



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

# JOURNÉE DU SOMMEIL 2014

## SOMMEIL ET TRANSPORTS

avec le soutien majeur du groupe



et de



sous le patronage du



# 14<sup>ème</sup> journée du sommeil



28 mars 2014  
[www.journeesdusommeil.org](http://www.journeesdusommeil.org)

INSTITUT  
 NATIONAL  
 DU SOMMEIL  
 ET DE LA VIGILANCE



avec le soutien majeur du groupe



et de



sous le patronage du



SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
 TOUS RESPONSABLES



avec le patronage de





INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

[www.journeesommeil.org](http://www.journeesommeil.org)



SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
TOUS RESPONSABLES

# Sommeil et transports

## Résultats de l'enquête INSV / MGEN

Réalisée par

*“opinionway”*



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

# Enquête sommeil 2014

## *Sommeil et transports*

Réalisée en décembre 2013

# Profil des répondants

Echantillon national représentatif de 1 032 actifs



Sexe	% Brut	% Redressé
Hommes	54%	52%
Femmes	46%	48%



Région	% Brut	% Redressé
Paris	21%	20%
Province	79%	80%



Age	% Brut	% Redressé
18-24 ans	8%	9%
25-34 ans	24%	24%
35-49 ans	42%	41%
50-65 ans	26%	26%



Taille d'agglomération	% Brut	% Redressé
En zone rurale	20%	24%
de 2000 à moins de 20.000 habitants	14%	16%
de 20.000 à moins de 100.000 hab	11%	13%
de 100.000 habitants et plus	35%	30%
Dans l'agglomération parisienne	20%	17%



CSP	% Brut	% Redressé
CSP+	51%	48%
CSP-	49%	52%



Horaires de travail	% Brut	% Redressé
Réguliers et principalement de jour	80%	81%
Réguliers et principalement de nuit	2%	2%
Irréguliers ou décalés	18%	17%

## Points de permis

Points de permis	% Brut	% Redressé
Déjà perdu des pts	25%	24%
Pas perdu de pts	68%	69%
Ne conduit pas	7%	7%

# Résultats

1

# Le sommeil des français

# Nombre moyen d'heures de sommeil

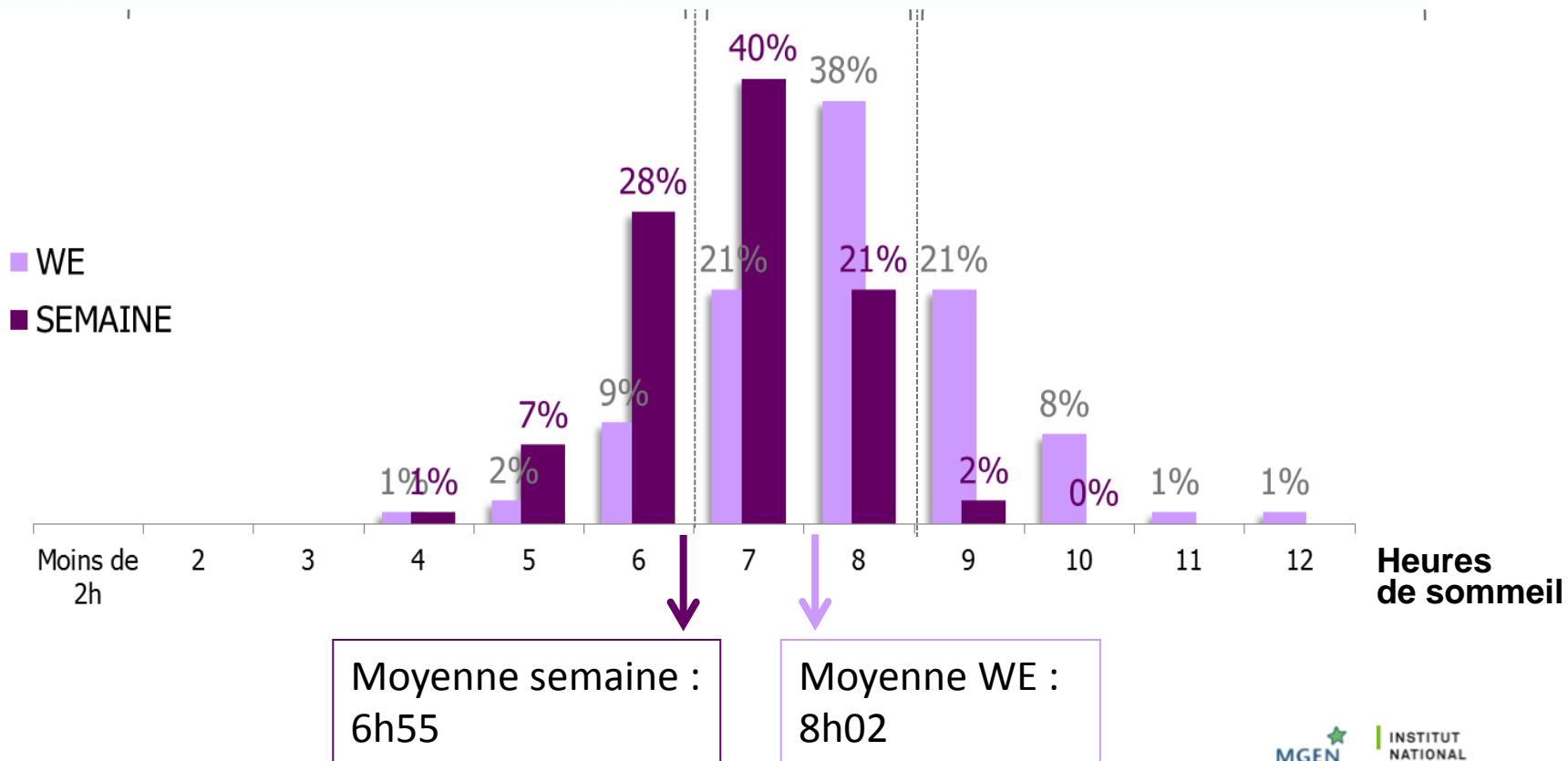
## Comparaison semaine vs. week-end



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

1032  
actifs

	Dorment entre 2 et 6 heures	Dorment entre 7 et 8 heures	Dorment entre 9 et 16 heures
<b>Semaine</b>	<b>36%</b>	<b>62%</b>	<b>3%</b>
<b>Week-end</b>	<b>11%</b>	<b>59%</b>	<b>30%</b>



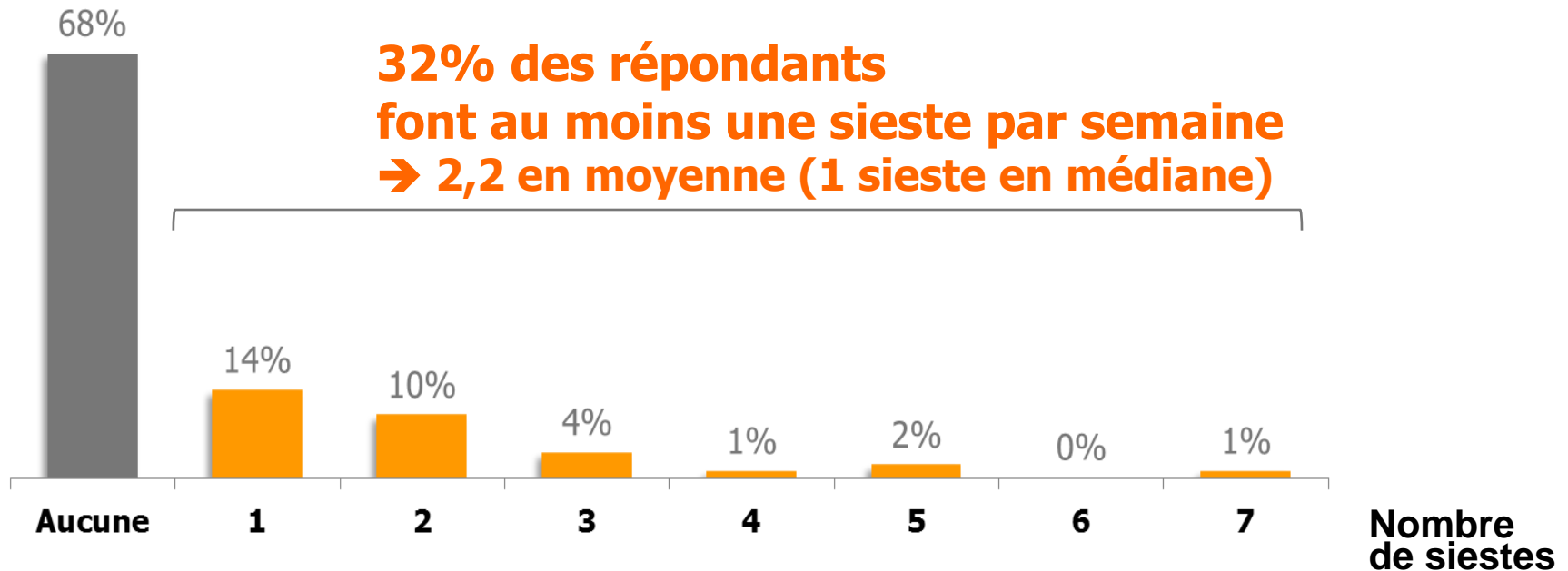


# 1/3 des français fait au moins une sieste par semaine



Q1 Nombre de siestes par semaine :

1032  
actifs



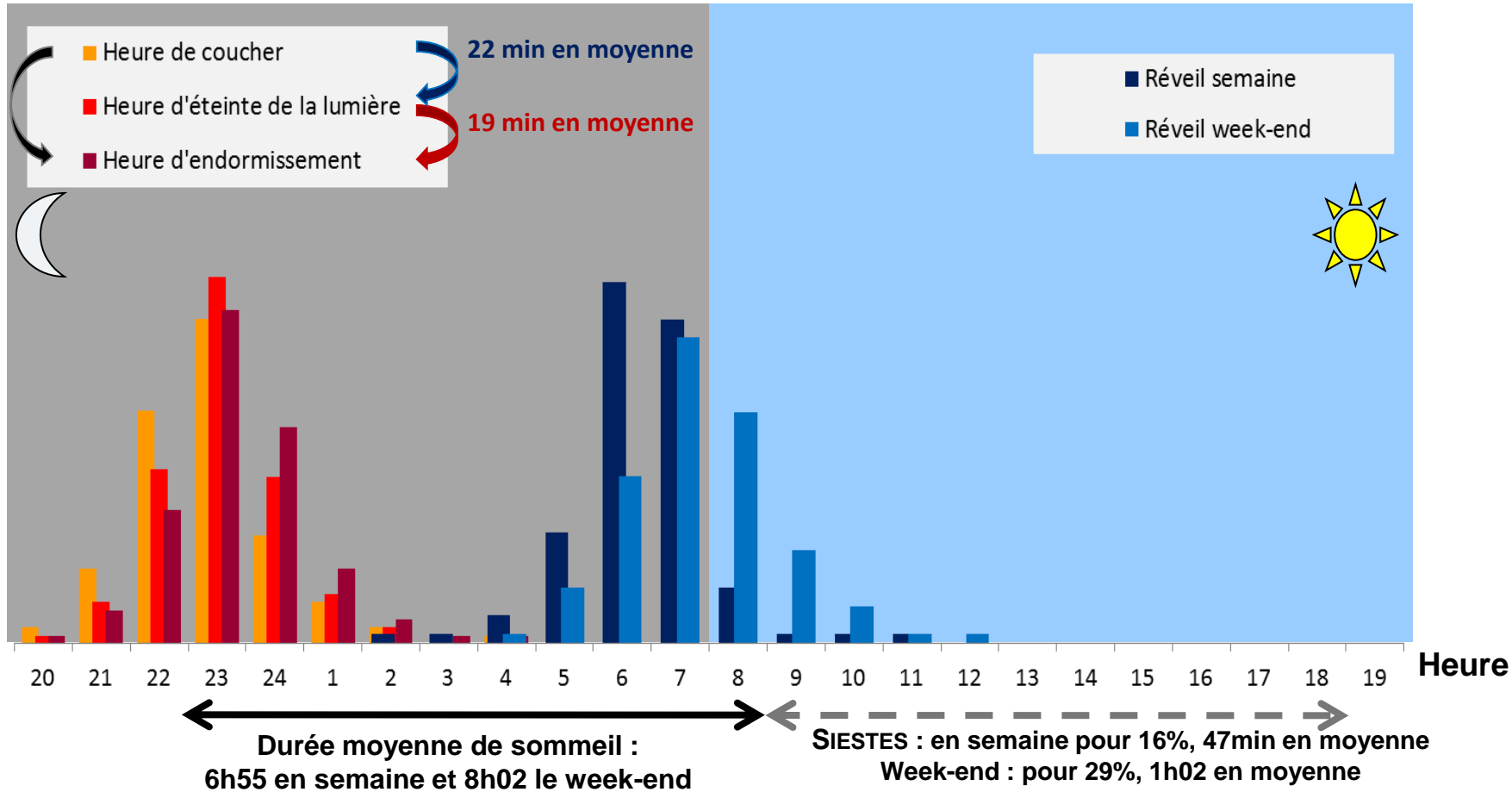
# Sommeil et respect du rythme circadien

Heures de semaine et heures de weekend



1032  
actifs

41 min en  
moyenne



# 2

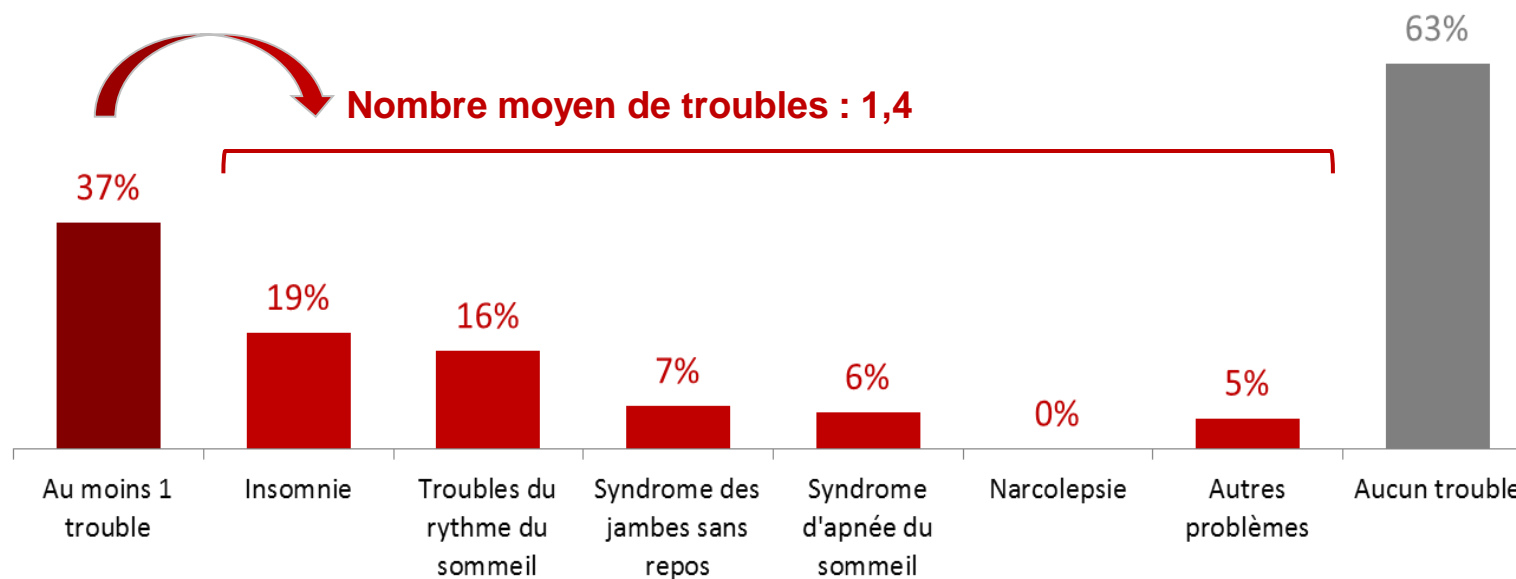
## Les troubles du sommeil et leurs traitements

# 4 personnes sur 10 souffrent de troubles du sommeil



Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

1032  
actifs



## Profil Insomnie :

- + Les femmes (24%)
- + 50-65 ans (28%)
- + Dorment moins de 6h/nuit (30%)
- + Très somnolent (29%)
- + Ronfleurs réguliers (23%)

# Rythme de sommeil : réveils nocturnes

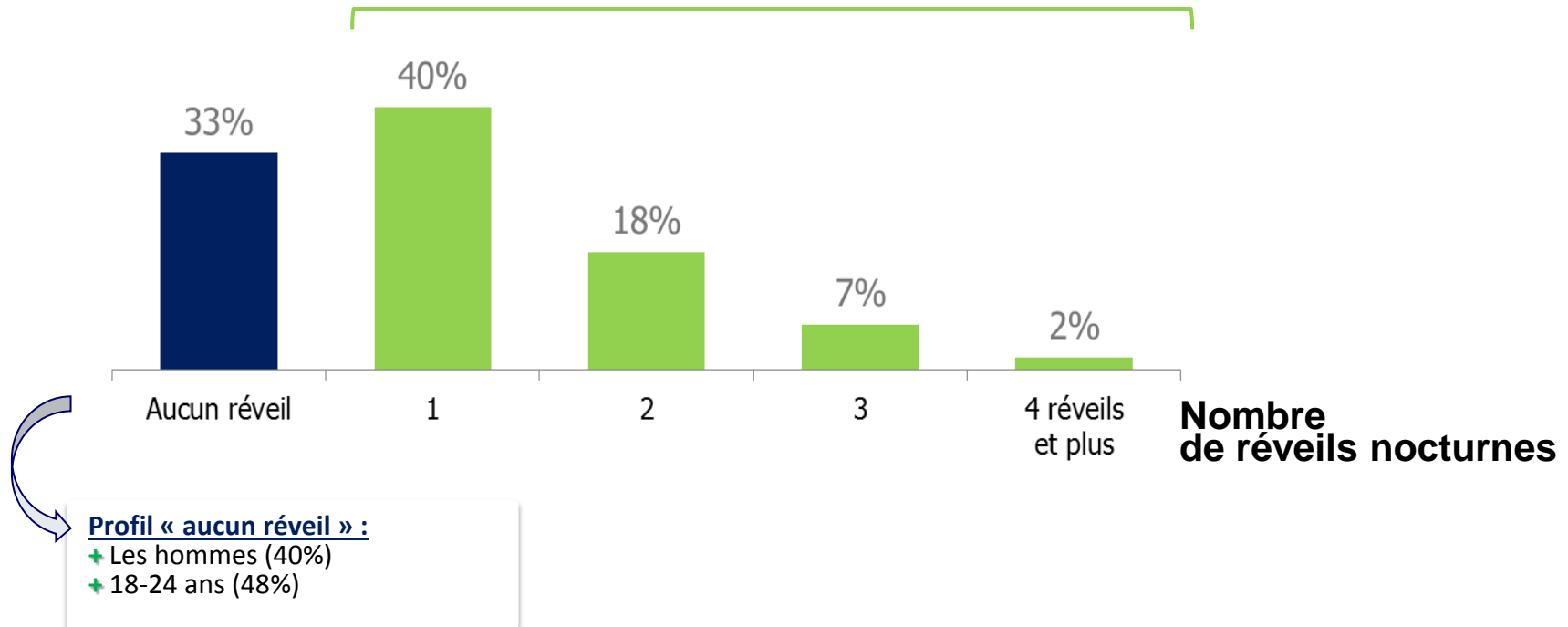


1032  
actifs

Q2 Le plus souvent : Si vous vous réveillez la nuit, quelle est la durée moyenne de vos réveils sur la nuit /\_/\_/H /\_/\_/min

## 67% des actifs se réveillent la nuit

→ En moyenne 1,6 fois et pendant 28 minutes (médiane à 10 minutes)



# Seulement 13% des personnes souffrant de troubles sont traitées



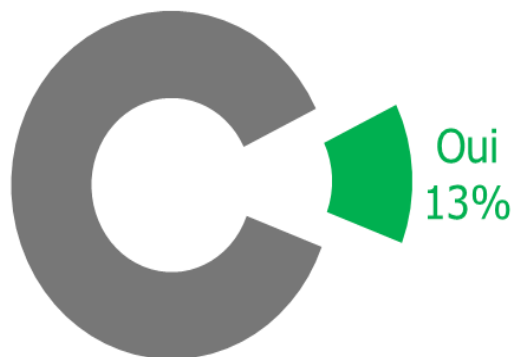
Q7 Etes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?

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

387  
actifs

souffrant  
au moins  
d'un  
trouble

Non, aucun  
traitement  
87%



49 actifs souffrant  
au moins d'un trouble et traités

Oui  
13%



Un traitement respiratoire (pression  
positive continue ou autre)

21%

Un traitement non médicamenteux (par  
exemple : luminothérapie, sophrologie,  
relaxation, acupuncture, thérapie  
cognitivo-comportementale,...)

3%

Un médicament

82%

# 1/4 des répondants sont somnolents

## Score de somnolence d'Epworth



Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les 8 situations suivantes ?

**1032**  
*actifs*

■ Pas de somnolence ( 0-10 )    ■ Somnolent ( 11-15 )    ■ Très somnolent ( 16-32 )



### Profils :

Pas de somnolence	Somnolents	Très somnolents
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Non-siesteurs (81%)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Siesteurs réguliers (30%)</li><li>+ Syndrome d'apnées du sommeil (31%)</li><li>+ Trouble du rythme du sommeil (27%)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Siesteurs réguliers (12%)</li><li>+ Syndrome d'apnées du sommeil (13%)</li><li>+ Syndrome des jambes sans repos (13%)</li></ul>

# 3

## Habitudes de transports

**A. Distances et temps de trajet**

B. Moyens de transports utilisés

C. Agréabilité des transports

D. Le sommeil dans les transports



# Les actifs français parcourent en moyenne 18km pour se rendre sur leur lieu de travail



Q15 Quelle est approximativement la distance entre votre domicile et votre lieu de travail (en kilomètres) ?

Distance domicile-travail

Global

1032 actifs

Région parisienne

204 actifs



Province

828 actifs



Moins de

10km

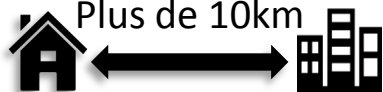


36%

35%

37%

Plus de 10km



58%

54%

60%

Moyenne

18,1 km

18,5 km

18,0 km

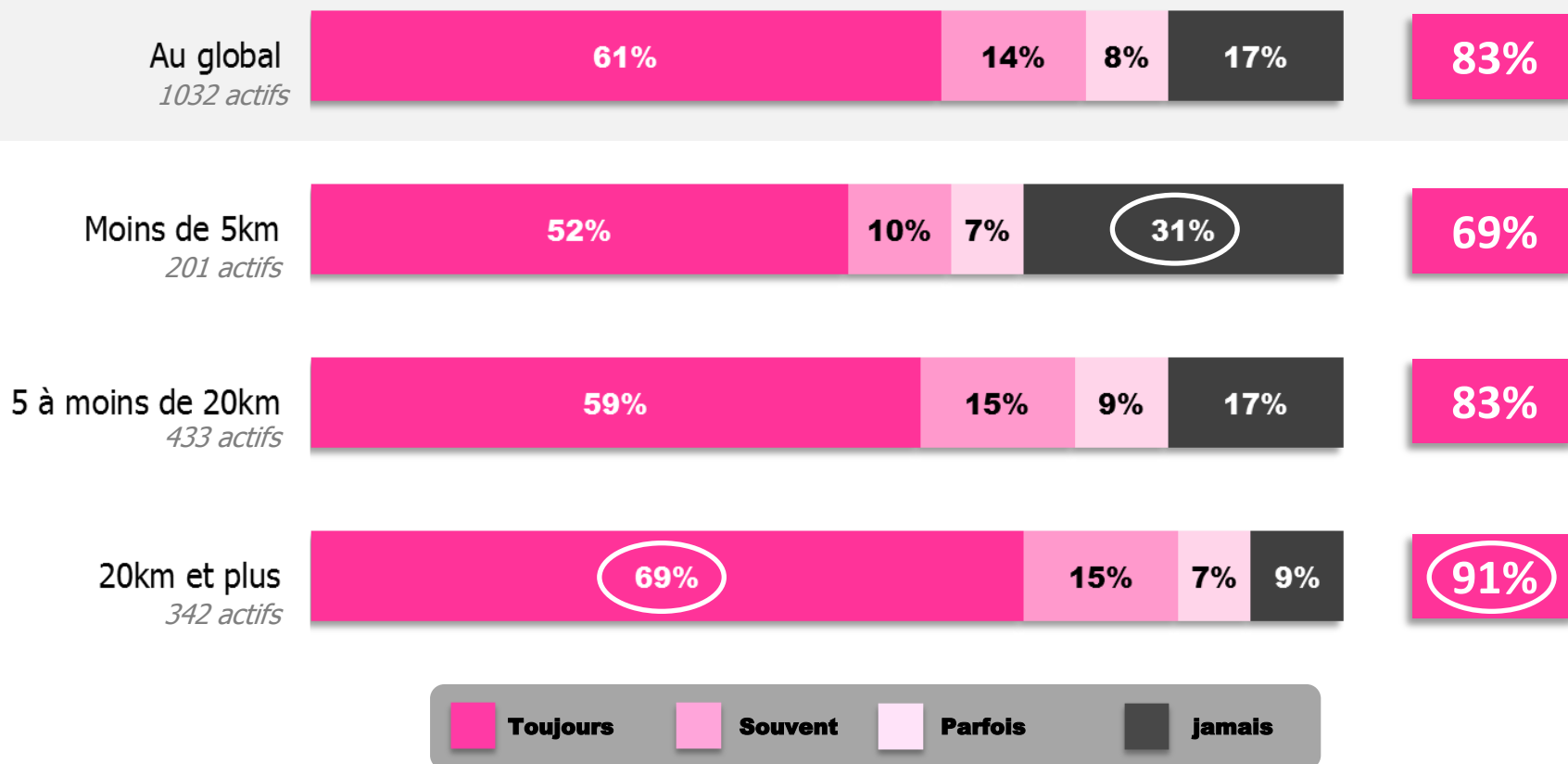
# 83% des actifs Français règlent leur réveil en fonction du temps de trajet



Q20 Réglez-vous votre heure de réveil en fonction de votre temps de trajet pour aller au travail ?

Sous-total  
règlent leur réveil

Distance domicile-  
travail



Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport au global.



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

# 3

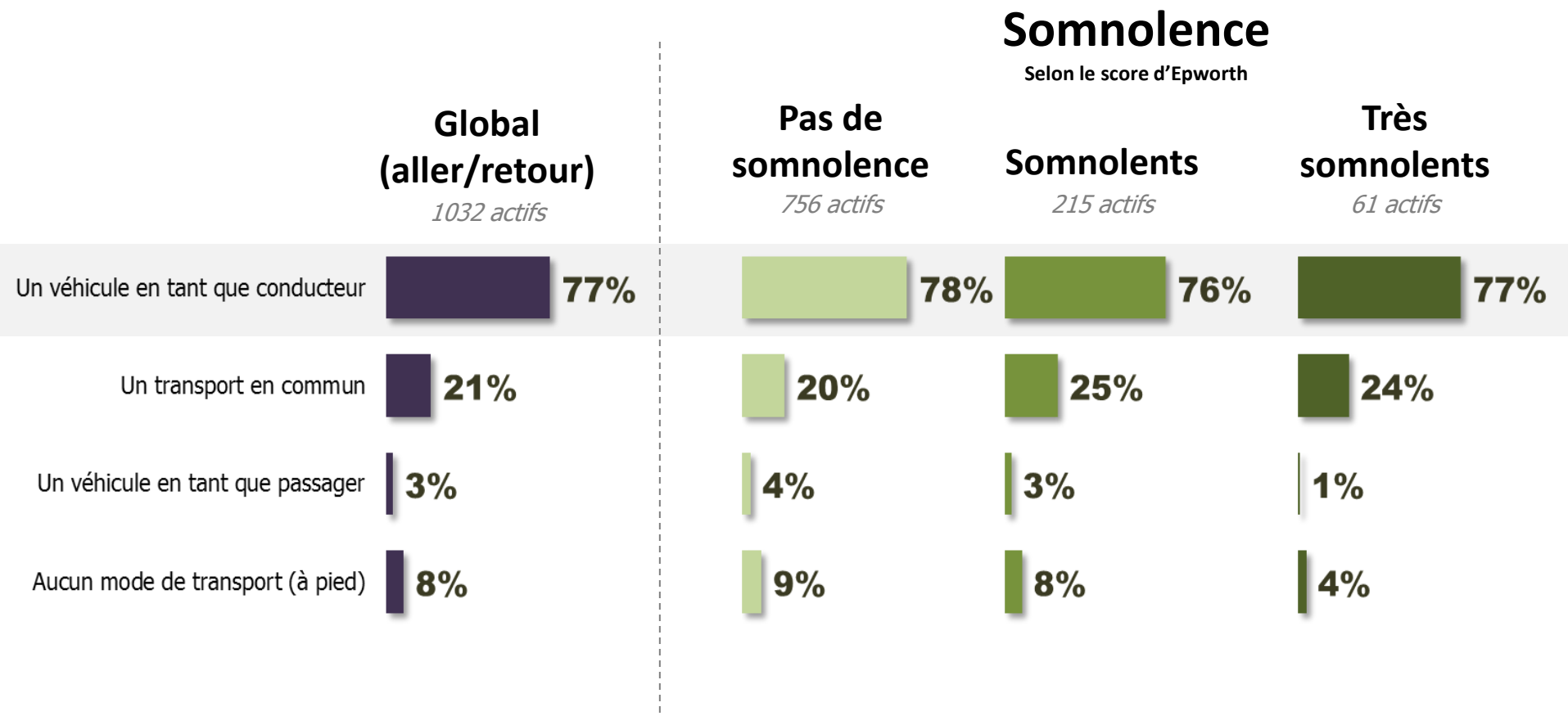
## Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés**
- C. Agréabilité des transports
- D. Le sommeil dans les transports

# Le mode de transport ne tient pas compte de la somnolence selon la distance domicile-travail



Q17 Quel mode de transport utilisez-vous pour vous rendre au travail la plus part du temps ?



Aucun écart significatif



# Raisons d'utilisation selon le mode de transport



Q18 Pour quelles raisons utilisez-vous ce(s) mode(s) de transport ?

Utilisateurs d'au moins un type de transport pour se rendre au travail

## Global

957 actifs

Vous n'avez pas d'autre solution **51%**

C'est plus rapide **50%**

Pour des raisons financières **12%**

C'est plus écologique **8%**

Vous n'avez pas de véhicule personnel **5%**

Autre **7%**

## Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

800 actifs

**57%**

**50%**

**6%**

**3%**

**0**

**7%**

## Transports en commun (aller et/ou retour)

216 actifs

**26%**

**54%**

**33%**

**24%**

**21%**

**7%**



Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport au global.



# 3

## Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés
- C. Agréabilité des transports**
- D. Le sommeil dans les transports

# Les ¾ des actifs jugent leur transport agréable



Q22 Concernant le(s) transport(s) que vous utilisez pour vous rendre sur votre lieu de travail, comment l'évaluez-vous

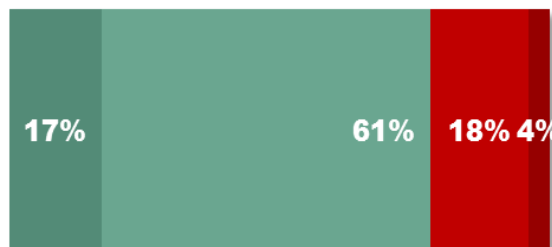
**Transport agréable à l'aller comme au retour : 70%**

**Transport désagréable à l'aller comme au retour : 17%**



952 utilisateurs de véhicules ou transports

A l'aller



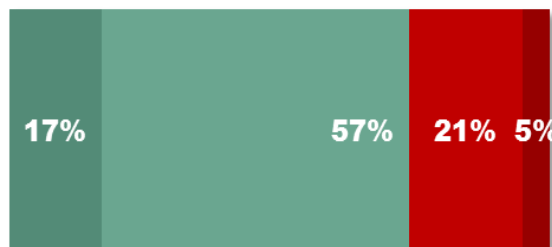
78%

% Agréable



952 utilisateurs de véhicules ou transports

Au retour



74%

Très agréable

Plutôt agréable

Plutôt pénible

Très pénible

# Principale raison de désagrément selon les transports



Q23 Pour quelles raisons trouvez-vous le(s) mode(s) de transport que vous utilisez pour vous rendre à votre travail, pénible(s) ?

*Individus qui trouvent le transport désagréable à l'aller*

## Global (aller/retour)

281 actifs

## Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

210 actifs

## Transports en commun (aller et/ou retour)

93 actifs

Le monde, la cohue



La durée du transport



L'environnement (bruit, lumière, température)



L'inconfort (debout, mal assis, vibrations)



Autre raison



 Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport au global.



# Principale raison d'agrément selon les transports



Q24 Pour quelles raisons trouvez-vous le(s) mode(s) de transport que vous utilisez pour vous rendre à votre travail, agréable(s) ?

*individus qui trouvent le transport agréable à l'aller*

## Global (aller/retour)

791 actifs

## Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

680 actifs

## Transports en commun (aller et/ou retour)

153 actifs

Le confort **51%**

**54%**

**38%**

Le fait d'avoir du temps pour vous (ne rien faire, lire, écouter de la musique) **31%**

**26%**

**65%**

L'environnement (bruit, lumière, température) **20%**

**20%**

**16%**

La possibilité d'utiliser votre téléphone mobile **10%**

**7%**

**26%**

Autre raison **24%**

**25%**

**16%**

 Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport au global.

# 3

## Habitudes de transports

A. Distances et temps de trajet

B. Moyens de transports utilisés

C. Agréabilité des transports

**D. Le sommeil dans les transports**

# 1 passager sur 3 susceptible de s'endormir

Dans les transports en commun ou covoiturage



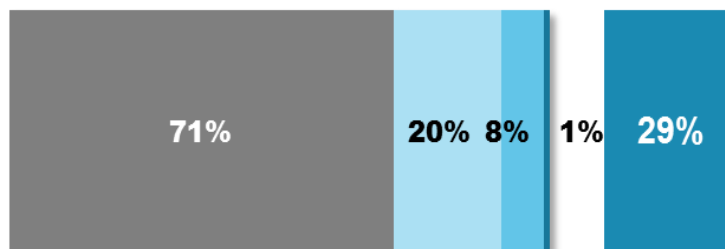
Q26 En tant que passager en voiture ou en tant qu'utilisateur des transports en commun, vous arrive-t-il de dormir pendant votre trajet travail-domicile (aller ou retour) ?

**Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 39%**



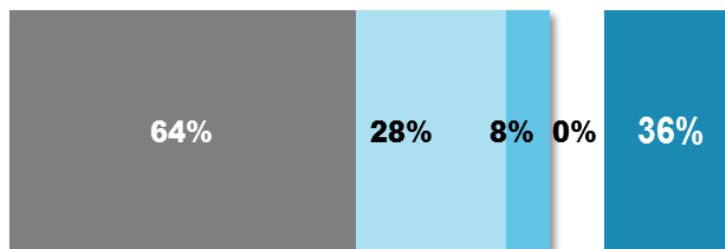
228 passagers à l'aller

A l'aller



231 passagers au retour

Au retour



% S'endort dans les transports



Jamais



Parfois



Souvent



Toujours

# Temps de sommeil dans les transports en commun



Q26b En moyenne pendant combien de temps dormez-vous dans les transports en commun par jour ?

Individus qui  
dorment dans les  
transports



## Distance domicile-travail

### Global (aller/retour)

92 actifs

Moins de 10min

34%

Entre 10 et 30 min

53%

Plus de 30 min

13%

**Moyenne**

**23 minutes**

### Moins de 20km

49%

49%

2%

**11 minutes**

### 20km et plus

49 actifs

24%

55%

21%

**33 minutes**

# 4 Somnolence au volant : causes & conséquences

# Plus de 10% des conducteurs ont déjà somnolé au volant



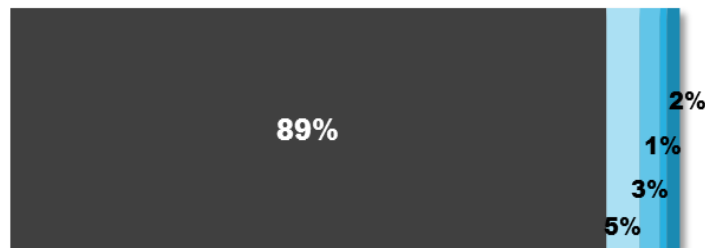
Q25 Environ combien de fois par mois vous arrive-t-il en tant que conducteur (dans le cadre de votre trajet vers ou de retour de votre travail), d'être somnolent au point d'avoir des difficultés pour conduire et/ou l'obligation de vous arrêter.

**Au moins une somnolence au volant (aller et/ou retour) : 17%**



797 conducteurs  
à l'aller

A l'aller



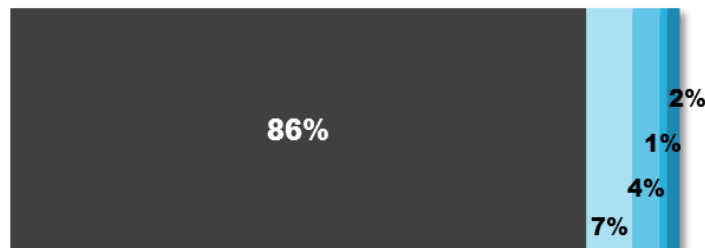
11%

% Au moins une somnolence



794 conducteurs  
au retour

Au retour



14%

**Ceux qui sont somnolents selon le score d'Epworth**



0 fois par mois



1 fois par mois



2 fois par mois



3 fois par mois



4 fois par mois

# 9% des conducteurs se sont déjà endormis au volant



Q27 En tant que conducteur, vous est-il déjà arrivé de vous endormir au volant au cours des 12 derniers mois quand vous alliez ou reveniez de votre travail ?

## Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 9%



797 conducteurs  
à l'aller

A l'aller



794 conducteurs  
au retour

Au retour



% Au moins un endormissement  
au volant

**Surtout**  
- les hommes  
- les jeunes



Jamais



Une fois



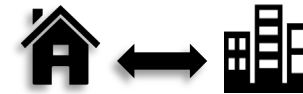
Plus d'une fois

# La plupart des endormissements ont eu lieu sur voies rapides



Q28 Sur quel type de route cela vous est-il arrivé la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



Distance domicile-travail

Global

72 actifs

Moins de 20km

30 actifs

20km et plus

38 actifs

Sur une autoroute ou route à 4 voies

40%

27%

43%

Sur une route nationale ou départementale à 2 voies

26%

22%

32%

Sur une route secondaire ou autre

19%

25%

16%

En ville

15%

26%

9%

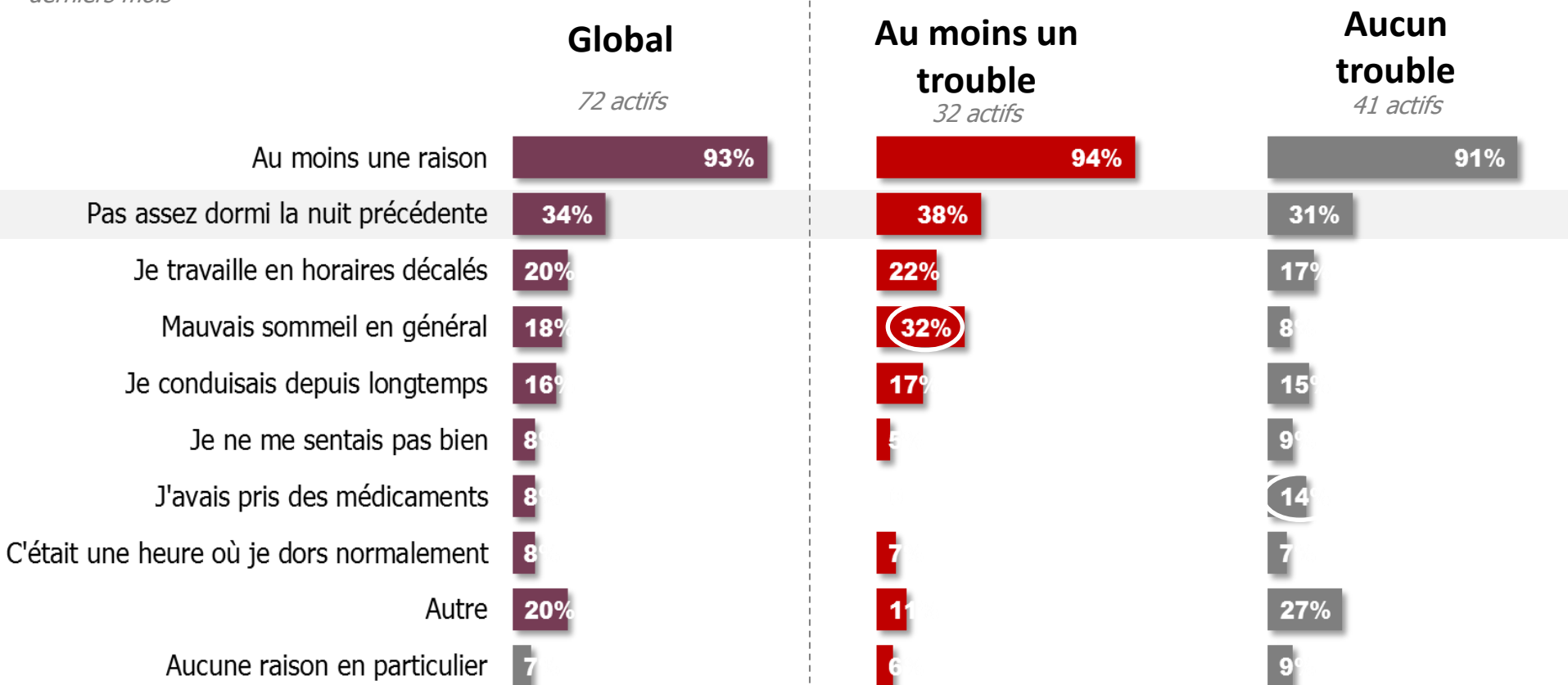


# 34% déclarent le manque de sommeil comme responsable de l'endormissement au volant



Q29 A quoi attribuez-vous le fait que vous vous soyez endormi(e) la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



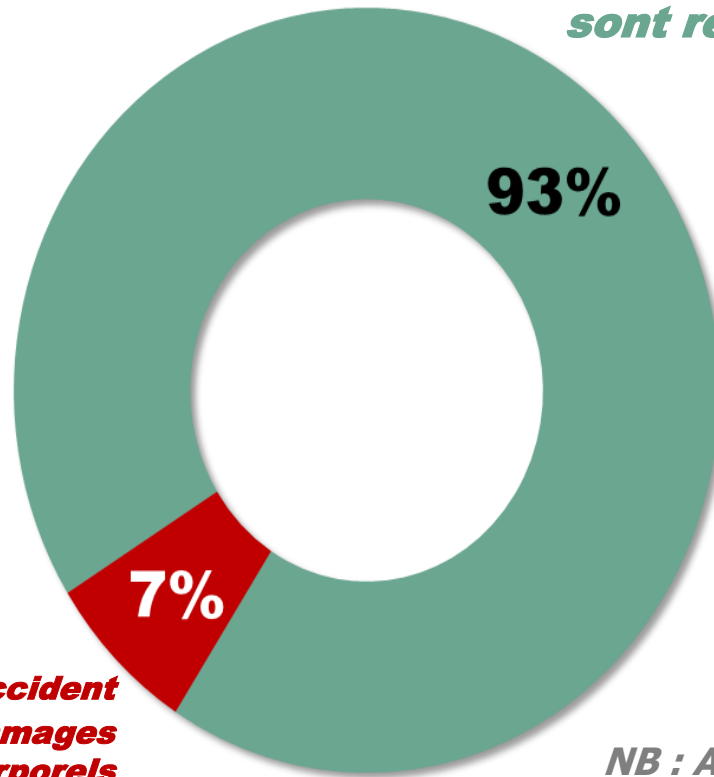
# Une large majorité s'est réveillée à temps



Q31 Cet endormissement la dernière fois a-t-il provoqué un accident ? Une seule réponse possible

*72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois*

**93%** des conducteurs qui se sont endormis au moins une fois au volant se sont réveillés à temps



**7%** ont eu un accident mineur sans dommages matériels ou corporels

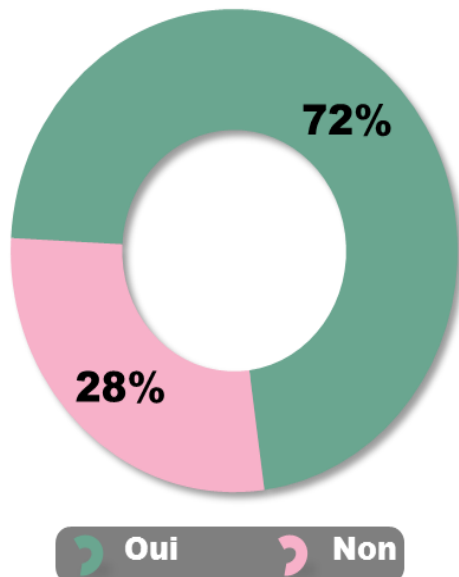
*NB : Aucun répondant n'a eu d'accident ayant entraîné des dommages matériels ou corporels*

# Les conducteurs privilégient les arrêts sur les aires de repos lors d'épisode de somnolence



Q32b Lorsque vous ressentez ces épisodes de somnolence et risques d'endormissement, vous arrive-t-il de modifier votre manière de conduire ?

72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



52 conducteurs qui modifient le conduite lors d'un risque d'endormissement

