



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE



# Sommeil et performance au quotidien

Résultats de l'enquête INSV-MGEN 2012

Réalisée par *“opinionway”*

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE



sous le patronage du : avec le soutien majeur du groupe :



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)





[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

# Résultats de l'enquête INSV-MGEN 2012 « Sommeil et performance au quotidien » réalisée par Opinionway & ses enseignements

# La méthode

- Mode de recueil online sur système Cawi (Computer Assisted Web Interview)
- Réalisée du 13 au 23 Janvier 2012
- 1010 Personnes âgées de 18 à 65 ans
- Echantillon national représentatif (méthode des quotas)

# 1

## Le sommeil des français

# Nombre moyen d'heures de sommeil

## Comparaison semaine vs. week-end

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

H!\_\_!\_\_! Min

Base totale 1010 individus

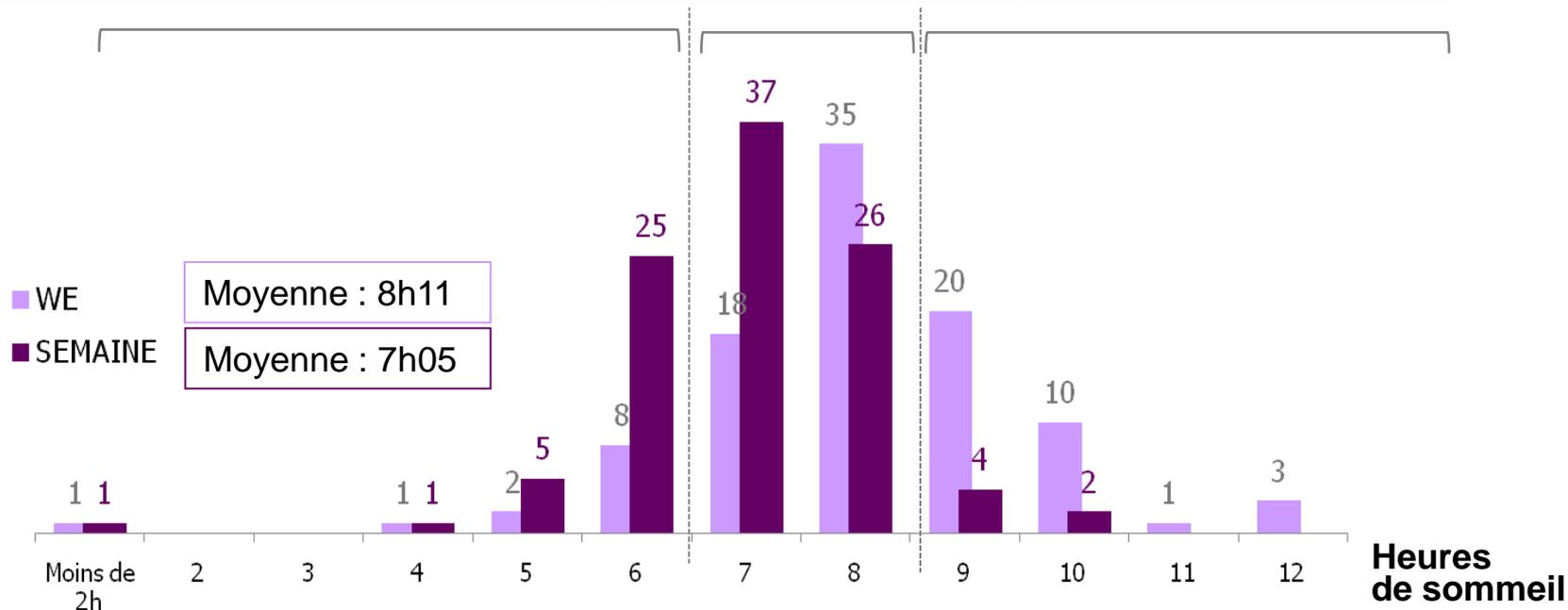
H!\_\_!\_\_! min

temps de sommeil total par nuit en semaine : !\_\_!\_\_!

temps de sommeil total par nuit le week-end : !\_\_!\_\_!

	Dorment entre 2 et 6 heures	Dorment entre 7 et 8 heures	Dorment 9 heures et plus
Semaine	31%	63%	6%
Week-end	11%	53%	35%

En %



# Temps de sommeil

Comparaison Semaine vs. week-end

**Dormeurs  
≤ 6 heures**

Bases : 236

**Dormeurs  
> 6 h et <8h**

Bases : 455

**Dormeurs  
≥ 8 heures**

Bases : 319

## Temps de sommeil



<b>Semaine</b>	5h33	7h00	8h18
<b>Week-end</b>	7h20	8h12	8h49
Différence semaine / we	1h47	1h12	31 min

**"Dette" de sommeil : + +**

**+**

**=**

# 1/3 des français font au moins une sieste par semaine

Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour :  
H!\_\_!\_\_! min

nombre de siestes par semaine :

!\_\_!\_\_!

Base totale 1010 individus  
En %



Ceux qui font le plus la sieste: 55-65 ans, inactifs, souffrant de troubles du sommeil, somnolents, ronfleurs réguliers, hommes

Durée de la sieste: Pour la moitié des "siesteurs", la sieste dure 20 à 30 min.

Pour le quart des siesteurs, la sieste dure 1 heure, et pour le dernier quart, 2 à 3

# 2

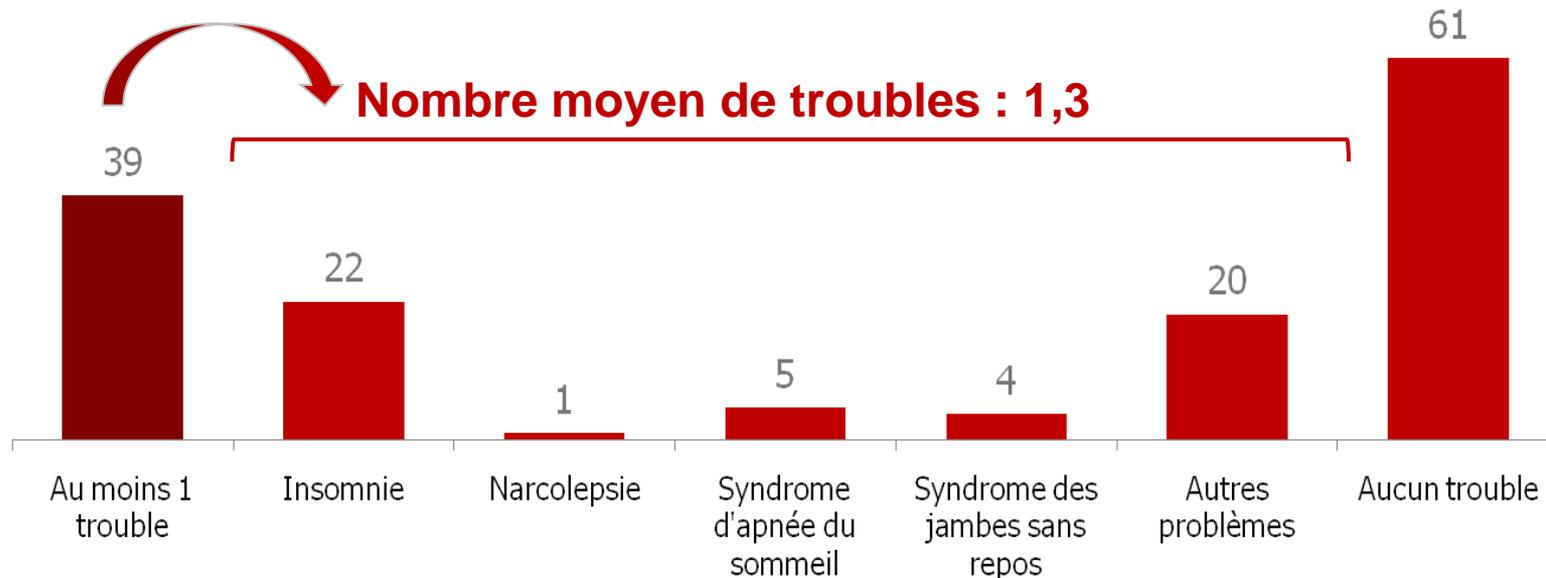
## Les troubles du sommeil et leurs traitements

# 4 personnes sur 10 souffrent de troubles du sommeil

Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

Base totale 1010 individus

En %



## Profil au moins un trouble :

**Les femmes** : 45% contre 39% sur l'ensemble, 34% des hommes (Insomnie : 27%)

**Les 55-65 ans** : 50% contre 39% sur l'ensemble (Insomnie : 29%)

**Les non-sportifs** : 43% contre 36% des sportifs

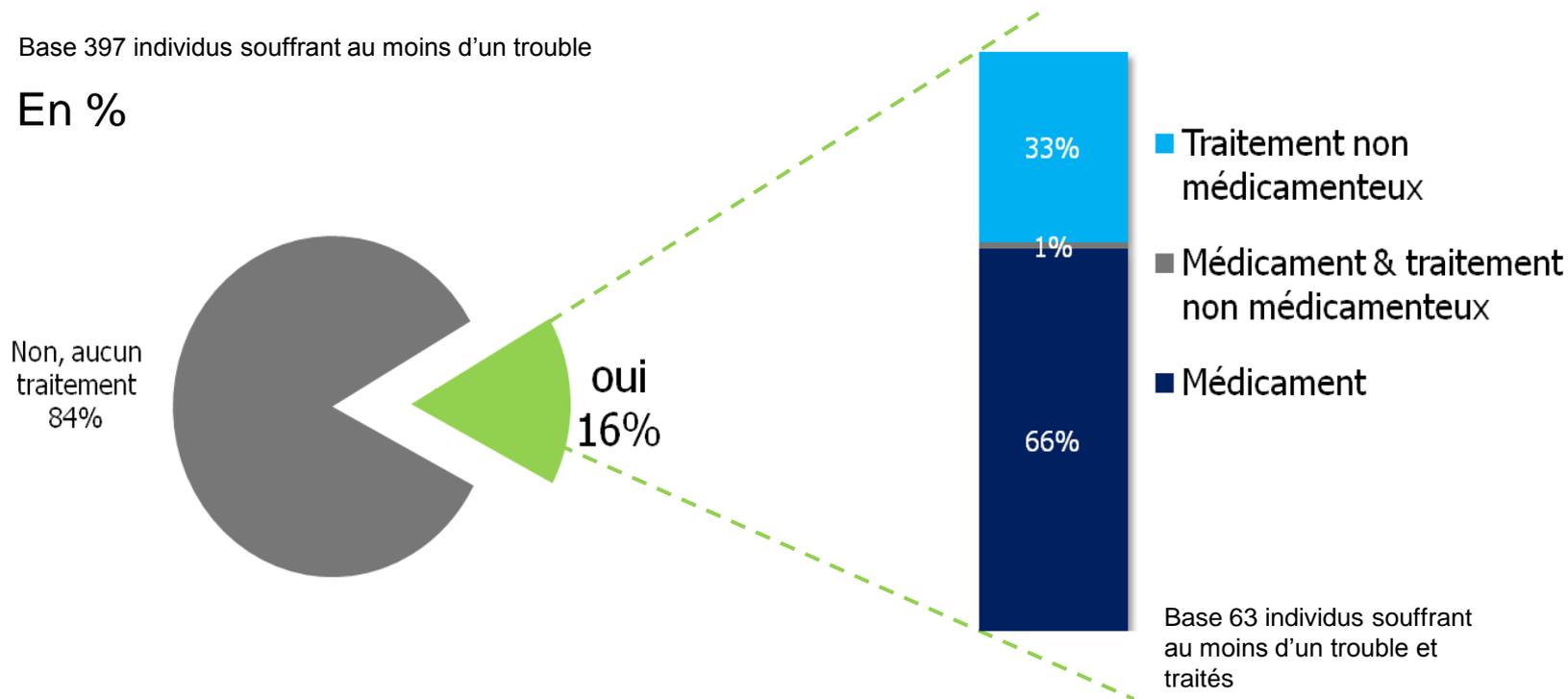
# Seulement 16% des personnes souffrant de troubles sont traitées

Q7 Etes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?

Q8 Que prenez-vous actuellement pour ce/ces trouble(s) du sommeil ?

Base 397 individus souffrant au moins d'un trouble

En %



## Profil des traités :

Les individus souffrant d'apnées du sommeil : 30%

Les individus souffrant du syndrome des jambes sans repos : 28%

# 1/4 des répondants sont somnolents

## Score de somnolence d'Epworth

Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les situations suivantes ? Cette question concerne votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé(e) récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Base totale : 1010 répondants

En % ■ Pas de somnolence ( 0-10 ) ■ Somnolent ( 11-15 ) ■ Très somnolent ( 16-99 )



### Profils :

Pas de somnolence	Somnolents	Très somnolents
Les 55-65 ans (81%) Les personnes ne souffrant d'aucun trouble du sommeil (79%)	La Région parisienne (27%) Les personnes souffrant de troubles du sommeil (26%) Les personnes souffrant d'apnées du sommeil (36%)	Les personnes souffrant d'autres troubles du sommeil (12%)

# 3

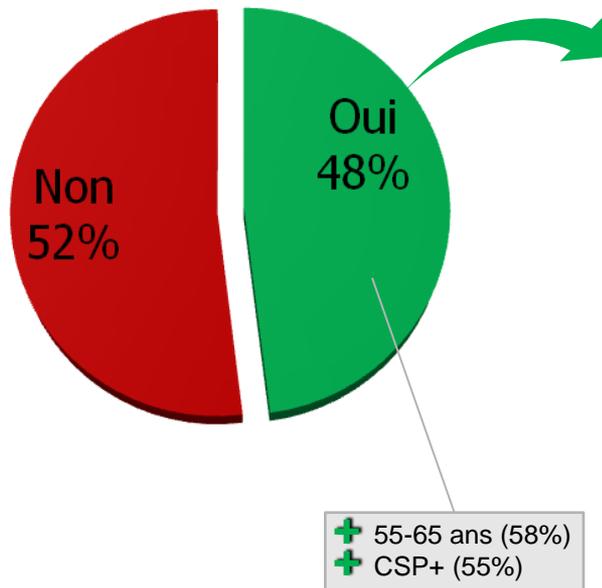
## Activité quotidienne et performance

# 1 français sur 2 pratique une activité physique ou sportive

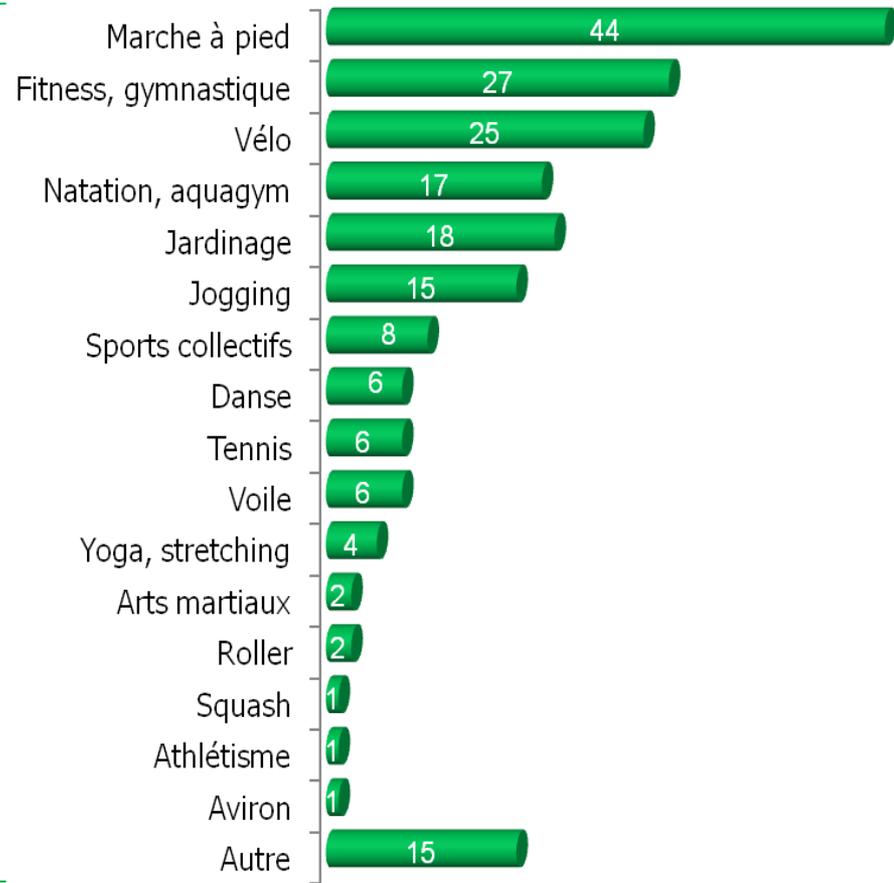
Q16 Pratiquez-vous un exercice physique régulier ou un sport ?

Q17 De quel sport ou activité physique s'agit-il ?

Base totale : 1010 répondants



Base totale : 483 répondants pratiquant un sport ou une activité sportive  
En %



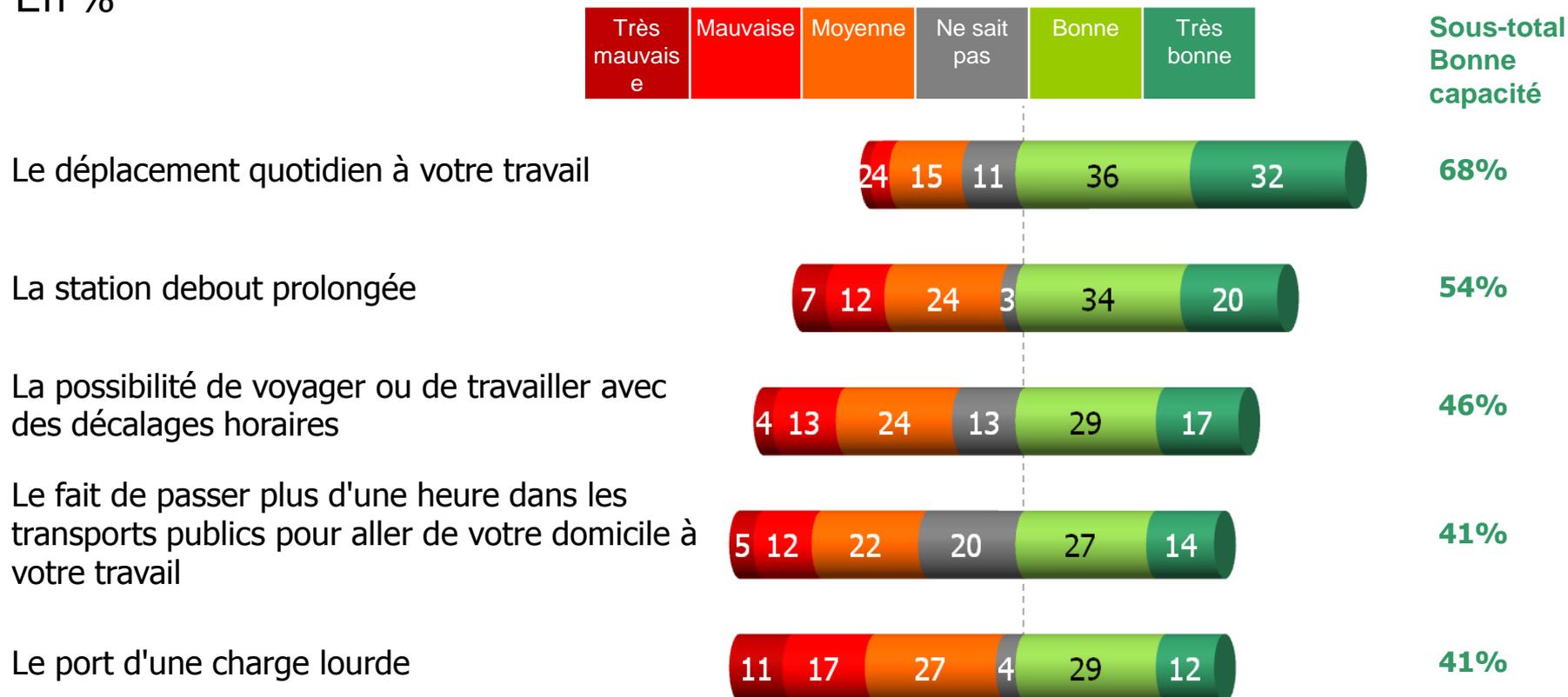
Pour 52% des sportifs : 2 ou 3 heures par semaine, et pour 47% l'activité sportive est pratiquée après 19h (souvent ou de temps en temps).

# Evaluation de la capacité physique actuelle

Q15 Au travail ou dans la vie quotidienne, comment évaluez-vous votre capacité (physique) actuelle à réaliser les tâches suivantes, par rapport aux personnes de votre âge

Base totale : 1010 répondants

En %



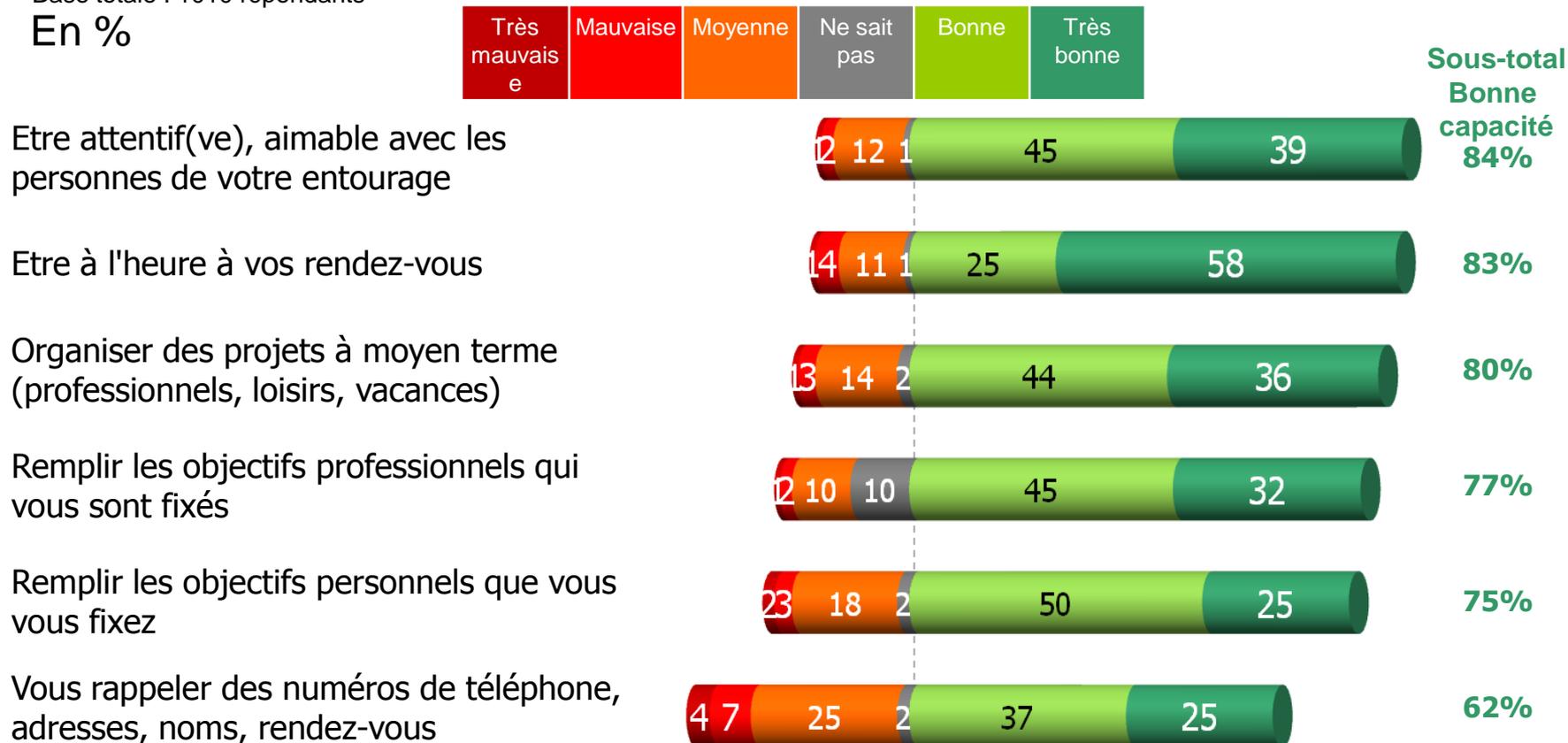
**Mauvaise capacité physique : les personnes souffrant de troubles du sommeil**

# Une capacité de concentration jugée bonne

Q20 Au travail ou dans la vie quotidienne, comment évaluez-vous votre capacité, par rapport à une personne de votre âge, à ...

Base totale : 1010 répondants

En %



**Bonne capacité :** les personnes sans trouble du sommeil, les personnes du matin, les 45-65 ans

**Mauvaise capacité :** les 18-24 ans, les personnes souffrant de troubles du sommeil

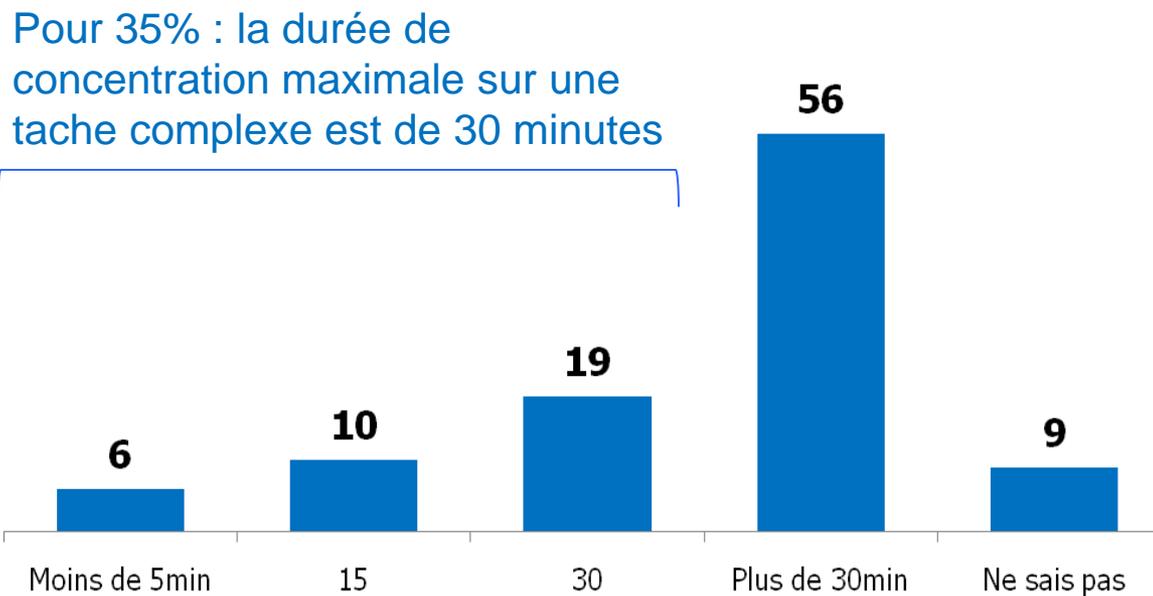
# Durée de concentration

**Q19 Au travail ou dans la vie quotidienne, comment évaluez-vous votre capacité à vous concentrer sur une tâche complexe**

Merci d'indiquer le nombre de minutes moyen pendant lequel vous pouvez vous concentrer sur une tâche complexe.

Base totale : 1010 répondants

En %



# Du matin ou du soir ?

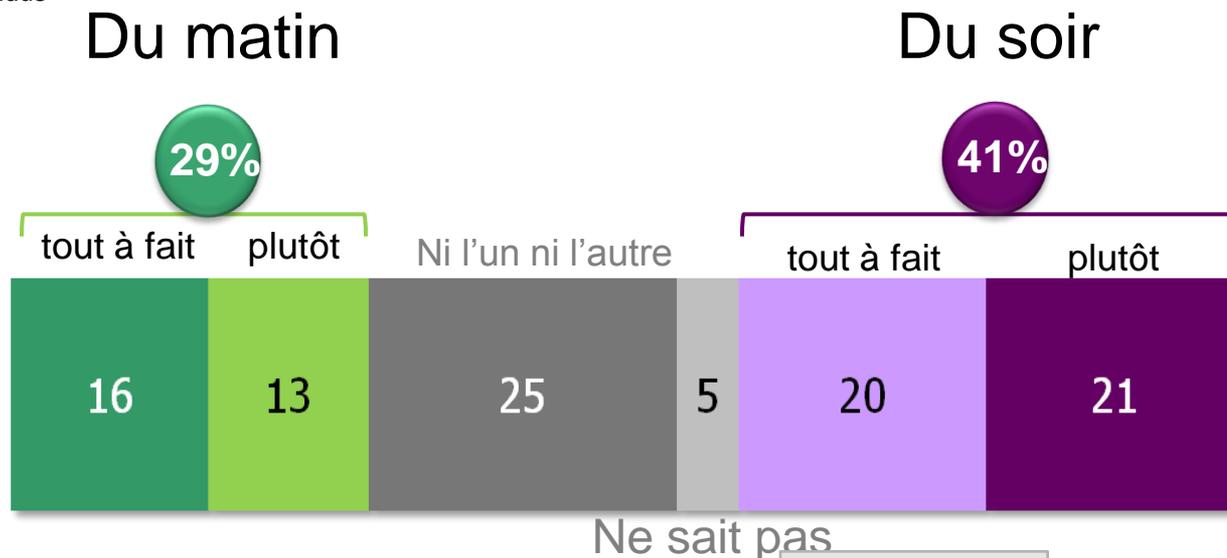
Q3 Pensez-vous être une personne, du matin, du soir, ou ni l'un ni l'autre ?

Q4. Etes-vous tout à fait ou plutôt du matin ?

Q5. Etes-vous tout à fait ou plutôt du soir ?

Base totale 1010 individus

En %



+ Etudiants (16%)

## Profil « du matin » :

**Les 45-54 ans** : 38% contre 29% sur l'ensemble, 20% des 18-24 ans, 26% des 25-34 ans et 26% des 55-65 ans

## Profil « du soir » :

**Les 25-34 ans** : 47% contre 41% sur l'ensemble, 39% des 35-44 ans et 32% des 45-54 ans

Les personnes du matin: Meilleures capacités physiques et intellectuelles

# Auto-évaluation de la performance

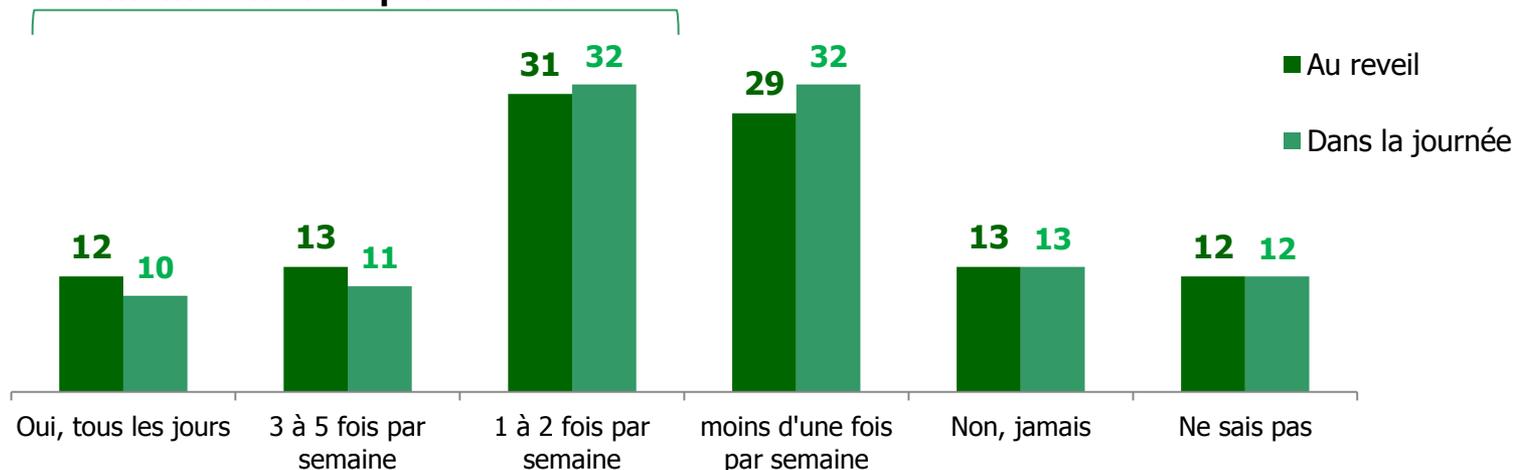
Q22 Au réveil, vous arrive-t-il de vous sentir peu performant(e) [fatigué(e) ou somnolent(e)] alors que vous pensez avoir suffisamment et bien dormi ?

Q23 Dans la journée, vous arrive-t-il de vous sentir peu performant(e) [fatigué(e) ou somnolent(e)] alors que vous pensez avoir suffisamment et bien dormi ?

Base totale : 1010 répondants

En %

**1 individu sur 2 se sent moins performant (fatigué, somnolent) au moins une fois par semaine**



**Profil des personnes se déclarant moins performantes au moins une fois par semaine (dans la journée) :**

Les personnes souffrant de troubles du rythme du sommeil : 70% contre 53% sur l'ensemble

Les personnes souffrant d'insomnie : 68%

Les personnes souffrant de troubles du sommeil : 64%

Les 25-34 ans : 63%

**Les non-sportifs : 62%**

A noter : 64% pour les étudiants (écart non significatif en raison de la faible base)

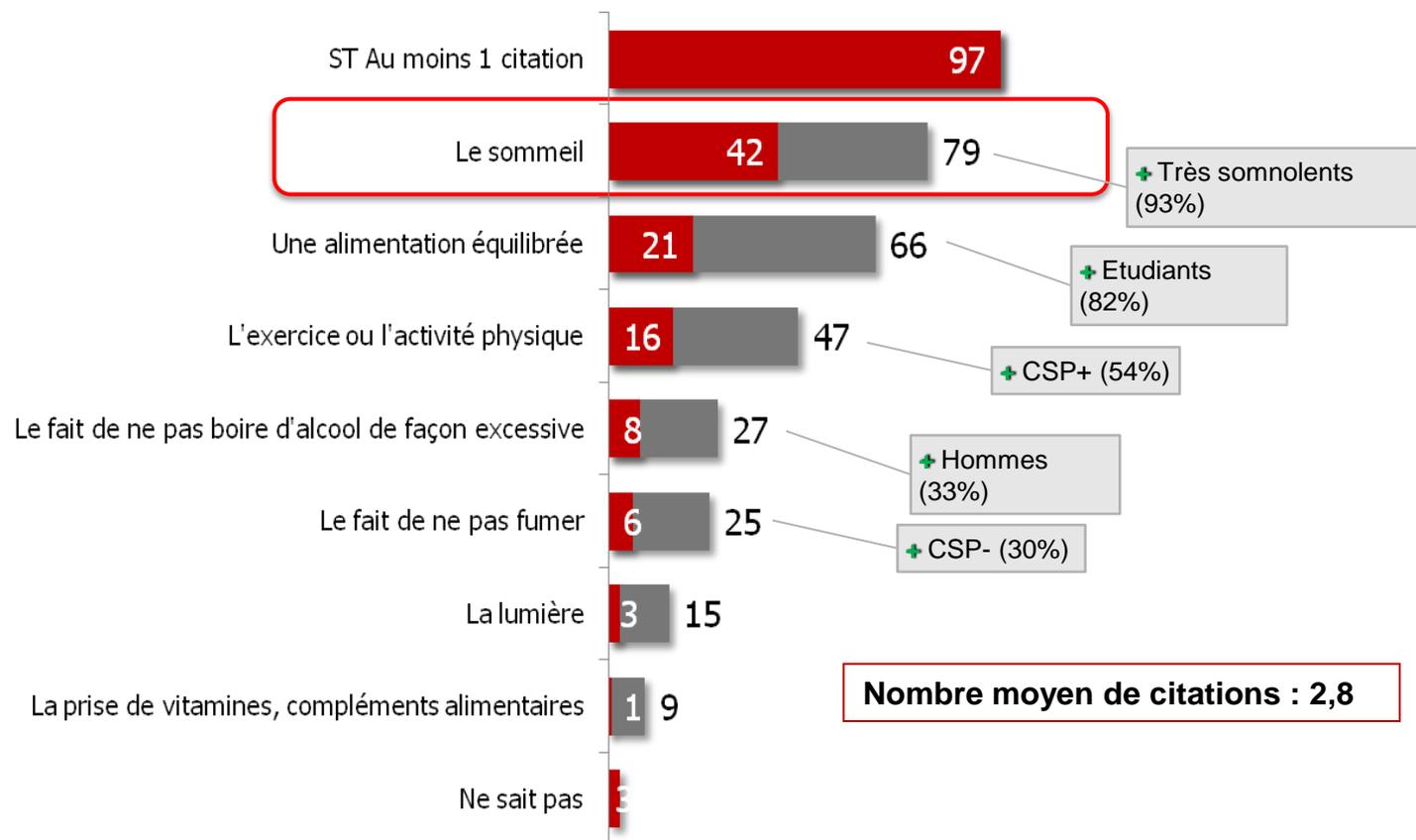
# Le sommeil : 1<sup>er</sup> facteur influant sur les capacités physiques

Q34 Dans votre vie de tous les jours, qu'est-ce-qui vous semble le plus important pour entretenir ou développer vos capacités de performance physique ?

Base totale : 1010 répondants

■ Ensemble des citations ■ 1<sup>ère</sup> citation

En %



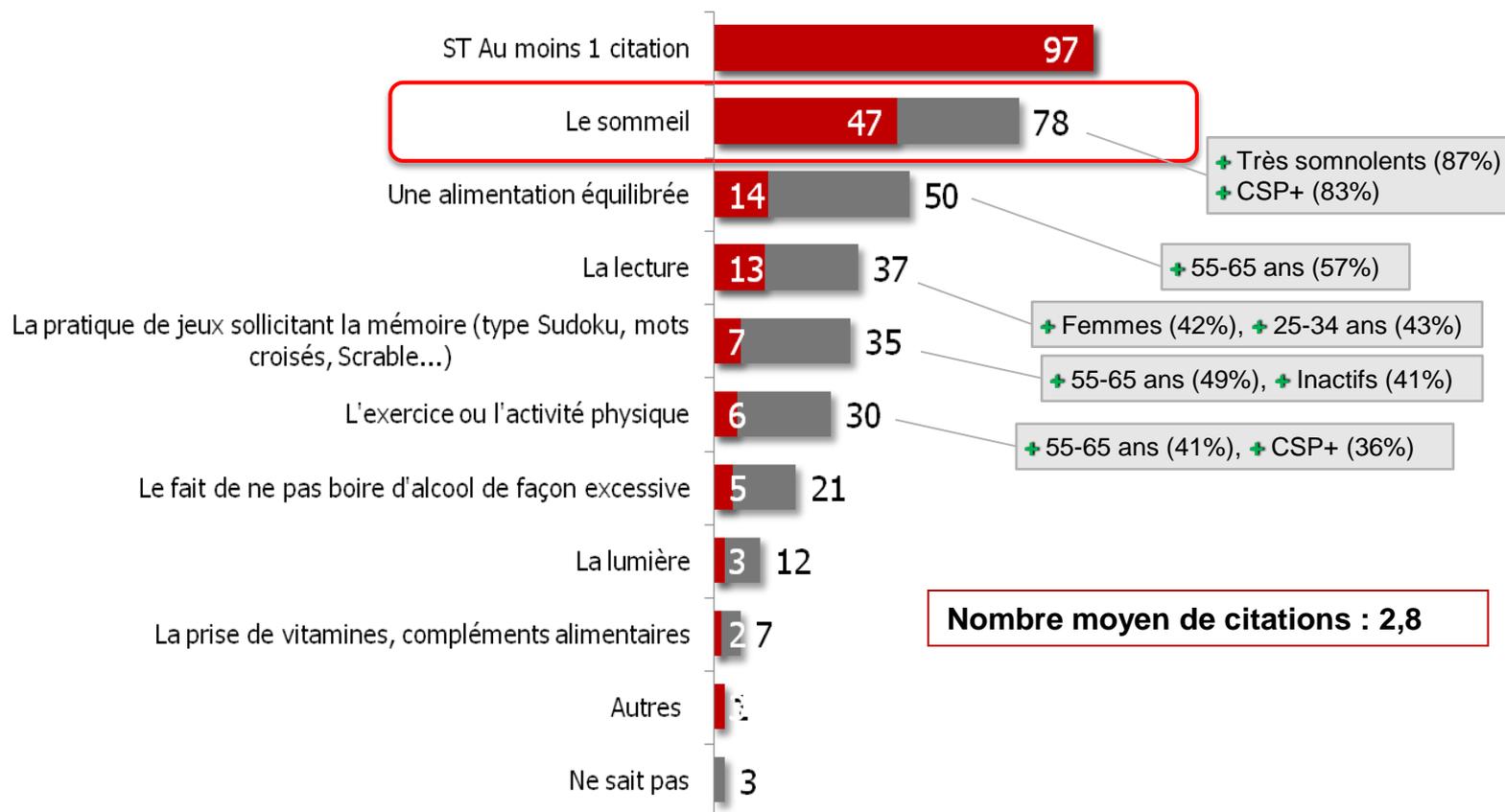
# Le sommeil : 1<sup>er</sup> facteur influant sur les capacités intellectuelles

Q35 Et dans votre vie de tous les jours, qu'est-ce qui vous semble le plus important pour entretenir ou développer vos capacités de performance intellectuelle ?

Base totale : 1010 répondants

■ Ensemble des citations ■ 1<sup>ère</sup> citation

En %



# Contact téléphonique et mails quotidiens

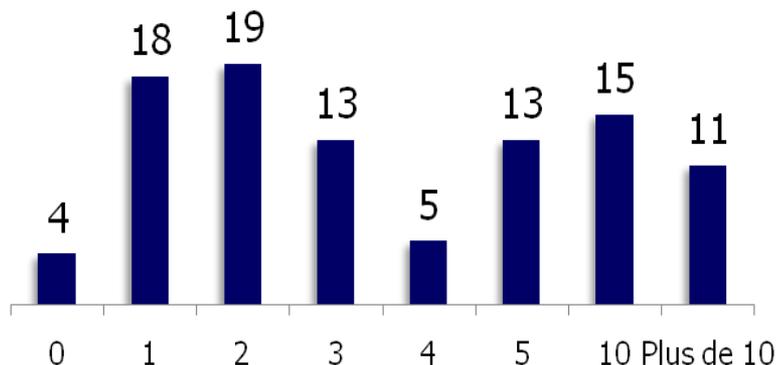
Q36 Combien vous envoyez et recevez de mails par jour ? Combien d'appels téléphoniques vous passez ou recevez par jour ?

Base totale : 1010 répondants

En %

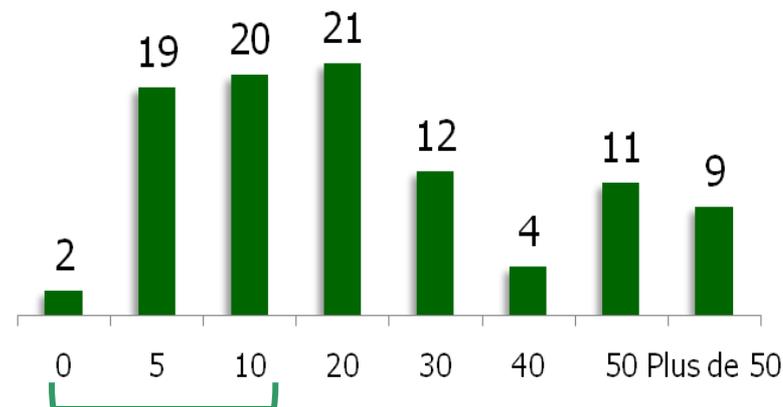
## Nombre d'appels téléphoniques (reçus ou émis)

Moyenne : 7,4 appels/jour  
Médiane : 3 appels/jour



## Nombre de mails (reçus ou émis)

Moyenne : 28,2 mails/jour  
Médiane : 15 mails/jour



→ Les personnes émettant ou recevant moins de 10 mails par jours sont moins sujets aux troubles du sommeil (aucun trouble 69% vs 61% pour l'ensemble)

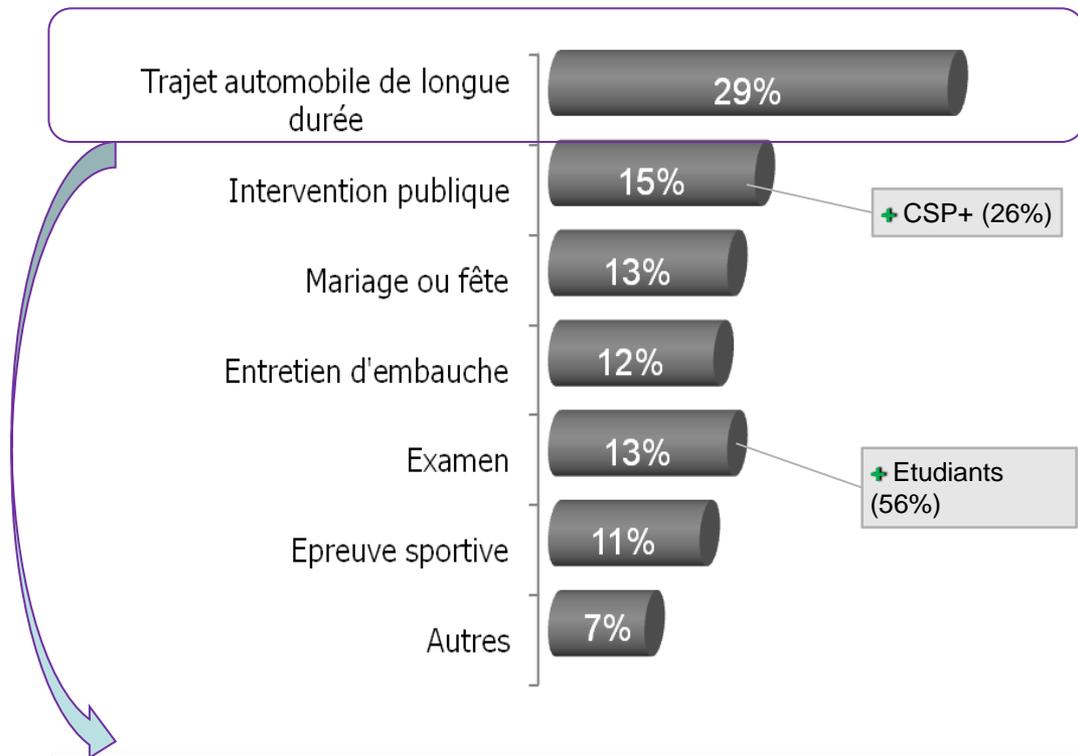
# 4 Rôle du sommeil dans l'amélioration de la performance

# Importance du sommeil face à un événement

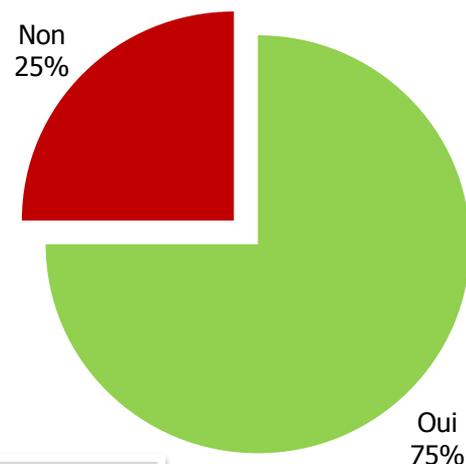
Q24 Citez un événement pour lequel vous voulez être le plus performant possible

Base totale : 1010 répondants

Q24bis Le jour de cet événement, votre réveil est-il spontané ?



→ Pour les  $\frac{3}{4}$  des répondants : le réveil est spontané le jour de l'événement



## Profil de ceux pour qui un trajet automobile de longue durée est un événement nécessitant d'être le plus performant possible:

**Les individus souffrant d'apnées du sommeil :** 44% contre 29% sur l'ensemble, 31% des individus souffrant de troubles du sommeil, 30% des insomniaques et 28% des personnes ne souffrant d'aucun trouble.

**Les 45-65 ans :** 40% contre 29% sur l'ensemble, 16% des 18-24 ans et 24% des 25-44 ans

**Les ronfleurs réguliers :** 36% contre 29% sur l'ensemble

**Les hommes :** 32% contre 26% des femmes

Enquête INSV - MGEN 2012 « Sommeil et performance au quotidien »

# Se coucher tôt est la 1<sup>ère</sup> solution adoptée

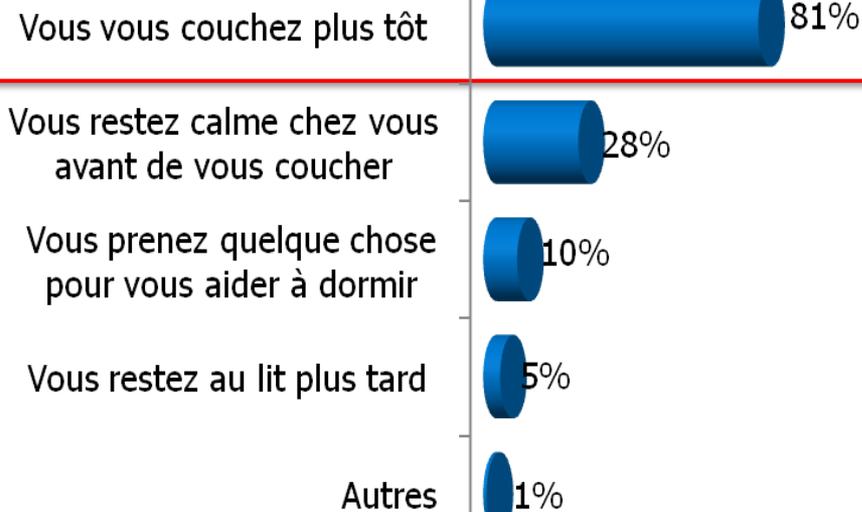
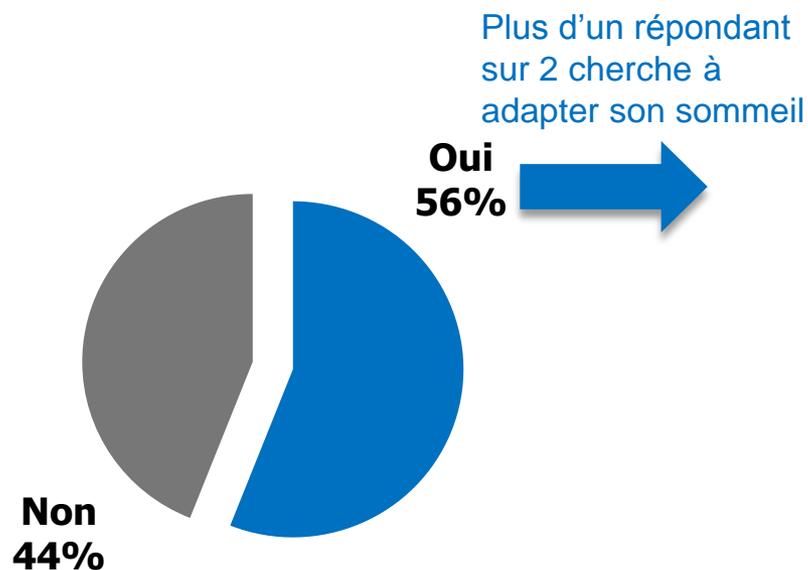
Avant un événement nécessitant un bon niveau de performance

Q25 La veille de cette événement, cherchez vous à adapter votre sommeil ?

Q26 Que faites vous pour adapter votre sommeil

Base totale : 1010 répondants

Base totale : 569 répondants cherchant à adapter leur sommeil la veille de l'évènement



Q27 Dans ce cas là, dormez-vous mieux ou moins bien que d'habitude ?

4 personnes sur 10 dorment moins bien que d'habitude

# Préparations afin d'être en forme

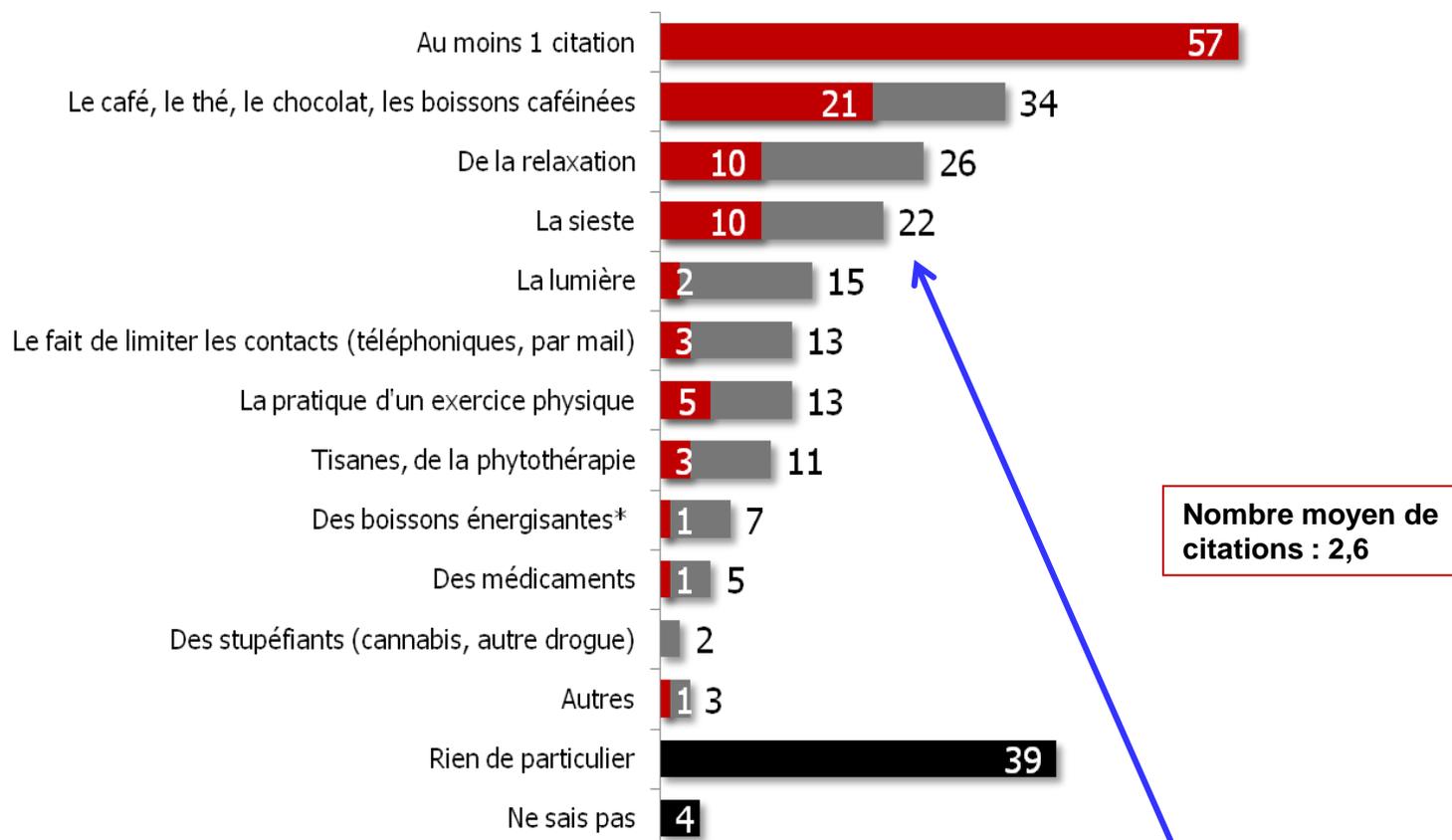
Avant un événement nécessitant un bon niveau de performance

Q28 Le jour de cet événement et afin d'être en forme, qu'avez-vous tendance à privilégier, en 1<sup>er</sup>, en 2<sup>ème</sup>, en 3<sup>ème</sup> et ensuite ?

Base totale : 1010 répondants

■ Ensemble des citations ■ 1<sup>ère</sup> citation

En %



Nombre moyen de citations : 2,6

Pour ceux qui font la sieste, elle dure en moyenne 56 min

\* (par exemple Red Bull, Burn Energy, Dark Dog)

## Conclusion: le sommeil un allié pour la performance