

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP**

RTL, Observatoire santé Pro-BTP

Vague 1 – Les Français et leur sommeil

Mai 2023

Jean-Daniel Lévy, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

Morgane Hauser, Directrice d'études au Département Politique – Opinion

Yanis Belaghene, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion



Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Principaux enseignements de l'enquête	P.5
Le sommeil, un enjeu de santé important pour les Français...	P.7
... même s'ils font face à certaines difficultés en la matière	P.11
Des Français qui expérimentent diverses solutions face à leurs problèmes de sommeil	P.15

Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **12** au **15 mai** 2023.



Échantillon de **1 025** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe**, **âge**, **catégorie socioprofessionnelle**, **région** et **taille d'agglomération** de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4



Principaux enseignements de l'enquête

Que retenir de cette enquête ?

- **Les Français accordent une place importante au sommeil dans leur équilibre personnel : 48% d'entre eux déclarent que le fait de bien dormir est une priorité pour être en bonne santé, ce qui en fait le facteur perçu comme le plus prioritaire** devant une bonne alimentation (44%) ou la pratique d'un sport (43%). Conscients que le sommeil revêt une grande importance pour leur santé, **près des deux tiers des Français partagent le sentiment de bien dormir**, une sensation encore plus partagée chez les hommes. Néanmoins seule une faible part de Français estime « *très bien dormir* » (10%) et ils comptabilisent en moyenne seulement un peu plus de 7 heures de sommeil (7h12 minutes) par nuit, soit moins que les 8 heures recommandées.
- Dans le détail et derrière un sentiment relatif de « bien dormir », les Français sont nombreux à être confrontés à certaines difficultés concernant leur sommeil : **près de la moitié d'entre eux indiquent faire face à un sommeil non réparateur ou des réveils avant l'heure souhaitée (47%)**. Ces difficultés de sommeil sont davantage partagées par les femmes, les jeunes et les Franciliens. Face à ces difficultés à dormir, un nombre non négligeable de Français confie que **l'absence ou le manque de sommeil avait pu les mettre en danger personnellement (39%)**.
- Lorsqu'ils ont du mal à dormir, les Français **attendent généralement que le temps passe (66%), souvent en tâchant de réfléchir à des solutions aux problèmes qui les préoccupent (34%)**. Nombreux sont également ceux qui choisissent des activités calmes : **la lecture d'un livre (43%), la consommation de tisanes (31%) mais aussi... l'utilisation d'écrans (33%)**, qui est pourtant déconseillée pour trouver le sommeil. On observe néanmoins une disparité dans les pratiques : les plus jeunes ayant davantage recours à des activités numériques comme l'usage de smartphone (54%) ou l'écoute de musique ou podcast (42%) pour s'endormir alors que les plus âgés privilégient la lecture (49%). En dehors de ces solutions, pour régler leurs difficultés de sommeil, les Français seraient surtout sensibles aux solutions non-médicamenteuses (comme les huiles essentielles, les tisanes, etc. ; 78% pourraient les envisager) ou sans prescription (ampoules ou capsules, cures, etc. ; 57%) mais ils sont un peu plus réticents à l'idée de consulter un médecin. **27% des Français déclarent avoir déjà consulté un médecin pour des problèmes de sommeil (36% chez ceux qui estiment mal dormir)**, dont seuls 11% estiment que cela a été efficace.

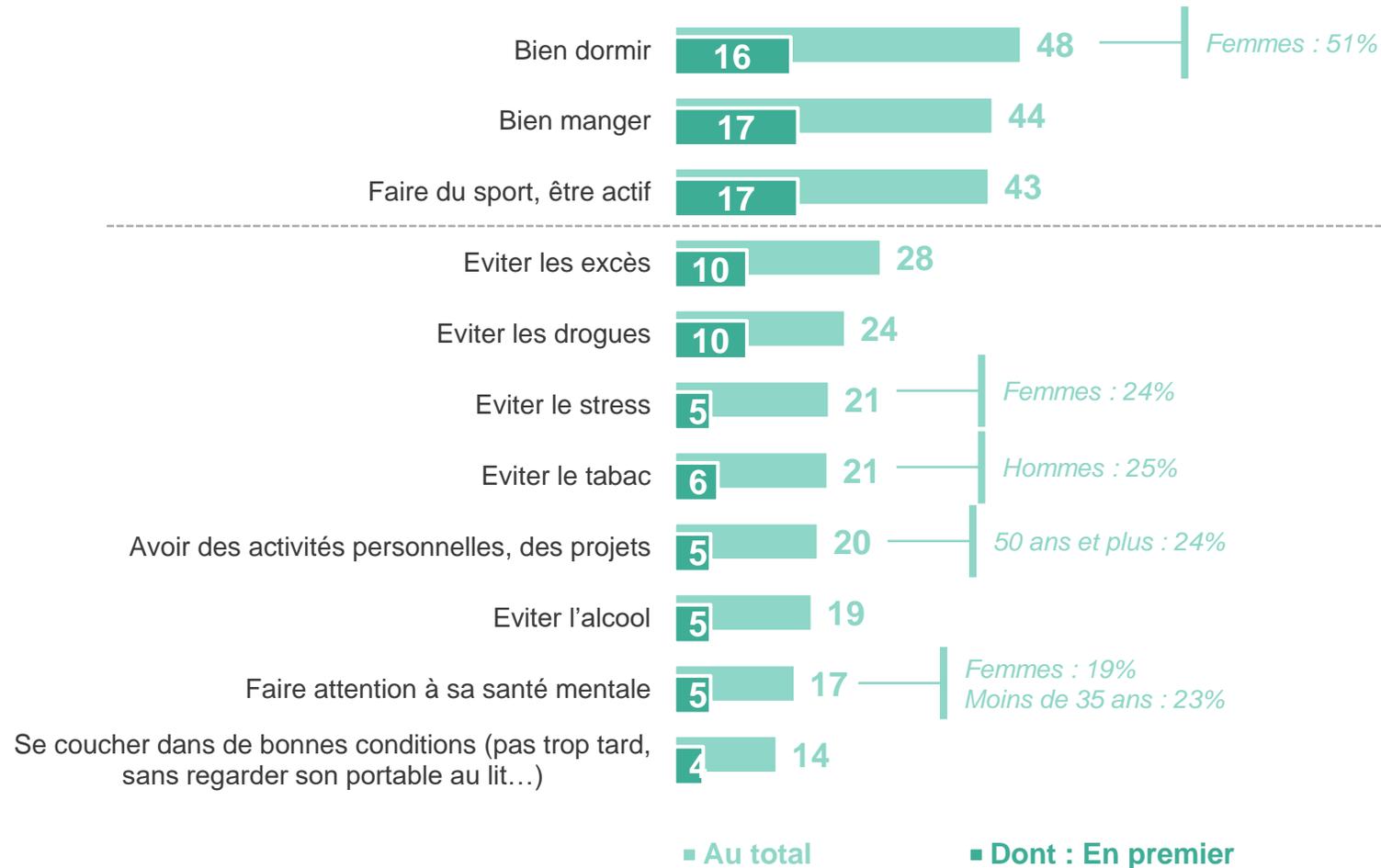


Le sommeil, un enjeu de santé important pour les Français...

Le fait de bien dormir, de bien manger et de faire du sport sont considérés comme les activités prioritaires pour être en bonne santé physiquement

Parmi les éléments suivants, quels sont selon vous les plus prioritaires pour être en bonne santé physiquement ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

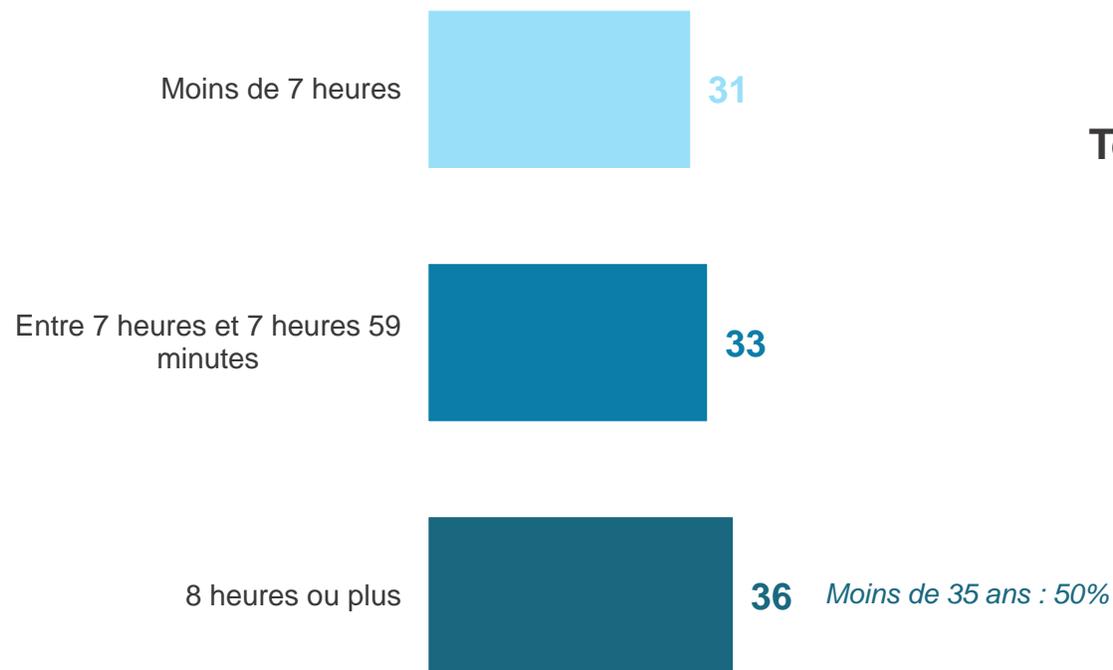
- À tous, en % -



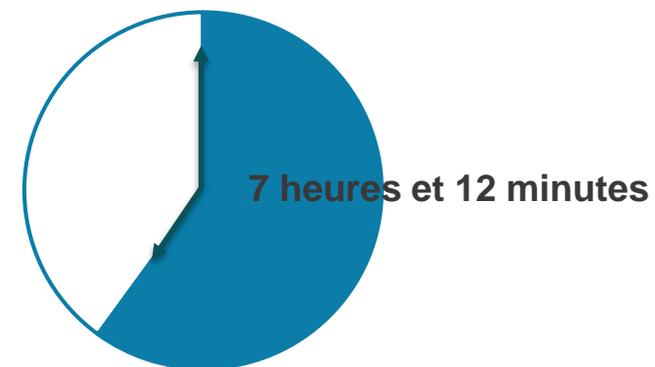
Alors qu'il est recommandé pour les adultes de dormir environ 8 heures par nuit, les Français déclarent avoir une durée de sommeil légèrement inférieure : en moyenne, ils estiment dormir environ un peu plus de 7 heures par nuit

En moyenne en ce moment, combien de temps pensez-vous dormir par nuit ?*

- À tous, en % -



Temps moyen de sommeil par nuit



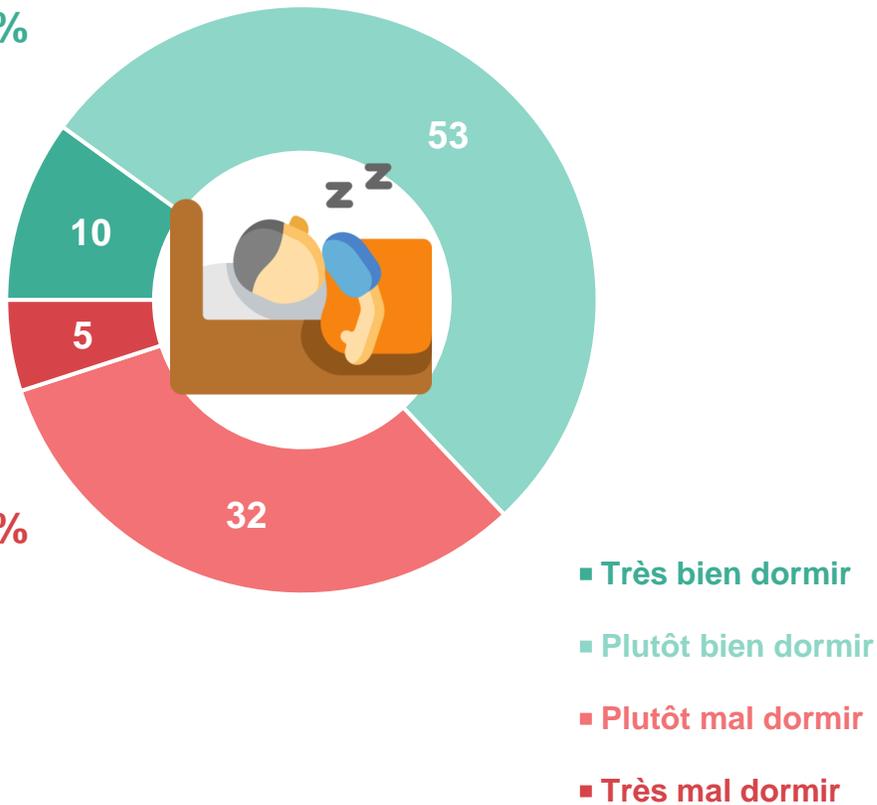
Le sentiment de bien dormir est partagé par près de 2 Français sur 3 (et davantage chez les hommes), mais rares sont ceux qui estiment en réalité « très bien » dormir (10% seulement)

Actuellement, avez-vous le sentiment de bien ou de mal dormir ?

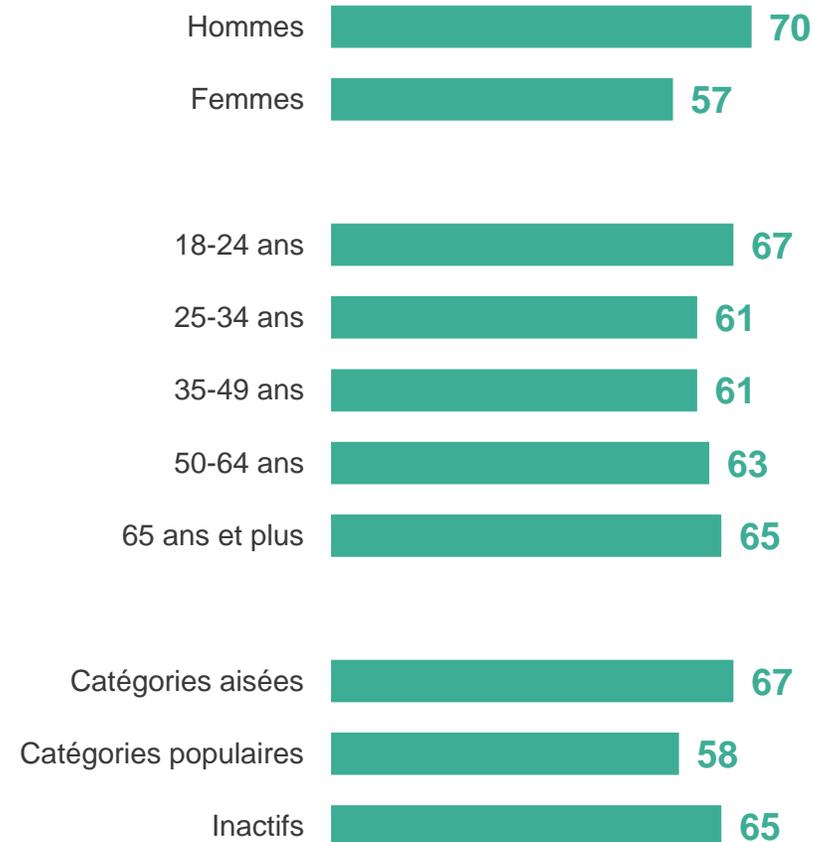
- À tous, en % -

Bien dormir : 63%

Mal dormir : 37%



Bien dormir en %





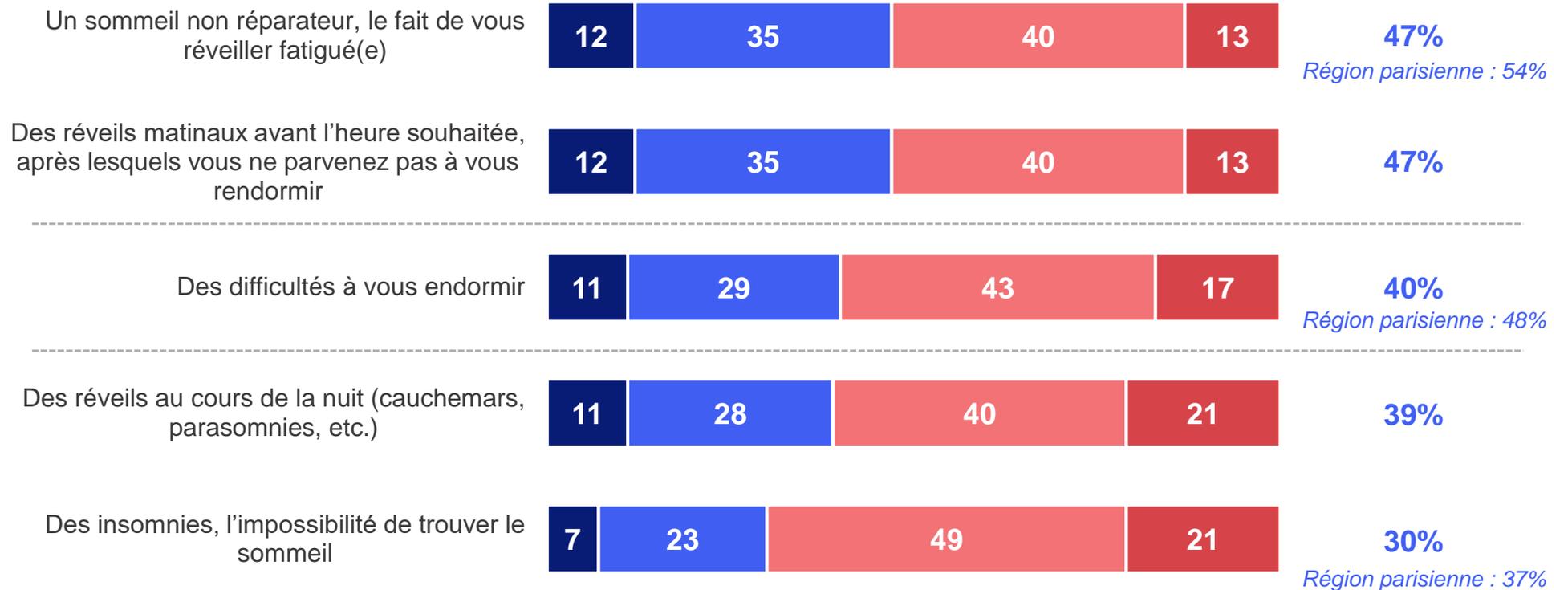
**... même s'ils font face à certaines
difficultés en la matière**

Même s'ils déclarent bien dormir dans leur ensemble, les Français restent confrontés à certaines difficultés concernant leur sommeil : près de la moitié d'entre eux indiquent régulièrement faire face à un sommeil non réparateur ou des réveils matinaux avant l'heure souhaitée

Plus précisément, rencontrez-vous ou non chacune des difficultés suivantes concernant votre sommeil ?

- À tous, en % -

Toutes les nuits ou presque / Souvent



■ Toutes les nuits ou presque ■ Souvent ■ Rarement ■ Jamais

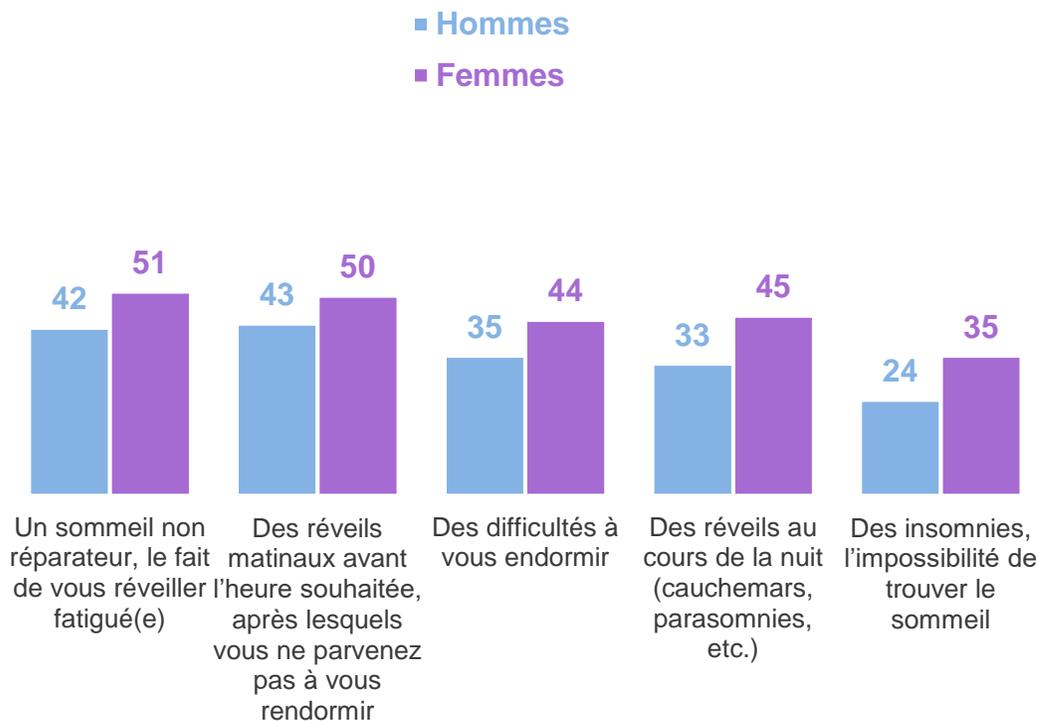


Ces différents problèmes de sommeil ne sont pas répartis de manière homogène au sein de la population : les femmes et les plus jeunes affirment y être davantage confrontés que la moyenne

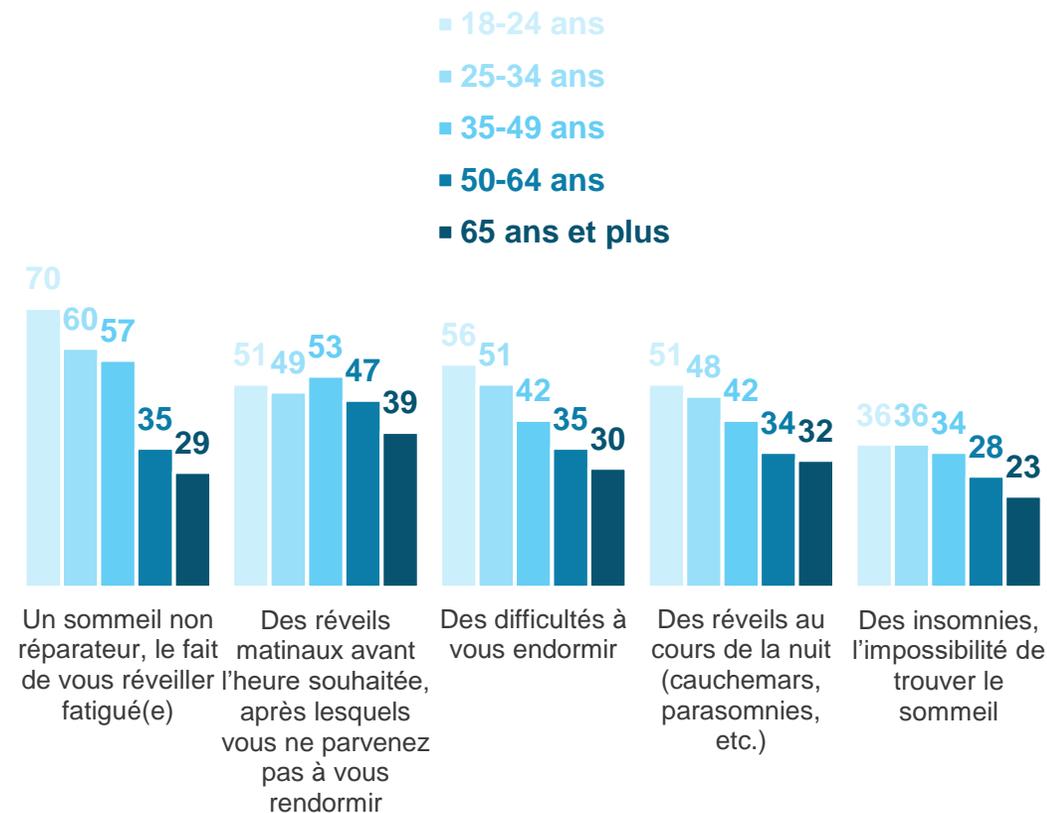
Plus précisément, rencontrez-vous ou non chacune des difficultés suivantes concernant votre sommeil ?

- À tous, en % de réponses « Toutes les nuits ou presque / Souvent » -

Détail selon le sexe



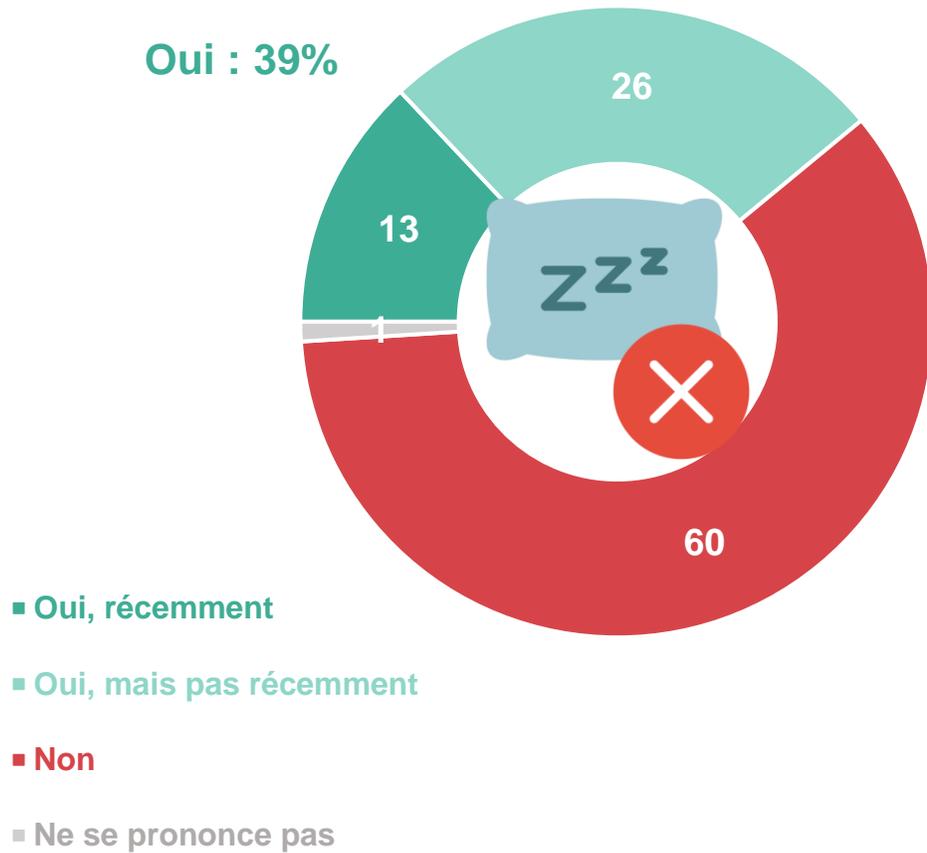
Détail selon l'âge



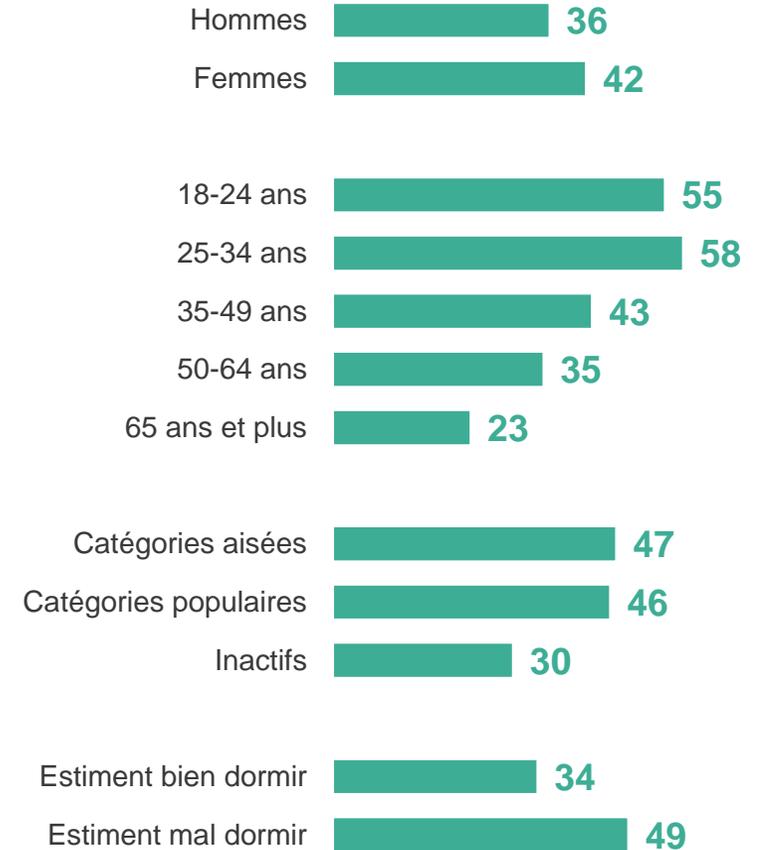
Près de 4 Français sur 10 reconnaissent avoir déjà eu le sentiment que l'absence ou le manque de sommeil avait pu les mettre en danger. Un sentiment qui est davantage partagé par les plus jeunes et les actifs, de même que chez ceux qui estiment mal dormir

Personnellement, avez-vous déjà eu le sentiment que l'absence ou le manque de sommeil avait pu vous mettre en danger ?

- À tous, en % -



Oui en %





Des Français qui expérimentent diverses solutions face à leurs problèmes de sommeil

Plutôt que d'avoir recours à une activité particulière lorsqu'ils rencontrent des difficultés à s'endormir, la plupart des Français indiquent attendre que cela se passe, souvent en réfléchissant à des solutions aux soucis qui les préoccupent. Mais certains s'activent : ils sont nombreux à lire, à boire des tisanes... ou à consulter leurs écrans, bien que cette solution est largement déconseillée

Lorsque vous rencontrez des problèmes de sommeil, quelles sont les solutions non-médicamenteuses auxquelles vous recourrez le plus souvent pour essayer de vous endormir ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

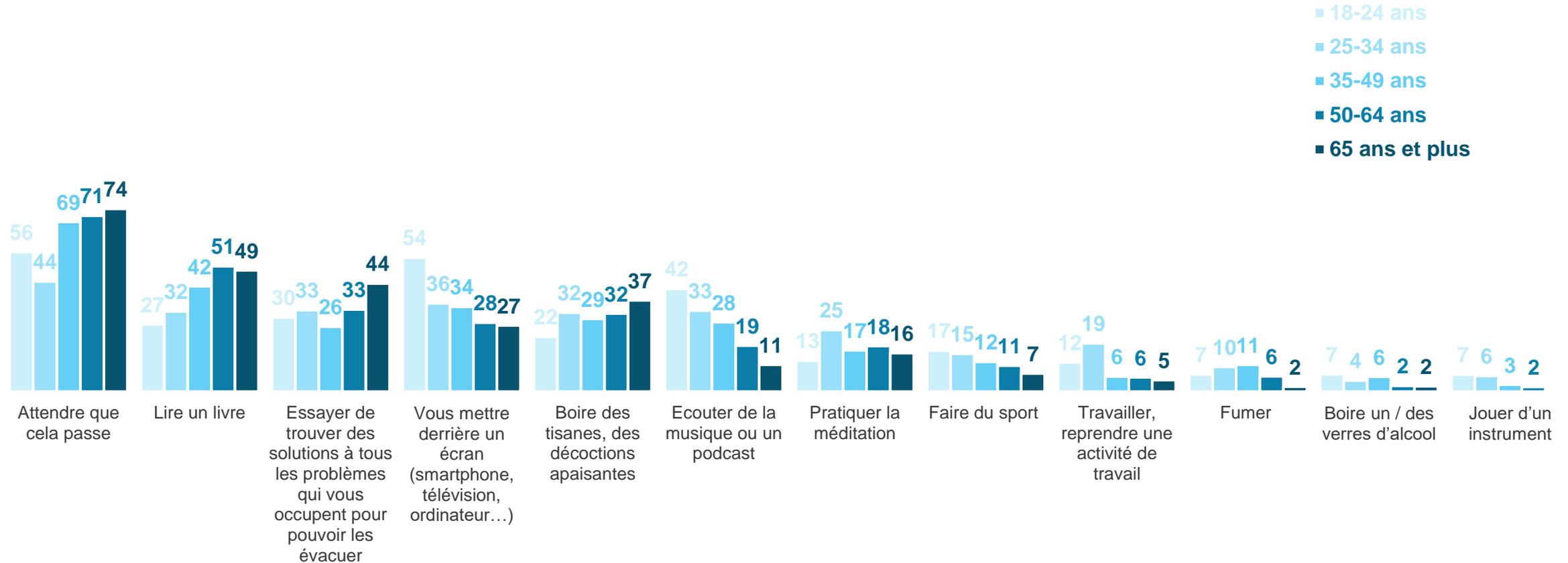
- À ceux qui rencontrent des problèmes de sommeil, même rarement, en % -



Si les Français âgés de 50 ans ou plus ont davantage tendance à attendre le sommeil en prenant un livre ou en buvant des tisanes, les plus jeunes témoignent d'un recours beaucoup plus systématique à leurs outils numériques (écran, écoute de musique) dans leur phase d'endormissement

Lorsque vous rencontrez des problèmes de sommeil, quelles sont les solutions non-médicamenteuses auxquelles vous recourrez le plus souvent pour essayer de vous endormir ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

- À ceux qui rencontrent des problèmes de sommeil, même rarement, en % de réponses « Au total » -

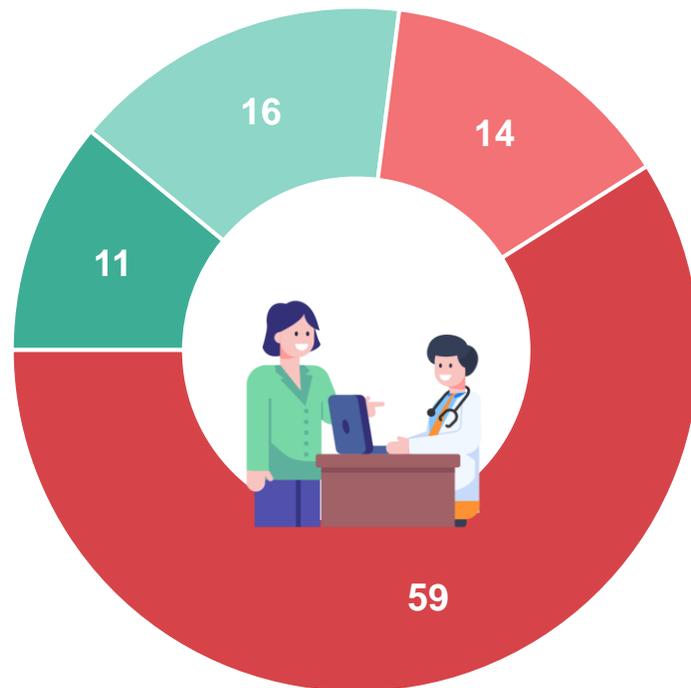
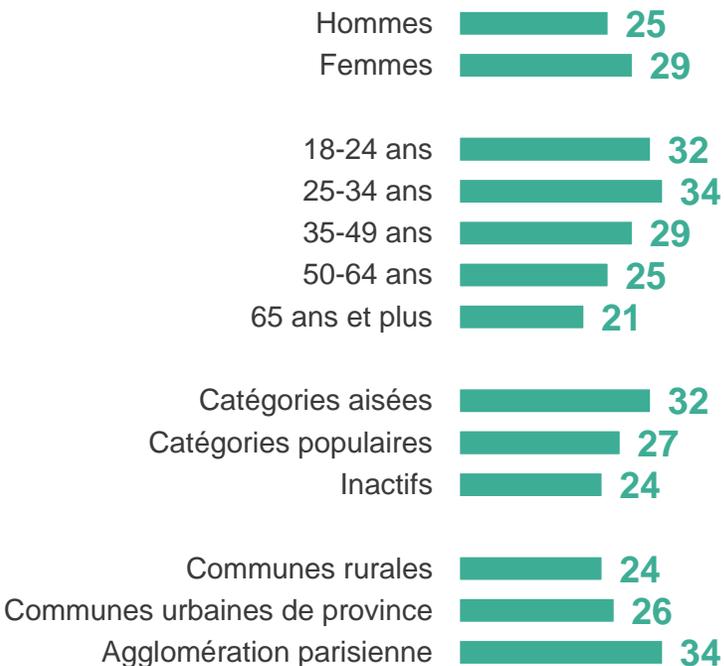


Un quart des Français indique avoir déjà consulté un médecin concernant des problèmes de sommeil, dont 11% qui affirment que cela a été efficace. Une pratique un peu plus développée au sein des catégories aisées et chez les Franciliens

Personnellement, avez-vous déjà consulté un médecin concernant des problèmes de sommeil ?

- À tous, en % -

Oui : 27%

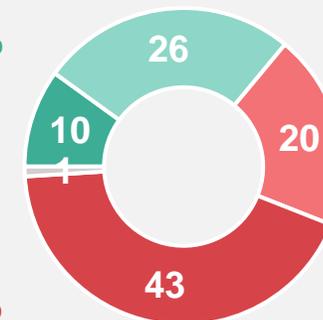


Non : 73%

- Oui, et cela a été efficace
- Oui, mais cela n'a pas été efficace
- Non, mais vous envisagez de consulter un médecin
- Non, et vous n'envisagez pas de consulter un médecin

Focus auprès de ceux qui estiment mal dormir :

Oui : 36%

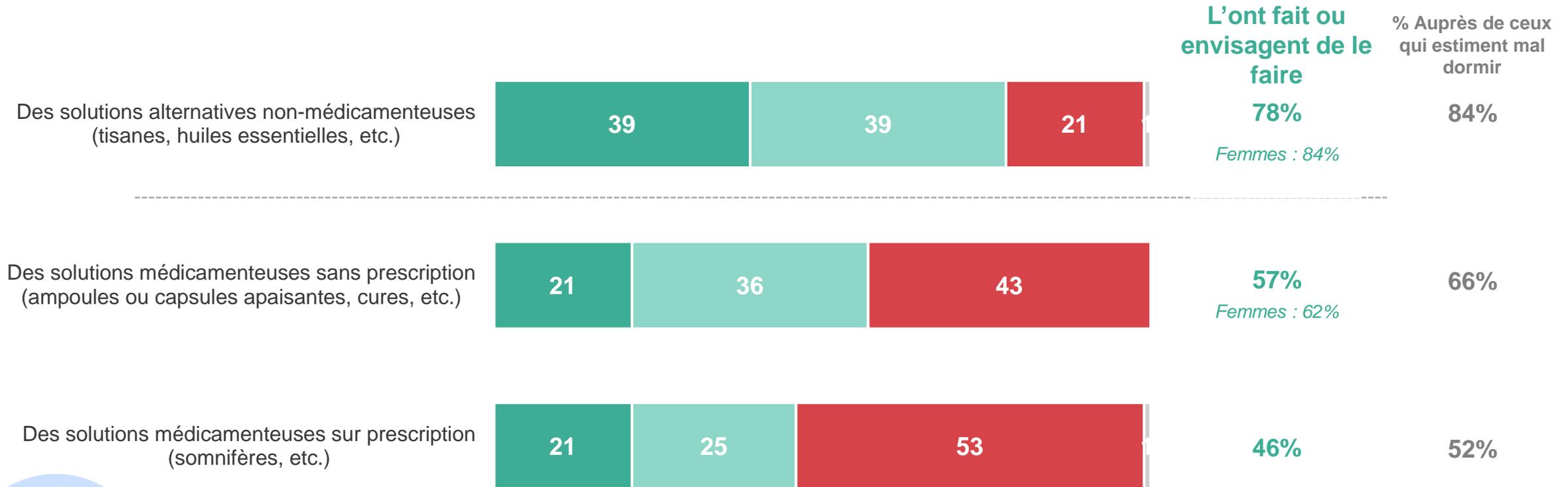


Non : 63%

Pour résoudre des problèmes de sommeil, les Français se sentiraient prêts à envisager de nombreuses solutions, notamment non-médicamenteuses ou sans prescription ; près de la moitié pourrait néanmoins se résoudre à des solutions sur prescription médicale

Personnellement, pour résoudre des problèmes de sommeil, pourriez-vous envisager d'avoir recours à... ?

- À tous, en % -



- Oui, vous l'avez déjà fait
- Vous pourriez l'envisager, même si vous ne l'avez jamais fait
- Non, vous ne pourriez pas l'envisager
- Ne se prononce pas

Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – jdlevy@harrisinteractive.fr