

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE)

JOURNÉE DU SOMMEIL 2016

SOMMEIL ET NOUVELLES TECHNOLOGIES

Avec le soutien majeur du groupe



Sous le patronage du



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE)



16^{ème} Journée du Sommeil[®]

18 mars 2016



Organisée par
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeesudusommeil.org



PHILIPS

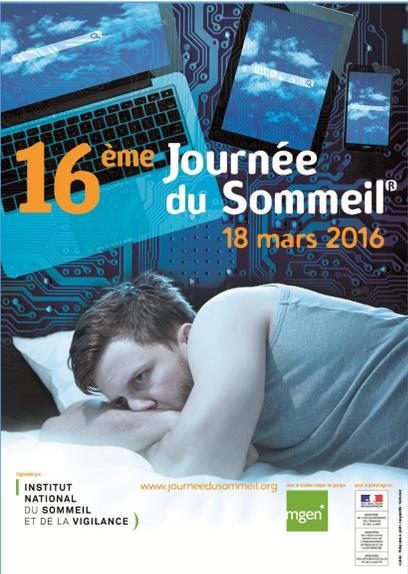


Conforama



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

© Paris - Photographie: Jean-Claude Peltier - Invision



Sommeil et Nouvelles Technologies

Résultats de l'enquête INSV / MGEN et ses enseignements

Réalisée par *“opinionway”*

Journée du Sommeil 2016

“ Méthodologie



- ▶ Étude réalisée auprès d'un échantillon de 1 013 personnes de 18-65 ans
Echantillon national représentatif de la population Française



- ▶ L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, après stratification par région et catégorie d'agglomération.



- ▶ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.



- ▶ Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview). Terrain réalisé sur notre panel Newpanel®

Les panelistes Newpanel® seront dédommagés en « miles » ou pourront choisir de faire don de leur dédommagement à des associations caritatives partenaires : Bibliothèques sans Frontières, Noé Conservation ou A chacun son Everest



- ▶ Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du 03 au 13 décembre 2015.



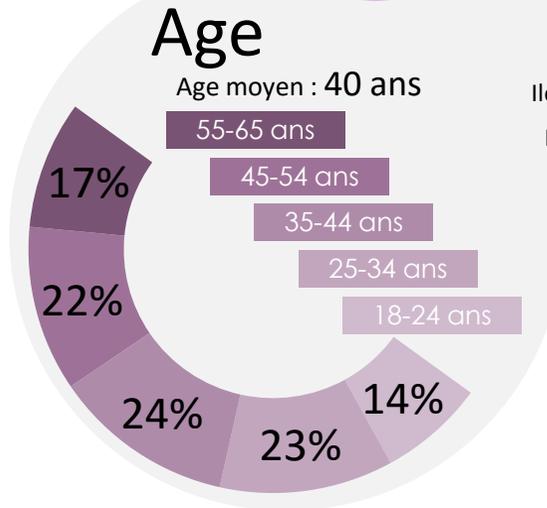
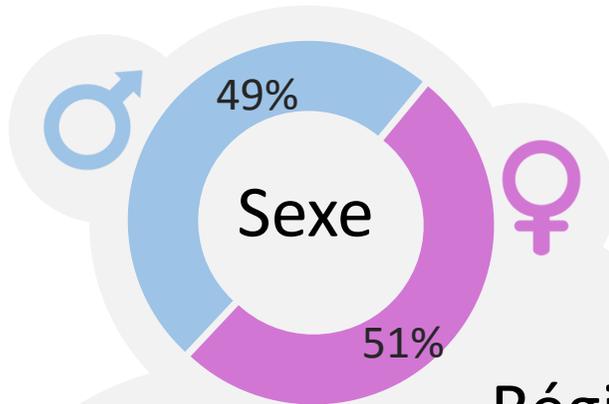
- ▶ OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



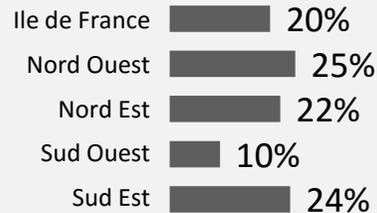
- ▶ Lecture des écarts significatifs :
 - xx% Ecart significativement supérieur à 95% la moyenne
 - xx% Ecart significativement inférieur à 95% à la moyenne



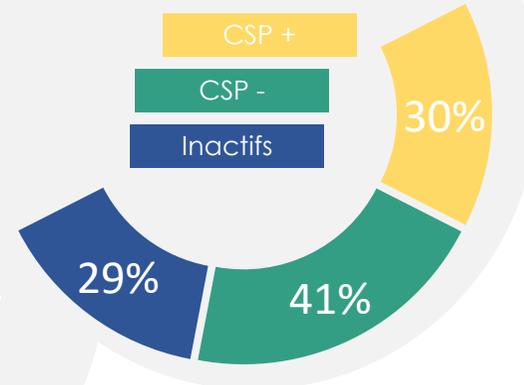
Profil des répondants



Région



Catégories sociales professionnelles



01



Le sommeil des Français



Des Français qui dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h11 le week-end

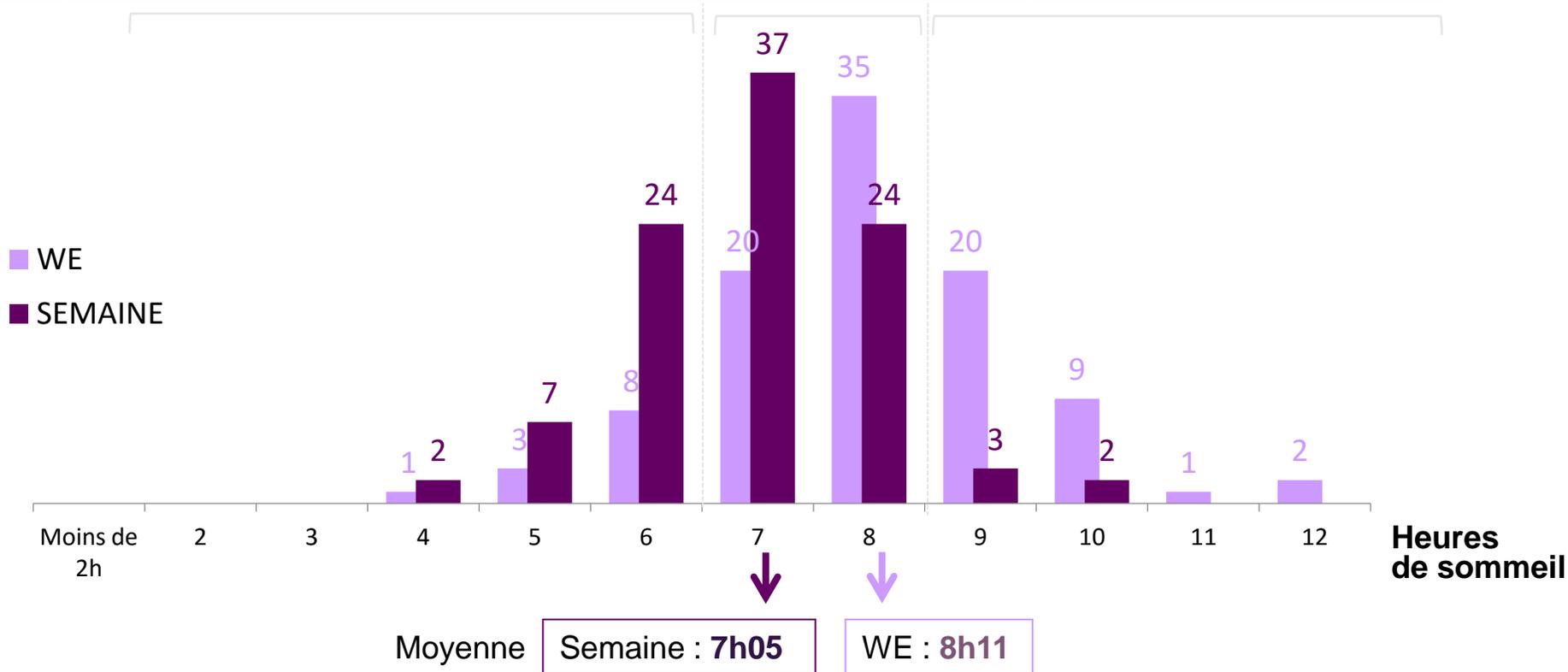
Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour ?

temps de sommeil total par nuit en semaine : !__! H !__! Min
temps de sommeil total par nuit le week-end : !__! H !__! min

Base totale 1013 individus

	Dorment entre 2 h et moins de 7 h	Dorment entre 7 h et moins de 9h	Dorment 9 heures et plus
Semaine	33%	61%	6%
Week-end	12%	55%	33%

En %





Ceux qui dorment 6h ou moins: - "récupèrent" plus le week-end et - ont plus de troubles de sommeil

Nombre moyen d'heures de sommeil – en semaine

		Dormeurs ≤ 6 heures	Dormeurs > 6 h et <8h	Dormeurs ≥ 8 heures
Bases		237	472	304
Sexe	Hommes	55	52	39
	Femmes	45	48	61
Age	18-24 ans	8	12	21
	25-34 ans	18	26	23
	35-44 ans	28	25	19
	45-54 ans	29	20	19
	55-65 ans	17	17	18
	Age moyen	43 ans	40 ans	39 ans
	Catégorie socioprofessionnelle	CSP+	28	35
CSP-		47	40	38
Inactifs		24	26	38
Temps moyen de sommeil	Semaine	5h35	6h59	8h22
	Week-end	7h08	8h08	9h04
Trouble du sommeil	Au moins un trouble	51	31	32
	Insomnie	28	12	14
	Troubles du rythme du sommeil	22	15	16
	Syndrome des jambes sans repos	8	4	5
	Syndrome d'apnées du sommeil	6	4	3
		1		
		6	4	2
		49	69	68
Siesteurs réguliers		9	6	5



En moyenne une trentaine de minutes avant d'éteindre et une vingtaine encore avant de s'endormir

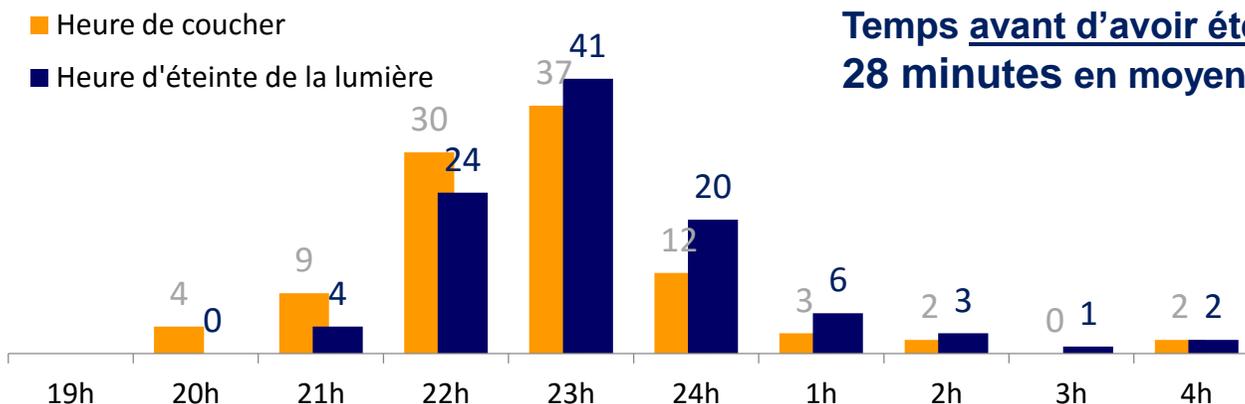
Q2 Le plus souvent :

A quelle heure vous mettez vous au lit ?
A quelle heure éteignez-vous votre lampe ?
Combien de temps vous faut-il pour vous endormir ?

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

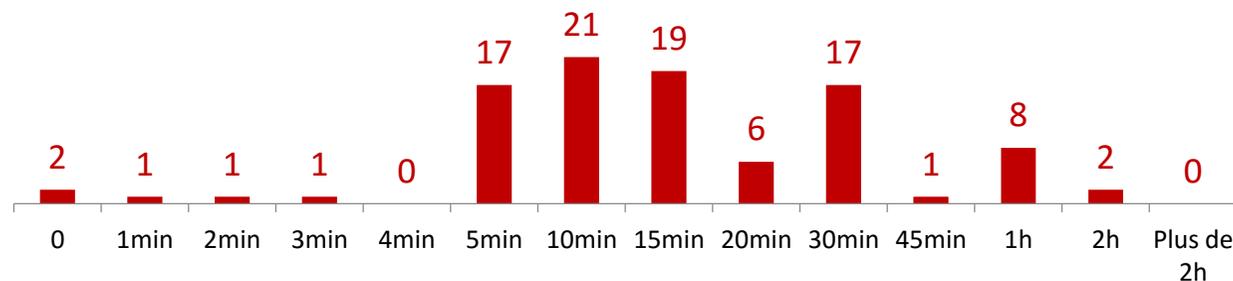
Base totale 1008 individus

En %



Temps avant d'avoir éteint la lumière : 28 minutes en moyenne

Temps nécessaire pour s'endormir après avoir éteint la lumière : 22 minutes en moyenne





La majorité des Français se réveille au moins une fois la nuit

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

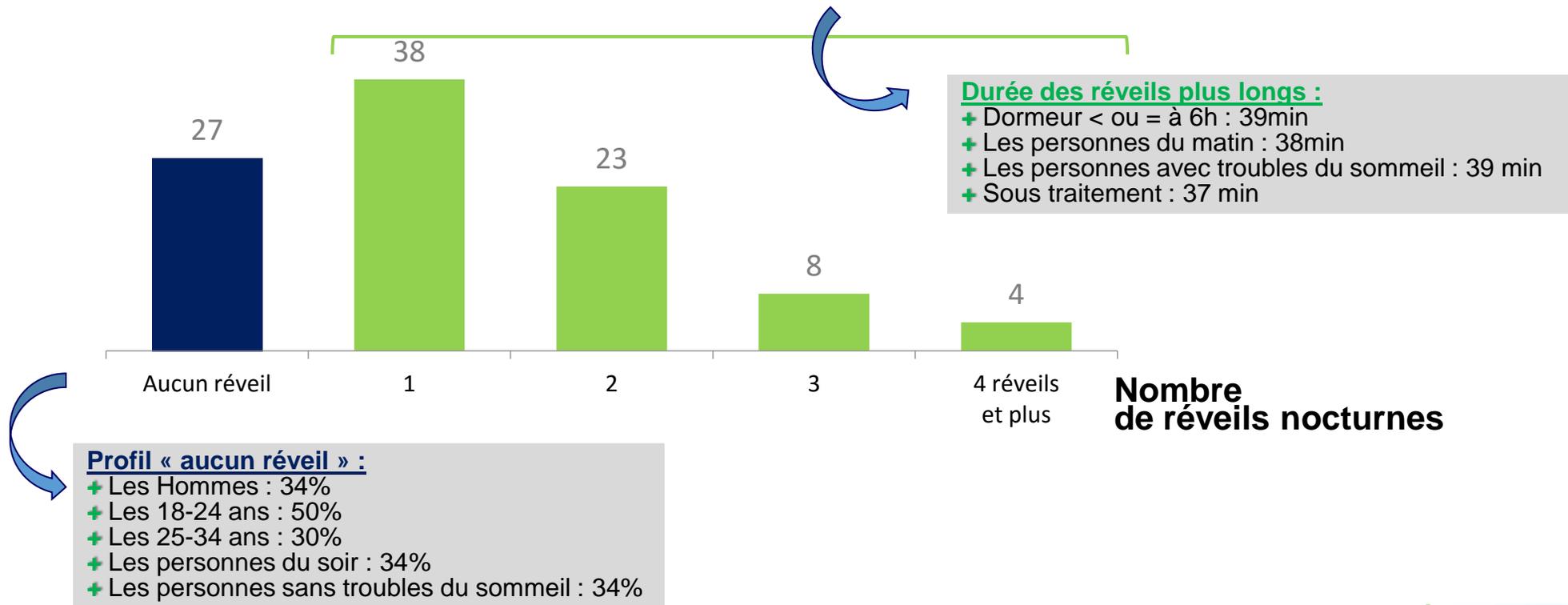
/__/_/H/___/ min

Base totale 1008 individus

En %

73% des français se réveillent la nuit

→ En moyenne 1,7 fois et pendant 30 minutes (médiane à 12 minutes)





1 Français sur 5 fait au moins une sieste par semaine

Q1 Nombre de siestes par semaine :

Base totale 1013 individus

En %



Durée moyenne

en semaine : 55 min

WE : 1h03



Près de 2 Français sur 5 sont du soir

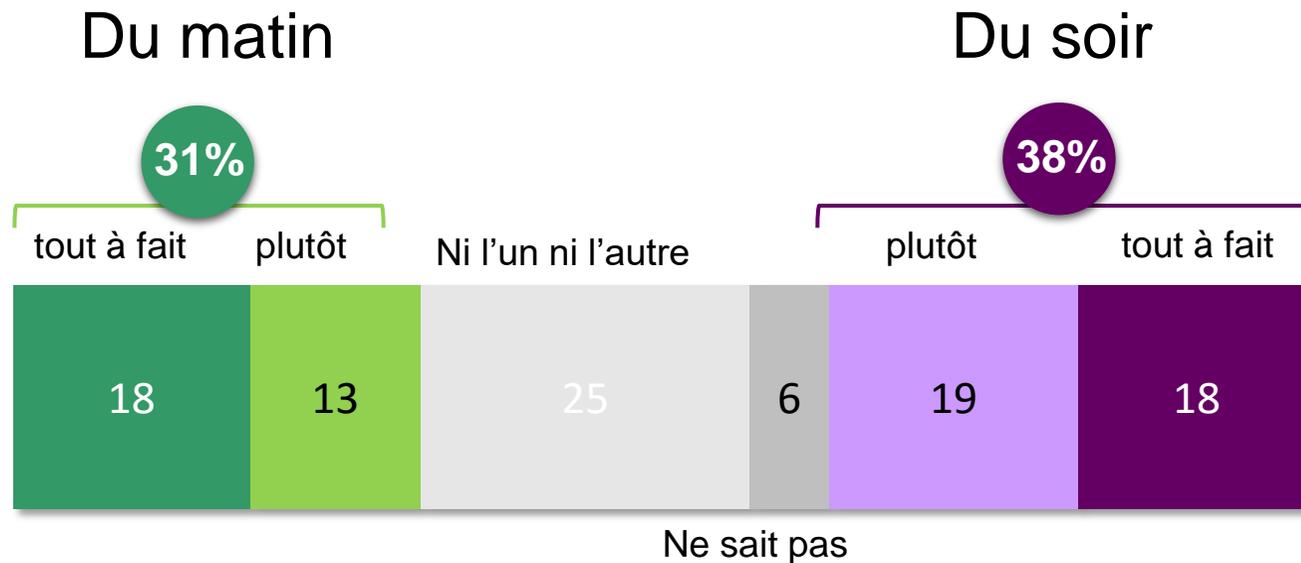
Q3. Pensez-vous être une personne, du matin, du soir, ou ni l'un ni l'autre ?

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 %



Profil « du matin » :

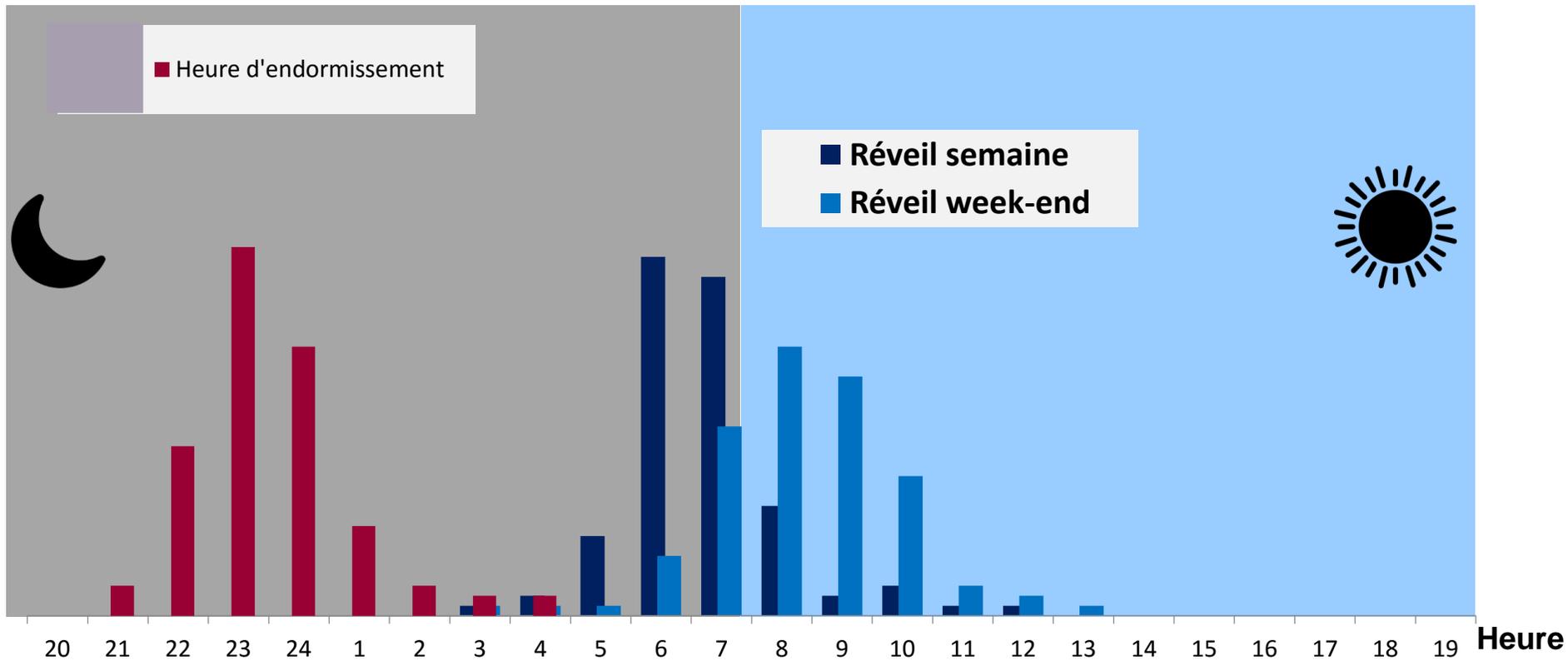
- + 55-65 ans : 39%
- + Ronfleurs réguliers : 36%

Profil « du soir » :

- + 18-24 ans : 49%
- + CSP + : 43%
- + Etudiants : 53%
- + Troubles du rythme du sommeil : 51%
- + Sous traitement médicamenteux : 52%



Sommeil et respect du rythme circadien



Base totale 1013 individus

Durée moyenne de sommeil :
7h05 en semaine 8h11 le week-end

02



Les troubles du sommeil et leurs traitements

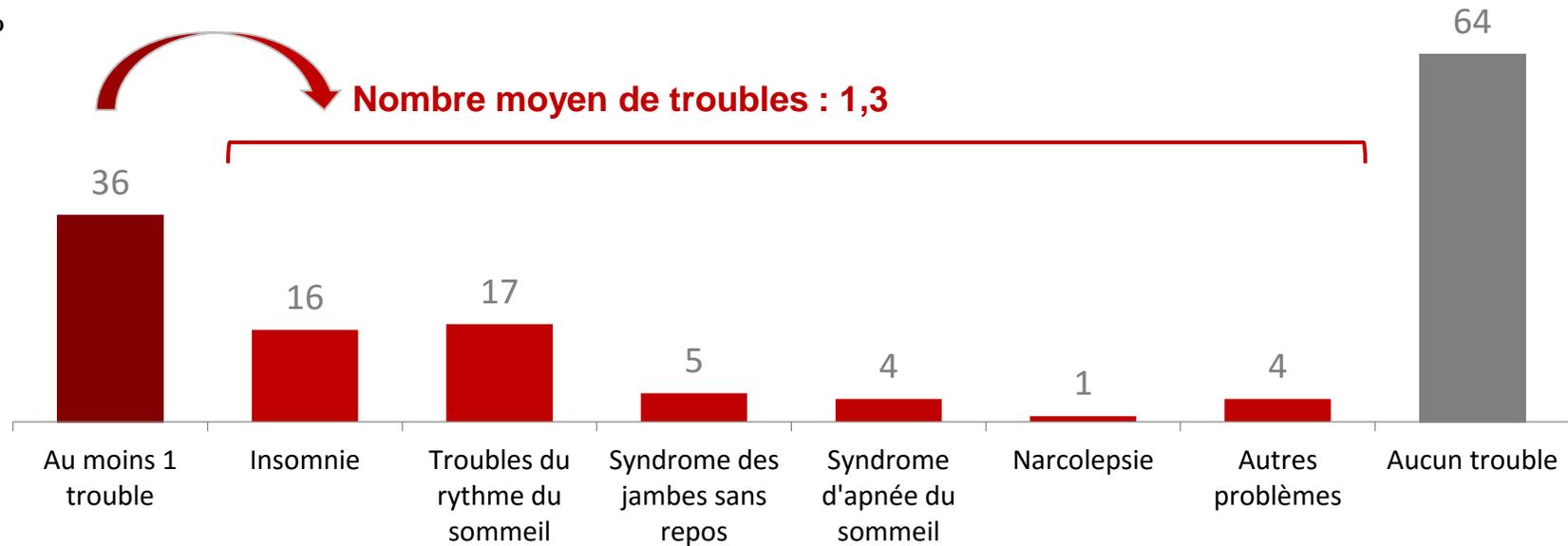


Un tiers des Français déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil

Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

Base totale 1008 individus

En %



Profil au moins un trouble :

- Les 55-65 ans : 47%
- Les individus qui dorment 6h ou moins : 51%
- Les individus somnolents (11-15 de score Epworth) : 45%
- Les ronfleurs réguliers : 43%

Profil Insomnie :

- Les 55-65 ans : 25%
- Sud Ouest : 24%
- Les dormeurs <6h : 28%

Profil Troubles du rythme du sommeil :

- Les dormeurs <6h : 22%
- Les individus du soir : 23%
- Les individus très somnolents (16-99 de score Epworth) : 26%
- Les individus somnolents (11-15 de score Epworth) : 26%



Mais peu d'entre eux suivent un traitement

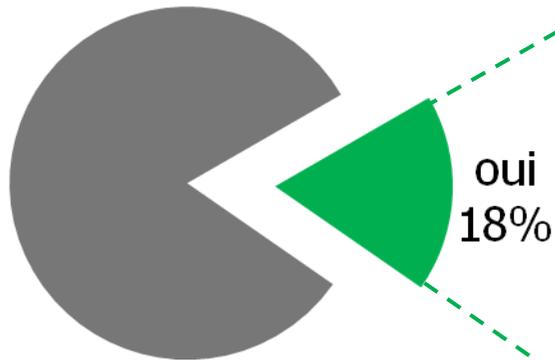
Q7 Etes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?

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

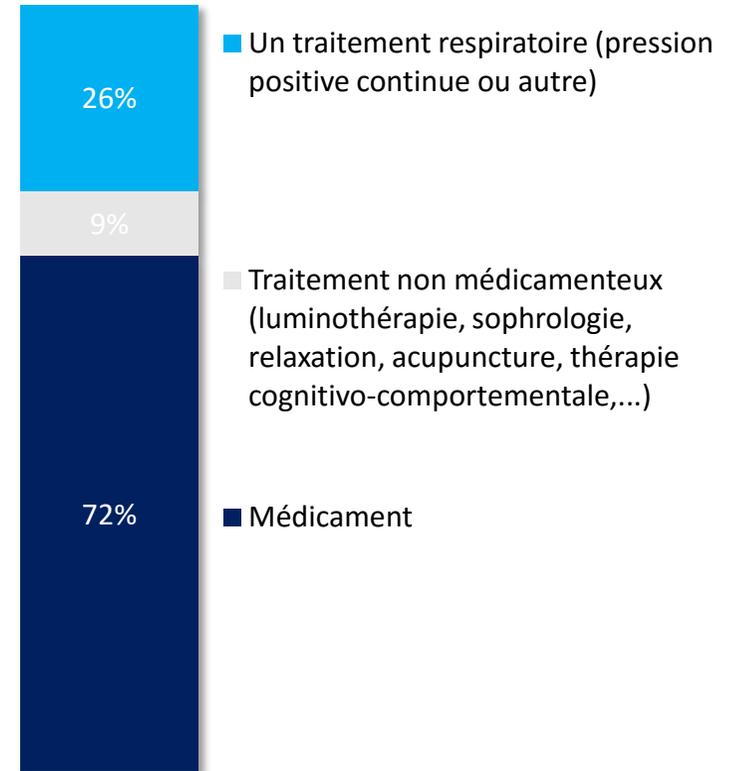
Base 364 individus souffrant au moins d'un trouble

En %

Non, aucun traitement
82%



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



Profil des traités :

Les individus qui souffrent d'apnée du sommeil : 41%



25% des Français sont somnolents ou très somnolents dans la journée

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">+ Les 55-65 ans : 85%+ Les inactifs : 82%+ Les non-siesteurs : 80%	<ul style="list-style-type: none">+ Les siesteurs réguliers (3 ou + siestes/semaine) : 39%+ Les siesteurs occasionnels (1-2 siestes/semaine) : 30%+ Les 25-34 ans : 24%+ Les individus qui ont au moins un trouble du sommeil : 24%	<ul style="list-style-type: none">+ Les siesteurs réguliers (3 ou + siestes/semaine) : 16%+ Les siesteurs occasionnels (1-2 siestes/semaine) : 12%+ Les individus qui dorment 6h ou moins : 10%+ A des troubles du rythmes du sommeil : 10%+ Ronfleurs réguliers : 10%

03



L'impact des nouvelles technologies sur le sommeil des Français



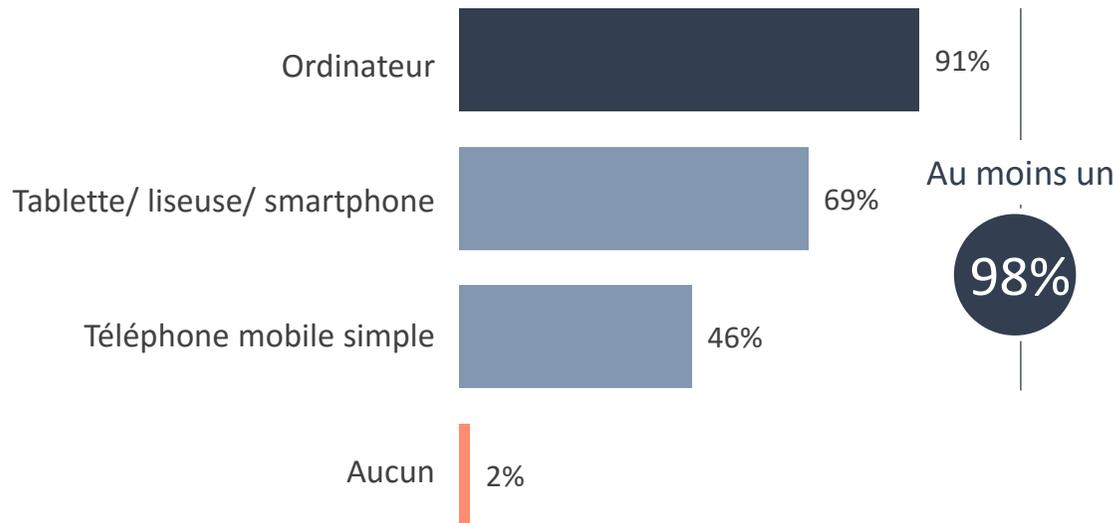
Les nouvelles technologies utilisées par la quasi-totalité des Français

B1 : Quel(s) type(s) de nouvelles technologies utilisez-vous de façon régulière ?

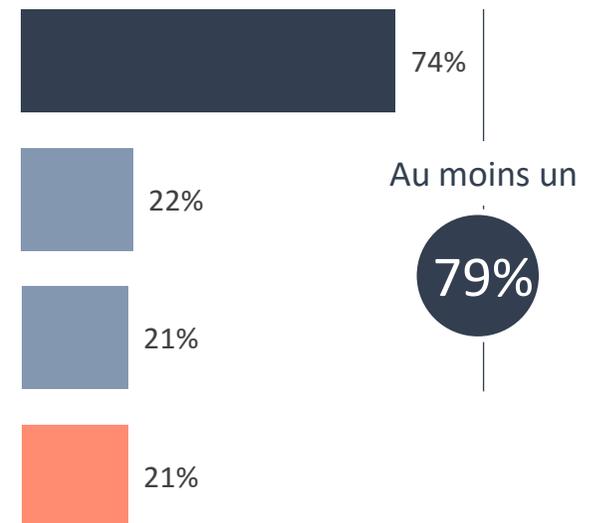
Base : ensemble - Plusieurs réponses possibles



A votre domicile, pour vos besoins
personnels



Pour des besoins
professionnels





Une fréquence d'usage de l'ordinateur importante au domicile pour des besoins personnels

B2 /B3/B4: Pendant combien de temps par jour utilisez-vous chacun de ces types d'appareils pour des besoins professionnels ? /B3/B4 : pour des besoins personnels ?

Base : utilisateurs de chaque type d'appareils

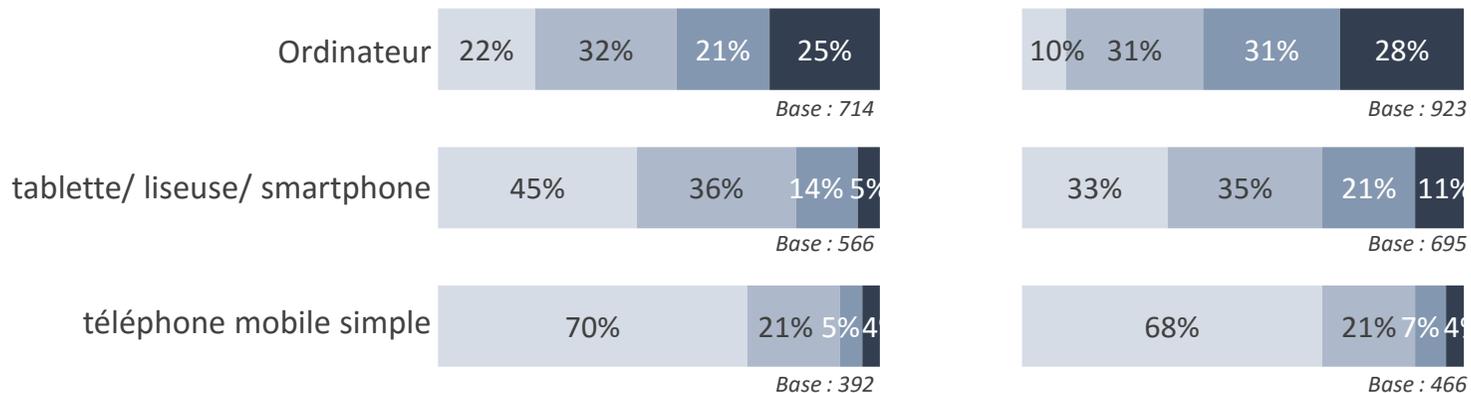
- < 1 heure
- 1 à 2 heures
- 2 à 4 heures
- > 4 heures



A votre domicile, pour vos besoins personnels

...Les jours de travail

...Les jours de repos





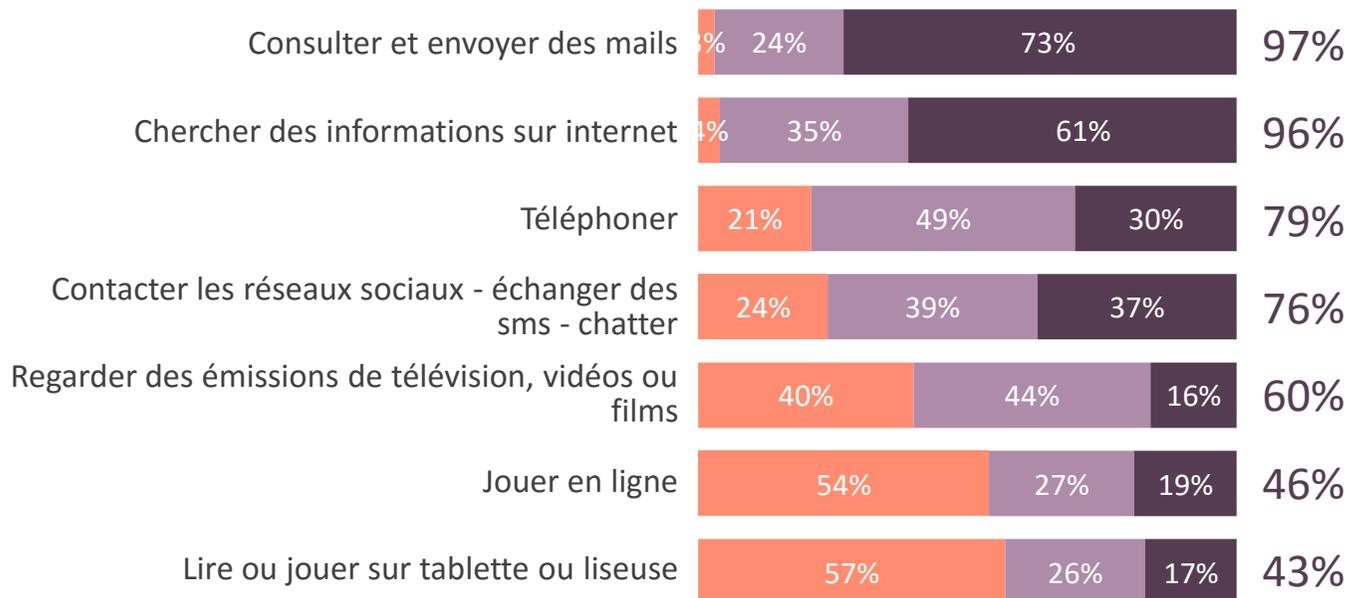
Emails et recherche d'informations sur Internet : principaux usages

B10 : Chez vous, pour quel usage personnel vous servez-vous de l'ordinateur, la tablette ou le smartphone (jours de travail et jours de repos/vacances) ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent



% Usage personnel



Regardent la télévision la nuit les jours de travail: **75%**
Regardent la télévision la nuit les jours de repos : **73%**

82%

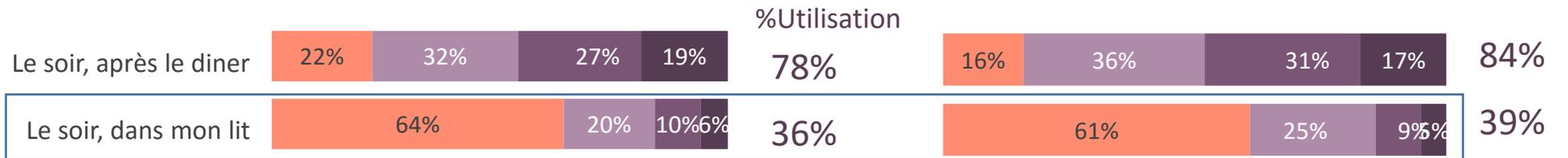
Contactent les réseaux sociaux ou jouent en ligne



Plus du tiers des Français utilisent leurs ordinateur, tablette, smartphone le soir dans leur lit

B6/B9 : Chez vous, pour des besoins personnels, combien de temps utilisez-vous l'ordinateur, la tablette ou le smartphone aux différents moments de la journée ?

- Pas d'utilisation à ce moment là
- < 1 heure
- 1 à 2 heures
- > 2 heures



Utilisent leurs ordinateur, tablette, smartphone le soir dans leur lit **36%**

Jours de repos, vacances

39% Jours de travail

Ordinateur:

- ➔ Associé à un trouble du sommeil
- ➔ Concerne surtout les jeunes de 18-24 ans
- ➔ Associé à une somnolence dans la journée et à relire au temps court passé à l'extérieur



La télévision est surtout regardée le soir et près de 3 Français sur 10 la regardent au lit

B16/ B18 : Les jours de travail/ repos/vacances, combien de temps environ regardez-vous la télévision à ces différents moments de la journée ?

- Pas à ce moment là
- < 1 heure
- 1 à 2 heures
- > 2 heures



	% Regardent la TV					% Regardent la TV				
Le soir, après le dîner	12%	13%	37%	38%	88%	12%	15%	42%	31%	88%
Le soir, dans mon lit	72%				28%	75%				26%

Regardent la télévision le soir dans leur lit

28%

Jours de repos, vacances

26%

Jours de travail

Télévision:

- ➔ Associée à une insomnie
- ➔ Moins regardée par les jeunes
- ➔ Surtout regardée par les CSP-



Profil des utilisateurs des outils électroniques le soir dans le lit

		<u>TOTAL</u>	Utilisent les outils électroniques la nuit durant les jours de travail	Utilisent les outils électroniques la nuit durant les jours de repos
Bases		1013	312	366
Sexe	Hommes	49%	47%	48%
	Femmes	51%	53%	52%
Age	18-24 ans	14%	19%	20%
	25-34 ans	23%	38%	36%
	35-44 ans	24%	23%	24%
	45-54 ans	22%	13%	12%
	55-65 ans	17%	7%	8%
	Age moyen	40 ans	35 ans	35 ans
Catégorie socioprofessionnelle	CSP+	30%	39%	33%
	CSP-	41%	48%	42%
	Inactifs	29%	13%	25%
Temps moyen de sommeil	Semaine	7H05	7h02	7h06
	Week-end	8H11	8h22	8h08
Temps au lit avant d'éteindre		28 min	36 min	39 min
Temps moyen d'endormissement		22 min	23 min	24 min
Temps au lit sans dormir		50 min	59 min	63 min
Trouble du sommeil	Au moins un trouble	36%	38%	38%
	Trouble rythme du sommeil	17%	20%	21%
Somnolence	Somnolent (11-15)	19%	23%	24%
	Très somnolent (16-99)	6%	8%	7%
Soir ou matin	Du matin	31%	26%	26%
	Du soir	38%	44%	45%

Les 18-34 ans:

- mettent plus de temps à s'endormir
- Sont plus somnolents pendant la journée

 Ecart significativement supérieur ou inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon total




En moyenne, les Français passent un peu plus de 2h à l'extérieur en semaine et un peu plus de 3h le week-end

Q2bis. Combien de temps passez-vous à l'extérieur en moyenne par jour ?

En Semaine

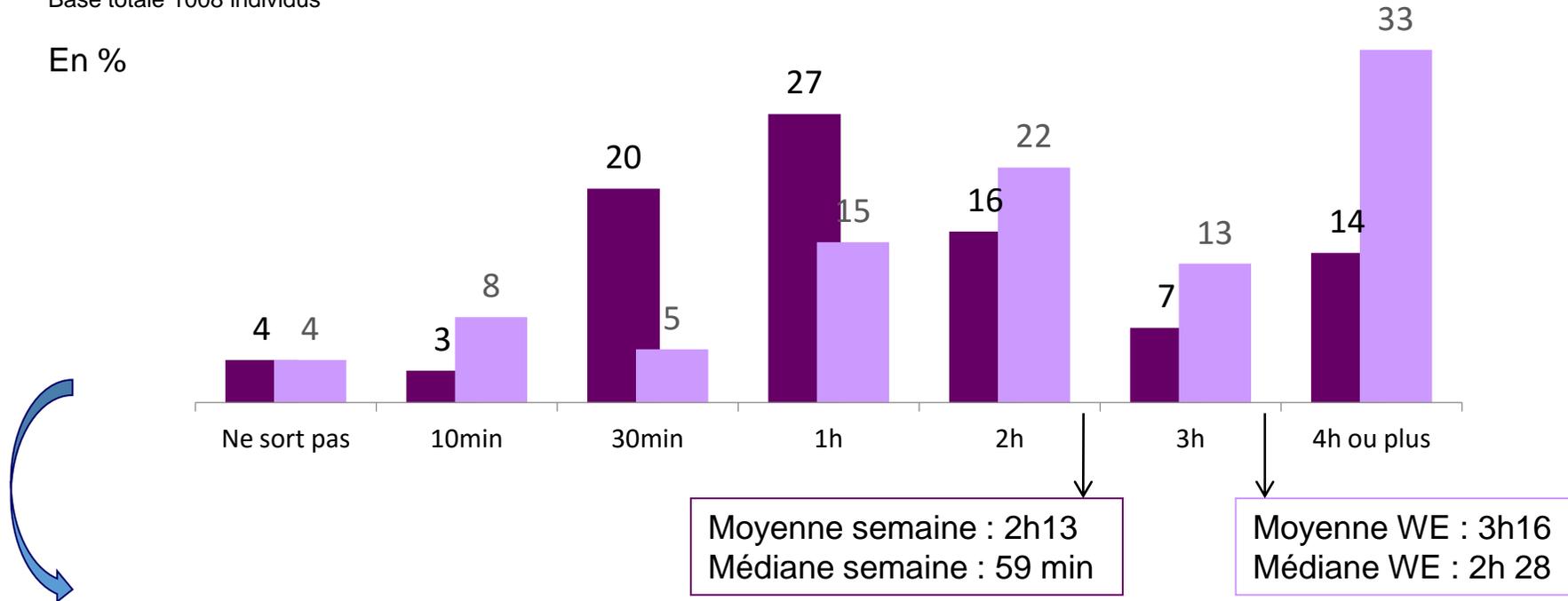
/_/_/ H/_/_/ min

Le Week-end ou en congés

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

Base totale 1008 individus

En %



- Ceux qui passent moins d'1h par jour à l'extérieur sont surreprésentés chez les jeunes de 18 à 34 ans (soit en semaine, soit le WE)
- Ceux qui passent le plus de temps à l'extérieur sont surreprésentés chez les hommes et les personnes du matin



Profil des jeunes utilisateurs de 18-24 ans des outils électroniques le soir dans le lit (les jours de travail)

	<u>TOTAL</u>	18-24 ans Utilisent les outils électroniques la nuit durant les <u>jours de travail</u>	18-24 ans N'utilisent pas les outils électroniques la nuit durant les <u>jours de travail</u>
--	--------------	--	--

Bases		1013	60	68
Sexe	Hommes	49%	35%	59% [A]
	Femmes	51%	65%	41%
Catégorie socioprofessionnelle	CSP+	30%	15%	12%
	CSP-	41%	29%	32%
	Inactifs	29%	56%	56%
Temps moyen de sommeil	Semaine	7h05	7h14	7h27
	Week-end	8h11	9h13	8h55
Temps au lit avant d'éteindre		28 min	36 min	16 min
Temps moyen d'endormissement		22 min	23 min	21 min
Temps au lit sans dormir		50 min	58 min	37 min
Trouble du sommeil	Au moins un trouble	36%	31%	18%
	Trouble rythme du sommeil	17%	19%	12%
Somnolence	Somnolent (11-15)	19%	27%	9%
	Très somnolent (16-99)	6%	8%	8%
Soir ou matin	Du matin	31%	13%	18%
	Du soir	38%	53%	46%

par rapport aux non-utilisateurs

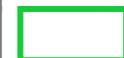
Ecart significativement supérieur ou inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon total



Profil des jeunes utilisateurs de 18-24 ans des outils électroniques le soir dans le lit (les jours de repos)

	<u>TOTAL</u>	18-24 ans Utilisent les outils électroniques la nuit durant les <u>jours de repos</u>	18-24 ans N'utilisent pas les outils électroniques la nuit durant les <u>jours de repos</u>
--	--------------	--	--

Bases		1013	74	68
Sexe	Hommes	49%	45%	53%
	Femmes	51%	55%	47%
Catégorie socioprofessionnelle	CSP+	30%	12%	13%
	CSP-	41%	25%	30%
	Inactifs	29%	63%	57%
Temps moyen de sommeil	Semaine	7H05	7h21	7h31
	Week-end	8H11	9h07	8h56
Temps au lit avant d'éteindre		28 min	46 min	16 min
Temps moyen d'endormissement		22 min	23 min	22 min
Temps au lit sans dormir		50 min	1h09 min	37 min
Trouble du sommeil	Au moins un trouble	36%	27%	21%
	Trouble rythme du sommeil	17%	17%	12%
Somnolence	Somnolent (11-15)	19%	28%	10%
	Très somnolent (16-99)	6%	6%	8%
Soir ou matin	Du matin	31%	12%	19%
	Du soir	38%	53%	44%

 par rapport aux non-utilisateurs

 Ecart significativement supérieur ou inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon total

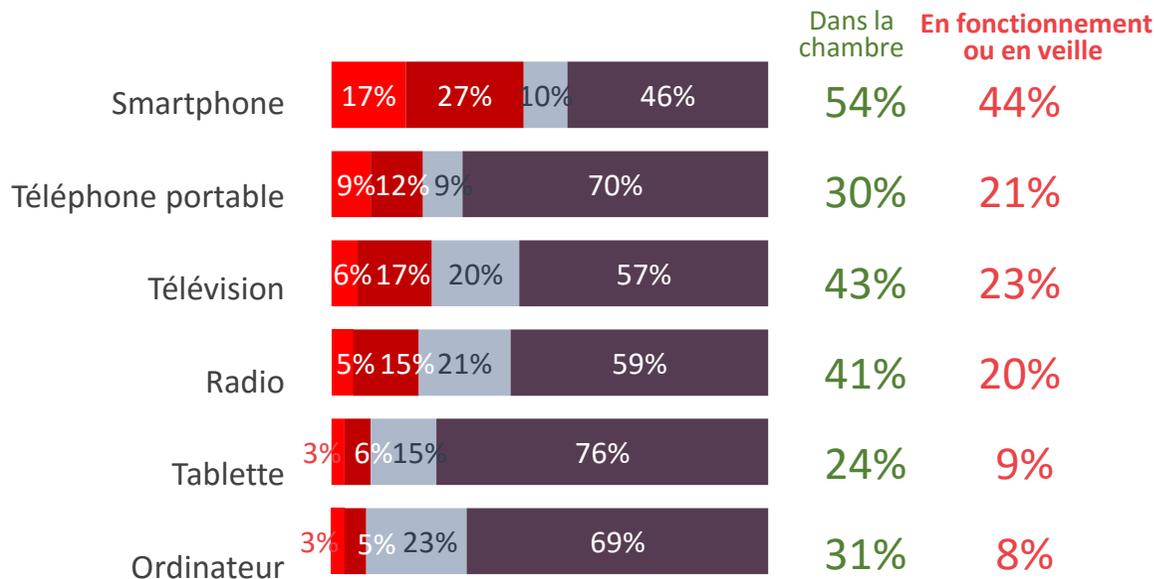




La nuit, près de la moitié n'éteignent pas leur smartphone ou portable

B19 : Quel(s) appareil(s) avez-vous dans votre chambre pendant que vous dormez ?

- En fonctionnement
- En veille
- Complètement éteint(e)
- Non présent dans la chambre



52%

des Français ont au moins un smartphone en fonctionnement ou en veille dans leur chambre pendant qu'ils dorment

20%

Le gardent en fonctionnement



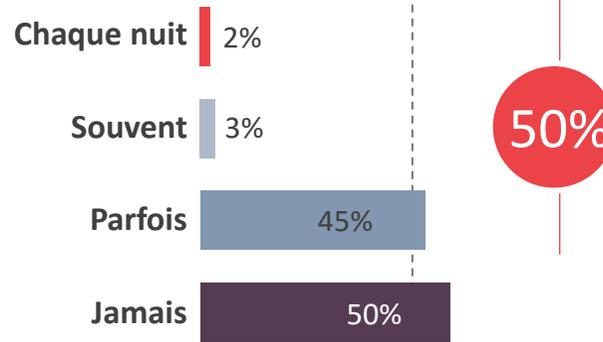
2 français sur 10 ont leur smartphone ou mobile en fonctionnement la nuit et la moitié peut être réveillée par des messages reçus. 30% de ceux là consultent toujours le message

B20 : La nuit (ou pendant votre période de sommeil si vous travaillez en horaires décalés), vous arrive-t-il d'être réveillé par des messages reçus sur votre smartphone/téléphone ? » Base : smartphone en fonctionnement (209)

20%

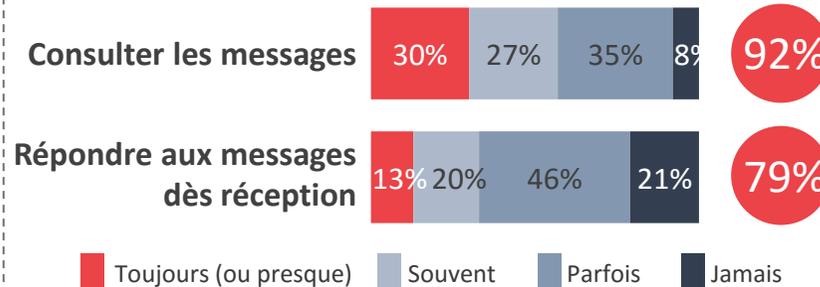


des Français ont leur portable ou smartphone en fonctionnement la nuit



B21 : Lorsque vous êtes réveillé par des messages reçus sur votre smartphone/téléphone, vous arrive-t-il de...

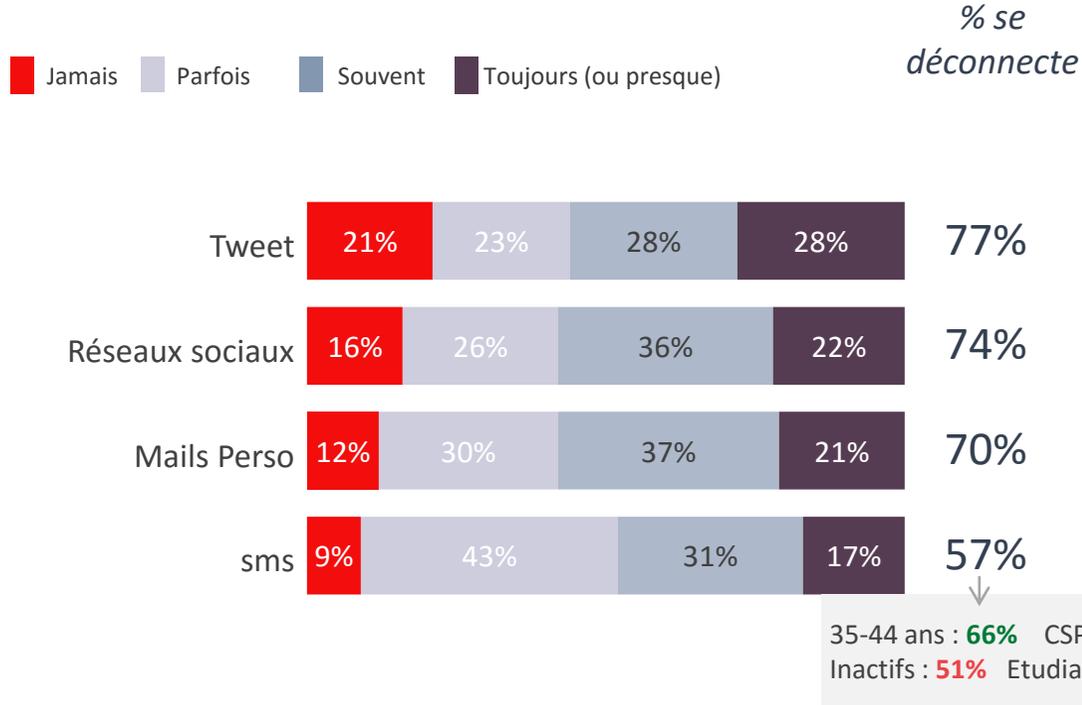
Base : réveillé par des messages (105)





Pendant les jours de repos, les français pensent à se déconnecter de leur mail personnel et de leurs sms

B13 : Vous arrive-t-il de vous "déconnecter" volontairement des nouvelles technologies de communication pendant les jours de repos/vacances
Base : utilisateurs de chaque mode



18%

des Français utilisateurs ne se déconnectent jamais des nouvelles technologies pendant leur jours de repos/ vacances
Surtout les 18-24 ans

“ Profil de ceux qui ne se déconnectent jamais pendant les vacances

		TOTAL	Ne se déconnectent jamais pendant les vacances	Se déconnectent pendant les vacances
	Bases	1013	171	802
Sexe	Hommes	49%	48%	49%
	Femmes	51%	52%	51%
Age	18-24 ans	14%	22%	12%
	25-34 ans	23%	21%	24%
	35-44 ans	24%	21%	25%
	45-54 ans	22%	19%	23%
	55-65 ans	17%	17%	17%
	<i>Age moyen</i>	<i>40 ans</i>	<i>39 ans</i>	<i>41 ans</i>
Catégorie socioprofessionnelle	CSP+	30%	21%	33%
	CSP-	41%	33%	43%
	Inactifs	29%	46%	24%
Temps moyen de sommeil	Semaine	7H05	7H07	7H04
	Week-end	8H11	8H15	8H09
Temps au lit avant d'éteindre		28 min	25 min	28 min
Temps moyen d'endormissement		22 min	22 min	21 min
Temps au lit sans dormir		50 min	48 min	50 min
Trouble du sommeil	Au moins un trouble	36%	33%	37%
	Insomnie	17%	15%	17%
Somnolence	Somnolent (11-15)	19%	17%	20%
	Très somnolent (16-99)	6%	7%	6%
Soir ou matin	Du matin	31%	23%	33%
	Du soir	38%	41%	37%

Chez les 18-24 ans, Presque 1 sur 4 ne se déconnecte jamais

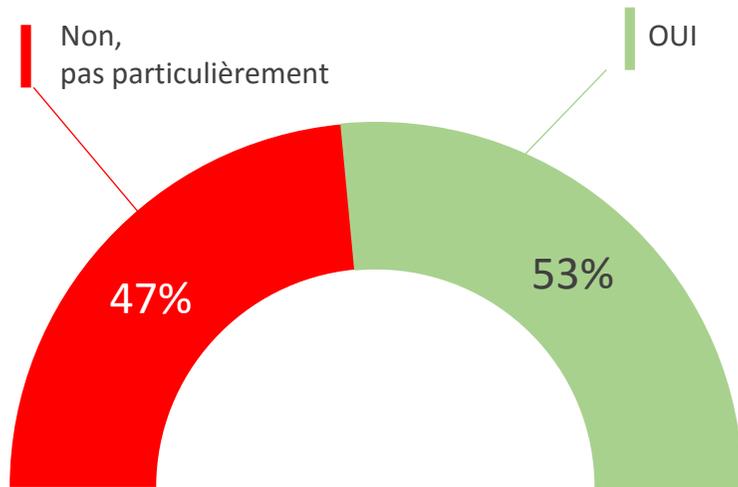


La moitié des Français considère qu'il y a une utilisation des outils électroniques qui préserve le sommeil

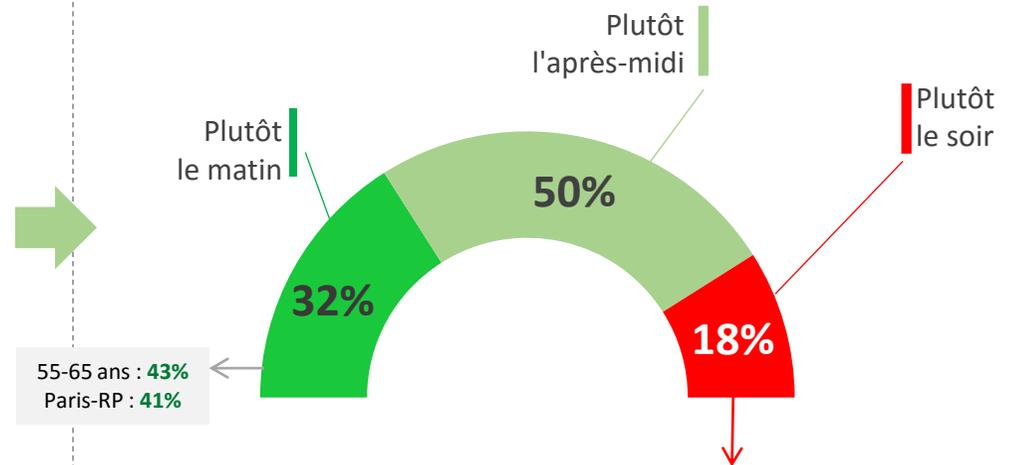


Ensemble des Français
- 1013 répondants -

B23 : Pensez-vous qu'il y a une "bonne utilisation" de ces outils électroniques qui préservent le sommeil?
Base : ensemble



B23 : Pensez-vous qu'il y a une "bonne utilisation" de ces outils électroniques qui préservent le sommeil?
Base : Pensez qu'il y a une bonne utilisation de ces outils (538)



55-65 ans : 43%
Paris-RP : 41%

Environ 1 Français sur 10 pense que les NT sont à utiliser plutôt le soir

49% sont du soir (vs 37% en moy)
 14% ont l'ordinateur en fonction dans leur chambre (vs 8% en moy)
 14% répondent à leur message la nuit (vs 8% en moy)
 2% travaillent de nuit
 19% ont une appli

16^{ème} Journée du Sommeil[®]
18 mars 2016

Organisée par **INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE** www.journeesdusommeil.org

avec le soutien majeur du groupe **mgen**

avec le patronage de

MINISTÈRE DE L'ÉCARTONNEMENT, DE L'ÉNERGIE ET DE LA MER

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ

copie imprimable sans copyright réservés

Merci aux partenaires qui se mobilisent

Avec le soutien majeur du groupe



Sous le patronage du :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'ÉNERGIE ET DE LA MER

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ

