18ème Journée du Sommeil®

Le sommeil des jeunes (15-24 ans)

Enquête INSV/MGEN 2018 menée par

"opinionway

Journée du Sommeil 2018

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.

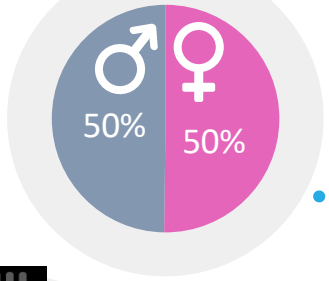
- Représentation des différences significatives : dans ce rapport les résultats indiqué en vert ou rouge présentent une différence significative testée au seuil de 10%.

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

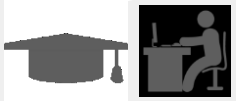


Français âgés de 15 à 24 ans
- 1014 -

Ile de France 21%
Nord Ouest 22%
Nord Est 23%
Sud Ouest 10%
Sud Est 24%

Commune rurale 20%
Unité urbaine de moins de 20 000 hbts 15%
Unité urbaine de 20 à 200 000 hbts 18%
Unité urbaine de 200 000 hbts ou + (hors agglo. parisienne) 29%
Agglo. parisienne 18%

Age moyen : **19,5 ans**
15-17 ans 30%
18-20 ans 31%
21-22 ans 20%
23-24 ans 19%



En emploi 28%
En stage ou en formation professionnelle 4%
En apprentissage 4%
En contrat de professionnalisation 1%
9%
A la recherche d'un emploi 9%
Dans l'enseignement supérieur 21%
Dans un lycée général ou technique 27%
48%
Autre situation 6%

Célibataire 77%
En concubinage 20%
Marié(e) ou remarié(e) 2%
Pacsé(e) 1%

Dorment seul (dans leur lit ou leur chambre) 76%
Ne dorment pas seul 24%

IMC

Dénutrition ou maigreur 14%
Corpulence normale 68%
Surpoids ou obésité 18%

Analyse

Les jeunes de 15 à 24 ans

Leur sommeil

- Leur ressenti
- Leurs sommeil et leurs horaires
- Leurs solutions

Leurs habitudes de vie

- Leurs activités le soir avant de dormir
- Leur activité physique dans la journée

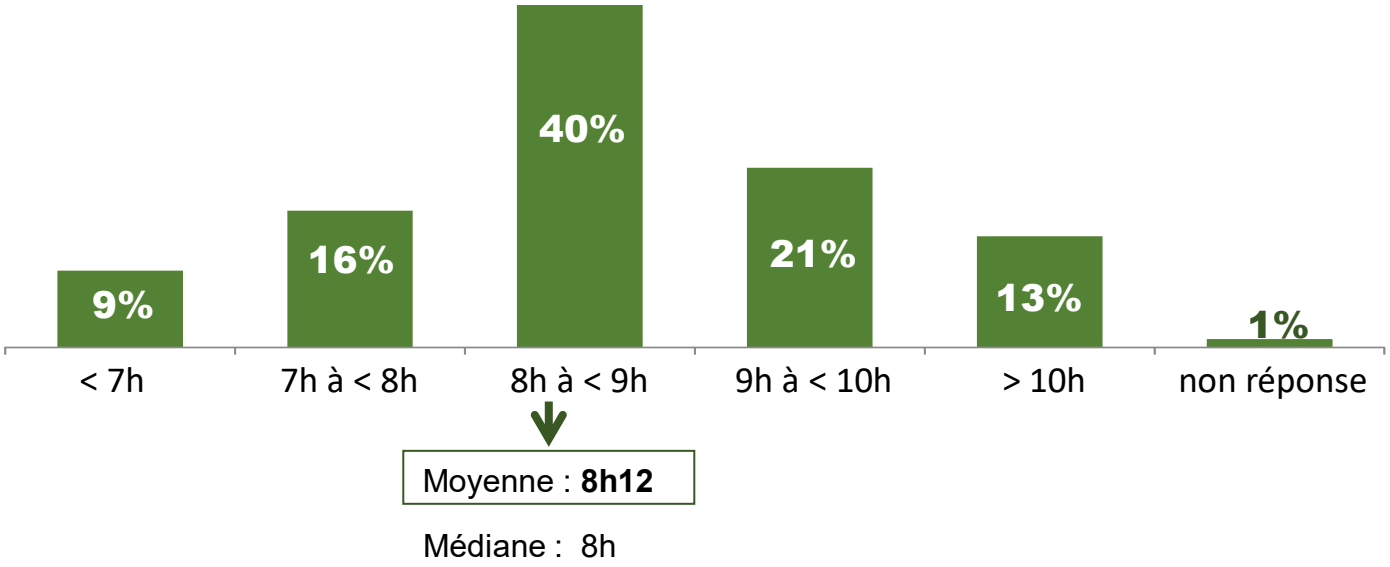
Le sommeil ressenti

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



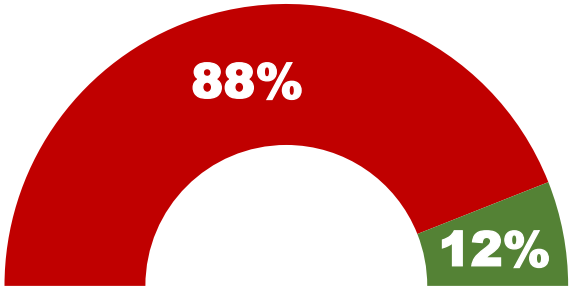
Les jeunes s'estiment en manque de sommeil

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 : étudient 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

Homme : **69%**

15-17 ans : **71%**

Demandeur d'emploi : **75%**

Sans activité 2aire rémunérée : **67%**

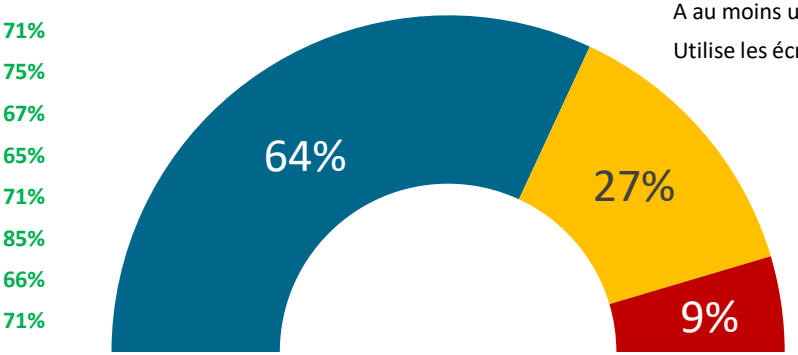
Dort seul : **65%**

Difficultés nocturnes à se rendormir : **71%**

Pas en manque de sommeil : **85%**

Pas de prise de médicament : **66%**

Pas d'activités « connectées » avant de s'endormir : **71%**



Femme : **31%**
Activité 2aire rémunérée : **37%**
Difficultés nocturnes pour se rendormir : **33%**
En manque de sommeil jours de travail ET repos : **33%**
Prise de médicaments : **37%**
A au moins une activité « connectée » avant de s'endormir : **30%**
Utilise les écrans comme solution pour lutter contre le manque de sommeil : **36%**

Femme : **11%**
18-24 ans : **13%**
En emploi : **14%**
Travaille ou étudie : **10%**
Difficultés nocturnes pour se rendormir : **15%**
En manque de sommeil jours de travail ET repos : **13%**
Besoin de + de 8h de sommeil : **10%**

Pas de somnolence *(scores de 0 à 10)*
Somnolent *(scores de 11 à 15)*
Très somnolent *(scores de 16 ou plus)*

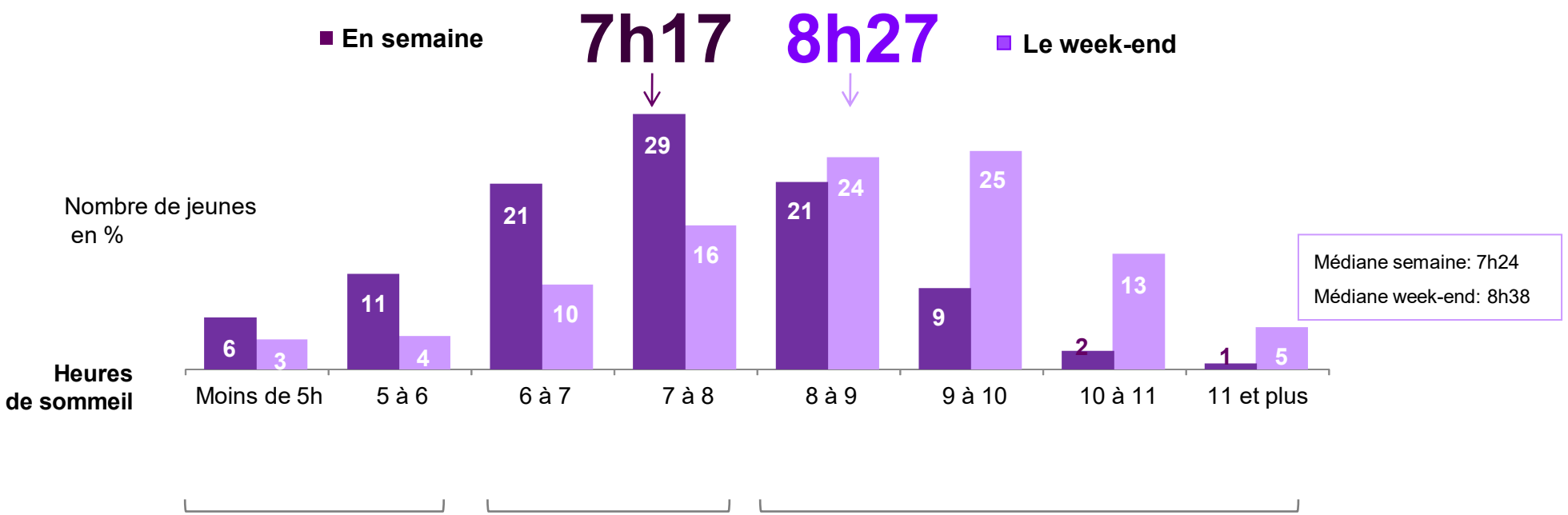
Rappel :
Auprès de la population générale **18-65 ans** :
28% somnolents
(21% somnolents, 7% très somnolents)
Source : Etude INSV/OpinionWay Somnolence 2016

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



	moins de 6h	6 à 8h	8h ou plus	moins de 8h
Semaine	20%	47%	33%	67%
Week-end	10%	23%	67%	33%

Les profils de dormeurs

		Ensemble	Dormeurs ≤ 6h (en semaine)	6h < Dormeurs < 8h (en semaine)	Dormeurs ≥ 8h (en semaine)
	BASE	*1014*	*205*	*471*	*337*
Sexe	Un homme	50	52	48	52
	Une femme	50	48	52	48
Age	15-17 ans	30	17	31	36
	18-20 ans	31	39	31	26
	21-22 ans	20	24	19	19
	23-24 ans	19	20	19	19
	Age moyen	*19,5 ans*	*20,1 ans*	*19,5 ans*	*19,2 ans*
Situation professionnelle	En emploi	28	33	25	29
	Lycéen / Etudiants	48	39	53	45
	Apprentis / Stagiaire	9	13	10	8
	A la recherche d'un emploi	9	10	7	11
	Etudient ou ont une activité professionnelle rémunérée (principale ou secondaire)	87	85	91	82
IMC	Dénutrition ou maigreur *(IMC < 18,5)*	14	10	12	20
	Corpulence normale *(18,5 ≤ IMC < 25)*	68	70	40	64
	Surpoids ou obésité *(25 ≤ IMC)*	18	20	18	16

Surtout

18-20 ans
en emploi

15-17 ans
IMC<18,5

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

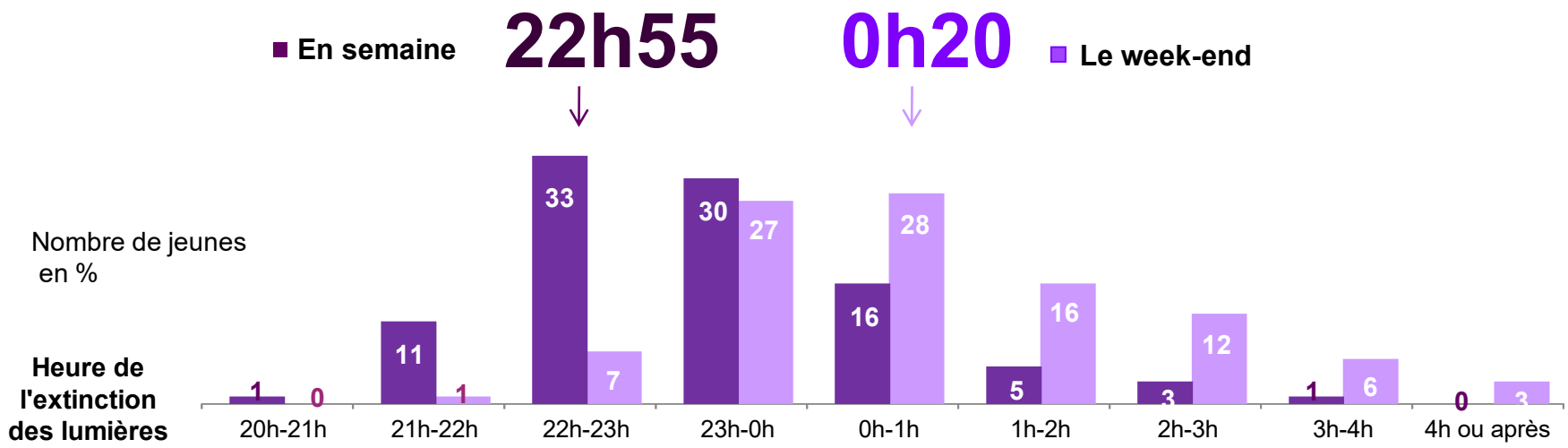
Temps de sommeil par nuit en semaine	***6h17*** *ensemble*	**6h ou moins** ***20%***	**de 6h à 8h** ***47%***	**8h et plus** ***33%***
Dette de sommeil par nuit	***1h10***	**1h53**	**1h16**	**38 min**

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



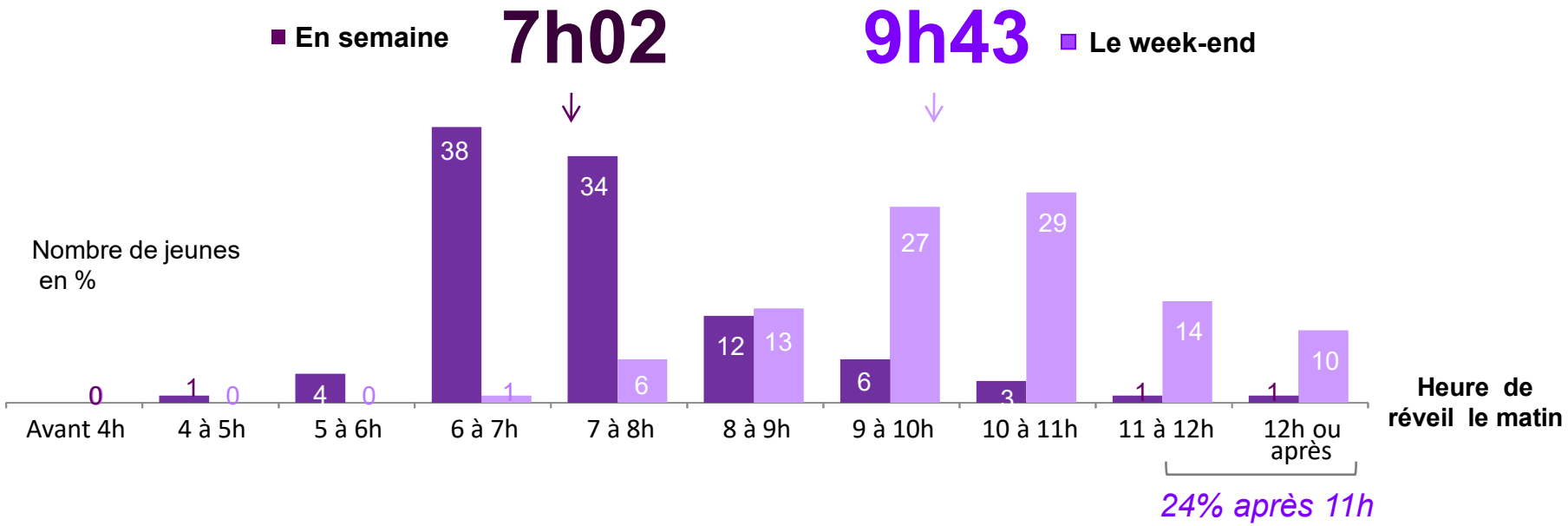
Et encore environ 30 min pour s'endormir

	en semaine	*en week-end*
Heure de l'endormissement	**23h20**	**0h49**

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

S'endorment plus tard
semaine **+26min**
week-end **+32min**

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%**

1,8 solutions en moyenne

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

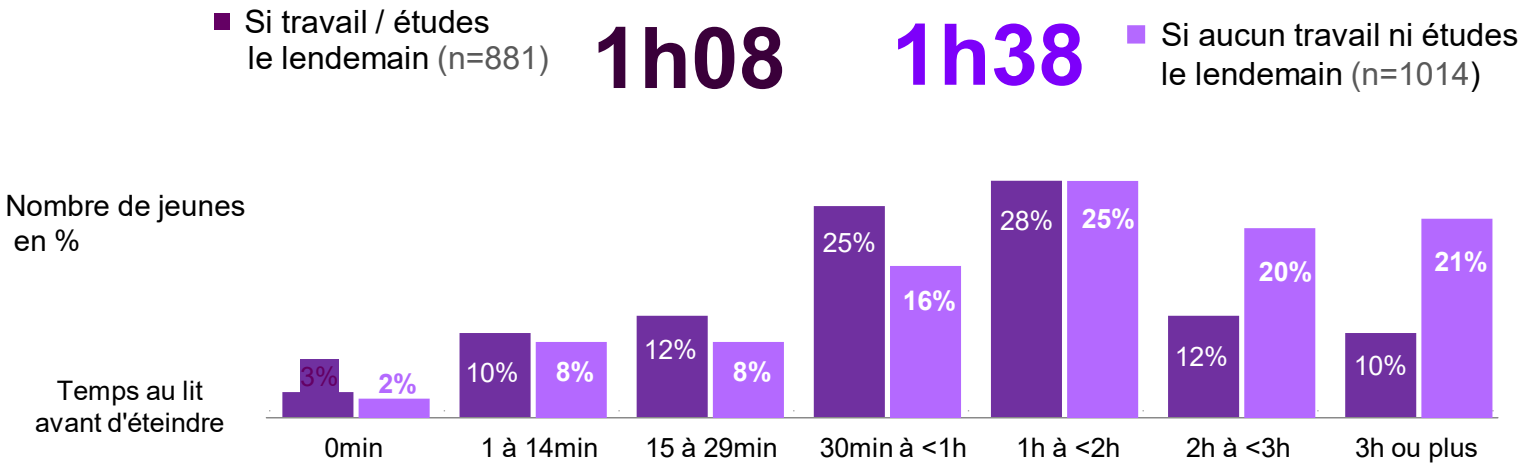
Le soir

Moins d'un jeune sur dix va au lit pour (seulement) **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



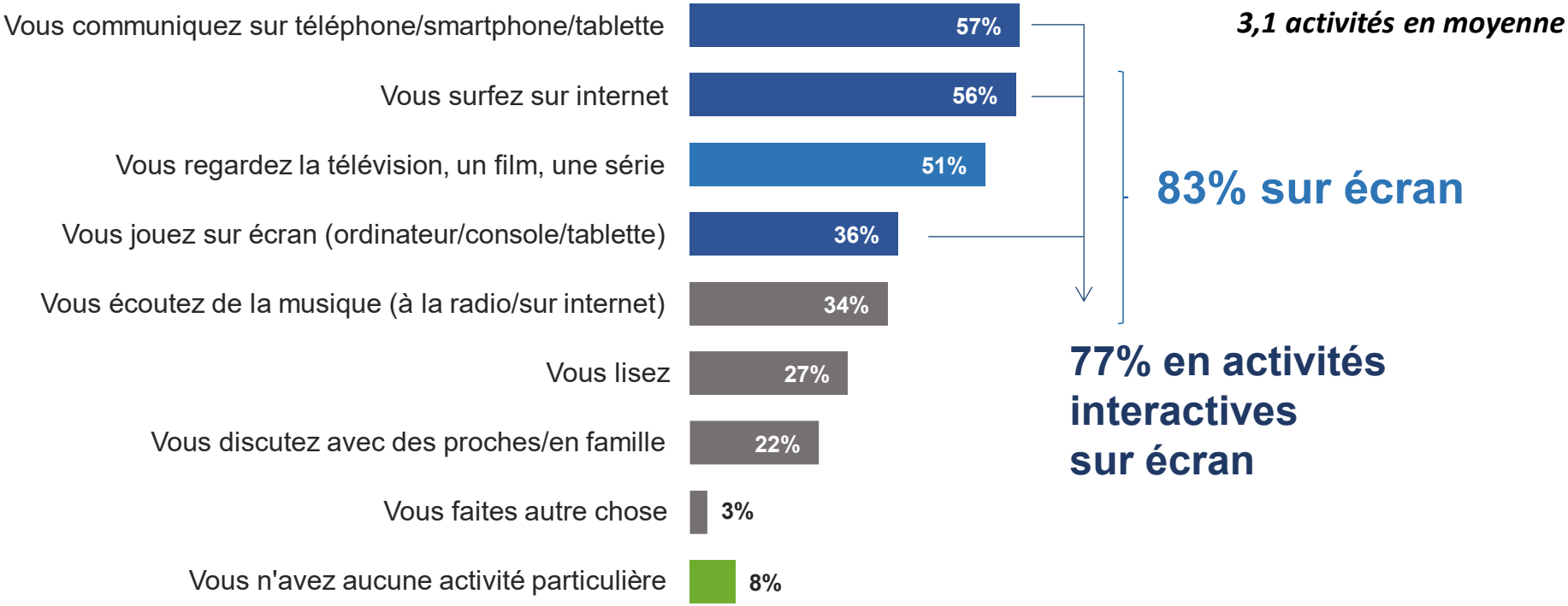
Ont des activités au lit avant d'éteindre pour dormir	Si travail le lendemain	Si repos le lendemain
1 heure ou plus	50%	66%
2 heure ou plus	22%	41%
3 heure ou plus	10%	21%

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 ?



Pendant 68 min 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)

	semaine	*week-end*
• 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

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

Activité physique en plein air **43% pendant moins d'une heure par semaine les jours de travail**

Conclusion – Le constat

- **Les jeunes manquent de sommeil et le savent**
- **Pour la majorité d'entre eux, c'est une réalité car:**
  - **La durée de sommeil est trop courte**
  - **Leurs horaires de coucher et surtout de lever sont très décalés le week-end**
- **La plupart considèrent le lit comme un lieu d'activités diverses**
- **Ils identifient bien les conséquences de la dette de sommeil**
- **Mais les solutions apportées sont très souvent inadéquates**
- **La plupart n'ont pas d'activité physique quotidienne suffisante**

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**