

18^{ème} Journée du Sommeil[®]

16 mars 2018



Le sommeil des jeunes (15-24 ans)

Enquête INSV/MGEN 2018 menée par

Ouvre l'œil sur ton sommeil[®]!

Organisée par
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org



avec le soutien majeur du groupe
mgen
GROUPE vyv

sous le patronage du

LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
REPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

VitalAire

PHILIPS

VINCI
FONDATION
Pour une société responsable

avec le patronage de
SFRMS

“*opinionway*”

Journée du Sommeil 2018

mgen
GROUPE vyv

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Méthodologie



- ▶ Étude réalisée auprès d'un échantillon de **1014 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 à 24 ans.
- ▶ L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socio professionnelle, de région de résidence et de catégorie d'agglomération (selon les données de l'INSEE).



- ▶ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.



- ▶ Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé par **internet sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview) via notre partenaire Bilendi.



- ▶ Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du **13 au 28 décembre 2017**.



- ▶ OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 2 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



- ▶ Représentation des différences significatives : dans ce rapport les résultats indiqués en vert ou rouge présentent une différence significative testée au seuil de 10%.

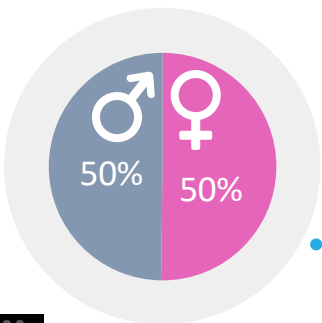
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour l'INSV** »

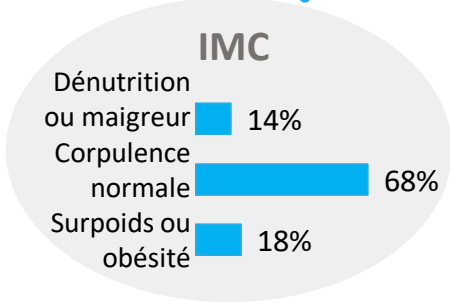
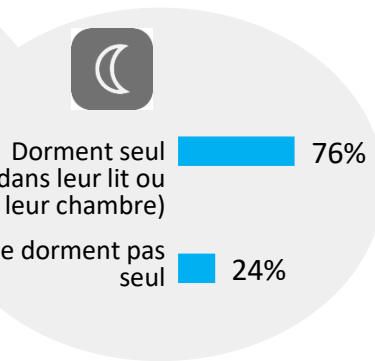
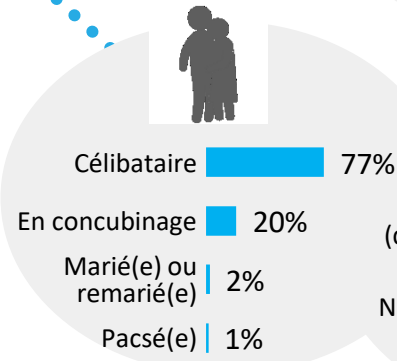
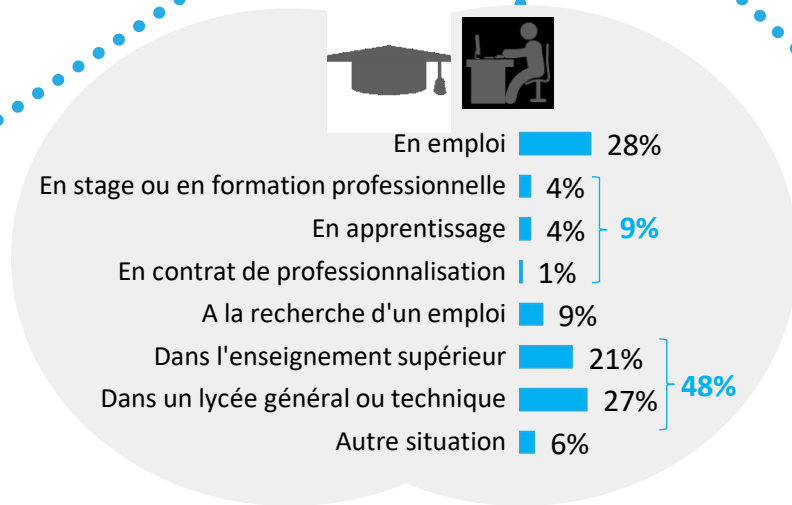
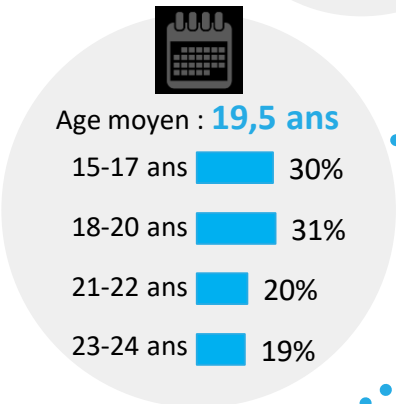
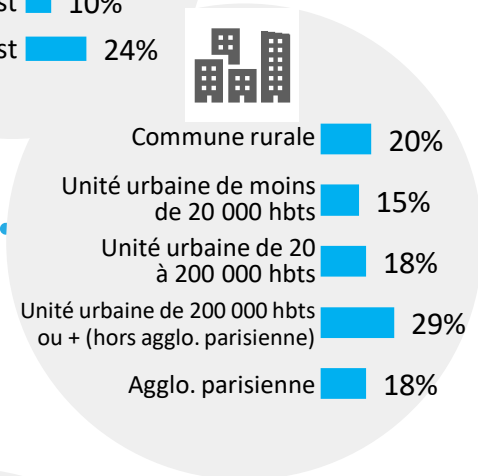
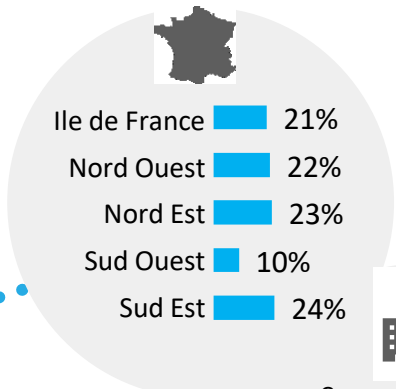
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Profil des répondants



Français âgés de 15 à 24 ans
- 1014 -



Les jeunes de 15 à 24 ans

Leur sommeil

- **Ressenti**
- **Durée et horaires**
- **Solutions**

Leurs habitudes de vie

- **Activités le soir avant de dormir**
- **Activité physique dans la journée**



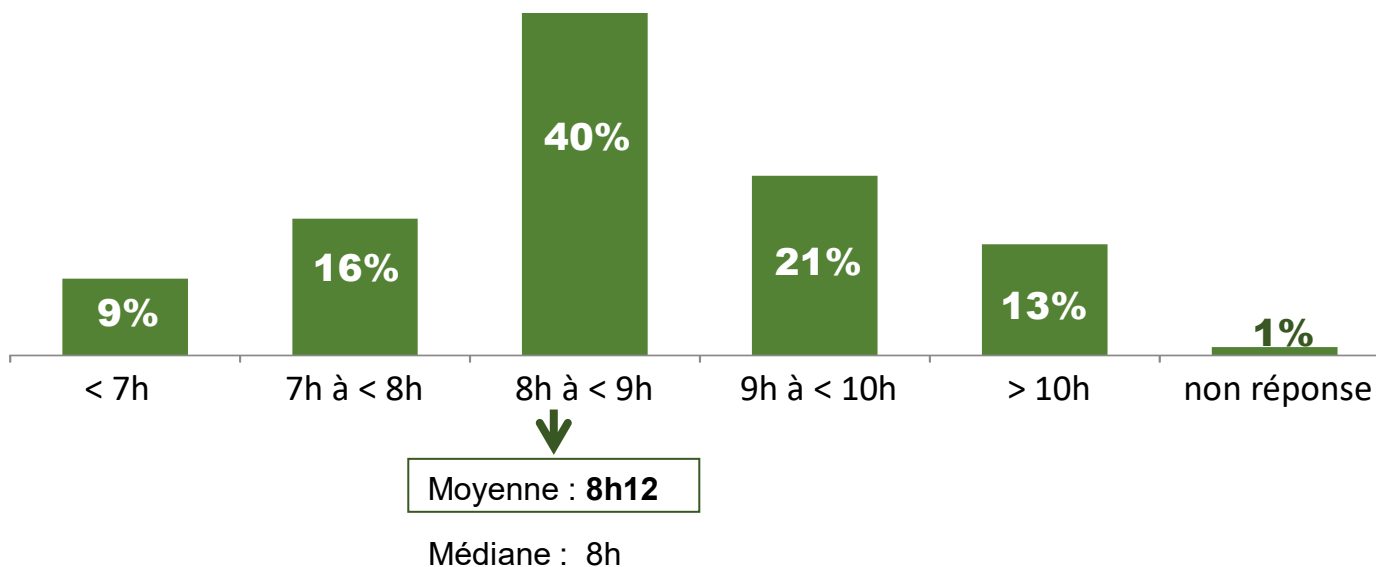
Le sommeil ressenti



Le besoin de sommeil ressenti

- Q13 : Quel est, en moyenne, votre besoin de sommeil par nuit pour vous sentir en forme le lendemain ?
- Base : ensemble: 1014

Les jeunes estiment, en moyenne,
avoir besoin de 8h12 de sommeil par nuit





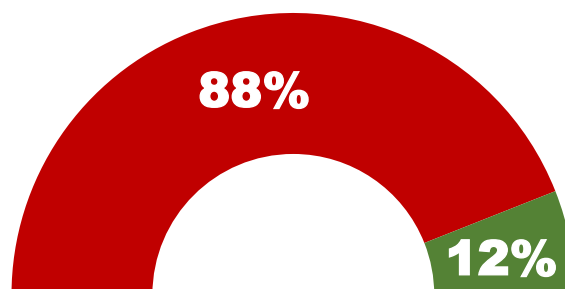
Les jeunes s'estiment en manque de sommeil

Q14 : Pensez-vous que vous êtes en manque de sommeil (nous entendons par manque de sommeil : un sommeil insuffisant trop court ou non récupérateur) ?
Base : étudiant ou ont une activité professionnelle rémunéré : 881

Parmi ceux qui étudient/ont une activité professionnelle

**88% pensent manquer de sommeil
en semaine ou le week-end**

En manque de sommeil
en semaine OU en week-end



Pas en manque de sommeil
ni en semaine ni en week-end



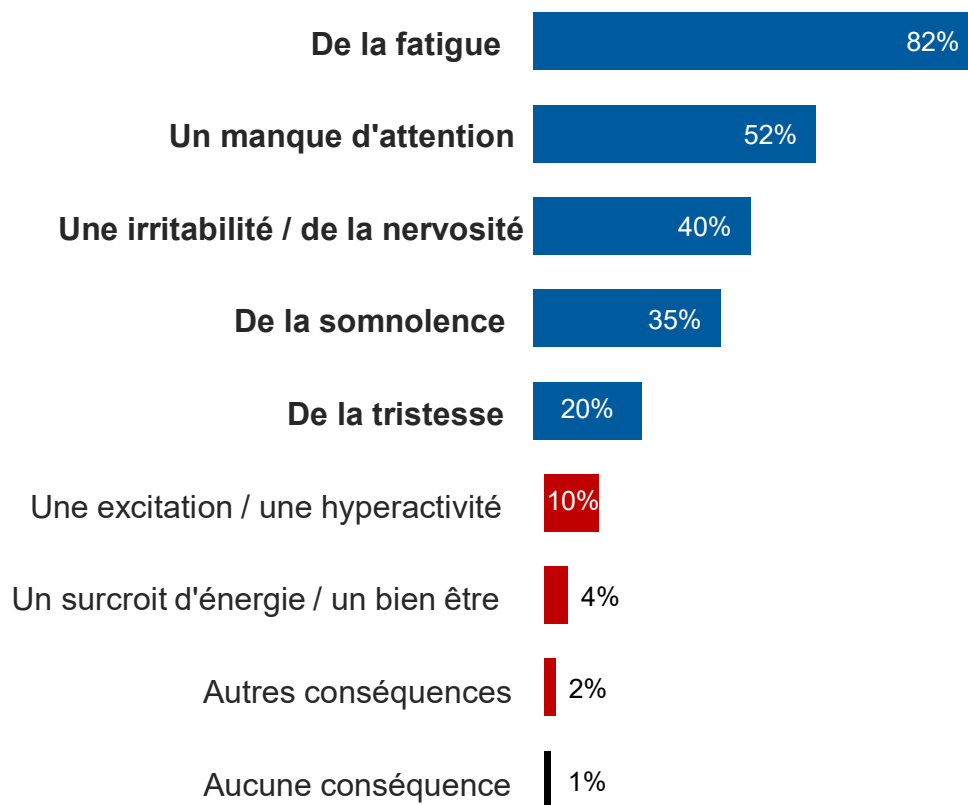
De la fatigue très largement ressentie

Quelles conséquences de ce manque de sommeil ressentez-vous dans la journée ?

Base : En manque de sommeil (868)

99% ressentent l'impact du manque de sommeil pendant la journée

en moyenne: **2,5 conséquences**

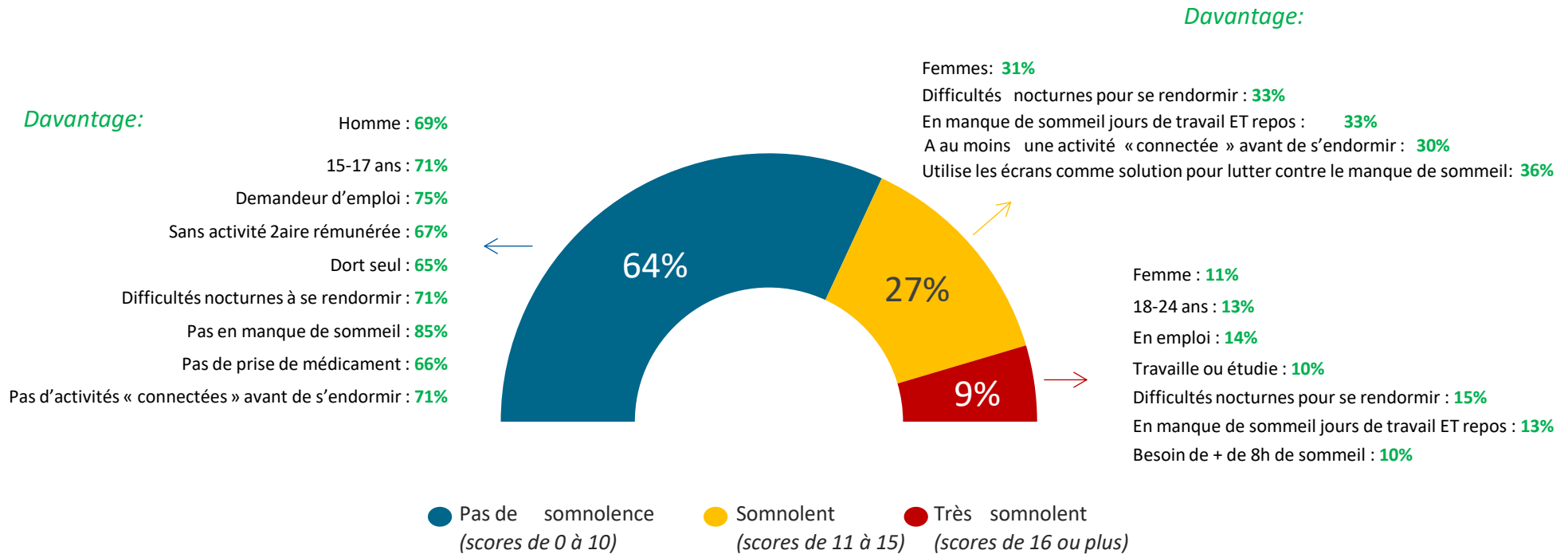




Une somnolence importante

Selon l'échelle de somnolence d'Epworth
Base : Ensemble

36% sont somnolents pendant la journée



Rappel :

Après de la population générale 18-65 ans :

28% somnolents

(21% somnolents, 7% très somnolents)

Source : Etude INSV/OpinionWay Somnolence 2016



Le sommeil

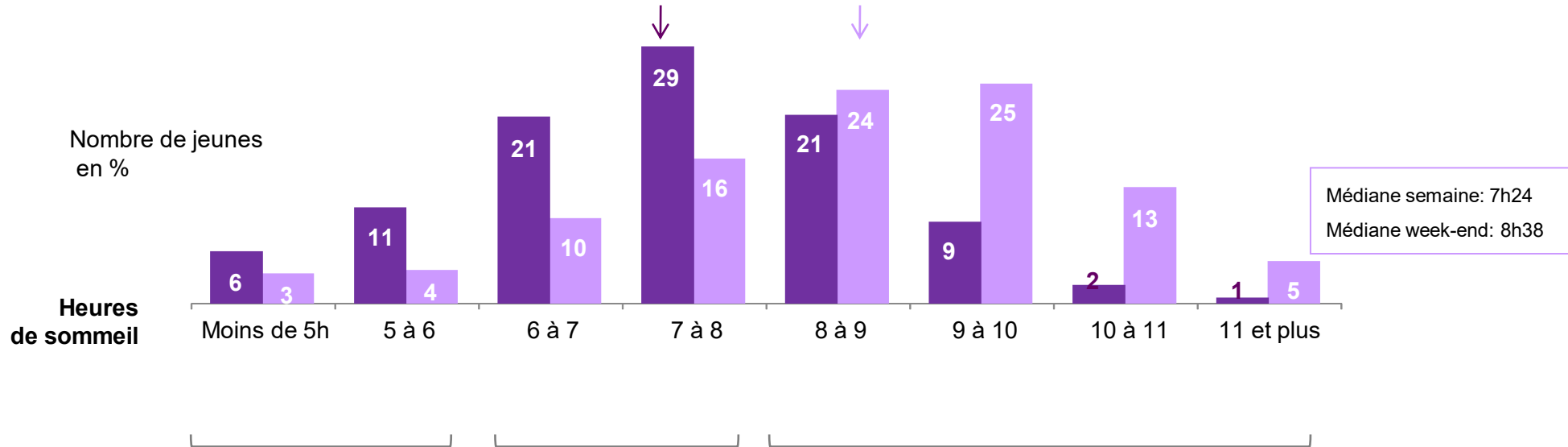


Un temps de sommeil insuffisant

Temps de sommeil recalculé (heure de réveil - heure d'endormissement - durée d'éveil nocturne)
Base: ensemble: 1014

Temps de sommeil par nuit

■ En semaine **7h17** **8h27** ■ Le week-end



moins de 6h

6 à 8h

8h ou plus

moins de 8h

Semaine

20%

47%

33%

67%

Week-end

10%

23%

67%

33%



5 heures de sommeil par nuit pour 1 jeune sur 5

Durée du sommeil

	Ensemble	Dormeurs ≤ 6h (en semaine)	6h < Dormeurs < 8h (en semaine)	Dormeurs ≥ 8h (en semaine)
	1014	20%	47%	33%
semaine	7h17	5h01	7h08	8h52
week-end	8h27	6h54	8h24	9h30

Des réveils nocturnes

*Vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit avec des difficultés pour vous rendormir ?
Base : Ensemble*

**42% se réveillent au moins une fois la nuit
pendant 58 min en moyenne**

pendant plus d'1 heure pour la moitié d'entre eux
soit 2 jeunes sur 10 au total

“ Une dette de sommeil pouvant atteindre 2h par nuit

"Dette de sommeil": différentiel de sommeil le week-end *versus* en semaine

Temps de sommeil par nuit en semaine	6h17 <i>ensemble</i>	6h ou moins 20%	de 6h à 8h 47%	8h et plus 33%
Dette de sommeil par nuit	1h10	1h53	1h16	38 min



Les horaires

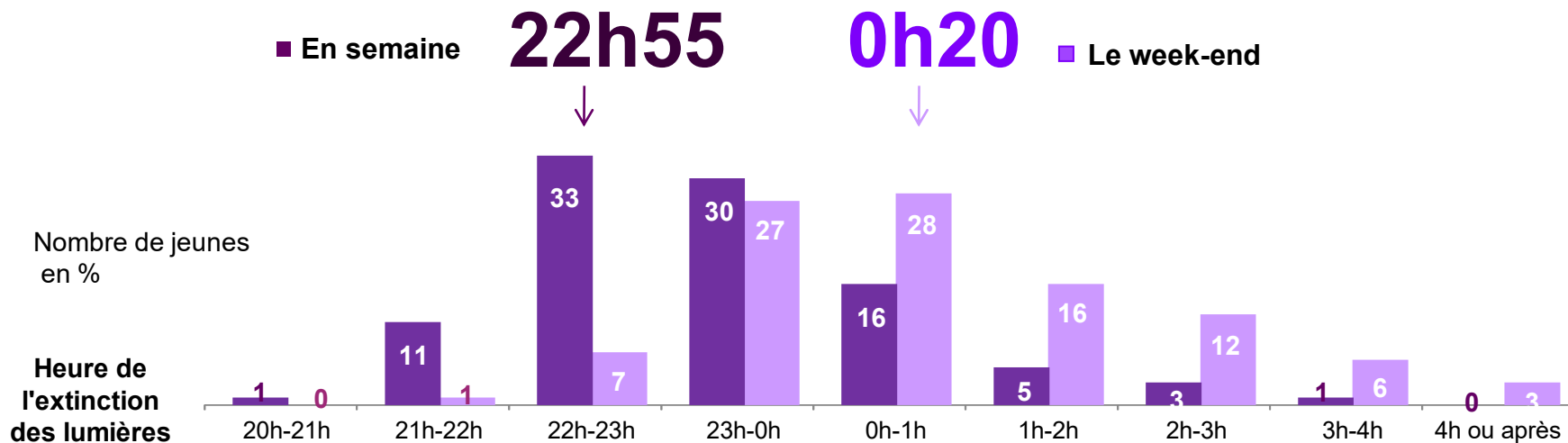


Une extinction des feux très tardive, surtout le WE

Le plus souvent, à quelle heure éteignez-vous la lumière et les appareils, pour dormir ? /__/_/ H / __/_/ min

Base : Ensemble: 1014

Heure d'extinction des lumières



Et encore environ 30 min pour s'endormir

Heure de l'endormissement

en semaine

23h20

en week-end

0h49

Décalage endormissement WE / sem

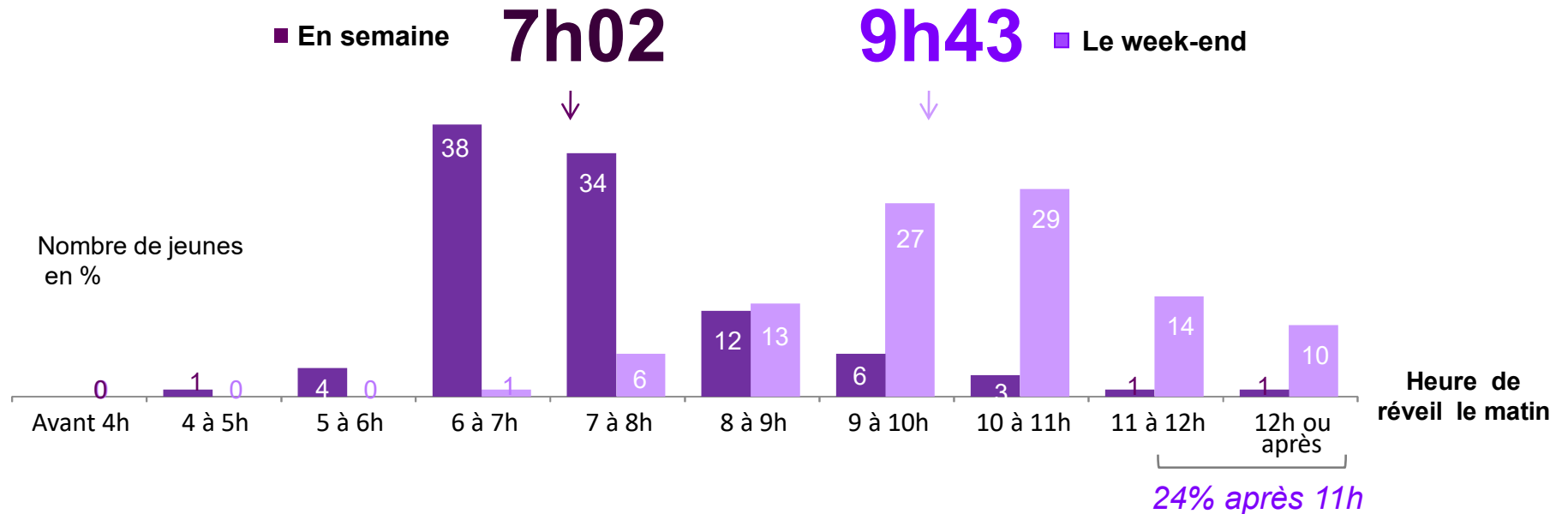
+ 1h29



Un réveil décalé le week-end

Le plus souvent, à quelle heure vous réveillez-vous ?
Base : Ensemble

Heure de réveil



Décalage
de l'heure du réveil
entre la semaine et le week-end

en moyenne
+ 2h41



Solutions au manque de sommeil

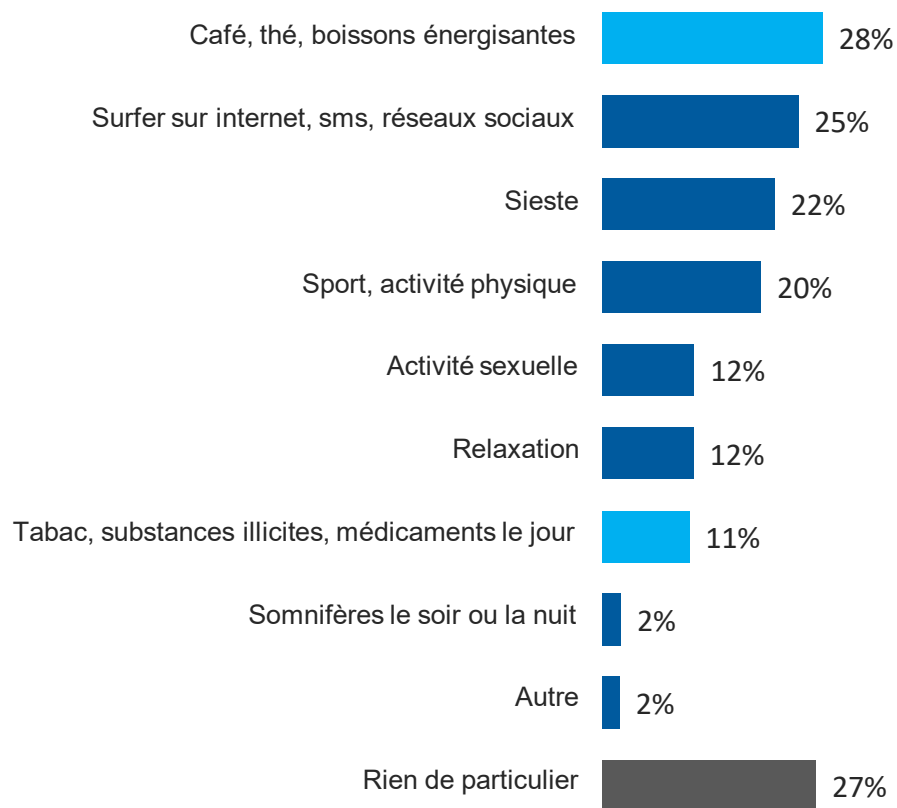


Solutions adoptées par les jeunes

Qu'utilisez-vous comme solution pour lutter contre ce manque de sommeil ?
Base : En manque de sommeil (868)

73% utilisent au moins une solution

1,8 solutions en moyenne



Impact sur le sommeil

S'endorment plus tard

semaine **+26 min**
week-end **+32 min**

Sont plus nombreux à avoir des réveils nocturnes **47% vs 42%**

S'endorment plus tard

semaine **+33 min**
week-end **+1h22**

Sont plus nombreux à avoir des réveils nocturnes **53% vs 42%**

27% n'ont aucune solution



Des siestes très souvent prolongées

En général, combien de fois faites-vous la sieste par semaine en dehors du week-end ?

Base : Ensemble

29% des jeunes font au moins une sieste par semaine

32% de ceux qui s'estiment en manque de sommeil

en moyenne: **2,2 siestes par semaine**

Le plus souvent combien de temps dure cette sieste que vous faites en semaine ?

Base : Font la sieste en semaine (298 / 242)

Durée: 1h13 en moyenne

moins de 30 minutes 15%

de 1h à 2h et plus 63%



Les habitudes de vie



Le soir

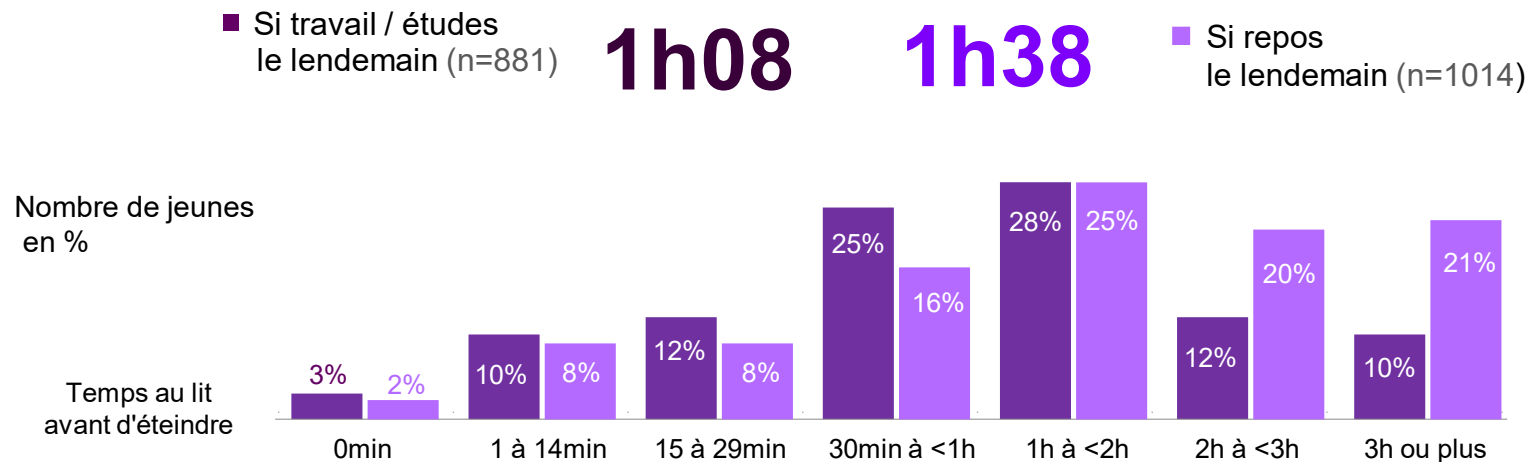
**Moins d'un jeune sur dix
va au lit
pour dormir !**



Plus d'1 heure dans le lit avant d'éteindre

Le plus souvent, quand vous allez vous coucher, combien de temps passez-vous avant d'éteindre la lumière et/ou cesser toute activité) ? /__/_/ H /__/_/ min

Temps passé dans le lit avant d'éteindre



Ont des activités au lit avant d'éteindre pour dormir	Si travail le lendemain	Si repos le lendemain
1 heure ou plus	50%	66%
2 heures ou plus	22%	41%
3 heures ou plus	10%	21%



Au lit pour engager des activités diverses

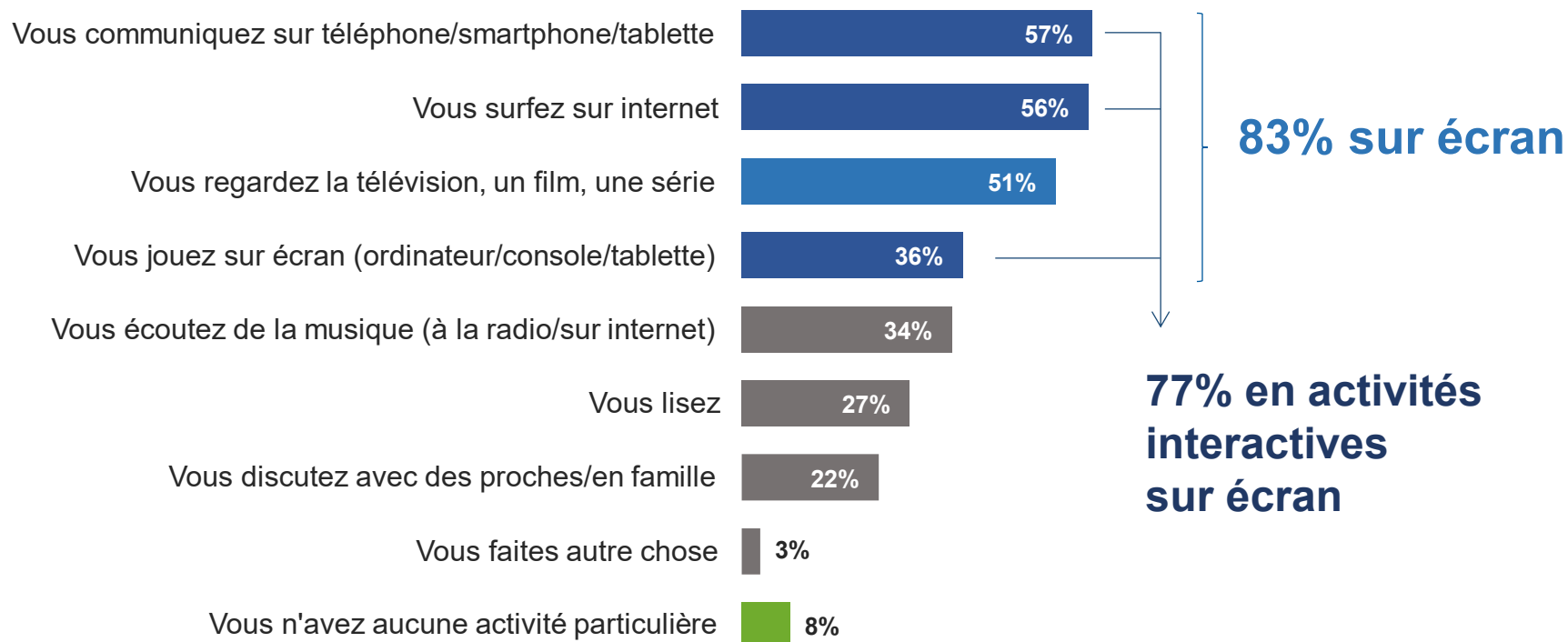
Que faites-vous pendant le temps où vous êtes couché(e) avant de vous endormir ?

Base : Ensemble

92% ont au moins 1 activité dans leur lit avant d'éteindre

Quelles activités ?

3,1 activités en moyenne



Pendant 1h08 en moyenne (plus de 2h pour 20% à 40% d'entre eux)



Impact négatif sur leur sommeil

Ceux qui utilisent des écrans dans leur lit avant d'éteindre (n=839) dorment moins bien que ceux qui ne le font pas (n=175)

	<i>semaine</i>	<i>week-end</i>
• Passent plus de temps dans leur lit	+ 28 min	+ 59 min
et éteignent la lumière plus tard	+ 27 min	+ 1 heure
• Ont un temps de sommeil plus court	- 36 min	- 35 min
• Se réveillent plus tard, surtout le week-end	7h03 vs 6h58	9h51 vs 9h04

Ils sont plus nombreux à:

- Avoir des difficultés pour s'endormir 39% vs 20%
- Se réveiller la nuit 44% vs 30%
- Etre somnolents 37% vs 25%
- S'estimer en manque de sommeil 88% vs 73%



Activités physiques / sportives



Activité physique / sportive

Pratiquez-vous une activité physique / sportive en plein air de manière régulière (ex : jogging, marche rapide, roller, vélo, sport d'équipe...)? Base : Ensemble

Pratiquez-vous une activité physique / sportive en salle ? Base : Ensemble

64% pratiquent une activité physique / sportive en salle ou en plein air

Plus d'1 jeune / 3 n'en pratique aucune

Ils dorment mieux

	<i>semaine</i>	<i>week-end</i>
■ Mettent moins de temps à s'endormir	- 6 min	- 8 min
■ S'endorment plus tôt	- 23 min	- 28 min
■ Se réveillent plus tôt	- 25 min	- 26 min
■ Sont moins nombreux à avoir des difficultés d'endormissement		34% vs 40%

Activité physique en plein air **43%** mais pendant moins d'une heure par semaine de travail
pour ceux qui travaillent



Conclusions



Le constat

- **Les jeunes manquent de sommeil et le savent**
- **Ils en identifient bien les conséquences**
- **Mais ils y apportent des solutions largement inadéquates**
- **Pour la majorité d'entre eux:**
 - **La durée de sommeil est trop courte**
 - **Les horaires de coucher et surtout de lever sont très décalés le week-end**
- **Ils considèrent le lit comme un lieu d'activités diverses**
- **Ils n'ont pas d'activité physique quotidienne suffisante**



Les recommandations aux 15-24 ans pour préserver leur sommeil

- Exercice physique/sportif régulier, réparti sur la semaine
- En plein air, si possible, pour s'exposer à la lumière du jour
- NTIC: dans la journée

- Ne pas aller au lit pour engager une activité prolongée
- Eteindre tous les écrans (sauf la TV car regardée de plus loin) au moins 1h avant l'heure du coucher
 - Couvre-feu digital toute la nuit