

Les Français en manque de sommeil

Les Français ne dorment pas assez, tel est le principal enseignement des enquêtes menées par l'INPES. Selon une enquête publiée par l'Institut en mars 2008, 45 % de la population des jeunes adultes (25-45 ans) considèrent ne pas assez dormir : 12 % seraient insomniaques et 17 % déclarent une dette chronique de sommeil pendant la semaine.

Si quelques études épidémiologiques quantifient la prévalence des troubles du sommeil en France, peu explorent les pratiques, représentations ou attitudes vis-à-vis du sommeil, et aucune étude publiée ne renseigne la question du manque chronique de sommeil.

Le sommeil occupe pourtant plus d'un tiers de notre existence. Chez l'adulte, il est essentiel à la préservation des capacités cognitives et motrices, à l'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales ainsi qu'à la restauration du système immunitaire ou encore au repos du système cardio-vasculaire. Il est également déterminant pour l'équilibre psychologique et émotionnel des individus. Si un manque ponctuel de sommeil se rattrape aisément, un déficit chronique est susceptible de favoriser, entre autres, l'hypertension artérielle, l'obésité ainsi que des troubles de l'humeur ou du comportement.

Cette enquête¹ réalisée par l'INPES est la première étude réalisée par les pouvoirs publics qui soit intégralement consacrée au sommeil. Elle vise, en préalable à la mise en place d'actions de prévention et d'éducation dans le cadre du Programme d'actions sur le sommeil initié par le ministère de la Santé en janvier 2007, à produire, d'une part, une première estimation de la prévalence de la dette chronique de sommeil chez les jeunes adultes en France ; d'autre part, à identifier parmi les connaissances, pratiques, attitudes et représentations du sommeil, quels sont les freins et les leviers sur lesquels communiquer ou plus largement exercer une action. Nous en présentons ici les premiers résultats ainsi que les principaux enseignements.

La durée de sommeil

45 % des personnes interrogées considèrent ne pas dormir assez. Elles dorment en moyenne sept heures par nuit pendant la semaine, entre une et deux heures de plus le week-end. Les raisons du manque de sommeil sont nombreuses : le travail (52,5 %), les facteurs psychologiques comme le stress ou l'anxiété (40 %), les enfants (27 %), les loisirs (21 %) et le temps de transport (17 %).

Selon les indicateurs retenus (*voir encadré*), nous avons distingué, à des fins de comparaison, différentes catégories de dormeurs (*voir figure*).

- **Les insomniaques** dorment en moyenne six heures quarante et une par nuit pendant la semaine ; ils sont plutôt des femmes (59 % des insomniaques) et généralement âgés de 30 à 40 ans.

- **Les personnes en dette chronique de sommeil** dorment en moyenne cinq heures quarante-huit par nuit pendant la semaine ; elles sont plutôt jeunes

(25 % des moins de 30 ans contre 17 % en moyenne), et habitent le plus souvent en agglomération parisienne (31,4 % des habitants de l'agglomération parisienne sont en dette de sommeil).

- **Les personnes ayant un sommeil suffisant** dorment en moyenne sept heures vingt et une par nuit pendant la semaine ; elles ne se distinguent pas par un profil sociodémographique particulier.

Pratiques et comportements

La régularité des horaires

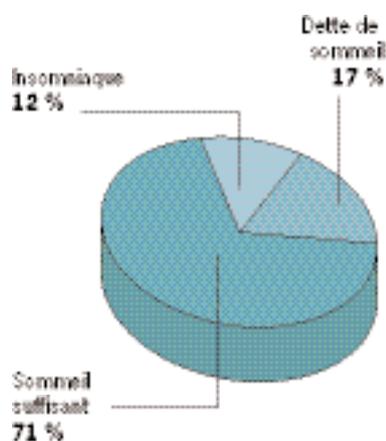
74 % des personnes âgées de 25 à 45 ans ont des horaires de sommeil relativement réguliers pendant la semaine. Près de 80 % se couchent avant minuit, et le temps d'endormissement moyen est de dix-neuf minutes. Les personnes en dette chronique de sommeil (et dans une moindre mesure les insomniaques) ont des habitudes de sommeil deux fois plus irrégulières que la moyenne pendant la semaine. Les sorties en semaine ne semblent pas à l'origine de cette irrégularité puisque les personnes en dette chronique de sommeil ou les insomniaques ne sortent pas plus ni plus tard que les autres.

Les activités précédant le sommeil

Plus de deux personnes sur trois consomment des excitants après 17 h, que ce soit du tabac (29 %), du café (27 %), ou encore du cola (22 %) ou du thé (21 %). Les insomniaques sont plus nombreux (73 %) à en consommer que les autres.

74 % des personnes interrogées ont l'habitude de regarder la télévision le soir avant de dormir ; parmi eux, 24 % la regardent au lit et 14 % s'endorment avec. Les insomniaques et les personnes en dette chronique de sommeil sont aussi nombreux à regarder la télévision

Statut des 25-45 ans vis-à-vis du sommeil



que ceux qui dorment suffisamment mais ils la regardent plus longtemps.

35 % des personnes interrogées surfent sur Internet ou jouent à des jeux vidéo durant l'heure précédant leur coucher. Les insomniaques et les personnes en dette de sommeil sont plus nombreux à pratiquer ces activités (respectivement 40 % et 42 %).

Un certain nombre de pratiques stimulantes (consommation d'excitants, activités précédant le coucher) ainsi qu'une irrégularité des horaires de sommeil, néfastes pour lui, se retrouvent significativement plus fréquemment chez les personnes insomniaques et chez les personnes en dette de sommeil.

Représentations, attitudes et connaissances

Des représentations positives à l'égard du sommeil

98 % des personnes interrogées associent spontanément le mot « dormir » à des représentations positives. Si l'on ne considère plus seulement la valeur positive ou négative de ces représentations mais leur contenu, des différences (statistiquement significatives) intéressantes apparaissent entre nos trois sous-populations de dormeurs.

Les personnes en dette de sommeil associent plus souvent au mot dormir les termes « antistress », « apaisant », « bien-faisant », « sérénité » : 11 % d'entre elles contre 4 % des personnes ayant un sommeil suffisant et 2 % des insomniaques.

Les personnes ayant un sommeil suffisant associent plus souvent au mot dormir les termes « récupérer », « réparer », « recharger les batteries » : 14 % d'entre elles contre 10 % des personnes en dette chronique de sommeil et 9 % des insomniaques.

Les insomniaques associent plus souvent au mot dormir les termes « difficultés », « appréhensions à s'endormir » (13 % contre respectivement 3 % chez les personnes ayant un sommeil suffisant et 2 % chez les personnes en dette chronique de sommeil).

Ces différences sont significatives du point de vue du lien existant entre la nature du sommeil vécu (suffisant, dette, insomnie) et les représentations

qui y sont associées. Les personnes ayant un sommeil suffisant ont notamment plus spontanément que les autres une représentation du sommeil comme fonction biologique.

Des attitudes en partie ambivalentes

Quasiment la totalité (99,8 %) des personnes interrogées pense que dormir est important pour la santé et 86 % considèrent que c'est un plaisir. Cependant, 13 % des personnes interrogées considèrent que c'est une perte de temps et 6 % que c'est de la paresse.

Une connaissance partielle des effets d'un manque de sommeil

79 % des personnes interrogées pensent qu'un manque de sommeil peut favoriser une dépression et 74 % que cela nuit à la mémoire. Mais moins de la moitié savent que ce manque de

sommeil favorise l'hypertension artérielle (46 % ne savent pas, 11 % pensent que c'est faux) et moins d'un tiers savent qu'il favorise la prise de poids (40 % ne savent pas, 33 % pensent que c'est faux).

Si les personnes interrogées identifient assez bien les risques psychologiques ou plus largement cognitifs d'un manque de sommeil (liens avec la dépression ou la mémorisation), elles en ignorent assez largement les risques physiques.

En conclusion

Ces premières données donnent des pistes intéressantes quant aux éléments sur lesquels axer une démarche de prévention et d'éducation. Il semble, d'une part, qu'un certain nombre de connaissances concernant les risques associés à un manque chronique de sommeil (hypertension artérielle, prise de poids)

Les critères de recherche pour l'insomnie et la dette chronique de sommeil

Les critères pris en compte dans cette étude pour définir insomnie et dette chronique de sommeil sont les suivants.

L'insomnie

Le sujet déclare au moins l'un des troubles suivants :

- a des difficultés pour s'endormir ;
- se réveille la nuit et a des difficultés pour se rendormir ;
- se réveille trop tôt le matin sans pouvoir se rendormir ;
- a un sommeil non récupérateur.

Ce ou ces troubles sont présents au moins trois nuits par semaine depuis au moins un mois et ont un impact négatif sur au moins l'un des éléments suivants : le caractère (irritabilité) ; l'humeur (idées noires, tristesse) ; la mémoire ; la concentration ; les activités quotidiennes ; les relations avec les autres ; le travail ; les loisirs ; la somnolence diurne.

Sont exclues du diagnostic d'insomnie les personnes atteintes d'autres pathologies du sommeil (apnée du sommeil, narcolepsie) ainsi que les personnes souffrant de troubles du sommeil à cause d'une autre pathologie.

La dette chronique de sommeil

Le sujet déclare un nombre d'heures de sommeil moyen par semaine (calculé en fonction de l'heure à laquelle la lumière est éteinte et de l'heure du réveil moins la durée d'endormissement) inférieur ou égal de quatre-vingt-dix minutes à son besoin moyen en sommeil (déclaré). Sont exclus de cette population les insomniaques ainsi que les personnes déclarant une autre pathologie du sommeil (apnée du sommeil, etc.).

Il n'y a pas de critère scientifique permettant de définir la dette chronique de sommeil. On peut néanmoins la définir comme le fait de dormir moins que ses besoins naturels en sommeil et ce, de façon régulière. Selon le critère utilisé, une personne en dette de sommeil perd, en moyenne par semaine de travail (sur cinq jours), au moins sept heures trente minutes de sommeil, soit l'équivalent d'au moins une nuit de sommeil perdue par semaine (hors week-end).

Les sujets considérés comme ayant « un sommeil suffisant » sont ceux qui ne sont ni insomniaques, ni en dette de sommeil.

E. R.

soient largement ignorés au sein de la population interrogée. Une meilleure information semble donc nécessaire et serait de nature à renforcer au sein des représentations que l'on a du sommeil ses aspects fonctionnels, qui semblent moins saillants chez les personnes en dette de sommeil que chez les personnes dormant suffisamment.

Ces résultats indiquent également que les personnes en dette de sommeil, au même titre que les insomniaques, ont une hygiène de sommeil (consommation d'excitants, activités précédant le coucher, irrégularité des horaires) qu'il est possible d'améliorer par une démarche d'éducation à la santé.

Enguerrand du Roscoät

Psychologue, chargé de recherche, direction des affaires scientifiques, INPES.

1. Enquête réalisée par l'Institut BVA auprès d'un échantillon national représentatif de la population française âgée de 25 à 45 ans. 1 004 personnes ont été interrogées par téléphone du 13 au 22 décembre 2007.

Baromètre santé de l'INPES : un état des lieux des troubles du sommeil

Publié en avril 2008, le nouveau « Baromètre santé » de l'INPES consacre un chapitre aux troubles du sommeil (1, 2). Il ressort qu'en 2005, 18 % des Français se déclarent insatisfaits de la qualité de leur sommeil et près de la moitié d'entre eux (46 %) disent avoir eu des problèmes de sommeil au cours de la semaine qui précède l'interview. Par ailleurs, 7 % déclarent avoir eu recours à des somnifères ou à des hypnotiques au cours des douze derniers mois pour faciliter leur sommeil. Les individus n'apparaissent pas égaux face au sommeil : les femmes s'avèrent plus touchées par ces troubles.

La déclaration d'une insatisfaction dans la qualité du sommeil, de troubles ressentis au cours de la semaine ou d'une prise de somnifères au cours des douze derniers mois s'avère particulièrement élevée après 45 ans. Un plus haut niveau d'insatisfaction est également constaté parmi les 15-19 ans, sans que la prévalence des troubles apparaisse plus élevée que pour les autres âges.

Par ailleurs, environ un quart des personnes obèses se dit insatisfait de la qualité de son sommeil (contre 17 % pour le reste de la population) et plus de la moitié d'entre elles déclarent avoir connu, ne serait-ce qu'un peu, des problèmes de sommeil (contre 45 % pour le reste de la population).

Christophe Léon

Statisticien, chargé d'études, direction des affaires scientifiques, INPES.

(1) Beck F., Léon C., Léger D. (sous la dir.). *Troubles du sommeil : une approche exploratoire*. In : Beck F., Guilbert P., Gautier A. Baromètre santé 2005. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2007 : 519-32.

(2) Voir aussi l'article de Christophe Léon « Que pensez-vous de votre sommeil ? ». *La Santé de l'homme* n° 388, mars-avril 2007, dossier Éduquer au sommeil : 28-9.

Entretien avec Damien Léger, professeur à la faculté de médecine Paris-Descartes, responsable du centre du sommeil et de la vigilance, Hôtel-Dieu, à Paris.

« Le sommeil est en compétition avec la télévision et Internet »



© C.F.G./ZEFA/CORBIS

La Santé de l'homme : Vous prenez en charge des personnes souffrant de troubles du sommeil. Quel constat général dressez-vous en ce qui concerne les Français et leur sommeil ?

Damien Léger : Le constat que nous faisons quotidiennement dans notre centre de sommeil qui effectue une prise en charge des personnes souffrant de troubles, c'est que le simple fait de les éduquer sur leur sommeil leur permet d'en améliorer la qualité. Nous avons publié plusieurs études scientifiques sur les personnes âgées et les travailleurs de nuit, validant ce constat. Ainsi, le sommeil des seniors peut être amélioré par un programme d'éducation à la santé (1, 2). Par exemple, certaines personnes qui ont des problèmes sévères de sommeil dévelop-

pent des attitudes paradoxales qui aggravent la situation au lieu de l'améliorer, par manque d'information : quelqu'un qui dort mal va rester au lit très longtemps pour prolonger son compte de sommeil, or l'on sait que le fait de rester beaucoup au lit diminue la qualité du sommeil.

L'éducation, c'est développer des messages simples sur le fonctionnement du sommeil, les rythmes de l'horloge biologique, les éléments dans l'environnement qui jouent un rôle, telles l'alimentation, la pratique d'un exercice physique régulier, une attention vis-à-vis des excitants. Ces messages ont un effet favorable sur ces troubles du sommeil. L'information existe, la presse et la télévision parlent beaucoup et de plus en plus du sommeil, mais il n'est pas si fréquent de trouver des sources à la fois scientifiques et pédagogiques.