

Enquête auprès de la population active

Le sommeil et la literie

14 décembre 2007

■

Contacts TNS Healthcare :

Geneviève Bonnelye : 01 40 92 47 58

Chantal Touboul : 01 40 92 47 16

Nilam Goulamhousen : 01 40 29 46 26



Contexte et objectifs

- Le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu a souhaité mettre en place une étude auprès de la population active en France sur la **perception de la définition d'une bonne literie**.
- Cette étude a été réalisée au nom d'un comité scientifique composé d'un médecin du sommeil, d'un rhumatologue, d'un allergologue et d'un expert en literie. Ce comité est par ailleurs coordonné par un Chef de clinique de l'Hôtel Dieu.
- Au-delà de la perception globale des français, les résultats de cette étude sont approfondis selon la présence ou non d'insomnie et / ou de somnolence chez la personne interrogée.
- **Cette étude s'inscrit donc autour des principaux objectifs suivants :**
 - Mesurer les comportements et attitudes des français sur leur literie
 - Faire un état des lieux de leur perception sommeil / literie
 - Analyser les liens entre ces comportements et perceptions

Les principaux résultats présentés

Caractéristiques des individus répondants

État des lieux du sommeil chez la population active



Temps passé au lit / temps de sommeil
Insomnie
Somnolence

La literie



Description
Importance de la literie sur le sommeil
Changer de literie

Méthodologie de l'enquête

- Recueil postal auprès du panel TNS Sofres représentatif des individus français de 15 ans et plus en termes de :
 - Sexe
 - Age
 - PCS (profession et catégorie sociale)
 - Région
 - Taille d'agglomération
- Le questionnaire a été envoyé à 700 individus représentatifs des français ACTIFS.

700 questionnaires

Terrain du 9 juillet au 17 août 2007



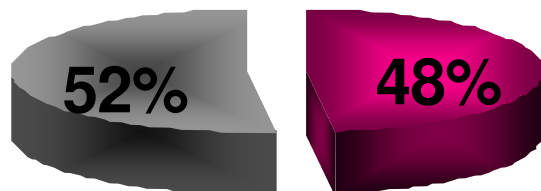
Taux de retour : 64%

**446 reçus et validés
pour l'analyse**

Caractéristiques des 446 individus répondants

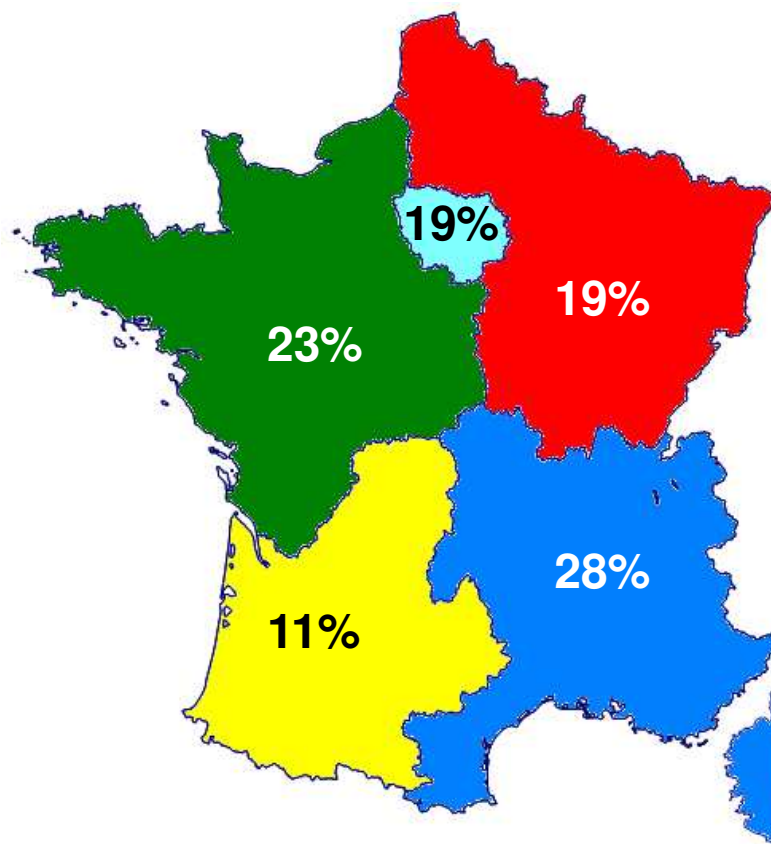
Représentatifs des ACTIFS de 15 ans et plus

Hommes



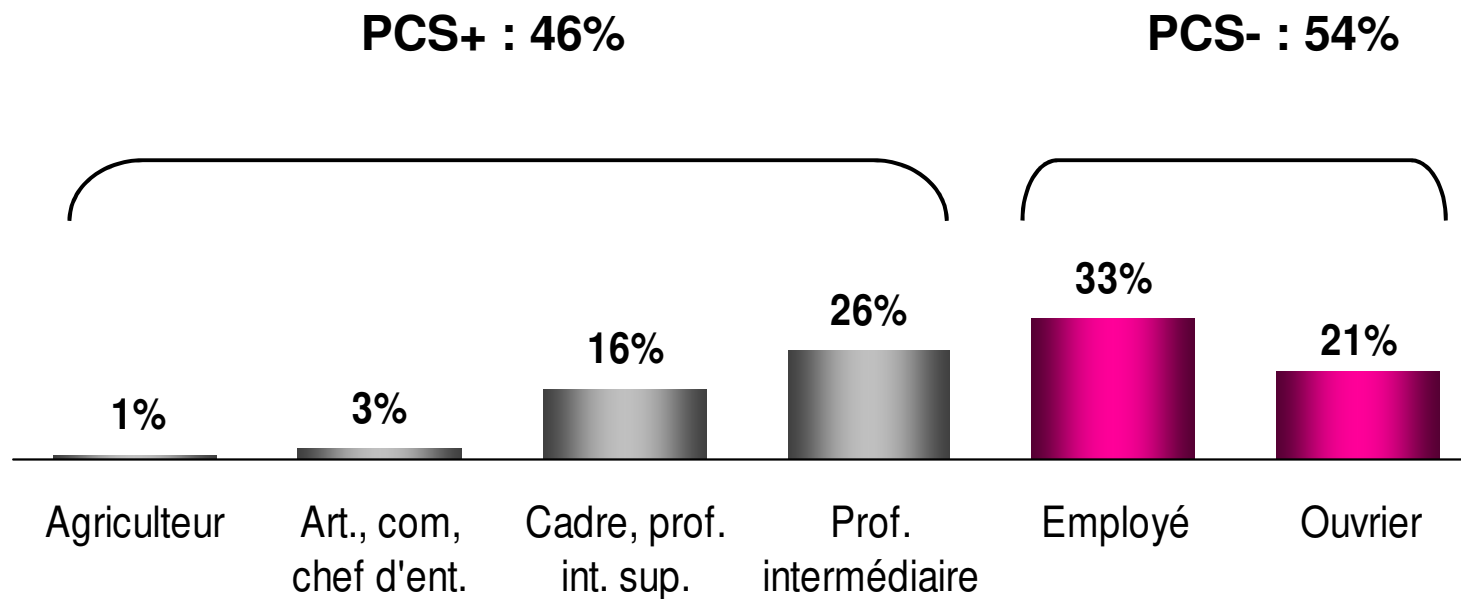
Femmes

Age : 39 ans en moyenne



Caractéristiques des 446 individus répondants

Représentatifs des ACTIFS de 15 ans et +

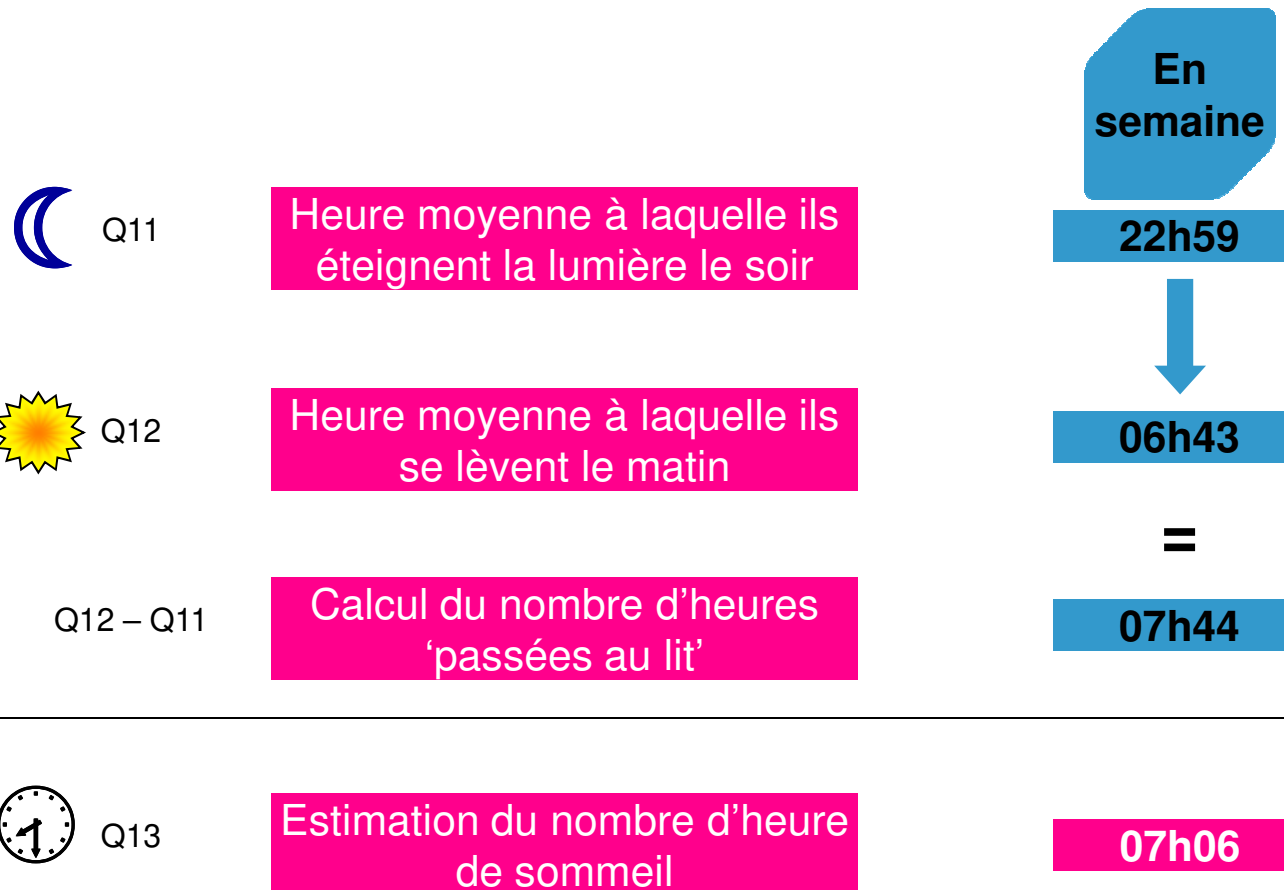


Etat des lieux du sommeil chez la population active

Troubles du sommeil et somnolence

Temps passé au lit et temps de sommeil

Ils estiment dormir en moyenne 7h



Rapport entre temps de sommeil
estimé et temps passé au lit

92.3%

Base : ensemble des actifs (n=446)

Définition de l'insomnie

L'échelle DSM-IV

- **Pour diagnostiquer l'insomnie** : algorithme précis (DMS-IV), combinant les réponses des individus à 3 questions sur les **symptômes nocturnes**, et 1 question sur les **répercussions diurnes** :

⇒ **Symptômes nocturnes** : *Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé (au moins 3 fois chaque semaine) :*

- de mettre plus de 30 minutes à vous endormir ? (Q17)
- de vous réveiller involontairement plus de 2 fois par nuit avec des difficultés pour vous rendormir ? (Q18)
- d'avoir la sensation que votre sommeil n'était pas réparateur (sensation de fatigue au réveil) ? (Q19)

⇒ **Répercussions diurnes** : *Au cours des 4 dernières semaines, vous êtes-vous senti dans la journée*

- fatigué / en mauvaise forme, irritable / anxieux / les 2 (Q20)

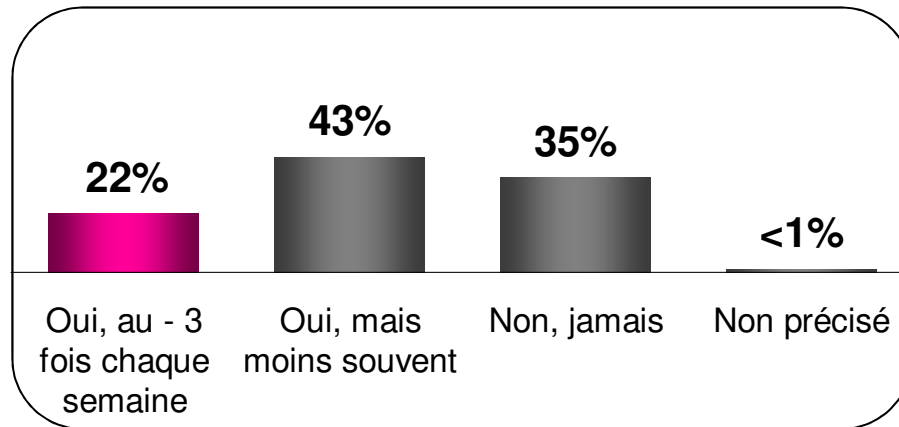
Les symptômes nocturnes de l'insomnie

Pris indépendamment les uns des autres

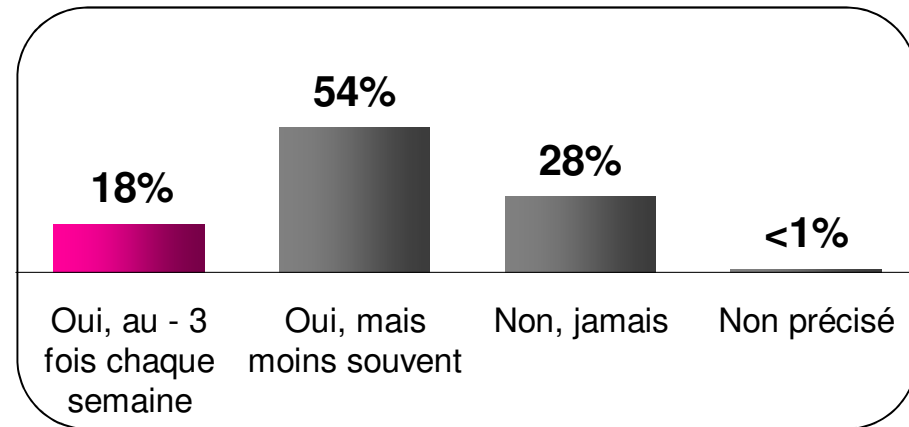


Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé :

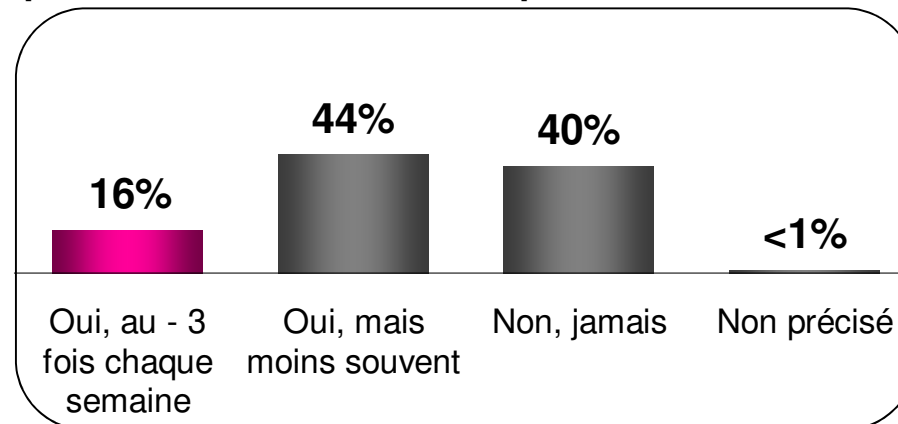
...de mettre **plus de 30 minutes** pour vous endormir ?



...d'avoir la sensation que votre **sommeil n'était pas réparateur** (sensation de fatigue au réveil) ?



...de vous **réveiller involontairement plus de 2 fois par nuit** avec des difficultés pour vous rendormir ?



Base : ensemble des actifs (n=446)

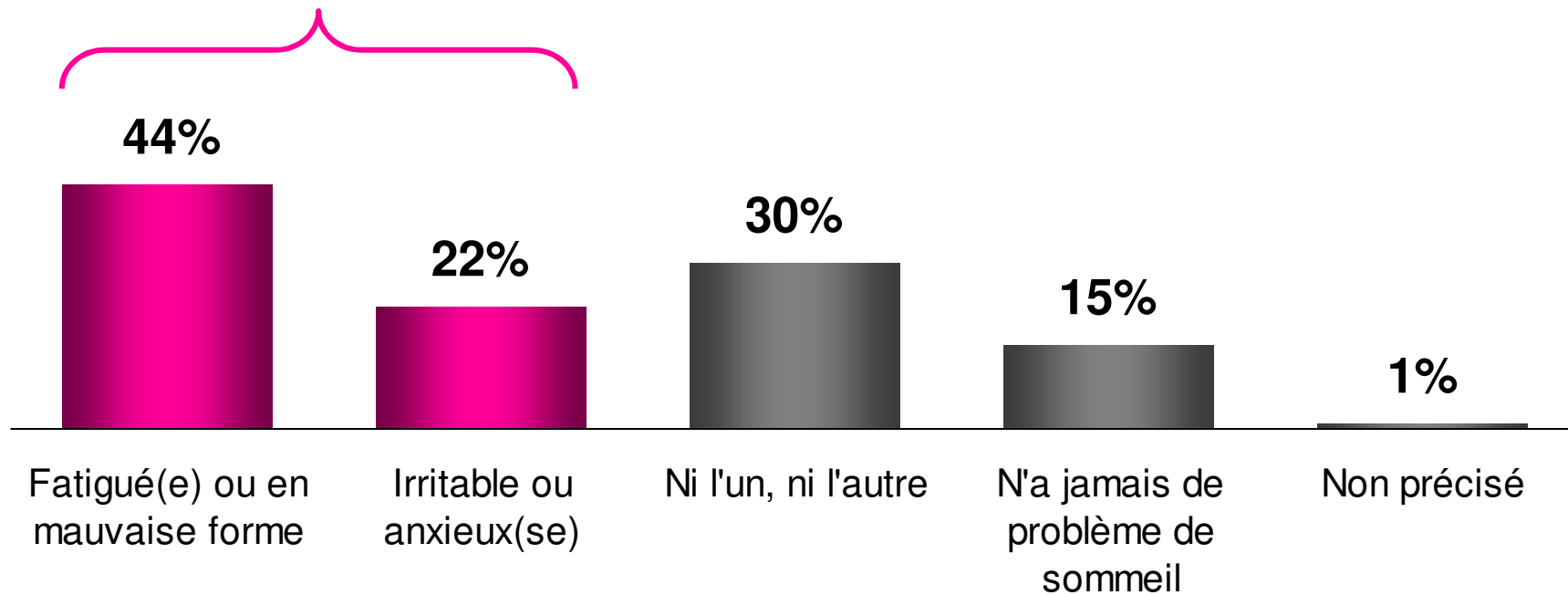
Les symptômes **diurnes** de l'insomnie

Pris indépendamment les uns des autres



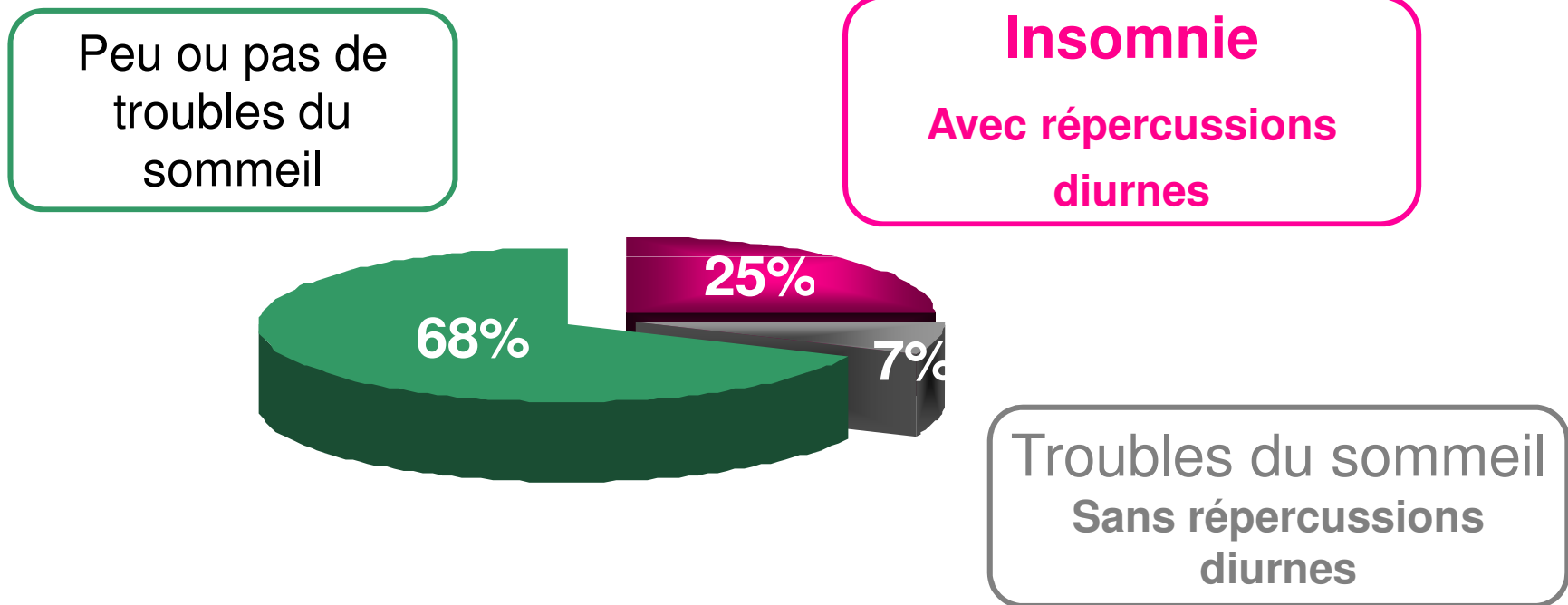
Au cours des 4 dernières semaines, à cause de problèmes de sommeil, vous êtes-vous senti dans la journée (ou votre entourage vous a-t-il dit que vous étiez) fatigué, irritable, anxieux ?

**Au moins
1 répercussion
diurne : 54%**



L'insomnie

25% des actifs souffrent d'insomnie



85% des actifs avec de sévères ou légers troubles du sommeil

Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles

**Insomnie
Avec répercussions
diurnes**

**Troubles du sommeil
Sans répercussions
diurnes**

**Peu ou pas de
troubles
du sommeil**

sexe

âge

Pas de différences significatives

région

**Profession :
Employés,
ouvriers**

+++

65%

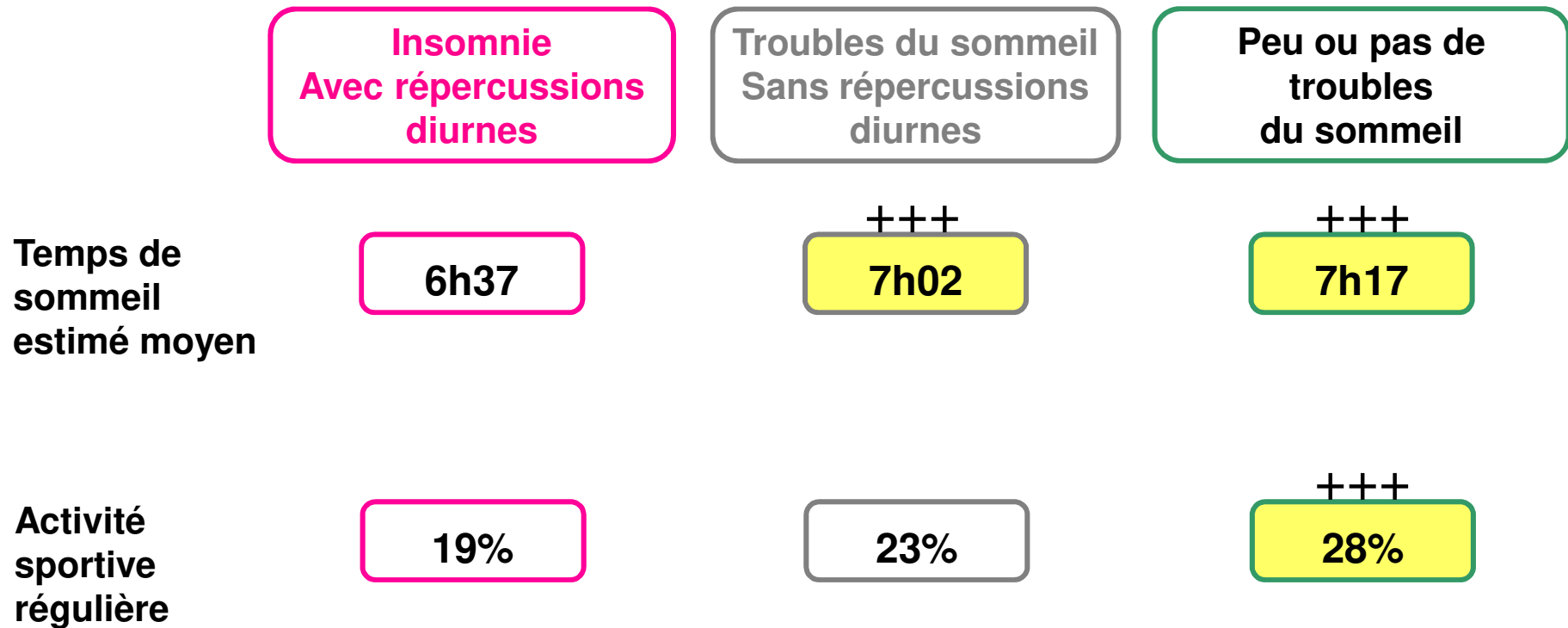
49%

51%

Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles

	Insomnie Avec répercussions diurnes	Troubles du sommeil Sans répercussions diurnes	Peu ou pas de troubles du sommeil
<u>Évaluation de sa santé : médiocre</u>	+++ 14%	3%	4%
Mal de dos régulier	+++ 52%	+++ 60%	33%
Douleurs au niveau de la nuque	+++ 41%	40%	26%
Bronchique chronique	+++ 9%	-	2%

Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles



Définition de la somnolence

L'échelle d'Epworth

- La question posée est la suivante :
Dans les circonstances suivantes, avez-vous des chances de somnoler (ou de vous endormir)?
 - Liste de 8 activités

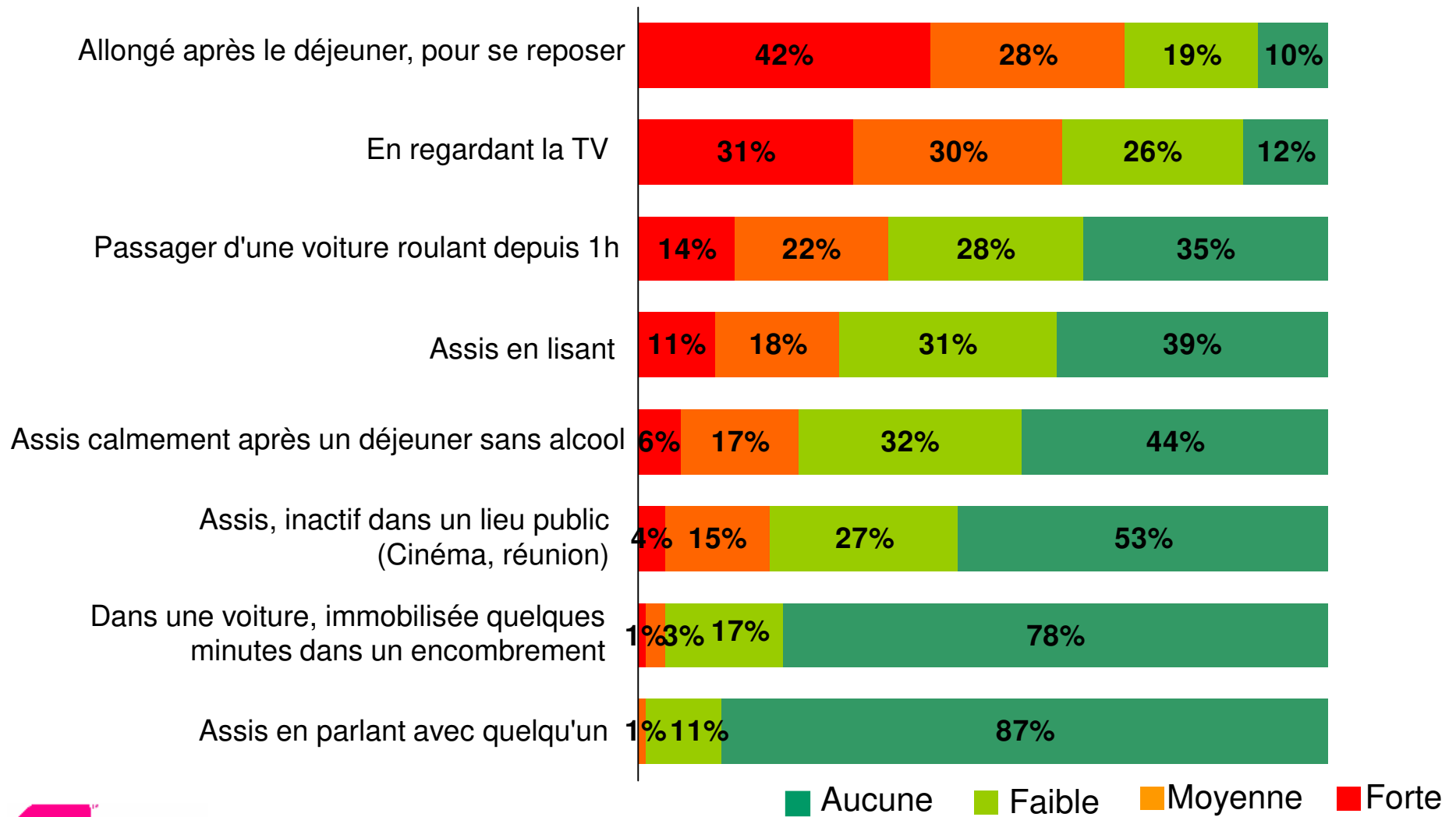
- L'auto-évaluation se fait selon l'échelle métrique suivante :
 - Aucune chance (0 points)
 - Faible chance (1 point)
 - Chance moyenne (2points)
 - Forte chance (3 points)

- Calcul du score : nombre total de points obtenus par l'individu selon son évaluation de chances de somnolence lors des 8 activités (3x8 = 24 points maximum possibles)
 - Score \leq à 10 points au total est considéré comme normal,
 - Score $>$ à 10, et notamment à partir de 13 points, est considéré comme caractéristique d'une somnolence.

Les symptômes de la somnolence

Pris indépendamment les uns des autres

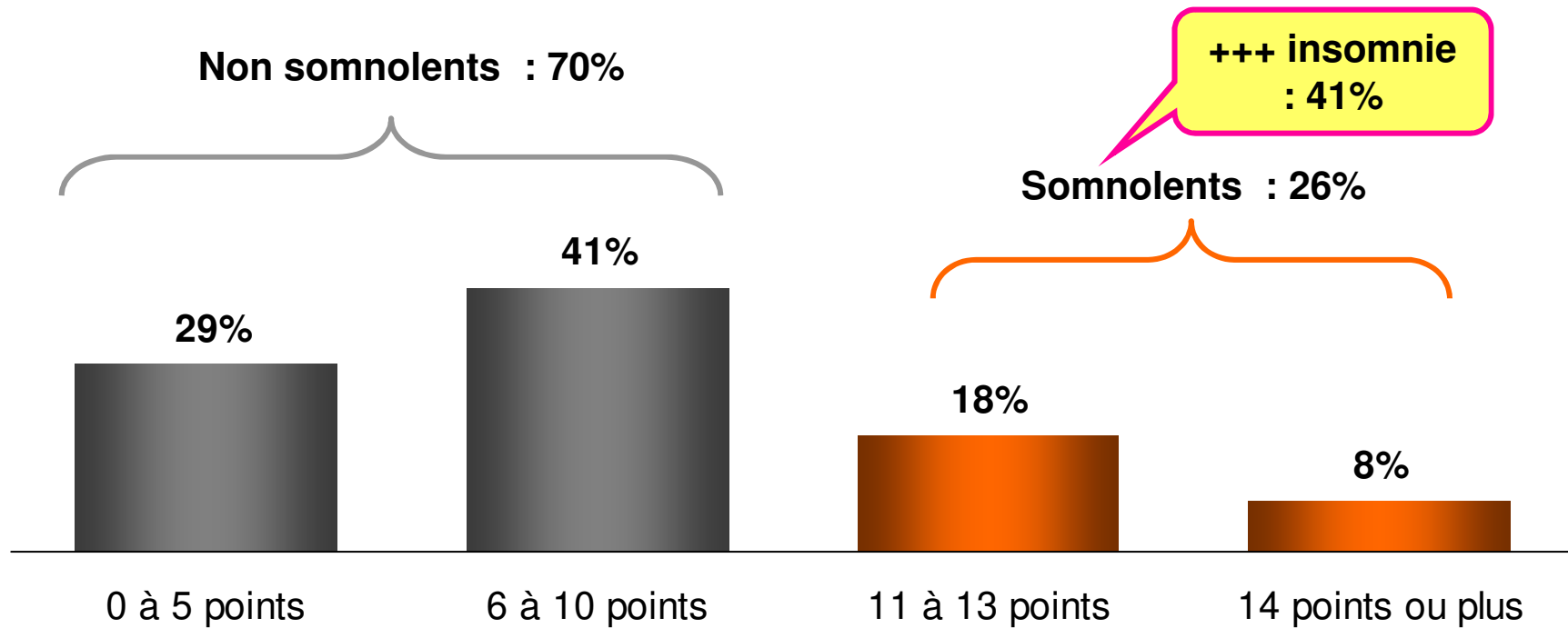
Chances de somnoler / s'endormir dans les circonstances suivantes :



La somnolence

26% des actifs souffrent de somnolence

Score moyen : 8 / 24



4% d'individus non évaluables

+++ : %significativement supérieur
Base : ensemble des actifs (n=446)

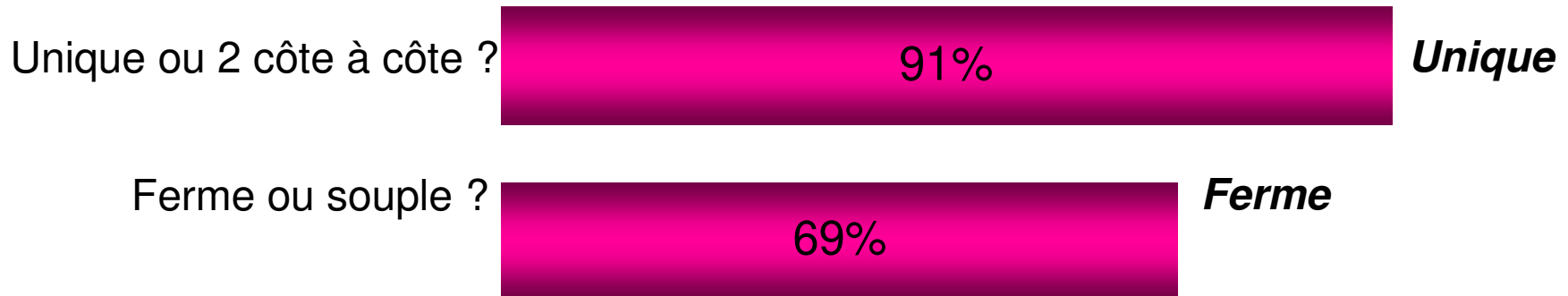
La literie

Description

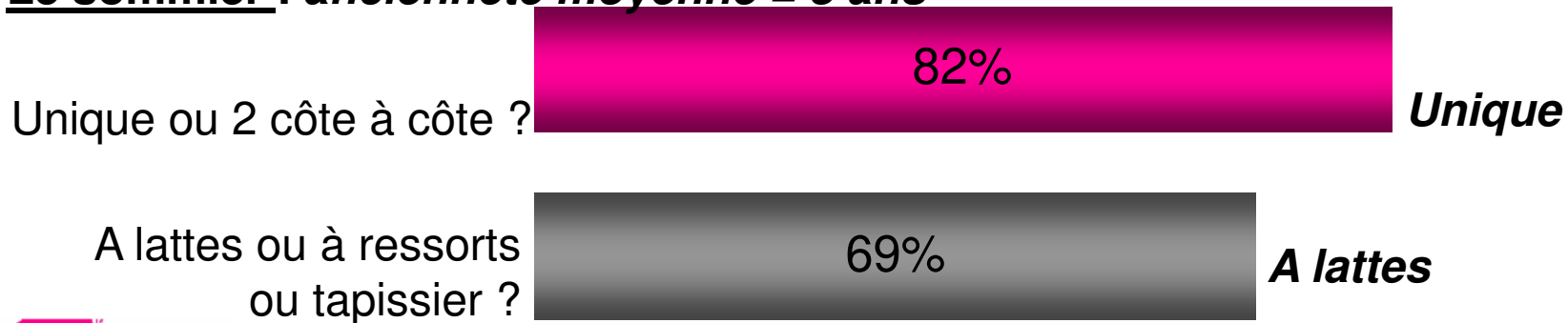
La literie des actifs

93% des actifs dorment sur un lit composé d'un matelas et d'un sommier, et 96% indiquent un lit 2 places

Le matelas : ancienneté moyenne = 7 ans

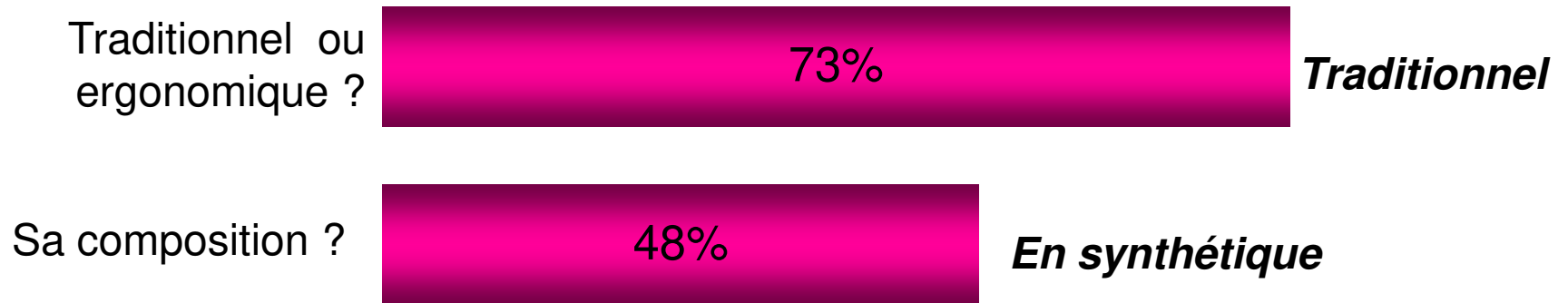


Le sommier : ancienneté moyenne = 8 ans



La literie des actifs

L'oreiller :



Couverture ou couette ?

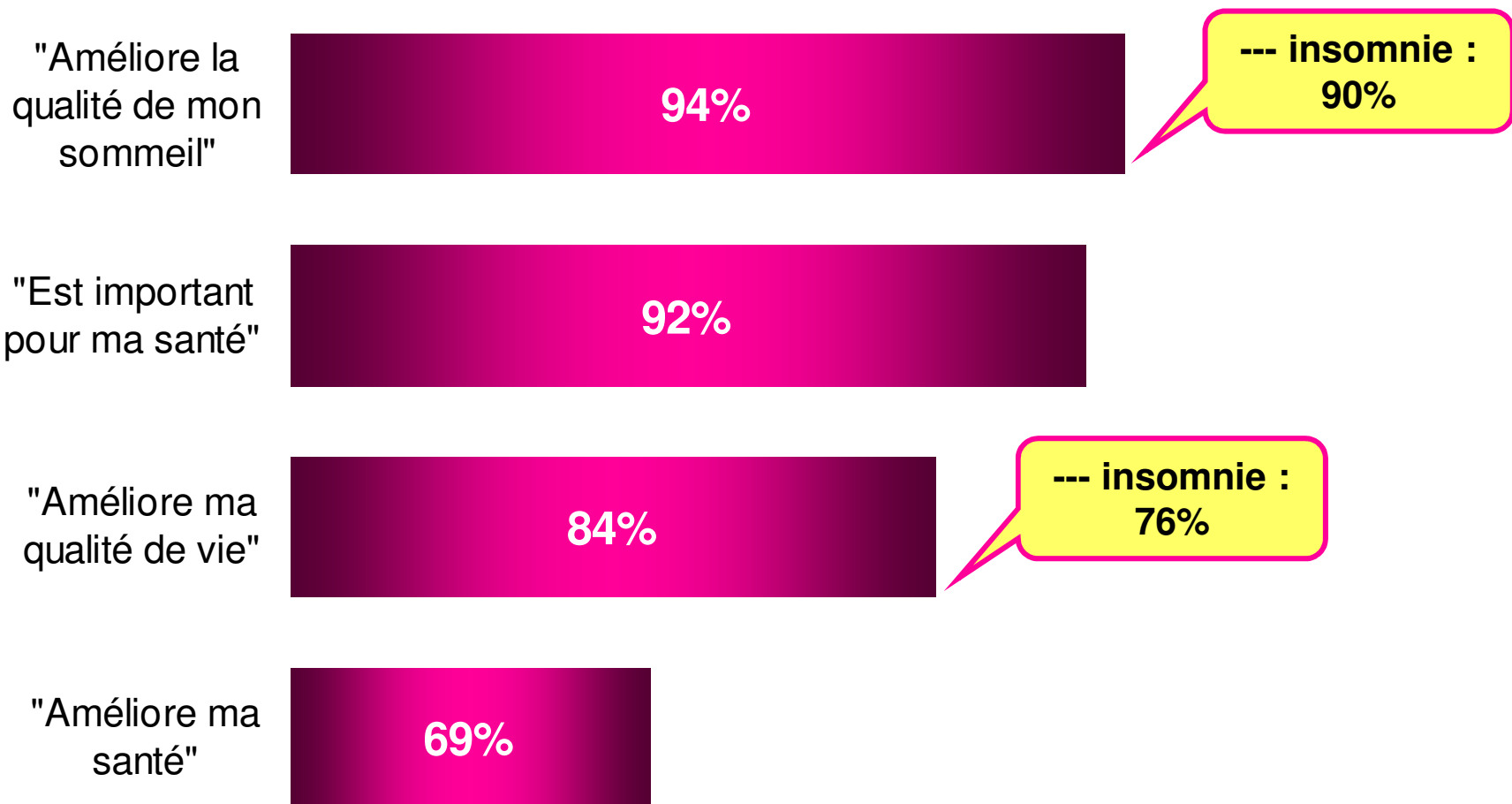


La literie

Importance sur le sommeil

L'importance de la literie

Un lien évident avec la qualité de sommeil

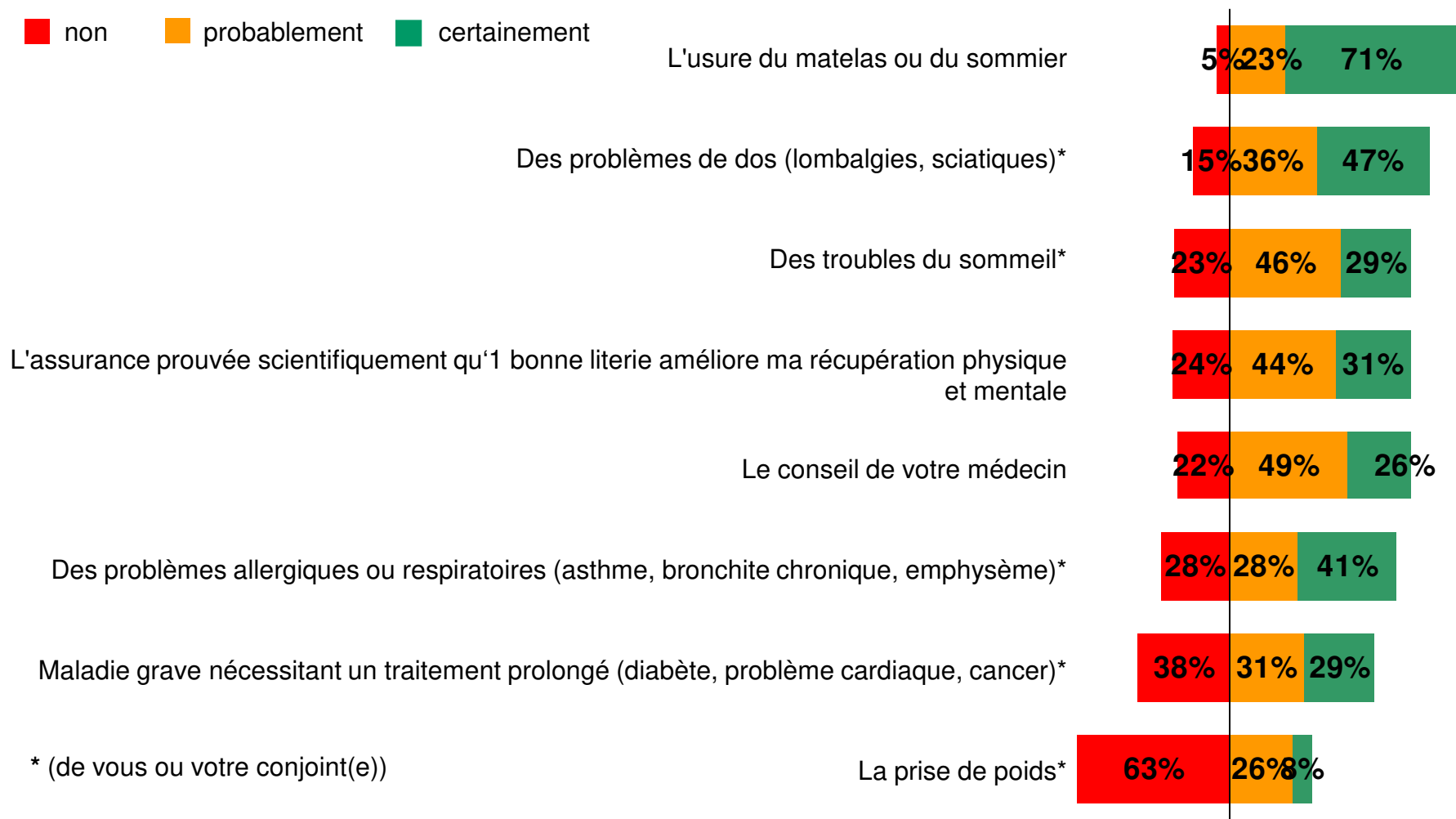


La literie

Changer de literie

Raisons qui pousseraient à changer de literie

■ non ■ probablement ■ certainement



62% des actifs estiment que la literie doit être changée tous les 10 à 14 ans