

# Sommeil et vie active



Résultats de l'enquête  
TNS Healthcare / ISV



# Docteur Damien Léger

Président du Conseil Scientifique  
de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance



# Nadia Auzanneau

Directeur de département adjoint - TNS Healthcare



# Contexte et méthodologie

- TNS HEALTHCARE a réalisé au cours des deux dernières années, 2 études sur le sujet du sommeil pour l'ISV (l'Institut du Sommeil et de la Vigilance) :
  - « Les français et la somnolence » en 2004
  - « La somnolence et les adolescents » en 2005
- L'étude a été réalisée **par téléphone** du 2 au 3 février 2006 auprès d'un échantillon **représentatif** de **1004 individus de 15 ans et plus**

# Temps de sommeil

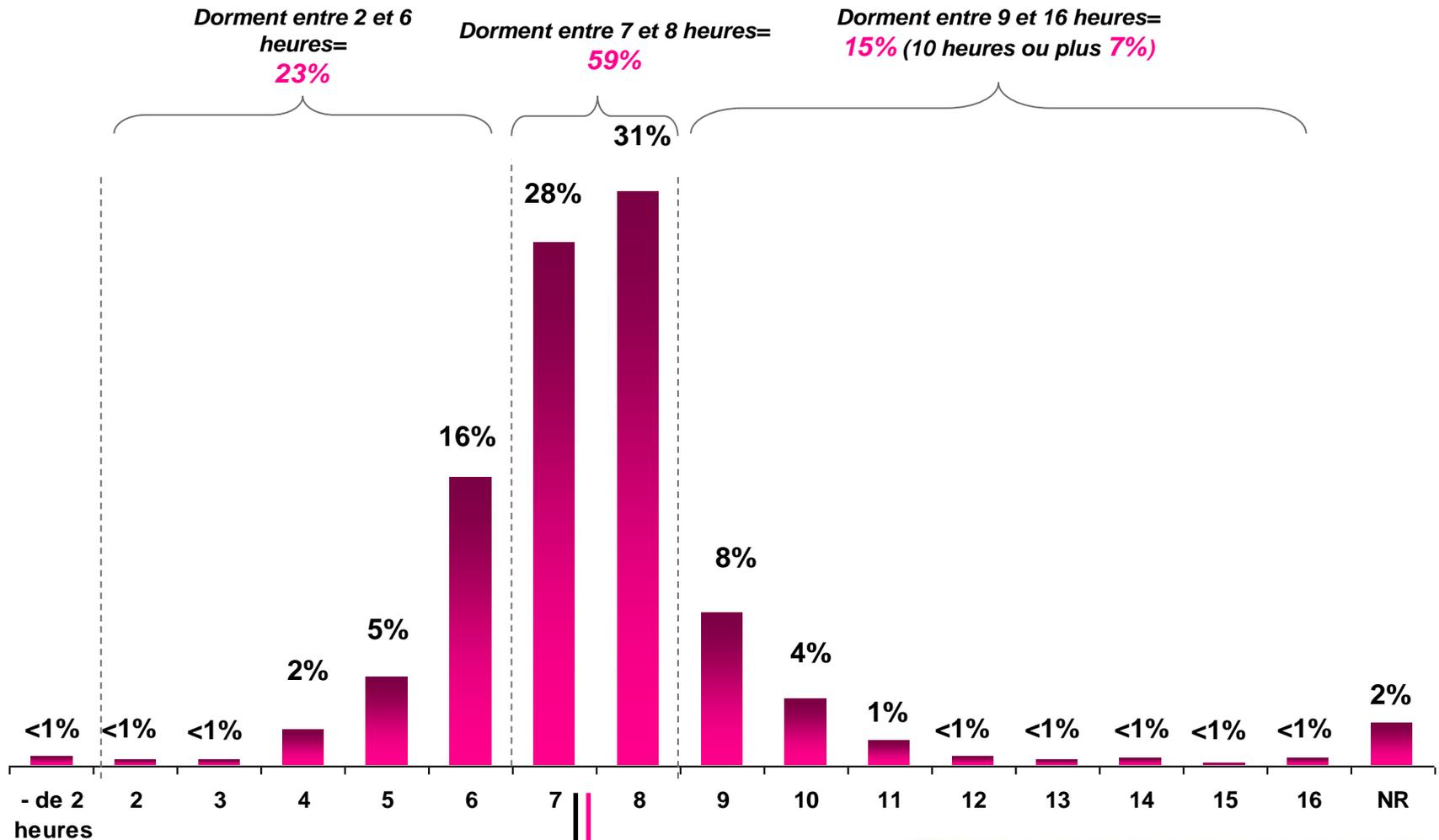
## État des lieux 2006

## Comparaison 2004

# Nombre moyen d'heures de sommeil sur 24h (nuit + sieste)

Base: ensemble des interviewés:  
N= 1004 (%)

Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour ? Sommeil / Sieste



Moyenne: 7h29

Médiane: 7h23

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

# Horaires de sommeil : des résultats similaires à ceux de 2004

- 60% des français déclarent dormir entre 7h et 8h par 24 h, 25 % dorment 6 heures et moins et 15% dorment 9 heures et plus

En moyenne, les français dorment 7h30 sur 24 heures :

7h en moyenne de nuit et 1h10 de sieste en moyenne chez le 1/3 des français qui déclare en faire.

Sur la base des 18 ans et plus, les résultats comparés avec ceux de l'année 2004 sont très similaires.

Ils sont cependant moins nombreux cette année à dormir 9 h et plus (14% contre 18% en 2004).

## Personnes qui dorment peu (6 heures et -)

23% des Français

Plutôt des hommes (26% versus 23% en moyenne)

Plutôt des 50-64 ans (30% vs 23%) et moins des jeunes de 15-24 ans (8% vs 23%)

Plutôt des personnes n'ayant aucun enfant au foyer (25%) versus ceux qui en ont au moins 1 (20%)

Plutôt des cadres (34%), des CSP + (catégorie socioprofessionnelle) (27%) versus les CSP- (20%), employés (18%)

## Personnes qui dorment beaucoup (9 heures et +)

15% des Français

Plutôt les jeunes (15-24 ans) (24%) et les 65 ans et + (20%) versus la moyenne (15%)

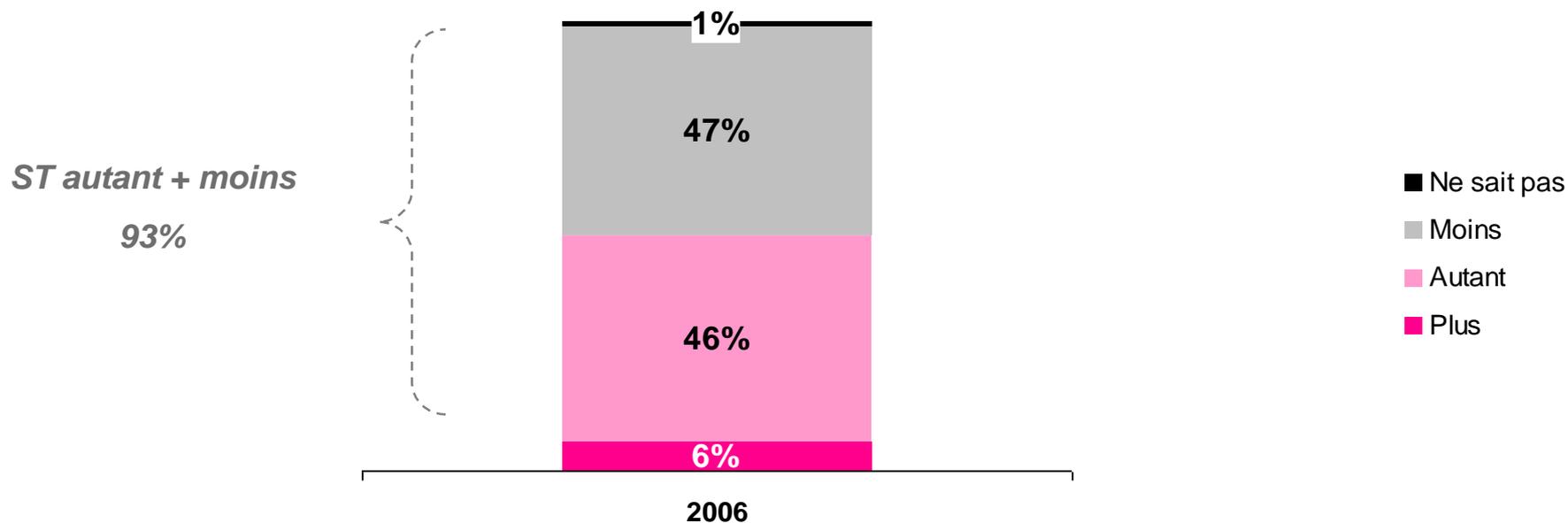
Plutôt des employés (16%), des inactifs (19%) versus des CSP+ (9%)

# Sommeil réel et besoins estimés

Base: ensemble des interviewés:

N= 1004 (%)

Q2 Par rapport à vos besoins, diriez-vous que vous dormez plus, autant ou moins que ce que vous souhaiteriez ?



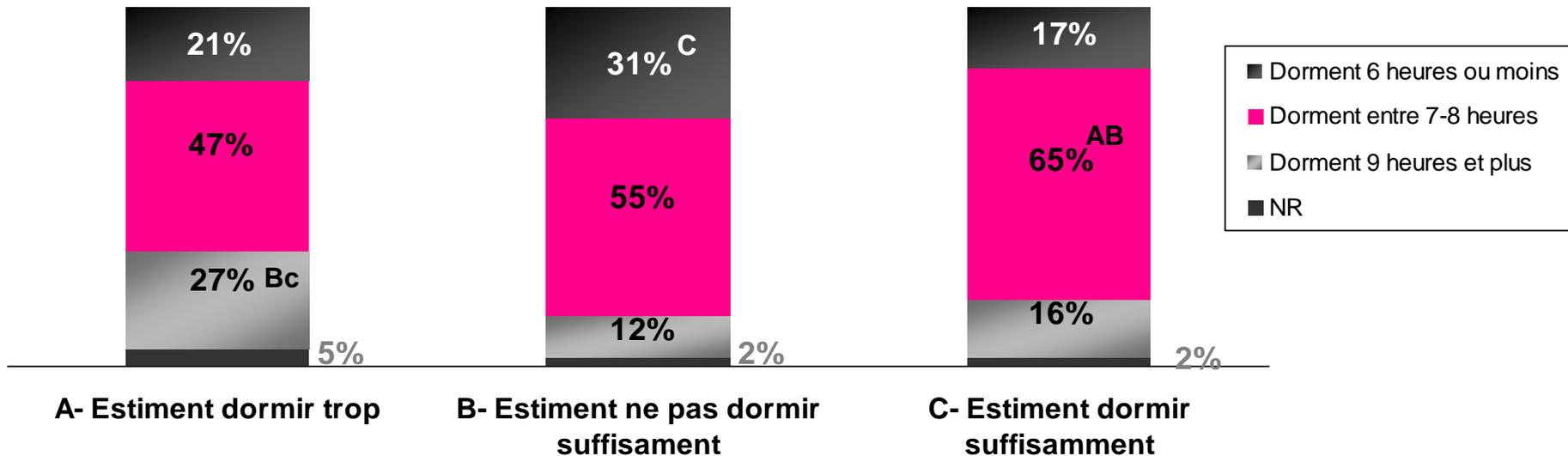
# Perception du sommeil et sommeil réel

Base: ensemble des interviewés:

N= 1004 (%)

Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour au global :

Q2 Par rapport à vos besoins, diriez-vous que vous dormez plus, autant ou moins que ce que vous souhaiteriez ?



# En 2006 : plus de Français déclarent manquer de sommeil

- **Près de la moitié de la population française (47%) déclare dormir autant qu'elle le souhaite, l'autre (45%) estimant ne pas dormir suffisamment.**

Comparé à 2004, le manque de sommeil est plus important : 38% estimaient ne pas dormir suffisamment en 2004 contre 45% en 2006.

## Personnes qui estiment ne pas dormir suffisamment

**47% des Français**

Plutôt des femmes (50% versus 47% en moyenne)

Plutôt les actifs (55%)

Plutôt les moins de 50 ans (59%)

Plutôt ceux qui ont au moins 1 enfant (58%)

## Personnes qui estiment trop dormir

**6% des Français**

Plutôt les 65 ans et + (10% vs 6% en moyenne)

Plutôt des d'employés (12%) et CSP - (9%)

Cependant cette perception du besoin en sommeil est très relative et propre à chaque individu. Ainsi parmi ceux qui estiment dormir trop, 21% dorment 6 heures et moins et 28% dorment 9 heures et plus. Chez ceux qui déclarent ne pas dormir suffisamment : seulement près d'un tiers dort 6 heures et moins.

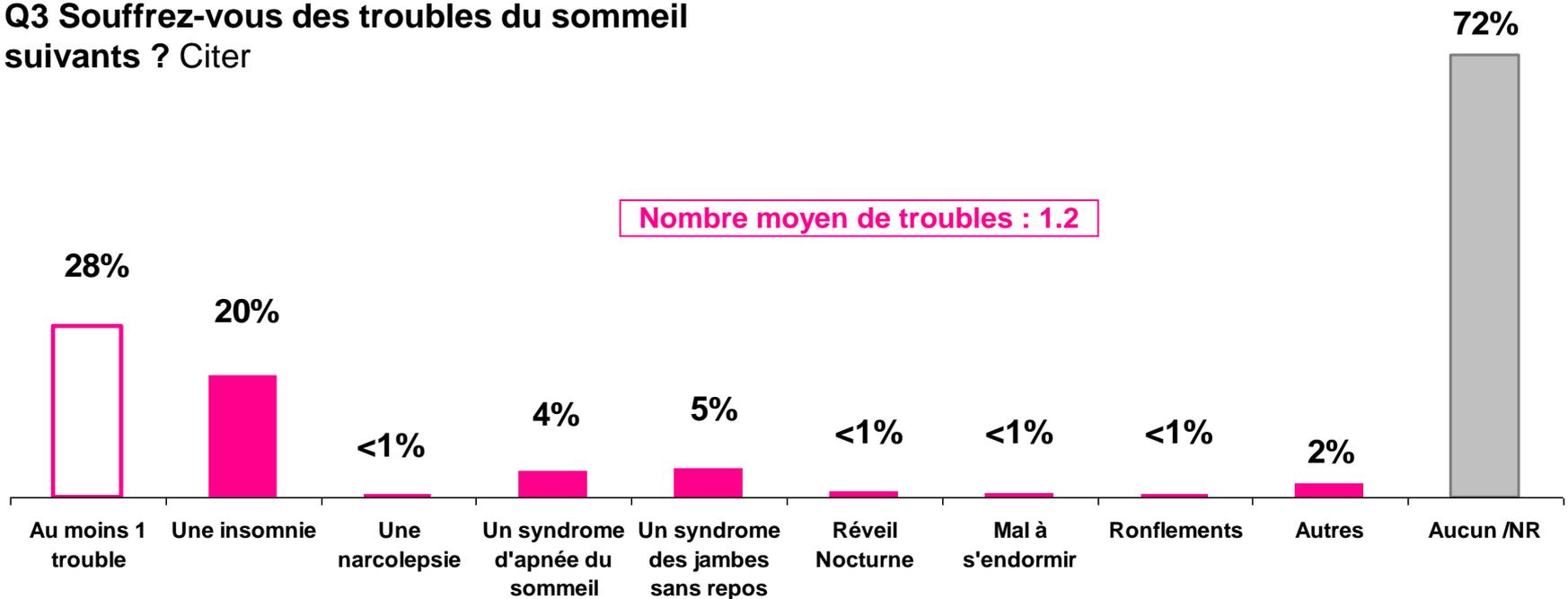
# Troubles du sommeil et impact sur la vie professionnelle

# Troubles du sommeil

Base: ensemble des interviewés:

N= 1004 (%)

Q3 Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ? Citer



# Près de 3 Français sur 10 déclarent souffrir d'un trouble du sommeil

- 28 % des Français de 15 ans et plus déclarent souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil
- Le trouble majeur est l'insomnie pour 20% des français. 5% déclarent souffrir du syndrome des jambes sans repos et 4% du syndrome d'apnée du sommeil.
- Le profil des personnes souffrant d'au moins 1 trouble est le suivant :

## Personnes souffrant d'au moins 1 trouble du sommeil

28% des Français

Plutôt les femmes : 35% contre 28% sur l'ensemble (Insomnie : 26% ; syndrome des jambes sans repos : 6%)

Plutôt les 50 ans et plus : 37% contre 28% sur l'ensemble (insomnie : 26% ; apnée du sommeil : 8%)

Plutôt les inactifs : 32% contre 24% des actifs (Insomnie : 23% ; syndrome des jambes sans repos : 6% ; apnée du sommeil : 6%)

Plutôt les foyers sans enfant : 32 % contre 28% sur l'ensemble (Insomnie : 23%)

- Seuls 4% des parents d'enfants de moins de 15 ans estiment que leurs enfants souffrent d'au moins 1 trouble du sommeil.



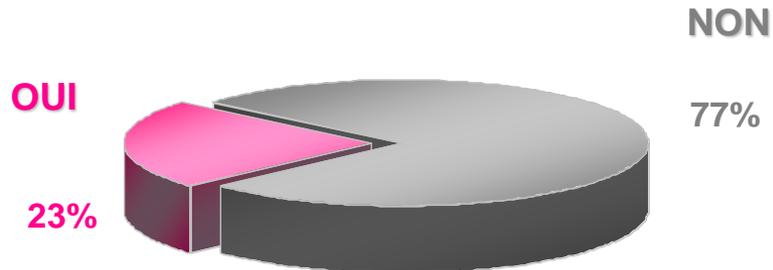
UN PROBLEME PEU PERCU PAR LES PARENTS NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



# Prise en charge des troubles du sommeil

Base: 280 individus de 15 ans  
et + souffrant d'au moins un  
trouble du sommeil

Q4 Êtes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?



# Seulement 1 individu sur 5 déclarant souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil est actuellement traité

- 23% des français souffrant d'au moins un trouble du sommeil sont actuellement traités. Leur profil est très similaire à celui des personnes déclarant souffrir d'au moins 1 trouble :

## Personnes traitées pour au moins 1 trouble du sommeil

23% des Français souffrant de troubles du sommeil

Plutôt des femmes (27% contre 16% des hommes)

Plutôt les 50 ans et plus (32%)

Plutôt les Inactifs (28% contre 17% des actifs)

Plutôt les foyers sans enfants (26% contre 12% des foyers avec au moins 1 enfant)

Situés plutôt dans le Sud Ouest (36%)



**UNE GENE MODEREE DES TROUBLES DU SOMMEIL ET  
N'INDUISANT PAS UNE CONSULTATION ?**

**UNE MÉCONNAISSANCE DES SOLUTIONS À DISPOSITION ?**

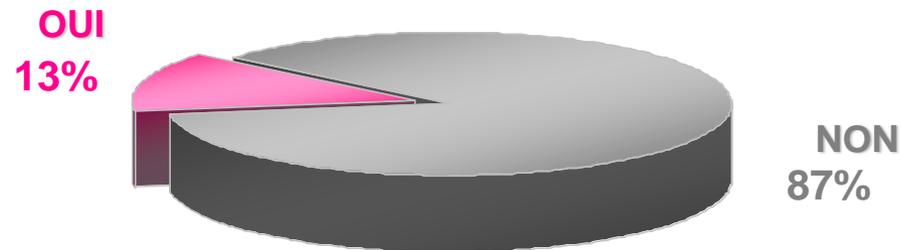


# Conduite en manque de sommeil

Base: individus Actifs +  
Étudiants souffrant d'au moins  
un trouble du sommeil

N= 149 (%)

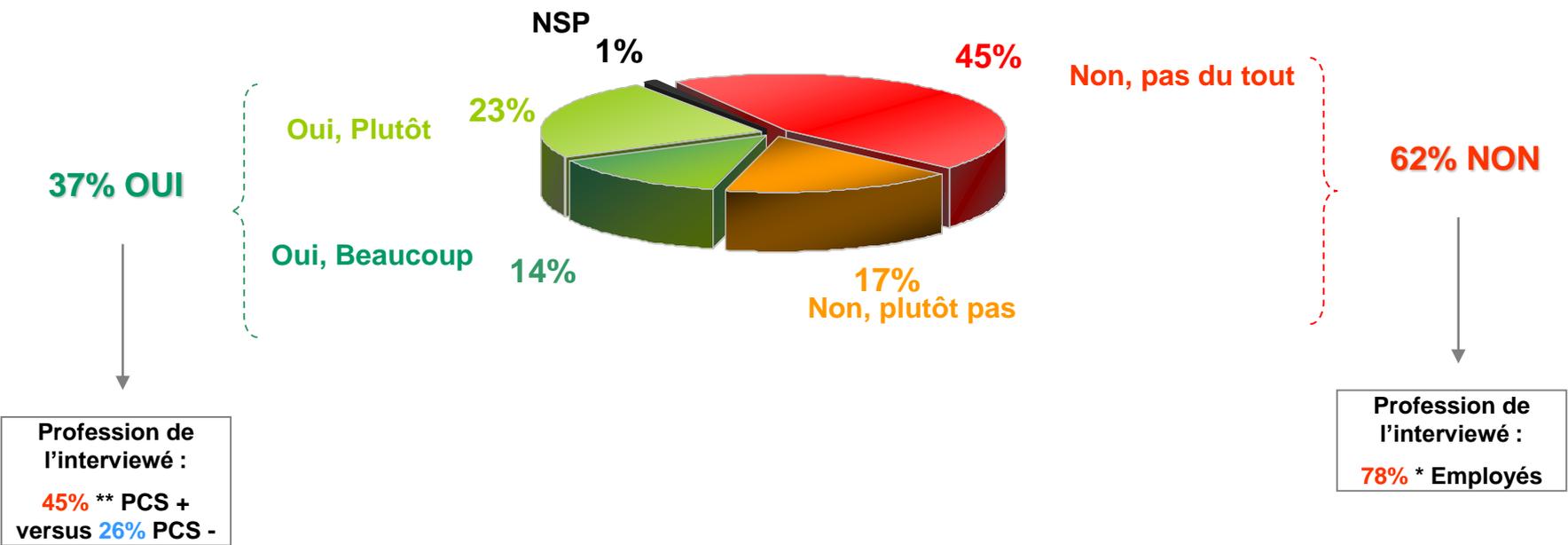
**Q6 Vous est-il arrivé de conduire en manque de sommeil ou en état de somnolence dans le cadre de votre activité professionnelle et avoir risqué l'accident ?**



# Impact du rythme de travail sur le rythme du sommeil

Base: individus Actifs + Étudiants souffrant d'au moins un trouble du sommeil  
N= 149 (%)

Q7 Estimez-vous que vos horaires de travail ou votre rythme de travail perturbent votre rythme de sommeil ....  
Citer- une seule réponse possible



\*\* Écart significatif à 99%  
\* Écart significatif à 95%

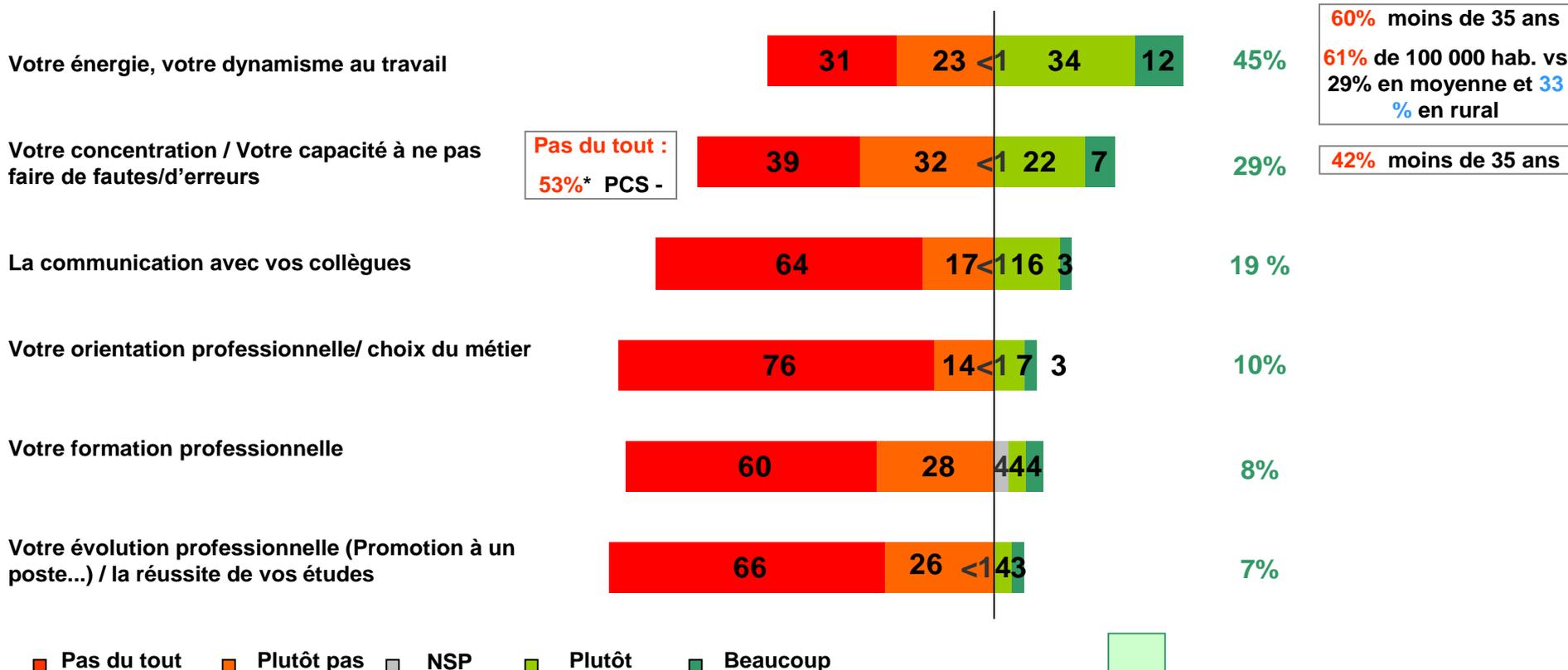
# Nuisance des troubles du sommeil dans le cadre professionnel

Base: individus Actifs + Étudiants souffrant d'au moins un trouble du sommeil

N= 149 (%)

Q8 Dans le cadre professionnel / de vos études, pouvez-vous me dire si vos troubles du sommeil nuisent beaucoup, plutôt, plutôt pas ou pas du tout aux aspects suivants:

## ST Nuisances



56 % de personnes qui ont au moins 1 nuisance plutôt ou très importante

15 % de personnes qui ont au moins 3 nuisances plutôt ou très importante

IMEIL

# Des troubles du sommeil impactant surtout sur le dynamisme et la concentration au travail...

- Plus de la moitié des personnes souffrant d' au moins un trouble du sommeil déclarent que ces troubles occasionnent au moins une nuisance dans le cadre professionnel.

**Personnes souffrant d'au moins 1 trouble du sommeil qui occasionne au moins 1 nuisance dans le cadre professionnel :**

**56% des Français souffrant d'un trouble du sommeil**

Plutôt des moins de 35 ans (69%) vs des personnes de 50 ans et plus (43%)

Plutôt des habitants de villes de + de 100 000 habitants (69%) vs habitants en zone rurale (51%)

- Les répercussions de ces troubles du sommeil se font essentiellement sur l'énergie , le dynamisme (45% de Oui) et la concentration/ la capacité à ne pas faire d'erreur (29% de Oui). Ce sont les moins de 35 ans et les habitants des villes de + de 100 000 habitants versus ceux qui habitent le monde rural qui y sont les plus sensibles.
- En revanche, l'impact sur des points clés tels l'orientation, la formation et l'évolution professionnelle est jugé moindre.

# Des répercussions variables des problèmes de sommeil sur le travail

- Les problèmes de sommeil ont des répercussions variables chez ceux qui en souffrent dans le cadre professionnel ou étudiant :

*Base = Actifs ou étudiants souffrant d'au moins 1 trouble du sommeil  
n=149 (100%)*

**Ont été absents au moins 1 fois du travail au cours des 12 derniers mois en raison des troubles du sommeil (ST oui)**

**8%**

**Ont conduit en manque de sommeil ou somnolence dans le cadre de l'activité pro. et ont risqué l'accident (% oui)**

**13%**

**Estiment que les horaires / rythme de travail perturbent le rythme de sommeil (% oui)**

**37%**

**Déclarent que les troubles du sommeil occasionnent au moins 1 nuisance dans le cadre professionnel (St plutôt + beaucoup)**

**56%**

