

**17<sup>ème</sup> Journée  
du Sommeil<sup>®</sup>**  
17 mars 2017



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE )  
[www.journeesommeil.org](http://www.journeesommeil.org)

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE )

# JOURNÉE DU SOMMEIL 2017

## Dormir seul ou pas: quel impact sur le sommeil?

Avec le soutien majeur du groupe



Sous le patronage du



# 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>

17 mars 2017



Organisée par

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

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



Avec le soutien financier de



Sous le patronage de



**PHILIPS**



**infoliterie.com**



Photo: J. B. / G. / A. / S. / C. / D. / E. / F. / G. / H. / I. / J. / K. / L. / M. / N. / O. / P. / Q. / R. / S. / T. / U. / V. / W. / X. / Y. / Z.



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

**17<sup>ème</sup> Journée  
du Sommeil<sup>®</sup>**  
17 mars 2017



# Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil?

**Résultats de l'enquête INSV / MGEN  
et ses enseignements**

Réalisée par *“opinionway*

Journée du Sommeil 2017



# Méthodologie



- ▶ Étude réalisée auprès d'un échantillon de 1001 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 à 65 ans.



- ▶ L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socio professionnelle et de région de résidence.



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



- ▶ Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé par **internet sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



- ▶ Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du **28 novembre au 07 décembre 2016**.



- ▶ OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 2 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

01



# Le sommeil des Français



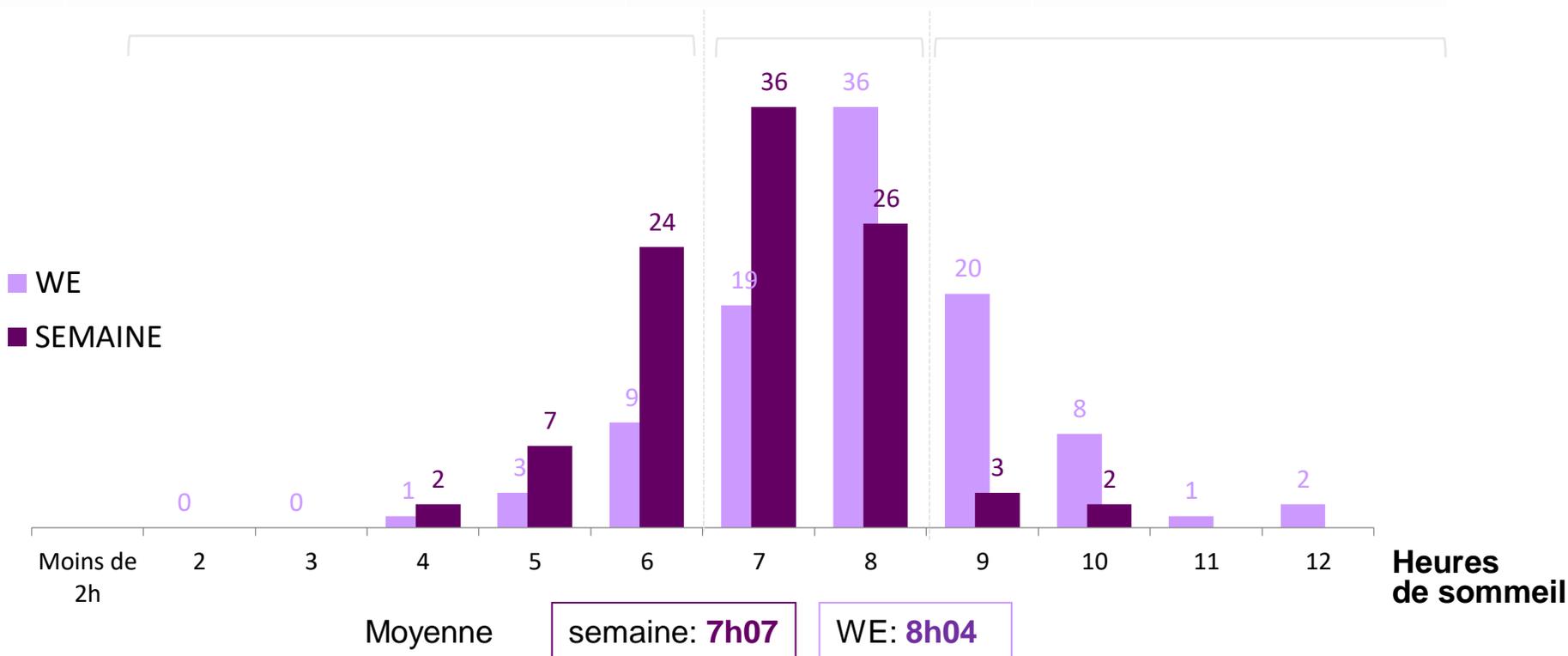
# Des Français qui dorment en moyenne 7h07 en semaine et 8h04 le week-end

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

Base totale 1001 individus

	Dormeurs ≤ 6 heures	Dormeurs > 6 h et <8h	Dormeurs ≥ 8 heures
Semaine	24%	44%	32%
Week-end	11%	21%	68%

En %





# Profil selon le temps de sommeil en semaine

Nombre moyen d'heures de sommeil – en semaine		Dormeurs ≤ 6 heures	Dormeurs > 6 h et <8h	Dormeurs ≥ 8 heures	
Bases		241	442	316	
<b>Sexe</b>	Hommes	49	55	41	
	Femmes	51	45	59	
<b>Age</b>	18-24 ans	8	13	20	
	25-34 ans	16	24	27	
	35-44 ans	22	27	20	
	45-54 ans	34	23	12	
	55-65 ans	20	13	21	
	<i>Age moyen</i>	45 ans	40 ans	39 ans	
	<b>Catégorie socioprofessionnelle</b>	CSP+	30	35	22
		CSP-	42	42	39
Inactifs		28	23	38	
<b>Temps moyen de sommeil</b>	Semaine	5h36	7h07	8h23	
	Week-end	6h57	8h05	9h03	
<b>Dette de sommeil</b>	Différence WE - semaine	1h21 min	58 min	40 min	



Ecart significativement supérieur ou inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon total



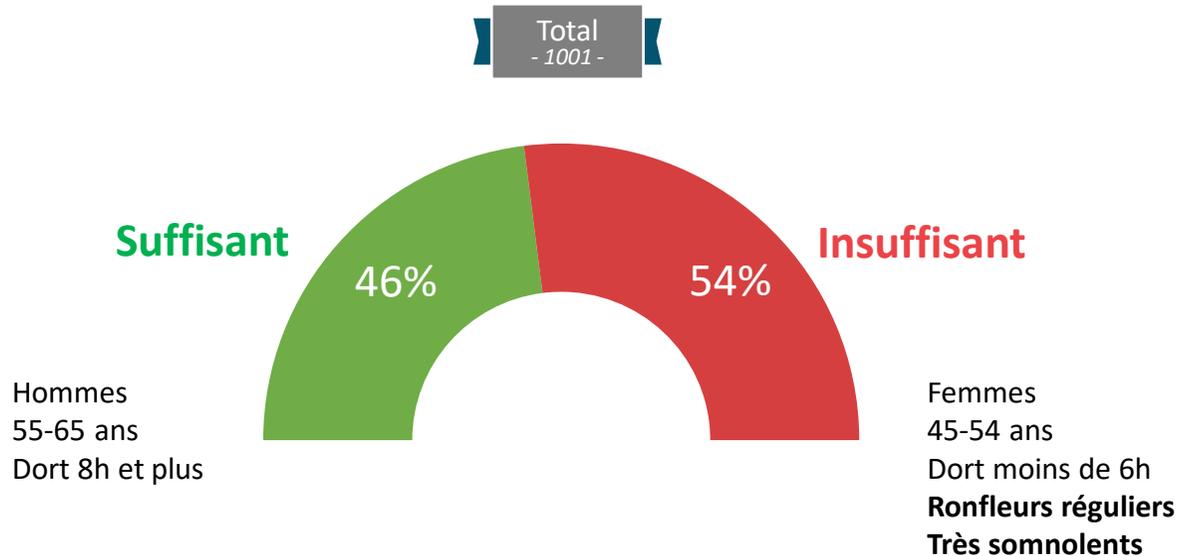
**Un sommeil plus court chez les 45-54 ans**  
**Un sommeil plus long chez les femmes et chez les plus jeunes**  
**Une dette de sommeil d'autant plus forte que le sommeil en semaine est plus court**



# 54% des Français jugent leur sommeil insuffisant

C1 : Pensez-vous avoir, en moyenne sur la semaine, le sommeil (qualité et durée) dont vous avez besoin ?

Base : Ensemble



Un sommeil jugé **insuffisant** surtout par les femmes, les 45-54 ans et les ronfleurs réguliers.

Par rapport à la moyenne des Français, leur temps de sommeil est plus faible, ils ont plus de réveils nocturnes et ils sont plus nombreux à être très somnolents dans la journée.



# En moyenne plus d'une vingtaine de minutes sont nécessaires pour s'endormir



	TOTAL	HOMMES	FEMMES
<b>Temps au lit avant d'éteindre la lumière</b>			
Moyenne	28 mn	24 min	31 min *
<b>Temps nécessaire pour s'endormir après avoir éteint la lumière</b>			
Moyenne	24 min	21 min	27 min *



Un temps d'endormissement plus long pour les femmes



# En moyenne, près de 25 à 40 minutes s'écoulent entre le réveil et le lever définitif

Décalage entre heure de réveil et heure de lever définitif



Pour ceux qui ne se lèvent pas immédiatement (52%)

	TOTAL	HOMMES	FEMMES
<b>EN SEMAINE</b>	52%	47%	49%
Moyenne	<b>27 mn</b>	<b>31 min</b>	<b>24 min *</b>
<b>LE WEEK-END</b>	59%	60%	59%
Moyenne	<b>39 min</b>	<b>43 min</b>	<b>36 min *</b>



Un lever plus rapide chez les femmes

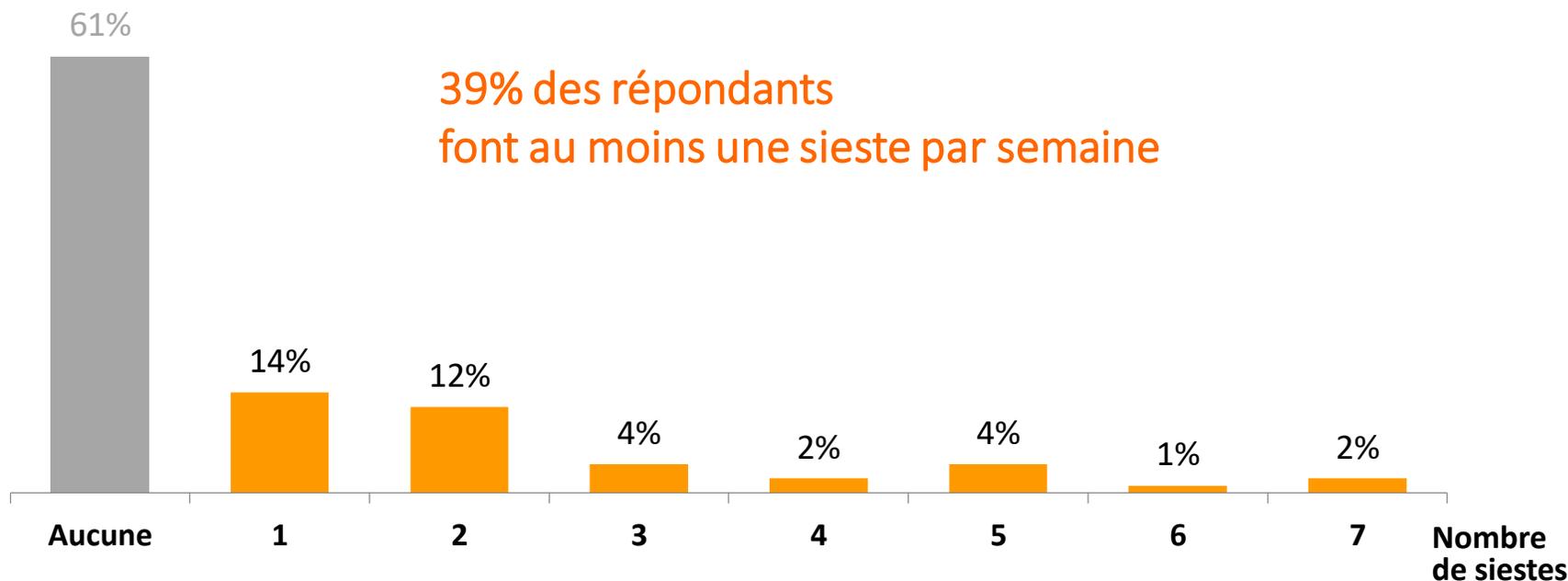
# 4 Français sur 10 font au moins une sieste par semaine

Q1 Nombre de siestes par semaine :

Base totale 1001 individus

En %

Total  
- 1001 -



**13% de siesteurs réguliers:** plus âgés, inactifs, ronfleurs réguliers, plus somnolents, temps de sommeil plus faible que la moyenne (en semaine et le week-end)



# Le tiers des Français déclarent ronfler

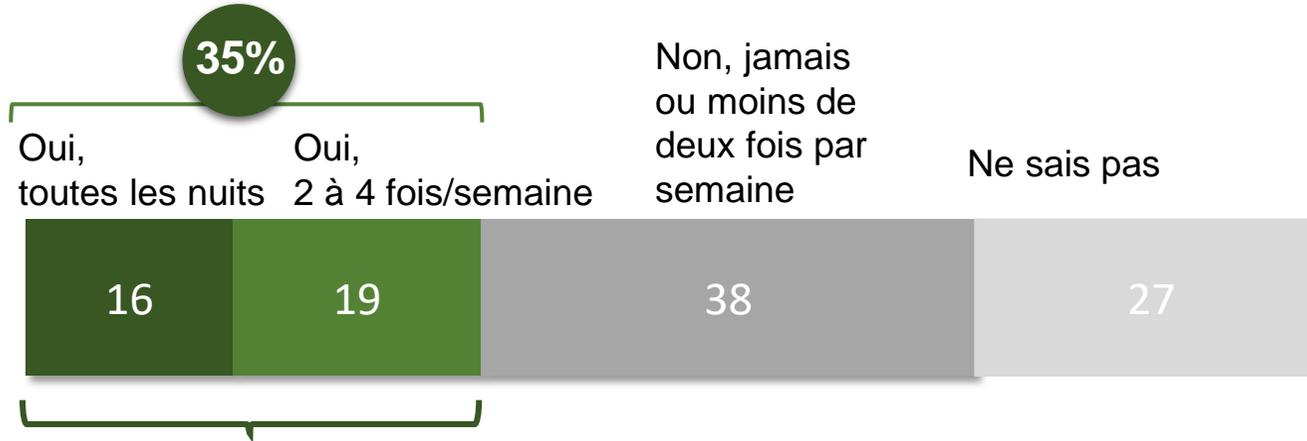
Q14 Est-ce qu'il vous arrive de ronfler quand vous dormez ?

Base totale : 1008 répondants

Total  
- 1001 -

En %

## Ronfleurs réguliers



- + **45-54 ans** : 44%
- + **55-65 ans** : 55%
- + Les individus **très somnolents** : 50%
  
- + Ne dort pas seul: 40%
- + Dort toujours avec d'autres adultes: 43%



# 28% des Français sont somnolents dans la journée, surtout ceux qui dorment moins de 6h ou qui ronflent.

Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les situations suivantes ? Cette question concerne votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé(e) récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Base totale : 1001 répondants

■ Pas de somnolence ( 0-10 )    ■ Somnolent ( 11-15 )    ■ Très somnolent ( 16-99 )



Profils :

Pas de somnolence	Somnolents	Très somnolents
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Non-siesteurs: 79%</li> <li>+ Non ronfleurs: 77%</li> <li>+ 55-65 ans: 80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Siesteurs occasionnels: 28%</li> <li>+ Siesteurs réguliers: 29%</li> <li>+ <b>Ronfleurs réguliers: 26%</b></li> <li>+ <b>Ronfleurs (toutes les nuits): 29%</b></li> <li>+ 45-54 ans: 27%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>Dormeurs &lt;=6h: 12%</b></li> <li>+ Siesteurs occasionnels: 11%</li> <li>+ Siesteurs réguliers: 12%</li> <li>+ <b>Ronfleurs réguliers: 10%</b></li> <li>+ Paris RP: 10%</li> </ul>



**Ils sont plus nombreux à faire la sieste**

02



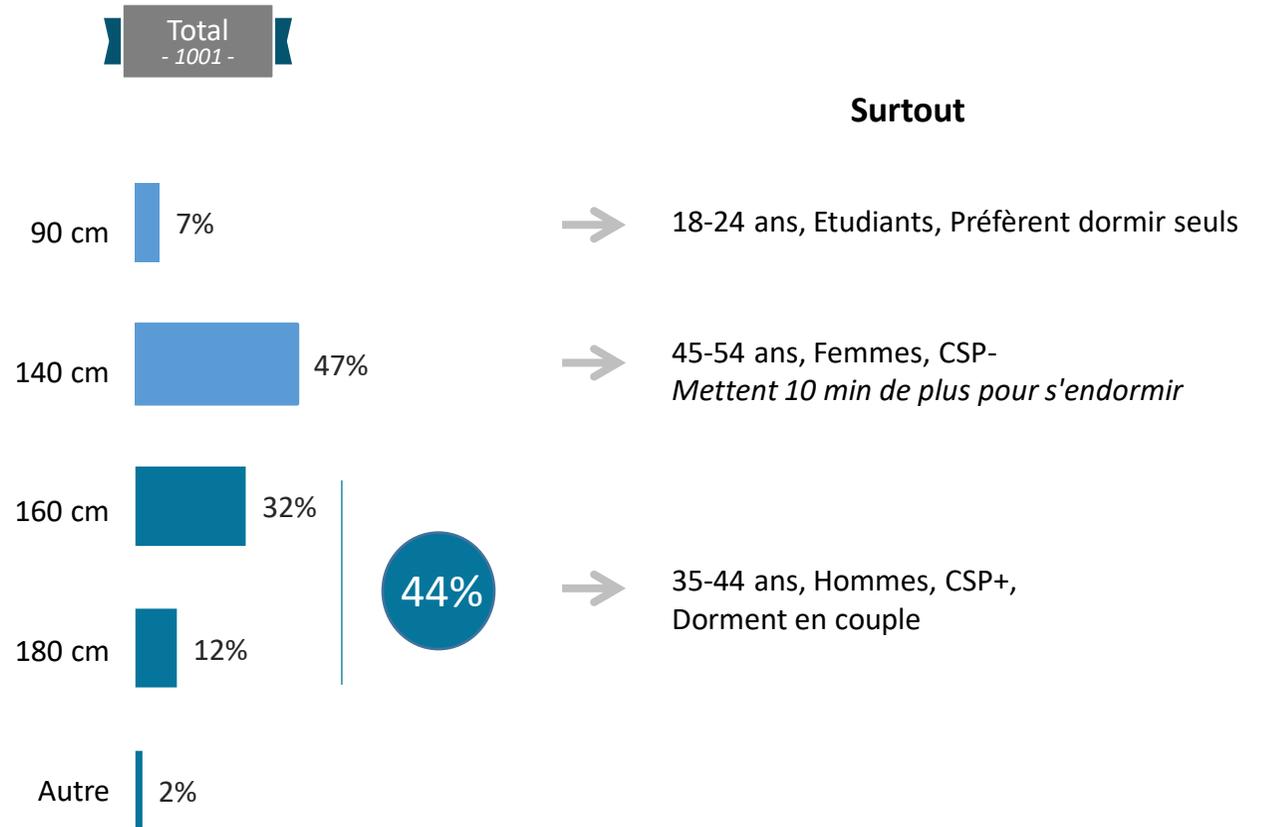
## Des habitudes de sommeil spécifiques



# Près de la moitié des Français possède un lit de 160cm ou plus

C2 : Quelle est la largeur de votre lit ?

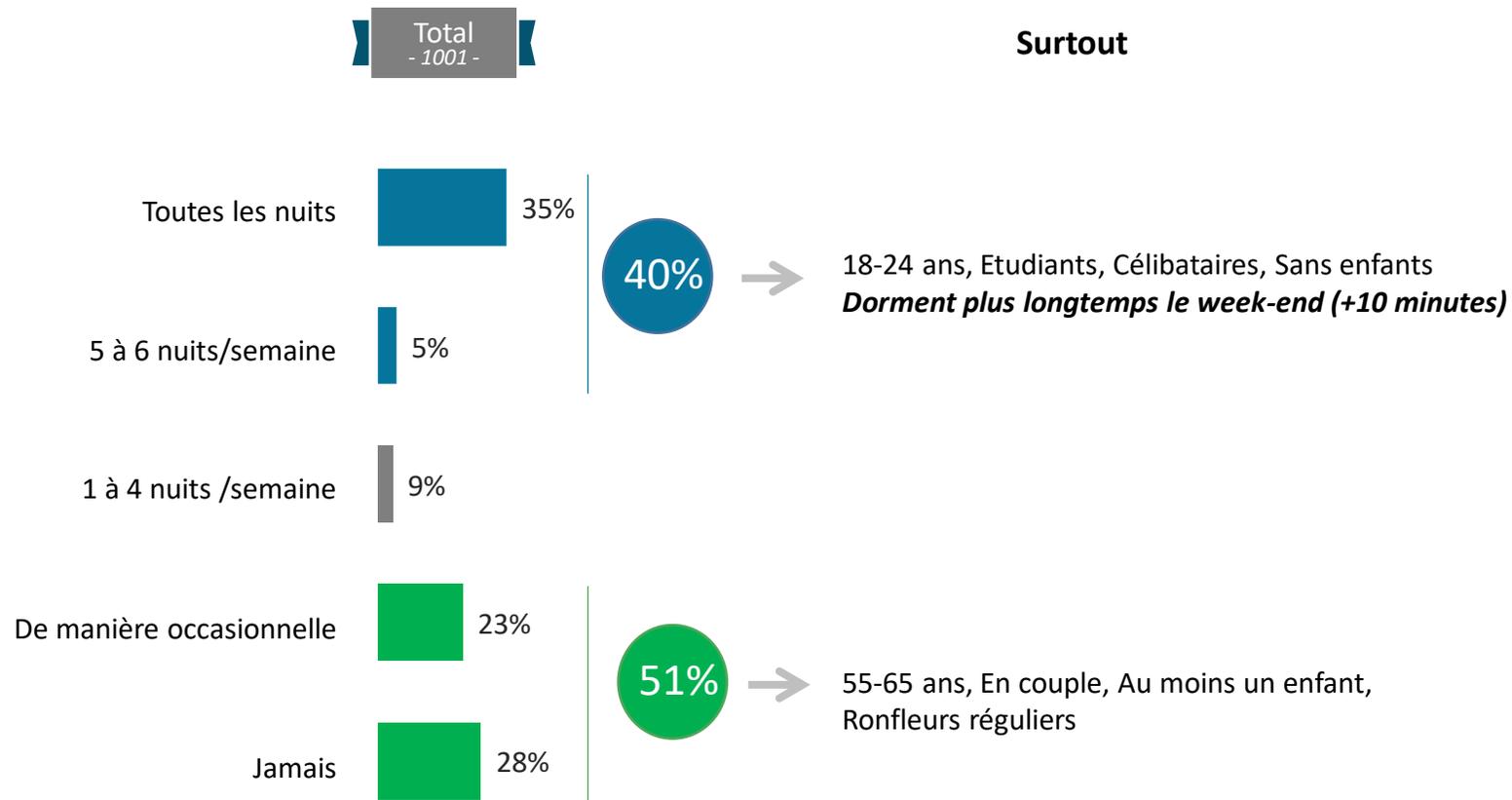
Base : Ensemble



# “ 4 Français sur 10 dorment seuls toutes les nuits ou presque

C11 : Combien de fois par semaine environ dormez-vous seul(e) ?

Base : Ensemble

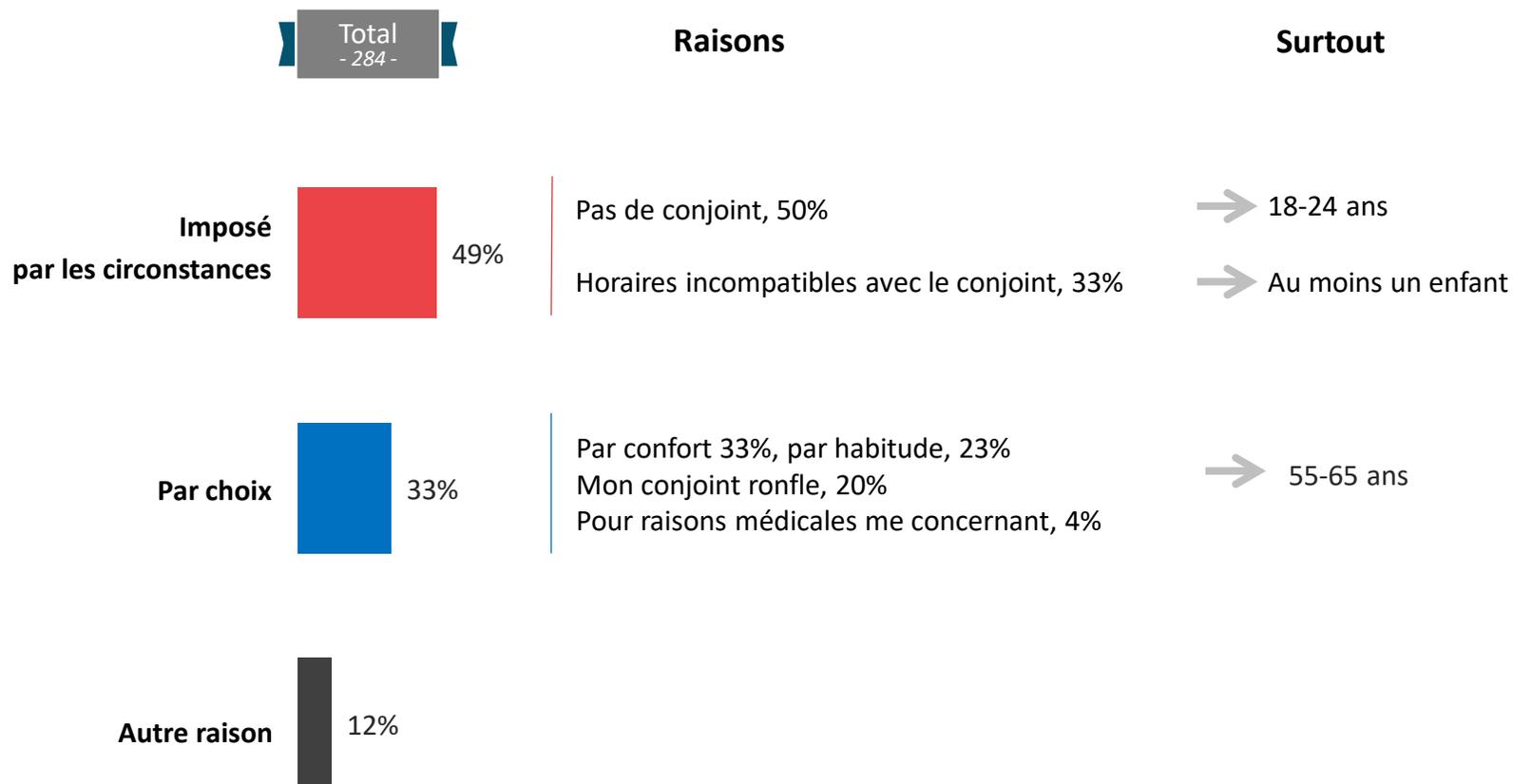




# Dorment seuls : surtout du fait des circonstances

C12 : Pour quelle(s) raison(s) dormez-vous seul(e) ?

Base : Dort seul régulièrement et ne vit pas seul (284)





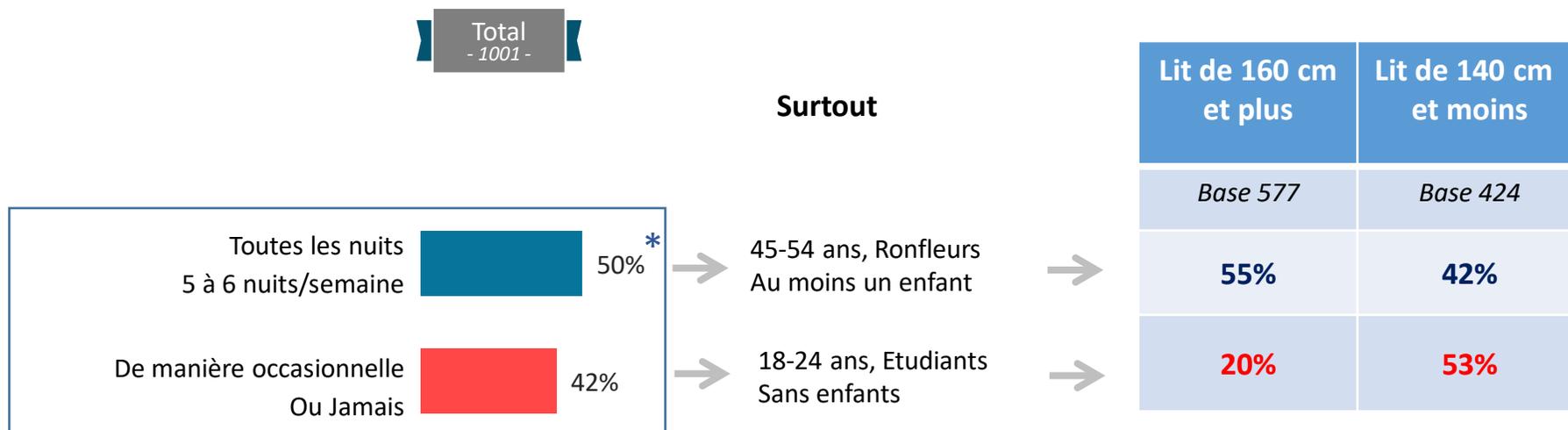
## Le co-sleeping entre adultes



# La moitié des Français dorment avec un autre adulte, très généralement dans un seul lit

C23 – Dormez-vous avec d'autre(s) adulte(s) dans votre chambre ?

Base : Ensemble



\* 93% d'entre eux dorment dans un seul lit



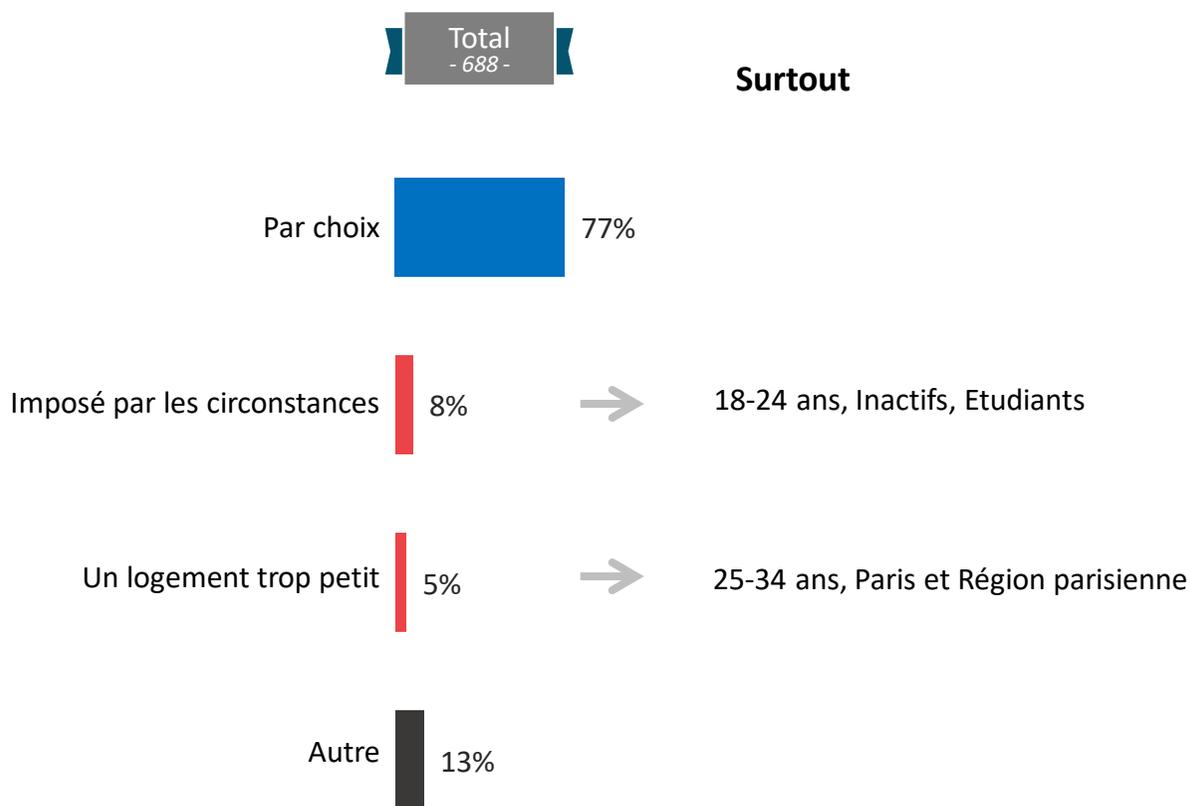
# Le co-sleeping : essentiellement un choix

C25 : Pour quelles raisons ces personne(s) dorment-elles dans la même chambre que vous ?

Base: Dorment avec d'autre(s) adulte(s) dans la chambre (688)

Plusieurs réponses possibles

nombre moyen de réponses **1,0**





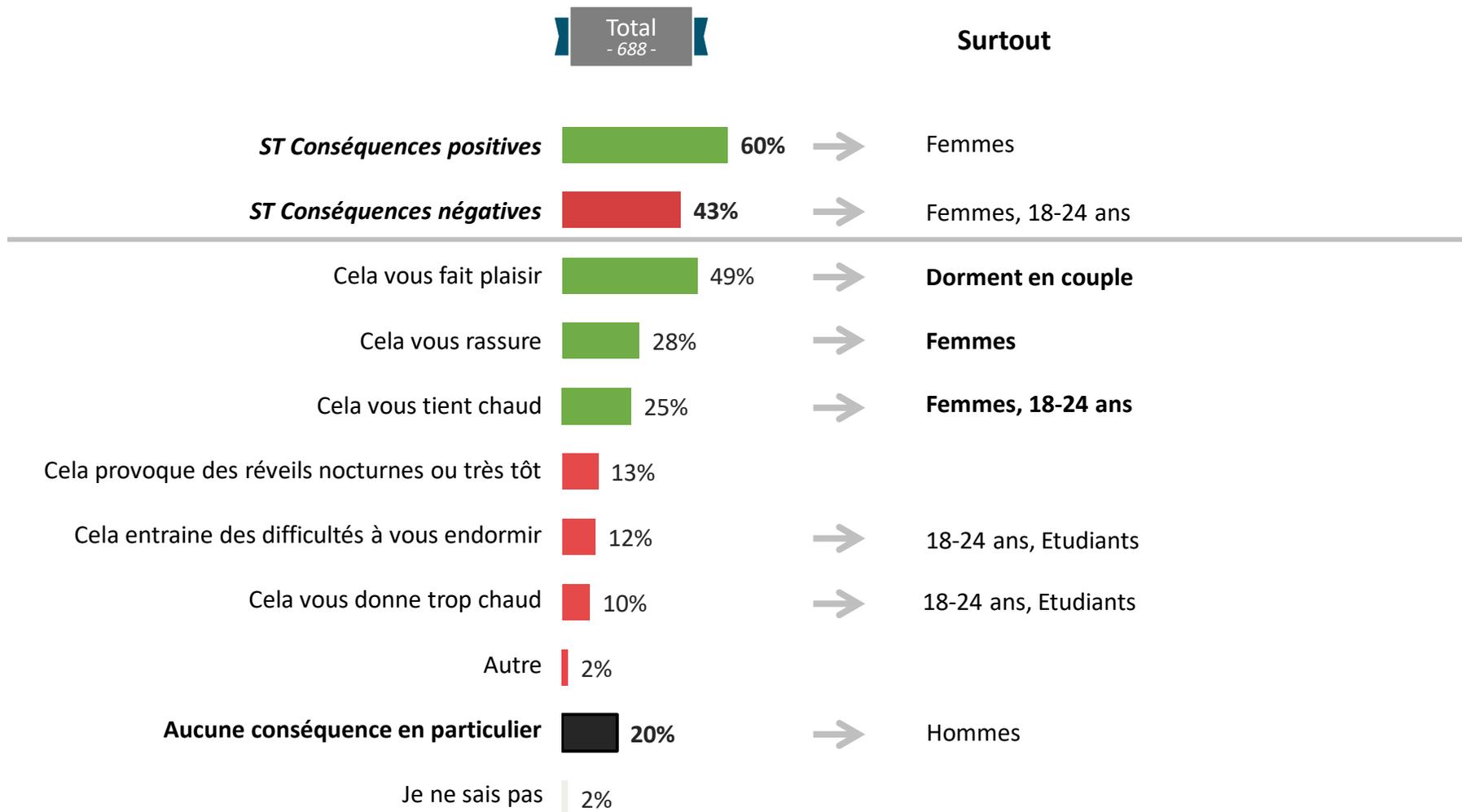
# Partager son lit ou sa chambre avec un autre adulte fait plaisir mais peut également perturber le sommeil

C27 : La présence de cet autre adulte dans votre chambre a-t-elle les conséquences suivantes :

Base: Dorment avec d'autre(s) adulte(s) dans la chambre (688)

Plusieurs réponses possibles

nombre moyen de réponses **1,8**





# Un sommeil surtout perturbé par les mouvements et ronflements

C29 : Pourquoi cette présence perturbe-t-elle votre sommeil ?

Base : Ont le sommeil perturbé (152), Plusieurs réponses possibles

nombre moyen de réponses **2,1**

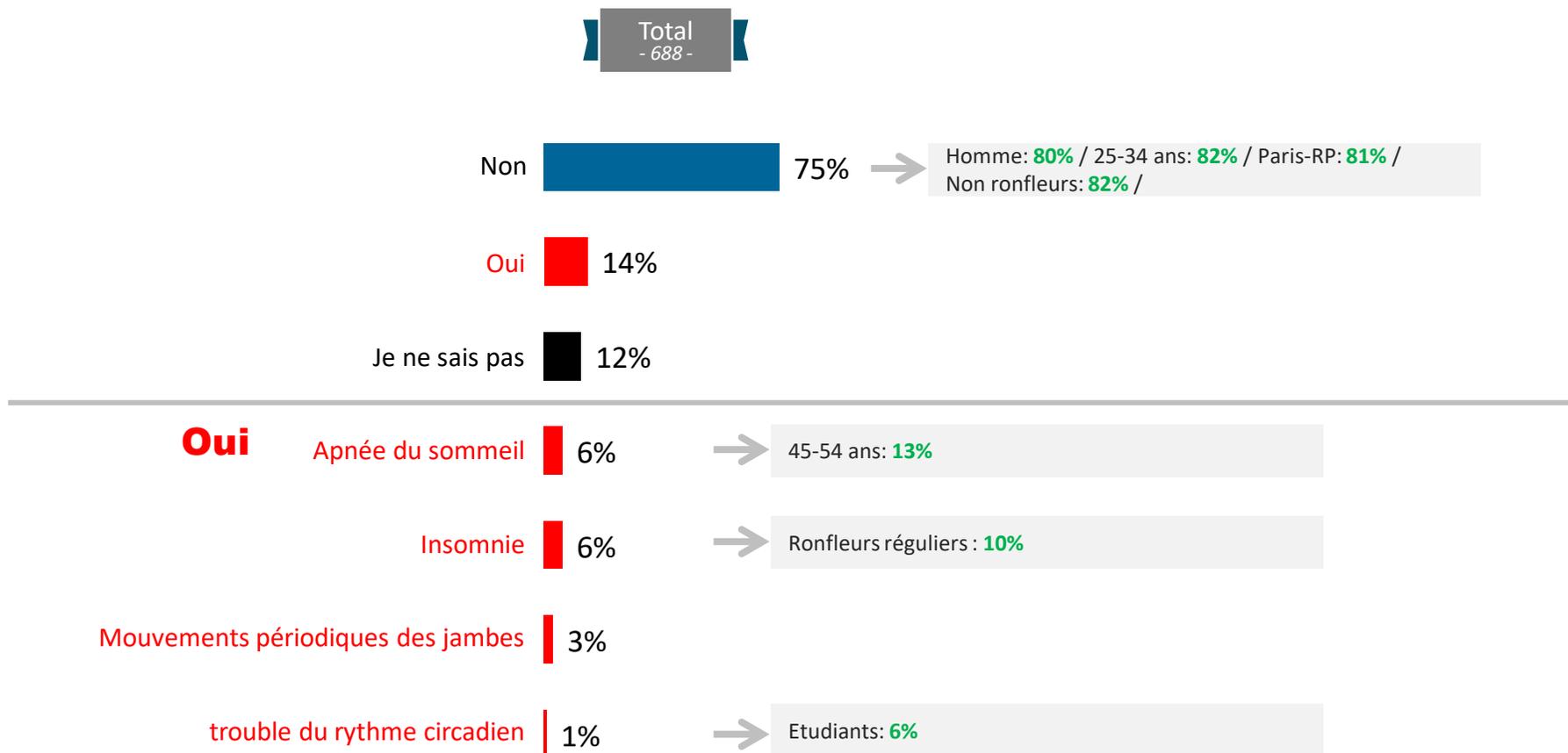


**35% des Français ronflent et presque la moitié d'entre eux dorment en couple**

# Cause de perturbation: 14% des Français dorment avec une personne souffrant d'une pathologie du sommeil

C31 : Cette personne souffre-t-elle d'une pathologie du sommeil?  
Base (688) ceux qui dorment avec un adulte / Plusieurs réponses possibles

nombre moyen de réponses **1,1**

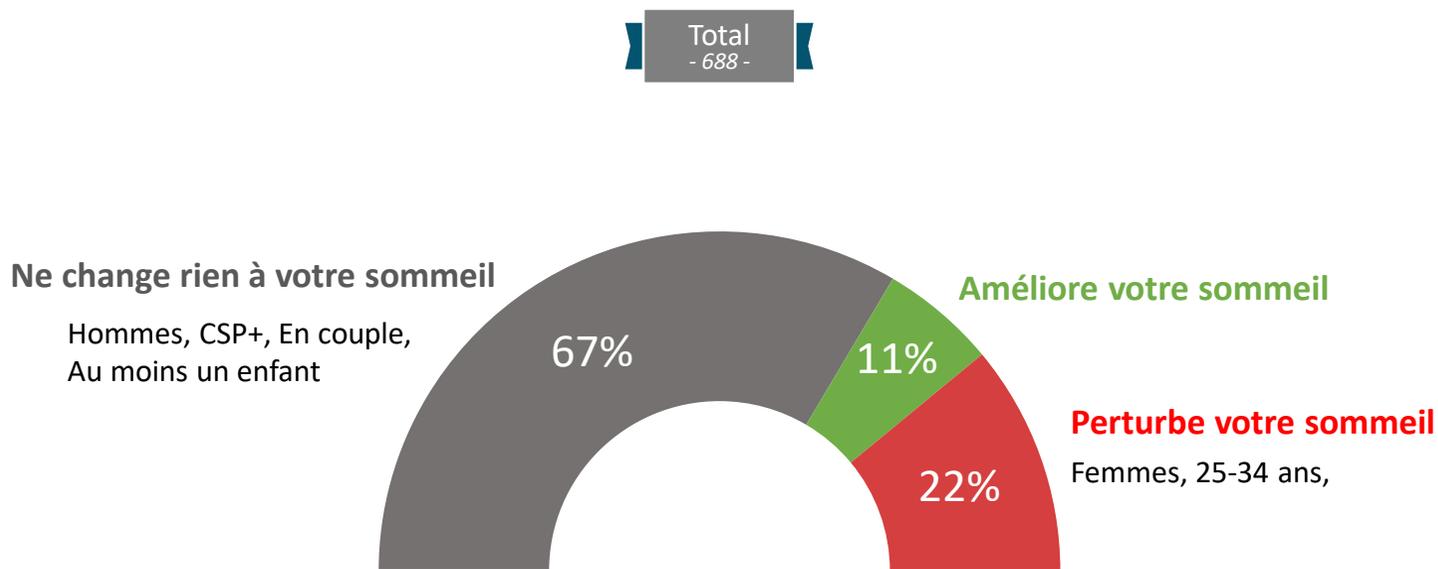




# Pour un tiers des Français, le co-sleeping impacte la qualité du sommeil, négativement ou positivement.

C26 : La présence d'autre(s) personne(s) dans votre lit ou votre chambre...

Base: *Dorment avec d'autre(s) adulte(s) dans la chambre (688)*



Pour 22% de ceux qui dorment en couple, la présence de l'autre perturbe leur sommeil

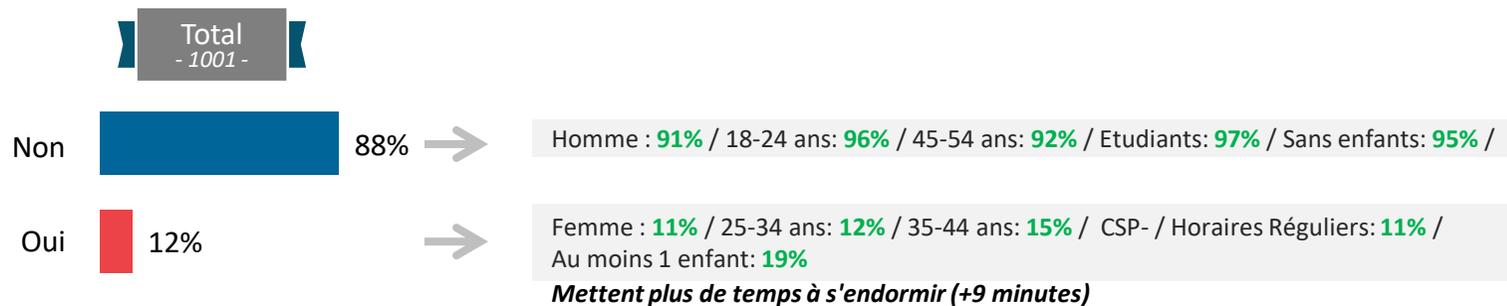


## Dormir avec un enfant



# 12% des Français dorment avec un enfant dans leur chambre

C16 : Vous arrive-t-il de dormir avec un enfant dans votre chambre (que cet enfant soit le vôtre, votre petit-enfant, un enfant de la famille) ?  
Base : Ensemble



## 25% de ceux qui ont un enfant au domicile, dorment avec lui

Base : 337 Ceux qui ont au moins un enfant de 18 ans au sein du foyer

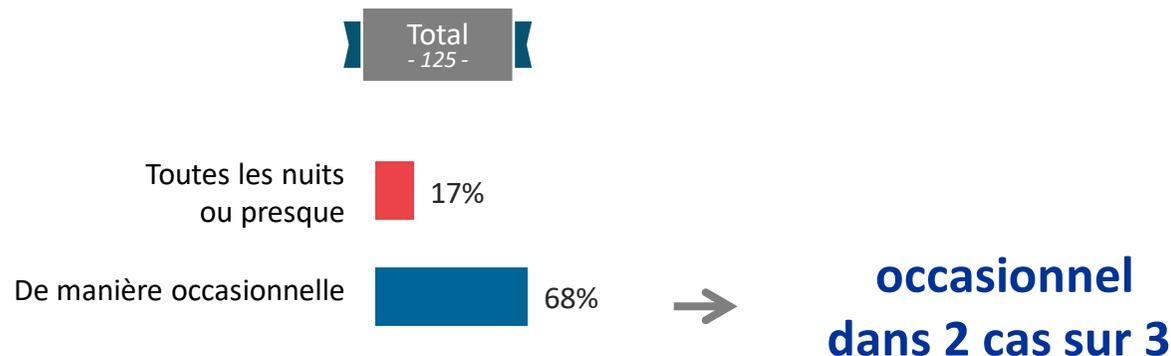




# Un "co-sleeping" surtout occasionnel

C18 : A quelle fréquence dormez-vous avec cet enfant dans votre chambre ?

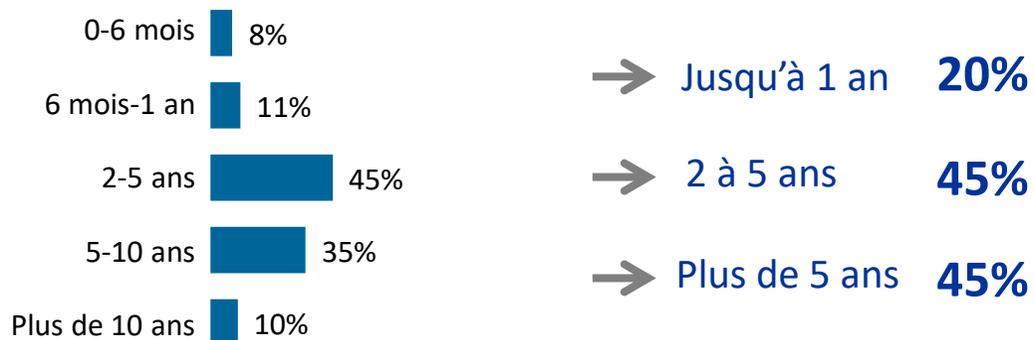
Base – dorment parfois avec un enfant: 125



## Surtout de 2 à 5 ans, voire jusqu'à 10 ans

C17 : Quel âge a l'enfant (ou les enfants) avec qui il vous arrive de dormir ?

Base – Ceux qui dorment parfois avec un enfant: 94, Plusieurs réponses possibles.





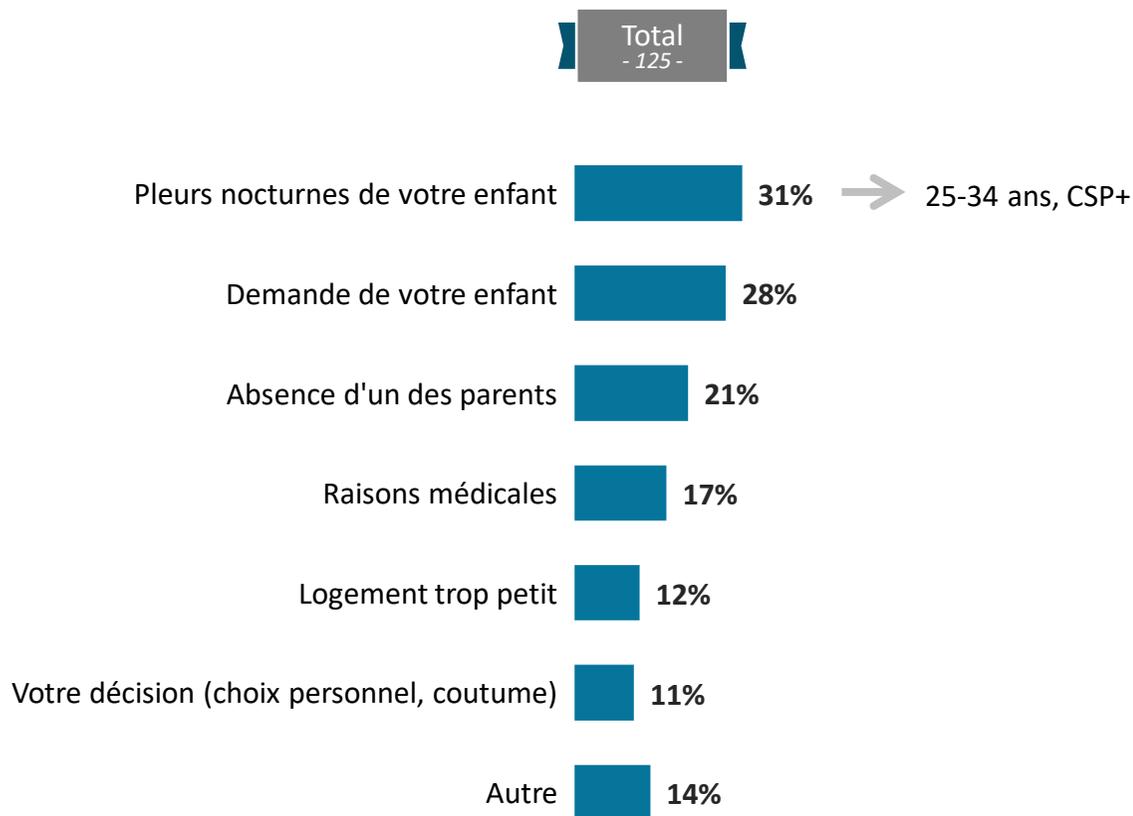
# Les principales raisons du "co-sleeping": les pleurs nocturnes et la demande de l'enfant

C22 : Quelles raisons vous ont conduit à faire dormir cet enfant dans votre chambre ou votre lit?

Base – dorment parfois avec un enfant: 125

Plusieurs réponses possibles

nombre moyen de réponses **1,4**





# Le "co-sleeping" avec un enfant perturbe le sommeil dans près d'un cas sur deux

C20 : La présence de cet enfant dans votre chambre a-t-elle les conséquences suivantes :

Base – dorment parfois avec un enfant: 125

Plusieurs réponses possibles

Total  
- 125 -

nombre moyen de réponses **1,4**

**ST Conséquences négatives** 45% → 35-44 ans

**ST Conséquences positives** 25%

Cela provoque des réveils nocturnes ou très tôt 29%

Cela entraîne des difficultés à vous endormir 18%

Cela me donne trop chaud 8%

Cela vous rassure 16%

Cela limite vos levers la nuit 8%

Autre 5%

Aucune conséquence en particulier 32%

Je ne sais pas 4%

**Une perturbation causée par**  
- des réveils nocturnes  
- des difficultés à s'endormir (31 vs 22 min)



**Pour 25%, le "co-sleeping" avec un enfant facilite leur sommeil**



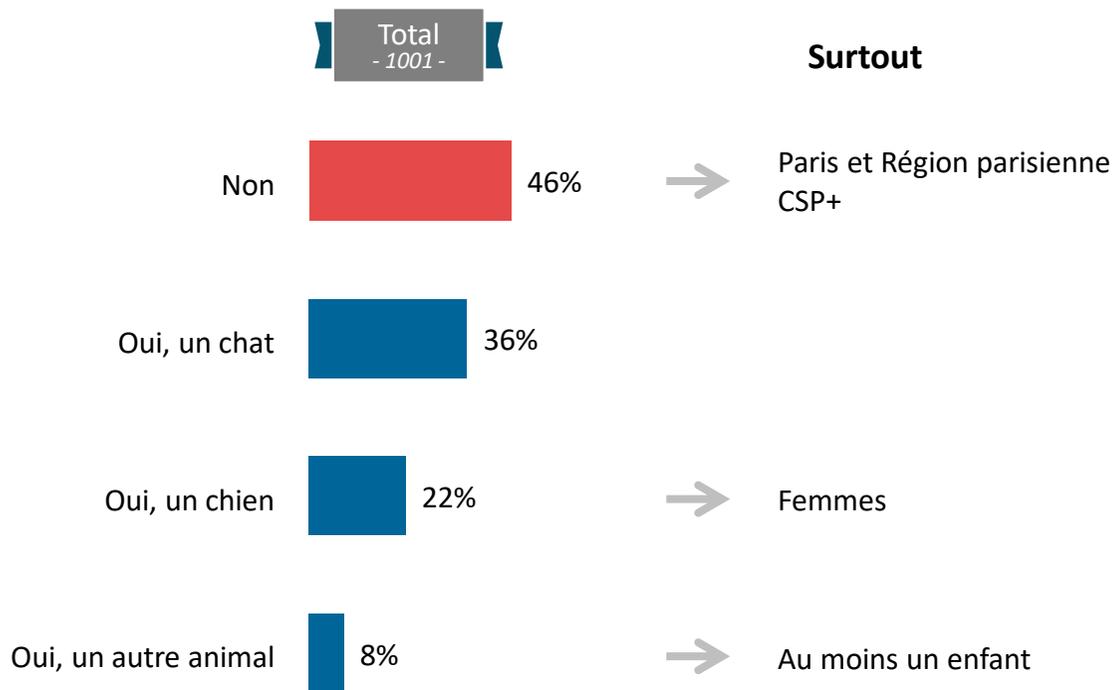
## Dormir avec un animal



# Au moins un animal domestique présent dans 1 foyer sur 2

C8 : Avez-vous un(ou plusieurs) animal(aux) domestique(s) à la maison ?

Base : Ensemble (plusieurs réponses possibles)



→ **54%** au moins un animal

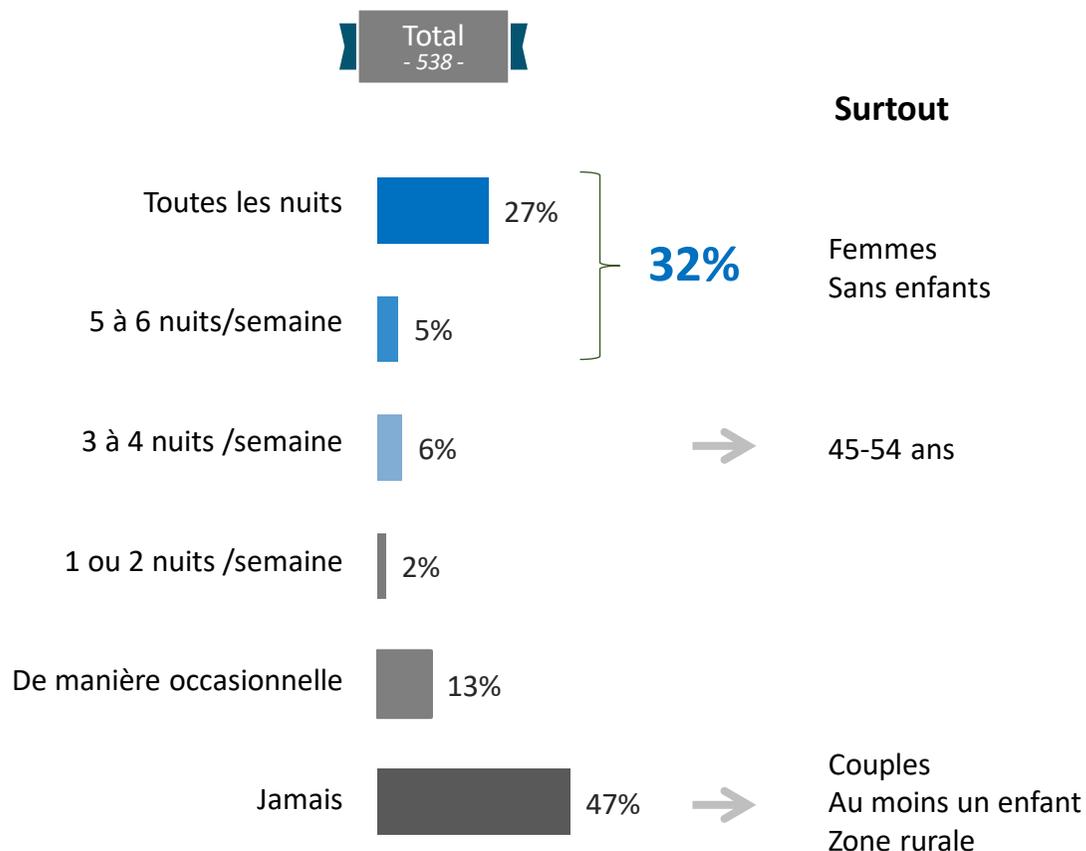
→ **1** animal en moyenne



# Pour un tiers des Français ayant un animal, celui-ci est présent dans la chambre toutes les nuits ou presque

C33 : Votre animal (ou l'un de vos animaux) vient-il la nuit dans votre chambre ?

Base : Si présence d'au moins un animal à la maison (538)

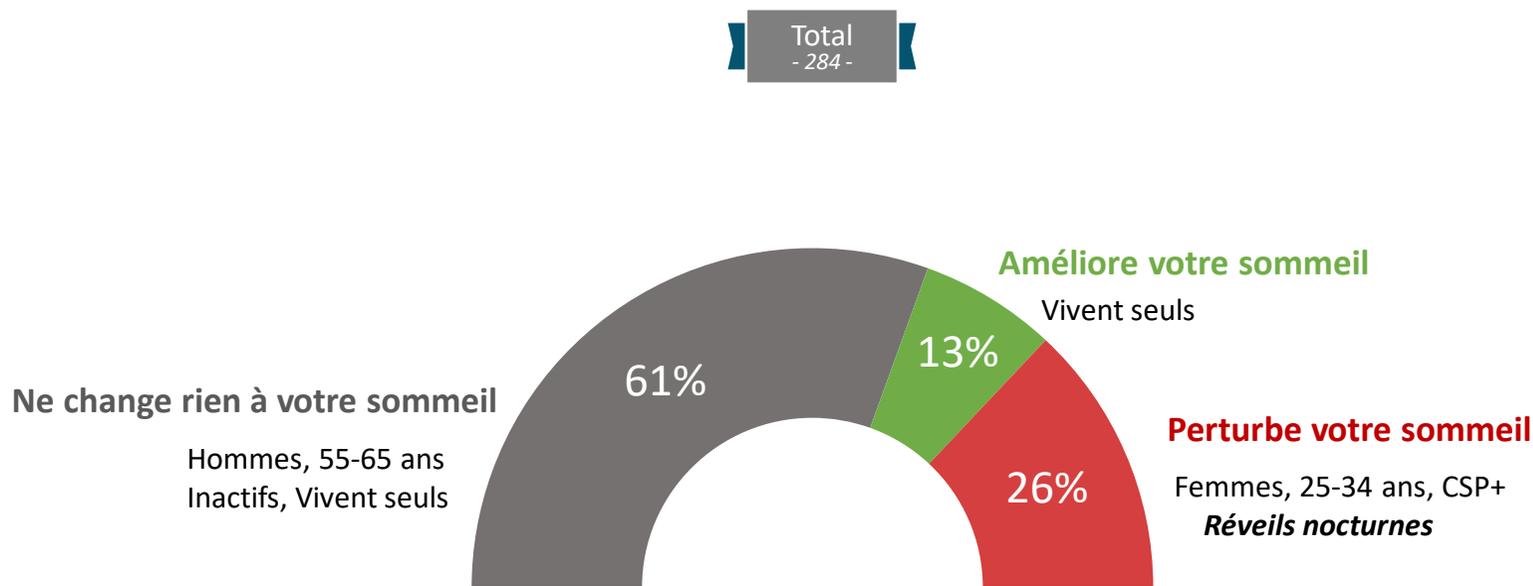




# La présence d'un animal impacte la qualité du sommeil dans un cas sur quatre

C35 : La présence de cet animal dans votre chambre...

Base : Si animal dans la chambre (284)



Pour 13% de ceux qui dorment avec un animal, leur sommeil est amélioré par cette présence

# 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>

17 mars 2017



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

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

Avec le soutien majeur du groupe

Sous le patronage de



**PHILIPS**



**infoliterie.com**



Avec le parrainage de



## Merci aux partenaires qui se mobilisent

Avec le soutien majeur du groupe



Sous le patronage du



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