

Qu'est-ce qui influence les habitudes de sommeil des adultes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2?

Les adultes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 sont plus à **risque d'avoir une mauvaise qualité du sommeil, de plus courtes nuits et d'avoir de l'insomnie** en comparaison avec les adultes sans diabète. Adopter de saines habitudes de sommeil, comme éviter l'utilisation des écrans dans le lit et avoir un horaire de sommeil régulier, pourrait minimiser ces risques. Quels facteurs psychosociaux sont associés à l'adoption de ces saines habitudes de sommeil?



Pour mieux comprendre cet enjeu complexe, 320 adultes vivant avec le diabète ont complété un questionnaire électronique anonyme à **propos d'une de ces deux habitudes de sommeil** :

174

48 % diabète de type 1
52 % diabète de type 2

Utilisation des écrans dans le lit

Regarder la télévision ou utiliser un téléphone cellulaire / intelligent et / ou un ordinateur portable / une tablette électronique dans le lit, excluant les appareils électroniques utilisés pour le suivi de la glycémie.



Résultats pour l'utilisation des écrans dans le lit

des personnes ont rapporté avoir utilisé des écrans dans le lit au cours du dernier mois, et la **grande majorité a rapporté les utiliser tous les jours**.

Les **jeunes adultes** ont rapporté utiliser davantage les écrans dans le lit.

L'utilisation des écrans dans le lit était **considérée comme une habitude**, quelque chose que l'on fait automatiquement sans avoir à y penser.

146

30 % diabète de type 1
70 % diabète de type 2

Horaire de sommeil régulier

Aller au lit et se lever à \pm 20-30 minutes de différence d'une journée à l'autre, incluant les fins de semaines.



Peut-on faire mieux

Selon les personnes sondées, **enlever les notifications sur leurs appareils électroniques en soirée** pourrait les aider à moins utiliser les écrans dans le lit.

Remplacer l'utilisation des écrans par **d'autres activités plus propices au sommeil** comme la lecture, le yoga ou la méditation, pourrait promouvoir de saines habitudes de sommeil chez les adultes.





Résultats pour l'horaire de sommeil

~90 %

des personnes ont rapporté un **horaire de sommeil variable** au cours du dernier mois et la plupart d'entre elles ont rapporté une variabilité une à deux fois par semaine.

Les femmes ont rapporté plus de variabilité dans leur horaire de sommeil.

L'obstacle le plus commun à avoir un horaire de sommeil régulier était le fait d'avoir beaucoup de choses à faire en soirée (travail, études, prendre soin des enfants).

Peut-on faire mieux

Des **interventions ciblant la gestion du temps** pourraient encourager les adultes vivant avec le diabète à avoir un horaire de sommeil régulier.



À noter, également...



Éviter l'utilisation des écrans dans le lit et l'adoption d'un horaire de sommeil régulier étaient considérées comme des habitudes **difficiles à adopter** et impliquaient de nombreux obstacles.

L'intention d'adopter ces habitudes de sommeil n'était pas suffisante pour entraîner le changement de comportement; les adultes vivant avec le diabète **percevaient avoir peu de contrôle sur l'adoption de ces deux habitudes** et les voyaient comme un trop grand défi, ce qui nuisait à leur intention de le faire.

Plus d'études sont nécessaires afin d'identifier **comment développer de saines habitudes ou arrêter des habitudes indésirables**, puisque changer un comportement dit « habituel » pourrait être plus difficile que de développer de nouvelles saines habitudes.



Autrices et auteurs de l'article original | Lydi-Anne Vézina-Im, Stéphane Turcotte, Anne-Frédérique Turcotte, Dominique Beaulieu, François Boudreau & Christine Morin

Synthèse et infographie | Joanie Bédard & Anne-Marie Cardinal

Lisez l'article original
> [en cliquant ici](#)



VITAM

CENTRE DE RECHERCHE
EN SANTÉ DURABLE