

Faits marquants

Le temps moyen de sommeil des 4 440 Franciliens de 15 à 85 ans ayant participé au Baromètre santé est de 7h05, alors que le temps moyen dont les individus estiment avoir besoin pour être en forme est de 7h26. Ainsi, 19,4% des Franciliens ont une dette de sommeil. Par ailleurs, 44,4% souffrent de réveils nocturnes et 38,9% se réveillent trop tôt sans pouvoir se rendormir, particulièrement les femmes. De plus, 17,1% des Franciliens ont déclaré des symptômes qui suggèrent une insomnie chronique et 18,5% déclarent avoir déjà pris des produits pour dormir au cours des douze derniers mois.

Le temps de sommeil

Le temps de sommeil, selon le sexe et l'âge, en Île-de-France et hors Île-de-France

	15-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-85 ans	Hommes	Femmes	Ensemble ÎdF	Ensemble H ÎdF
Temps moyen de sommeil nécessaire	8h04	7h31	7h26	7h04	7h08	7h16	7h11***	7h40	7h26	7h24
Temps moyen de sommeil effectif	7h27	7h01	6h57	6h43	7h04	7h18	6h57***	7h11	7h05***	7h14
Dette de sommeil (%)	28,9	23,2	19,6	17,6	12,6	11,0	17,7*	20,9	19,4***	15,6

Source : Baromètre santé 2010, INPES - Exploitation ORS Île-de-France

Test réalisé sur les résultats Hommes / Femmes en ÎdF / HÎdF - * p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Les Franciliens déclarent en moyenne un temps effectif de sommeil de 7h05 (6h57 pour les hommes et 7h11 pour les femmes).

Le temps moyen de sommeil nécessaire des Franciliens est de 7h26, soit 21 minutes de plus que le temps de sommeil effectif. Ainsi, 19,4% des Franciliens apparaissent en dette de sommeil.

Le temps effectif de sommeil est plus important aux âges extrêmes : 7h27 pour les 15-24 ans et 7h18 pour les 65-85 ans, alors qu'il est de 6h43 chez les 45-54 ans.

Par ailleurs, les temps moyens de sommeil nécessaire et effectif sont plus importants chez les femmes que chez les hommes : respectivement 7h40 et 7h11 pour le temps de sommeil nécessaire et 7h11 et 6h57 pour le temps de sommeil effectif. Malgré cela, les femmes sont plus nombreuses à être

en dette de sommeil : 20,9% contre 17,7% des hommes.

Si les temps moyens de sommeil nécessaire d'Île-de-France et des autres régions sont similaires (respectivement 7h26 et 7h24), le temps moyen de sommeil effectif d'Île-de-France est par contre significativement inférieur à celui des autres régions (7h05 contre 7h14). Ainsi, 19,4% des Franciliens sont en dette de sommeil contre 15,6% des personnes en province, proportions significativement différentes.

Temps de sommeil nécessaire : temps de sommeil dont les individus estiment avoir besoin pour être en forme le lendemain

Temps de sommeil effectif : différence entre l'heure de réveil, l'heure de coucher et le temps d'endormissement

Dette de sommeil : différence entre temps de sommeil nécessaire et effectif supérieure à 90 minutes

Les troubles du sommeil

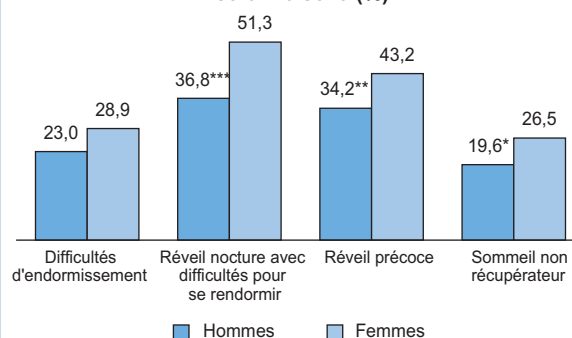
Près de 95% des Franciliens déclarent ressentir généralement au moins un trouble du sommeil : 26,2% éprouvent des difficultés pour s'endormir, 44,4% souffrent de réveils nocturnes avec des difficultés pour se rendormir, 38,9% se réveillent trop tôt sans pouvoir se rendormir, et 23,2% considèrent que leur sommeil n'est pas récupérateur.

Ces troubles concernent plus souvent les femmes que les hommes : 51,3% d'entre elles souffrent de réveils nocturnes contre 36,8% des hommes, 43,2% ont un réveil précoce contre 34,2% des hommes et 26,5% ont un sommeil non récupérateur contre 19,6% des hommes.

Les réveils nocturnes et précoces sont des troubles qui augmentent avec l'âge : 33,3% des 15-24 ans souffrent de réveils nocturnes contre 57,0% des 65 ans et plus, et 23,1% des 15-24 ans souffrent de réveils précoces contre 40,5% des 65 ans et plus. A l'inverse, le fait d'avoir un sommeil non récupérateur diminue avec l'âge : 29,0% des 15-24 ans contre 10,0% des 65 ans et plus.

Dans les autres régions de France, les prévalences des troubles du sommeil sont sensiblement les mêmes : 25,5% ont des difficultés à s'endormir, 45,4% souffrent de réveils nocturnes, 41,2% souffrent de réveils précoces et 20,2% considèrent que leur sommeil n'est pas récupérateur.

Les troubles du sommeil en Île-de-France, selon le sexe (%)



Source : Baromètre santé 2010, INPES - Exploitation ORS Île-de-France
Test réalisé sur les résultats Hommes / Femmes - * p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Les troubles du sommeil sont appréhendés à travers 4 questions :

- Généralement, avez-vous des difficultés pour vous endormir ?
- Vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit avec des difficultés pour vous rendormir ?
- Vous arrive-t-il de vous réveiller trop tôt le matin sans pouvoir vous rendormir ?
- Généralement, trouvez-vous que votre sommeil est récupérateur, c'est-à-dire qu'il vous permet de récupérer de la fatigue de la journée ?

Insomnie chronique

En Île-de-France, 17,1% des 18-85 ans déclarent des symptômes suggérant une insomnie chronique (15,1% des hommes et 18,9% des femmes).

La prévalence de l'insomnie chronique est relativement stable avec l'âge, bien qu'un léger pic soit observé entre 45 et 54 ans (23,8%).

En province, la prévalence de l'insomnie chronique est similaire à celle d'Île-de-France (15,4%), mais contrairement à l'Île-de-France, les femmes sont significativement plus concernées : 19,3% contre 11,3% des hommes.

Les conséquences des problèmes de sommeil des Franciliens sont principalement un impact négatif sur leur humeur (43,6%), sur leur caractère (39,5%) et sur leur capacité de concentration et de mémoire (38,8%).

Insomnie chronique : présence d'au moins un des quatre troubles du sommeil, à une fréquence d'au moins trois nuits par semaine et depuis plus d'un mois, ayant un impact négatif sur la vie sociale, professionnelle...

Prise de produits pour aider à dormir

Les Franciliens sont 18,5% à déclarer avoir déjà pris des produits pour dormir au cours des douze derniers mois : 14,0% des hommes et 22,6% des femmes.

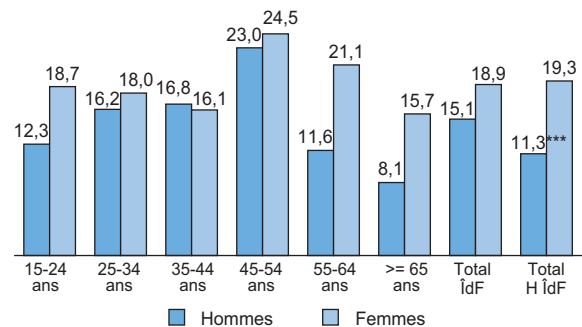
Entre 35 et 44 ans puis à partir de 55 ans, les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à déclarer prendre des produits pour aider à dormir.

Contrairement aux hommes, la prise de produits pour dormir chez les femmes augmente significativement avec l'âge.

En province, les résultats sont semblables à ceux d'Île-de-France : 18,1% des individus déclarent avoir pris des produits pour dormir au cours des douze derniers mois.

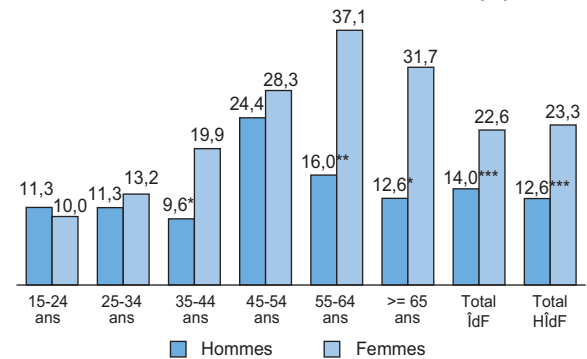
Parmi les Franciliens qui ont déclaré avoir pris des produits pour dormir, 69,4% ont pris des hypnotiques ou des anxiolytiques (70,2% des hommes et 68,9% des femmes) et 24,9% utilisent l'homéopathie ou la phytothérapie (16,7% des hommes et 29,6% des femmes).

Insomnie chronique selon le sexe et l'âge, en Île-de-France et hors Île-de-France (%)



Source : Baromètre santé 2010, INPES - Exploitation ORS Île-de-France
Test réalisé sur les résultats Hommes / Femmes - * p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Prise de produits pour dormir au cours des douze derniers mois, selon le sexe et l'âge, en Île-de-France et hors Île-de-France (%)



Source : Baromètre santé 2010, INPES - Exploitation ORS Île-de-France
Test réalisé sur les résultats Hommes / Femmes - * p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Pour aller plus loin :

Beck F., Richard JB., Léger D. «Prévalence et facteurs sociodémographiques associés à l'insomnie et au temps de sommeil en France (15-85 ans)», Bull. Epidémiol. Hebd. 2012, (44-45), 497-501

Méthodologie générale

En 2010, l'INPES a reconduit le Baromètre santé, qui aborde les différents comportements et attitudes de santé de la population résidant en France métropolitaine. L'échantillon national est composé de 27 653 personnes âgées de 15 à 85 ans dont 4 440 Franciliens (1 952 hommes et 2 488 femmes).

Les tests de comparaison ÎdF / hors ÎdF, réalisés à partir de régressions logistiques, ont été effectués en ajustant sur le sexe, l'âge et le diplôme. Le seuil de significativité est fixé à 5%.

Voir la fiche : « Méthodologie de l'enquête Baromètre santé 2010 de l'INPES - Exploitation francilienne »

Synthèse et analyses réalisées par Claire Sauvage et Dorothée Grange (ORS Île-de-France).

Nous remercions François Beck et Jean-Baptiste Richard de l'INPES pour la mise à disposition des données et la contribution aux analyses.

ORS Île-de-France
43, rue Beaubourg
75003 Paris
tél.: 01.77.49.78.60
www.ors-idf.org

Directrice de l'ORS Île-de-France : Nathalie Sénécal
Directeur de publication : François Dugeny

L'ORS Île-de-France, département autonome de l'IAU Île-de-France, est un observatoire scientifique indépendant financé par l'Agence régionale de santé d'Île-de-France et le Conseil régional d'Île-de-France

