



# Etude épidémiologique santé & literie Juniors Vs Seniors

*Rythme de vie,  
caractéristiques de la literie et  
Attitudes*

Le 23 juin 2009

Nathanaël Kapp: +33 (0)1 71 16 87 46  
[nathanael.kapp@bva.fr](mailto:nathanael.kapp@bva.fr)

Eric Genser: +33 (0)1 71 16 87 40  
[eric.genser@bva.fr](mailto:eric.genser@bva.fr)



Contact BVA :  
52, Rue Marcel Dassault  
92514 Boulogne Billancourt Cedex  
+33 (0)1 71 16 88 00



# Sommaire



○ Design d'étude	3
○ Structure de l'échantillon	6
○ Résultats	11
○ Habitudes de sommeil et évaluation de la qualité de sommeil	12
○ Caractéristiques de la literie actuelle et de l'espace de sommeil	20
○ Attitudes vis-à-vis du sommeil et de la literie	27
○ Les caractéristiques plébiscitées d'une bonne literie	30
○ Synthèse	35

# Design d'étude

## Objectifs d'étude

- L'European Sleep Center a souhaité mesurer auprès de cibles juniors (de 16 à 30 ans) et seniors (plus de 65 ans) les points suivants :
  - Leur rythme de vie, c'est-à-dire leurs habitudes vis-à-vis du sommeil
    - Heure d'endormissement et de réveil
    - Prise de médicaments ou d'autres supports à l'endormissement
  - La perception par ces cibles de leur qualité de sommeil
  - L'importance qu'ils accordent à la literie
  - Les caractéristiques principales d'une bonne literie

# Méthodologie

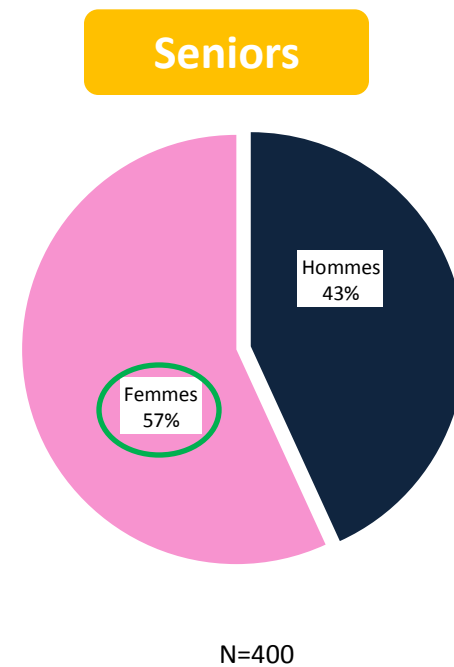
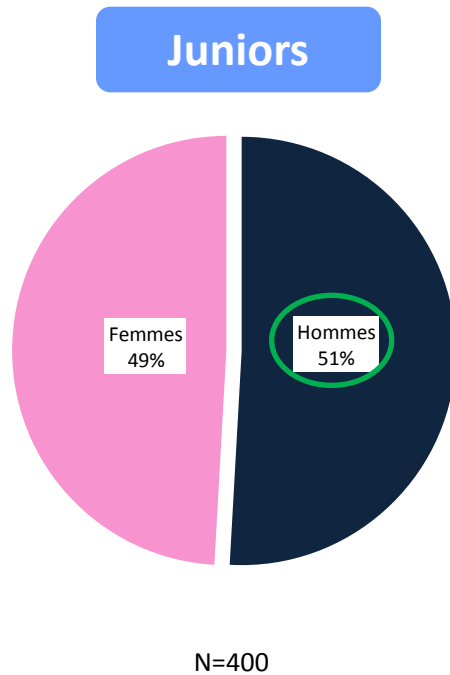
- Recueil internet
- Interviews réalisées du 9 au 17 juin 2009.
- 2 cibles distinctes
  - 400 « juniors » âgés de 16 à 30 ans
  - 400 « seniors » âgés de 65 ans et plus
- Calcul de la significativité.
  - Tous les écarts significatifs sont mis en évidence.
  - Les écarts affichés sont significatifs à 5% ( $p=0,05$ ) et sont identifiables par les symboles suivants :
    -  Un cercle vert dans un graphique indique une significativité par rapport à l'autre cible
    -  Un point vert dans un tableau indique une significativité par rapport à l'autre cible



## Structure de l'échantillon

# Structure de l'échantillon

- Echantillon national représentatif



# Structure de l'échantillon

- S2 - Quel est votre âge ?
- S3 - Quel est votre poids ?
- S4 - Quelle est votre taille ?

## ● L'âge, le poids et la taille et le type d'habitat des interviewés

	Juniors <i>n=400</i>	Seniors <i>n=400</i>
<b>AGE DE L'INTERVIEWE</b>		
	%	%
16-24 ans	59	-
25-30 ans	41	-
65 - 69 ans	-	25
70 - 74 ans	-	54
75 ans et +	-	21
Âge moyen	23 ans	71 ans
<b>POIDS ET TAILLE DE L'INTERVIEWE</b>		
Poids moyen	68 Kg	77 Kg
Taille moyenne	1,71 m	1,68 m
<b>TYPE D'HABITAT</b>		
	%	%
Maison	49	69
Appartement	51	31



S5 - Quelle est votre profession ?

S7 - Quel est votre niveau d'études ?

### La catégorie socioprofessionnelle et le niveau d'éducation des répondants

	Juniors n=400	Seniors n=400
<b>CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE</b>		
<i>Retraités</i>	-	97
<i>Etudiants</i>	38	-
<i>Employés, personnel de service</i>	31	0
<i>Cadres supérieurs, profession intellectuelle supérieure, chefs d'entreprise</i>	9	0
<i>Sans activité</i>	9	2
<i>Professions intermédiaires, Artisans, Commerçants, Cadres moyens</i>	8	0
<i>Ouvriers</i>	5	-
<b>NIVEAU D'EDUCATION</b>		
<i>Sans diplôme</i>	1	10
<i>Brevet-BEPC</i>	6	18
<i>CAP/BEP</i>	9	29
<i>BAC</i>	28	17
<i>BAC+2</i>	30	8
<i>BAC+3 et +4</i>	14	10
<i>BAC+5</i>	10	3
<i>&gt; BAC+5</i>	2	5

S8 - Quel est votre statut familial ?

S9 - Pourriez-vous me préciser le code postal de votre lieu d'habitation ?

S10 - Pouvez-vous m'indiquer le revenu net mensuel de votre foyer ?

### Le statut familial, le région et le niveau de revenu

	<div style="background-color: #a6c9ec; padding: 2px;">Juniors</div> n=400	<div style="background-color: #ffcc00; padding: 2px;">Seniors</div> n=400
	%	%
<b>STATUT FAMILIAL</b>		
Marié(e)	10	62
Célibataire	60	3
En concubinage, PACS	29	4
Veuf(ve)	0	22
Séparé(e)-divorcé(e)	1	8
<b>REGION</b>		
IDF	21	12
MEDITERRANEE	11	16
OUEST	13	14
CENTRE EST	12	12
SUD OUEST	10	13
BP OUEST	9	13
EST	9	7
NORD	8	7
BP EST	8	6
<b>REVENU MENSUEL DU FOYER</b>		
Moins de 1 000 euros net (moins de 6500 FF)	13	12
Entre 1 000 et 1 499 euros net (de 6 500 à 9 999 FF)	14	11
Entre 1500 et 2999 euros net (de 10 000 à 19 999 FF)	35	32
Entre 3000 et 4499 euros net (de 20 000 à 29 999 FF)	18	22
Entre 4500 et 7499 euros net (de 30 000 à 49 999 FF)	4	8
7 500 euros net et plus (50 000 FF et plus)	1	1
Je ne sais pas / je ne souhaite pas répondre	16	13

# Résultats

# Habitudes de sommeil et évaluation de la qualité du sommeil

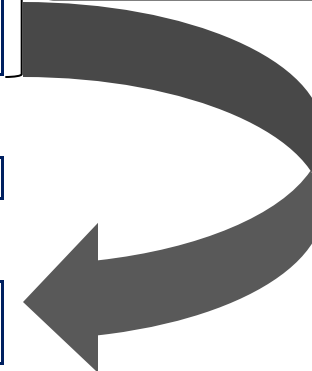
# Habitudes vis-à-vis du sommeil

- Q1. - En moyenne, vers quelle heure éteignez vous la lumière le soir pour dormir ?
- Q2. - En moyenne, vers quelle heure vous levez vous le matin ?
- Q3. - Combien de temps estimez vous dormir par nuit ?



	Juniors n=400	Seniors n=400
<b>HEURE D'EXTINCTION DE LA LUMIERE LE SOIR</b>		
En moyenne la semaine	23H00	23H16
En moyenne le Week end	00H19	23H28
<b>HEURE DE REVEIL LE MATIN</b>		
En moyenne la semaine	07H14	07H27
En moyenne le Week end	09H37	07H49
<b>NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL ESTIME</b>		
En moyenne par nuit	07H28	07H04
<b>NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL CALCULE</b>		
En moyenne la semaine	08H12	8H22
En moyenne le Week end	09H23	8H20

Nombre d'heures de sommeil calculé :



- Les « seniors » ont un rythme de vie plus stable. Quel que soit le moment de la semaine (la semaine ou le Week-end), ils se couchent et se lèvent presque à heure fixe.
- A l'inverse, les « juniors » ont un rythme de vie plus corrélé au moment de la semaine.
  - La semaine, ils se couchent plus tôt (23H00) et se lève plus tôt (7H14)
  - Le Week-end, ils se couchent plus tard et se lève plus tard

# Habitudes vis-à-vis du sommeil

Seniors

Q3sup - Selon vous et votre âge, considérez-vous normal d'avoir mal au dos en vous levant le matin ?

Q4 - Habituellement faites-vous la sieste pendant la semaine?

Q4b.- Combien de temps par sieste ?

	Juniors n=400	Seniors n=400
<b>MAL AU DOS LE MATIN</b>		
<i>Il est normal d'avoir mal au dos le matin</i>	%	27
<i>Il n'est pas normal d'avoir mal au dos le matin</i>		73
<b>SIESTE PENDANT LA SEMAINE</b>		
<i>oui, au moins 3 fois chaque semaine</i>	%	27
<i>oui, mais moins souvent</i>		21
<i>non, jamais</i>		52
<b>DUREE DE LA SIESTE</b>		
<i>En moyenne la semaine</i>		1H11
<i>En moyenne le Week end</i>		1H12

48%

- Pratiquement 1 senior sur 2 déclare faire une sieste pendant la semaine.
- Cette sieste dure un peu plus d'une heure en moyenne (1H11)

# Qualité perçue du sommeil

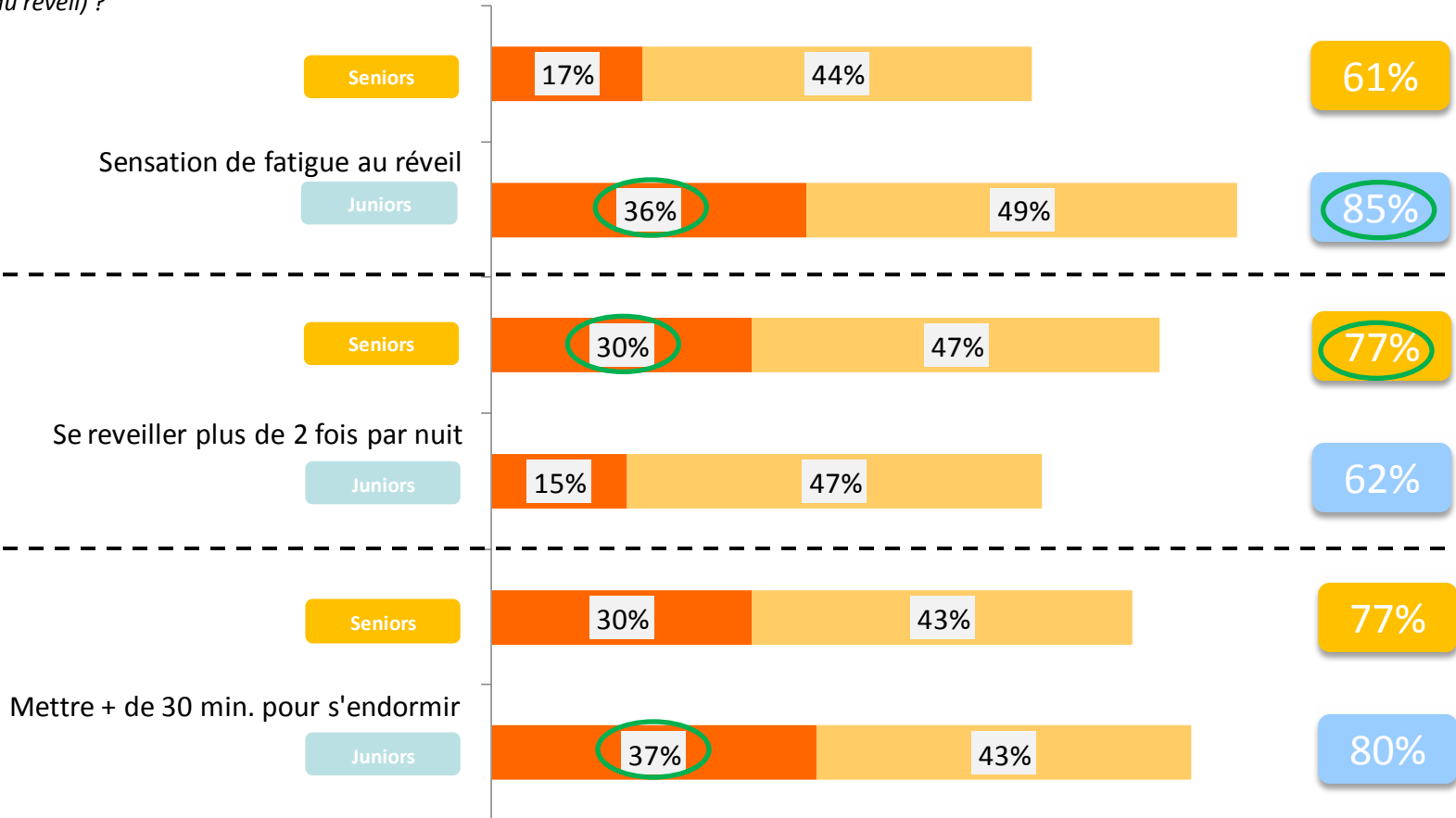
Juniors Vs Seniors

Q5 - Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé de mettre plus de 30 minutes pour vous endormir ?

Q6 - Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé de vous réveiller involontairement plus de 2 fois par nuit avec des difficultés pour vous rendormir ?

Q7 - Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé d'avoir la sensation que votre sommeil n'était pas réparateur (sensation de fatigue au réveil) ?

TOTAL OUI



■ oui, au moins 3 fois chaque semaine    ■ oui, mais moins souvent

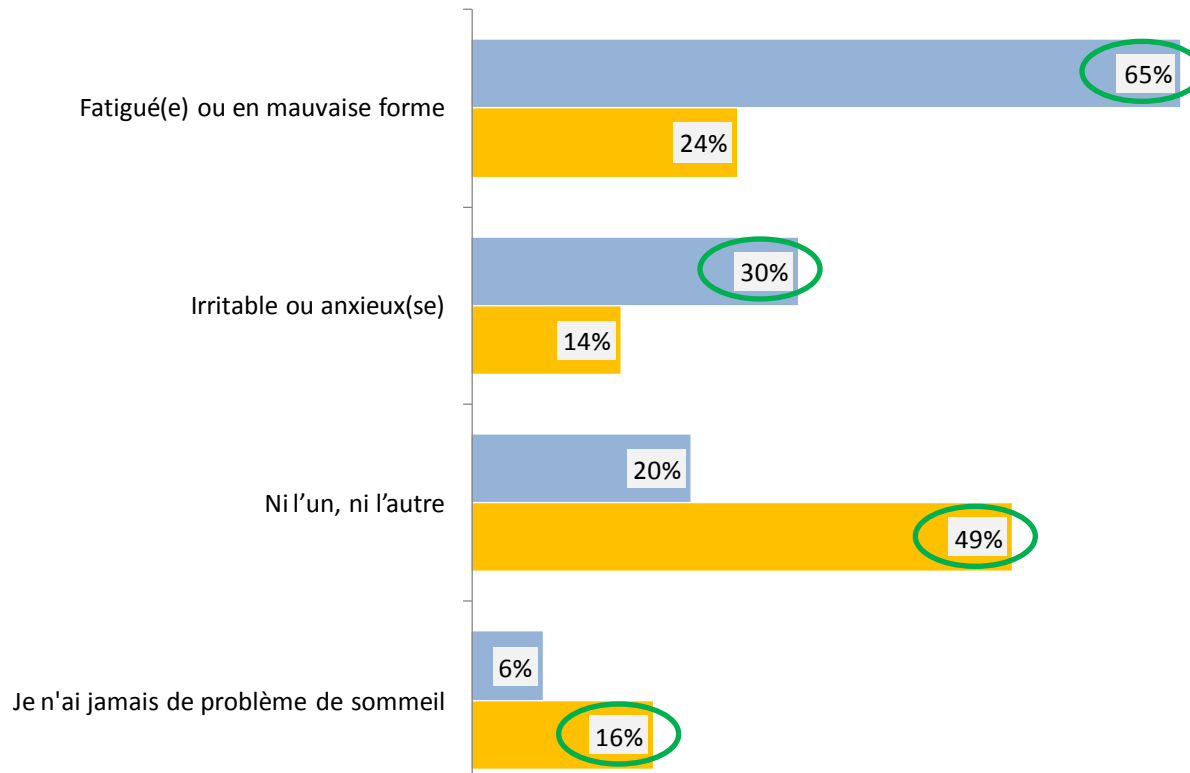
Bases : 400 juniors et 400 seniors

15

# Qualité perçue du sommeil

Juniors Vs Seniors

Q9 - 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(e) ou en mauvaise forme



Seniors

Juniors

- Les populations plus jeunes perçoivent leur sommeil comme étant de plus mauvaise qualité notamment en déclarant majoritairement et significativement se sentir fatigué ou en mauvaise forme (2 jeunes sur 3) et irritable ou anxieux (1 jeune sur 3).
- A l'opposé, les populations plus âgées ont une meilleure perception de la qualité de leur sommeil.



# Qualité perçue du sommeil

Q8 - Au réveil, vous arrive-t-il, sans raison particulière, de vous sentir fatigué(e) ou somnolent(e) alors que vous pensez avoir bien dormi ?

Q10 - Est-ce que vous ronflez ?

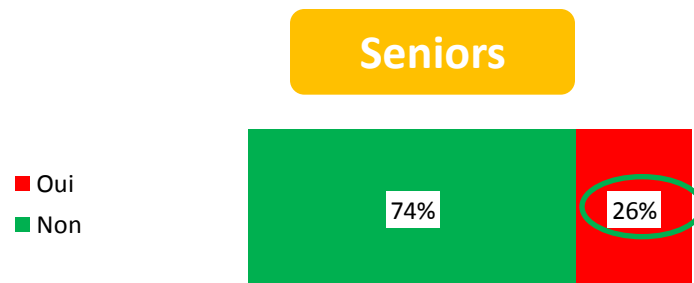
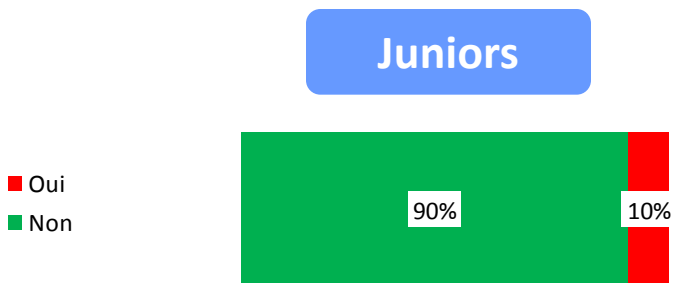
	Juniors n=400	Seniors n=400
<b>FATIGUE AU REVEIL</b>		
<i>Oui, tous les jours ou presque</i>	12%	11%
<i>3 à 5 fois par semaine</i>	16%	6%
<i>1 à 2 fois par semaine</i>	31%	15%
<i>moins d'une fois par semaine</i>	30%	39%
<i>Non, jamais</i>	10%	29%
<b>RONFLEMENTS</b>		
<i>Oui</i>	18%	40%
<i>Non</i>	66%	25%
<i>Ne sais pas</i>	16%	36%

- On retrouve cette opposition dans la mesure de la fatigue au réveil puisque la cible junior s'est significativement déclarée plus fréquemment fatigué (entre 1 et 5 fois par semaine).
- A l'opposé, les populations plus âgées se déclarent majoritairement moins fréquemment voire jamais fatigué au réveil.
- Les « seniors » sont plus sujets aux ronflements (40% versus 18%).

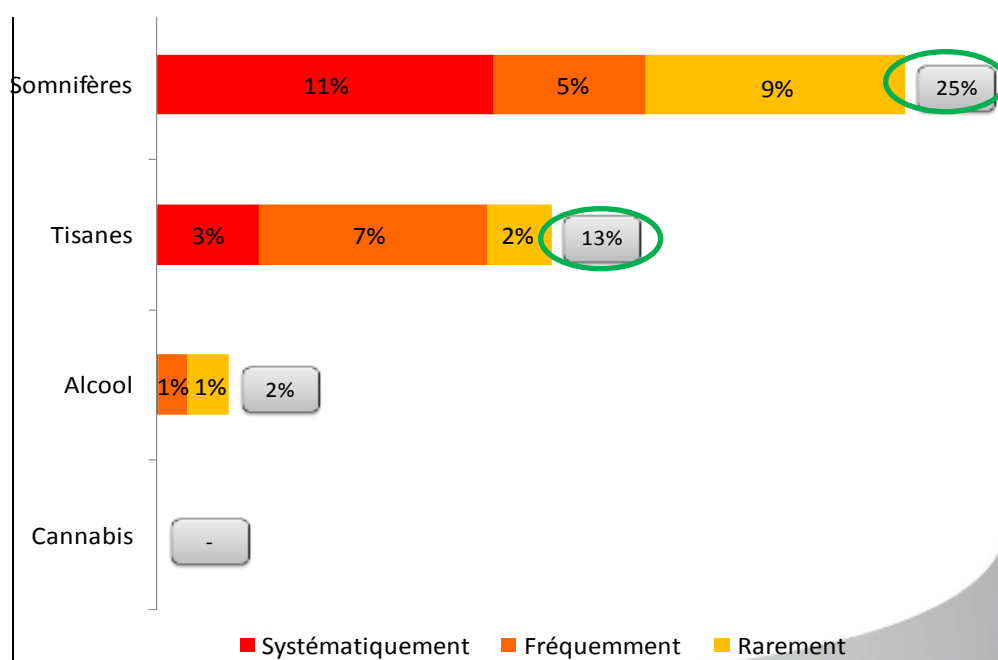
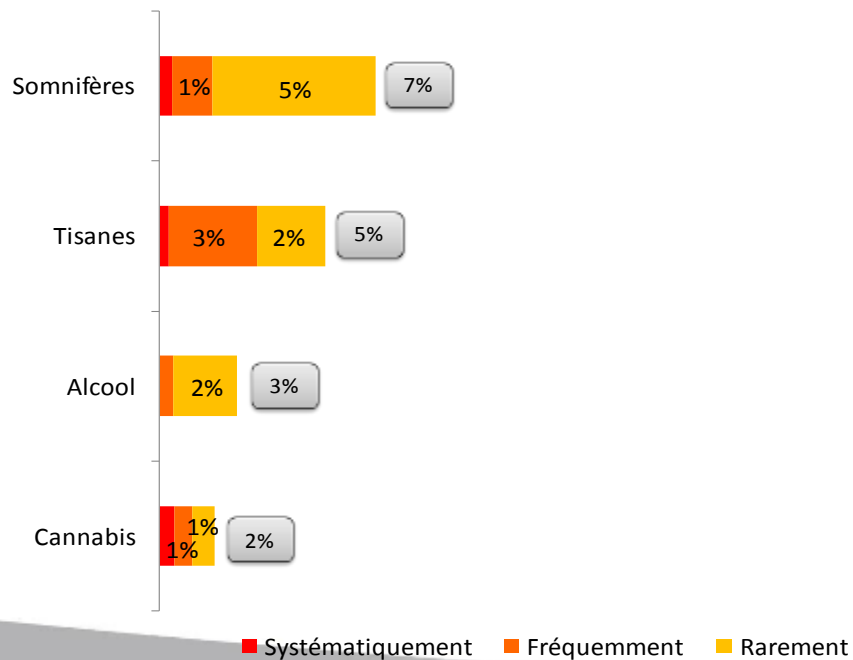
# Aide(s) à l'endormissement

Juniors Vs Seniors

Q11 - Vous arrive-t-il de prendre quelque chose pour dormir le soir ?

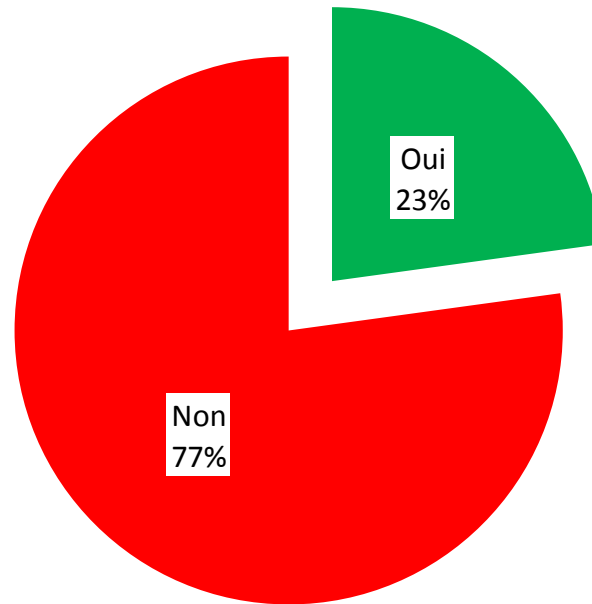


Q11b - Vous arrive-t-il de prendre - des somnifères, de l'alcool, des tisanes, du cannabis?



Q11sup - Avez-vous déjà consulté pour trouble du sommeil ?

## ○ Consultation pour troubles du sommeil



# Caractéristiques de la literie actuelle et de l'espace de sommeil

# Caractéristiques de la literie actuelle

Juniors Vs Seniors

Q11\_Bis Actuellement, dormez-vous sur...

Q12\_1- Votre matelas, est-il ... – matière

Q12\_2 - Votre matelas, est-il ... - fermeté

	<div style="background-color: #a0c0ff; padding: 2px;">Juniors</div> n=400	<div style="background-color: #ffc000; padding: 2px;">Seniors</div> n=400
<b>LITERIE ACTUELLE</b>		
un matelas + sommier	87	98
un matelas posé directement sur le sol	4	0
un canapé-lit ou une banquette	8	2
un futon	1	0
<b>MATIERE DU MATELAS</b>		
en mousse	25	4
en mousse polyuréthane haute densité	14	19
en latex	10	26
à ressorts	21	43
Ne sait pas	29	9
<b>FERMETE DU MATELAS</b>		
plutôt souple	29	9
plutôt ferme	62	82
extra ferme	3	8
Ne sait pas	6	1

- On observe une literie plus traditionnelle (matelas + sommier) chez les populations seniors (98%).
- D'ores et déjà la fermeté du matelas constitue un point caractéristique de la literie des « seniors » (82%).
- Pour les populations juniors, on note une literie plus diversifiée, la fermeté du matelas constitue une caractéristique importante (62%).
- A noter également le score significatif de NSP chez les « juniors » concernant à la fois la question de la matière (29%) et la question de la fermeté (6%) du matelas. Ce score peut traduire un certain « désintérêt » de cette population pour la literie.

# Caractéristiques de la literie actuelle

Q13\_1 - Votre sommier, est-il ... - style

Q13\_2 - Votre sommier, est-il ... - type

Q14 - Quelle est la largeur en cm de votre matelas ?

Juniors Seniors

## STYLE DU SOMMIER\*

	%	%
à lattes apparentes	68	52
à lattes recouvertes de tissu	17	15
à ressorts	11	32
autre (précisez :)	3	2

## TYPE DE SOMMIER\*

	%	%
Relaxation (possibilité de relever le dossier et/ou les pied)	5	23
fixe	87	74
Ne sait pas	8	3

## TAILLE DU LIT\*\*

	%	%
80 (lit 1 place)	4	0
90 (lit 1 place)	14	9
140 (lit 2 places)	46	61
160 (lit 2 places)	24	15
180 (lit 2 places)	7	6
2 literies jumelles	0	7
autre	2	2
Ne sait pas	2	0

\*base juniors : 349 / base seniors : 391

\*\*base juniors : 400 / base seniors : 400

- Globalement, le sommier à lattes apparentes est le plus utilisé quelle que soit la cible (68% chez les « juniors » versus 52% pour les « seniors »). On observe une nouvelle fois l'utilisation d'une literie plus traditionnelle chez les « seniors » puisque le sommier à ressorts est plus utilisé (32%).
- Le sommier est principalement fixe quelle que soit la cible (87% auprès des « juniors » contre 74% auprès des « seniors »). Les sommiers dits de relaxation trouvent un écho plus favorable auprès des population seniors.
- Enfin, structurellement, les populations juniors se situent sur des tailles de lit plus petites (1 place notamment)

# Caractéristiques de la literie actuelle

Juniors Vs Seniors

Q15 - Actuellement, dormez-vous dans ?

Q16 – Quelle est l'antériorité de votre literie

	Juniors n=400	Seniors n=400
<b>LIEU POUR DORMIR</b>		
Une chambre à coucher indépendante	91	100
Une pièce à vivre (type studio)	9	0
<b>ANTERIORITE DU MATELAS</b>		
Un an ou moins	20	5
Plus d'un an	80	95
Antériorité moyenne (en nombre d'années)	5,0	7,1
<b>ANTERIORITE DU SOMMIER</b>		
Un an ou moins	18	4
Plus d'un an	82	96
Antériorité moyenne (en nombre d'années)	5,7	8,2
<b>ANTERIORITE DU CANAPE-LIT</b>		
Un an ou moins	31	47
Plus d'un an	69	53
Antériorité moyenne (en nombre d'années)	3,1	11,8
<b>ANTERIORITE DU FUTON</b>		
Un an ou moins	34	
Plus d'un an	66	
Antériorité moyenne (en nombre d'années)		

# Processus d'achat de la literie

Juniors Vs Seniors

Q17 - Qui a choisi votre literie actuelle ?

Q17sup - Avez-vous testé votre literie avant de l'acheter ?

Q17supb - Avez-vous été conseillé par un vendeur ?

	<div style="background-color: #a0c0ff; padding: 2px;">Juniors</div> n=400	<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">Seniors</div> n=400
<b>ACHETEUR DE LA LITERIE ACTUELLE</b>		
	%	%
Vous	37	64
Vos parents / Un membre de votre famille	44	0
Votre conjoint	12	19
Vous et votre conjoint	2	16
Le propriétaire de votre appartement	4	0
Autres	1	0
<b>TEST DE LA LITERIE AVANT L'ACHAT</b>		
	%	%
Oui	34	43
Non	61	56
Ne sais pas	5	1
<b>CONSEILLE PAR UN VENDEUR</b>		
	%	%
Oui	40	58
Non	60	42

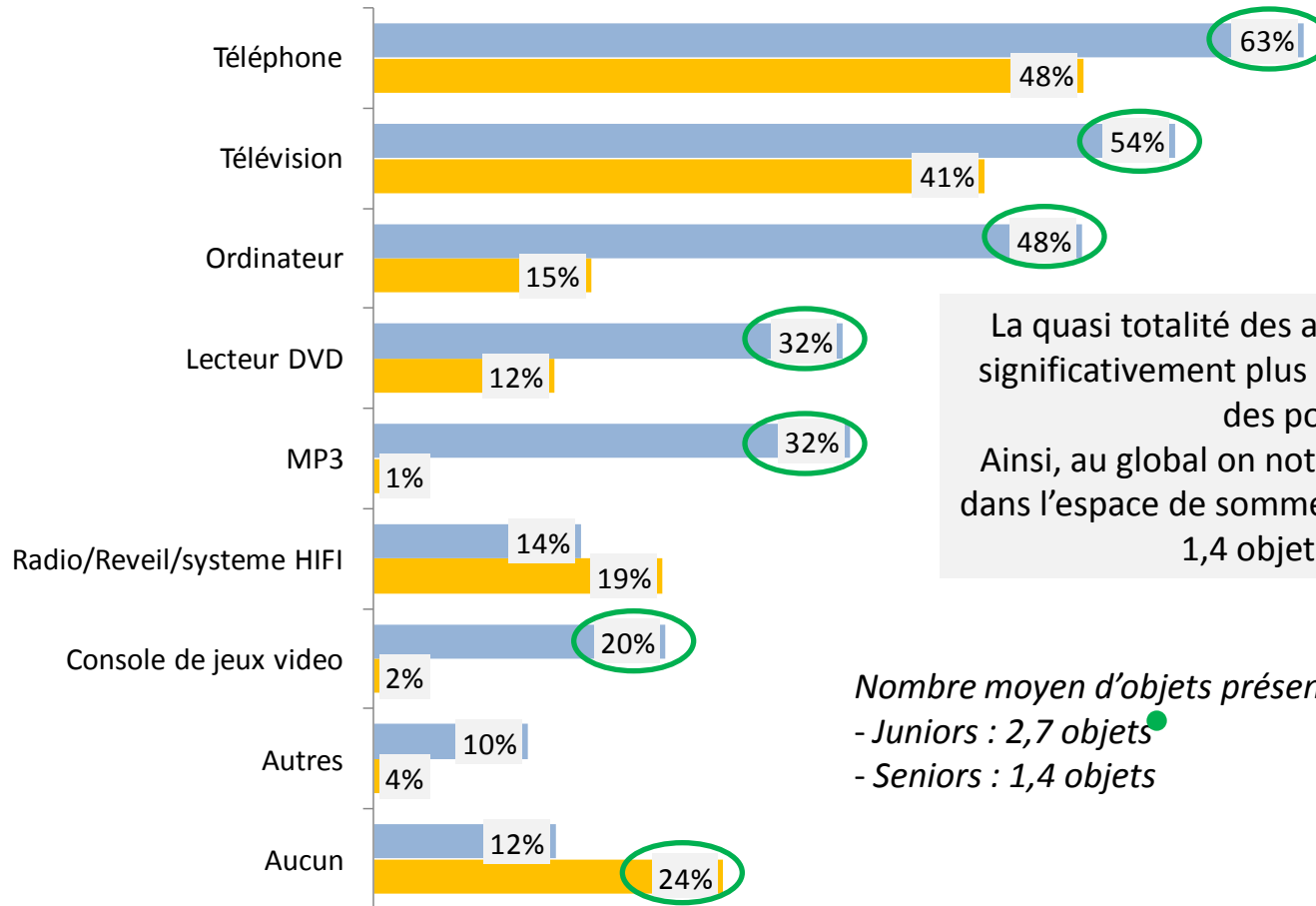
- Chez les « juniors », le lit est majoritairement acheté par un membre de la famille. A l'inverse, chez les « seniors », l'utilisateur du lit est également l'acheteur.
- Dans ce contexte, les « seniors » recourent aux conseils du vendeur et au test de la literie dans une plus grande proportion que les « juniors ».



# Les objets présents dans l'espace de sommeil

Juniors Vs Seniors

Q18 - Parmi les objets suivants quels sont ceux présents dans votre espace sommeil ?



La quasi totalité des appareils électriques apparaissent significativement plus dans l'environnement de sommeil des populations juniors.  
Ainsi, au global on note en moyenne 2,7 objets présents dans l'espace de sommeil de cette sous populations contre 1,4 objets chez les « seniors »

Nombre moyen d'objets présents  
- Juniors : 2,7 objets  
- Seniors : 1,4 objets

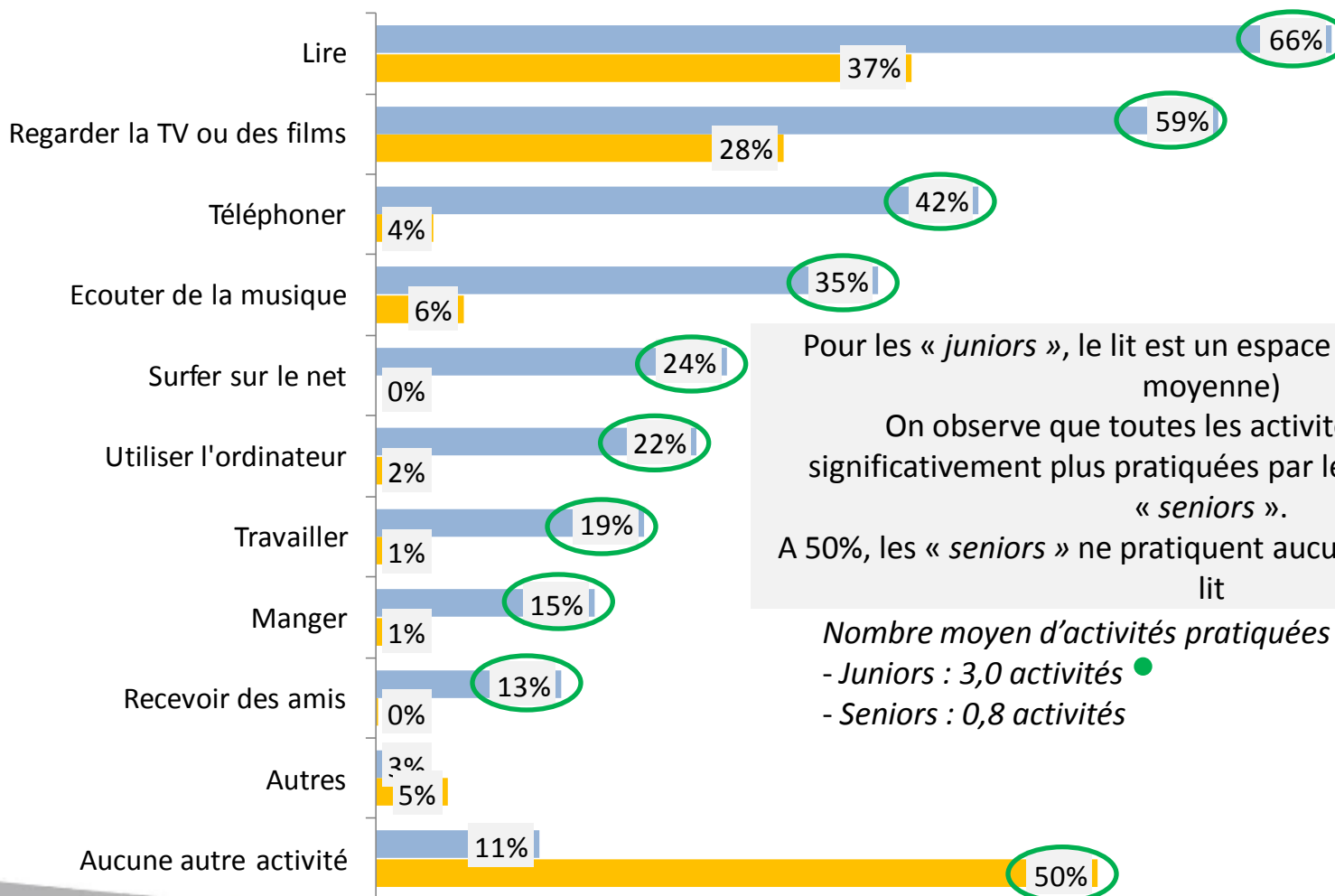
Seniors

Juniors

# Activités pratiquées sur le lit

Juniors Vs Seniors

Q19 - A part pour le sommeil et les relations sexuelles, pour quelles activités utilisez-vous votre lit ?



Pour les « juniors », le lit est un espace de vie (3 activités en moyenne)

On observe que toutes les activités testées sont significativement plus pratiquées par les « juniors » que les « seniors ».

A 50%, les « seniors » ne pratiquent aucune autre activité sur le lit

Nombre moyen d'activités pratiquées

- Juniors : 3,0 activités

- Seniors : 0,8 activités

Seniors

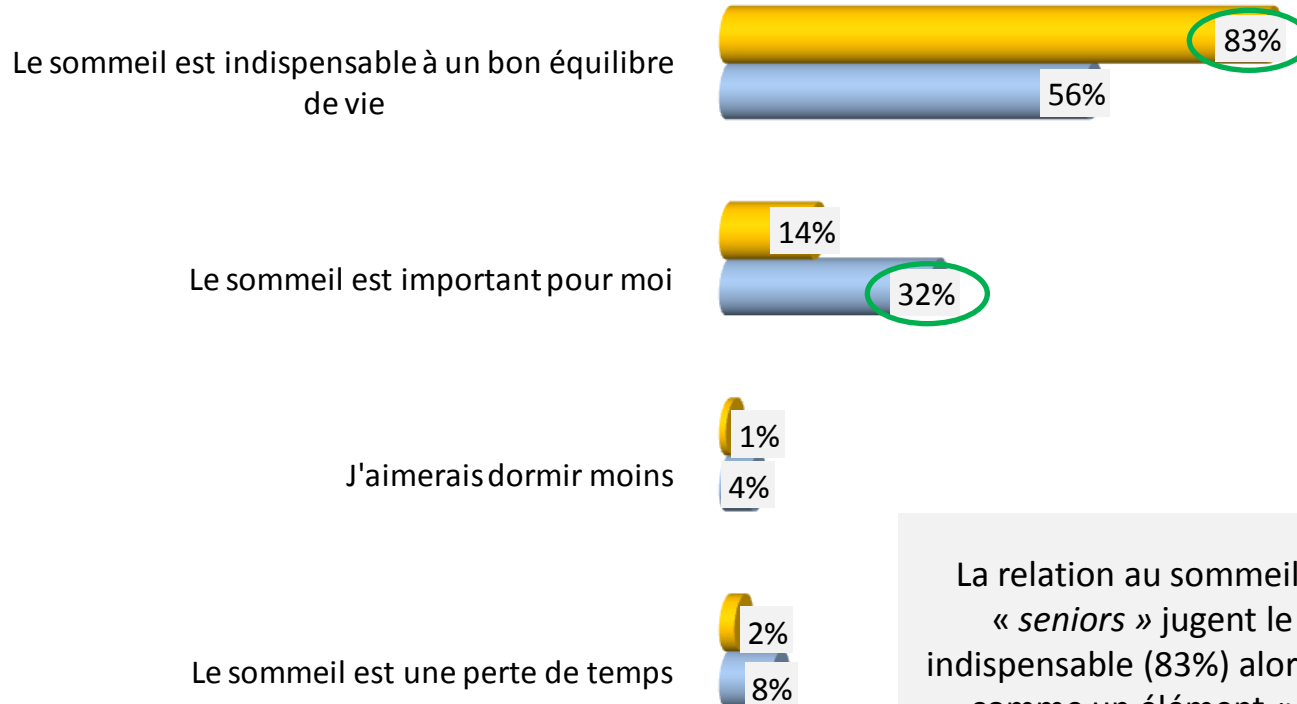
Juniors

# Attitudes

# Attitudes vis-à-vis du sommeil

Juniors Vs Seniors

Q22 - Concernant le sommeil quelle est la proposition dont vous vous sentez la plus proche ?



Seniors

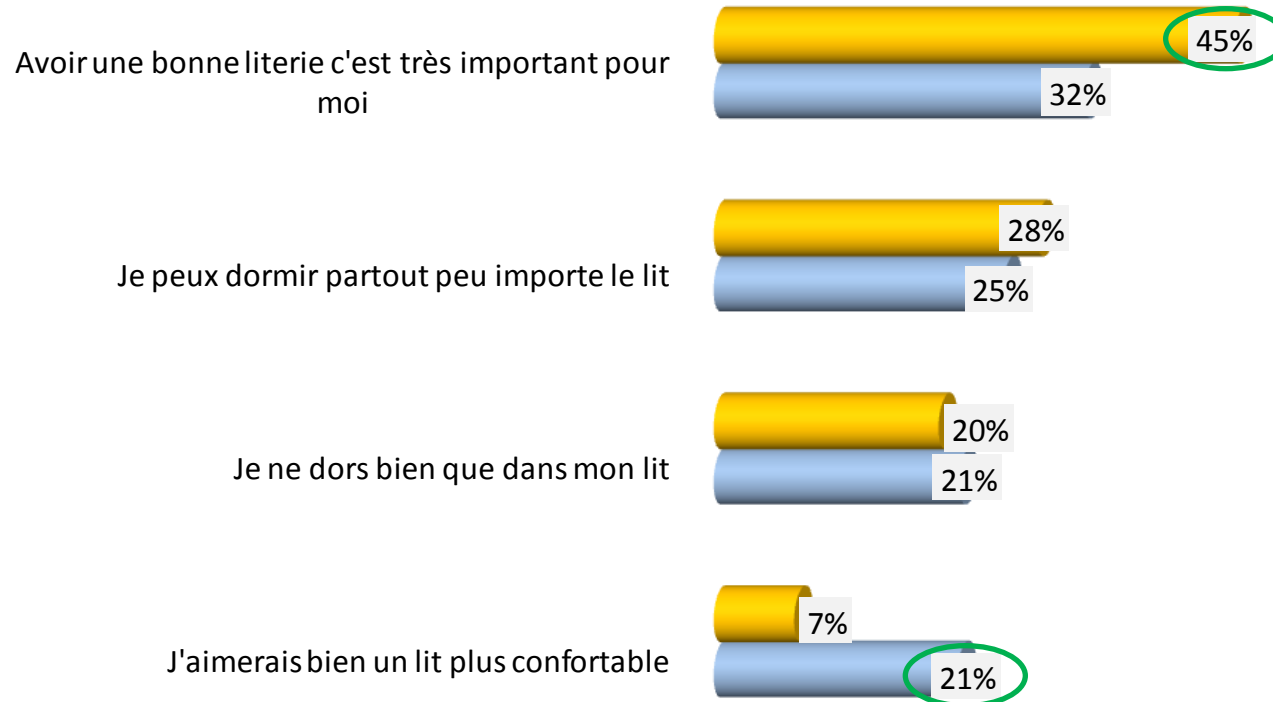
Juniors

La relation au sommeil est corrélée à l'âge puisque les « seniors » jugent le sommeil comme un élément indispensable (83%) alors que les « juniors » le perçoivent comme un élément « seulement » important à 32%.

# Attitude vis-à-vis de la literie

Q23 - Concernant la literie quelle est la proposition dont vous vous sentez la plus proche ?

Juniors Vs Seniors



Les seniors déclarent que la literie est un élément important à 45%.  
Les « juniors » souhaiteraient un lit plus confortable à 21%

Seniors

Juniors

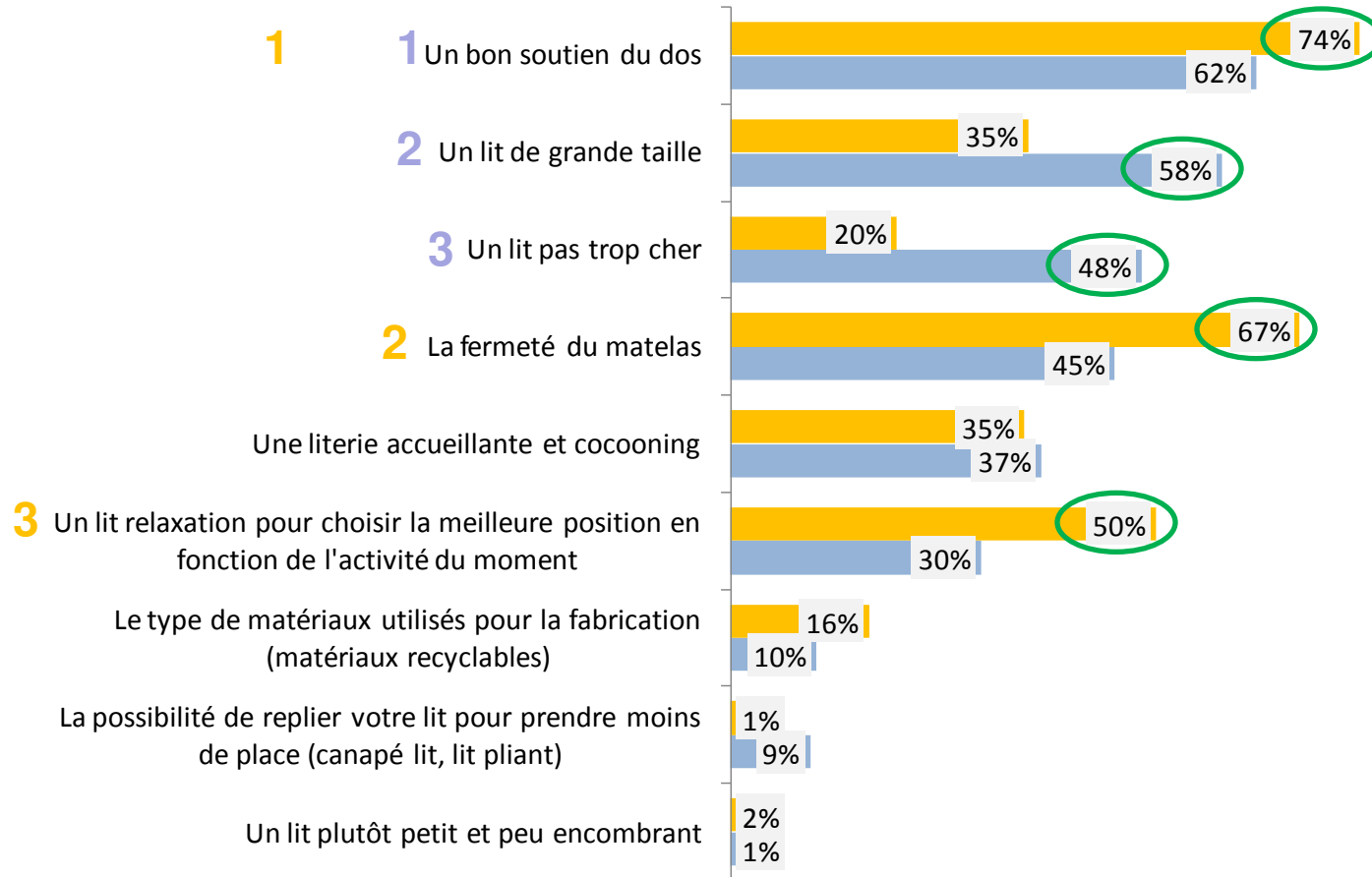


# Les caractéristiques plébiscitées d'une bonne literie

# Les 3 critères les plus importants d'une literie

Juniors Vs Seniors

Q25 - Si vous aviez la possibilité de changer de literie, quels seraient les 3 critères les plus importants ?



Seniors

Juniors

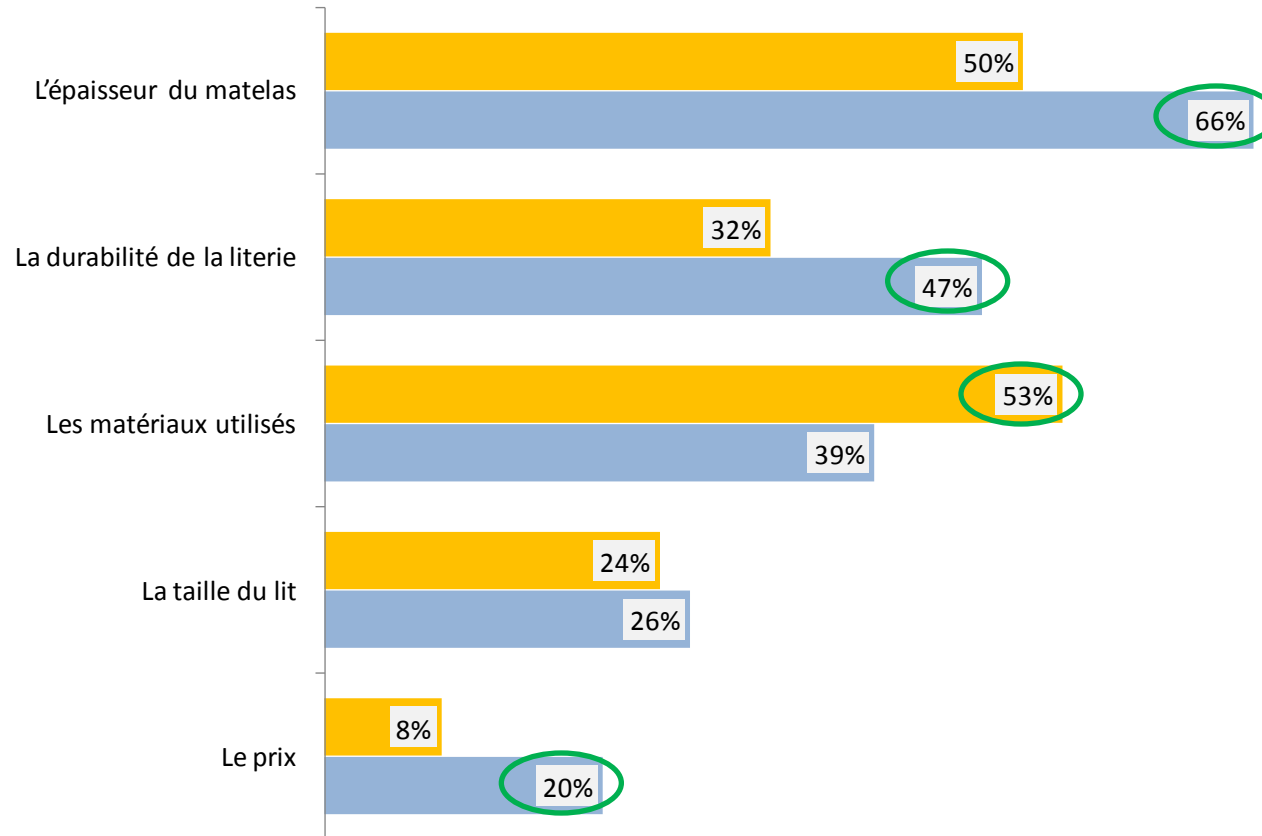
1 2 3 Ranking seniors

1 2 3 Ranking juniors

# Les caractéristiques d'une bonne literie

Juniors Vs Seniors

Q26sup - Pour vous, quels sont les caractéristiques d'une bonne literie ?



Seniors

Juniors

32



Bases : 400 juniors et 400 seniors

Etude TJ582 – Etude sommeil





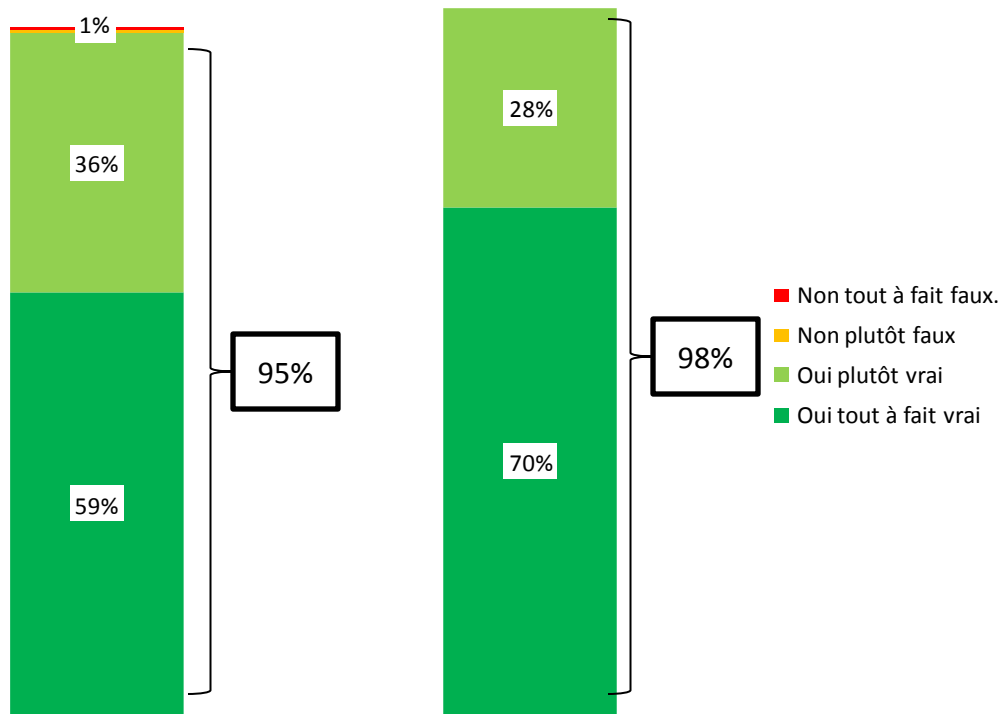
# Les liens entre literie et santé

Q26 - De manière générale, pensez vous qu'une bonne literie soit importante pour la santé ?

Q27 - Vous concernant, pensez vous que vous êtes en bonne santé ?

Juniors Vs Seniors

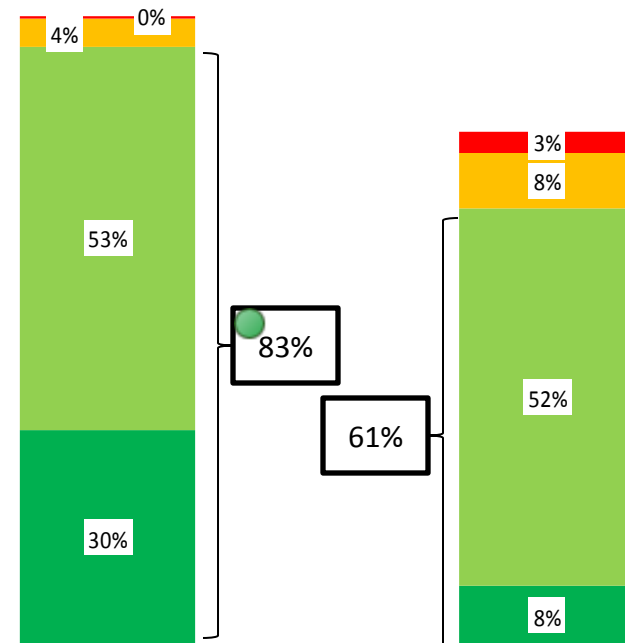
## Importance de la literie pour la santé



Juniors

Seniors

## Etat de santé déclaré de l'interviewé

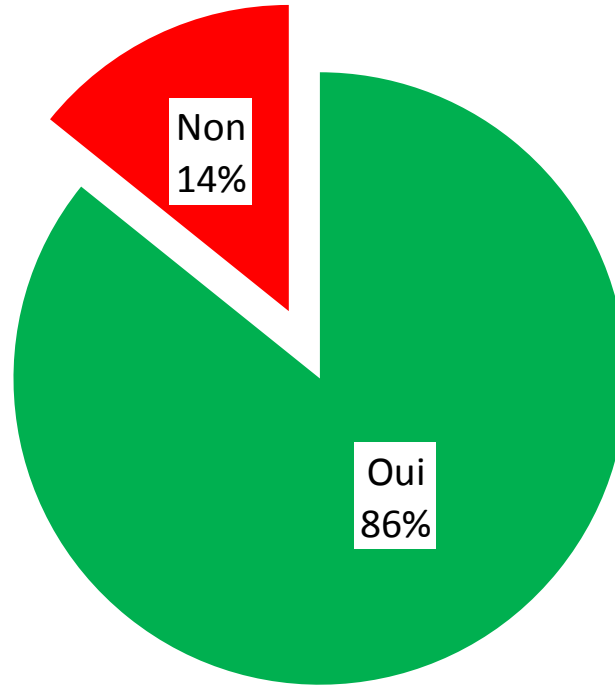


Juniors

Seniors

# Possibilité de se faire offrir son lit

Q27 - Seriez-vous prêt à vous faire offrir votre lit ?



# Synthèse

# Synthèse

- **Rythme de vie et habitudes vis-à-vis du sommeil**
- Les seniors ont un rythme de vie plus stable la semaine et le Week-end, ils se couchent et se lèvent aux mêmes tranches horaires
- A l'inverse, les juniors ont un rythme de vie plus corrélé au moment de la semaine.
- 1 senior sur 2 déclare faire une sieste pendant la semaine.
- Les populations plus jeunes perçoivent leur sommeil comme étant de plus mauvaise qualité notamment en déclarant majoritairement et significativement se sentir fatigué ou en mauvaise forme et irritable ou anxieux.
- A l'opposé, les populations plus âgées ont une meilleure perception de la qualité de leur sommeil.

# Synthèse

- **Caractéristiques de la literie actuelle et de l'espace de sommeil**
- On observe une literie plus traditionnelle (matelas + sommier) chez les populations seniors (98%) Pour les populations juniors, on note une literie plus diversifiée.
- La fermeté du matelas constitue un point caractéristique de la literie des seniors (82%) et un élément important chez les populations juniors (62%).
- Globalement, le sommier à lattes apparentes est le plus utilisé quelle que soit la cible (68% chez les juniors versus 52% pour les seniors).
- Les 2 cibles utilisent principalement un sommier fixe (87% chez les juniors contre 74% auprès des seniors). Les sommiers dits de relaxation sont plus présents chez les seniors.
- Chez les juniors, majoritairement l'acheteur du lit n'est pas l'utilisateur. A l'inverse, chez les seniors, l'utilisateur du lit est également l'acheteur.
- L'espace de sommeil des juniors contient plus d'objets que celui des seniors.
- Pour les juniors, le lit est un espace de vie (3 activités en moyenne)
- Un senior sur deux ne pratique aucune autre activité sur le lit

# Synthèse

## Attitudes vis-à-vis du sommeil et de la literie

- La relation au sommeil est corrélée à l'âge puisque les « *seniors* » jugent le sommeil comme un élément indispensable (83%) alors que les « *juniors* » le perçoivent comme un élément « *seulement* » important à 32%.
- Les seniors déclarent que la literie est un élément important à 45%.
- Les « *juniors* » souhaiteraient un lit plus confortable à 21%

## Les 3 critères d'une bonne literie

### Les juniors:

- 1- Le soutien du dos
- 2- La grande taille du lit
- 3- Le prix

### Les seniors:

- 1- Le soutien du dos
- 2- La fermeté du matelas
- 3- Le confort (lit relaxation)