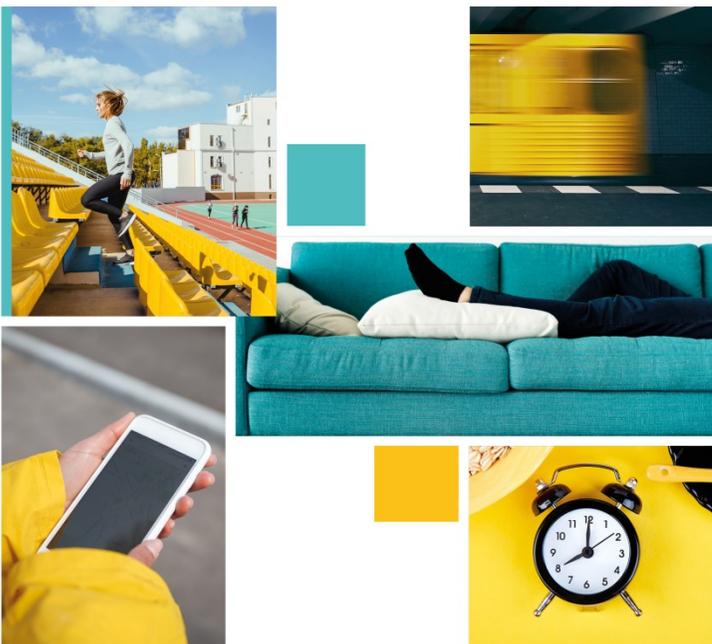


19^{ème} Journée du Sommeil[®]

22 mars 2019



Modes de vie et sommeil

Enquête INSV/MGEN 2019 menée par

www.journeesudusommeil.org

Organisé par :

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Avec le soutien majeur du groupe :



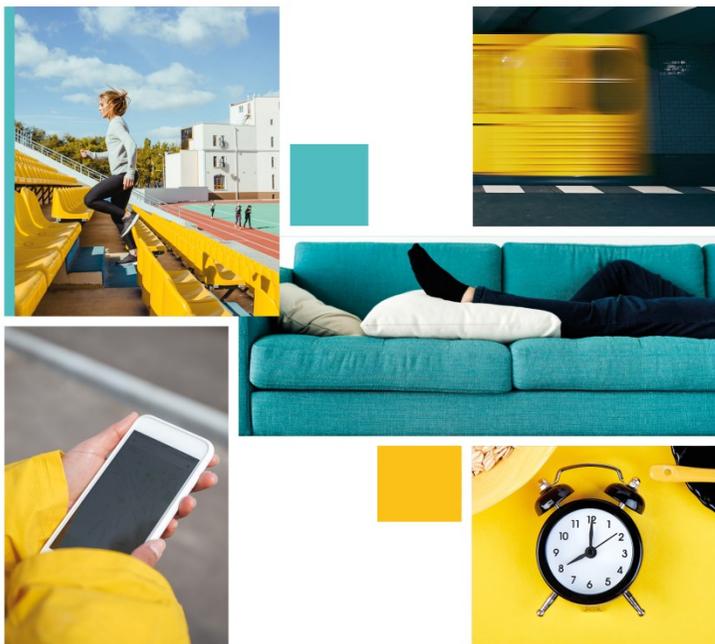
Sous les patronnages des :



“opinionway”

Journée du Sommeil 2019

19^{ème} Journée du Sommeil[®] 22 mars 2019



www.journeesudusommeil.org

Organisé par :

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



Avec le soutien
majeur du groupe :



Sous les patronages des :



Journée du Sommeil[®] 2019

Présentation des résultats, Enseignements & Commentaires

Dr Joëlle ADRIEN

Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm - Paris
Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Dr Claude GRONFIER

Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm - Lyon
Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie

Dr Sylvie ROYANT-PAROLA

Psychiatre - Garches
Présidente du Réseau Morphée

Mme Monique DAGNAUD

Sociologue, Directrice de Recherches au CNRS – EHESS Paris

En présence de **Nadia AUZANNEAU**

Directrice du Département Santé d'OpinionWay

“ Méthodologie



Etude réalisée auprès d'un échantillon de **1014 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 75 ans.**

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas : sexe, âge, région, catégorie socio-professionnelle.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).**



Document
Microsoft Word



Les interviews ont été réalisées **du 03 au 12/12/2018.**

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



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



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des **marges d'incertitude :1,5 à 3 points au plus** pour un échantillon de 1000 répondants.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour l'INSV** »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

“ Profil

Age moyen : **45,5 ans**

18-34 29%

34-54 39%

55-75 32%

Population Française
N = 1014

Ile de France 19%

Nord Ouest 23%

Nord Est 23%

Sud Ouest 11%

Sud Est 24%



Communes rurales 16%

Communes de 2 000 à 19 999 habitants 17%

Communes de 20 000 à 99 999 habitants 14%

Communes de 100 000 habitants et plus 35%

Communes de l'Agglomération parisienne 18%



Célibataire 30%

Marié(e) ou remarié(e) 41%

Pacsé(e) 8%

En concubinage 12%

Divorcé(e) 7%

Veuf/veuve 2%

En couple
61%

CSP + 32%

CSP - 33%

Inactifs 35%



Au moins 1 enfants ou jeune de moins de 18 ans dans le domicile:

De 0 à moins de 5 ans 9%

De 5 à moins de 12 ans 17%

De 12 à 20 ans 19%



Qualité de vie, sommeil et stress

Le ressenti des Français



Les Français se déclarent largement satisfaits de leur qualité de vie et de leur sommeil

Q0 : Quand vous pensez à votre qualité de vie, merci de dire si vous la trouvez...

Q17 : Diriez-vous que votre sommeil est ?

Base : Ensemble (1014)



Qualité de vie

80%

satisfaits

Sommeil

67%



Très satisfaisante



14%

Surtout

- les 25-34 ans (20%)
- les 65-75 ans (24%)

Surtout

- les CSP+ (87%)



12%

Surtout

- les hommes (72%)
- aucun trouble (91%)
(du sommeil, maux dos, tête)

Assez satisfaisante



66%



55%

Peu satisfaisante



18%



25%

Pas du tout satisfaisante



2%



8%

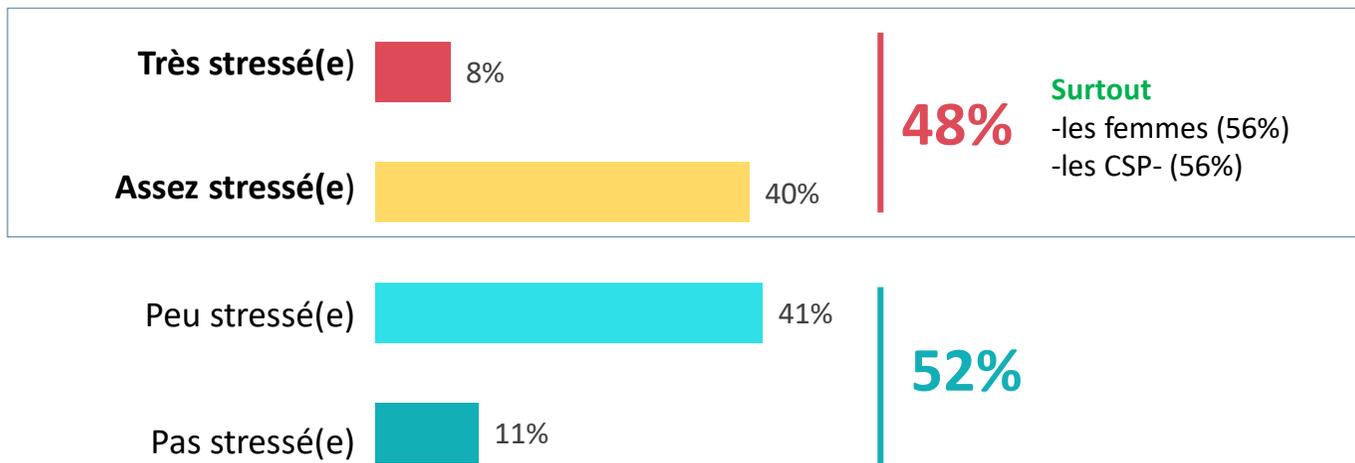
Déterminants de la qualité de vie: durée du sommeil et stress, CSP, temps passé en plein air, 'activité physique de plus d'1h
Mais, ni les transports, ni l'agglomération



Pourtant, un Français sur deux se déclare «stressé», et même «très stressé».

Q16 : Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de... ?

Base : Ensemble (1014)



Le stress impacte la qualité de vie et le sommeil



1/3 des Français ne sont pas satisfaits de leur sommeil

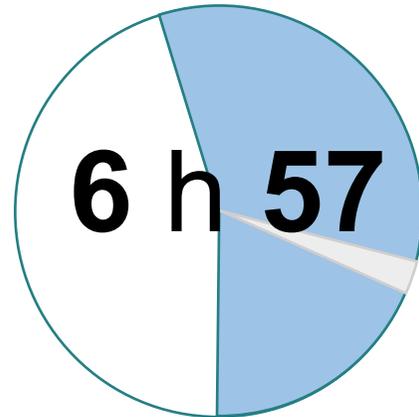




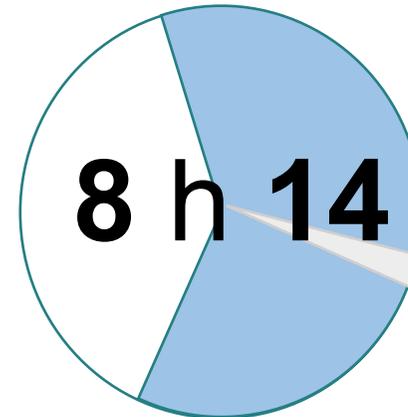
La durée du sommeil

“ Un sommeil plus court en semaine que le week-end

En semaine



Le week-end



Des réveils nocturnes pour 3 Français sur 4 pendant 24 min en moyenne

Différentiel WE - semaine

← 1h17 →

**Dette
de sommeil**



Une dette de sommeil qui peut atteindre plus de 2h par nuit

Surtout chez les jeunes

Age	<i>ensemble</i> 45,5 ans	18-24 ans	35-54 ans	65-75 ans
Dette de sommeil par nuit	1h17	2h16	1h30	11 min

Et chez ceux qui dorment peu la semaine

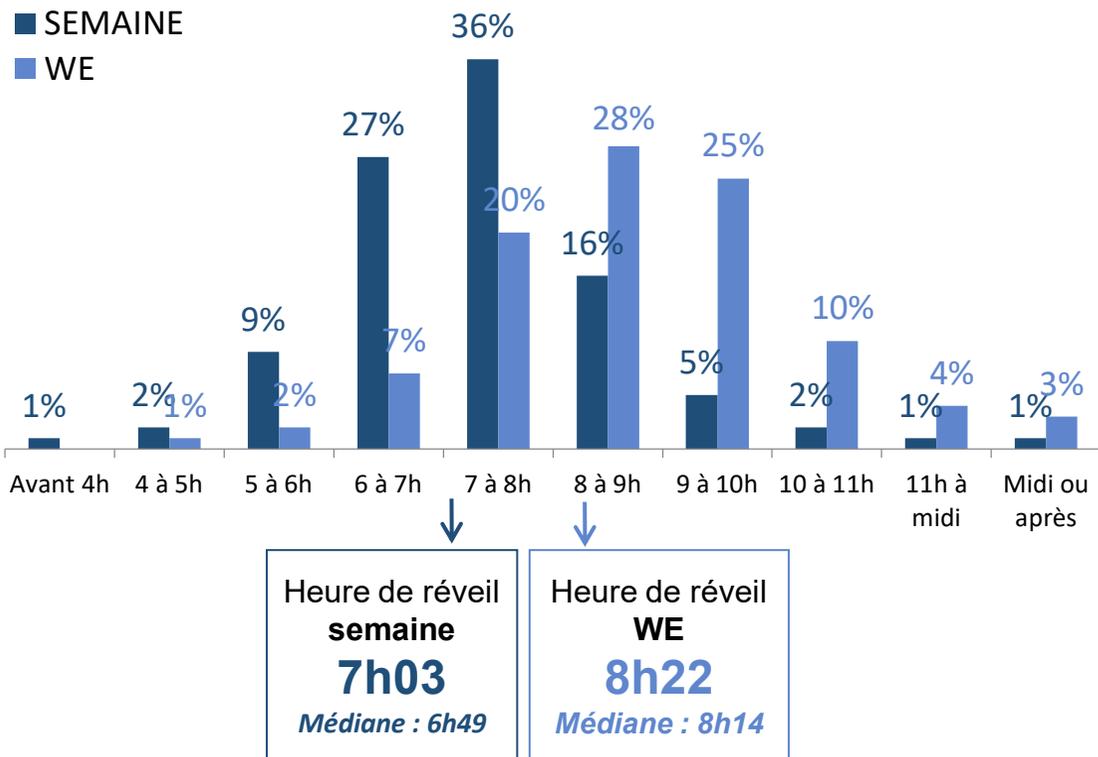
Temps de sommeil par nuit en semaine	<i>ensemble</i> 6h57	6h ou moins	de 6h à 8h	8h et plus
Dette de sommeil par nuit	1h17	1h38	1h25	43 min



Une récupération de la dette par un retard de l'heure du réveil le WE

Q6&Q7. A quelle heure vous réveillez-vous définitivement ?

Base : Ensemble (727)



← 1h19 →

Surtout chez les jeunes

Heure de réveil 18-24 ans	
Semaine	WE
7h11	9h28

← 2h17 →



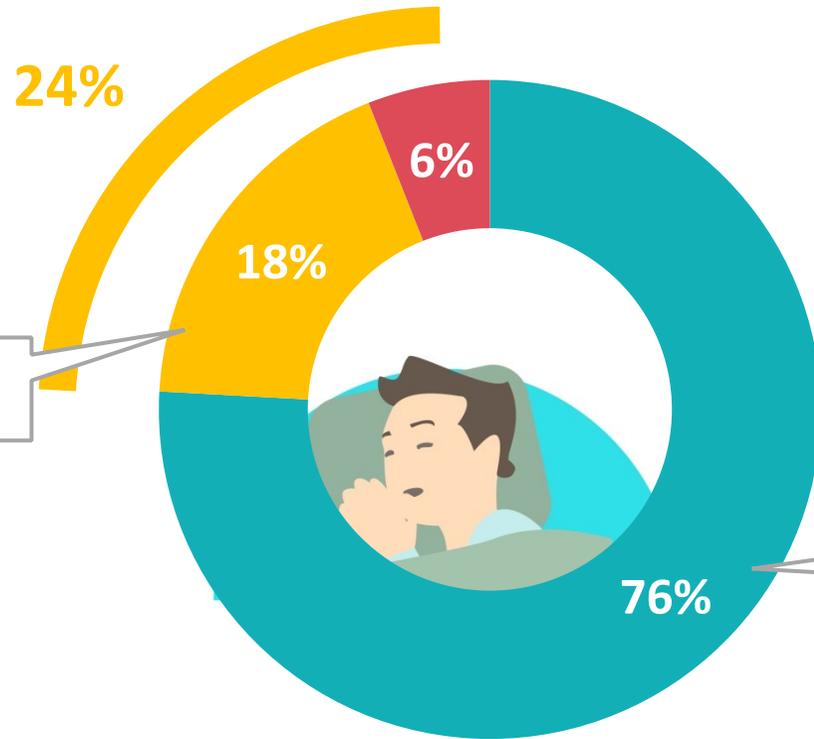
Difficultés et troubles du sommeil



La somnolence concernent 24% des Français.

Score de somnolence d'Epworth

- Score 0-10 (**pas somnolent**)*
- Score 11-15 (**somnolent**)*
- Score 16 et plus (**très somnolent**)*



Surtout
les 18-34 ans (24%)

Surtout
les 55 ans et + (83%)



	Ensemble des répondants	Pas somnolent	Somnolent	Très somnolent
Sont Satisfaits de leur sommeil	67%	69%	61%	61%



Les difficultés d'endormissement et le mal de dos: 4 Français sur 10 en souffrent

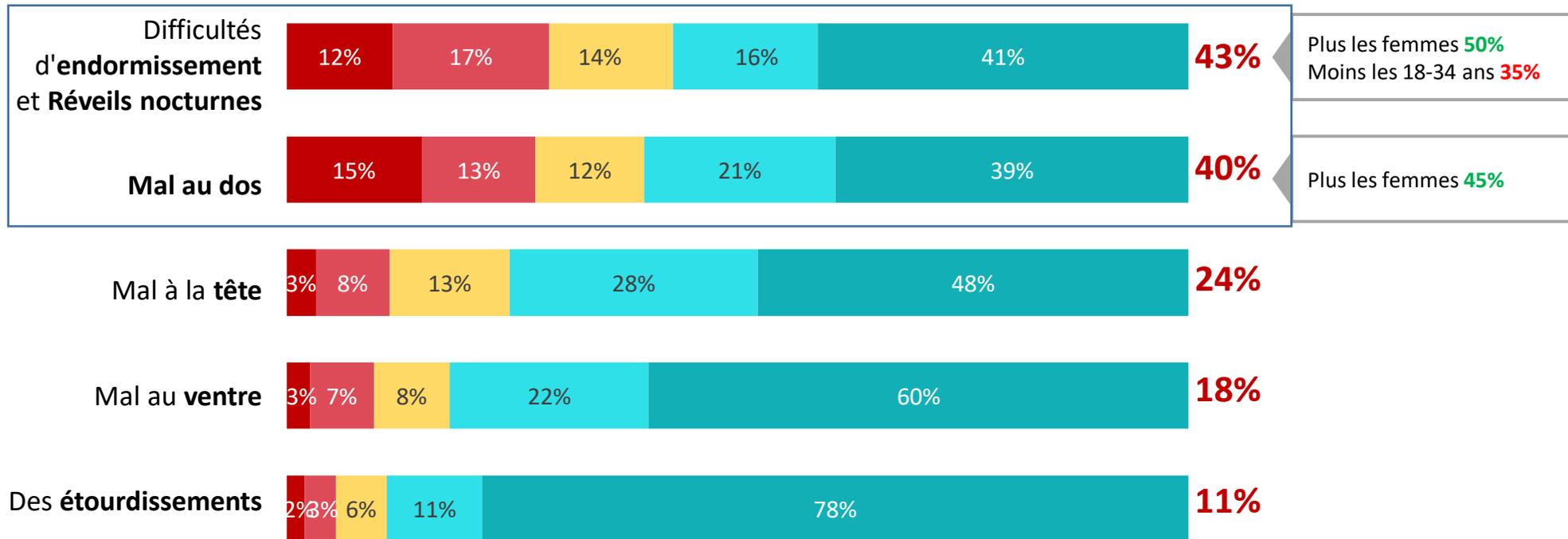
Q21 : A quelle fréquence avez-vous eu ces différents troubles au cours des 6 derniers mois ?

Base : Ensemble (1014)

81% sont concernés par au moins un trouble

Souvent

(A peu près chaque jour, plus d'une fois / environ par semaine)



Plus les femmes **50%**
Moins les 18-34 ans **35%**

Plus les femmes **45%**

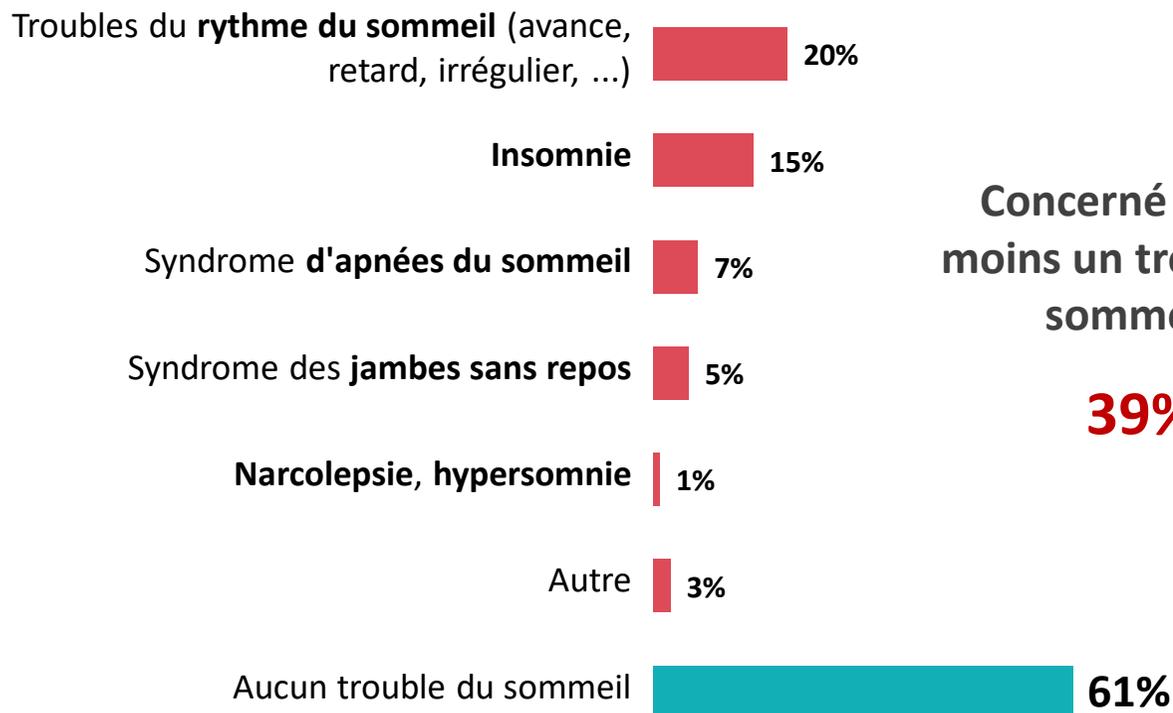
● A peu près chaque jour ● Plus d'une fois par semaine ● Environ une fois par semaine ● Environ une fois par mois ● Rarement ou jamais



Près de 4 Français sur 10 sont concernés par au moins un trouble du sommeil

Q19 : Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

Base : Ensemble (1014) / Plusieurs réponses possibles



Nombre de troubles en moyenne :

1,3

Concerné par au moins un trouble du sommeil :

39%

- moins de satisfaits de leur sommeil
- plus somnolents dans la journée



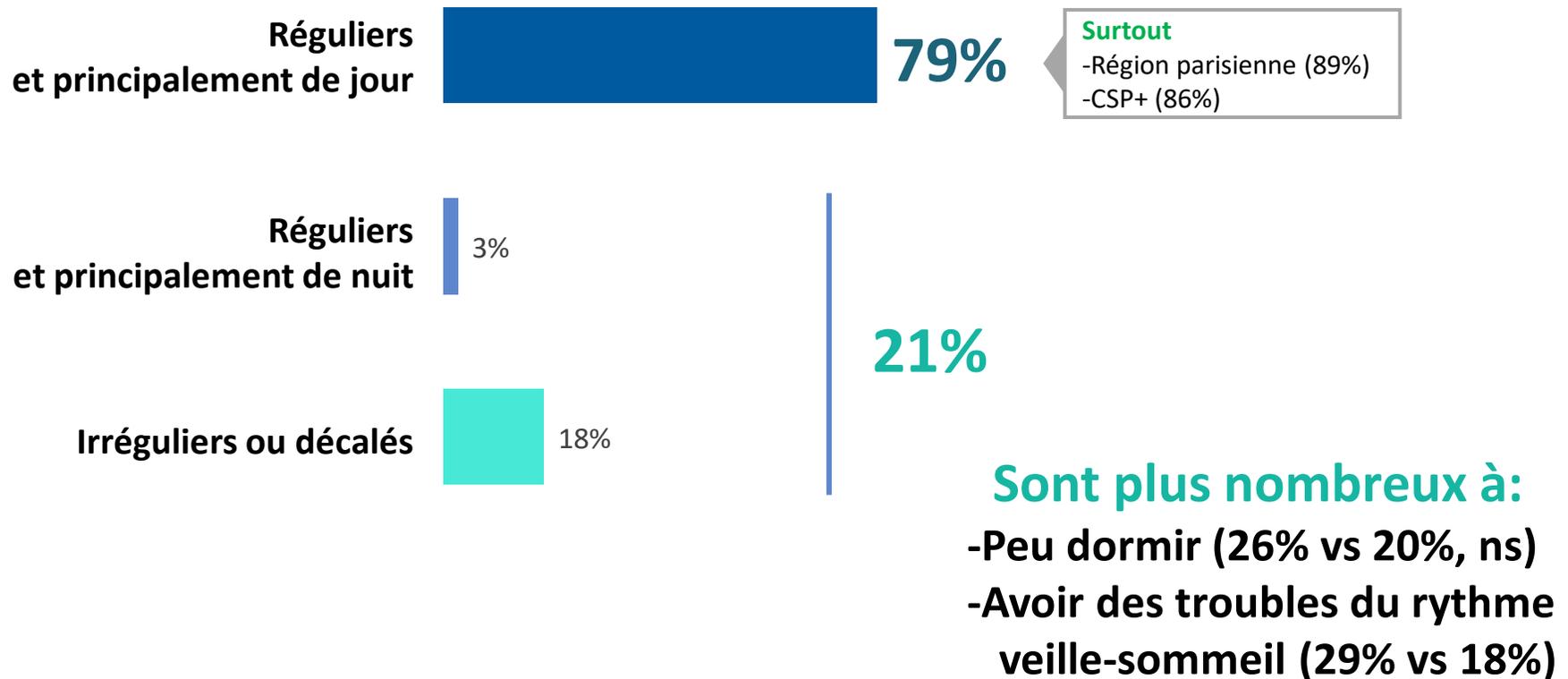
Le mode de vie des Français



Un rythme de travail régulier, majoritairement de jour.

S4. Pouvez-vous me préciser si vos horaires habituels de travail sont :

Base : Actifs (464)





Large consommation de boissons à base de caféine.

Q15 : Prenez-vous les boissons ou substances ci-dessous ?

Base : Ensemble (1014)

Consommement

Caféine (café, coca, boissons énergisantes)



70%

Moins les 18-34 ans (62%)

Cannabis



5%

Cocaïne



3%

5%

Plus les 18-34 ans (7%)

Ecstasy/MDMA



3%

Autres substances



4%

● Tous les jours
 ● 3 à 6 fois par semaine
 ● 2 fois par semaine et moins
 ● Je ne suis pas concerné(e) par ces consommations



Caféine et sommeil

Plus de troubles du sommeil et un sommeil plus court

Caféine	<i>ensemble</i>	 Consommateur	 Non consommateur
Troubles du sommeil	39%	42%	31%
Temps de sommeil par nuit en semaine			
6h ou moins	19%	22%	12%
de 6h à 8h	57%	56%	59%
8h et plus	24%	22%	30%



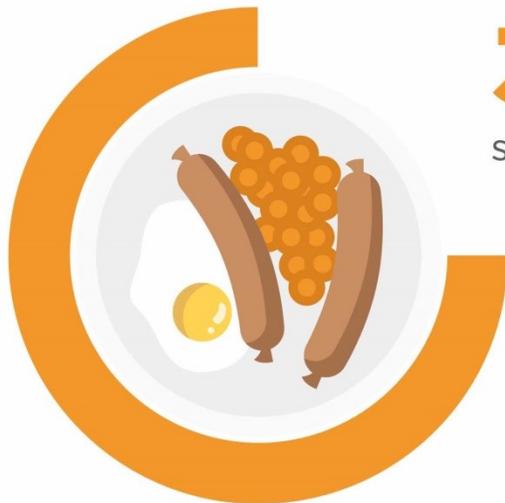
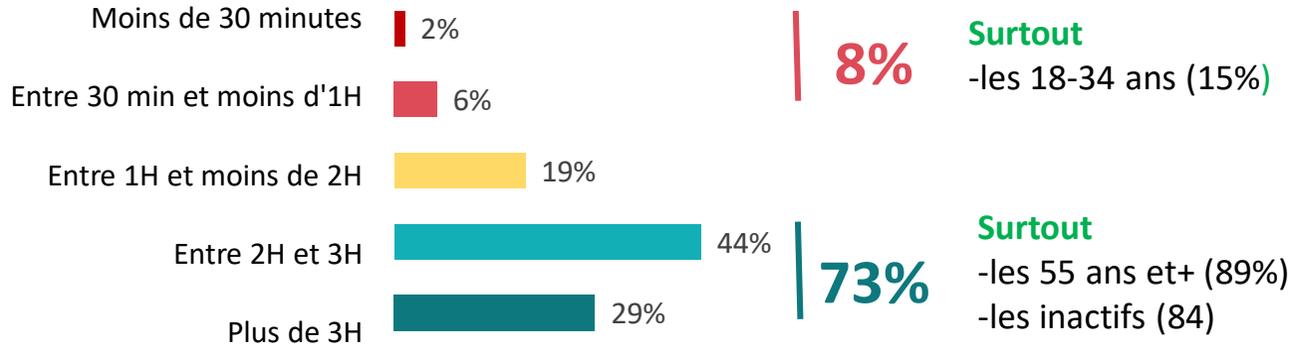
Le délai entre dîner et coucher

Q12 : En général combien de temps s'écoule entre la fin de votre dîner et le début de votre sommeil ?

Base : Ensemble (1014)



Temps entre dîner et coucher



3 Français sur 4

se couchent **plus de 2h** après la fin de leur dîner

Plus le délai est long, plus la satisfaction vis-à-vis du sommeil augmente, et plus **les risques de somnolence diminuent.**





Se déplacer, bouger...



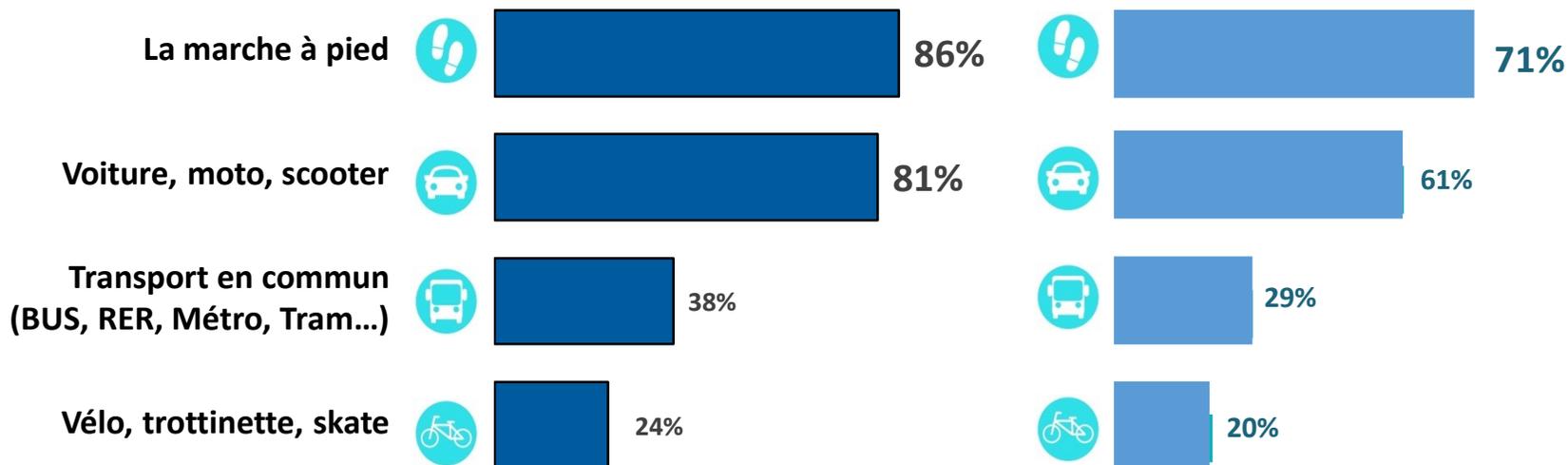
Les principaux modes de déplacement quotidiens: marche à pied, voiture / moto

Q13 : En moyenne combien de temps par jour utilisez-vous ces moyens de transport ci-dessous ?

Base : Ensemble (1014)

Usagers

Moins d'1h par jour



“ Marche à pied et vigilance



86% des Français marchent à pied. Mais **41%** moins de 30min/jour

X *Ceux qui ne marchent pas sont moins vigilants*

“ Temps passé en voiture et sommeil

81% utilisent quotidiennement leur voiture / moto



Si c'est plus d'une heure par jour (21% des Français), le sommeil est plus court



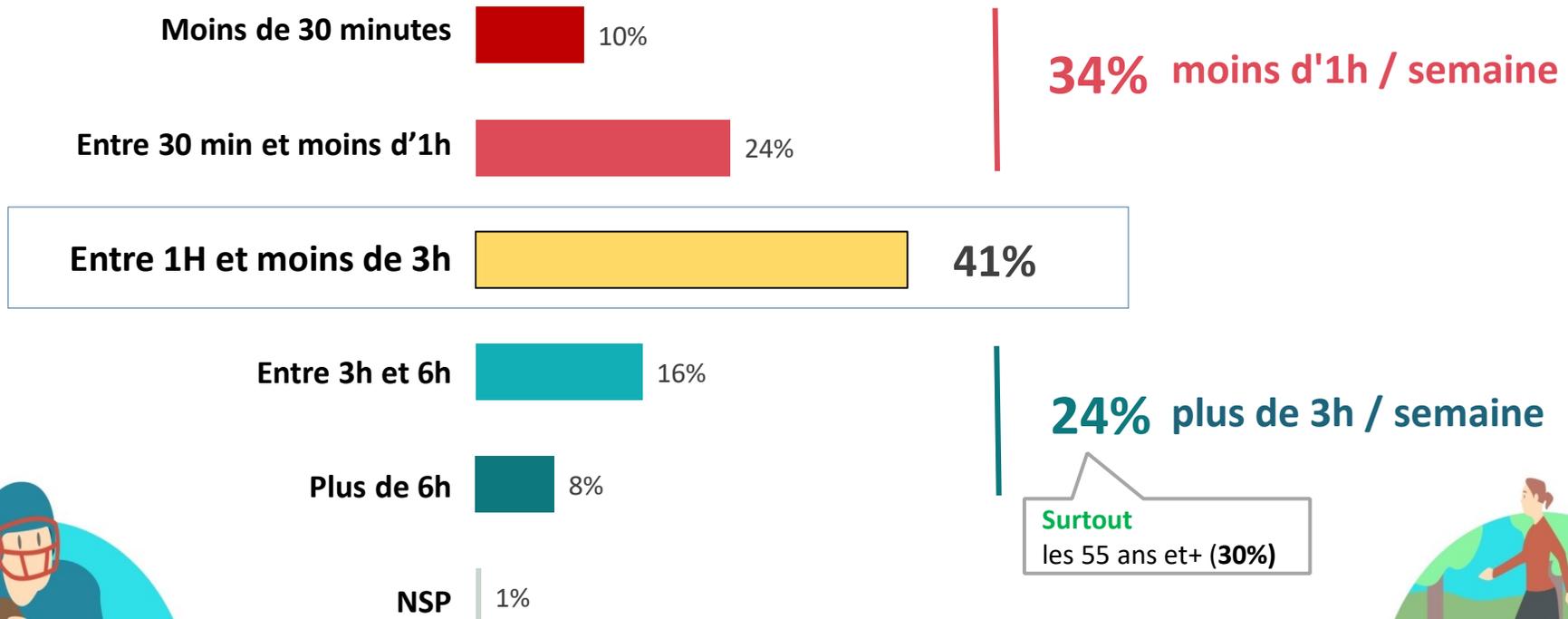
Activité physique et sportive pour 3 Français sur 4

Q6 : Combien de temps d'activité physique ou sportive pratiquez-vous par semaine (le week-end inclus) ?

Base : Pratiquent une ou plusieurs activités physiques ou sportives (787)

Principalement pendant 1h à 3h par semaine.

Temps par semaine





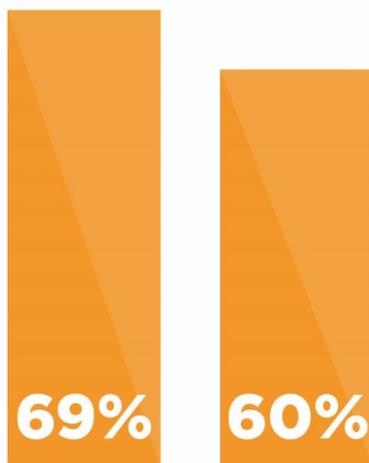
Activité physique: principalement la marche à pied

77%

des Français pratiquent une activité physique



Ils sont **plus satisfaits de leur sommeil** que ceux n'en pratiquant aucune.



Et sont **moins somnolents**.





Le temps en plein air: quotidiennement pour 58% des Français

Q1 : Si l'on parle maintenant de votre exposition à la lumière du jour, vous arrive-t-il de passer du temps en plein air (assis, marche à pied, jogging, sport, deux roues dans la rue, un parc, une terrasse, un jardin...)?

Base : Ensemble (1014)

les jours de
semaine
68%

les jours de repos
83%

les deux
58%

Effet bénéfique:

- **Satisfaction sommeil** (71% vs 48%)
- **Troubles du rythme veille-sommeil** (15% vs 27%)



**Ceux qui y passent moins d'1h / jour
dorment moins**



ce sont surtout les 18-34 ans





Ecrans et connexions



Ecrans, internet et réseaux sociaux le soir

Q8 : Et en moyenne combien de temps par jour passez-vous sur Internet et les réseaux sociaux à votre domicile ...

Base : Passent du temps sur Internet à domicile



Après le travail et jusqu'à l'heure du coucher

90%



Une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir

44%

Base : (917)

Entre 30 min et <1h



32%

Pendant 1h et plus

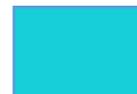


53%

Base : (428)



29%



18%

Plus de 30 min

20%
des Français

Davantage Somnolents
dans la journée

Sommeil plus court





Internet et réseaux sociaux dans le lit: Une pratique très fréquente chez les jeunes

**Entre 15 et 25 ans,
plus de huit jeunes sur dix vont au lit
pour engager une activité sur écran.**

Seul 1 sur 10 va au lit pour ... dormir !

Enquête Insv/MGEN - *Journée du Sommeil*® 2018



La télévision le soir au domicile

Q10 : Et en moyenne combien de temps par jour passez-vous devant la télévision à votre domicile ?

Base : *Passent du temps devant la télévision*



Après le travail et jusqu'à l'heure du coucher

90%



Une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir

37%

Base : (922)

Entre 30 min et <1h



16%

Pendant 1h et plus



77%

Base : (369)



30%



40%

Plus de 30 min

26%
des Français

**Davantage Somnolents
dans la journée**



Lumière du jour, écrans et connexions

**Hygiène lumineuse et hygiène digitale
sont tout aussi importantes que
l'hygiène alimentaire !**

**Pratiquer un "couvre-feu digital"
à partir de 1h avant l'heure du coucher
et pendant toute la nuit**



Les jeunes parents



Enfants au foyer: moindre qualité de vie et plus de stress

Les 25-34 ans	Avec enfant(s) 0-12 ans	Sans enfant(s)
Qualité de vie		
Très Satisfaits	15%	22%
Peu satisfaits	24%	11%
Stressés		
dont Très stressés	15%	8%



Le sommeil des parents (25-34 ans)

	Avec enfant(s) 0-12 ans	Sans enfant(s)
Réveils nocturnes	88%	57%
Qualité du sommeil		
Satisfaits	56%	70%



Eduquons les enfants, ils éduqueront leurs parents...

"Mémé Tonpyj"

Apprendre le sommeil
en
bandes dessinées



*Fiches pédagogiques, BD et vidéos pour les enseignants du primaire
mais aussi pour les parents*

Crées par **Amandine REY et Stéphanie Mazza**, Université de Lyon
Claire Agnelli, Agathe Lamarque, Laura Lapalus,
Alice Laurent, Mélodie Roux, Lucy Rueda, Olivier Jouvray - École Émile Cohl

<https://memetonpyj.fr/>

Rey A, Guignard-Perret A, Imler-Weber F, Mazza S. Effet d'un programme d'éducation au sommeil à l'école sur les performances académiques des enfants et les connaissances des parents. *Médecine du Sommeil* 2019, 16: 36.

19^{ème} Journée du Sommeil[®]

22 mars 2019



www.journeedusommeil.org

Organisé par :

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Avec le soutien de :



Sous les patronages de :



FONDATION AD JVA



Avec le patronage de :

