

Sous le patronage du



Avec le soutien
majeur du groupe



Avec le parrainage de



21^e Journée du Sommeil®, Vendredi 19 mars 2021

Bien dormir pour mieux faire face.



Paris, le 16 mars 2021 – Dans le contexte de crise sanitaire, le sommeil a une place déterminante pour notre santé et notre qualité de vie. Or, selon l'enquête INSV/MGEN 2021*, 45% des Français ont présenté un trouble du sommeil et 26% une moins bonne qualité de sommeil, durant le deuxième confinement. Par ailleurs, on observe une très grande fatigue pour 17% des Français ainsi qu'une santé psychologique altérée pour plus d'un 1/3 d'entre eux. Les personnes touchées par la Covid-19, les jeunes et les femmes sont les plus concernés ainsi que les personnes exclusivement en télétravail.

À l'occasion de la Journée du Sommeil, les spécialistes invitent les Français à adopter les bons réflexes pour améliorer leur sommeil : veiller à la meilleure alimentation possible, adopter des horaires de sommeil réguliers, pratiquer une activité physique, limiter l'exposition aux écrans... Des choix qui se sont avérés satisfaisants plus de 7 fois sur 10 pour les 23% des Français qui les ont adoptés, nous apprend l'enquête INSV/MGEN 2021 !

De nombreuses occasions de s'informer sont au programme de la Journée du sommeil, à consulter sur : www.journeedesommeil.org

L'enquête montre une augmentation modérée des troubles du sommeil lors du 2nd confinement par rapport à une période normale, mais une fatigue importante et une santé psychologique altérée

45% Français ont rapporté un trouble du sommeil durant le 2^e confinement, contre 41 % en période normale. La qualité de sommeil, quant à elle, s'est avérée moins bonne pour 26% des Français pendant le 2^e confinement, en particulier pour les jeunes de 18-24 ans (39%) et pour 27 % des Français qui ont été exclusivement en télétravail ou n'ont pas travaillé à cette période. Ces derniers avaient aussi tendance à avoir un peu plus de troubles anxieux ou dépressifs ce qui suggère que le confinement par lui-même a pu avoir des effets négatifs sur le sommeil.

Par ailleurs, les Français ont rapporté un score de fatigue de 5,1 sur 10 au cours du 2^e confinement, plus élevé chez les femmes (5,4) ainsi que chez les moins de 25 ans (5,7). « 17% des Français ont d'ailleurs présenté une très grande fatigue. Ce qui n'est pas négligeable ». ajoute le docteur Marc Rey, Président de l'INSV. « Il est intéressant de constater que les réponses sont hétérogènes, comme pour le sommeil », ajoute Sylvie Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée. « 17 % ont décrit une aggravation de la fatigue mais 12 % ont rapporté une amélioration ».

« **Ce n'est pas a priori le temps de sommeil qui est concerné, mais la qualité de ce sommeil, les perturbations, les tensions venant le troubler.** » commente Georges Vigarello. Historien et Directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS) « Une forme particulière d'impuissance, d'empêchement pourrait se traduire par une forme de fatigue psychologique, créer des incommodités spécifiques auxquelles contribuent la monotonie et la lassitude (répétition, absence de but...) qu'un tel « statisme » peut engendrer ».

La contamination à la Covid-19 impacte fortement le sommeil et la qualité de vie

64% ces Français infectés par la Covid-19 présentaient un trouble du sommeil lors du 2nd confinement. Des données récentes suggèrent que les effets cérébraux du SARS-CoV-2 auraient pu entraîner des modifications du sommeil. Par ailleurs, « il est frappant de voir qu'en dépit du plus jeune âge global des personnes infectées, elles souffraient plus fréquemment que les autres Français d'un trouble du sommeil ancien, non à type d'insomnie ou de modification du rythme du sommeil, mais souvent de syndrome des jambes sans repos et d'apnée du sommeil », ajoute Marc Rey.

Ces personnes infectées ont aussi été deux fois plus nombreuses à chercher à améliorer leur sommeil (46 % contre 23 %). Elles ont aussi perdu du poids deux fois plus fréquemment que l'ensemble des Français au cours du 2^e confinement (26 % contre 12 % globalement). En comparaison de la population générale, les Français infectés par la Covid étaient aussi plus nombreux à présenter des troubles anxieux (66 % contre 34 %) et dépressifs (59 % contre 33 %), et leur niveau de fatigue plus élevé (6,2 contre 5,1).

* Questionnaire OpinionWay auto-administré en ligne sur système CAWI du 8 au 15 janvier 2021 auprès 1010 sujets âgés de 18 à 65 ans, représentatifs de la population métropolitaine. Au sein de cet échantillon national représentatif de la population française,

Les troubles psychologiques avec des répercussions sur le sommeil ont affecté plus d'1/3 des Français, notamment les jeunes

En présence d'un trouble du sommeil, les pourcentages rapportés de troubles anxieux et dépressifs sont élevés. Comme pour le premier confinement, les chiffres confirment un fort retentissement psychologique chez les jeunes adultes : **41 % des 18-24 ans ont rapporté des troubles anxieux, 40 % des troubles dépressifs.** « L'enquête de l'INSV/MGEN montre que **les jeunes de 18-24 ans sont ceux qui ont rapporté le plus d'altérations de la qualité du sommeil**, qui se sont sentis globalement le plus fatigués, se sont montrés les plus anxieux durant ce 2e confinement, tandis qu'ils devaient rester chez eux pour suivre leurs cours » indique Stéphanie Mazza, Enseignante-chercheuse à l'Université Lyon 1 qui poursuit, depuis plusieurs années, des recherches sur les liens entre apprentissage et sommeil et coordonne des programmes ludo-éducatifs à destination des plus jeunes : « **MéméTonpyj** » dans les écoles primaires et actuellement le défi « 3 semaines pour mieux dormir » auprès des collégiens de la région lyonnaise.

« **Il faut conseiller aux jeunes d'actionner les leviers pour avoir un bon sommeil, car mal dormir majore la souffrance psychologique.** Un des points positifs de l'enquête est d'avoir montré qu'ils s'intéressent à leur sommeil. Ils devraient donc y parvenir en retrouvant des repères temporels pour le coucher et le lever, en séparant travail et détente et en évitant la surconsommation d'écrans, même si ce n'est pas facile lorsqu'on habite dans un tout petit logement. », admet Stéphanie Mazza. Cette enseignante insiste sur le fait que « les jeunes doivent absolument **demandeur du soutien lorsqu'ils se sentent en difficulté**, aller consulter la psychologue de l'université, des troubles associés à la situation épidémique ne signifiant en rien que l'on a une maladie mentale ».

« Les pouvoirs publics sont alertés de la situation de détresse des étudiants et vont probablement soutenir des dispositifs dont celui initié par l'association SPS (www.soins-aux-etudiants.com), qui propose un n° vert (écoute et réorientation) et un support sommeil via le Réseau Morphée », précise Sylvie Royant-Parola.

Pendant le 2nd confinement, 23% des Français ont adopté un mode de vie vertueux pour leur sommeil

Après la phase de sidération des débuts de l'épidémie et du premier confinement, les Français ont plus volontiers adopté des comportements positifs recommandés par les spécialistes du sommeil depuis des années. Cela montre que « le sommeil n'est plus une variable d'ajustement mais une préoccupation importante pour les Français. Ce qui est très positif. », considère Marc Rey.

Ainsi, 23% des Français ont cherché à améliorer leur sommeil et ont adopté les bons réflexes, à savoir : veiller à une meilleure alimentation 31%, adopter des horaires de sommeil réguliers 30%, pratiquer d'une activité physique 27%, limiter l'exposition aux écrans 27%. Avec succès, puisque cela a fonctionné dans plus de 7 cas sur 10.

Soulignons que les Français ayant passé plus d'une heure à l'extérieur étaient moins fatigués et moins concernés par les problèmes de dépression que la moyenne.



Alors que l'épidémie perdure avec ses contraintes physiques, sociales et son lot d'incertitudes, l'INSV invite le public à consulter sur son site les [recommandations pratiques des spécialistes du sommeil face à l'épidémie de Covid-19](#).

À l'occasion de la Journée du sommeil®, Vendredi 19 mars, de nombreuses actions d'information organisées par les spécialistes du sommeil seront accessibles pour le plus grand nombre au format digital.



Programme actualisé régulièrement sur : www.journeedusommeil.org

#JournéeDuSommeil



Contacts médias :

Delphine Eriau - delphine@publik-s.com - 06.63.85.74.43 - @delscope
Anne Bellion - anne.bellionrp@gmail.com - 06.32.51.73.71