
Les Français et leur sommeil

Dossier de presse
Mars 2008

Sommaire

Enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France.....	3
Les durées de sommeil.....	4
Hygiène de sommeil : horaires et environnement	5
1 – Horaires de sommeil nocturne et diurne	5
2 – Un environnement globalement propice à l'endormissement mais des activités stimulantes avant le coucher	5
Les conséquences d'un sommeil perturbé sur la vie diurne.....	7
Le sommeil est perçu comme bon pour la santé.....	8
Annexe 1 : Trois sous populations de dormeurs	10
Annexe 2 : Les actions de l'INPES autour du sommeil	11

Enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France

Première étude intégralement consacrée au sommeil réalisée par les pouvoirs publics, *l'enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France*¹ s'inscrit dans le cadre du Programme d'Actions sur le Sommeil initié par le Ministère de la santé en janvier 2007.

Le sommeil n'est pas simplement de l'ordre du bien-être. Etroitement lié aux modes de vie, il a un impact très important sur le quotidien. Pourtant, les bonnes pratiques, les mauvaises habitudes, les conséquences du bien et du mal dormir restent encore méconnues de la plupart du grand public, comme de nombreux professionnels de santé.

L'INPES (Institut Nationale de Prévention et d'Education pour la Santé) a donc mené cette étude pour identifier les leviers et les freins d'un comportement – le sommeil - dans une population cible – les jeunes adultes. Ces travaux sont destinés à lui permettre de poursuivre la mise en place d'actions de communication en santé publique, afin de développer l'information et l'éducation de tout un chacun à une bonne hygiène du sommeil (vous trouverez page 11 l'intégralité des actions menées par l'INPES autour du sommeil).

Cette enquête a permis :

- d'explorer les représentations sociales vis-à-vis du sommeil, mais aussi les attitudes et les connaissances,
- d'explorer les pratiques et usages autour du sommeil,
- de quantifier la prévalence de la dette chronique de sommeil au sein d'un échantillon représentatif de jeunes adultes (25 – 45 ans) et d'en identifier les principaux facteurs.

Trois sous populations de dormeurs ont été définies dans le cadre de cette étude :

- les insomniaques,
- les personnes en dette chronique de sommeil,
- les personnes ayant un sommeil « suffisant ».

Vous trouverez page 10 la définition précise de ces trois catégories de dormeurs.

¹ Enquête portant sur les pratiques et représentation du sommeil chez les adultes de 25 à 45 ans.

- réalisée par l'Institut BVA auprès d'un *échantillon national représentatif de la population française âgée de 25 à 45 ans*.
- *1004 personnes interrogées par téléphone du 13 au 22 décembre 2007*.
- *échantillon construit selon la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, CSP du chef de famille après stratification par région et catégorie d'agglomération*.

Les durées de sommeil

Sur la base des déclarations de la population des 25-45 ans interrogée, 17 % accumuleraient chaque nuit une dette importante de sommeil, 12 % seraient insomniaques, et 71 % auraient un sommeil suffisant.

45 % des personnes interrogées estiment dormir moins que ce dont elles ont besoin : elles sont 36% parmi les personnes ayant un sommeil suffisant, 64 % chez les personnes en dette de sommeil et près des trois quarts (72 %) des insomniaques. Pour les trois sous-populations de dormeurs, ce manque de sommeil est régulier (au moins 2 ou 3 fois par semaine).

De plus, 25 % des personnes interrogées ne se sentent pas reposées lorsqu'elles se réveillent le matin : 58 % chez les insomniaques, 35 % chez les personnes en dette de sommeil et 17 % chez les personnes dormant suffisamment.

17 % des 25-45 ans en dette de sommeil

17 % des 25-45 ans peuvent être considérés comme étant en dette de sommeil. Ils dorment en effet 5h48 contre 7h en moyenne (les insomniaques dorment, eux, 6h41, et les sommeils « suffisants » 7h21). Les personnes interrogées estiment en moyenne, que 7h30 de sommeil suffisent pour être en forme le lendemain.

Par ailleurs, ces personnes en dette de sommeil ont davantage de mal que la moyenne à se réveiller le matin (28 % se réveillent en moins de 10 minutes contre 46 % en moyenne).

Le temps de sommeil des personnes en dette de sommeil reste inférieur à la moyenne des autres personnes en week-end comme en vacances mais l'écart de 1h30 environ se réduit à une vingtaine de minutes.

12 % de personnes insomniaques

Les personnes souffrant d'insomnie (soit 12 % des 25-45 ans) dorment environ en semaine 40 minutes de moins que la moyenne des personnes qui ont un sommeil suffisant (c'est-à-dire 6h41 au lieu de 7h21). Ces résultats semblent montrer qu'à la différence des personnes en dette de sommeil, les personnes insomniaques ont moins un problème de durée de sommeil que de qualité de ce dernier.

Hygiène de sommeil : horaires et environnement

Si la majorité des personnes interrogées déclare des horaires réguliers de sommeil, les personnes en dette de sommeil et les insomniaques ont des habitudes moins régulières. De même, ils sont plus nombreux à pratiquer certaines activités défavorables à l'endormissement que les personnes ayant un sommeil « suffisant ».

1. Horaires de sommeil nocturne et diurne

Des habitudes plus irrégulières chez les insomniaques et les personnes en dette de sommeil

74 % des personnes de 25-45 ans ont des horaires de sommeil relativement réguliers en semaine qui se dérèglent le week-end (55 % de réguliers) et durant les vacances (49 % de réguliers). Cette régularité ne semble toutefois pas due à un calcul rationnel du nombre d'heure de sommeil estimé nécessaire car seul un tiers des personnes interrogées calcule l'heure de son coucher en fonction de l'heure du lever, un autre tiers attend de finir ce qu'il était en train de faire quelque soit l'heure et un autre tiers enfin attend d'être fatigué pour se coucher.

Cependant, la proportion des personnes calculant l'heure de leur coucher est plus importante chez les personnes ayant un sommeil suffisant (36 %) que chez les personnes en dette de sommeil (31 %) ou chez les insomniaques (25 %). En effet, les personnes en dette de sommeil (et dans une moindre mesure les insomniaques) ont des habitudes de sommeil deux fois plus irrégulières que la moyenne et cela même durant la semaine (46 % irréguliers contre 26 %). Les sorties en semaine ne semblent pourtant pas être à l'origine de cette dérégulation du sommeil des personnes insomniaques ou en dette de sommeil puisqu'elles ne sortent pas plus ni plus tard que les autres.

Près de 80 % se couchent avant minuit et le temps d'endormissement moyen est de 19 minutes. Les vacances sont plus propices au relâchement : seuls 48 % conservent des rythmes réguliers et 50 % en profitent pour pratiquer la sieste.

La sieste, une pratique relativement courante notamment chez les personnes en dette de sommeil

Près d'un tiers des 25-45 ans déclare faire une sieste en semaine. Cette sieste n'est pas régulière (2 fois par semaine en moyenne) et est d'une durée très variable : pour moitié moins d'une demi-heure, pour moitié plus d'une demi-heure. Les personnes en dette de sommeil semblent davantage adeptes des siestes en semaine (35 % au lieu de 30 %), certainement pour leur effet récupérateur.

2. Un environnement globalement propice à l'endormissement mais des activités stimulantes avant le coucher

Près de deux tiers des personnes interrogées s'endorment dans l'obscurité totale. 74 % s'endorment dans le silence total. Cependant, les personnes en dette de sommeil et les insomniaques ont des habitudes plus défavorables à l'endormissement avant le coucher.

2 personnes sur 3 consomment des stimulants après 17h

Plus de 2 Français âgés de 25-45 ans sur 3 consomment des excitants après 17h, que ce soit du tabac (29 %), du café (27 %), de l'alcool (26 %) ou encore du coca-cola (22 %) ou du thé (21 %). Les insomniaques sont plus nombreux (73 %) à en consommer que les autres.

Durant l'heure précédant le coucher, regarder la télévision est une activité très largement répandue.

La majorité des personnes interrogées (56 %) estime que regarder la télévision les aide plutôt à dormir. Près de 3 personnes interrogées sur 4 (74 %) ont l'habitude de la regarder avant d'aller se coucher et plus de la moitié (54 %) le fait toujours ou très souvent. En moyenne, ils la regardent 1h30. Un quart des personnes interrogées (24 %) la regarde dans son lit et 14 % s'endorment devant la télévision allumée.

Les insomniaques et les personnes en dette de sommeil sont aussi nombreux à regarder la télévision que ceux qui dorment suffisamment mais ils la regardent plus longtemps (respectivement 17 % et 21 % qui la regardent plus de 2h, par rapport à 11 % pour les personnes dormant suffisamment).

Surfer sur Internet : une activité pratiquée surtout par les insomniaques et les personnes en dette de sommeil

35 % des Français surfent sur Internet ou jouent à des jeux vidéo durant l'heure précédant leur coucher. Cette activité est pratiquée toujours ou très souvent par 28 % des individus interrogés.

Les insomniaques et les personnes en dette de sommeil sont plus nombreux à surfer ou à jouer (respectivement 40 % et 42 %) alors qu'ils pensent, en majorité, que cela les empêche de dormir (respectivement 56 % et 54 %).

Lire : une activité pratiquée avant le coucher par la moitié des Français de 25-45 ans

Une personne sur deux a l'habitude de lire durant l'heure précédant son coucher et plus d'un quart de l'échantillon (28 %) le fait toujours ou très souvent. Lire est considéré comme une activité aidant plutôt à dormir par 85 % des personnes qui la pratiquent. Parmi ceux qui lisent avant de s'endormir, 84 % (soit 41 % de l'ensemble de l'échantillon) le font dans leur lit pendant en moyenne 38 minutes.

Des produits pour aider à dormir

13 % des Français prennent des produits, quels qu'ils soient, pour les aider à dormir (dont la moitié de façon régulière). Ces produits sont en majorité des psychotropes (54 %), loin devant les tisanes (18 %) ou l'homéopathie (17 %). Les insomniaques y ont plus recours que les autres (34 %).

Les conséquences d'un sommeil perturbé sur la vie diurne

Les personnes en dette de sommeil et les insomniaques sont davantage concernés par les troubles du sommeil et leurs effets négatifs sur la vie quotidienne. Travail et difficultés psychologiques en sont généralement à l'origine.

Des difficultés pour s'endormir ou se rendormir, un sommeil dérangé

62 % des Français rencontrent au moins un trouble du sommeil : 16 % ont des difficultés pour s'endormir, 42 % pour se rendormir pendant la nuit et 19 % pour récupérer pendant leur sommeil. Pour la grande majorité d'entre eux (81 %), ces problèmes existent depuis au moins un mois et pour un tiers (32 %) ils reviennent au moins 3 nuits par semaine (à noter que ces troubles ne traduisent pas forcément une insomnie qui, elle, ne concerne que 12 % des personnes interrogées).

47 % des personnes interrogées déclarent également être dérangées pendant leur sommeil par des bruits à l'intérieur de la maison (25 %) ou à l'extérieur (21 %) ou encore par leur partenaire de lit (20 %). Les insomniaques sont plus dérangés que les autres par ces bruits (58 %).

Une personne interrogée sur trois (32 %) déclare souffrir d'un trouble du sommeil, et notamment d'insomnie pour 15 % de l'échantillon ou de ronflement important pour 13 %. Les personnes en dette de sommeil et les insomniaques pensent, plus que les autres, souffrir de troubles du sommeil (respectivement 43 % et 56 %).

Le travail et les difficultés psychologiques à l'origine d'un manque de sommeil

Le travail est la principale cause déclarée de manque de sommeil (53 %), suivi des difficultés psychologiques (40 %) et, dans une moindre mesure, les enfants (27 %), les loisirs (21 %), et le temps de transport (17 %). Si les personnes en dette de sommeil attribuent pour la majorité leur manque de sommeil au travail (57 %), les insomniaques l'attribuent plutôt à des difficultés psychologiques (66 %).

Des répercussions diurnes

Compte tenu des perturbations rencontrées pendant le sommeil, les réveils sont plus difficiles pour les personnes en dette de sommeil. Alors que plus de la moitié des personnes ayant un sommeil suffisant met moins de 10 minutes à se sentir bien réveillé, ce n'est le cas que pour 41 % des insomniaques et 28 % des personnes en dette de sommeil.

Une personne interrogée sur 10 souffre également de troubles de somnolence. Ces troubles peuvent avoir des conséquences graves puisque 3 % de l'échantillon a déjà eu un accident lié à la somnolence au volant.

Par ailleurs, 6 % des personnes interrogées prennent des produits (non spécifiés) contre la fatigue, mais c'est seulement le cas de 4 % des personnes ayant un sommeil suffisant contre 11 % des personnes en dette de sommeil et 12 % des insomniaques.

Ces répercussions ont un impact négatif sur la vie au quotidien : 48 % des personnes interrogées déclarent un impact négatif sur leur caractère, 45 % sur leur humeur ou encore sur leur capacité de concentration, 32 % sur leurs activités quotidiennes et 30 % sur leurs relations avec les autres. A noter toutefois que ces problèmes de sommeil ont, pour les insomniaques plus que pour les autres, des répercussions négatives sur leur vie au quotidien.

Le sommeil est perçu comme bon pour la santé

Alors qu'au moins 29 % des personnes interrogées n'ont pas un sommeil satisfaisant (soit en quantité - dette de sommeil - soit en qualité -insomniaques-), la quasi majorité de la population a une représentation et une attitude positives face au sommeil mais des connaissances assez partielles de ses bienfaits sur la santé.

Des représentations positives à l'égard du sommeil

Parmi l'ensemble des personnes interrogées, sur le total des représentations spontanément associées au mot « dormir », 98 % sont positives.

Ainsi, avant même d'apprendre le sujet de l'enquête, 30 % des interviewés déclarent que s'ils avaient une heure de plus dans la journée, ils la passeraient à dormir au même titre qu'à faire du sport ou s'occuper de leur famille. Les personnes en dette de sommeil sont plus nombreuses à déclarer qu'elles choisiraient de dormir ou de se reposer (36 %) que les personnes ayant un sommeil suffisant (27 %) ou que les insomniaques (29 %). Cela témoigne bien du fait qu'elles ressentent plus que les autres un manque de sommeil.

Les personnes en dette de sommeil associent plus souvent au mot dormir les termes « anti-stress, apaisant, bienfaisant, sérénité » (11 % des citations par rapport à 4 % chez les personnes ayant un sommeil suffisant et 2 % chez les insomniaques).

- Chez les personnes ayant un sommeil suffisant, dormir est davantage spontanément associé au fait de « récupérer, de réparer, de recharger les batteries » (14 % des citations par rapport à 10 % chez les personnes en dette de sommeil et 9 % et chez les insomniaques).
- Enfin, les insomniaques évoquent plus fréquemment (13 % des citations) les difficultés et les appréhensions à s'endormir (contre respectivement 3 % chez les personnes ayant un sommeil suffisant et 2 % chez les personnes en dette de sommeil).

Malgré des représentations très positives partagées par l'ensemble des personnes interrogées, on observe que certaines représentations se distinguent en fonction des populations. **Les insomniaques associent au fait de dormir bien sûr plus de représentations négatives que les autres. Les personnes en dette de sommeil y associent plus que les autres des représentations liées aux activités de détente et de loisir alors que les personnes ayant un sommeil suffisant font plus référence, comparativement aux autres, aux aspects fonctionnels et physiologiques du sommeil (« récupérer/recharger/réparer »).**

Des attitudes également positives dans l'ensemble...

Qu'il ait un sommeil de courte ou de longue durée, un adulte a besoin de six à dix heures de sommeil par nuit. Les personnes interrogées semblent avoir intégré cette donnée. En effet, plus de la moitié des répondants (58,6 %) pense qu'il faut dormir de 8 h à 8 h 30 pour être en forme le lendemain et 44,6 %, au minimum 6 h à 7 h.

Le lever matinal reste un signe de dynamisme pour 60 % des personnes interrogées. Quasiment la totalité (99,8 %) des personnes interrogées pense que dormir est important pour la santé (100 % des

personnes en dette de sommeil ou ayant un sommeil suffisant et 99 % des insomniaques). 86 % des personnes interrogées considèrent que c'est un plaisir.

Cependant, 13 % des personnes interrogées considèrent que c'est une perte de temps, 10% que c'est une contrainte, 6 % que c'est de la paresse et 5 % que c'est angoissant. Les insomniaques sont 11 % à considérer que c'est angoissant contre 5 % chez ceux ayant un sommeil suffisant et 1 % chez les personnes en dette de sommeil.

Mais des connaissances partielles du sommeil

Les conséquences d'un mauvais sommeil sont nombreuses : impacts sur les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation, sur la régulation de l'humeur et du stress mais aussi de la glycémie...

Les personnes interrogées identifient relativement bien les risques psychologiques ou plus largement cognitifs d'un manque de sommeil (liens avec la dépression ou la mémorisation) mais ignorent assez largement les risques physiques de ce manque. Ainsi, 79 % des personnes interrogées pensent qu'un manque de sommeil peut favoriser une dépression et 74 % que cela nuit à la mémoire.

Cependant, moins de la moitié pense que ce manque de sommeil peut réduire l'espérance de vie (33 % ne savent pas et 21 % pensent que c'est faux) ou qu'il favorise l'hypertension artérielle (46 % ne savent pas et 11 % pensent que c'est faux). Moins d'un tiers sait qu'il favorise la prise de poids (40 % ne savent pas, 33 % pensent que c'est faux).

En conclusion

Les données de cette enquête vont permettre à l'INPES de poursuivre la mise en place d'actions de communication en santé publique, qui devraient promouvoir, dans la plupart des cas, des mesures simples pour assurer un meilleur sommeil :

- créer un environnement calme et apaisant,
- éviter les activités trop stimulantes avant le coucher,
- adopter dans la mesure du possible des horaires réguliers de sommeil, et des "rituels" favorisant l'endormissement,
- s'abstenir de consommer des excitants après 17h.

C'est-à-dire aussi faire prendre conscience que le sommeil est un déterminant d'une bonne santé psychologique, mais également physique.

Annexe 1

Trois sous populations de dormeurs

Les insomniaques

Les insomniaques sont les personnes qui souffrent d'au moins un des troubles suivants au moins 3 nuits par semaine et depuis au moins un mois :

- A des difficultés pour s'endormir
- Se réveille la nuit et a des difficultés pour se rendormir
- Se réveille trop tôt le matin sans pouvoir se rendormir
- A un sommeil non récupérateur

Ce ou ces troubles ont un impact négatif sur au moins l'un des éléments suivants : le caractère (irritabilité), l'humeur (idées noires, tristesse), la mémoire ou la concentration, les activités quotidiennes, les relations avec les autres, le travail ou encore les loisirs.

Sont exclues les personnes atteintes des pathologies suivantes : apnée du sommeil, narcolepsie, jambes sans repos ainsi que les personnes souffrant de troubles de sommeil à cause d'une autre pathologie.

Les insomniaques sont plutôt des femmes (59 % des insomniaques), et généralement âgés de 30 à 40 ans.

Les personnes en dette chronique de sommeil

Les personnes en dette chronique de sommeil sont celles dont le nombre d'heures de sommeil moyen par semaine est inférieur ou égal de 90 minutes à leur besoin moyen en sommeil (déclaré). Sont exclus de cette population les insomniaques.

Il n'y a pas de critère scientifique permettant de définir la dette chronique de sommeil. On peut néanmoins la définir comme le fait de dormir moins que ses besoins naturels en sommeil et ceci de façon régulière. Selon le critère basé sur une différence inférieure ou égale à 90 minutes entre le temps de sommeil effectif pendant la semaine et les besoins de sommeil déclarés, une personne en dette de sommeil perd, par semaine de travail, l'équivalent d'au moins une nuit de sommeil (soit au moins 7h30).

La population en dette de sommeil est une population jeune (25 % des moins de 30 ans contre 17 % en moyenne), habitant le plus souvent en agglomération parisienne (31,4 % des habitants de l'agglomération parisienne sont en dette de sommeil).

Les personnes ayant un sommeil « suffisant »

Les personnes ayant un sommeil « suffisant » sont celles qui ne sont ni insomniaques (qualité du sommeil suffisante), ni en dette de sommeil (quantité de sommeil suffisante).

La population qui a un sommeil suffisant a des caractéristiques très proches de l'ensemble de la population des 25-45 ans.

Annexe 2

Les actions de l'INPES autour du sommeil

Ce qui est en gris sont des programmes d'action qui ne sont pas spécifiquement dédiés au sommeil mais dans lesquels il figure.

- **Diffusion de programmes télévisés courts** (durée 1 min et diffusé 3 fois) délivrant des conseils de santé destinés aux personnes âgées ; parmi les 28 thèmes de santé abordés, l'un concerne spécifiquement le sommeil (INPES / France 2 et France 3) (diffusion : janvier à mars 2007/ rediffusion en juin 2007).

- Edition et diffusion d'un dossier **sur le sommeil** avec éléments de connaissance d'ordre épidémiologique, anthropologique et comportemental et valorisation des actions de prévention réalisées dans différents lieux (mars-avr-2007) La Santé de l'Homme, sur le thème du sommeil : «Le sommeil : un sujet de prévention, un enjeu de santé publique» - INPES/PROSOM.



- Réimpression des affiches **Longues veillées, journées gâchées** sensibilisant sur l'importance du temps de sommeil adapté à l'enfant (sept 2007).



- Mise à jour et réédition d'une brochure « **Dormir c'est vivre aussi** – le sommeil c'est la santé », destiné aux parents de jeunes enfants (sept 2007).



- Réalisation d'un **Cdrom portant sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent** (0 à 20 ans) à destination des parents d'élèves et des enseignants - INPES –, l'association Réseau Morphée, l'UNAF et l'Académie de Paris – Diffusion prévue à 10 000 ex. Travail en cours, diffusion du Cdrom en sept 2008.
- Exploitation supplémentaire des questions du Baromètre santé, sur le thème du sommeil, prochain ouvrage du Baromètre santé, avec création d'un nouveau chapitre sur ce thème (INPES en partenariat avec le Centre du sommeil et de vigilance de l'AP HP) (mai / juin 2008).

- Réalisation de 2 outils pédagogiques, destinés aux **généralistes et aux pharmaciens** s'adressant aux femmes enceintes et aux adolescents (fin 2008) sur lequel figureront des éléments relatifs au sommeil.
- Réalisation d'un support de formation destiné aux formateurs des IUFM (classeur, DVD et ouvrage) et développement de la formation à l'éducation pour la santé (parmi les thématiques figurera le sommeil) dans les IUFM - partenariat Conférence des IUFM et l'INPES (fin 2008) Edition prévue en 2 000 ex.
- Réalisation d'un **document d'information grand public**, avec constitution d'un groupe d'experts 2009.
- Introduction dans la **prochaine enquête barométrique** de questions plus spécifiques portant sur la durée et la qualité du sommeil en population générale, et sur leurs déterminants (2009)