

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.institut-sommeil-vigilance.org

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

14^{ème} Journée du Sommeil®,
vendredi 28 mars 2014



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



SOMMEIL, PRIVATION DE SOMMEIL ET TRANSPORTS :

1 ACTIF SUR 10 S'EST DÉJÀ ENDORMI AU VOLANT, SUR SON TRAJET DE TRAVAIL

Résultats de l'Enquête INSV/MGEN¹ « Sommeil et transports »

**Près de 60 centres de sommeil dans 40 villes mobilisés dans toute la France
vendredi 28 mars**

Paris, le 25 mars 2014 - Selon la récente Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports », les actifs Français dorment en moyenne 6h55 par nuit en semaine. Un tiers creuse une dette sévère de sommeil et entre dans un engrenage épuisant de somnolence, manque de vigilance, risque d'accidents, détérioration de sa santé. Pour la 14^{ème} édition de la Journée du Sommeil®, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) alerte sur la qualité du lien entre sommeil et transports. A cette occasion, les spécialistes rappellent les règles de "bonne conduite", en matière de sommeil et au volant.

En 2014, les actifs Français dorment en moyenne 6h55, ce qui est une moyenne basse. Un tiers même, dort moins de 6 heures. C'est « bien en deça du temps de sommeil recommandé pour éviter des troubles de santé », commente le Pr Damien Léger, président de l'INSV.

Selon l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports », si la majorité des actifs Français dort entre 7 et 8 heures (62%), 36% dorment moins de 6h et sont en dette chronique de sommeil. Ceci se confirme par leur tentative de compenser avec une grasse matinée le week-end, dormant alors 1h de plus, avec une moyenne de 8h02 de sommeil. Moins pressés à se lever, ils restent environ 23 minutes de plus sous la couette. Plus, la pratique récurrente de la sieste conforte ce diagnostic de privation : un tiers effectue au moins une sieste par semaine, d'une durée moyenne de 47 minutes, voire 1h01 le week-end. Les siesteurs se plaignent plus fréquemment de somnolence que la population générale.

1 actif sur 4 est victime de somnolence !

Si les 3/4 des actifs Français se couchent avant 23h, mus par la raison ou peut-être la fatigue, 2/3 se réveillent au moins une fois, soit en moyenne près de 2 fois par nuit, pour une durée de 28 minutes. Fatigant pour l'organisme ! Les troubles du sommeil² s'avèrent encore trop fréquents chez les actifs, qui ne sont que 13% à se soigner pour y remédier. L'insomnie « empoisonne » les nuits d'1 actif sur 5, en tête des pathologies du sommeil. Ceux-ci, risquent d'autant plus d'être somnolents durant la journée (21% des actifs sont somnolents, et 6% très somnolents).

¹ Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports », réalisée par OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de 1032 actifs de 18 ans et plus, du 3 au 12 décembre 2013

² Les troubles du sommeil : insomnies, troubles du rythme du sommeil, apnées du sommeil, syndromes des jambes sans repos, ronflements, ...

En moyenne, 18km séparent les Français de leur lieu de travail et une durée de 30 minutes pour 2/3 des actifs. Fidèles à leur mode de transport, ils plébiscitent la voiture (91%).

77% des actifs empruntent un véhicule en tant que conducteur pour leur trajet. 91% utilisent une voiture, parfois un véhicule utilitaire ou deux roues (4%), ou un vélo (5%). Ceux-ci sont plus nombreux en province (84% vs 50% en région parisienne) et habitent dans des agglomérations inférieures à 100.000 habitants (87%). Si une minorité (8%) se rend à son travail à pied, compte tenu de sa proximité, 20% optent pour les transports en commun. Par choix ou par obligation ? Ils ne sont que 3% à disposer d'une voiture. Ces usagers de transports collectifs dominant en région parisienne. Plus encore, ils dorment moins en moyenne, sont plus adeptes de la sieste et plus somnolents.

Dans l'ensemble, 70% des actifs Français jugent leurs trajets agréables, qu'ils vivent comme du temps pour eux. Lorsqu'ils sont passagers (covoiturage, transports en commun), un tiers (35%) en profite pour s'endormir (temps moyen de 23 minutes).

Les plus heureux sur ces trajets sont les provinciaux et les conducteurs au volant de leur véhicule. Au contraire, les 17% qui les vivent comme une « corvée » sont franciliens, âgés de 25 à 34 ans, souffrent de troubles du sommeil ou de somnolence. Ils vivent mal la cohue, leur temps de transport trop long et un environnement inconfortable en termes de bruits, lumières, températures...



Vidéo INSV/MGEN – Sommeil et transports Mars 2014

La somnolence au volant reste problématique : 17% des conducteurs disent avoir somnolé au volant au moins 1 fois par mois, 10%, avoir dû s'arrêter. Pire, 9% se sont endormis au moins 1 fois au volant dans l'année ! 7% d'entre eux ont d'ailleurs eu un accident mineur, sans dommages matériels ou corporels.

Si l'on s'endort au volant plus souvent le matin (38%), entre 6h et 12h et sur de grands axes autoroutiers (40%), aucun réseau n'est épargné. Personne n'est à l'abri, « pas même ceux qui font des petits trajets, ni ceux qui empruntent des petites routes très familières », met en garde le Dr Joëlle Adrien, présidente du conseil scientifique de l'INSV.

Agir sur le sommeil / agir sur les transports, les recommandations des spécialistes du sommeil

Agir sur le sommeil...

- Dormir plus tôt
- Avoir un rythme régulier
- Ne pas céder à la tentation des écrans, le soir
- Faire des siestes

Agir sur les transports...

- Savoir s'arrêter au volant
- Aménager son transport
- Préférer les transports en commun pour les personnes à risques
- Promouvoir une culture du sommeil

Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues, relayer et partager des expériences :

www.journeedusommeil.org



[Journee du sommeil](https://www.facebook.com/JourneeDuSommeil)

[#JourneeDuSommeil](https://twitter.com/JourneeDuSommeil)



CONTACTS PRESSE

Maryam De Kuyper - Sylvie du Cray-Patouillet

01 45 03 50 34 - 01 45 03 89 95

m.dekuyper@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net