

Que pensez-vous de votre sommeil ?

Trois questions du dernier Baromètre santé 2005 de l'INPES permettent d'aborder la perception de la qualité de son sommeil par la population française : la satisfaction déclarée, les problèmes de sommeil rencontrés au cours des huit derniers jours et la consommation d'hypnotiques (ou somnifères) au cours des douze derniers mois. Ces données, croisées avec des variables sociodémographiques et une analyse régionale, permettent de donner un aperçu des difficultés rencontrées par les Français pour dormir.

Les troubles du sommeil concernent une proportion importante de la population. Ils affectent de nombreux aspects de la vie sociale et professionnelle, que ce soit en rapport avec des troubles pathologiques ou encore sociaux. Selon l'enquête Baromètre santé menée par l'INPES en 2005¹, 18 % des Français se déclarent insatisfaits de la qualité de leur sommeil et près de la moitié des personnes interrogées ont eu des problèmes de sommeil au cours des huit jours qui précèdent l'interview, dont 12 % déclarent en avoir eu « beaucoup ». Environ 7 % des personnes interrogées déclarent avoir eu recours à des somnifères ou à des hypnotiques au cours des douze derniers mois pour faciliter leur sommeil. Les individus ne sont pas égaux face au sommeil et certains critères sociodémographiques apparaissent discriminants.

Satisfaction de la qualité du sommeil

À la question : « Êtes-vous satisfait de votre sommeil ? », 18 % des Français ont répondu par la négative, 69 % en sont satisfaits et 13 % sont ni satisfaits ni insatisfaits. Les femmes sont en proportion plus nombreuses que les hommes à le déclarer (20 % contre 16 %).

C'est parmi la population des plus de 45 ans que l'insatisfaction est la plus importante (environ 20 %). En comparaison, seulement 11 % des jeunes âgés de 12 à 14 ans déclarent être insatisfaits. L'analyse de la catégorie socioprofessionnelle et du secteur d'activité de l'interviewé indique que 21 % des employés et 21 % des personnes travaillant dans le secteur de l'hôtellerie et de la restauration en ont une opinion défavorable. Enfin, 21 % des personnes au chômage ne sont pas satis-

faites de leur sommeil contre 17 % des actifs occupés.

Le statut matrimonial semble également jouer un rôle important. Si 70 % des personnes mariées se déclarent satisfaites de la qualité de leur sommeil, elles ne sont plus que 62 % parmi les personnes veuves et celles divorcées.

Problèmes du sommeil au cours des huit derniers jours

Au cours des huit jours précédant l'interview, presque la moitié des personnes interrogées (46 %) déclare avoir eu des problèmes de sommeil (« un peu » ou « beaucoup ») dont 12 % « beaucoup »². C'est parmi la population féminine que les difficultés sont les plus répandues (51 % des femmes déclarent avoir eu des problèmes de sommeil contre 40 % des hommes). L'âge de la personne est également un facteur discriminant. En effet, plus l'individu est âgé, plus il déclare avoir eu des difficultés au cours des huit derniers jours : de 32 % pour les plus jeunes de 12 à 14 ans à 50 % pour ceux âgés de 65 à 75 ans.

La catégorie socioprofessionnelle des individus ayant répondu à l'enquête indique que les agriculteurs et les ouvriers sont ceux qui déclarent avoir eu le moins de difficulté au cours des huit derniers jours (soit respectivement 39 % et 40 %). Les secteurs d'activité des services domestiques et de l'éducation sont les principaux secteurs où les problèmes de sommeil se font le plus ressentir (51 %). De plus, les chômeurs sont en proportion plus nombreux que les actifs occupés à avoir ressenti des problèmes de sommeil (49 % contre 45 % chez ceux qui déclarent avoir un emploi).

Enfin, le statut matrimonial nous informe que les personnes ayant perdu leur conjoint et celles qui sont divorcées déclarent avoir éprouvé plus de difficultés au cours des huit jours précédant l'interview (soit respectivement 59 % et 55 %). En comparaison, 46 % des personnes mariées et 45 % des célibataires déclarent avoir eu ces mêmes difficultés.

Consommation de somnifères au cours des douze derniers mois

Selon cette même enquête, 7 % des individus déclarent avoir consommé des somnifères ou des hypnotiques au cours des douze derniers mois. Soit près de 9 % des femmes et 5 % des hommes. Comme précédemment, c'est parmi les plus âgés que l'on retrouve la prévalence la plus importante : 10 % des individus âgés de 55 à 64 ans et 11 % de ceux de 65 à 75 ans déclarent en avoir consommé. Cependant, parmi les adolescents âgés de 15 à 19 ans, la consommation de somnifères n'est pas nulle et concerne 3 % d'entre eux.

Les employés et les cadres sont, en proportion, les plus importants consommateurs de somnifères et d'hypnotiques (soit environ 8 % d'entre eux). On retrouve un pourcentage important parmi les secteurs d'activité de la production et distribution d'électricité, de l'immobilier, de l'éducation et des ménages (soit une prévalence d'environ 9 %). La prévalence parmi les chômeurs est de 8 % ; elle est de 6 % parmi les actifs occupés.

Le statut matrimonial indique que les personnes ayant perdu leur conjoint (16 %) et celles qui sont divorcées (14 %) déclarent plus que les autres avoir consommé des somnifères au

cours des douze derniers mois. En revanche, seulement 4 % des célibataires le déclarent.

Enfin, 20,9 % des personnes se déclarant insatisfaites de la qualité de leur sommeil déclarent avoir consommé des hypnotiques au cours des douze derniers mois, tandis que c'est le cas de 22,7 % de ceux qui disent avoir eu « beaucoup » de problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours et 8,9 % pour ceux qui en ont eu « un peu ». En regard, 3,3 % des personnes qui se disent satisfaites de leur sommeil déclarent toutefois avoir pris des somnifères au cours de l'année, cette satisfaction déclarée ayant eu d'une manière ou d'une autre à souffrir de quelques exceptions.

Comparaison régionale sur le sommeil

Si l'on effectue une analyse régionale des difficultés rencontrées par les Français au sujet de leur sommeil et de leur consommation de somnifères ou d'hypnotiques, on constate peu d'écarts importants. C'est dans les régions Champagne-Ardenne, Nord-Pas-de-Calais et Basse-Normandie que le pourcentage de gens se déclarant insatisfaits

de la qualité de leur sommeil est le plus important (soit environ 20 % d'insatisfaits). En revanche, les régions Bourgogne, Franche-Comté et Limousin ont une proportion d'environ 14 % d'insatisfaction, ce qui les place dans les premières régions de France concernant la satisfaction du sommeil. C'est en région Picardie et Haute-Normandie que les individus interrogés ont déclaré le plus avoir rencontré des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours (plus de 50 % d'entre eux). En comparaison, c'est en Alsace que ce pourcentage est le plus faible (38,7 %).

Le pourcentage d'individus déclarant avoir consommé des somnifères ou des hypnotiques au cours des douze derniers mois est le plus important dans les régions Basse-Normandie (9,7 %) et Poitou-Charentes (9,5 %). Elle est moindre dans les régions : Champagne-Ardenne (2,1 %), Bourgogne (5,3 %) et Alsace (4,7 %). L'Île-de-France se situe au-dessus de la moyenne constatée en France, avec une proportion de 8,2 %.

Christophe Léon

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

Un Français sur quatre dort six heures ou moins

Les Français dorment de moins en moins, indique une enquête TNS Healthcare/Institut national du sommeil et de la vigilance (1), réalisée en février 2006, citée par le ministère de la Santé lors de la présentation, en janvier 2007, du Plan sommeil. Les Français dorment en moyenne quotidiennement entre sept heures trente et huit heures, et 25 % d'entre eux dorment six heures ou moins. Les Français estiment davantage manquer de sommeil qu'en 2004 (date de l'enquête antérieure) : ils sont 45 % en 2006 contre 38 % en 2004. Un Français sur trois – soit près de 20 millions de personnes – déclare souffrir d'un trouble du sommeil mais seuls 23 % d'entre eux sont pris en charge.

(1) Enquête sur « le sommeil et la vie active », menée auprès de 1 004 personnes âgées de 15 ans et plus, représentatives de la population française.

1. Guilbert P., Gautier A. (sous la dir.). Baromètre santé 2005, premiers résultats. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2006 : 176 p.

2. Ont répondu à la question : « Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours vous avez eu des problèmes de sommeil ? »