

26^e Journée du Sommeil

Avec le soutien
majeur de
FONDATION
VINCI
Autoroutes
Bien (se) conduire

Avec le parrainage de
March 14 2025
World Sleep Day
(Make Sleep Visible & Priority)
SFRMS
Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS

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

Enquête annuelle sur le sommeil des Français.
Mobilisation des spécialistes du sommeil
sur l'ensemble de l'hexagone.

Le sommeil : un pilier essentiel de la santé, miroir de nos rythmes et de nos environnements de vie

Paris, le 10 mars 2026 – Alors que les Français placent désormais le sommeil en tête des piliers de santé, la qualité de leurs nuits demeure fragile. Dans un contexte marqué par une actualité internationale incertaine et des modes de vie toujours plus intenses, le sommeil apparaît plus que jamais comme un enjeu majeur de santé publique.

À l'occasion de la 26^e Journée du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) publie les résultats de son enquête annuelle [1] et met en lumière un facteur encore trop souvent sous-estimé : l'impact de nos environnements et de nos rythmes de vie sur le sommeil. Pollutions sonore et lumineuse, chaleur, hyperconnexion ou horaires de travail atypiques : nos habitudes et cadres de vie perturbent notre horloge biologique et accentuent la dette de sommeil. Cette réalité interroge à la fois l'organisation de nos espaces de vie et la place accordée à la nuit dans les politiques publiques : améliorer l'environnement du sommeil peut être bénéfique pour chacun et pour la santé publique.

Vendredi 13 mars 2026, plus de 60 centres du sommeil et structures spécialisées ouvriront leurs portes dans toute la France pour informer le public et échanger avec les spécialistes.

📌 Programme disponible sur : www.journeedusommeil.org

Bien dormir, un pilier de santé enfin reconnu mais un état des lieux qui demeure préoccupant

42 % des Français estiment que "bien dormir" est le premier pilier de santé, devant "bien manger" (38 %) et "bien bouger" (20 %). "Cette évolution traduit une prise de conscience du rôle du sommeil, ce qui est très encourageant pour notre équilibre physique et mental." observe Docteur Isabelle Poirot, Présidente de l'INSV, Psychiatre, Spécialiste des troubles du sommeil, CHU de Lille.

Cette reconnaissance est aussi inscrite dans les politiques publiques. La feuille de route interministérielle publiée en juillet 2025 [2] consacre le sommeil comme un déterminant de santé à part entière. Elle appelle notamment à agir sur les environnements de vie, l'éducation à la santé et l'organisation du travail pour favoriser un sommeil de qualité.

C'est d'autant plus nécessaire que la situation reste préoccupante : les **troubles du sommeil concernent 38 % des Français**, l'insomnie restant le trouble le plus fréquent. **Nous dormons en moyenne 6h50 en semaine, soit 14 minutes de moins que l'an dernier, un quart des personnes interrogées dorment moins de 6 heures par nuit et près d'une sur deux se réveille fatiguée.** Cette dette de sommeil accumulée en semaine n'est que partiellement compensée les jours de repos, d'autant que 83% des Français se lèvent toujours ou souvent à la même heure. « Les Français ont intégré l'idée qu'un rythme régulier favorise le sommeil, mais cette stabilité se fait parfois au détriment d'une récupération suffisante », souligne le Docteur Isabelle Poirot.

Des rythmes de vie en décalage avec notre horloge biologique

Depuis la crise sanitaire, l'importance du sommeil s'est particulièrement imposée dans le débat public. Confinements, télétravail, hyperconnexion et anxiété ont profondément modifié les rythmes de vie et mis en lumière la fragilité du sommeil des Français. Ces observations sont révélatrices : **derrière les difficultés de sommeil se cache souvent une tension profonde entre nos rythmes biologiques et les rythmes imposés par nos modes de vie contemporains.**

[1] Enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay du 4 au 16 décembre 2025 selon la méthode des quotas auprès de 1006 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

[2] Feuille de route interministérielle pour un sommeil de qualité - Juillet 2025

Pour comprendre ces tensions, il faut s'intéresser à ce qui régule notre sommeil : l'horloge biologique circadienne. Celle-ci organise de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme, comme l'alternance veille-sommeil, la température corporelle ou la sécrétion hormonale.

Or nos rythmes de vie nous en éloignent de plus en plus. **Manque d'exposition à la lumière naturelle le jour, surexposition à la lumière artificielle le soir, travail de nuit ou horaires irréguliers perturbent la synchronisation de l'horloge interne.** « Nos rythmes circadiens individuels sont fortement influencés par nos rythmes sociétaux et nos environnements. Nombre de nos habitudes perturbent le sommeil, via le mauvais réglage de notre horloge biologique », alerte le Dr Claude Gronfier, Secrétaire Général de l'INSV, Directeur de Recherche à l'Inserm, Spécialiste des rythmes biologiques et du sommeil. Au delà de la sphère intime, **près d'un actif sur cinq travaille aujourd'hui de nuit ou à des horaires décalés. Cette organisation du travail est associée à un risque accru de troubles du sommeil et de pathologies métaboliques, cardiovasculaires ou psychiques.**

Le changement d'heure est aussi un bon exemple de cette tension entre temps biologique et temps social : la moitié des Français (51%) se disent autant sensibles à ces transitions, à l'heure d'été comme à l'heure d'hiver.

Lumière, bruit, chaleur : l'environnement est un facteur clé du sommeil

Les résultats de l'enquête mettent en évidence l'influence de l'environnement sur la qualité des nuits. La lumière naturelle constitue le principal synchroniseur de l'horloge biologique. Pourtant **71% des Français passent moins d'une heure par jour à l'extérieur en semaine.** Dans le même temps, l'exposition aux écrans reste importante : **58 % des Français dorment avec leur smartphone allumé dans leur chambre et près d'un tiers s'endorment avec un appareil électronique en fonctionnement.** En conséquence, l'hypersomnolence, signal d'alerte fonctionnel d'un sommeil insuffisant ou fragmenté, est plus fréquente chez ces derniers. Cela n'est pas sans conséquences sur la vigilance et sur la vie quotidienne. 25% des Français rapporte, notamment, au moins un épisode de somnolence au volant au cours de l'année écoulée[4], une proportion qui atteint 43% chez les travailleurs de nuit, irréguliers ou décalés.

Plus d'un tiers des Français (36 %) se disent gênés par le bruit au cours de la nuit. Cette nuisance sonore, qui provient principalement de l'extérieur du logement ou du voisinage, perturbe l'endormissement et suscite des réveils nocturnes 1,8 fois/nuit en moyenne. *“Lorsque le bruit perturbe régulièrement le sommeil, celui-ci devient plus léger, moins réparateur et plus fragmenté, ce qui empêche le sommeil de remplir ses fonctions.”* explique le docteur Armelle Rancillac, Membre du Conseil scientifique de l'INSV, Neurobiologiste au Collège de France, chargée de recherches à l'Inserm.

Enfin, les trop fortes chaleurs accentuent ces difficultés : **81 % des Français déclarent que les derniers épisodes de fortes chaleurs ont perturbé leur sommeil.**

Marqueur des inégalités de santé, sociales et territoriales, le sommeil nécessite une approche globale

L'enquête montre également que **les conditions de vie, à l'instar des maladies chroniques, influencent fortement la qualité du sommeil. Les personnes qui vivent en appartement ou dans des environnements urbains sont plus exposées aux nuisances sonores, à la chaleur estivale ou à l'insécurité.** Des contraintes qui s'ajoutent souvent à des rythmes de travail atypiques ou à des situations de précarité. Ces observations rejoignent les travaux récents sur la santé circadienne [5] qui soulignent l'importance de l'alignement entre nos rythmes biologiques et nos rythmes de vie.

Lorsque ce désalignement circadien s'installe, il peut affecter la qualité du sommeil mais aussi la santé mentale, les performances cognitives ou encore la santé cardiovasculaire. Or les maladies chroniques, qui concerne d'41% des Français interrogés, majorent les risques de souffrir de troubles du sommeil. C'est le cas pour 74% des patients présentant des affections dermatologiques ou encore pour 64% des patients qui souffrent de troubles psychiques.

« Le sommeil est à la fois un symptôme et un facteur aggravant des problèmes de santé. C'est pourquoi il est indispensable d'adopter une approche globale du sommeil, qui dépasse la seule prise en charge individuelle. » conclut le Professeur Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, Président du Conseil Scientifique de l'INSV.

En conclusion, prendre soin du sommeil revient à prendre soin de nos rythmes de vie et des environnements dans lesquels nous vivons. C'est aussi reconnaître que la qualité de nos nuits participe étroitement à la qualité de notre santé individuelle et plus largement à celle de la collectivité.

[3.] *“Horloges internes : vers une chronomédecine ?”* Magazine de l'Inserm n°67 janvier 2026

[4.] *Ces résultats font écho à l'étude « Somnolence sur autoroute »* - CHU de Bordeaux – Fondation VINCI Autoroutes - 2025

[5.] *“La santé circadienne à la croisée de la physiologie et des comportements”* Médecine du Sommeil - Volume 22, Issue 4, December 2025_

Environnements du sommeil : 10 leviers d'actions individuels et collectifs

5 gestes simples pour mieux dormir chez soi

1. Voir la lumière du jour : s'exposer chaque matin à la lumière naturelle (au moins 1 heure).
2. Respecter le soir : privilégier un éclairage chaud et tamisé, éviter les lumières froides.
3. Éteindre les écrans la nuit : couper les notifications et éloigner le smartphone.
4. Rafrâchir la chambre : température idéale entre 18 et 20°C.
5. Se protéger du bruit : limiter les nuisances sonores (lave-linge, lave-vaisselle, etc.), utiliser des protections si nécessaire.

5 leviers collectifs pour protéger le sommeil

1. Adapter les horaires scolaires, notamment à l'adolescence.
2. Limiter le recours au travail de nuit et mieux encadrer les horaires décalés.
3. Repenser l'éclairage des logements, écoles, entreprises et espaces publics.
4. Lutter contre le bruit nocturne et améliorer l'isolation phonique et thermique des logements.
5. Intégrer le sommeil dans les politiques de santé publique et de lutte contre les inégalités.

26e Journée du Sommeil, vendredi 13 mars 2026

Une soixantaine de centres du sommeil
et structures spécialisées seront mobilisés dans près de 60 villes
Françaises pour la 26e édition de la Journée du Sommeil.

Pour en savoir plus sur le sommeil et découvrir les actions prévues :

www.journeedusommeil.org



Programme régulièrement actualisé

