



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE



# Sommeil et environnement

## Résultats de l'enquête INSV / MGEN

Réalisée par *“opinionway”*

SOMMEIL  
et ENVIRONNEMENT

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

sous le haut patronage de :



avec le soutien majeur du groupe :



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





# Enquête INSV/MGEN 2013 « Sommeil et environnement »

## Un environnement de qualité pour un bon sommeil !



# Présentation des résultats de l'enquête « Sommeil et environnement » INSV/MGEN réalisée par Opinionway

# La méthode

- Mode de recueil Online sur système Cawi (Computer Assisted Web Interview)
- Réalisée du 4 au 14 Décembre 2012
- 1008 Personnes âgées de 18 à 65 ans
- Echantillon national représentatif (méthode des quotas)



# Enquête INSV/MGEN sommeil 2013

*Sommeil et environnement*

# Méthodologie



# Méthodologie et échantillon

## Mode de recueil

**Online** sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview) au sein de notre panel online qui comprend 80 000 individus.

## Echantillon

**Echantillon national représentatif (France) de 1008 individus 18 ans et plus**, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région de résidence et catégorie d'agglomération, selon les données INSEE du recensement actualisé.

## Zone géographique

**France métropolitaine**

## Période d'enquête

**Du 4 au 14 décembre 2012**

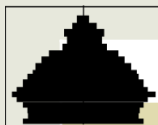


# Profil des répondants

Echantillon national représentatif de 1008 individus



| <b>Sexe</b> | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|-------------|---------------|-------------------|
| Hommes      | 46%           | 49%               |
| Femmes      | 54%           | 51%               |



| <b>Age</b>     | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|----------------|---------------|-------------------|
| De 18 à 24 ans | 12%           | 14%               |
| De 25 à 34 ans | 24%           | 23%               |
| De 35 à 49 ans | 24%           | 24%               |
| De 50 à 64 ans | 22%           | 22%               |
| 65 ans et plus | 18%           | 17%               |
| Age moyen      | 41 ans        | 41 ans            |



| <b>CSP</b> | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|------------|---------------|-------------------|
| CSP-       | 33%           | 30%               |
| CSP+       | 44%           | 41%               |
| Inactifs   | 23%           | 29%               |



| <b>Région</b> | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Paris         | 22%           | 20%               |
| Province      | 78%           | 80%               |



| <b>Taille d'agglomération</b>       | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|-------------------------------------|---------------|-------------------|
| En zone rurale                      | 19%           | 24%               |
| de 2000 à moins de 20.000 habitants | 13%           | 16%               |
| de 20.000 à moins de 100.000 hab    | 12%           | 13%               |
| de 100.000 habitants et plus        | 35%           | 30%               |
| Dans l'agglomération parisienne     | 21%           | 17%               |



| <b>Zone d'habitation</b> | <b>% Brut</b> | <b>% Redressé</b> |
|--------------------------|---------------|-------------------|
| En centre ville          | 44%           | 41%               |
| En périphérie            | 37%           | 39%               |
| En zone résidentielle    | 19%           | 20%               |

# RESULTATS



# 1

## Le sommeil des français



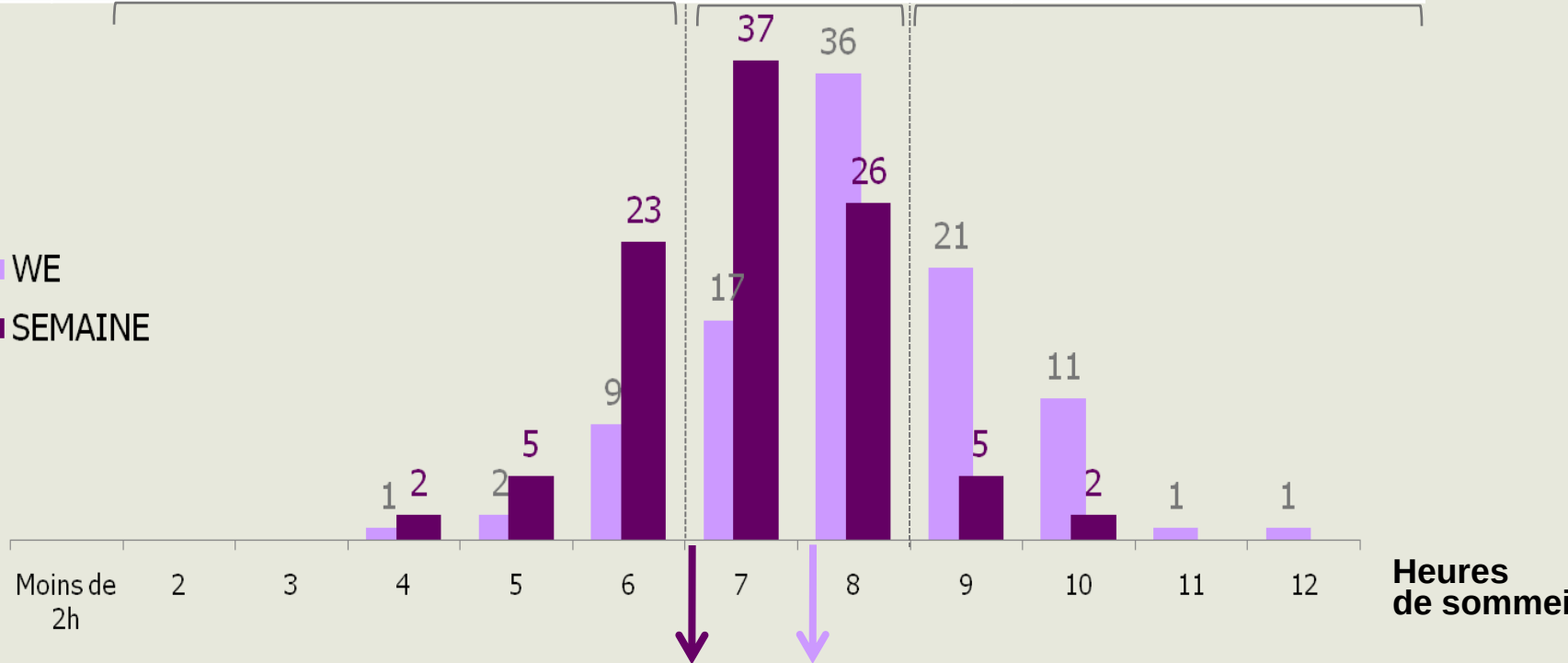
# Nombre moyen d'heures de sommeil semaine vs weekend

Base totale 1008 individus

|          | entre 2 et 6 heures | entre 7 et 8 heures | entre 9 et 16 heures |
|----------|---------------------|---------------------|----------------------|
| Semaine  | 30%                 | 63%                 | 7%                   |
| Week-end | 12%                 | 53%                 | 34%                  |

En %

■ WE  
■ SEMAINE



Moyenne semaine :  
7h08  
Médiane semaine :  
6h58

Moyenne WE :  
8h10  
Médiane WE :  
7h56

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

Q1 Nombre de siestes par semaine :

Base totale 1008 individus

En %



# Du matin ou du soir ?

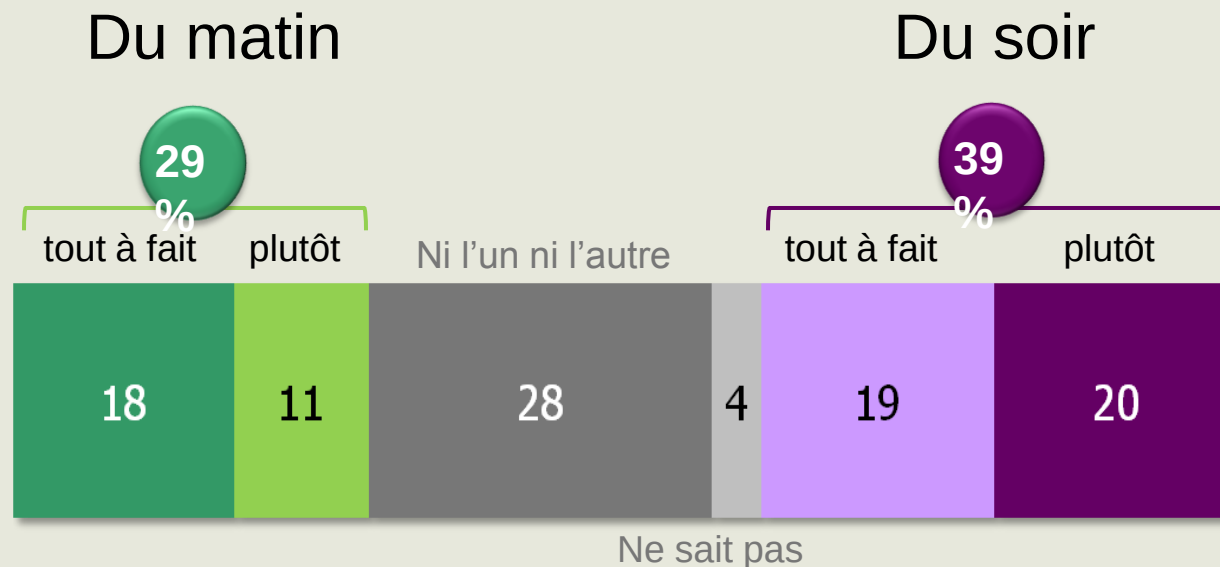
Q3 Pensez-vous être une personne, du matin, du soir, ou ni l'un ni l'autre ?

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

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

Base totale 1008 individus

En %



# 2

## Les troubles du sommeil et leurs traitements

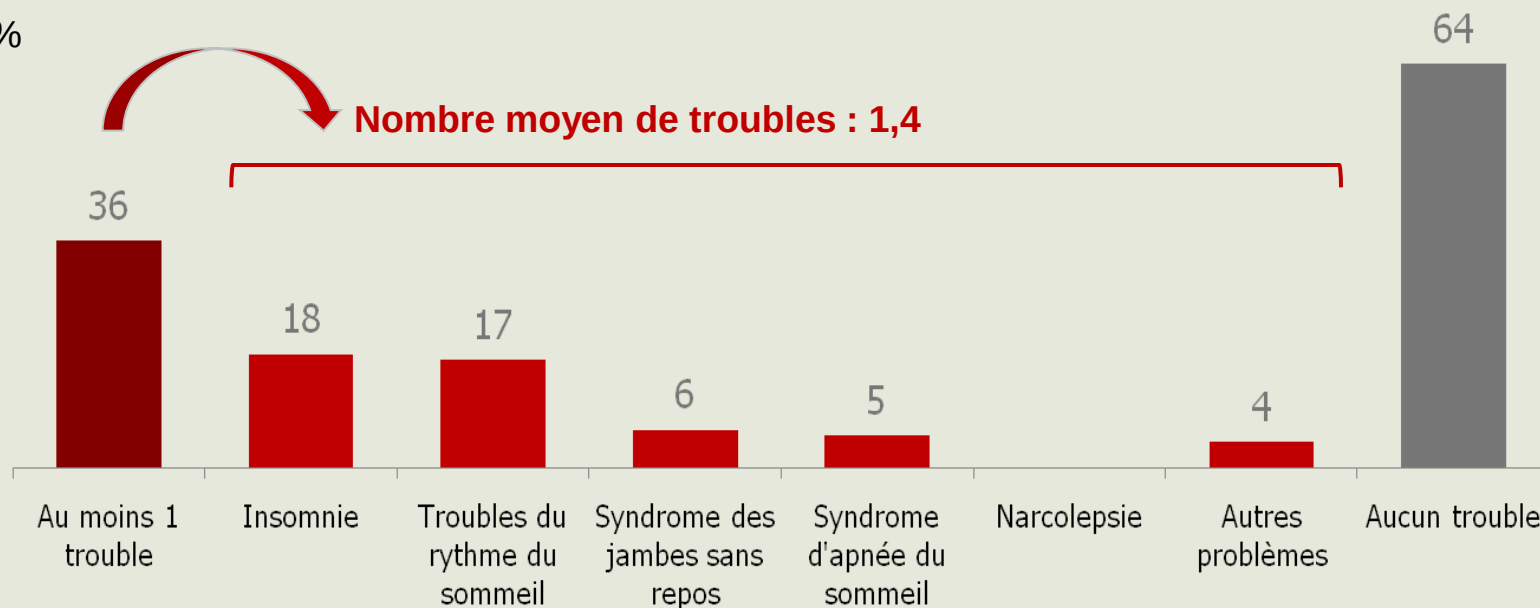


# 4 personnes sur 10 souffrent de troubles du sommeil

Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

Base totale 1008 individus

En %





# Rythme de sommeil : réveils nocturnes

Q2 Le plus souvent : Si vous vous réveillez la nuit, quelle est la durée moyenne de vos réveils sur la nuit

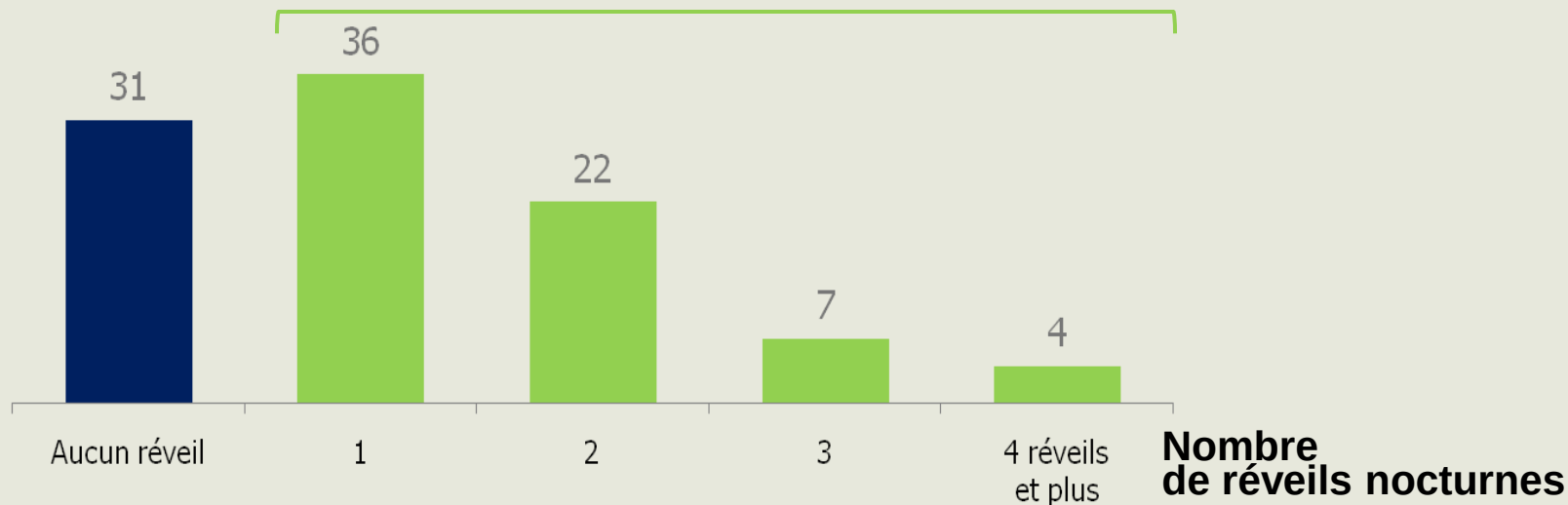
/\_\_/\_/ H /\_\_/\_/ min

Base totale 1008 individus

En %

**69% des français se réveillent la nuit**

→ En moyenne 1,7 fois et pendant 24 minutes (médiane à 11 minutes)



# Seulement 18% des personnes souffrant de troubles sont traitées

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

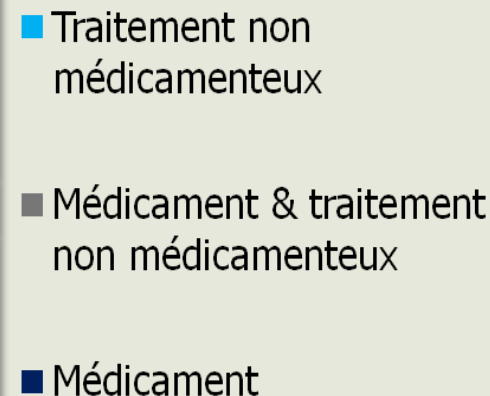
Q8 Que prenez-vous actuellement pour ce/ces trouble(s) du sommeil ?

Base 364 individus souffrant au moins d'un trouble

En %



Base 66 individus souffrant au moins d'un trouble et traités



# 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 : 1008 répondants

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



### Profils :

| Pas de somnolence                                                                                                                            | Somnolents                                                                                                                                                    | Très somnolents                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>+ Les non-siesteurs : 80%</li><li>+ Les individus qui se disent ni du matin ni du soir : 81%</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Les siesteurs occasionnels (1-2 siestes/semaine) : 27%</li><li>+ Les individus qui se disent du matin : 26%</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Les individus qui dorment 6h ou moins : 10%</li><li>+ Les siesteurs réguliers : 9%</li><li>+ Les individus qui ont au moins un trouble du sommeil : 8%</li><li>+ Trouble du rythme du sommeil : 10%</li><li>+ Ronfleurs réguliers : 8%</li></ul> |

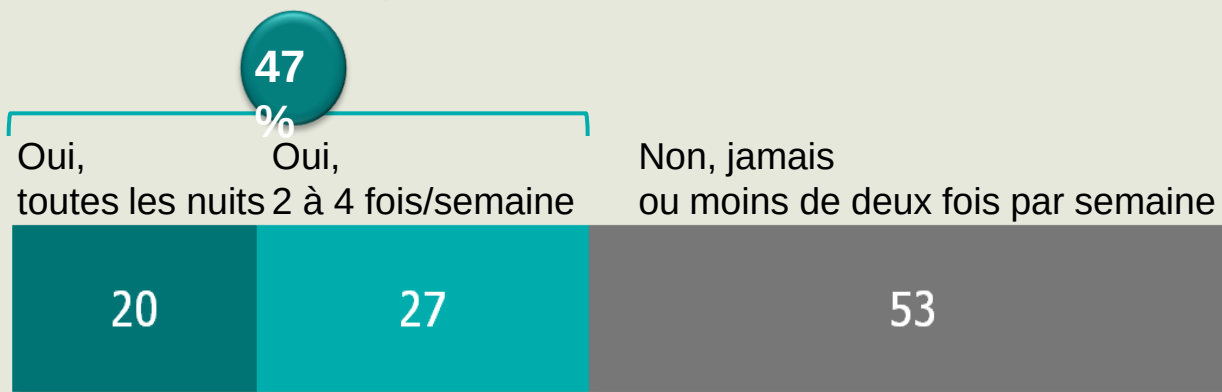
# 47% des français sont des ronfleurs réguliers

Q14 Est-ce qu'il vous arrive de ronfler quand vous dormez ?

Base totale : 1008 répondants

En %

## Ronfleurs réguliers



# 3

## Environnement général

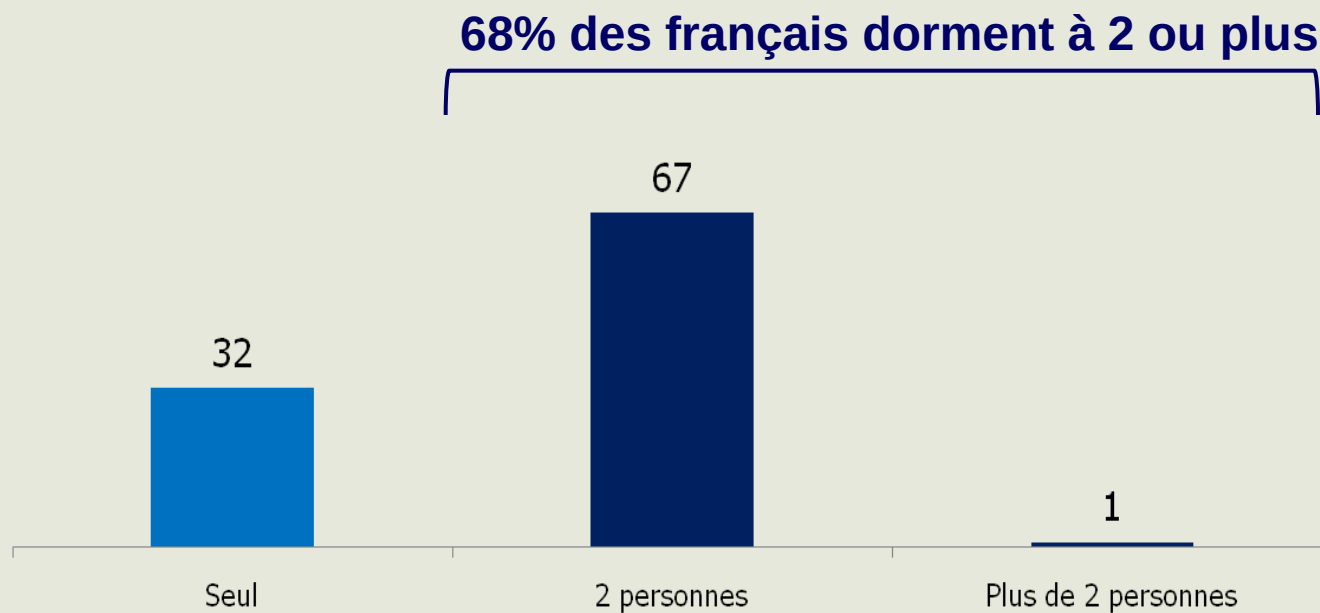


# 1/3 des français dorment seuls

Q40 : Combien de personnes dorment habituellement dans votre chambre ?

Base totale : 1008 répondants

En %



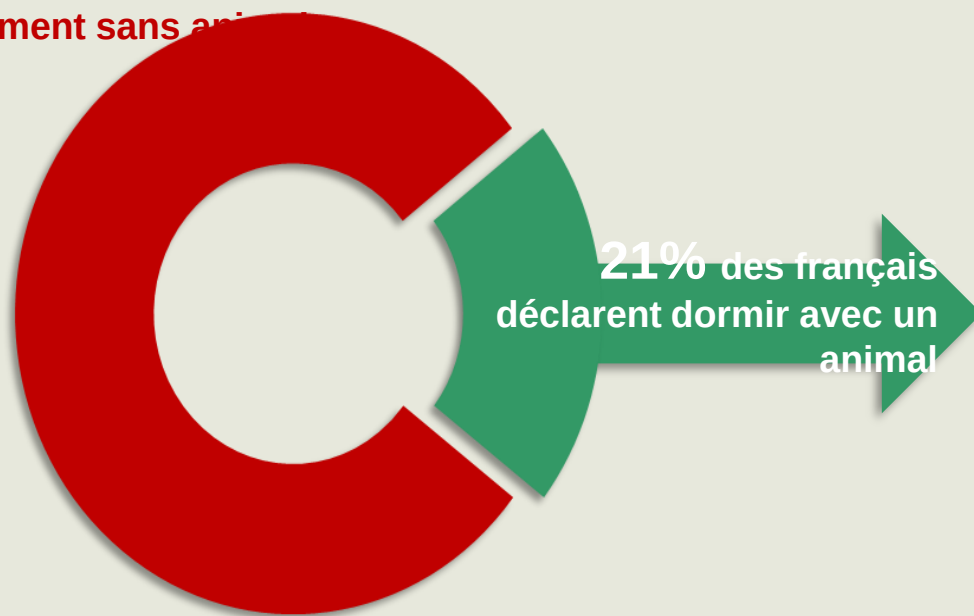
# 2 français sur 10 déclarent dormir avec un animal de compagnie

Q41 : Un animal de compagnie dort-il dans votre chambre ?

Base totale : 1008 répondants

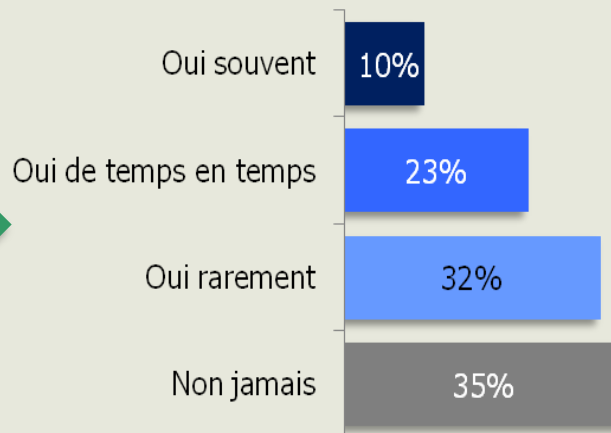
En %

**79%** des français  
dorment sans animal de compagnie



Q42 : Vous réveille-t-il dans la nuit ?

Base : 212 répondants dormant avec un  
animal de compagnie dans la chambre



A noter : Plus d'un foyer sur deux possède un chien, un chat, poisson rouge ou un rongeur. 24% des ménages possèdent un chien, 27% possèdent un chat. Etude Santé Vet 2011.

OpinionWay pour l'INSV- Enquête sommeil 2013

# 4

## Environnement lumineux et électronique





# Près d'1/4 des répondants sont exposés à l'éclairage public

Q45 : Votre chambre est-elle exposée à l'éclairage public, même lorsque les volets sont fermés ?

Base totale : 1008 répondants

En %

**24%** des français déclarent être exposés à l'éclairage public dans leur chambre



**76%** ne sont pas exposés

## Profil « exposés à l'éclairage public »

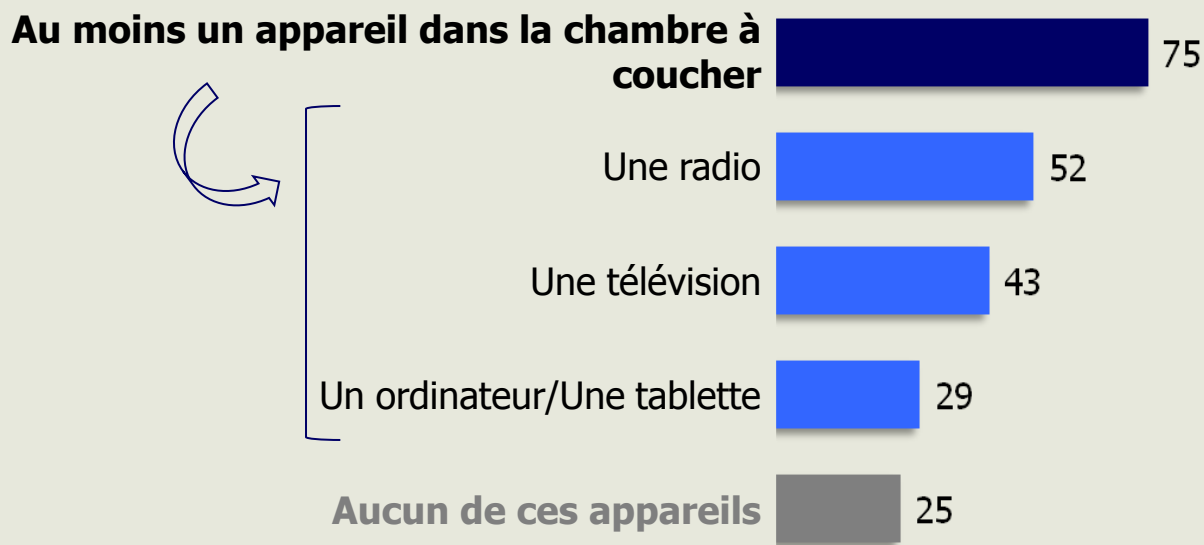
- + Nord Est (33%)
- + Centre ville (31%)
- Zone résidentielle (18%)

# ¾ des français ont au moins appareil électronique dans la chambre à coucher

Q46 : Avez-vous dans la chambre à coucher...

Base totale : 1008 répondants

En %



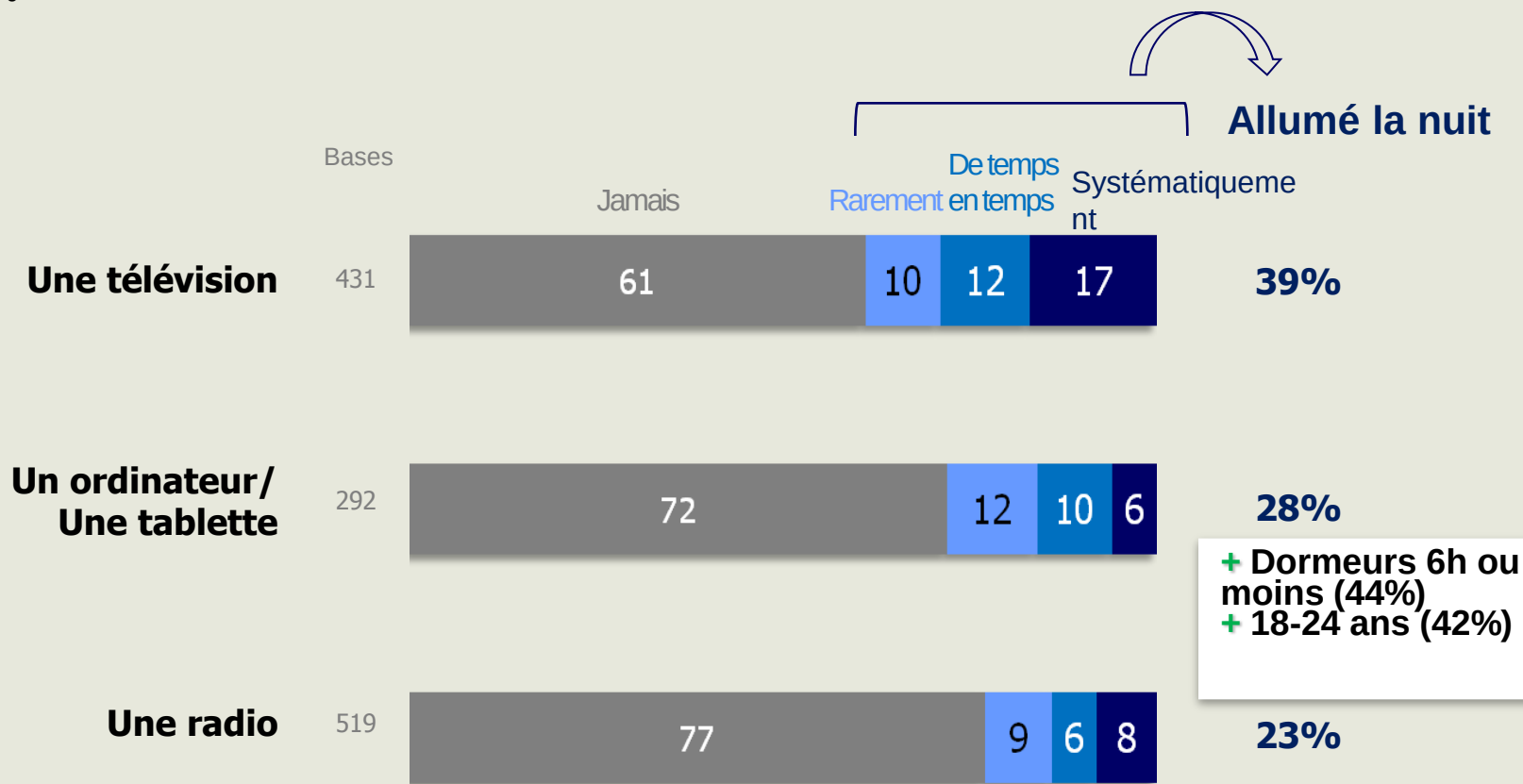
*Nombre moyen d'appareils électroniques* 1.6

# Appareils en marche durant la nuit

Q47 : Et le(les) laissez-vous en marche en vous endormant ?

Base des répondants possédant l'appareil électronique en question dans la chambre à coucher

En %



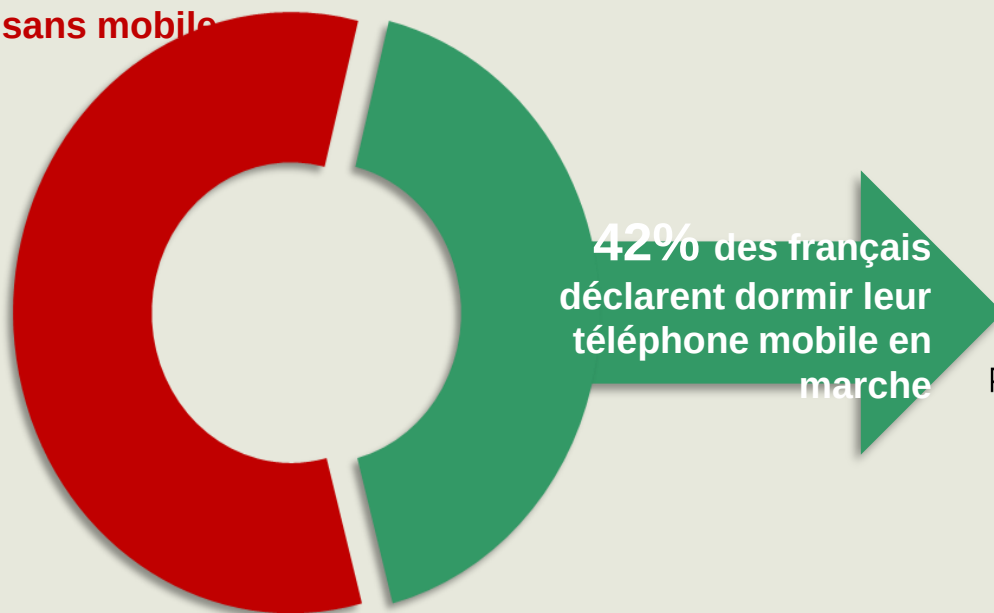
# 4 français sur 10 restent connectés la nuit

Q48 : Dormez-vous avec votre téléphone mobile en marche près de vous ?

Base totale : 1008 répondants

En %

**58% des français  
dorment sans mobile  
allumé**

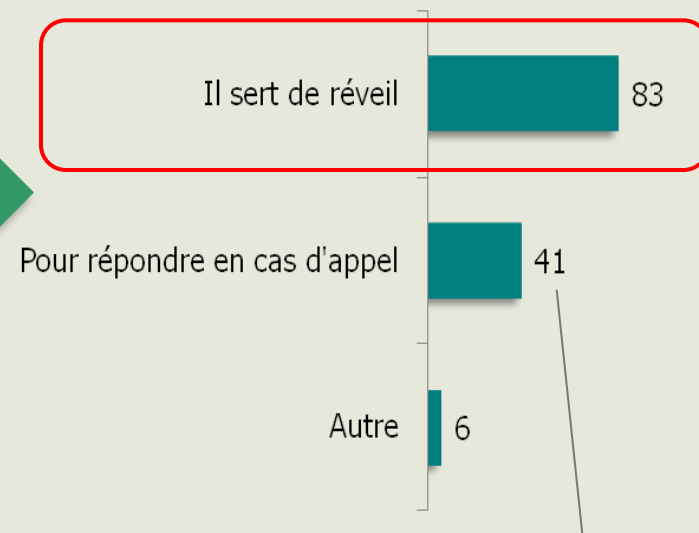


**42% des français  
déclarent dormir leur  
téléphone mobile en  
marche**

Q49 : Vous le gardez près de vous car...

Base : 425 répondants dormant avec  
un téléphone mobile en marche près  
d'eux

## Utilisation du téléphone la nuit



### Profil « Dorment avec leur téléphone mobile en marche près d'eux »

- + Etudiants (73%),
- + 18-24 ans (71%)
- + 25-34 ans (59%)
- 45-54 ans (28%)
- 55-65 ans (22%)

### Profil « Pour répondre en cas d'appel »

- + 55-65 ans (57%),
- + 45-54 ans (56%)
- + Personnes avec des horaires décalés ou irréguliers (55%)

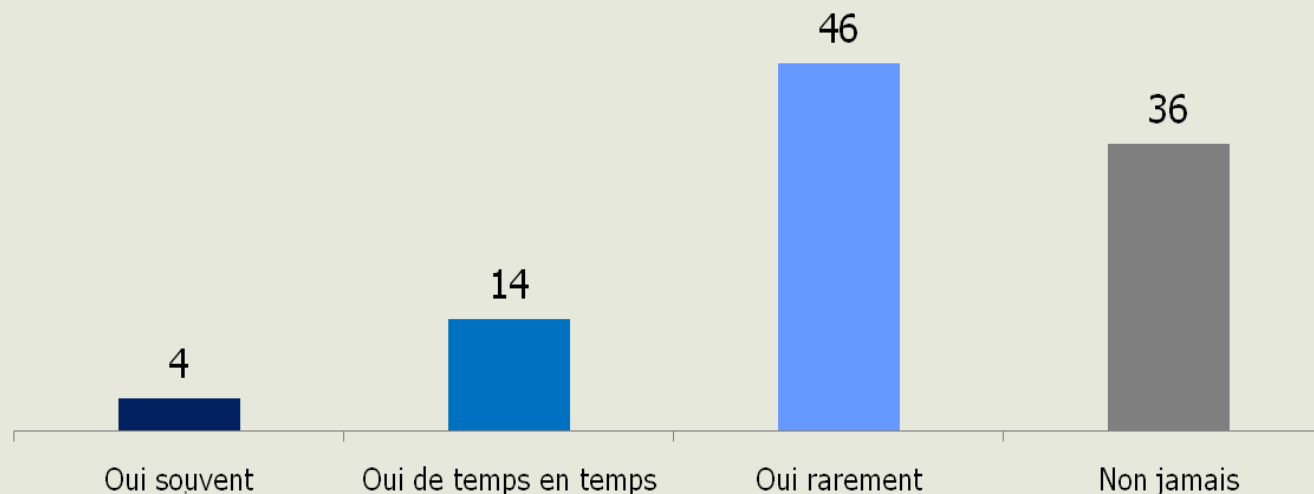
# 28% des répondants déclarent être réveillés fréquemment par leur mobile la nuit

Q50 : Vous arrive-t-il d'être réveillé par la réception de messages sur votre téléphone mobile ?

Base : 425 répondants dormant avec un téléphone mobile en marche près d'eux

En %

**64% des français qui dorment avec leur portable allumé se font réveiller par des messages la nuit**



+ Personnes avec des horaires décalés ou irréguliers (11%)

+ Agglomération parisienne (10%)

OpinionWay pour l'INSV - Enquête sommeil 2013

# Les 2/3 des français réveillés par leurs messages les lisent

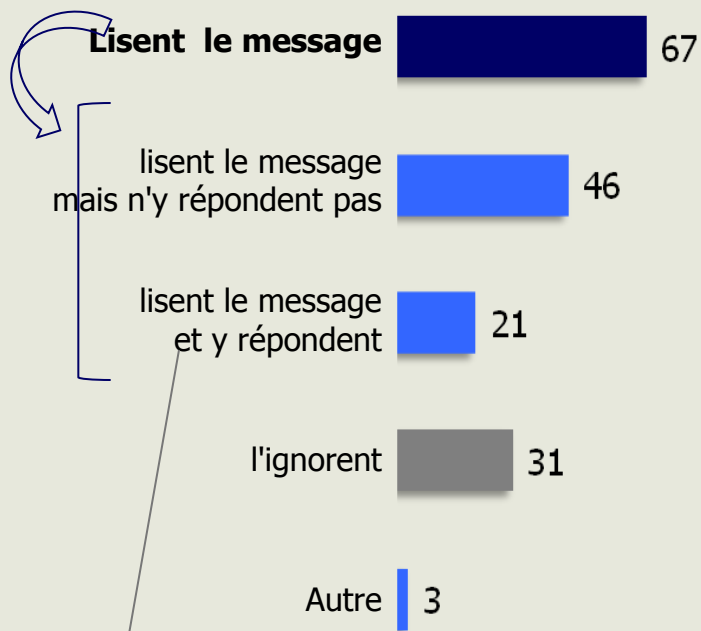
Q51 : Que faites-vous dans ce cas ?

Q52 : Et vous vous rendormez ?

Base : 270 répondants qui ont déjà été réveillé par leur mobile la nuit

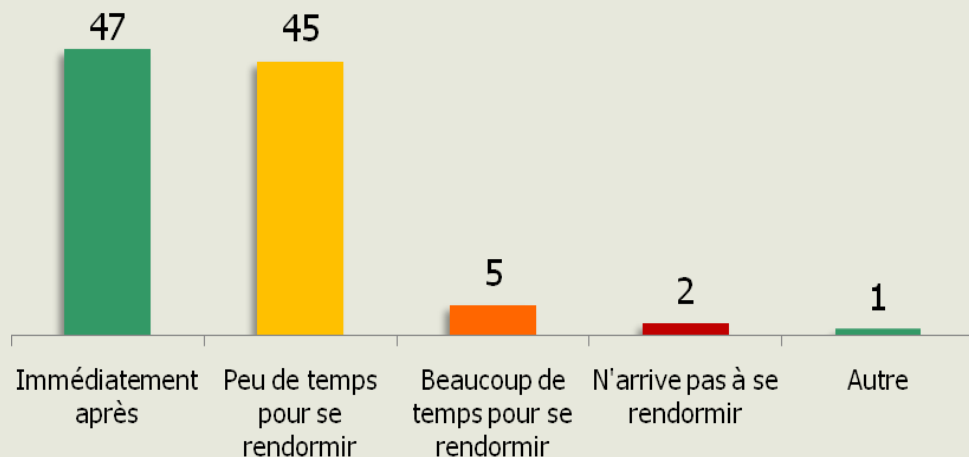
En %

## Action en cas de message nocturne...



- + 18-24 ans (36%)
- + Dormeurs <6h (39%)
- + Célibataires (32%)

## Temps de rendormissement



# 5

## Environnement sonore

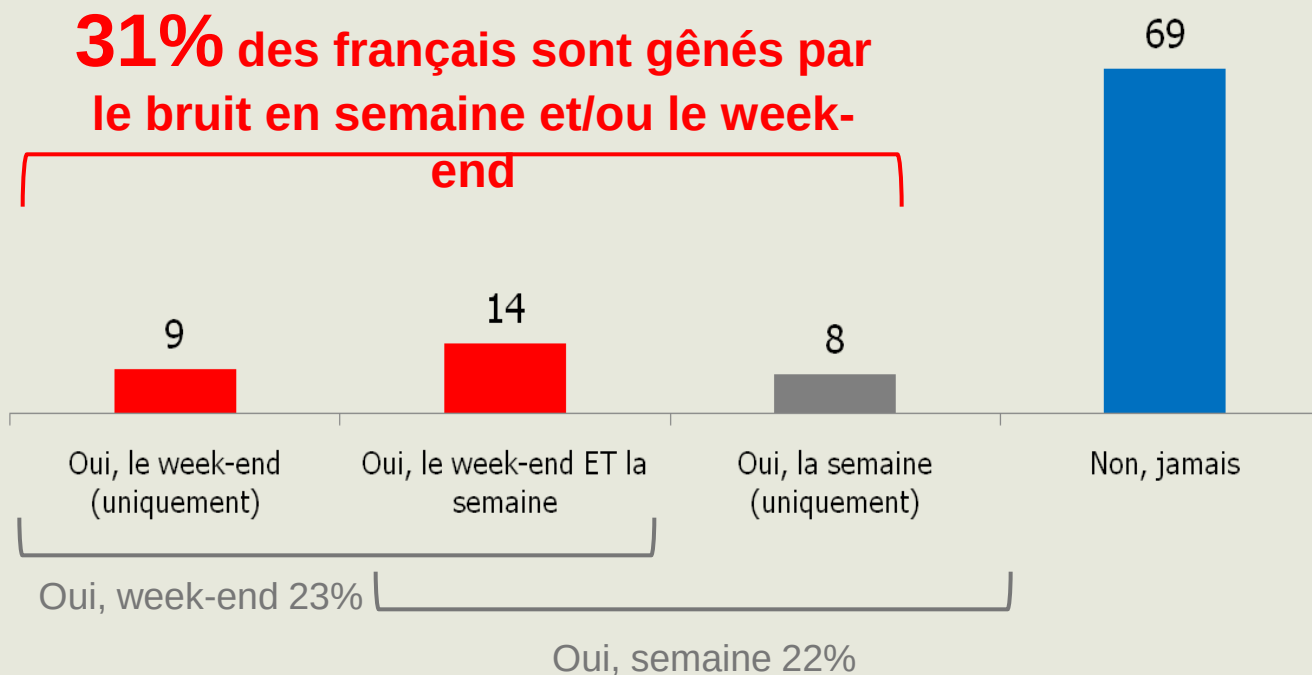


# 1/3 des personnes victimes d'une gêne sonore

Q53 : Vous arrive-t-il d'être gêné par le bruit au cours de la nuit ?

Base totale : 1008 répondants

En %



## Profil « Gêne sonore week-end »

- + Centre ville (39%)
- + Insomnie (37%)
- + Agglomération parisienne (32%)
- + Vivent en appartement (43%)

## Profil « Gêne sonore semaine »

- + Etudiants (35%),
- + 18-24 ans (32%)
- + Insomniaques (32%)
- + Agglomérations >100 000hab. (28%)
- + Vivent en appartement (33%)

## Profil « Aucune gêne sonore »

- + Communes rurales (78%),
- + Zones résidentielles (76%)
- + 55-65 ans (76%)
- + Aucun trouble du sommeil (76%)
- + Vivent en maison (77%)



# Moment et fréquence de la gêne sonore

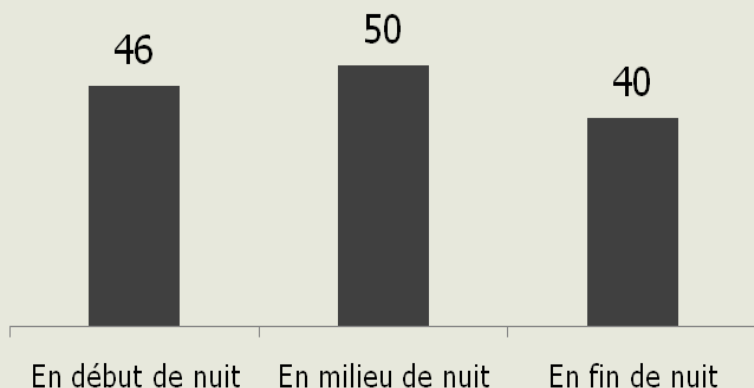
Q54 : Cette gêne sonore a lieu plutôt...

Q55 : Et en moyenne combien de fois par nuit êtes-vous gêné(e) par le bruit ?

Base : 316 répondants gênés  
par le bruit (semaine et/ou  
WE)

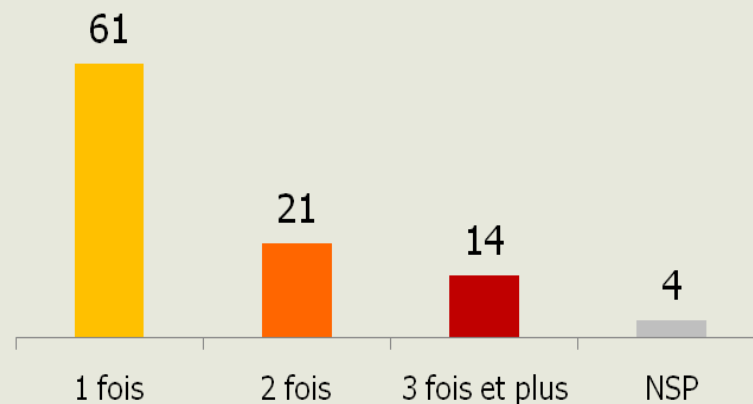
En %

## Occurrence de la gêne sonore la nuit



➔ **76% des personnes gênées par le bruit  
le sont toute la nuit  
(en début de soirée + milieu de nuit + fin de nuit)**

## Nombre de gêne(s) sonore(s) par nuit



Nombre moyen de gênes par nuit : 1,7

# Origine des nuisances sonores : l'extérieur dans 9 cas sur 10

Q56 : Quelle est l'origine de ces nuisances sonores :

Q57. Merci de préciser de quel type de bruit extérieur il s'agit ...

Q58. Merci de préciser de quel type de bruit de transport il s'agit :

En %

Base : 316 répondants gênés  
par le bruit (semaine et/ou  
WE)

**Sous-total Bruit extérieur** 92

Du bruit de l'extérieur 66

**Sous-total Bruit voisinage** 58

voisins immédiats 50

voisins plus éloignés 20

Du bruit de votre propre famille 13

Du bruit dans la maison  
(appareils ménagers par exemple...) 9

Autre 8

**Détail des nuisances sonores extérieures :**

Base : 209 répondants gênés par le bruit extérieur

Bruit de transport 61

Animation nocturne  
(bars/discothèques) 22

Autre 31

**Détail des nuisances sonores liées aux transports**

Base : 107 répondants gênés par le bruit des transports

Bruit de voitures 82

Bruit de sirène  
(police, pompier) 20

Bruit de train  
(ou tramway) 12

Bruit des avions 7

Autre type de bruit 20

# 6

## Environnement thermique



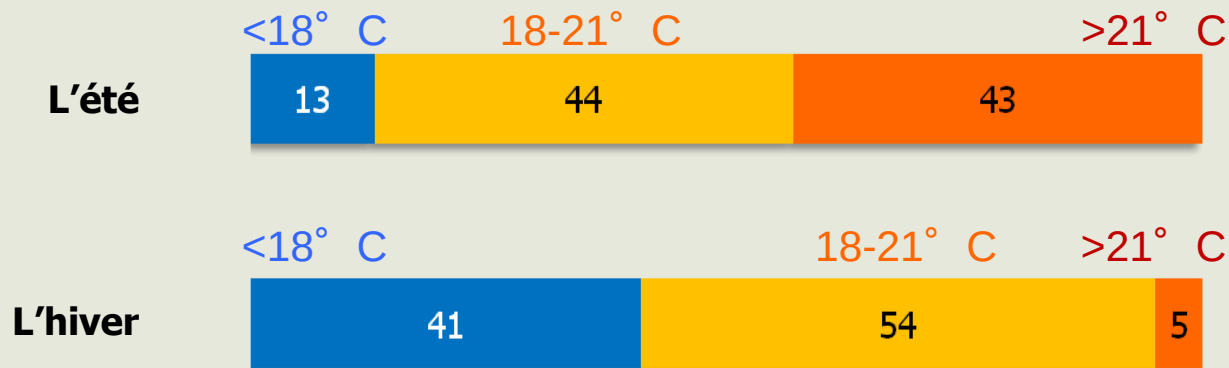
# Température de la chambre en fonction de la saison

Q59 : Quelle est la température approximative de votre chambre la nuit ?

Base totale : 1008 répondants

- ▶ **L'été, 43% de la population déclare une température de leur chambre supérieure à 21° C.**
- ▶ **L'hiver, la majorité des répondants possèdent une chambre entre 18 et 21° C.**

En %



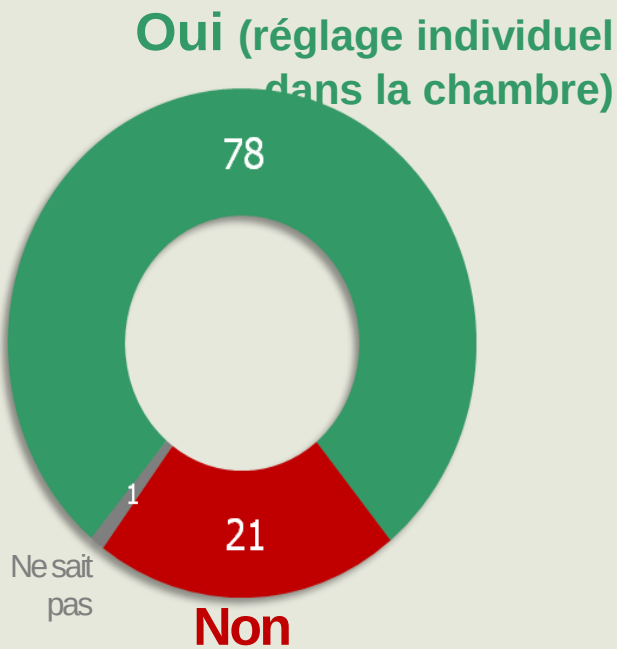
# Réglage individuel du chauffage et de la climatisation

Q60 : Pouvez-vous régler de manière individuelle dans votre chambre...

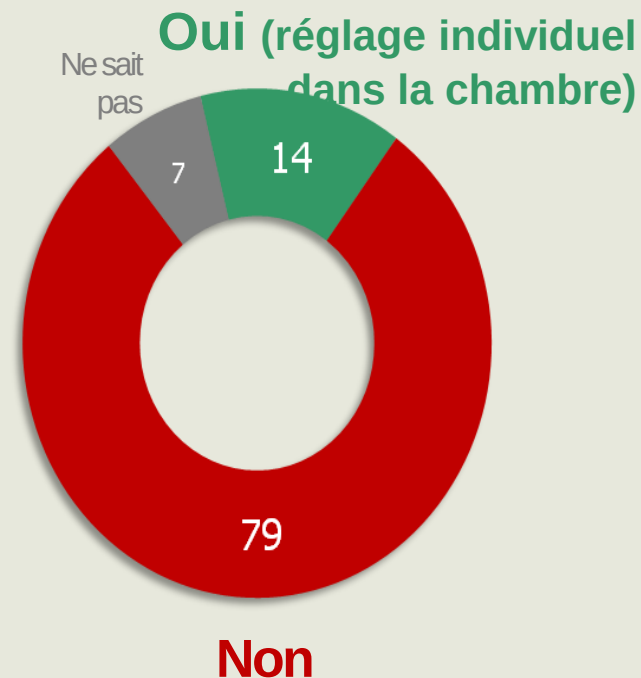
Base totale : 1008 répondants

En %

## Chauffage



## Climatisation



# 7

## Récapitulatif



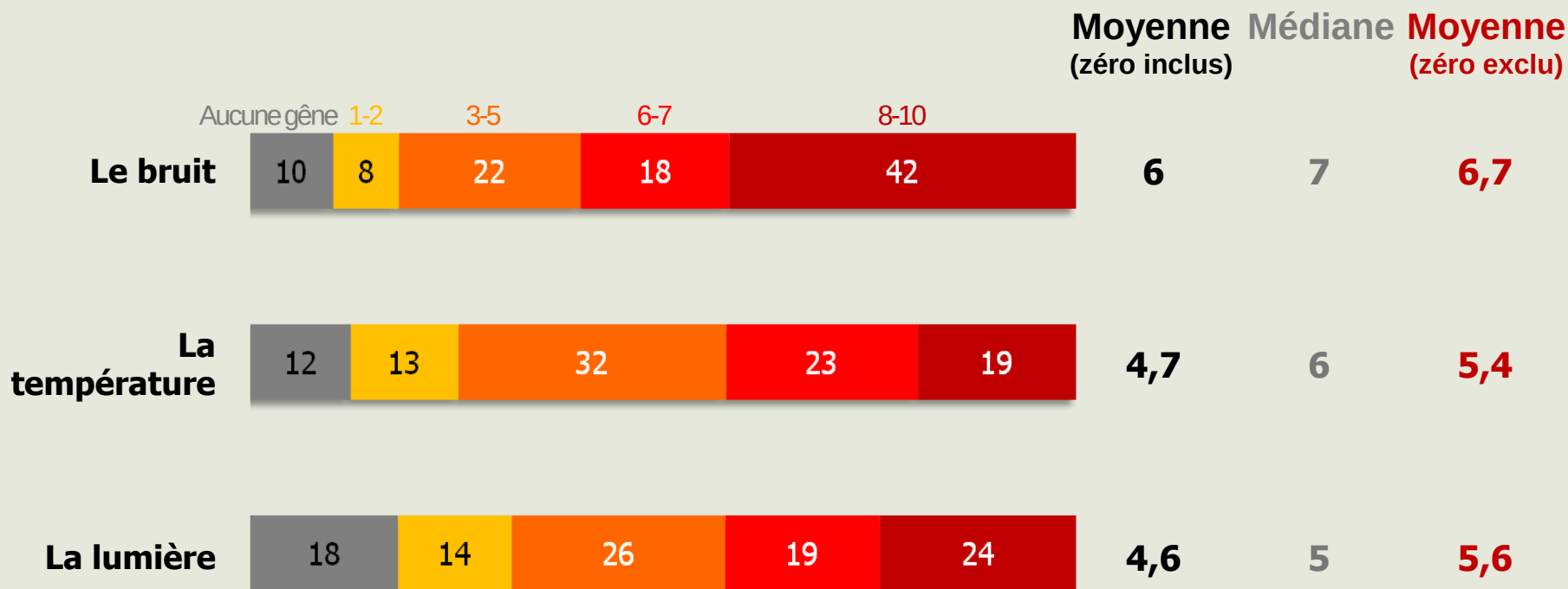
# Le bruit : principal facteur de réveil

Q62 : De la même manière, pouvez nous dire sur une échelle de 0 à 10 si le bruit, la lumière ou la température sont susceptibles de vous réveiller la nuit

Sachant que 0 signifie que cela ne vous réveille pas et 10 que cela vous réveille très facilement. Les notes intermédiaires servent à nuancer votre niveau de gêne.

Base totale : 1008 répondants

En %



# Nombre de facteurs de réveil

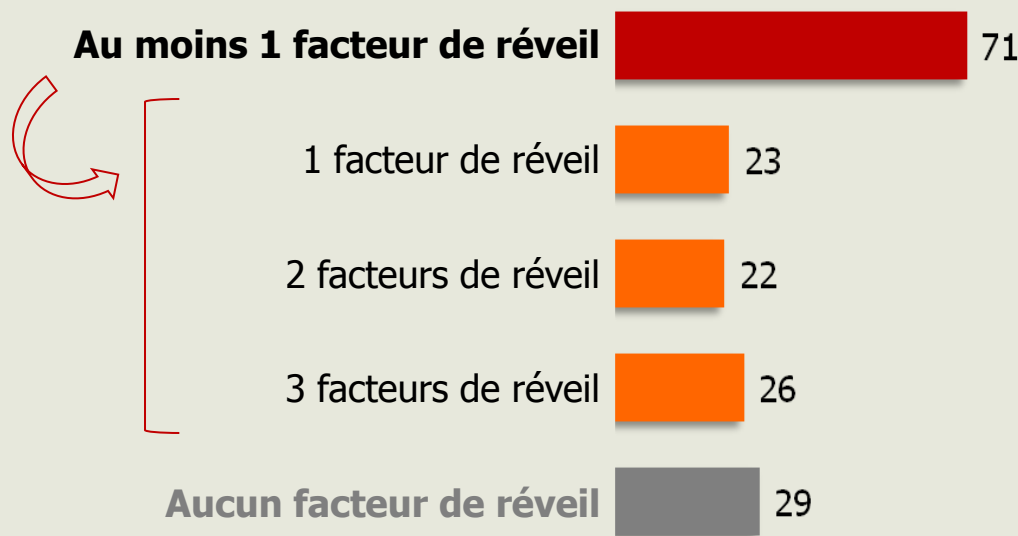
(Bruit, température, lumière)

**Q62 : De la même manière, pouvez nous dire sur une échelle de 0 à 10 si le bruit, la lumière ou la température sont susceptibles de vous réveiller la nuit**

Sachant que 0 signifie que cela ne vous réveille pas et 10 que cela vous réveille très facilement. Les notes intermédiaires servent à nuancer votre niveau de gêne.

Base totale : 1008 répondants

En %



NB : une source est considérée comme facteur de réveil lorsque la note attribuée est supérieure ou égale à 6

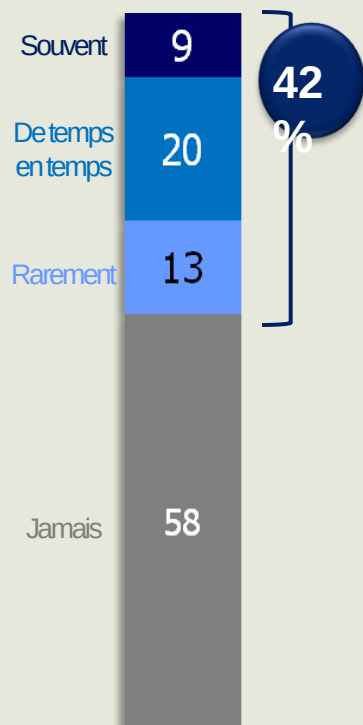


# 4 personnes sur 10 ont déjà essayé des solutions pour éviter d'être gênées pendant leur sommeil

Q68 : Avez-vous déjà essayé des solutions pour éviter les gênes liées au bruit, à la lumière ou à la température ?

Base totale : 1008 répondants

En %



**Des français ont déjà essayé des solutions pour éviter d'être gêné**

Base : 426 répondants qui ont déjà essayé des solutions pour éviter d'être gêné

Nombre moyen de solutions essayées : 1,5

