

11^{ÈME}

**JOURNÉE
DU SOMMEIL[®]
18 MARS 2011**

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**)



La somnolence au quotidien

Résultats de l'enquête INSV / MGEN

Réalisée par 

www.journeedusommeil.org



ORGANISÉE PAR

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

SOUS LE PATRONAGE DE



MINISTÈRE DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE LA SANTÉ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
NATIONALE, DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

AVEC LE SOUTIEN MAJEUR DE



AVEC LE SOUTIEN DE

RESMED



PHILIPS

infoiterie.com



Enquête INSV 2004 sur le thème
« La somnolence en France »

959 personnes de plus de 18 ans

1 Français sur 5 a une tendance anormale à s'endormir ou à somnoler dans la journée

Enquête INSV/MGEN 2011 sur le thème
« La somnolence au quotidien »

Quelles sont les évolutions ?

Enquête somnolence INSV/MGEN 2011

La méthode

L'état des lieux de la somnolence: les français dorment debout

Pourquoi somnole - ton?

Les risques liés à la somnolence: la conduite automobile

Somnolents de père en fils...

Conclusion: quelles contre mesures conseiller?

La méthode

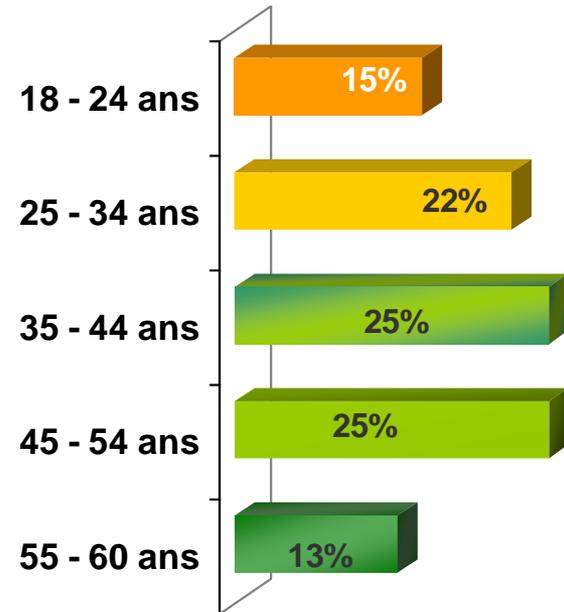
- **Enquête par téléphone**
- **Réalisée du 3 au 13 Janvier 2011**
- **1012 Personnes âgées de 18 à 60 ans**
- **Echantillon national représentatif (méthode des quotas)**

Profil des Interviewés

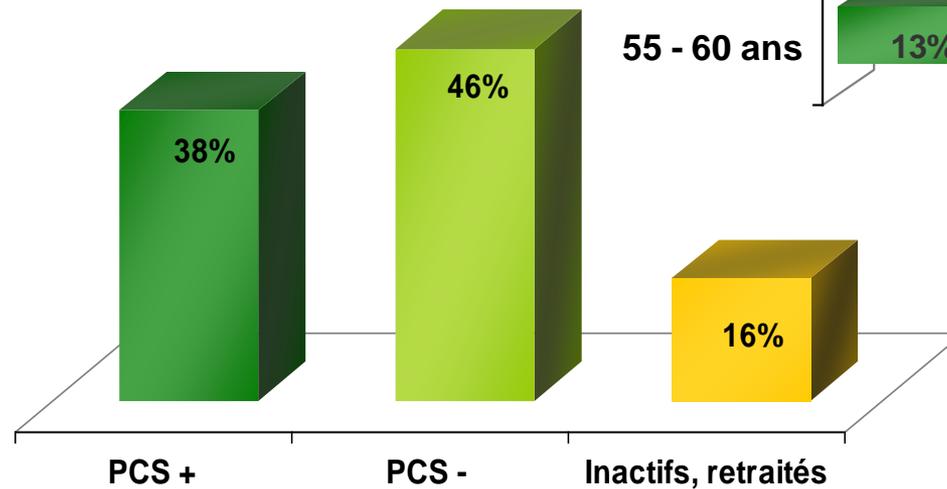
Sexe



Age



Profession interviewé

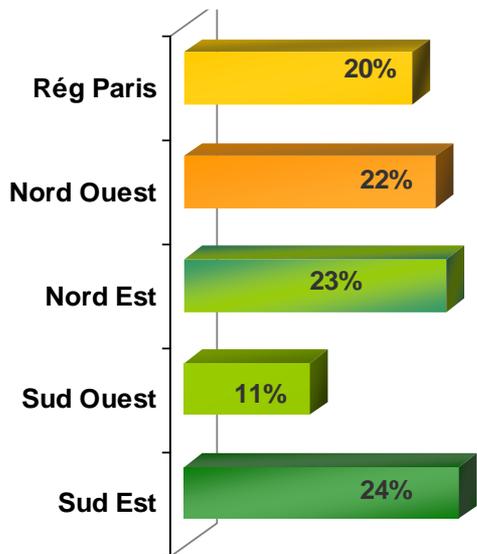


Base = 1012

Profil des Interviewés

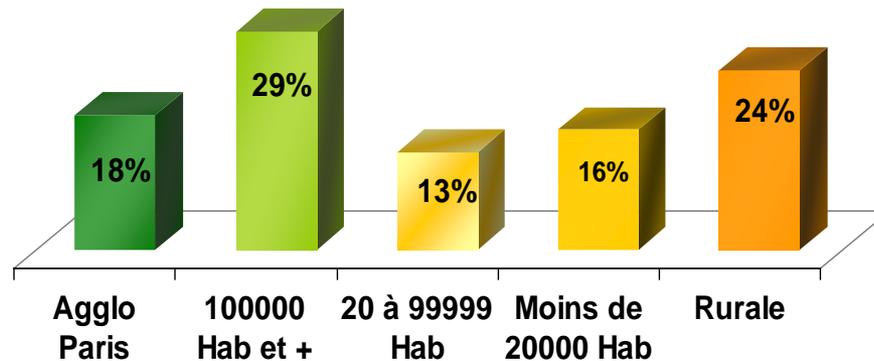
Région

Base = 1012



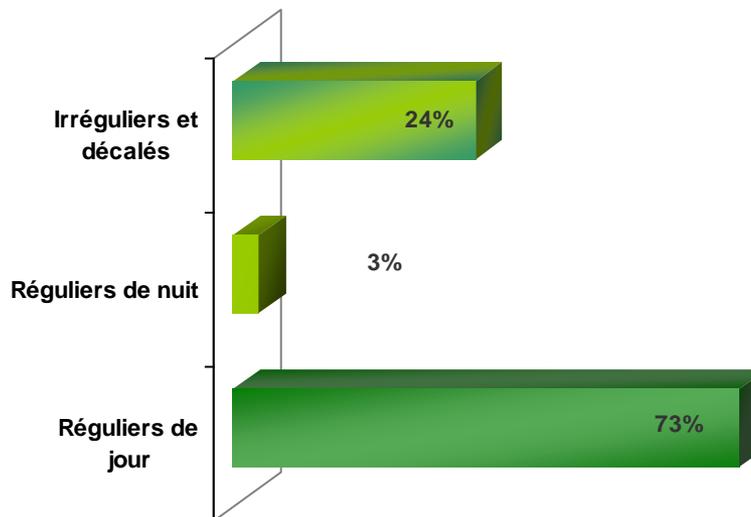
Habitat

Base = 1012



Horaires de travail

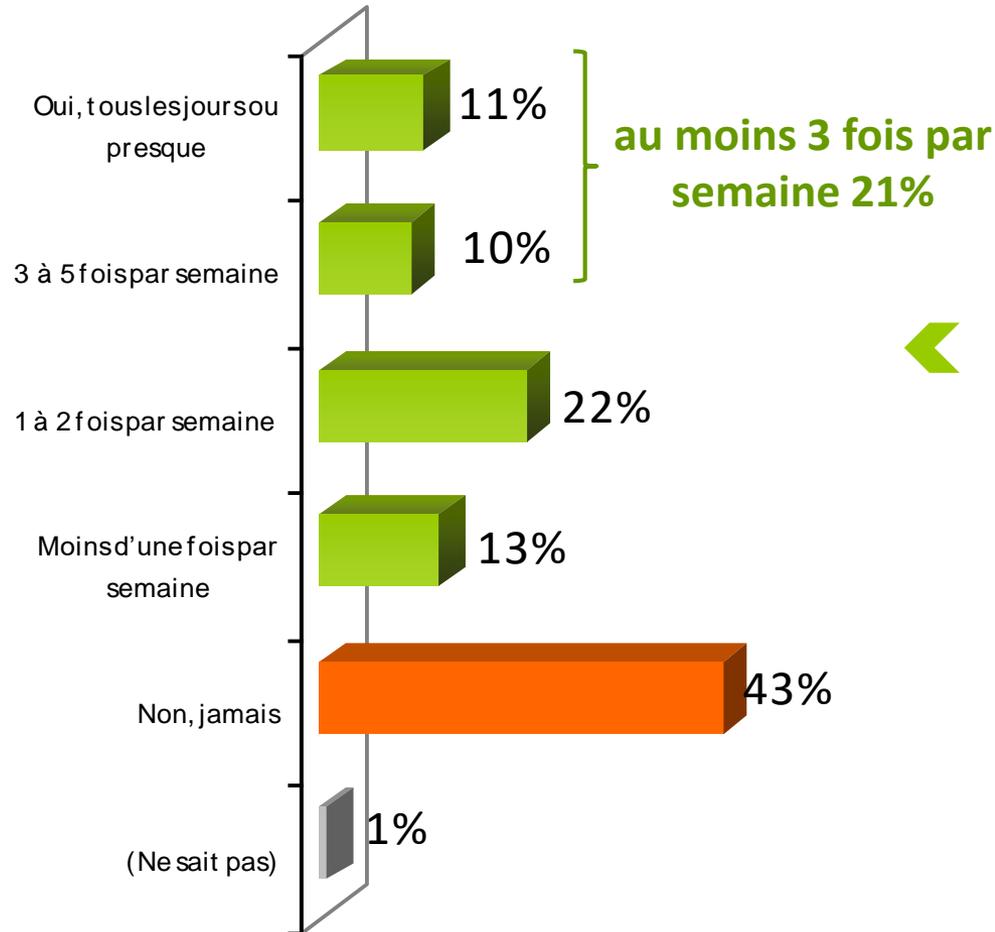
Base = Actifs : 793



Etat des lieux de la somnolence: Les français dorment debout

21% des français se sentent somnolents au moins 3 fois par semaine même après une bonne nuit

Au réveil, vous arrive-t-il de vous sentir fatigué(e) ou somnolent(e) alors que vous pensez avoir bien dormi ?



Ecarts significatifs

31% : Au moins 3 enfants scolarisés

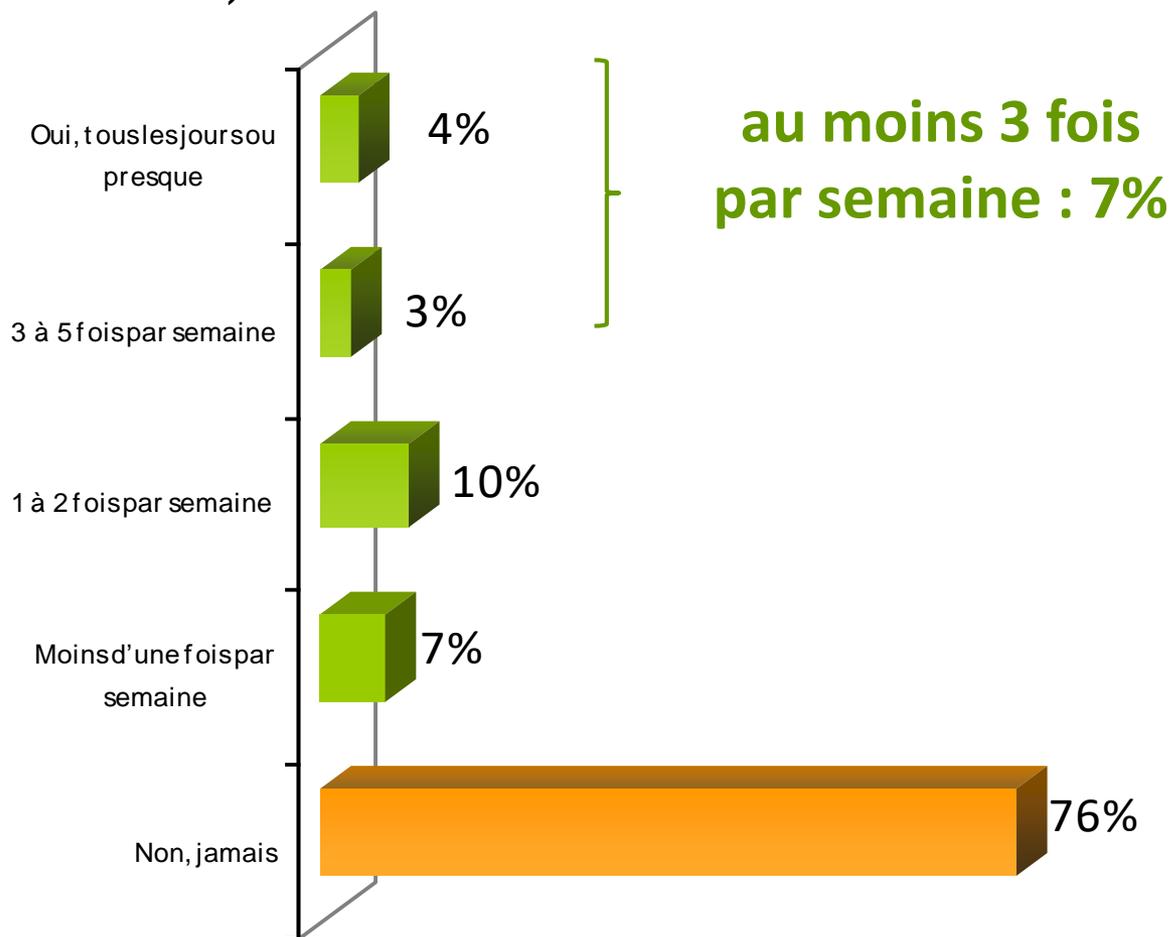
27% : Enfant à l'école primaire

26% : Femmes

24% : Ronfleurs

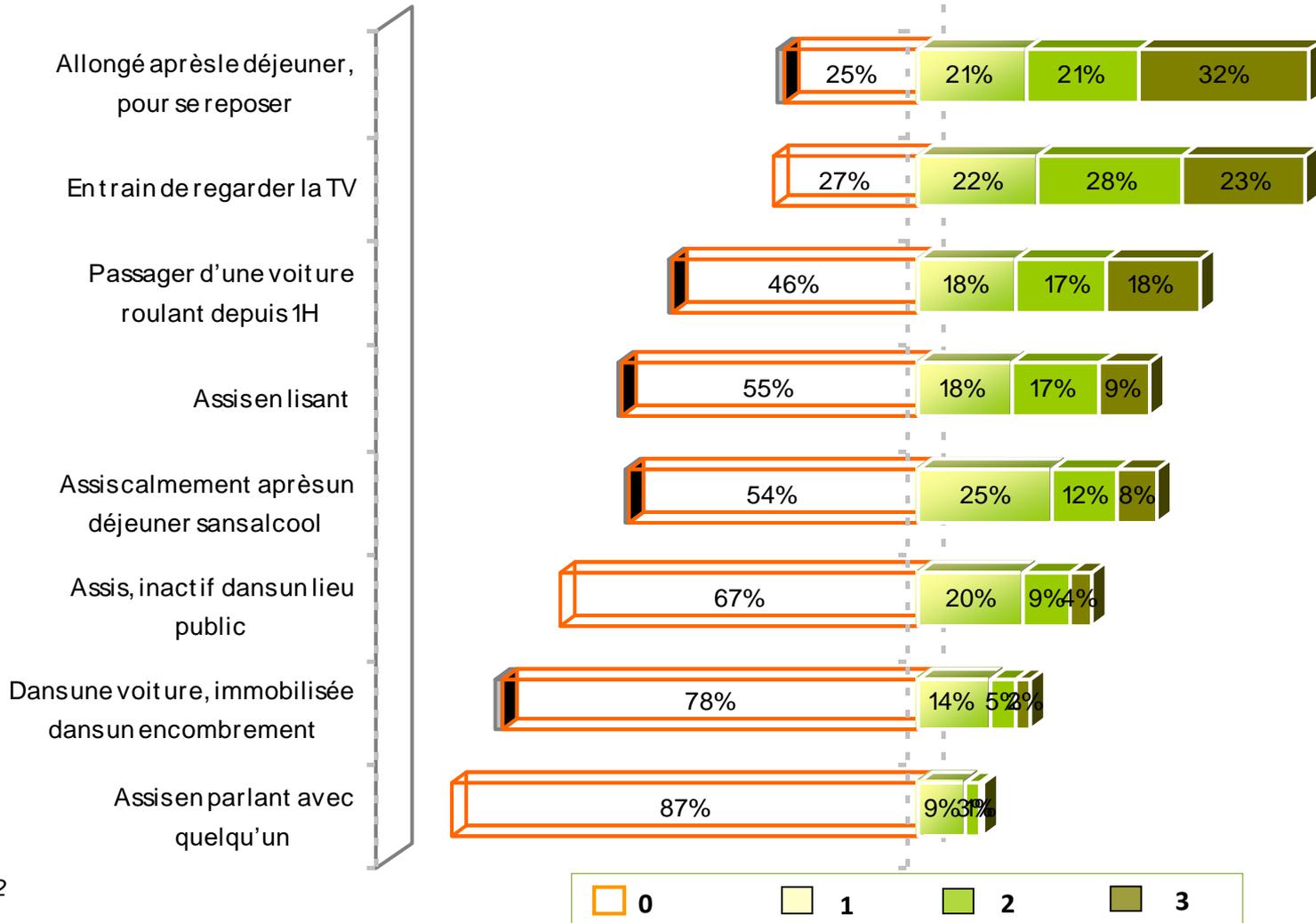
7% des somnolents s'endorment dans la journée sans pouvoir résister

Pendant la journée, vous arrive-t-il de vous endormir sans pouvoir résister au sommeil (l'avoir décidé) ?



Evaluation de la somnolence par le score d'Epworth

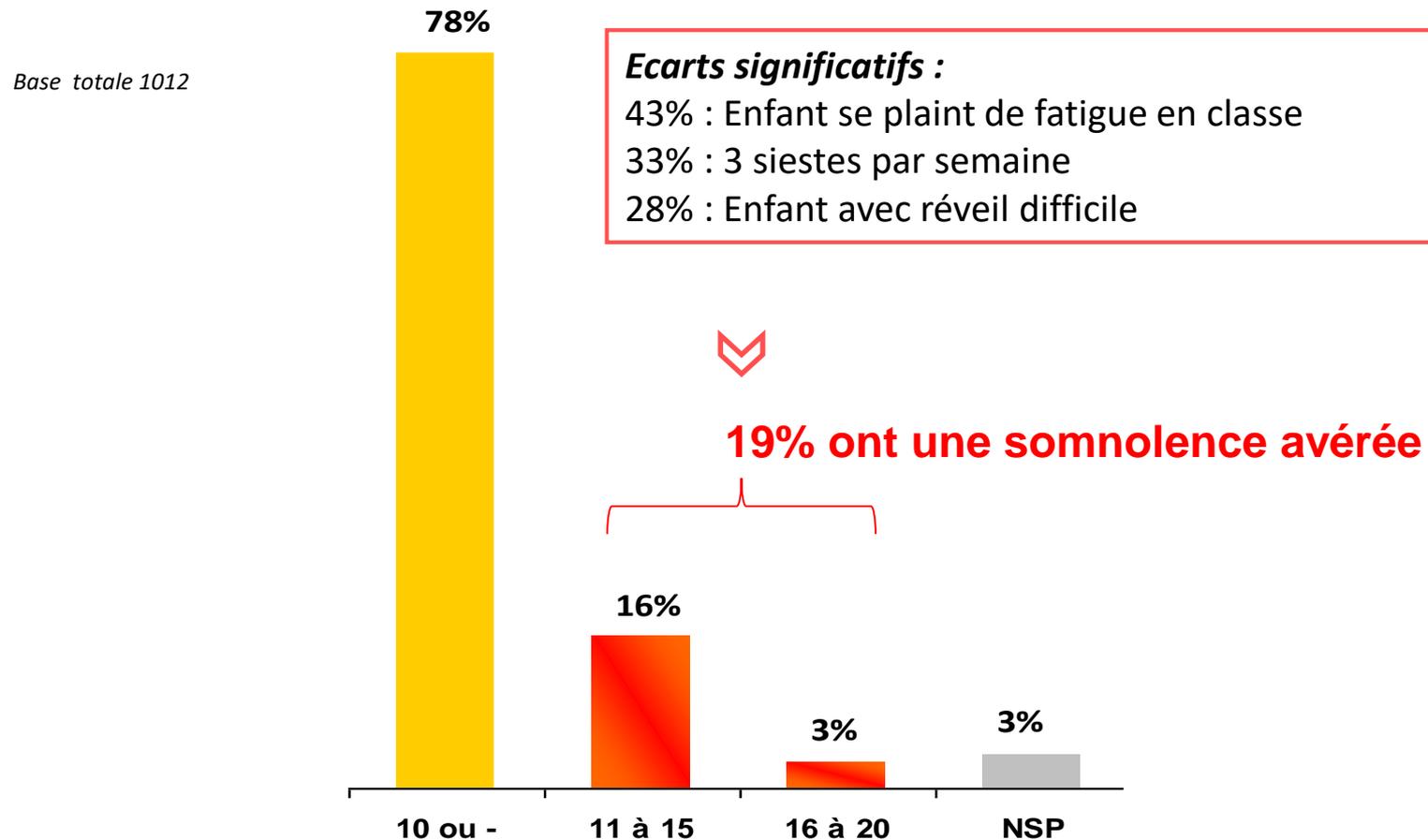
Pour chacune des circonstances suivantes, pouvez-vous me dire dans quelle mesure vous avez des chances de somnoler (ou de vous endormir) : aucune chance, une faible chance, une chance moyenne ou une forte chance.



Base = 1012



19% des Français ont un score d'Epworth anormal dont 3% sont des somnolents sévères



Pourquoi somnole-t-on?

Les facteurs qui influencent la somnolence (appréciée par l'échelle d'Epworth)

Base totale : 1012

Score d'Epworth	Moyenne	<10 (786)	11 - 15 (162)	>15 (30)
Temps de trajet par 24H	1H20	1H15	1H15	2H57 *
Temps de sommeil par 24H	7H01	7H	7H07	6H48
Travail irrégulier ou décalé	24%	23%	26%	35% *
18 - 24 ans	15%	15%	13%	18%
55 - 60 ans	13%	14%	11%	6%

* Ecart
significatif

Temps de transport moyen 1h20min (trajet aller-retour sur 24H)

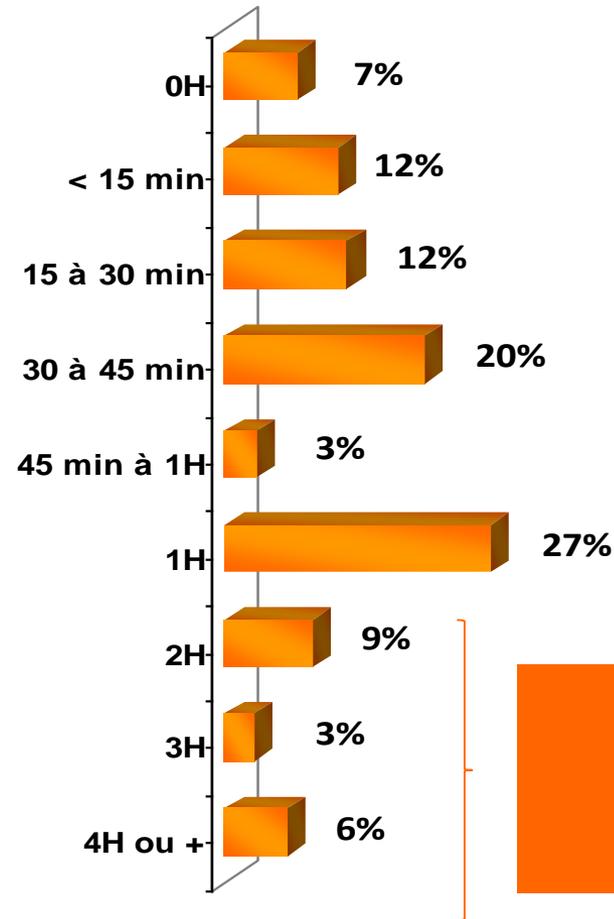
Pourquoi
sommele-t-on ?

Ecart significatif

2H57 : Epworth >15

2H 49 : Distance nocturne > 300 km

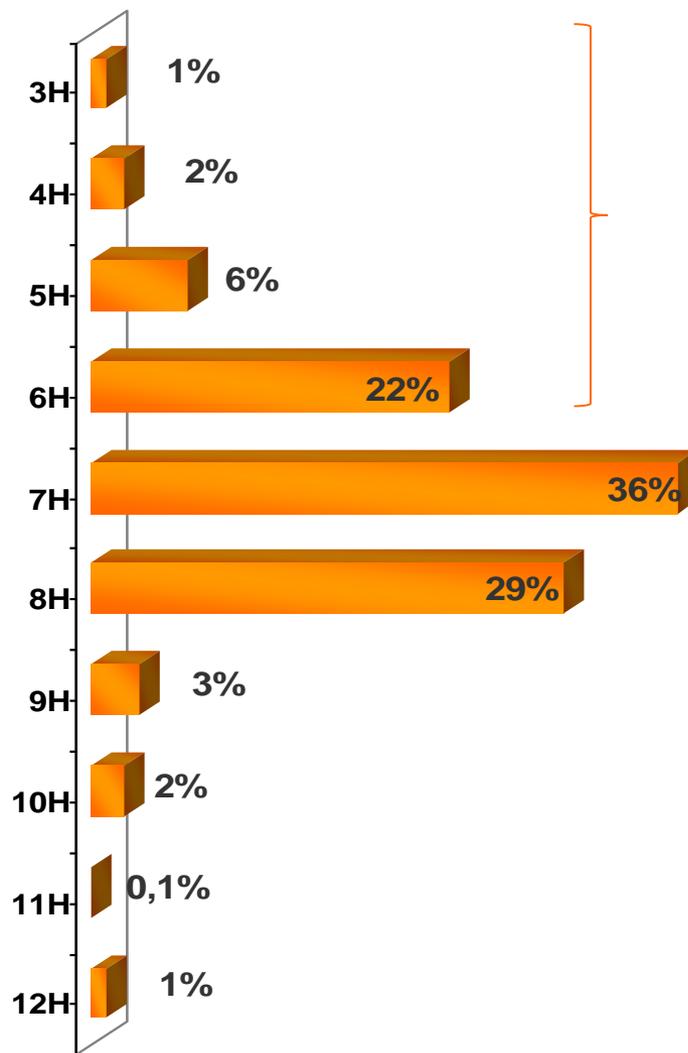
1H56 : Distance sur autoroute >100 km



Temps de sommeil total par nuit en semaine

Pourquoi
somnole-t-on ?

En moyenne sur 24H, quel est votre temps de sommeil total par nuit en semaine ?



31% : 6H ou moins

Ecarts significatifs :

58% : Horaires réguliers la nuit

56% : Déjà endormi au volant

43% : Somnolence au moins 3 fois par semaine

42% : Conduite nocturne

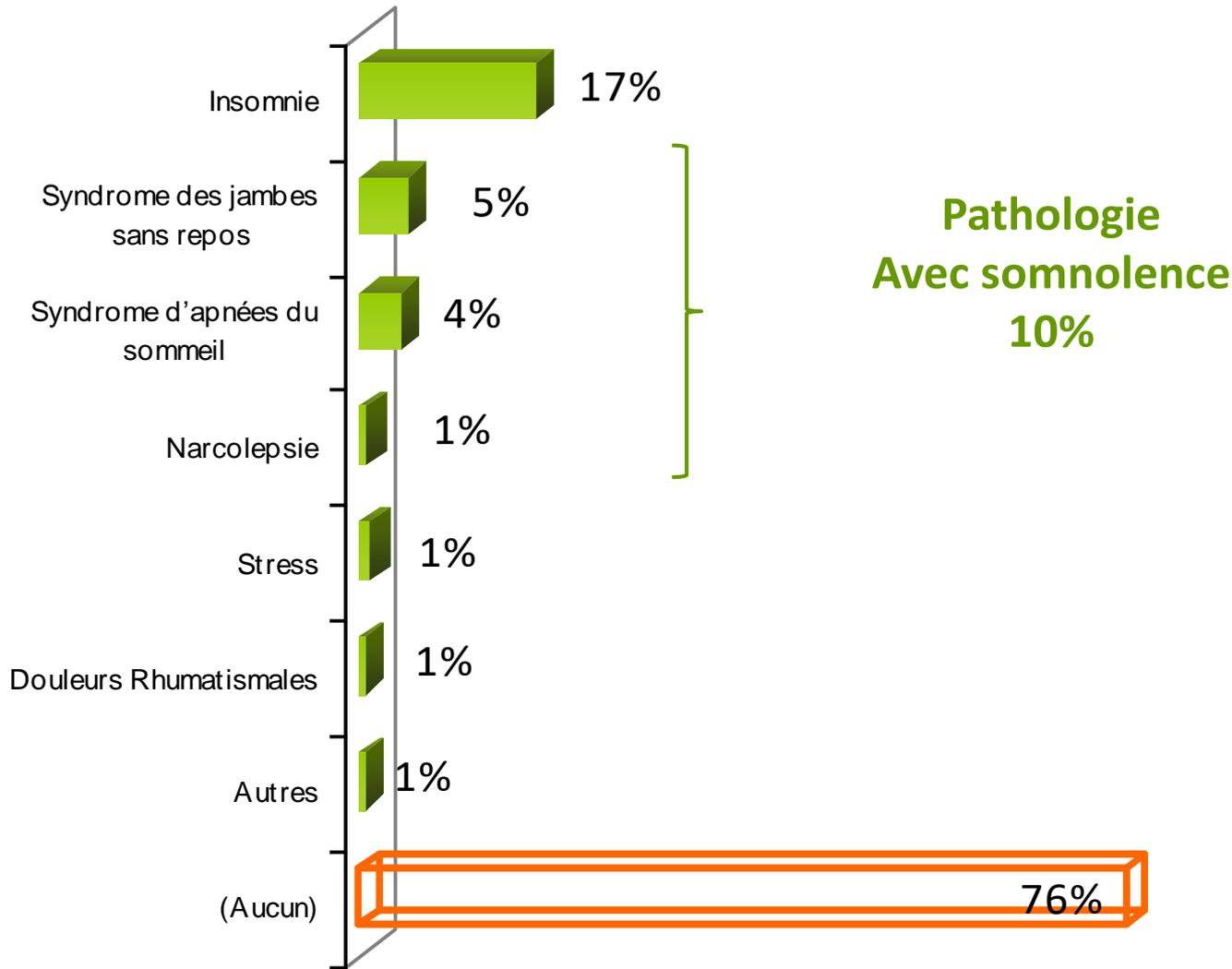
39% : Ouvriers

35% : Gros conducteurs : + 200 000 Kms /an

Troubles du sommeil déclarés

Pourquoi
somnole-t-on?

Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?



En % - Base = 1012

des soirées « high tech » dans la semaine

Parlons maintenant de vos habitudes concernant la télévision et l'ordinateur, lecture.
Nous allons plus particulièrement nous concentrer sur le créneau du soir à partir de 20 heures et jusqu'à 8 heures du matin.

	Semaine		Week-end	
• devant télévision ou des vidéos, DVD	2H 37	3H00 : Ouvriers 2H50 : Femmes	2H35	2H49 : Femmes
• A surfer sur Internet	1H 39	2H50 : 18-24 ans	1H10 *	2H28 : 18-24 ans
• A lire	1H 10		0H55	
• Devant l'ordinateur hors Internet	0H55		0H44	1H00 : Enf en fac

* Ecart significatif
semaine/week-end

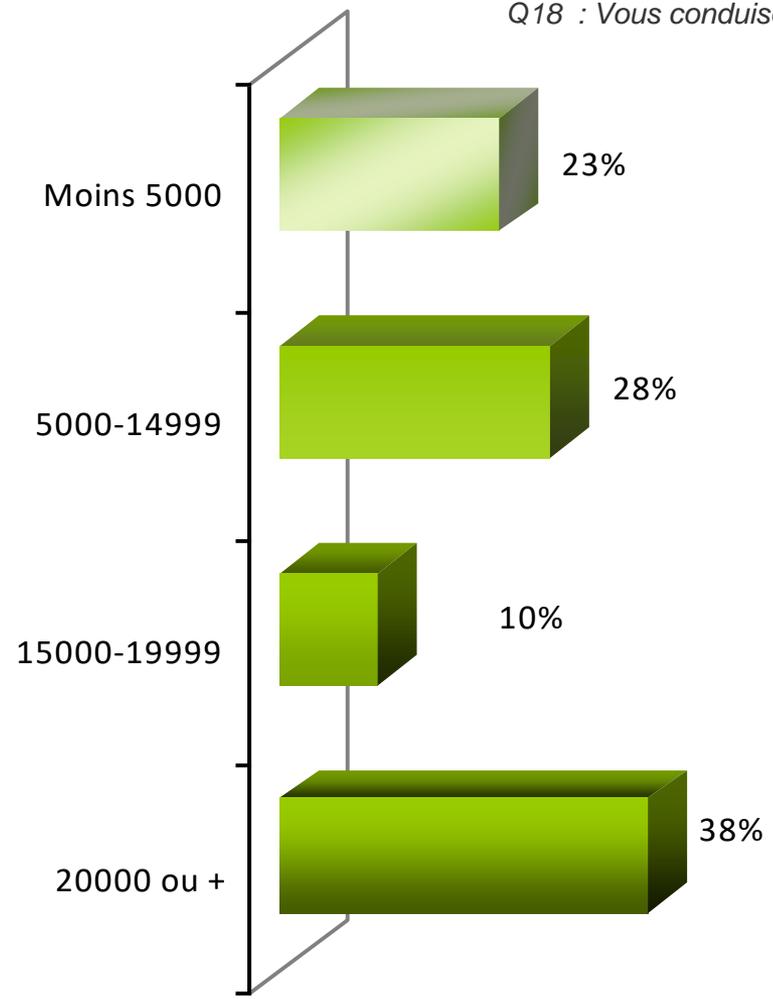
Les risques liés à la somnolence: la conduite automobile

Plus je suis somnolent, plus je conduis... en moyenne 17600km par an mais

Conséquences
de la
somnolence :
la conduite

[Personnes avec permis de conduire Base 845]

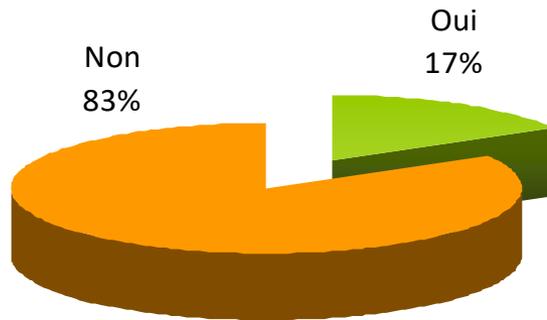
Q18 : Vous conduisez combien de Kms par an ?



Ecart significatif sur la moyenne.
(environ)
30 000 km : Somnolence au volant
32 000 Km : Horaires de nuit
26 000 Km : Conduite nocturne
25 000 Km : Conduite interrompue par somnolence
23 000 : alcool > Moy
22500 : Boisson énergisante > Moy
22 000 : Café > Moy

17% des conducteurs conduisent régulièrement de nuit.

Conduisez-vous habituellement/régulièrement entre minuit et 8h du matin ?



En moyenne 5 fois/semaine

La conduite de nuit concerne aussi

32% : boisson énergisante > moyenne

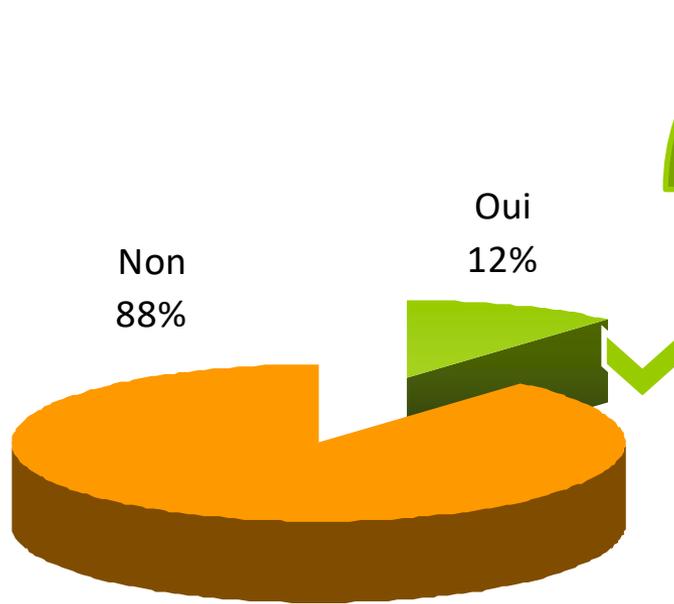
29% : Horaires irréguliers

28% : ceux dont conduite interrompue par la somnolence

Ecart significatifs

12% ont dû s'arrêter de conduire pour dormir cette année

Avez-vous dû interrompre votre conduite pour vous arrêter et dormir dans les 12 derniers mois



Ecarts significatifs

26% : Au moins 3 siestes par semaine
19% : Conduite nocturne
17% : ceux qui sont le plus sur internet

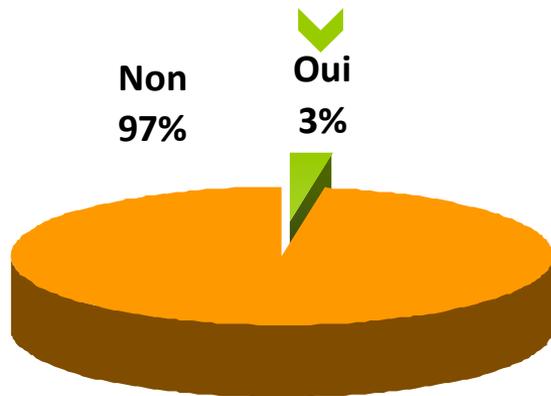
**Projection sur les conducteurs de 18 - 60 ans : 12%
un risque qui concerne potentiellement 3 700 000 conducteurs/an**

3% des conducteurs se sont endormis au volant ces 12 derniers mois

Ecarts significatifs

4% : Somnolents

1% : non somnolents



Nombre moyen : 3,4 fois

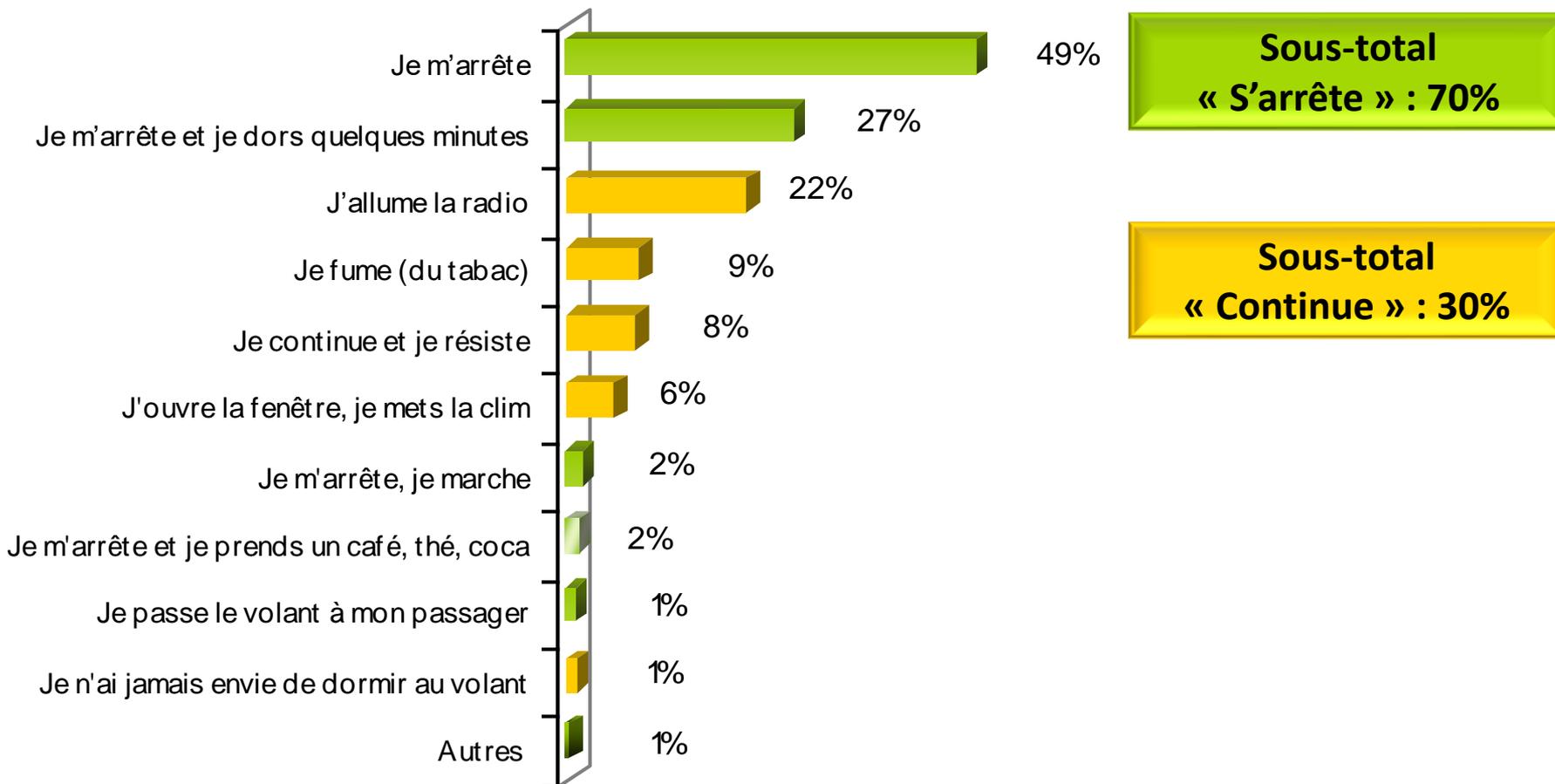
1 fois	9
2 fois	2
3 fois	2
4 fois	1
5 fois	2
10 fois	3

un risque qui concerne potentiellement
900 000 conducteurs/an

Vous êtes vous endormis au volant ces 12 derniers mois. Si oui Combien de fois ?

Mais en cas de somnolence au volant 30% des conducteurs choisissent de continuer leur route

Que faites vous en général lorsque vous avez envie de dormir au volant ?

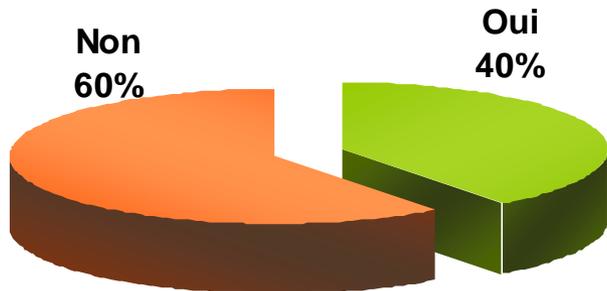


Somnolents de père en fils....

Profil des Interviewés

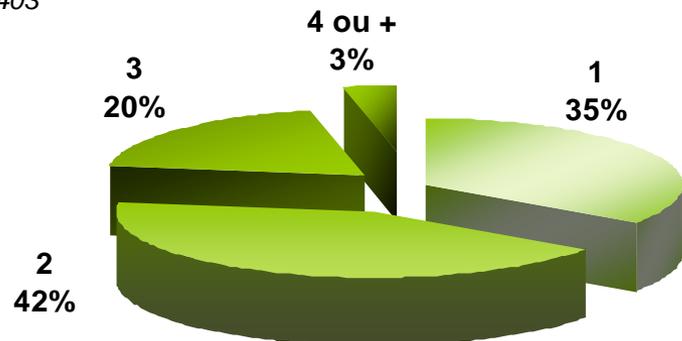
Enfant(s) Scolarisé

Base = 1012



Nombre d'enfants scolarisés

Base = 403



Age des enfants scolarisés

Base = 403

Moins de 6 ans	100%
6-11	56%
12-15	37%
16-18	25%
19 et plus	15%

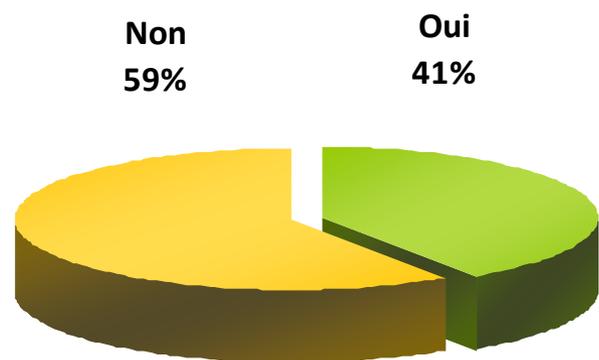
Niveau scolaire des enfants

Base = 403

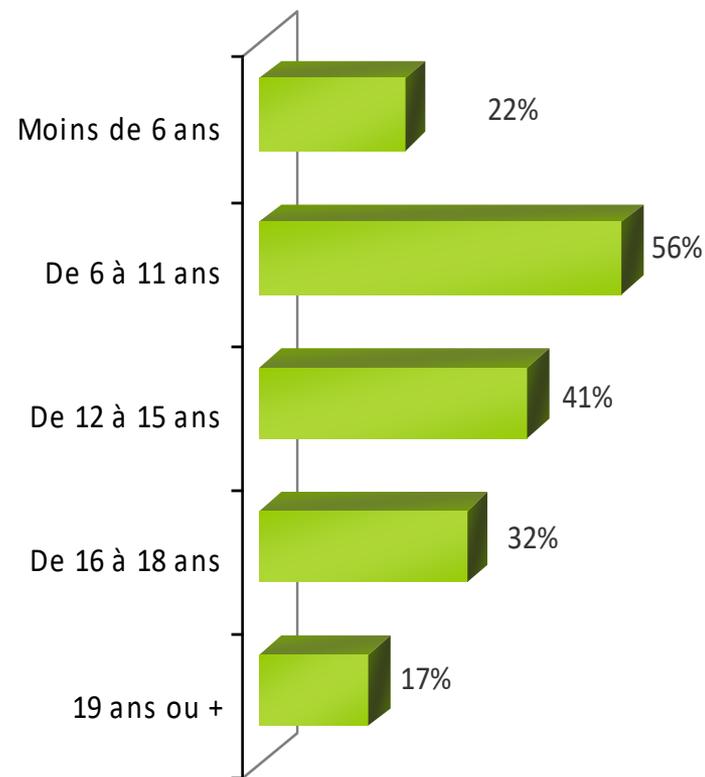
Fac, Université, BTS	14,2%
Terminale	9,6%
1ère	8,5%
2nde	10,1%
CAP, BEP	1,9%
3ème	10,2%
4ème	10,1%
5ème	11,4%
6ème	11,7%
CM2	12,5%
CM1	14,4%
CE2	12,4%
CE1	7,8%
CP	13,8%
Maternelle	25,0%
Autres	1,9%
NSP	4,1%

Pour 41%: le réveil de leurs enfants est difficile

Vos enfants ont-ils du mal à se réveiller le matin ?



Si oui Lequel ?



Mais surtout pour ceux

68% : Epworth > 15

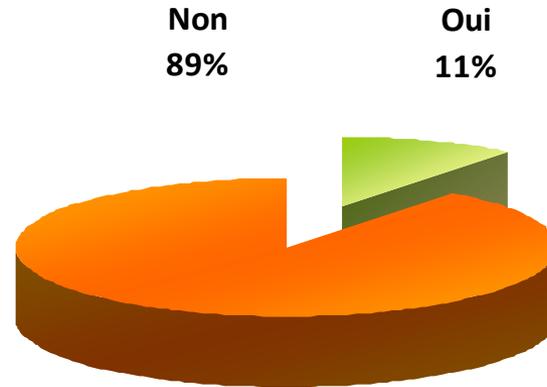
48% : parent somnolent (vs 34%)

46% : Au moins 2 enfants scolarisés dans le foyer

(significatif)

11% des enfants seraient gênés en classe par la somnolence

Votre enfant se plaint-il d'avoir du mal à suivre en classe parce qu'il est fatigué ou somnolent ?



Mais ce risque concerne 17% des enfants dont les parents sont somnolents et simplement 5% de ceux dont les parents ne sont pas somnolents

** Ecart significatif*

La chambre des enfants scolarisés assez largement équipée

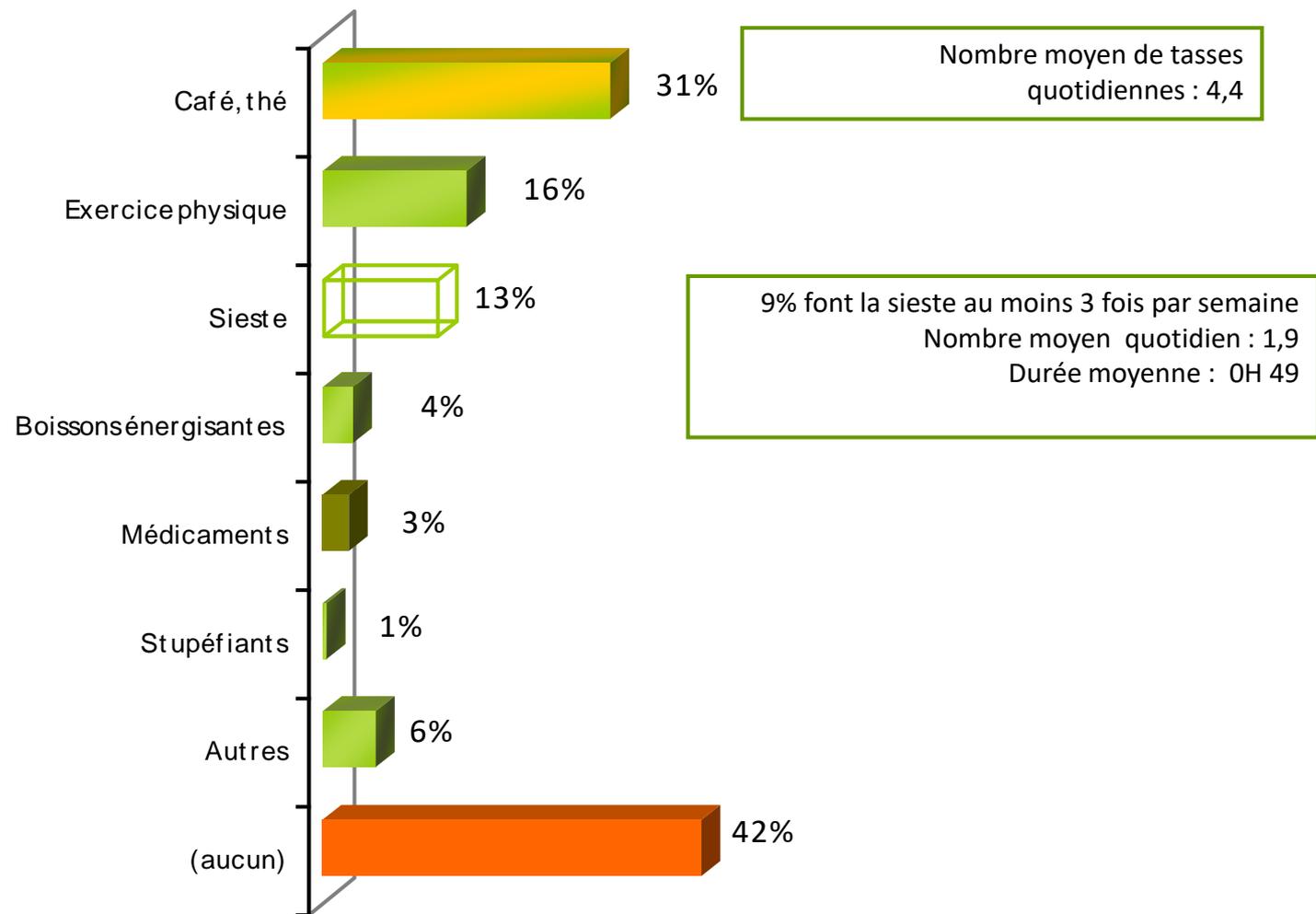
Dans la chambre de vos enfants, y-a-t-il ?

Une radio	42%
Un ordinateur	38%
Une veilleuse	34%
Un téléphone fixe ou portable	33%
Une télévision	31%
(Aucun)	22%

***Conclusion: quelles contre mesures
conseiller pour lutter contre la
sommolence?***

Pour lutter contre la somnolence les français utilisent:

Quels moyens utilisez-vous pour lutter contre la somnolence ?



Base = 1012

Recommandations INSV contre la somnolence

Dormir suffisamment au moins 7 heures par 24 heures

Faire des siestes courtes (moins de 20 minutes)

S'arrêter immédiatement lorsque somnolence au volant

Consulter si la somnolence est trop forte...

MERCI

VI : Annexes

Méthodologie

- La méthode d'échantillonnage utilisée dans le cadre de cette étude a été la méthode des quotas pour que l'échantillon présente la même distribution que la population « mère ». Les quotas retenus ont été les suivants : la catégorie d'âge de l'interviewé, la répartition hommes/femmes, la représentativité régionale, l'habitat de résidence et l'activité socioprofessionnelle de l'interviewé.
- Pour réaliser cette étude, les interviews ont tout d'abord été réalisées à partir d'un premier fichier représentatif (Région, Habitat, Opérateur, Box). 16 000 adresses ont été extraites sur un fichier global France. Pour assurer une représentativité fixes/mobiles, il a été procédé à une génération aléatoire de numéros de mobiles. Enfin pour réajuster les quotas sur le plan régional un fichier de 3 000 adresses supplémentaires a été ajouté sur l'Île-de-France.
- Les questionnaires ont été administrés par téléphone sur système C.A.T.I. - (Computer-assisted telephone interviewing). Il s'agit d'une enquête téléphonique assistée par ordinateur. L'enquêteur pose les questions par téléphone et enregistre les réponses sur un ordinateur. Le CATI automatise l'appel des interviewés, le rappel en cas d'absence et contrôle les quotas. Les avantages de cette méthode sont la rapidité du recueil, le CATI s'applique bien aux larges zones géographiques et il permet la mise en place des tests de cohérences automatiques.
- Les écarts significatifs indiqués sont des écarts d'au moins 95% avec un seuil de risque inférieur ou égal à 5%. Lecture d'un écart significatif de 18% : ouvriers vs 14% ensemble des répondants : Parmi l'ensemble des ouvriers : 18% ont répondu à la question ils sont proportionnellement plus nombreux que l'ensemble de la population : il y a un écart significatif.

Méthodologie

Détail de l'exploitation fichiers

Interviews réalisées	1007
Pas de tonalité	14
Occupé	199
Pas de réponse	11981
Raccroché avant connexion	465
Répondeur téléphonique	3524
Refus de répondre	4669
Rendez-vous	1852
Quota atteint	73
Fax ou modem	249
Abandon	3094
Dialogue Impossible	196
Hors quotas age	867
Hors cible	984