



Sondage Ipsos – Fondation Adova

Le sommeil des Français : le « mal-dormir » touche aujourd’hui plus d’1 Français sur 2.

mal-dormir (n.m.) :

En opposition avec le « bien-dormir » : un état idéal qui nous permet d’adapter le sommeil à nos besoins physiques, intellectuels et sociaux et de nous sentir reposé le matin après notre réveil.

Le « mal-dormir » est un sommeil non récupérateur, comprenant selon les cas des difficultés d’endormissement, des réveils nocturnes ou précoces, le tout pouvant être lié à des facteurs environnementaux (bruit, lumière, literie) ou à une mauvaise hygiène de vie (alcool, écrans, stress, sédentarité, alimentation).

Le « mal-dormir » est le sentiment ressenti par un individu quant à un sommeil insuffisant en longueur ou en qualité lors de la plupart des nuits, et qui le pénalise dans sa vie quotidienne.

Cette première définition du « mal-dormir » est proposée par la Fondation Adova et son comité d’experts (Pr. Damien Léger, Dr. Marc Rey, le philosophe et auteur Dalibor Frioux). Celle-ci vise à identifier et nommer ce mal-être qui touche, aujourd’hui, plus d’un individu sur deux en France.

Principaux enseignements du premier Observatoire du Sommeil de la Fondation Adova réalisé par Ipsos

- **92 %** des Français considèrent que **leur sommeil est unique et différent de celui des autres**
- **88 %** considèrent le sommeil comme **un moment de plaisir**, **78 %** comme **un moment de liberté**
- **Pour 63 %** d’entre eux, le sommeil est **essentiel pour être en bonne santé**, devant le fait de ne pas fumer (40 %) et de pratiquer au moins 1 heure d’activité physique par semaine (30 %)
- Pourtant **plus d’un Français sur 2 est confronté au « mal-dormir »**
- **78 %** considèrent que **l’on dort moins bien aujourd’hui qu’avant**
- Près de **8 Français sur 10** sont **interrompus dans leur sommeil chaque nuit** et mettent en moyenne **39 minutes à retrouver le sommeil**
- **43 %** d’entre eux ont déjà **consulté un professionnel de santé pour y remédier**

Paris, le 18 septembre 2018 - Le sommeil n'a jamais été identifié aussi clairement qu'à l'heure actuelle comme un enjeu de santé majeur par la société. Or, d'après les spécialistes, les Français n'ont jamais aussi peu et mal dormi que de nos jours. Conscient de l'ampleur du sujet, la Fondation Adova en partenariat avec l'institut Ipsos¹, livre les résultats du premier Observatoire du Sommeil, un état des lieux dressant les habitudes et la perception du sommeil de la population française.

Au-delà du besoin physiologique, les Français considèrent le sommeil comme une expérience individuelle unique et différente de celle des autres :

A l'image de ce qui a déjà pu être observé concernant l'alimentation, **92 % des Français associent le sommeil à une expérience individuelle qui leur est propre**, chaque personne ayant donc un sommeil différent. A ce titre, 34 % des Français avouent dormir moins bien lorsqu'ils dorment avec quelqu'un.

Au même titre que l'alimentation, une bonne qualité de sommeil fait partie des principaux facteurs pour être en bonne santé. Le sommeil « répare les fatigues de la journée » :

Les Français attribuent également beaucoup d'importance au sommeil pour être en bonne santé. Ainsi, **63 % d'entre eux considèrent que bien dormir est indispensable pour être en bonne santé**, au même titre qu'avoir une alimentation équilibrée ou ne pas fumer. Pour **un Français sur quatre**, c'est même **LA priorité n°1** loin devant le fait de ne pas fumer ou de ne pas boire d'alcool. **97 % des Français associent d'ailleurs le sommeil à la réparation des fatigues de la journée** dont 69 % l'associent « tout à fait ».

Malgré une quantité de sommeil suffisante, 2 Français sur 3 ont le sentiment de manquer de sommeil :

Aujourd'hui, les experts estiment que **la durée idéale** pour bénéficier d'un sommeil réparateur serait **d'environ 8 heures**. Une recommandation qui semble avoir été **adoptée par les Français**. Ainsi, par rapport aux heures déclarées de coucher et de lever, les Français dorment environ **7 heures et 48 minutes en semaine et 8 heures et 42 minutes les week-ends et pendant les vacances**.

Malgré cela, deux tiers des Français déclarent manquer de sommeil (62 %). Un Français sur cinq considérerait même manquer de façon conséquente de sommeil (20 %) et ils sont **78 % à estimer qu'ils dorment moins bien qu'avant**.

Plus d'1 Français sur deux souffrent du phénomène de « mal-dormir » :

Dans le cadre de l'Observatoire du Sommeil les Français évaluent **la qualité de leur sommeil par une note de 6,6/10** évoquant un sommeil globalement réparateur mais dont **la qualité pourrait être largement optimisée** : **32 % des Français déclarent se réveiller trop tôt au moins 4 à 5 fois par semaine et 25 % ont du mal à s'endormir** à la même fréquence.

Au-delà des difficultés rencontrées en début ou fin de nuit, **le phénomène du « mal-dormir »** s'avère encore plus préoccupant dès lors qu'il se manifeste **pendant la nuit** pour une proportion importante de Français : **85 % déclarent se réveiller au moins une fois par nuit avec un temps d'éveil pendant la nuit en moyenne de 39 min avant de se rendormir**. 1 Français sur 4 (26 %) le vivrait même 3 fois par nuit ou plus.

¹ Méthodologie : étude menée auprès d'un échantillon national représentatif de 2 000 Français de 18 ans et plus interrogés par internet du 10 au 20 août 2018 (méthode des quotas sur la base des données de l'INSEE).

In fine, 55 % des Français déclarent vivre souvent ce phénomène du « mal-dormir ».

Parmi les comportements des Français avant de s'endormir, écrans et préoccupations du quotidien alimentent le phénomène du « mal-dormir » :

Interrogés sur les raisons potentielles de leurs difficultés à dormir, les Français identifient **le fait de se coucher tard (48 %)** ainsi que **le manque d'activités calmes avant de se coucher (33 %)** comme les deux causes majeures de leur « mal-dormir ».

L'Observatoire du Sommeil montre également à quel point **les Français sont multitâches avant de s'endormir et notamment dans leur utilisation des écrans** : alors que ces derniers sont régulièrement pointés du doigt pour leur pouvoir de nuisance sur le sommeil, **40 % des répondants consultent leur smartphone et 69 % regardent la télévision** avant de se coucher, et cela **au moins deux fois par semaine**. Et ce n'est pas moins d'un Français sur cinq qui s'endort devant son écran de télévision, puis se réveille au milieu de la nuit.

Les préoccupations du quotidien jouent elles aussi un rôle à ne pas négliger : **plus d'un tiers des répondants refait le fil de sa journée ou anticipe l'organisation de son lendemain**.

Enfin, bien qu'il soit généralement recommandé d'espacer au mieux les heures du dîner et du coucher, plus d'une personne sur quatre mange juste avant de se coucher.

« Au même titre que certaines pièces de la maison, il est devenu essentiel de redonner sa place à la chambre qui ne doit plus être un lieu à tout faire mais uniquement un espace, protégé du bruit et des lumières intempestives, et uniquement dédié au sommeil afin que celui-ci puisse être réparateur. Le sommeil est une expérience propre à chacun qui ne doit pas être entravée, en amont par toute sorte d'activités et loisirs néfastes pour sa qualité », déclare **Damien Leger, Président de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil et expert de la Fondation Aдова.**

« Dîner tôt, éviter les écrans, se détendre... Si ces recommandations semblent évidentes, comment expliquer qu'une telle proportion de Français peinent à les mettre en application ? Ces chiffres nous renforcent dans notre conviction que nous avons encore des progrès à faire en matière d'éducation au « bien dormir » » déclare **Jacques Schaffnit, Président de la Fondation Aдова.**

Un « mal-dormir » qui n'est pas sans conséquences : près d'1 Français sur 2 a consulté un professionnel de santé à ce sujet :

L'Observatoire révèle que **43 % des Français auraient déjà consulté un professionnel de santé pour des problèmes de sommeil**. Cependant, ces consultations ne déboucheraient qu'une fois sur deux sur la résolution du problème.

La dégradation de la qualité du sommeil a des conséquences non négligeables sur le quotidien des Français. **Ils sont près de 65 % à les subir, qu'elles soient physiques** (manque d'énergie, bras et jambes lourdes, faiblesses dans certaines parties du corps...) **ou psychiques** (difficultés à se concentrer).

Au-delà des conséquences physiques et psychiques, le « mal-dormir » impacte également les Français :

- Sur l'aspect social et professionnel de leur vie : la vie de famille (43 %), la vie professionnelle (40 %), les relations amicales (34 %)
- Sur l'aspect intime de leur vie : leur vie sexuelle (40 %), leur vie de couple (39 %)

Au quotidien, l'état de somnolence qui en découle touche une partie importante de la population : **42% des personnes interrogées affirment ainsi qu'il leur arrive de somnoler devant la télévision ou au cinéma.**

Dans un contexte professionnel, un Français sur cinq (19%) est sujet à des somnolences lorsqu'il s'agit de lire un document, et un sur dix en plein milieu d'une conversation ou d'un échange téléphonique.

Sensibles aux risques auxquels ils s'exposent à cause d'une mauvaise qualité de sommeil, **les Français associent le manque de sommeil à trois grands types de risques :**

- **Le risque physique** : l'accident de voiture (90 %), les maladies graves (69 %), la prise de poids (62 %)
- **Le risque social et professionnel** : l'échec scolaire (82 %), le risque de perdre son travail (62 %), le risque de divorce (38 %)
- **Le risque psychique** : dépression, suicide (72 %)

Des Français avant tout en attente de conseils autour de l'amélioration de la « qualité » de leur sommeil

L'Observatoire révèle que les Français sont très demandeurs de conseils et d'informations autour de :

- L'amélioration de la qualité de leur sommeil (76 %)
- Comment ne pas être fatigué le matin (70 %)
- Comment s'endormir rapidement (66 %)
- Comment résoudre les problèmes de réveil nocturne (65 %)

A travers **ces besoins d'informations « indispensables » pour au moins 1 Français sur 4**, l'Observatoire du Sommeil montre à travers sa première publication à quel point **les Français ont fait aujourd'hui de leur sommeil une expérience individuelle unique** mais ont impérativement besoin de savoir comment en améliorer au maximum la qualité pour ne pas laisser le « mal-dormir » s'installer.

« La lutte contre le « mal-dormir » devra s'articuler autour de deux piliers : la sensibilisation des Français d'une part, et l'innovation de l'autre. Aujourd'hui, il est important de s'appuyer sur l'innovation pour établir des diagnostics plus pointus et proposer des solutions personnalisées et davantage adaptées qui améliorent la qualité de sommeil de chacun » déclare **Jacques Schaffnit, Président de la Fondation Adova.**

Face à ces constats, la Fondation Adova construite autour de valeurs fortes d'expertise, d'innovation et de solidarité a pour vocation de « s'engager pour le mieux dormir ». Considérant que le sommeil est l'élément fondamental du vivre mieux, la Fondation Adova souhaite ainsi lui redonner l'importance qu'il mérite et œuvrer pour que les Français soient **tous égaux face au sommeil**. Son ambition est ainsi de **combattre le « mal-dormir » en appréhendant l'ensemble des problématiques liées au sommeil**. Pour ce faire, elle rassemble aujourd'hui un collège d'experts du sommeil afin éduquer et sensibiliser les différentes populations, soutenir et valoriser des projets concrets.



Contacts media

Enderby : Delphine Jouenne / Marine Plault

Tel. + 33 1 83 64 71 83 / 06 24 94 75 62 mpl@enderby.eu

Pour obtenir plus d'informations sur cette enquête, vous pouvez contacter :

Luc Barthélémy

Directeur de Clientèle Santé

Ipsos

Tél : +33.1.41.98.94.41

E-mail : luc.barthelemy@ipsos.com

Anthony Barea

Chargé d'étude Sénior Santé

Ipsos

Tél : +33.1.41.98.94.32

E-mail : anthony.barea@ipsos.com

À propos de la Fondation Adova

Créée par le groupe Adova, premier groupe industriel français de literie, sièges et canapés, la Fondation Adova a fait de la lutte contre le « mal-dormir » son combat et œuvre en faveur de l'égalité face au sommeil. Présidée par Jacques Schaffnit, également à la tête du groupe Adova, la Fondation repose sur une communauté composée de scientifiques, philosophes, sportifs et citoyens engagés pour la réflexion, l'information et l'innovation au service du « mieux dormir ».

À propos d'Ipsos (France)

Leader des études en France et expert du comportement des consommateurs, des citoyens et des salariés, Ipsos intervient dans tous les secteurs d'activités. Nos experts accompagnent annonceurs, décideurs et institutions dans leurs stratégies marketing, leurs problématiques RH, leur positionnement de communication et leurs enjeux d'opinion depuis 1975.

Chez Ipsos, nous sommes passionnément curieux des individus, des marchés, des marques et de la société. Nous aidons nos clients à naviguer plus vite et plus aisément dans un monde en profonde mutation. Nous leur apportons l'inspiration nécessaire à la prise de décisions stratégiques. Nous sommes Game Changers.

Toute l'actualité Ipsos : www.ipsos.com/fr-fr

