

Enquête sommeil : Les Français, leur sommeil et leur literie

Enquête IPSOS - Parlons Literie ⁽¹⁾

Nouvellement constitué, le collectif des professionnels de la literie *Parlons Literie* fait le point sur le lien entre qualité du sommeil des Français et qualité de leur literie. Alors que les troubles du sommeil battent tous les records, la literie est un allié majeur à prendre en compte, mais sous-estimé par une partie des mauvais dormeurs.



63% des répondants connaissent des problèmes de sommeil
(69% des femmes contre 57% des hommes).

La qualité de la literie : 1er facteur de qualité du sommeil

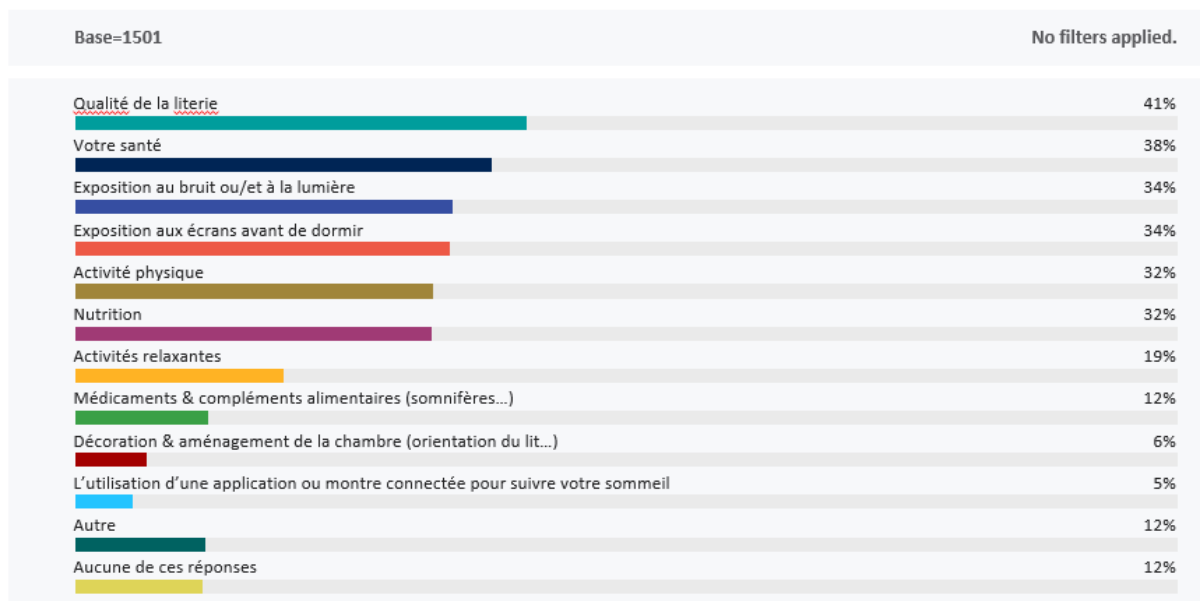
Le premier facteur de qualité du sommeil identifié par les Français est la qualité de leur literie pour 41% d'entre eux, devant leur santé (38%) et l'exposition au bruit/à la lumière, ou aux écrans (34% à égalité). A l'inverse, le Feng Shui, la décoration, l'aménagement de la chambre, l'orientation du lit n'a d'influence sur la qualité du sommeil aux yeux de 6% de Français seulement.

... surtout aux yeux des bons dormeurs ! 50% des bons dormeurs identifient la qualité de leur literie comme principal facteur d'importance. Mais seulement 36% de ceux qui ont des problèmes de sommeil identifient leur literie comme pouvant jouer un rôle majeur.

... et des plus âgés. Citer la qualité de la literie comme principal facteur de qualité du sommeil augmente avec l'âge, comme si la prise de conscience arrivait après 35 ans (43% des 35-75 ans le classent en premier vs. seulement 35% des moins de 35 ans).



Q2 D'après vous, quels sont les 3 facteurs principaux qui influent sur la qualité de votre sommeil ? Veuillez sélectionner les 3 principaux facteurs selon vous par ordre d'importance.



Mais une minorité s'interroge quant à sa literie en cas de difficultés à dormir

Pour bien dormir : les Français sont seulement 20% à remettre en cause la qualité ou l'âge de leur literie (derrière l'activité physique (40%), réduire son exposition aux bruits et à la lumière (39%), ou son exposition aux écrans (36%), améliorer sa nutrition (35%) ou pratiquer des activités relaxantes (34%)).

Parce que 75% des répondants disent avoir un matelas de moins de 10 ans, 67% un sommier de moins de 10 ans et 84% des oreillers de moins de 10 ans ?

Des actions paradoxales : on observe globalement que les Français n'agissent pas prioritairement sur les leviers qui leur paraissent les plus impactants : par exemple, seulement 15% consultent un médecin pour mieux dormir, alors qu'ils placent la santé comme second facteur influent la qualité de leur sommeil (38%). Et seuls 19% considèrent les activités relaxantes comme ayant un impact sur la qualité de leur sommeil, mais ils sont 34% à placer en top 3 cette action pour améliorer leur sommeil.

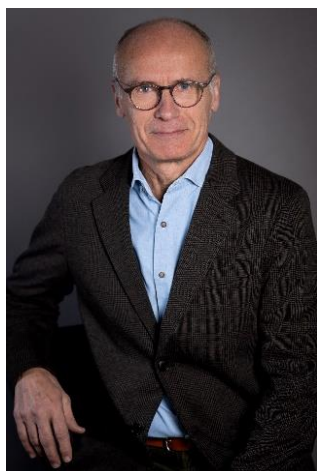
Une literie récente favorise un meilleur sommeil

Plus sommier et/ou matelas sont récents, mieux on dort ; 46% de ceux dont la literie a plus de dix ans disent avoir eu des problèmes de sommeil à cause d'un mauvais couchage, contre 40% de ceux dont l'équipement a moins de dix ans.

Les jeunes sont davantage touchés par une literie de moindre qualité

40% disent avoir déjà été affectés par une mauvaise qualité de leur couchage, notamment les plus jeunes (48% des 18-34 ans vs. 44% des 35-54 ans et 29% des 55+). **Mais aussi ceux dont le sommier et/ou le matelas a plus de 10 ans** (46% vs. 40% de ceux dont le sommier ou le matelas a moins de 10 ans).

Parlons Literie rappelle qu'une literie de qualité et adaptée évite notamment les micro-réveils et divers problèmes de santé, et qu'une literie se change de préférence tous les 8 à 10 ans.



« Dans un contexte où les problèmes de sommeil sont de plus en plus importants, il semble presque acquis que les Français ont majoritairement conscience de la qualité de la literie comme étant un facteur clef de « bien dormir ». Pour aider davantage de Français à maximiser leurs chances de bien dormir, il importe qu'ils s'interrogent sur l'âge de leur literie, qui est souvent sous-estimé. En général les Français n'en changent pas assez souvent (entre 13 et 14 ans en moyenne). Enfin, nous les invitons à vérifier que leur literie est adaptée à leurs besoins. Dans le cas contraire, elle engendre un sommeil de moindre qualité. »

François Duparc, Président de Parlons Literie

>> Lire l'article IPSOS sur l'enquête : <https://www.ipsos.com/fr-fr/63-des-francais-dorment-mal>

(1) Enquête Ipsos Fast Facts Parlons Literie : Enquête réalisée du 14 au 17 février 2023 sur un échantillon de 1501 Français âgés de 18 à 75 ans – Échantillon national représentatif – Méthode des quotas

A propos : l'Association Pour la Literie renaît en mars 2022, avec l'ambition de créer la seule organisation qui représente tous les métiers du secteur. Début 2023, 43 membres adhèrent, sous le nouveau nom de Parlons Literie. Objectif : défendre ses savoir-faire, clarifier l'offre pour donner aux consommateurs des repères fiables, et placer la literie au cœur des solutions de bien-être des Français.

<https://parlonsliterie.com/> // [Dossier de presse Parlons Literie](#)

Contact média : Florentine Collette – 06 58 72 21 42 – florentine@florentinecollette.fr