



# SYNTHÈSE

# La méthodologie



Etude réalisée auprès d'un échantillon de **1010 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 65 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).



Questionnaire



Les interviews ont été réalisées **du 8 au 15/01/2021**.

*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 »**

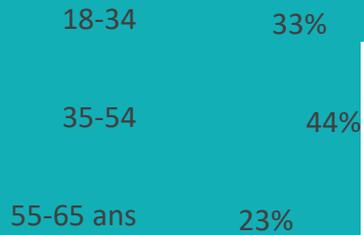
**et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.**

# Profil des répondants

Échantillon national représentatif



## Age moyen :



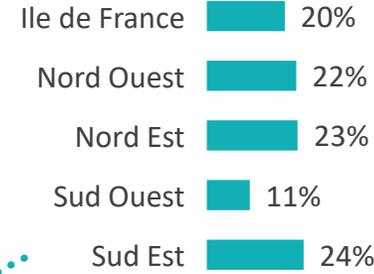
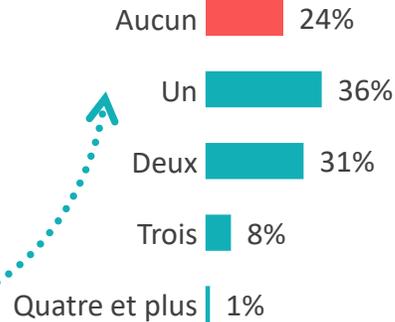
Avec enfant(s)

et plus

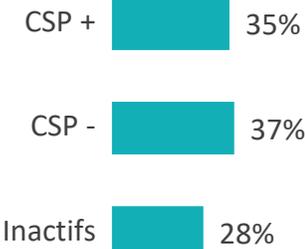


Population Française  
N = 1010

## Enfant(s) de moins de 18 ans



Sous-total province  
80%



## IMC

Dénutrition ou maigre : 5%  
Corpulence normale : 49%  
Surpoids ou obésité : 47%



## Synthèse (1/8)

Les habitudes de sommeil ont peu différé entre le 2<sup>ème</sup> confinement et une période normale.

### En période normale

(avant le 1er confinement)

En semaine / jours de travail

Durée moyenne de sommeil :

**7h16**



Le week-end ou en congés / les jours de repos

Durée moyenne de sommeil :

**7h52**

20%

Dormeurs <= 6h

47%

6h < Dormeurs < 8h

33%

Dormeurs >= 8h

15%

35%

52%



### Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

En semaine / jours de travail

Durée moyenne de sommeil :

**7h09**



Le week-end ou en congés / les jours de repos

Durée moyenne de sommeil :

**7h46**

23%

Dormeurs <= 6h

44%

6h < Dormeurs < 8h

33%

Dormeurs >= 8h

16%

34%

50%

➔ Un temps de sommeil qui repart à la hausse par rapport aux années précédentes



10% des Français qui déclaraient ne souffrir d'aucun trouble du sommeil avant le 1er confinement ont déclaré en avoir rencontré au cours du 2ème confinement



**37%** des Français font **au moins une sieste par semaine** (23% plus de 2 siestes) pendant en moyenne **1h02**.

**38%** des Français ont fait **au moins une sieste par semaine** (26% plus de 2 siestes) pendant en moyenne **1h03**.



En période normale, plus de 4 Français sur 10 déclarent rencontrer des troubles du sommeil (l'insomnie et les troubles du rythme du sommeil sont les plus récurrents).

En période normale  
(avant le 1er confinement)



En période normale  
**41%** des Français  
déclarent souffrir d'**au moins**  
**un trouble du sommeil**

Femme : **49%** / 55-65 ans : **50%**  
[ 2020 : 41% ; 2018 : 39% ]



**1,4 troubles**  
en moyenne

**Insomnie**

**21%**  
[ 2020 : 21% ; 2018 : 15% ]

Troubles du **rythme** du sommeil

**18%**  
[ 2020 : 18% ; 2018 : 20% ]

Syndrome d'**apnées** du sommeil

**7%**  
[ 2020 : 6% ; 2018 : 7% ]

Syndrome des **jambes sans repos**

**7%**  
[ 2020 : 5% ; 2018 : 5% ]

Narcolepsie, hypersomnie

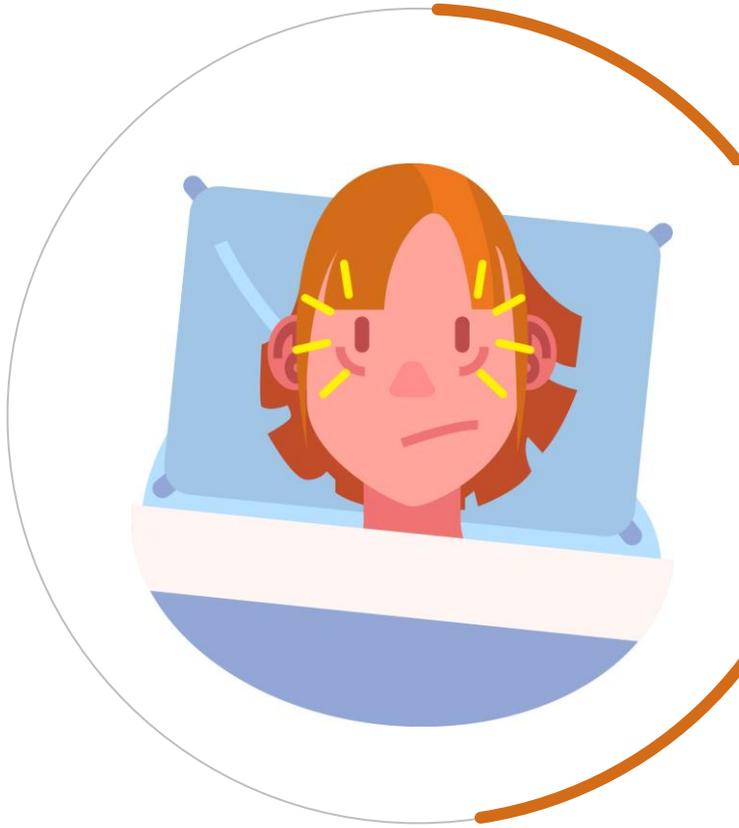
**2%**  
[ 2020 : 1% ; 2018 : 1% ]

A7. Souffrez-vous / avez-vous souffert des troubles du sommeil suivants ?  
Base : Ensemble (1010)

Détails en annexe



Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement, 45% déclarent avoir souffert de trouble(s) du sommeil (l'insomnie et les troubles du rythme du sommeil sont les plus fréquents). Des troubles qui sont apparus pendant cette période chez 10% des Français.



Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement  
**45%** des Français  
déclarent avoir souffert d'**au moins d'un trouble du sommeil**

Femme : 53% / 55-65 ans : 54%

41%  
en période normale

**10%** des Français qui déclaraient ne souffrir d'aucun trouble du sommeil avant le 1<sup>er</sup> confinement ont déclaré en avoir rencontré au cours du 2<sup>ème</sup> confinement (notamment insomnie et troubles du rythme du sommeil).

	1,4 troubles en moyenne	Rappel période normale
<b>Insomnie</b>	<b>24%</b>	21%
<b>Troubles du rythme du sommeil</b>	<b>20%</b>	18%
Syndrome d'apnées du sommeil	8%	7%
Syndrome des jambes sans repos	7%	7%
Narcolepsie, hypersomnie	3%	2%

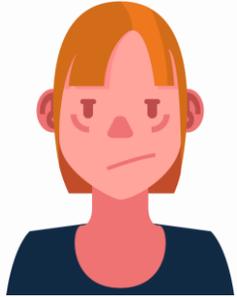
A7. Souffrez-vous / avez-vous souffert des troubles du sommeil suivants ?  
Base : Ensemble (1010)

Détails en annexe



## Synthèse (2/8)

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



Score moyen de fatigue :  
**5,1/10**

**17%** ont ressenti une **très grande fatigue**  
(notes 8-10)

*Les femmes et les moins de 25 ans ont ressenti davantage de fatigue que la moyenne*



Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement, ce niveau de fatigue s'est accentué dans **17%** des cas.



**6 Français sur 10**

jugent que leur qualité de sommeil a été **équivalente** à celle d'une période normale...

...mais **pour plus d'1/4** le 2<sup>ème</sup> confinement s'est traduit par une **moins bonne qualité de sommeil**.

*notamment auprès des moins de 25 ans.*

## Les Français ont accordé une certaine importance à leur sommeil pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

note moyenne de **6,2/10** (dont 26% de notes 8-10)



**20%** des Français ont **recherché des informations sur le sommeil...**

(6% en ont recherché « beaucoup »)

... en privilégiant les **ressources sur digitales** dans une majorité des cas



**23%** des Français ont **cherché à améliorer leur sommeil** de 2 manières principales



En veillant à une **meilleure alimentation**

**31%**



En adoptant des **horaires de sommeil réguliers**

**30%**

Des mesures **bénéfiques** sur la **qualité du sommeil** dans **plus de 7 cas sur 10**.



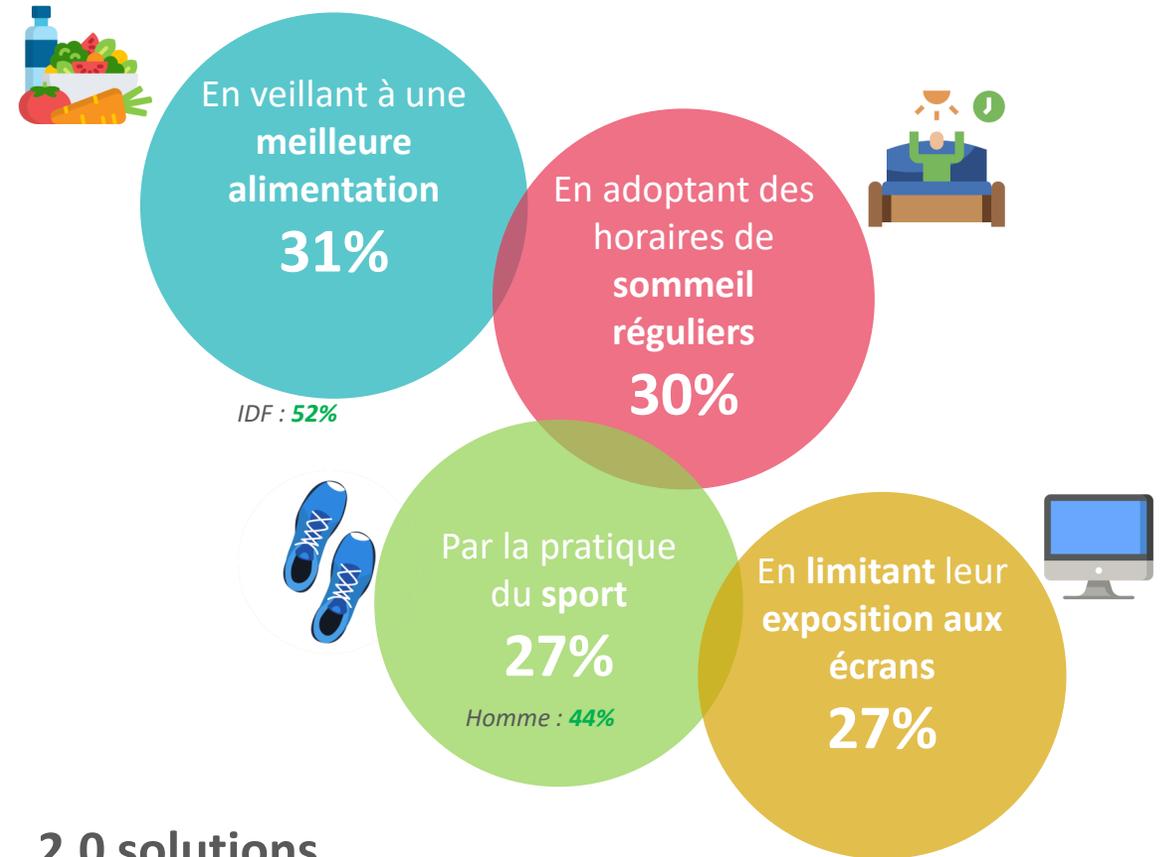
Près d'1/4 des Français déclarent avoir cherché à améliorer leur sommeil au cours du 2<sup>ème</sup> confinement, notamment via une meilleure alimentation et des horaires de sommeil réguliers...



**des Français ont cherché à améliorer leur sommeil pendant ce 2ème confinement**

Insomnie : **37%**  
 Apnées du sommeil : **38%** / Jambes sans repos : **53%**  
 Trouble du rythme du sommeil : **35%**  
 Ont souffert de troubles anxieux : **43%** / trouble dépressifs : **42%**

### Les principales manières utilisées



**2,0 solutions**  
en moyenne

C9. Avez-vous cherché à améliorer votre sommeil pendant ce 2ème confinement ?

Base : Ensemble (1010)

C10. De quelle(s) manière(s) avez-vous cherché à améliorer votre sommeil ?

Base : Ont cherché à améliorer leur sommeil (234)

Détails en annexe



... des mesures qui semblent avoir été bénéfiques à la qualité du sommeil.

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



L'efficacité des mesures mises en œuvre pour améliorer le sommeil



**ST Oui : 72%**

dont 21% « oui tout à fait »



**ST Oui : 71%**

dont 26% « oui tout à fait »



**ST Oui : 88%**

dont 36% « oui tout à fait »



**ST Oui : 70%**

dont 38% « oui tout à fait »

C11. Cette/ces mesures a/ont t-elle(s) permis d'améliorer votre qualité de sommeil ?

Base : Ont cherché à améliorer leur sommeil (230)

Détails en annexe



## Une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir...

...au moins 3 à 5 jours par semaine, **plus d'1 Français sur 2** ont passé du temps sur des écrans (**41% tous les jours ou presque**)

... **¼ des utilisateurs** ont passé **plus d'1h30** sur les écrans

*Des proportions plus élevées chez les moins de 25 ans.*



Les **¾ des Français** n'ont **pas ressenti** (pour eux ou pour leur(s) enfant(s)) un **impact** de l'utilisation des écrans sur la **qualité de leur sommeil** pendant la période du 2<sup>ème</sup> confinement.

Pour autant, **1 Français sur 5** estime que **l'exposition aux écrans a eu un impact négatif**.



### Un 2<sup>ème</sup> confinement qui a généré des répercussions psychiques

Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement...



**34%**  
ont présenté des  
**troubles anxieux**

→ En particulier les **femmes**  
**40%**



**33%**  
ont présenté des  
**troubles dépressifs**

→ En particulier les **18-34 ans**  
**40%**



Par rapport à l'ensemble des Français, les personnes ayant souffert de troubles psychiques...

- ... ont été **plus confrontées** à des **troubles du sommeil**
- ... ont ressenti un niveau de **fatigue plus fort** et **plus accentué** pendant la période du confinement



## Synthèse (5/8)

*Un mode de vie vertueux qui a agi positivement sur le sommeil*

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement, **plus des ¾ des Français** déclarent avoir **passé du temps en plein air**.



Dans une grande majorité des cas pendant moins d'1 heure

**mais...**

- **1 Français sur 5** n'en a profité **que** le weekend / les jours de repos
- **23%** n'ont passé **aucun moment** en plein air (notamment les inactifs)



Les personnes ayant passé plus d'1h en extérieur présentent...

- ... un **niveau de fatigue moins élevé**
- ... et des **troubles dépressifs moins prononcés** que la moyenne



Près de **6 Français sur 10** ont pratiqué une **activité physique ou sportive** au cours du 2<sup>ème</sup> confinement

36% d'entre eux de manière **hebdomadaire**

Les personnes ayant pratiqué une activité physique...

- ...ont accordé une **plus grande importance** à leur **sommeil**
- ...sont **plus nombreuses** à juger leur **sommeil meilleur**



Près de **3 Français sur 10** estiment que leur **poids a augmenté** au cours du 2<sup>ème</sup> confinement.

**¼** des personnes qui déclarent avoir **pris du poids** estiment que les **problèmes de sommeil en sont une cause**.



## Synthèse (6/8)

Personnes ayant été contaminées à la Covid-19 vs. ensemble des interrogés  
[Contaminés à la Covid-19 ou une personne de l'entourage / foyer]

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



### Une contamination à la Covid-19 impactant fortement le sommeil et la qualité de vie

#### Davantage de **troubles du sommeil**

Que ce soit en période normale



**60%** vs. 40%  
[50%]

Ou pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

**64%** vs. 45%  
[54%]

#### 2 fois plus nombreux à avoir cherché à **améliorer** leur **sommeil**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



**46%** vs. 23%  
[33%]

En veillant à une **meilleure alimentation** (30%)  
En adoptant des **horaires de sommeil réguliers** (21%)

#### Une plus forte **fatigue**...

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Score moyen de fatigue :  
**6,2/10** vs. 5,1/10  
[5,7/10]

#### Beaucoup plus sujets à des **troubles psychiques**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



**Troubles anxieux**  
**66%** vs. 34%  
[48%]



**Troubles dépressifs**  
**59%** vs. 33%  
[44%]

#### Et un sommeil de **moins bonne qualité**...

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Une **qualité de sommeil jugée**  
**moins bonne**

**36%** vs. 26%  
[31%]

#### Une **perte de poids** plus marquée

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



**26%** ont perdu du poids vs. 12%  
[19%]

Base : ont été contaminés à la Covid-19 – 144

Base : ont été contaminés eux-mêmes ou un membre de leur entourage à la Covid-19 - 337



## Synthèse (7/8)

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



Pendant le 2<sup>ème</sup> confinement,  
par rapport aux Français ayant **exclusivement travaillé sur le lieu de travail**,  
les Français ayant été **exclusivement en télé-travail ou n'ayant pas travaillé...**



... ont en tendance accordé une **plus grande importance à leur sommeil**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Note moyenne d'importance :

**6,4/10** vs. **6,2/10**



... ont ressenti une **moins bonne qualité de sommeil**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

Une **qualité de sommeil jugée moins bonne**



**27%** vs. **20%**



... ont **davantage cherché à améliorer leur sommeil**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

**28%** vs. **20%**



En veillant à une **meilleure alimentation** (**42%** vs. **19%**)

Par la pratique du **sport** (**36%** vs. **20%**)

En adoptant des **horaires de sommeil réguliers** (**33%** vs. **26%**)



... ont en tendance **plus souffert de troubles psychiques**

pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Troubles **anxieux**

**34%** vs. **31%**



Troubles **dépressifs**

**32%** vs. **28%**

Base : ont exclusivement travaillé sur le lieu de travail – 344  
Base : ont exclusivement été en télé-travail ou n'ont pas travaillé - 291

**Synthèse (8/8)**

Un 2<sup>ème</sup> confinement qui a impacté le sommeil et la santé psychique des **18-24 ans**.

Durant le 2<sup>ème</sup> confinement



Plus de temps passé sur les **écrans** pendant le 2<sup>ème</sup> confinement

Une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir



Tous les jours ou presque

**58%** vs. 41%



Une plus forte **fatigue...** pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Score moyen de fatigue :

**5,7/10** vs. 5,1/10



... et un sommeil de **moins bonne qualité** pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Une **qualité de sommeil** jugée moins bonne

**39%** vs. 26%



Plus nombreux à avoir cherché des **informations** sur le **sommeil** pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



**36%** vs. 20%



Ont en tendance **plus souffert de troubles psychiques** pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



Troubles **anxieux**

**41%** vs. 34%



Troubles **dépressifs**

**40%** vs. 33%



Une **perte de poids** plus marquée pendant le 2<sup>ème</sup> confinement



**24%** ont perdu du poids vs. 12%