



## Des bienfaits **santé**

# Les Français et le sommeil

## UNE RELATION DE PLUS EN PLUS COMPLEXE

Pour les Français, dormir est devenu un vrai casse-tête. En effet, force est de constater qu'au fil des années, pour diverses raisons, leurs nuits ont perdu en qualité. La preuve en chiffres. Par Dorothée Blancheton

### On dort de moins en moins...

D'après l'Inserm, les Français dorment en moyenne **1 h 30 de moins qu'il y a cinquante ans**. Entre 18 et 65 ans, ils se couchent en moyenne à 23 h 20 en semaine et à 23 h 54 le week-end (données INSV 2021). Ils mettent un peu plus d'une demi-heure à s'endormir. Le matin, ils se réveillent à 7 h 16 en moyenne la semaine et 7 h 52 le week-end. **Les parents ont des nuits encore plus courtes** avec 6 h 54 de sommeil en semaine<sup>(1)</sup>. D'après le baromètre Santé publique France 2017 paru dans le bulletin épidémiologique hebdomadaire, les 18-25 ans sont ceux qui dorment le plus longtemps.

### Des enfants fatigués

Sur une semaine, 48 % des enfants ont une heure de coucher régulière, notamment les moins de 3 ans<sup>(1)</sup>. En cas d'école, crèche ou nounou le lendemain, les enfants sont couchés à 20 h 45 en moyenne et levés à 7 h 14 (vs 21 h 24 et 8 h 23 les autres jours). **La nuit, 48 % se réveillent**, en particulier les moins de 3 ans. Si près de 8 enfants sur 10 restent dans leur chambre toute la nuit, 8 % changent de pièce. En cas de réveil nocturne, 1 parent sur 5 amène l'enfant dans le lit parental. La durée moyenne de sommeil des enfants sur une semaine est de plus de 10 heures par nuit. Mais, au réveil, 25 % sont encore fatigués.

### Les écrans perçus comme nocifs

Quelque 43 % des parents<sup>(1)</sup> estiment que l'exposition aux écrans a un impact négatif sur la qualité de sommeil de leur enfant. **Dans 11 % des cas, l'enfant s'endort devant un ou plusieurs écrans**. Son temps d'endormissement est alors augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30 minutes), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (49 % contre 24 % au global) sans compter les risques d'éveils nocturnes. Les écrans accompagnent aussi les parents : 60 % passent du temps dessus une fois dans leur lit avant de dormir et pendant plus de 1 h 30 pour près d'un quart d'entre eux. 54 % d'entre eux jugent cette exposition néfaste pour leur sommeil.



### Des troubles du sommeil plus fréquents

Plus de 77 % des Français<sup>(2)</sup> dorment mal contre 55 % en 2018. Et d'après le baromètre Santé publique France, **13,1 % des 18-75 ans sont touchés par une insomnie chronique**, notamment les femmes (16,9 % vs 9,1 % des hommes). Les nuits des parents, en particulier, ne sont pas de tout repos : plus de 8 sur 10 ont des éveils nocturnes (souvent deux fois d'environ 30 minutes) tandis que les Français de 18-65 ans sont 64 % à se réveiller la nuit (1,8 fois pendant 27 minutes)<sup>(1)</sup>. Résultat : 81 % des Français<sup>(2)</sup> confient ne pas être prêts pour affronter leur journée de travail (vs 65 % en 2018) et 59 % avouent avoir déjà commis des erreurs à cause de la fatigue.

### De l'importance de la literie

Pour 41 % des personnes ayant participé à l'enquête<sup>(3)</sup>, la literie est le premier facteur de qualité du sommeil, devant la santé, l'exposition au bruit ou à la lumière et l'exposition aux écrans, et 46 % de ceux ayant une literie de plus de dix ans confirment avoir des problèmes de sommeil à cause de celle-ci, contre 40 % des personnes ayant un équipement plus récent.

**Les jeunes sont les plus touchés** par la mauvaise qualité de leur couchage (48 % des 18-34 ans contre 29 % des 55 ans et plus).

### La sieste à tout âge

Près d'un enfant sur deux fait au moins une sieste par jour d'environ 1 h 40<sup>(1)</sup>. **Elle dépasse les 2 heures pour 46 % des enfants** quand ils ne sont pas à la crèche, chez la nounou ou à l'école. Dans deux tiers des cas, l'enfant arrête de faire la sieste vers 4 ans. 45 % des parents confient faire eux aussi au moins une sieste par semaine, notamment lorsqu'ils élèvent un petit de moins de 3 ans ou qu'ils ont des troubles du rythme du sommeil. Leur sieste dure une heure en moyenne. Enfin, 69 % des personnes sondées<sup>(2)</sup> seraient même d'accord pour faire de petites siestes durant leur journée de travail pour récupérer (vs 58 % en 2018).

(1) « Enquête sommeil 2022 », Opinion way pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance.  
 (2) QapaBuzzPress mené en mars 2023.  
 (3) Enquête Ipsos – Parlons Literie en mars 2023.

