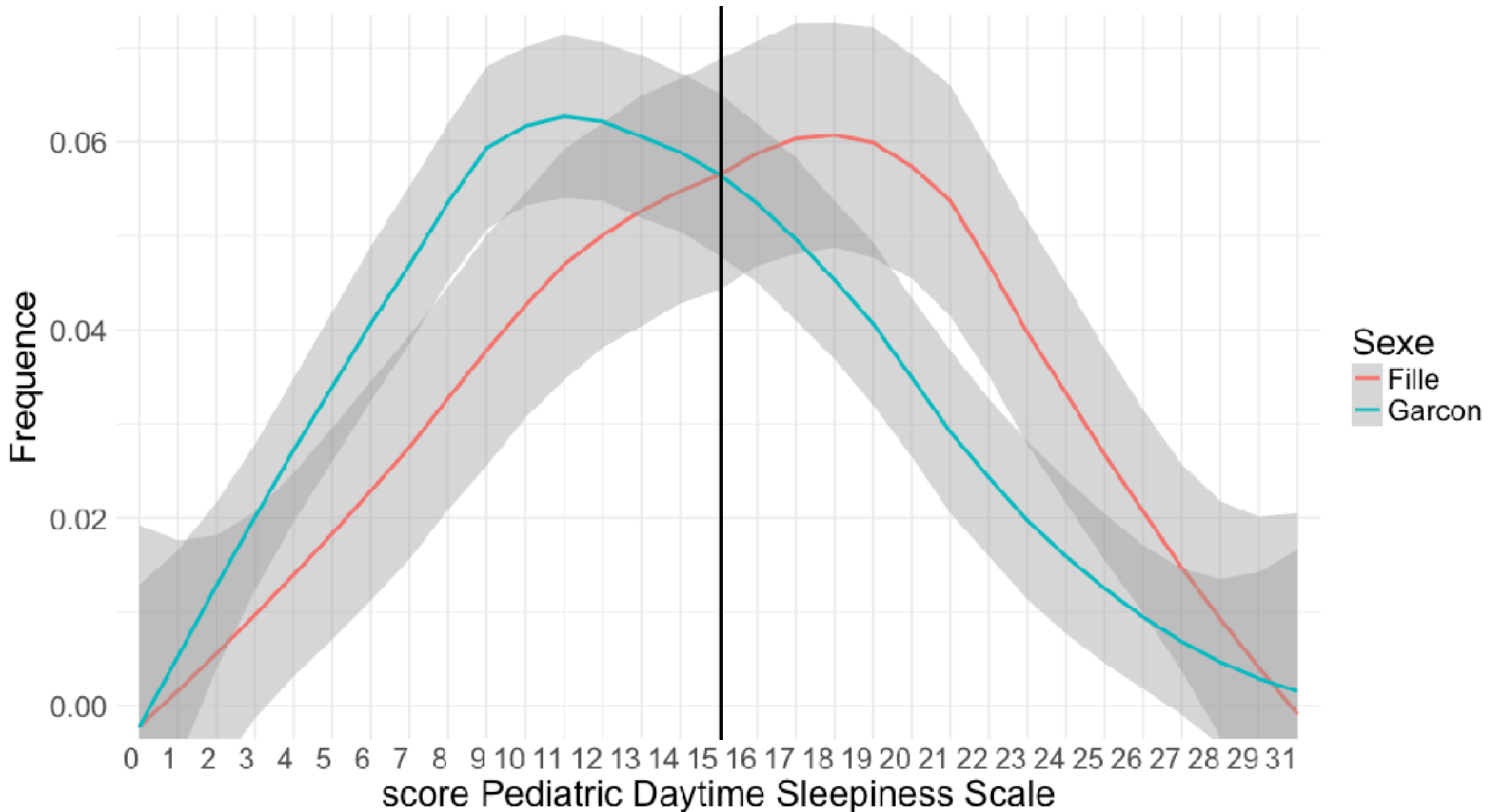
Filles: 7h44

R1, R2 : 7h02

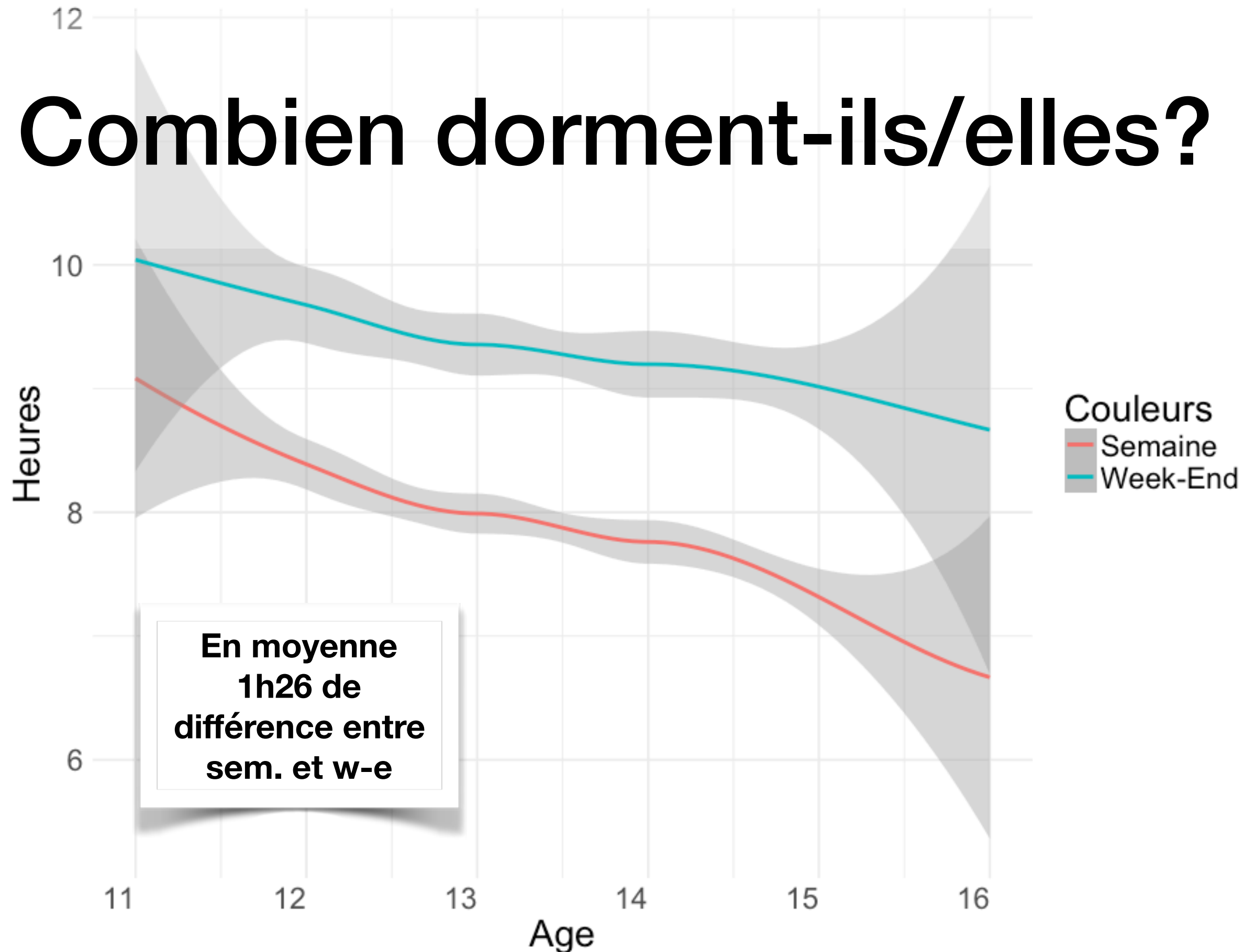
Combien
dorment-ils/
elles?



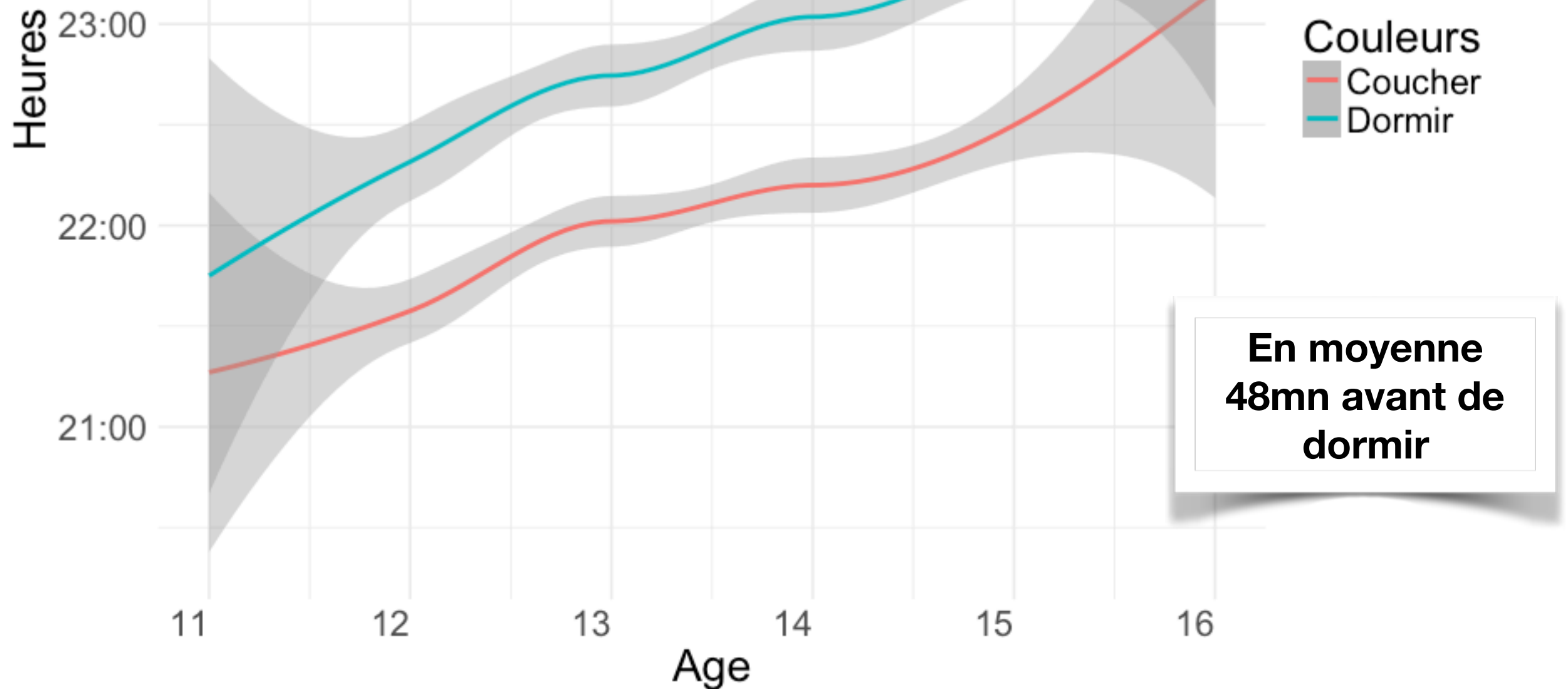
Somnolence diurne



Combien dorment-ils/elles?



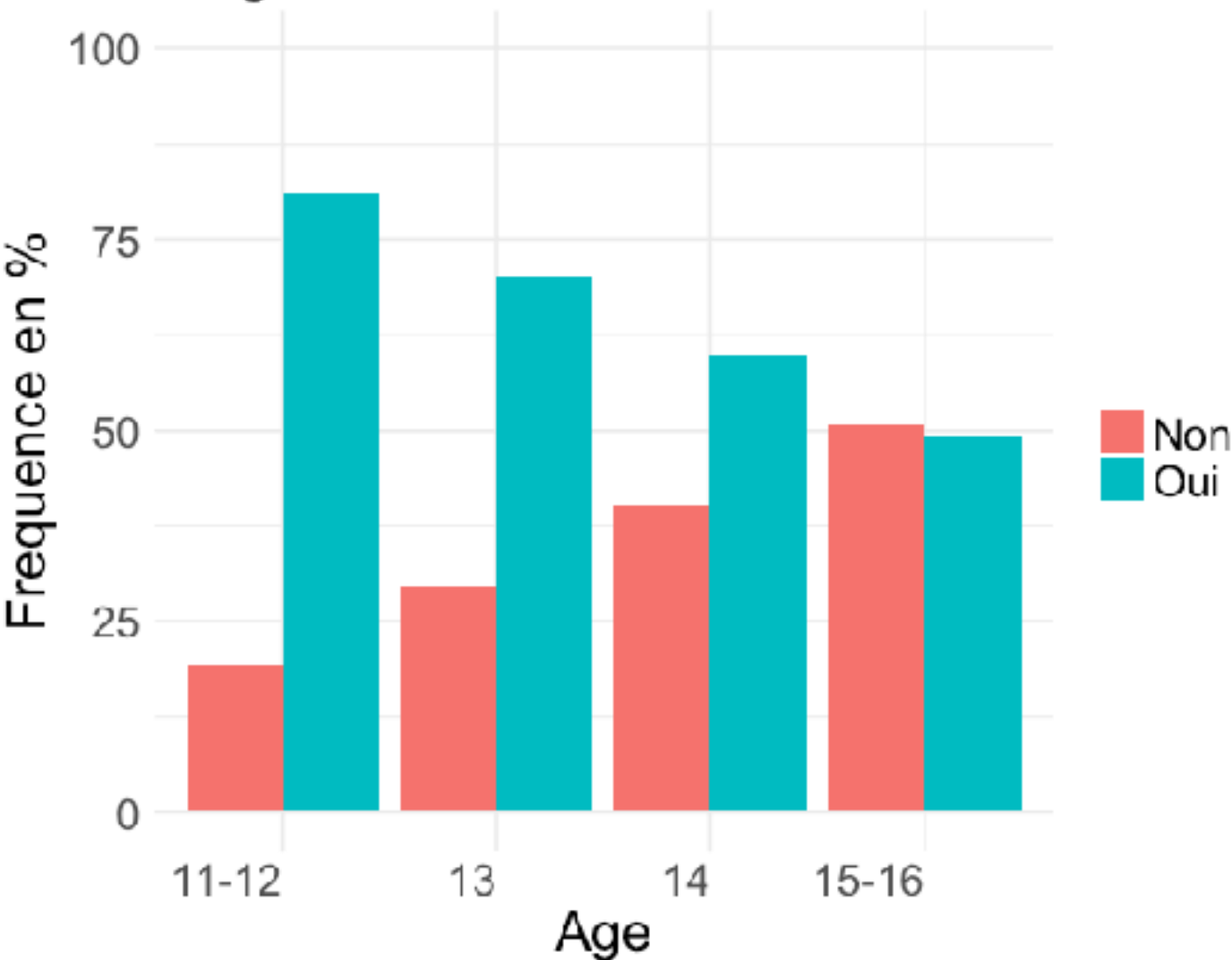
A quelle heure se couchent-ils/elles la semaine?



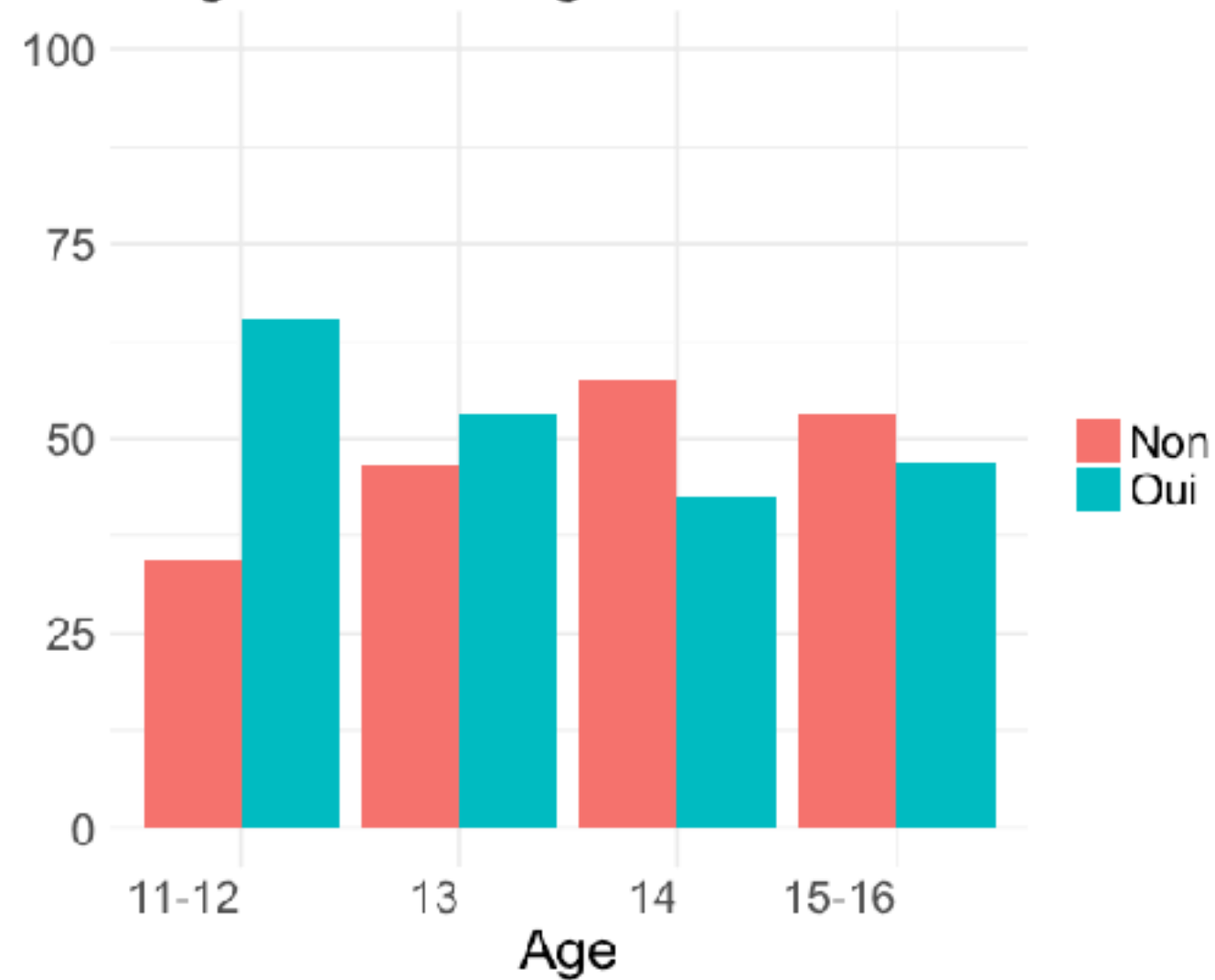
Les règles des parents



Regle sur l'heure de coucher



Regle sur l'usage des ecrans le soir

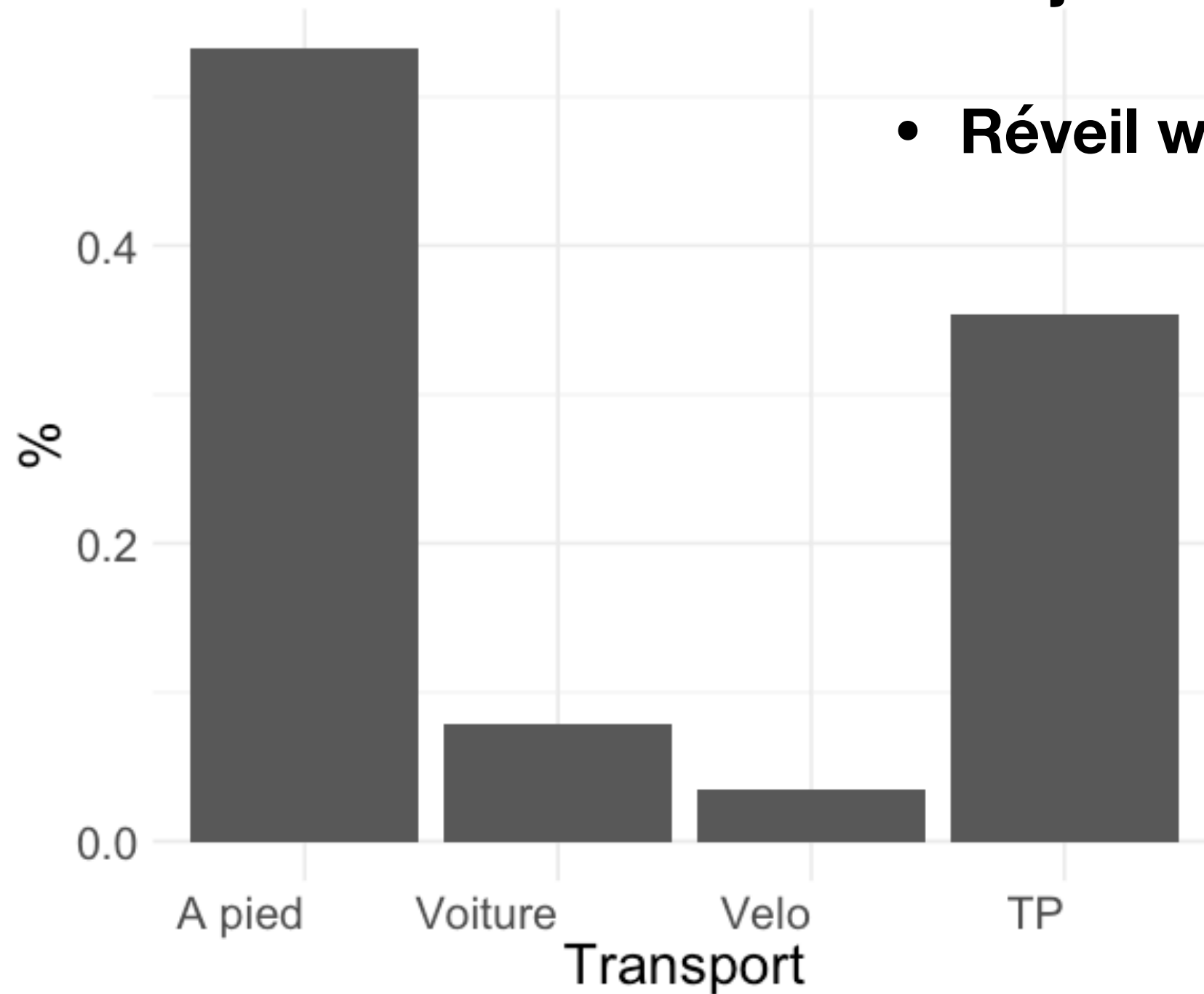


Les règles des parents

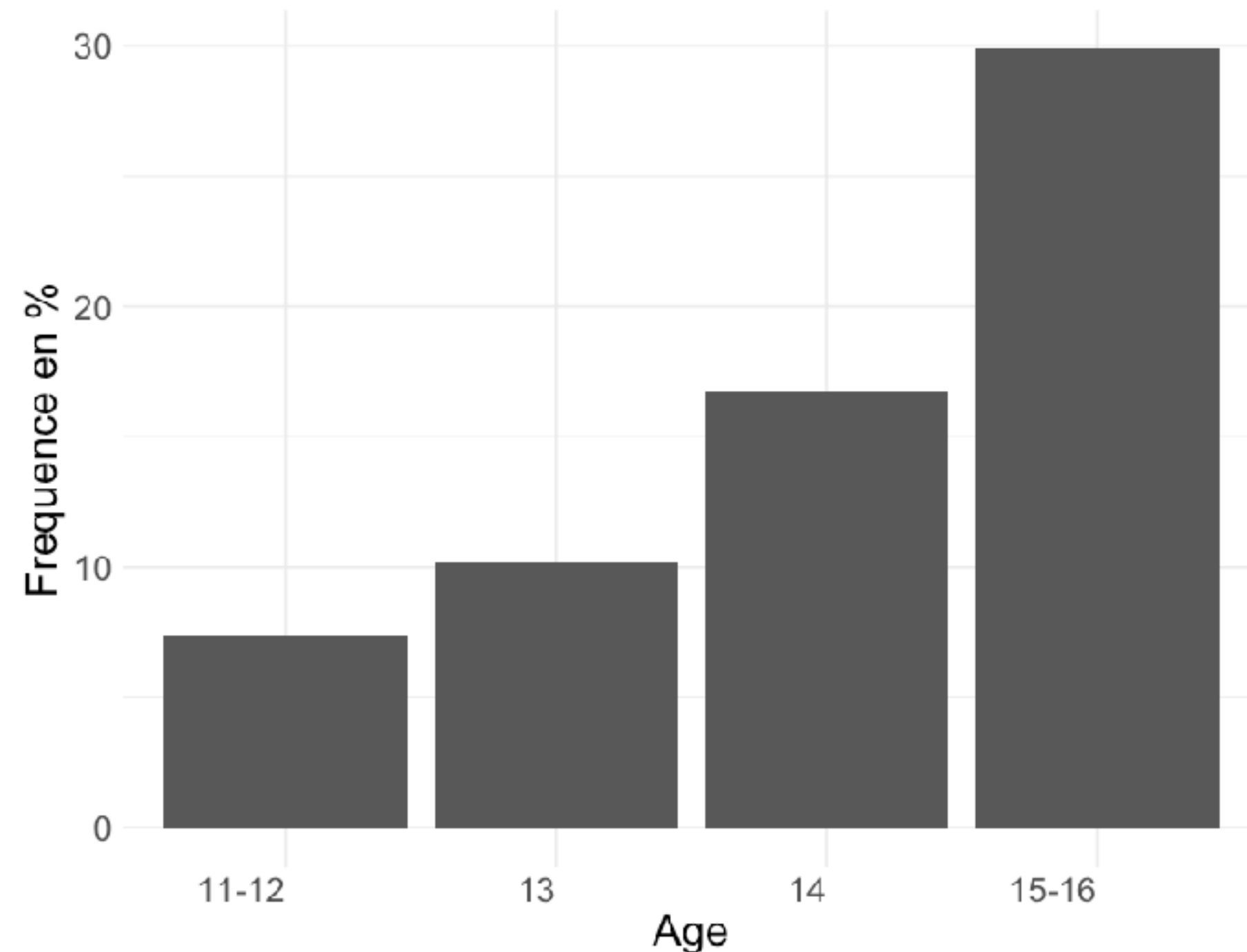
<i>Pourcentage des élèves</i> Heures de sommeil <i>Heure de coucher déclarée</i>	Règle sur l'heure du coucher	Pas de règle sur l'heure du coucher
Règle sur l'utilisation des écrans le soir	43% 8h14 21h44	8% 7h31 22h30
Pas de règle sur l'utilisation des écrans le soir	24% 7h51 21h54	24% 7h31 22h30

Matin

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

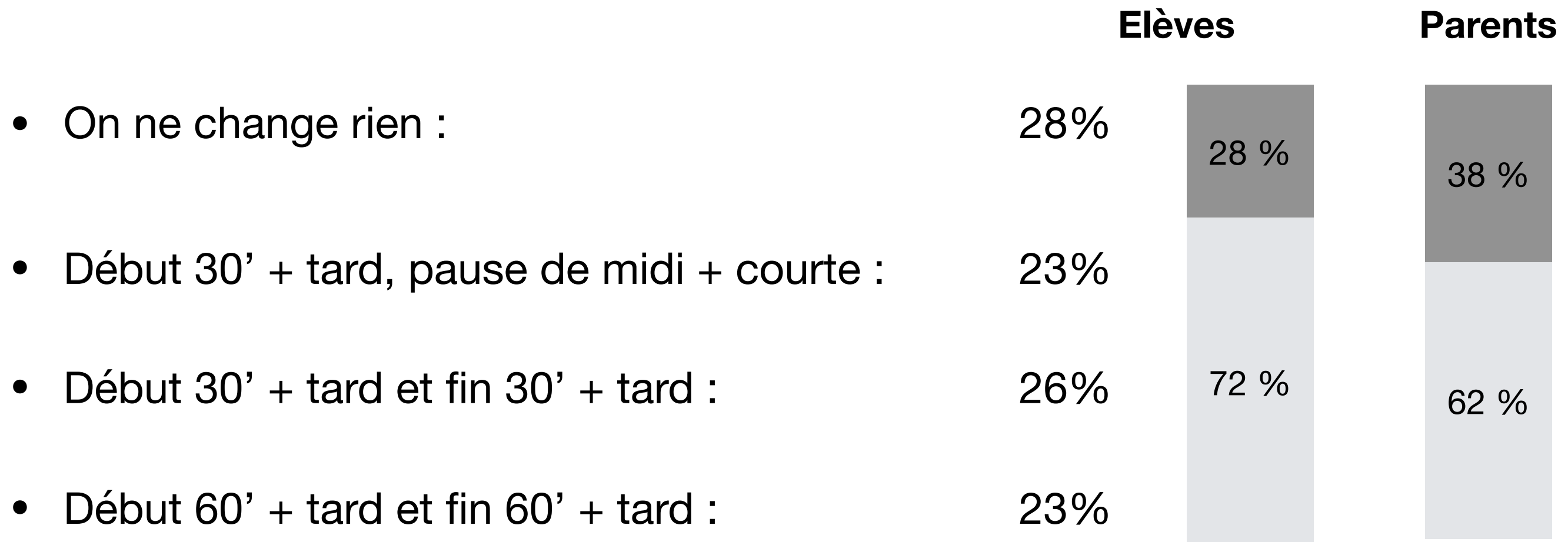


Sieste durant la semaine



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

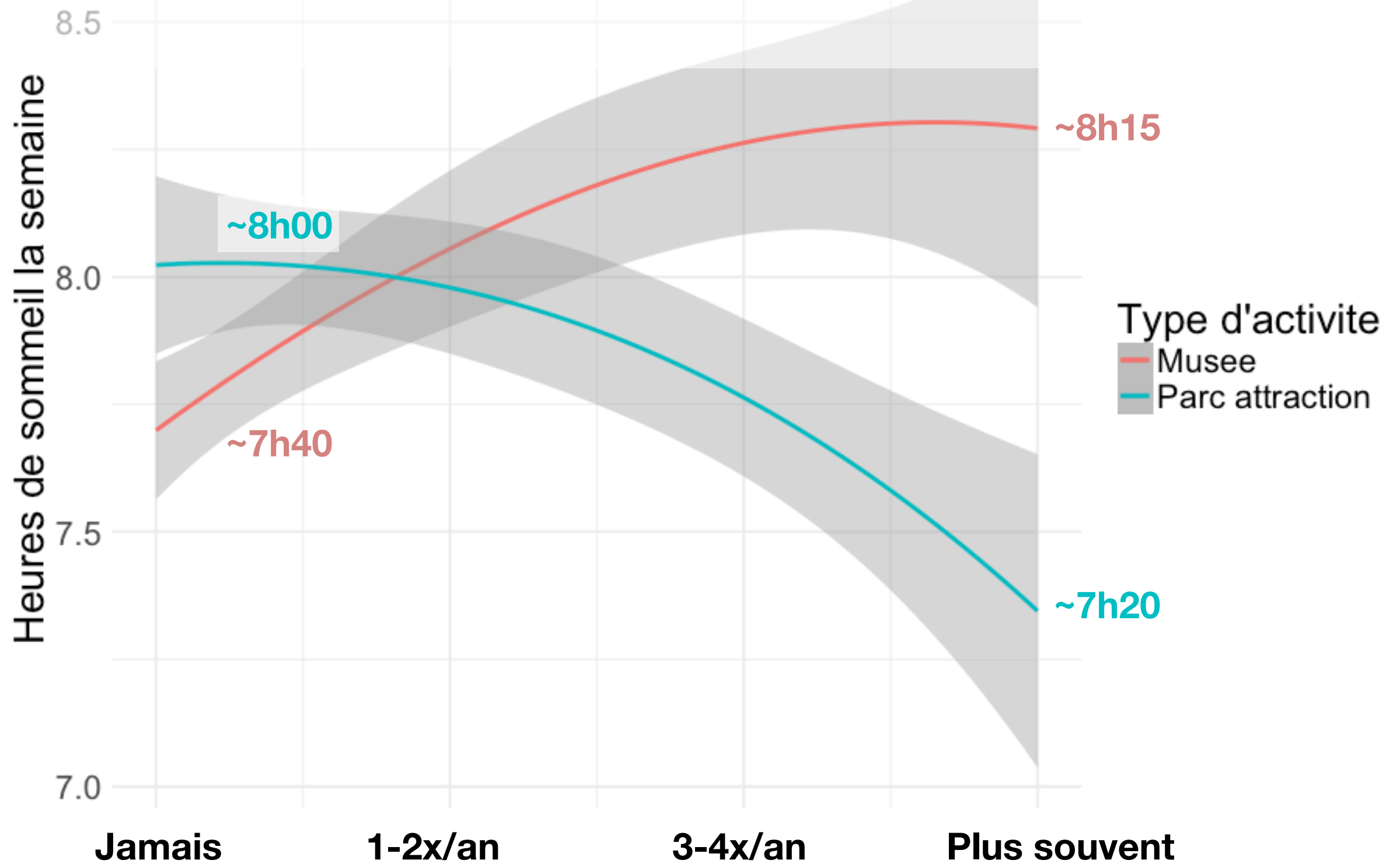
Ceux-ci ne dorment pas moins, mais pourtant ont plus de risque de somnoler durant la journée



- 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?