

FATIGUE ET SOMMEIL

*Conférence de
presse du 21 Mars
2007*

Contact TNS Healthcare
Nadia AUZANNEAU / Céline LEROY
☎ 01 40 92 45 57 / 24 15
nadia.auzanneau@tns-global.com
celine.leroy@tns-global.com
NAU / CLY

Présentation de l'étude

Contexte et Objectifs

Résultats détaillés

Fatigue et profil des personnes fatiguées

Somnolence et profil des personnes somnolentes

Facteurs explicatifs de la fatigue et de la somnolence

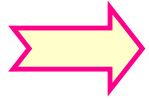
Conséquences et moyens de lutte contre la fatigue

Contexte et objectifs

- TNS HEALTHCARE a réalisé au cours des trois dernières années, 3 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
 - « Travail et sommeil » en 2006.

- L'étude a été réalisée par téléphone au sein d'une vague omnibus multi-clients du 6 au 7 février 2007 auprès d'un échantillon de **1012 individus de 15 ans et plus** nationalement représentatif sur les critères suivants :
 - Sexe
 - Âge
 - Profession du chef de ménage
 - Région
 - Catégorie d'agglomération.

Résultats détaillés



PARTIE A : Fatigue

PARTIE B : Somnolence

PARTIE C : Facteurs explicatifs de la fatigue et de la somnolence

PARTIE D : Conséquences et moyens de lutte contre la fatigue

Evaluation de la fatigue d'après le score obtenu à l'échelle de Pichot

Echelle de Pichot – Note méthodologique

La question posée aux interviewés est la suivante :

Parmi les propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état au cours des 6 derniers mois. Ainsi pour chacune des propositions, vous me direz si vous êtes tout à fait d'accord, assez d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord ou si vous ne savez pas.

- Je manque d'énergie
- Tout me demande un effort
- Je me sens faible à certains endroits du corps
- J'ai les bras ou les jambes lourdes
- Je me sens fatigué(e) sans raison
- J'ai envie de m'allonger pour me reposer
- J'ai du mal à me concentrer
- Je me sens fatigué(e), lourd(e), raide

Les réponses possibles à chacune des propositions sont les suivantes :

- Tout à fait d'Accord (4 points)
- Assez d'Accord (3 points)
- Pas d'Accord (2 points)
- Pas du tout d'Accord (1 point)

On somme le nombre total de points obtenus par l'individu après qu'il ait répondu aux 8 propositions (dont $4 \times 8 = 32$ points maximum possibles). Une typologie est créée suite au score obtenu :

- ➔ Pour un score compris entre 0 et 19 : non fatigué
- ➔ Pour un score compris entre 20 et 26 : fatigué
- ➔ Pour un score compris entre 27 et 32 : très fatigué

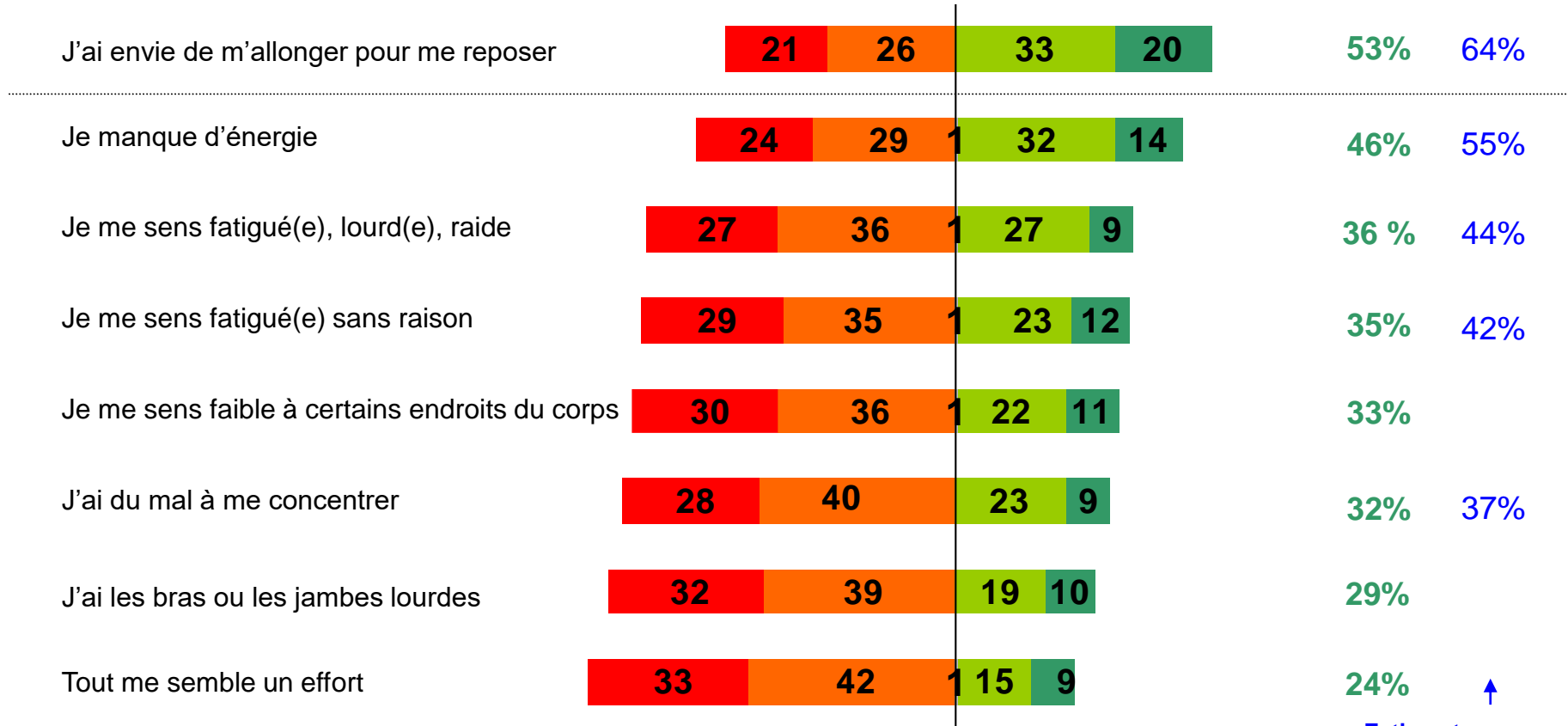
Etat de fatigue selon l'échelle de Pichot, au cours des 6 derniers mois

Ensemble des individus

Q6 Parmi les propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état au cours des 6 derniers mois. Ainsi pour chacune des propositions, vous me direz si vous êtes tout à fait d'accord, assez d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord ou si vous ne savez pas.

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

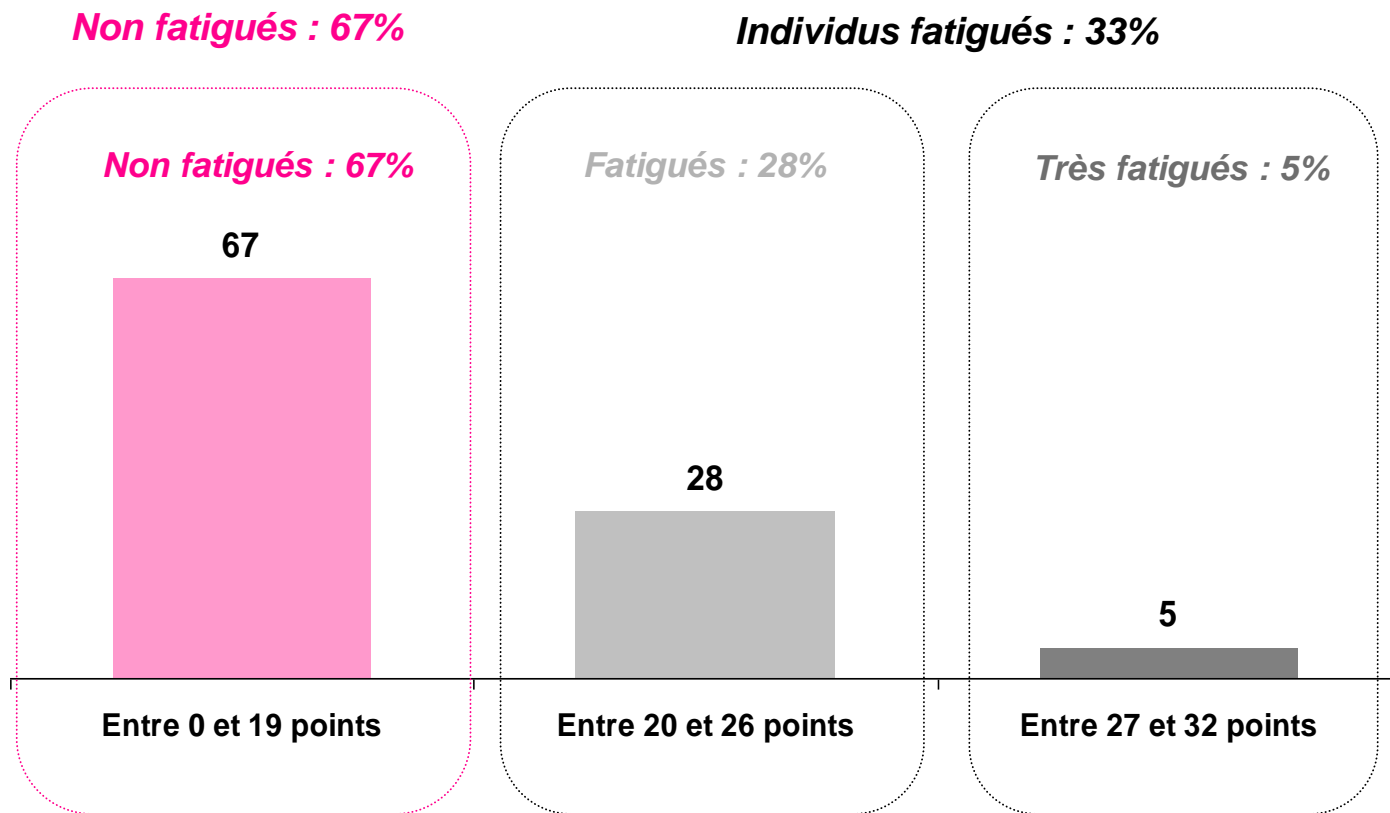
■ Pas du tout d'accord
 ■ Pas d'accord
 ■ NSP
 ■ Assez d'accord
 ■ Tout à fait d'accord
 ST D'Accord



Estiment ne pas dormir suffisamment (écarts significatifs à au moins 90%)

Echelle de Pichot : scores obtenus

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus



Note min : 7 / Note max : 32

Note moyenne : 17,5

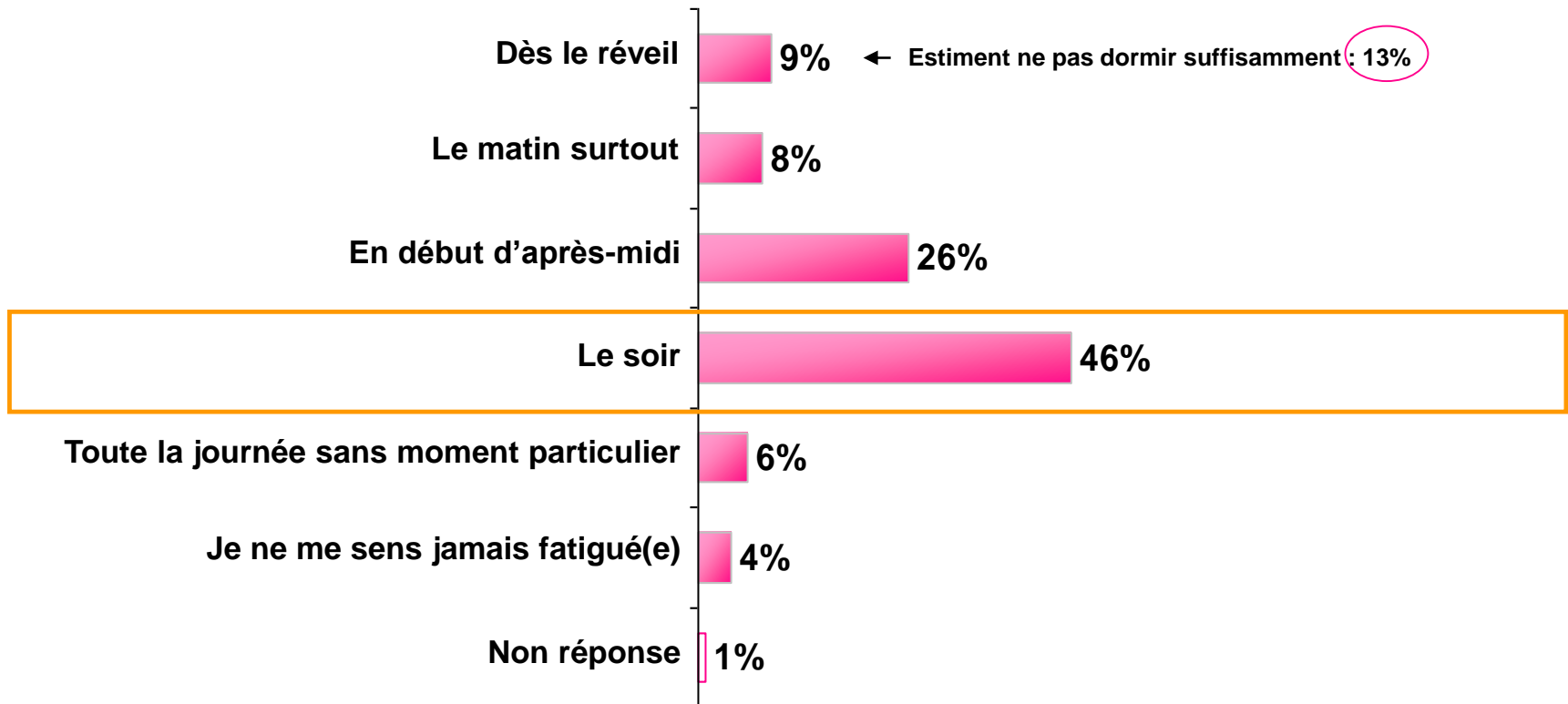
Moment de la journée où la fatigue est la plus importante

Ensemble des individus

Q7 Si vous vous sentez fatigué(e), à quel moment de la journée votre fatigue est-elle la plus importante ?

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

En %



Troubles du sommeil et fatigue

Base : ensemble des interviewés
N= 1012

100%

Ont au moins un trouble du sommeil
28%
(N=280)

Soit 16 800 000 français

N'ont aucun trouble du sommeil
72%
(N=732)

Soit 43 200 000 français

100%

Ont un score à l'échelle
de PICHOT ≤ 19
47%
(N=132)



Soit 13% de la population française
(7 896 000 français)

Ont un score à l'échelle
de PICHOT > 20
53%
(N=148)



Soit 15% de la population française
(8 904 000 français)

100%

Ont un score à l'échelle
de PICHOT ≤ 19
75%
(N=546)

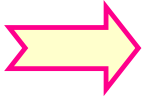


Soit 54% de la population française
(32 400 000 français)

Ont un score à l'échelle
de PICHOT > 20
25%
(N=184)

Soit 18% de la population française
(10 800 000 français)

PARTIE A : Fatigue

 PARTIE B : Somnolence

PARTIE C : Facteurs explicatifs de la fatigue et de la somnolence

PARTIE D : Moyens de lutte contre la fatigue

Evaluation de la somnolence d'après le score obtenu à l'échelle d'Epworth

Echelle d'Epworth – Note méthodologique

La question posée aux interviewés est la suivante :

Dans les circonstances suivantes, avez-vous des chances de somnoler ou de vous endormir?

- Assis en lisant
- En train de regarder la télévision
- Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, réunion)
- Comme passager d'une voiture roulant depuis une heure
- Allongé après le déjeuner, pour se reposer lorsque les circonstances le permettent
- Assis en parlant avec quelqu'un
- Assis calmement après un déjeuner sans alcool
- Dans une voiture, immobilisée depuis quelques minutes dans un encombrement

Les réponses possibles à chacune des propositions sont les suivantes :

- Aucune chance (0 points)
- Faible Chance(1 point)
- Chance moyenne (2 points)
- Forte chance (3 points)

On somme le nombre total de points obtenus par l'individu après qu'il ait répondu aux 8 propositions (dont $3 \times 8 = 24$ points maximum possibles). Une typologie est créée suite au score obtenu :

- Pour un score compris entre 0 et 10 : dans la limite de la normale
- Pour un score compris entre 11 et 16 : somnolence avérée
- Pour un score compris entre 17 et 24 : somnolence sévère

Circonstances de somnolence

Ensemble des individus

Q5 Dans les circonstances suivantes, avez-vous des chances de somnoler ou de vous endormir ?

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

■ Aucune chance ■ Faible chance □ NSP ■ Chance moyenne ■ Forte chance

ST Chances

Allongé après le déjeuner, pour se reposer lorsque les circonstances le permettent



53%

En train de regarder la télévision



47%

Comme passager d'une voiture roulant depuis 1 heure



28 % 33%

Assis calmement après un déjeuner sans alcool



23%

Assis en lisant



17% 22%

Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, réunion)



11%

Dans une voiture, immobilisée quelques minutes dans un encombrement



7% 10%

Assis en parlant avec quelqu'un



3%

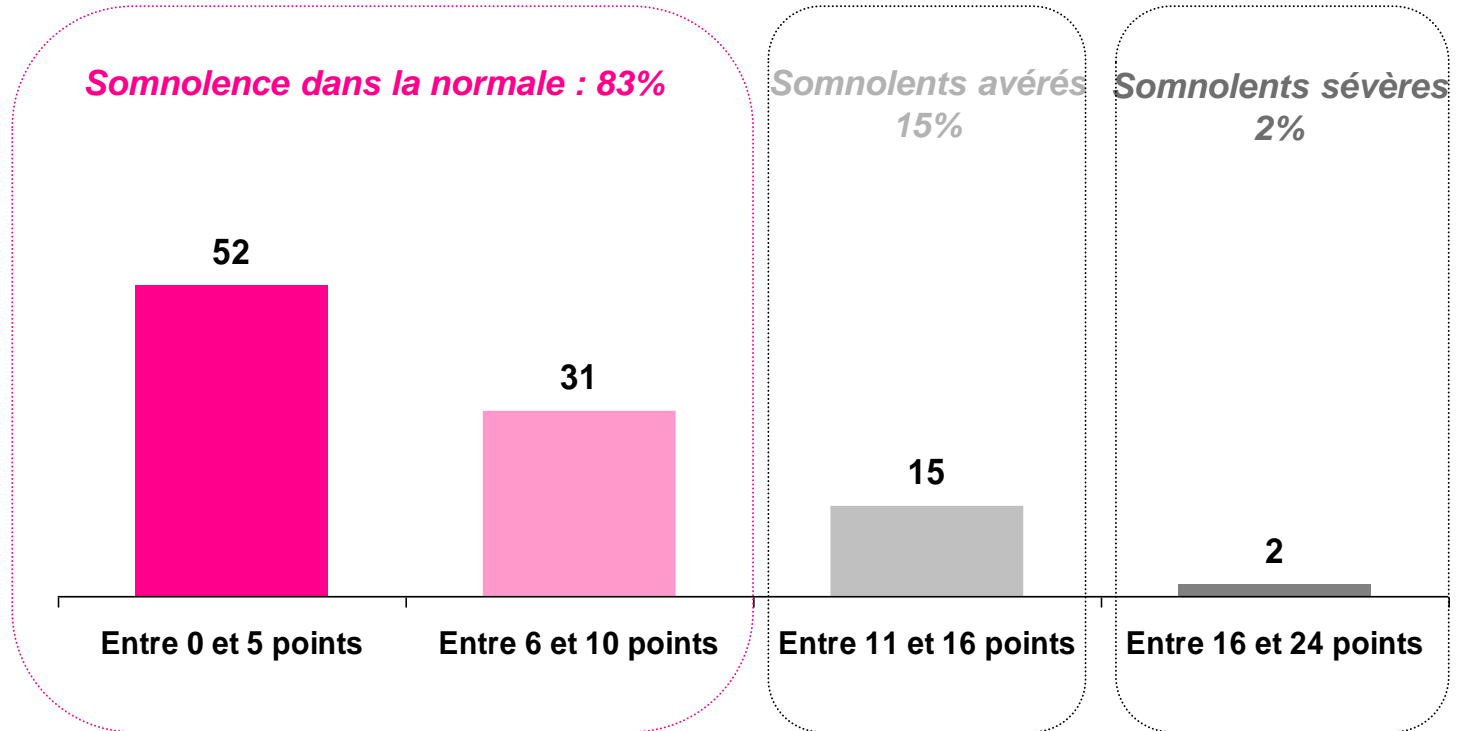
↑
Estiment ne pas dormir suffisamment (écarts significatifs à au moins 90%)

Echelle d'Epworth : des résultats assez similaires à ceux de 2004 et 2005

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

Non somnolents : 83%

Somnolents : 17%

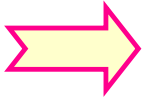


Note min : 1 / Note max : 23

Note moyenne : 6

PARTIE A : Fatigue

PARTIE B : Somnolence



PARTIE C : Facteurs explicatifs de la fatigue et de la somnolence

PARTIE D : Moyens de lutte contre la fatigue

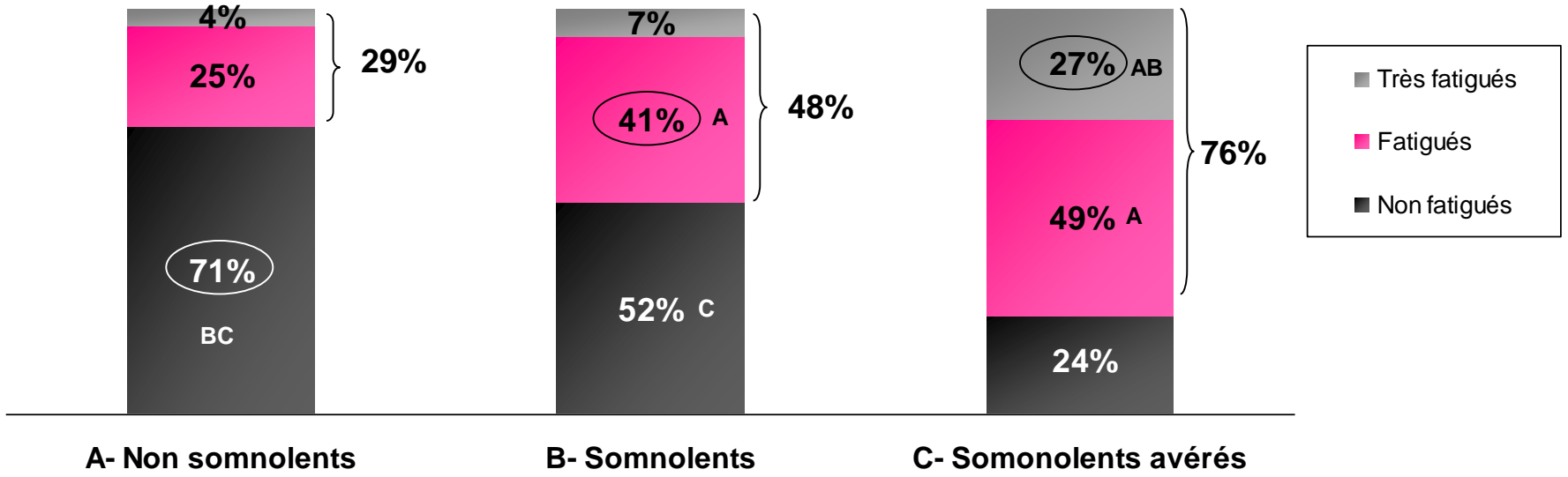
Les troubles du sommeil, 1ère cause de la fatigue et de la somnolence

Somnolence et fatigue

Q5 Dans les circonstances suivantes, avez-vous des chances de somnoler ou de vous endormir ?

Q6 Parmi les propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état au cours des 6 derniers mois. Ainsi pour chacune des propositions, vous me direz si vous êtes tout à fait d'accord, assez d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord ou si vous ne savez pas.

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus



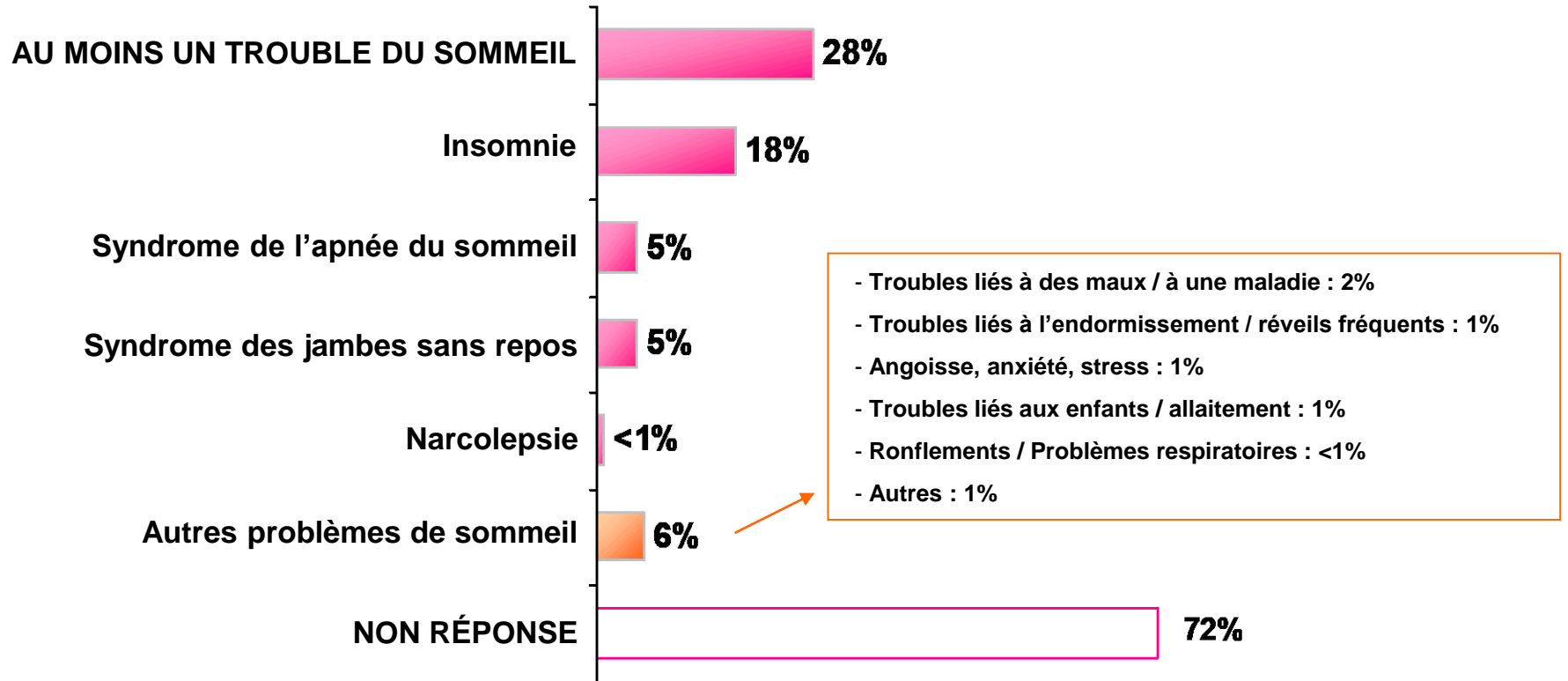
○ Écart significatif supérieur avec la base à au moins 90%

Troubles du sommeil

Q3 Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ? Citer

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

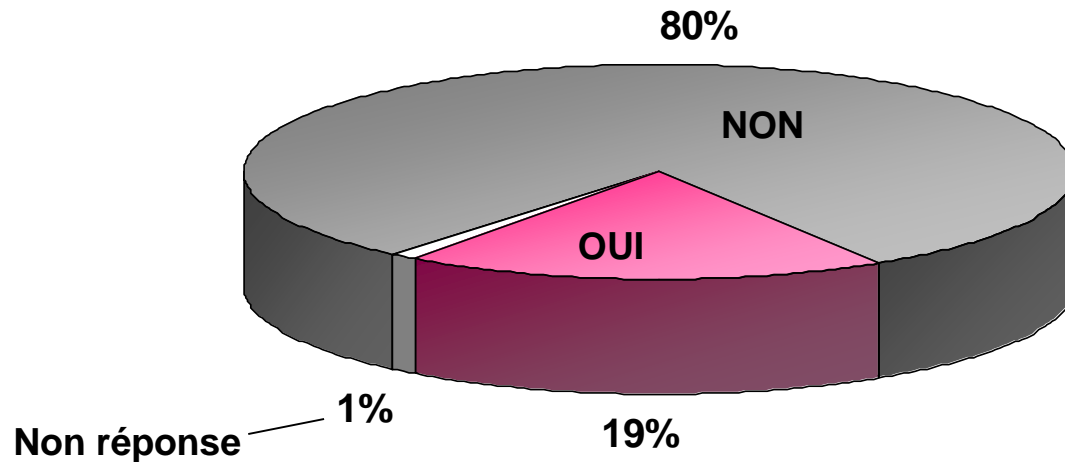
Nombre moyen de troubles : 1.2



Prise en charge des troubles du sommeil

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

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



Profil des traités :

- **Les femmes** : 23% contre 14% des hommes
- **Les 65 ans et plus** : 31% contre 19% sur l'ensemble
- **Les inactifs** : 28% contre 19% sur l'ensemble (et contre 11% des PCS+ et PCS-)
- **Les foyers sans enfant** : 22% contre 12% sur les foyers avec au moins un enfant
- **Les foyers d'une seule personne** : 19% contre 7% des foyers de 3 personnes
- **Les foyers de 2 personnes** : 27% contre 7% des foyers de 3 personnes et 16% des foyers de 4 personnes et plus

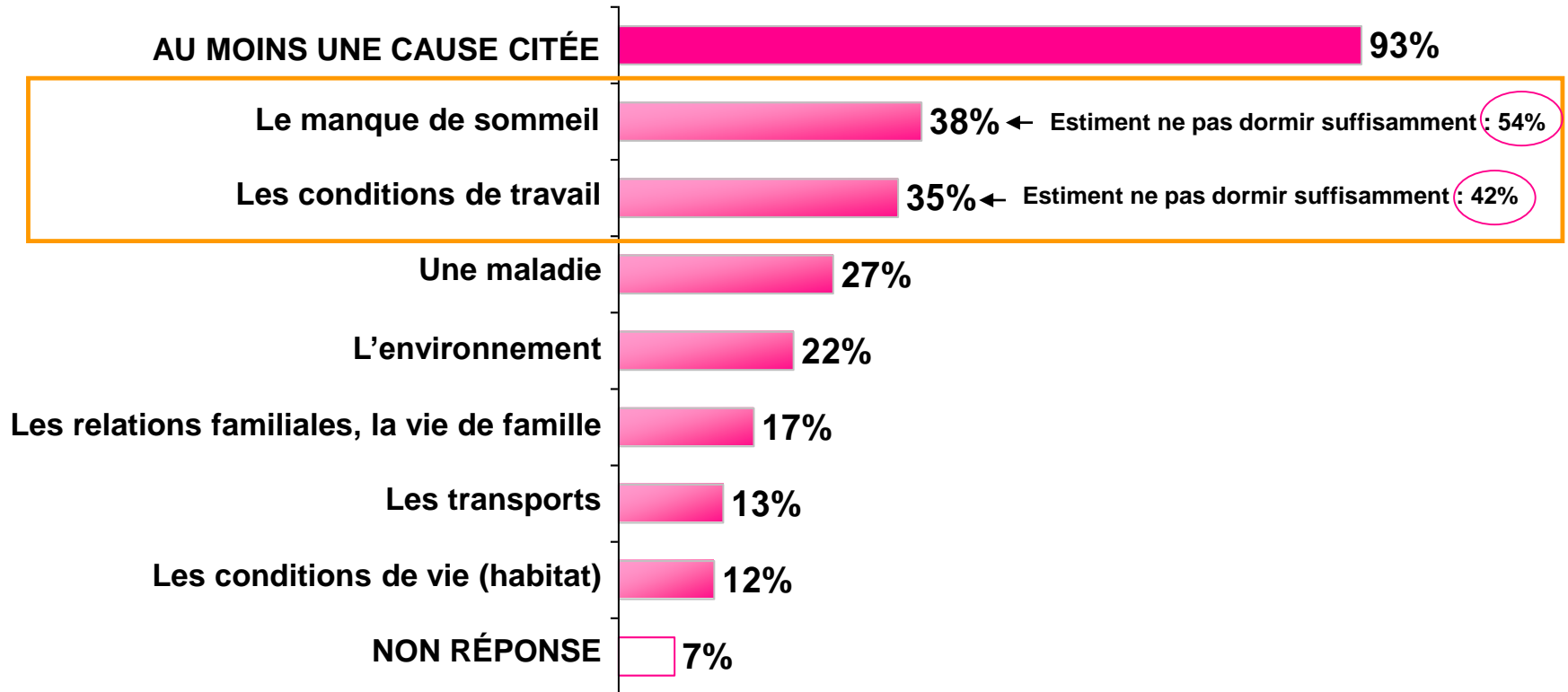
L'hygiène de vie comme deuxième cause de la fatigue

Causes de la fatigue

Ensemble des individus

Q8 Parmi les causes de fatigue, quelle est/sont celle(s) qui vous paraît(ssent) le(s) plus importante(s) ?

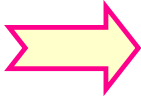
Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus



PARTIE A : Fatigue

PARTIE B : Somnolence

PARTIE C : Facteurs explicatifs de la fatigue et de la somnolence

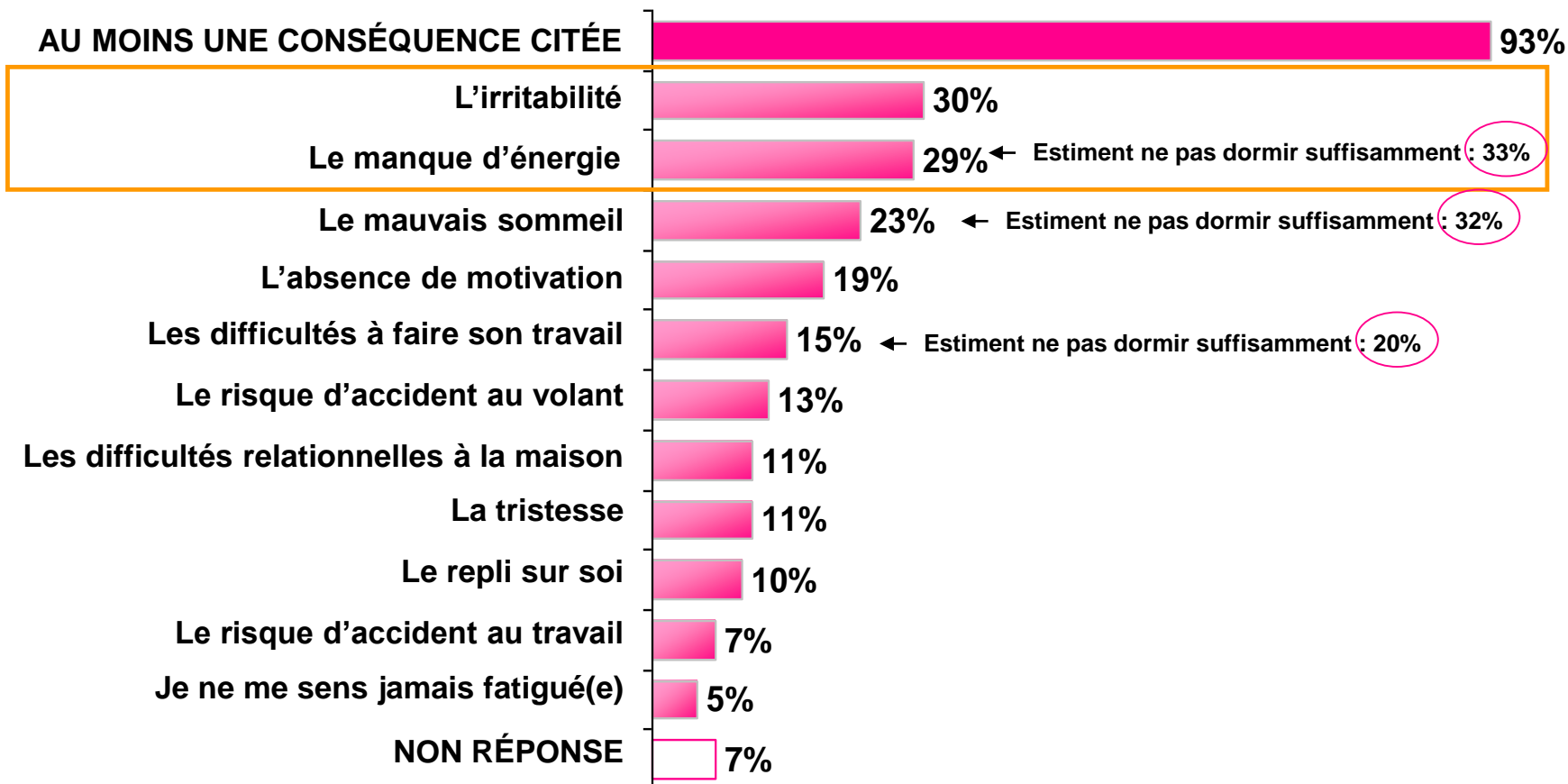
 PARTIE D : Conséquences et moyens de lutte contre la fatigue

Conséquences de la fatigue

Ensemble des individus

Q9 Parmi les conséquences de votre fatigue, quelles sont celles que vous ressentez comme les plus gênantes?

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus



Moyens de lutte contre la fatigue

Ensemble des individus

Q10 Pour lutter contre la fatigue, avez-vous eu recours au cours de la dernière année à...

Base : 1012 individus âgés de 15 ans et plus

Au moins 1 moyen de lutte contre la fatigue cité : 87%

■ OUI ■ NON □ NSP

La pratique d'une activité de détente (pêche, promenade,...)

46

54

Estiment ne pas dormir suffisamment : 62% ↗

La pratique d'un sport

37

63

La sieste

35

65

La prise de jours de congés

26

73

Une augmentation de la durée de votre sommeil

22

78

La prise de vitamines ou de stimulants non caféinés

21

79

Une augmentation de café, de thé ou de sodas caféinés

18

82

↘ Estiment ne pas dormir suffisamment : 24%

La prise de médicaments prescrits par votre médecin

16

84