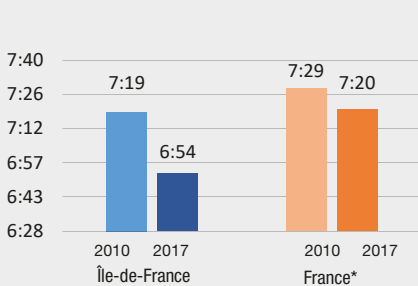


# Journée du sommeil 13 mars 2020

## LE SOMMEIL DES JEUNES FRANCILIENS

### Une diminution du temps de sommeil chez les jeunes...encore plus notable chez les Franciliens



Le temps de sommeil moyen des Franciliens âgés de 18 à 24 ans a **diminué de 25 minutes** entre 2010 et 2017



Temps de sommeil nocturne déclaré par les 18-24 ans en semaine ou les jours de travail



**7 heures 20 min.**  
En France\*

**6 heures 53 min.**  
En Île-de-France



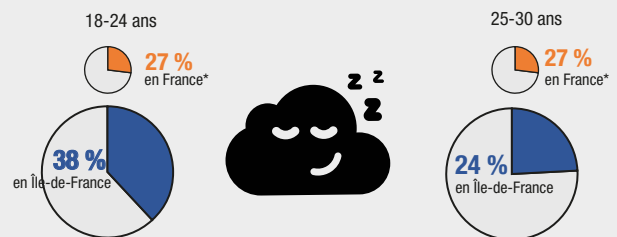
27 minutes d'écart

### Des problèmes de sommeil fréquents chez les jeunes

% des 18-30 ans déclarant avoir eu des **problèmes de sommeil** dans les huit derniers jours



Les **courts dormeurs** (≤6 heures par nuit) sont surtout les plus jeunes



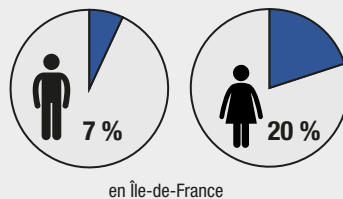
### Qui est concerné par les insomnies, quels facteurs associés ?

L'insomnie chronique chez les 18-30 ans

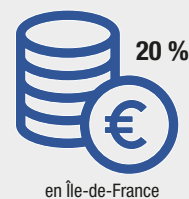
**13 %** en Île-de-France



L'insomnie chronique touche presque **trois fois plus les femmes**



L'insomnie chronique touche deux fois plus les jeunes percevant leur **situation financière** comme juste ou difficile



L'insomnie chronique chez les 18-30 ans en **détresse psychologique**

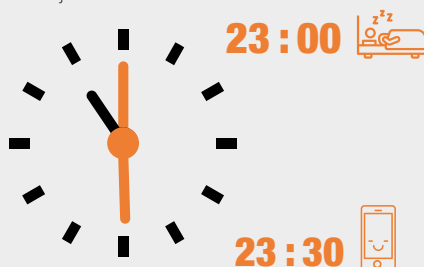
**30 %**



### Quelles pistes pour mieux dormir ?

#### Pas d'écran avant le coucher

Les écrans retardent le sommeil des jeunes de 15-24 ans de 30 minutes\*\*



#### La pratique d'un sport améliore la qualité du sommeil

**74 %** des 18-30 ans qui pratiquent un sport hebdomadaire ont un sommeil réparateur



**61 %** parmi les 18-30 ans sans pratique sportive hebdomadaire



Le sommeil des jeunes Franciliens à l'ère du numérique : un enjeu de santé largement sous-estimé.  
ORS Île-de-France, 2020