

*“opinionway* pour

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE )

# Enquête sommeil 2023

15 mars 2023



**ESOMAR<sup>22</sup>**  
Corporate



# “ Contexte et objectifs

- **L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)** est une association de loi 1901 fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS).
- Dirigé par le Docteur Marc Rey, il a pour vocation de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique.
- **Sensibiliser, informer et éduquer** sur les troubles du sommeil et de la vigilance font partie de ses principales missions. C'est pour répondre à ces objectifs qu'a lieu depuis 20 ans La Journée du Sommeil®.
- Le **17 mars 2023** se tiendra la 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil.





# La méthodologie



# “ La méthodologie



Echantillon de **1004 personnes représentatif des Français âgés de 18-65 ans**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères d'âge, de sexe, de région et de CSP.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 02 au 12 décembre 2022**.

*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*



Questionnaire



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2023 »**  
*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# L'analyse





**01**

Plus d'1/3 des Français ne jugent pas satisfaisante leur qualité de sommeil

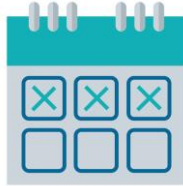
8 sur 10 se disent concernés par des réveils nocturnes.



Sur une semaine, les Français interrogés éteignent en moyenne la lumière et les appareils pour dormir à 23h11 en semaine / les jours de travail – à 23h46 le week-end / les jours de repos...

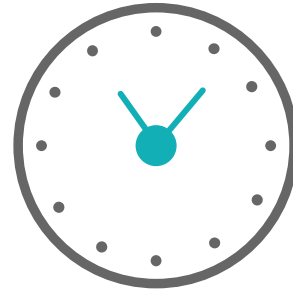


748

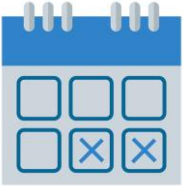
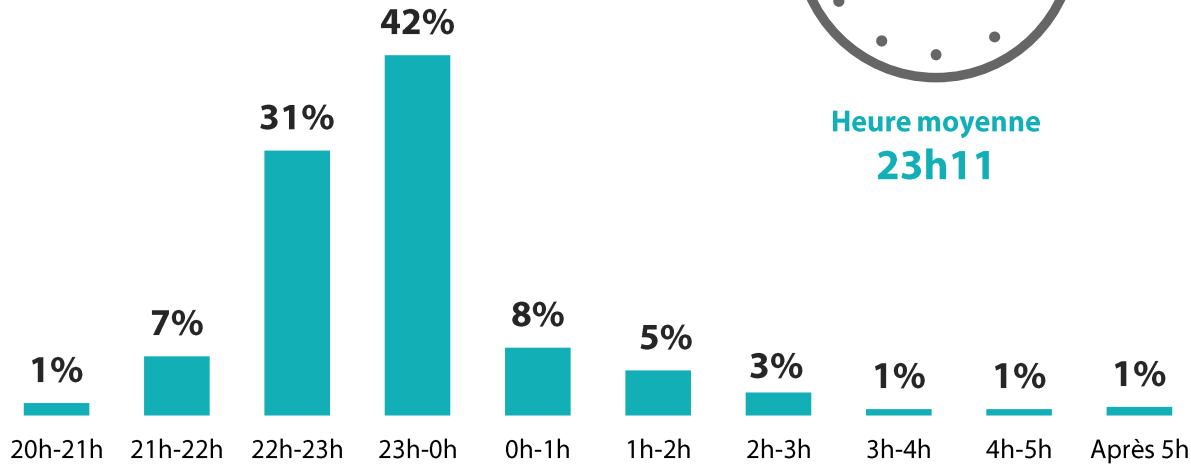


Heures de coucher  
En semaine / jours de travail

Sous-Total  
22h – 0h  
**73%**

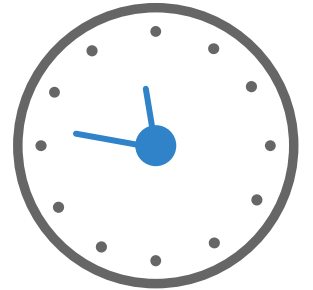


Heure moyenne  
**23h11**

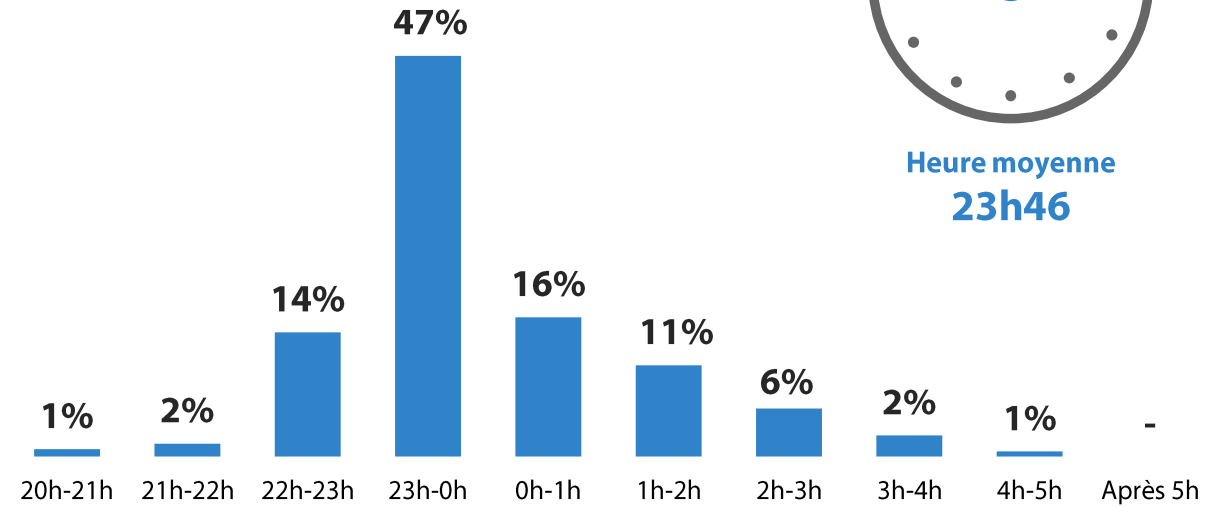


Heures de coucher  
Le week-end ou en congés / les jours de repos

Sous-Total  
22h – 0h  
**61%**



Heure moyenne  
**23h46**



A1 : Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure avez-vous éteint la lumière et les appareils pour dormir ?

A tous



... et mettent en moyenne un peu plus d'une demi-heure pour s'endormir avec une forte proportion entre 10 et 29 minutes.



748

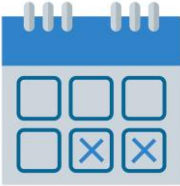
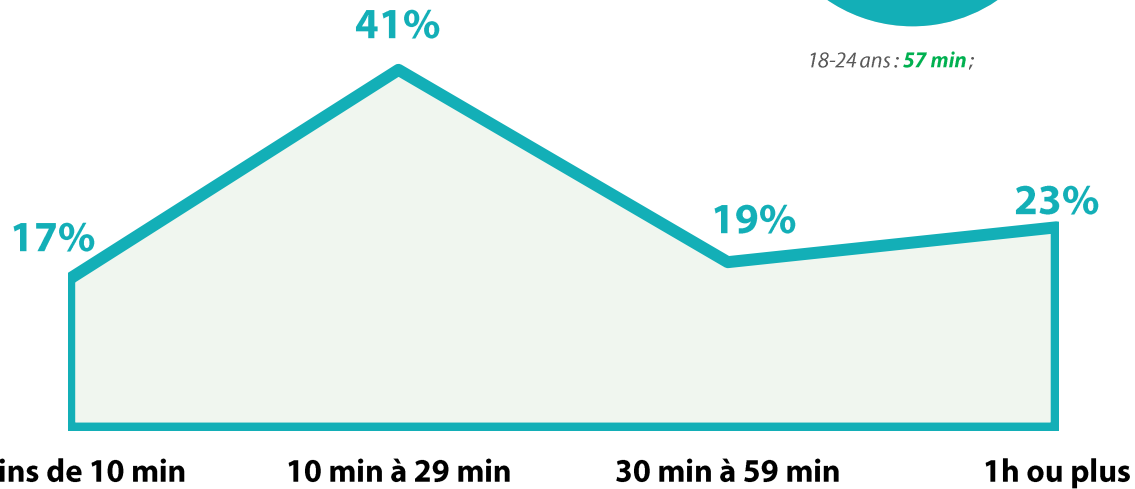


### Temps d'endormissement En semaine / jours de travail

Temps moyen :  
**40 minutes**



18-24 ans : **57 min**;

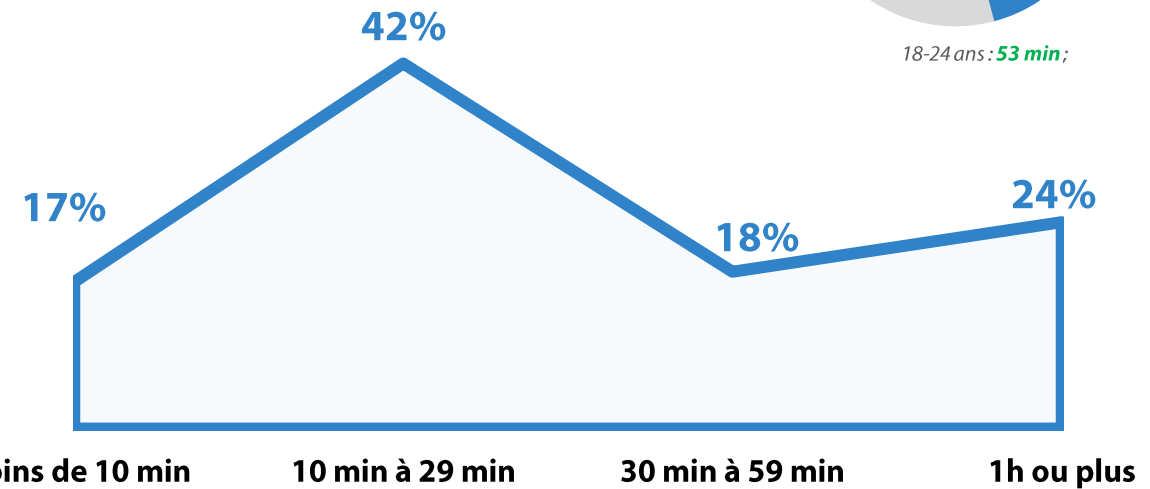


### Temps d'endormissement Le week-end ou en congés / les jours de repos

Temps moyen :  
**28 minutes**



18-24 ans : **53 min**;



A2. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, après avoir éteint la lumière et les appareils pour dormir, combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir ?

A tous



**Plus de 8 sur 10 sont concernés par des réveils nocturnes et à 2 reprises par nuit en moyenne. Des éveils qui durent 31 minutes en moyenne.**



**80%**  
**se sont réveillés la nuit**

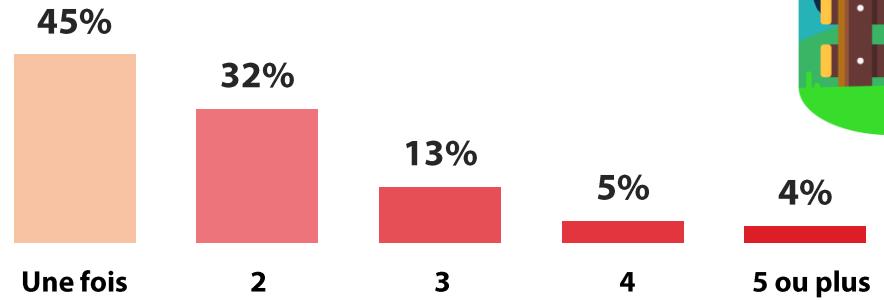
*Dormeurs <= 6h : 86% ; Insomnie : 95% ; Syndrome des jambes sans repos : 97% ; Troubles du rythme du sommeil : 92% ; Cauchemars récurrents : 96% ; Médication pour aider à dormir : 90% ; Anxiété probable : 91%*

**A4. Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) par nuit en moyenne ?**

*Base : Se sont réveillés la nuit (603)*

**2,0 fois**  
en moyenne

*Un femme : 2,3 ; Nord Est : 2,3 ; Insomnie : 2,5 ; Syndrome d'apnées du sommeil : 2,5 ; Syndrome des jambes sans repos : 2,5 ; Troubles du rythme du sommeil : 2,5 ; Cauchemars récurrents : 3,1 ; Médication pour aider à dormir : 2,5 ; Anxiété probable : 2,4*

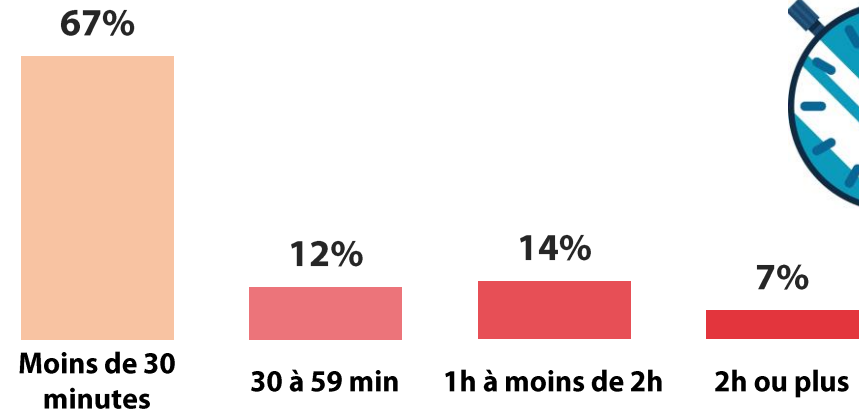


**A3. Vous est-il arrivé de vous réveiller la nuit ?**

*Base : à tous (738)*

**31 minutes**  
en moyenne

*Insomnie : 50 min ; Syndrome des jambes sans repos : 49 min ;*





Les Français se réveillent en moyenne à 6h28 en semaine / les jours de travail et à 7h29 le week-end / les jours de repos.



748



### Heures de réveil En semaine / jours de travail

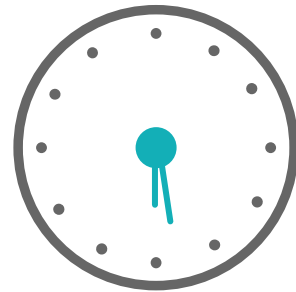
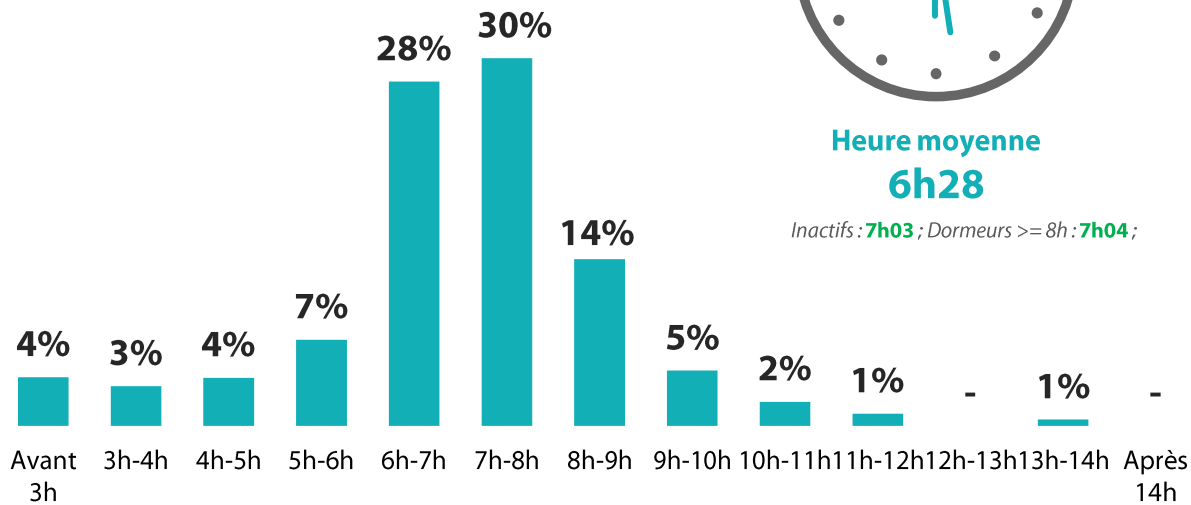


### Heures de réveil Le week-end ou en congés / les jours de repos



Sous-Total  
6h – 8h

**58%**

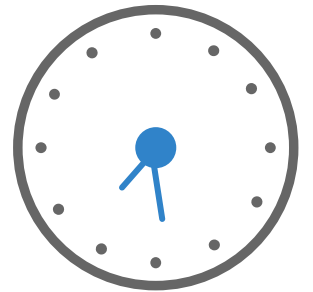
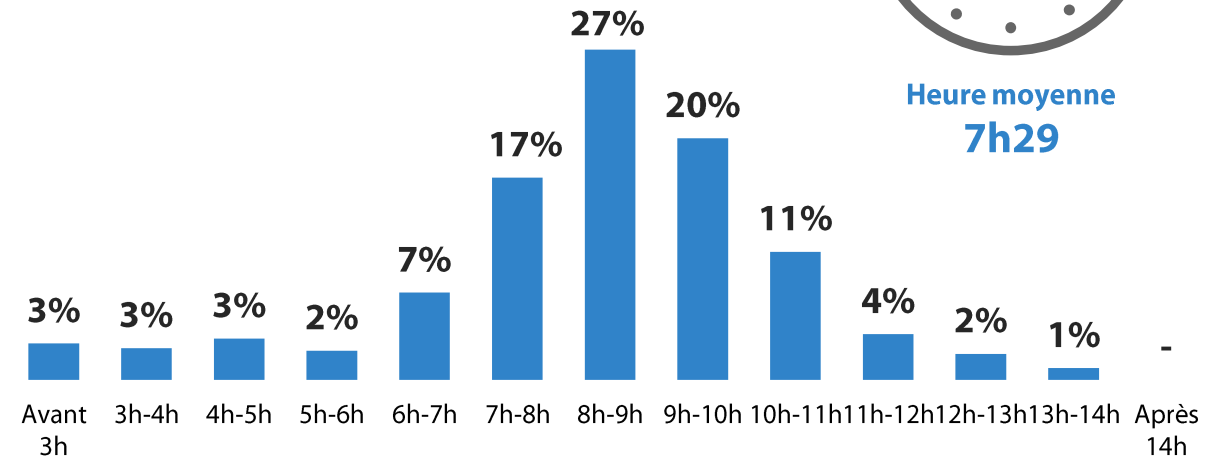


Heure moyenne  
**6h28**

Inactifs : 7h03 ; Dormeurs >= 8h : 7h04 ;

Sous-Total  
6h – 8h

**24%**



Heure moyenne  
**7h29**

A6. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) définitivement ?

A tous



Le temps moyen de sommeil est de 6h28 en semaine / les jours de travail ; de 7h40 le week-end / les jours de repos.



748



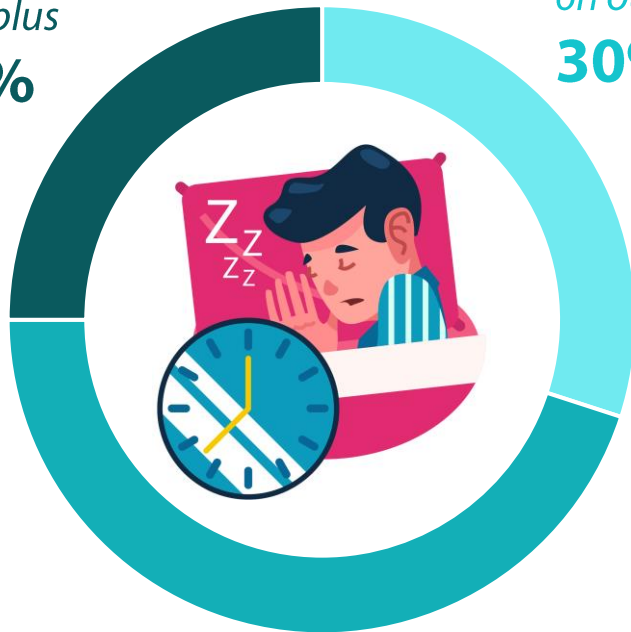
Durée de sommeil\*  
En semaine / jours de travail



Durée de sommeil\*  
Le week-end ou en congés / les jours de repos



8h ou plus  
25%

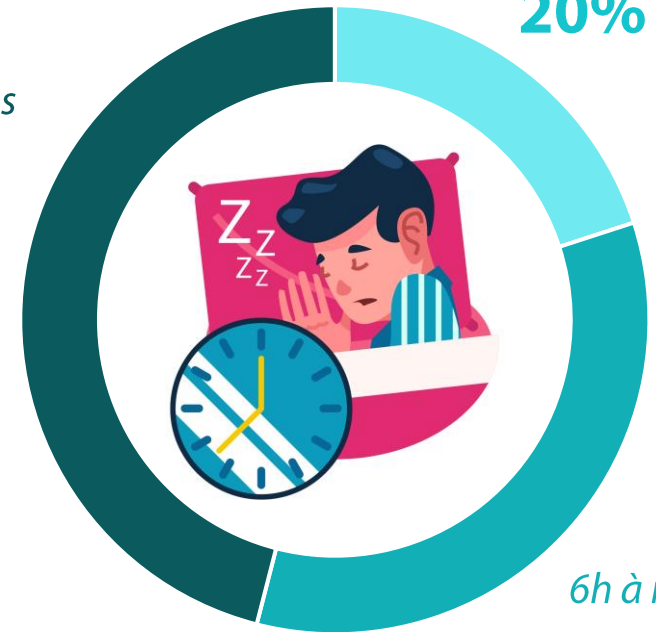


6h ou moins  
30%

6h à moins de 8h  
45%



8h ou plus  
46%



6h ou moins  
20%

6h à moins de 8h  
34%



\*Calcul de la durée de sommeil = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement + durée des réveils nocturnes)



Plus d'1/3 des Français déclarent ne pas avoir une bonne qualité de sommeil. Un sentiment davantage ressenti chez les femmes et les inactifs.



1004



## La qualité du sommeil au cours des 7 derniers jours

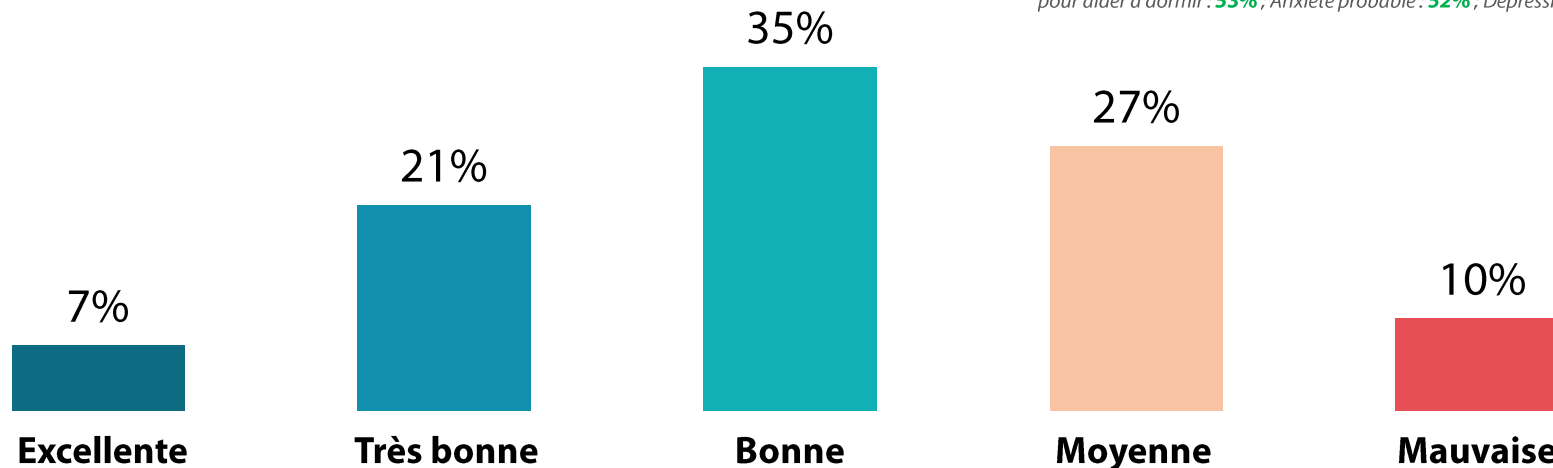


Sous-Total  
**Bonne**  
**63%**

Homme : **70%** ; 25-34 ans : **73%** ; Sud est : **72%** ; CSP+ : **70%** ;  
Dormeurs >=8h : **71%** ; Aucun trouble du sommeil : **82%** ;

Sous-Total  
**Moyenne/Mauvaise**  
**37%**

Femme : **44%** ; Inactifs : **46%** ; ST Dormeurs <= 6h : **57%** ; Insomnie : **68%** ;  
Syndrome d'apnées du sommeil : **50%** ; Syndrome des jambes sans repos : **59%** ;  
Troubles du rythme du sommeil : **67%** ; Cauchemars récurrents : **61%** ; Médication  
pour aider à dormir : **53%** ; Anxiété probable : **52%** ; Dépression probable : **57%** ;



A0. En général, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ?

A tous



Près d'1 Français sur 5 déclare avoir pris des médicaments pour s'aider à dormir, en moyenne à 4 reprises au cours de la dernière semaine.



1004

**19%**

des Français ont pris de médicaments pour s'aider à dormir

25-34 ans : **28%**; Insomnie : **36%**; Syndrome d'apnées du sommeil : **33%**;  
 Syndrome des jambes sans repos : **45%**; Troubles du rythme du sommeil : **34%**;  
 Cauchemars : **35%**; Anxiété probable : **36%**; Dépression probable : **34%**

**... parmi eux...**

Nombre de prise sur les 7 derniers jours



**24%**



**1 fois**

**16%**



**2 fois**

**10%**



**3 fois**

**5%**



**4 fois**

**6%**



**5 fois**

**3%**



**6 fois**

**36%**



**7 fois**



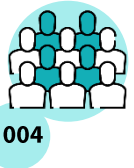
**4,0 fois**  
en moyenne

A11. Au cours des 7 derniers jours, combien de nuit(s) avez-vous pris des médicaments en vente libre ou prescrits par un professionnel de la santé pour vous aider à dormir ?

A tous



**Plus de 4 Français sur 10 déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Des troubles qui se manifestent principalement par des insomnies et des troubles du rythme du sommeil.**



**42%**  
déclarent souffrir  
d'**au moins un trouble du  
sommeil**



<b>Insomnie</b>	<b>20%</b>
<b>Troubles du rythme du sommeil</b>	<b>17%</b>
Syndrome d'apnées du sommeil	7%
Syndrome des jambes sans repos	5%
Narcolepsie, hypersomnie	2%

A7. Souffrez-vous personnellement des troubles du sommeil suivants ?

A tous – plusieurs réponses possibles



**3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil. Les mesures principalement mises en œuvre sont : adopter des horaires de sommeil réguliers, recourir à des aides médicamenteuses et veiller à une meilleure alimentation.**



319

**2,3 mesures**  
en moyenne

En adoptant des <b>horaires de sommeil réguliers</b>	25%
Vous avez eu recours à des <b>aides médicamenteuses</b>	24%
En veillant à une <b>meilleure alimentation</b>	23%
La <b>pratique</b> du sport	21%
Vous avez <b>consulté</b> votre <b>médecin généraliste</b>	19%
En <b>limitant</b> votre <b>exposition</b> aux <b>écrans</b>	18%
La <b>pratique</b> de la <b>relaxation</b> (yoga, méditation...)	16%
Vous avez consulté un <b>autre professionnel de santé</b>	7%
Vous avez consulté un <b>professionnel spécialiste du sommeil</b>	6%
La pratique d'une activité <b>artistique</b> (dessin, musique...)	5%
En utilisant une <b>application</b> ou un <b>objet connecté</b>	4%



**75%**  
déclarent avoir mis en place  
**au moins une mesure**

Cauchemars récurrents :  
**89%** ; Médication pour aider  
à dormir : **94%**

Sous-Total  
**Professionnel  
de santé**  
**27%**

**X**  
**Aucun mesure**  
**25%**

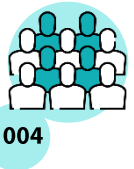
Autre : 2% → Tisane, lecture, huile  
essentielle...

A7bis. Quelles sont les mesures que vous avez mises en place pour répondre à vos troubles du sommeil ?

A ceux qui souffrent d'insomnie ou de troubles du rythme du sommeil - plusieurs réponses possibles



# La vie personnelle, le travail / les études sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la qualité du sommeil.



Les facteurs empêchant d'avoir un sommeil de qualité



Sous-Total  
Oui

**45%** Un homme: **65%**  
50-65 ans: **65%**  
Sans enfant: **61%**

**46%**

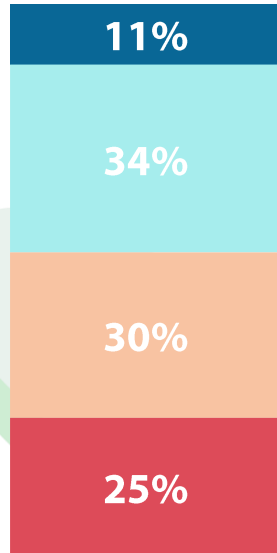
**60%**

A Tous (1004) ★

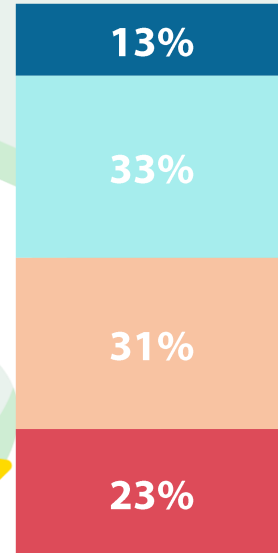
Actifs (756)

Etudiants (71)

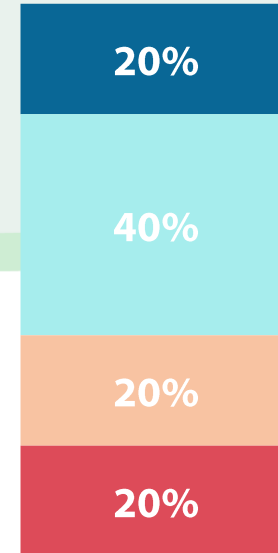
- Oui, tout à fait ●
- Oui, plutôt ●
- Non, plutôt pas ●
- Non, pas du tout ●



**Votre vie personnelle**



**Votre travail**



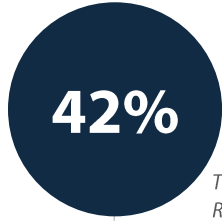
**Vos études**

A12. Selon-vous, les éléments suivants vous empêchent-ils d'avoir un sommeil de qualité ? A tous

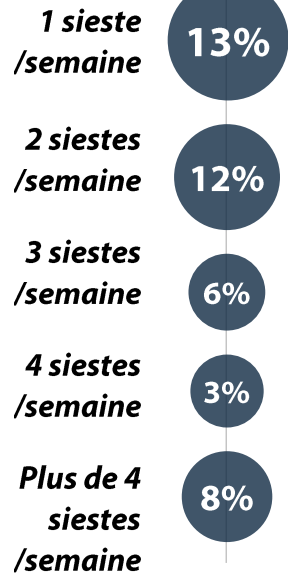


**42% des Français déclarent faire au moins une sieste par semaine. En moyenne, la sieste dure 1h04.**

**Au moins une sieste par semaine**



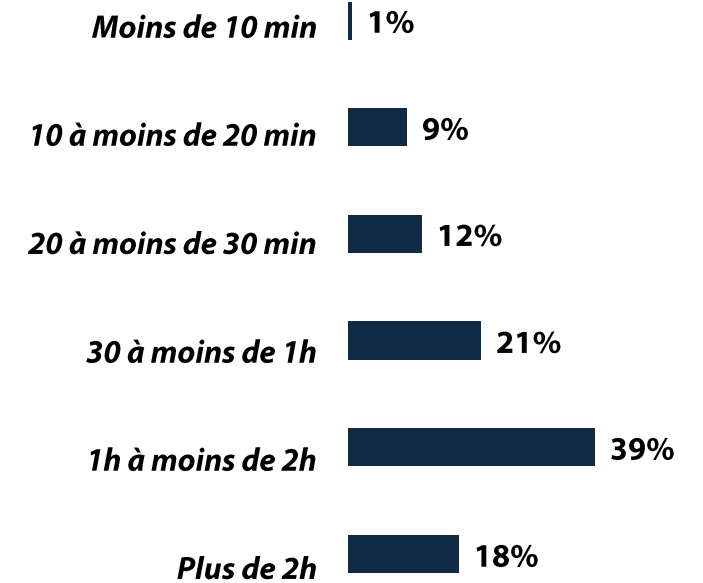
Troubles du rythme du sommeil : **55%**  
 Ronflements : **52%**  
 Cauchemars récurrents : **57%**  
 Médication pour aider à dormir : **55%**



**Plus de 2 siestes**  
17%



**Durée moyenne de la sieste**



A8. En général, combien de fois faites-vous la sieste par semaine ?

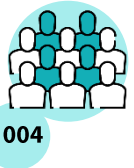
Base : à tous (1004)

A9. Combien de temps durait en moyenne cette sieste ?

Base : ont fait des siestes (310)



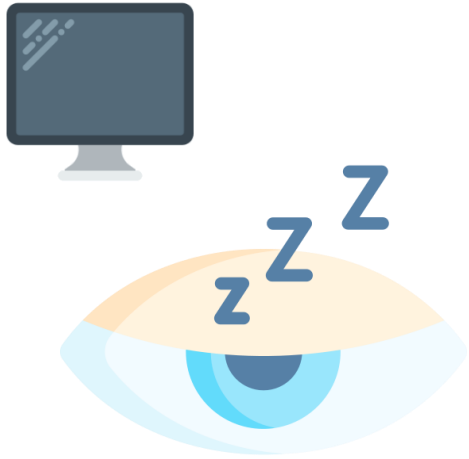
**1 Français sur 2 déclare s'assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions sans le vouloir.  
Une situation davantage rencontrée chez ceux souffrant de troubles du sommeil.**



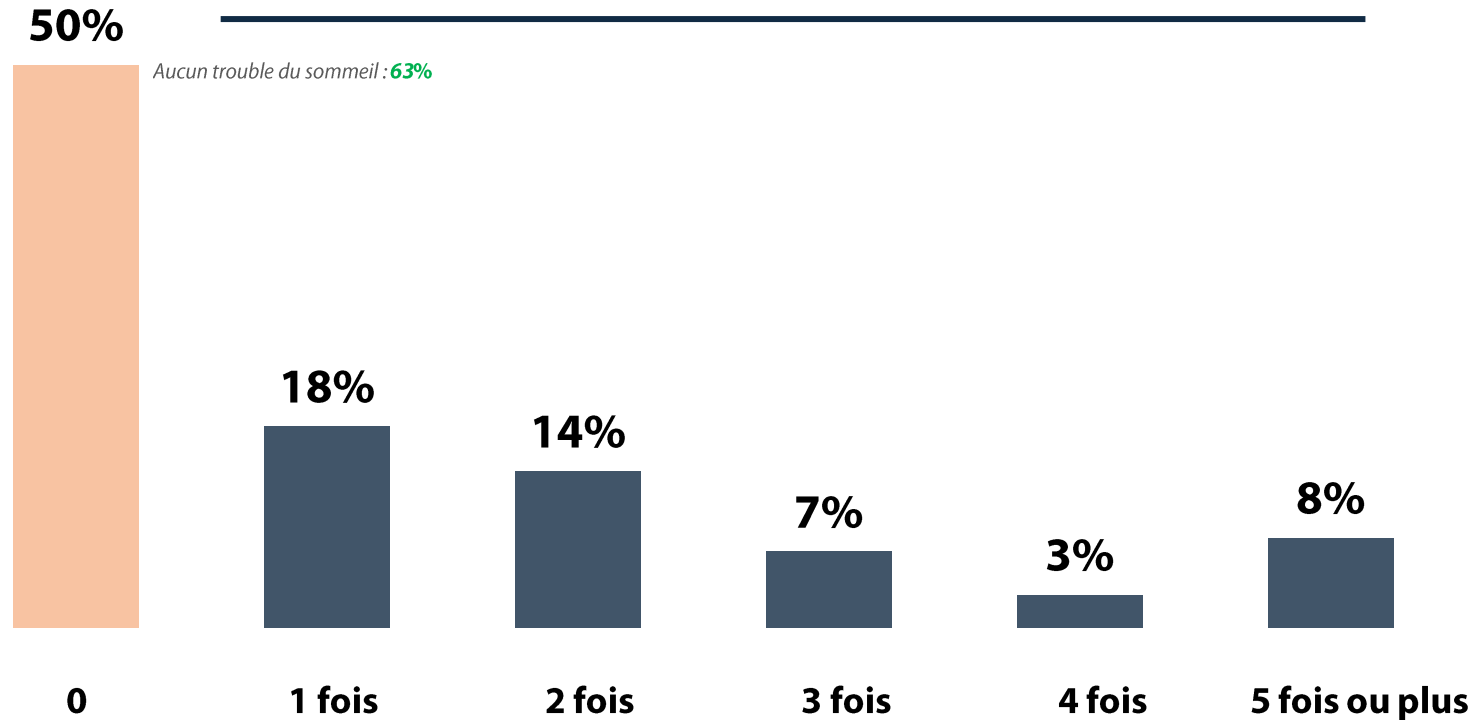
**50%**

**se sont assoupis devant la télévision ou lors  
d'autres occasions sans le vouloir**

*Syndrome d'apnées du sommeil: 69%; Syndrome des jambes sans repos: 67%; Troubles du rythme du sommeil: 64%; Ronflements: 64%*



**1,3 fois**  
en moyenne



A10. Et au cours des 7 derniers jours, combien de fois vous êtes-vous endormi(e) sans le vouloir, comme vous assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions ?

A tous



# 02

Les bonnes pratiques pour avoir un sommeil de qualité sont inégalement connues des Français

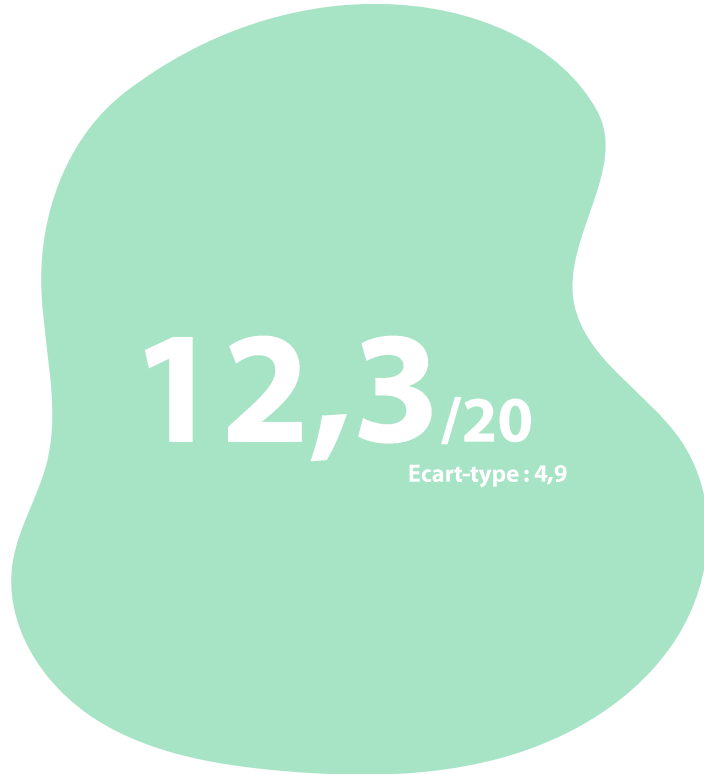


**Le niveau de connaissance des Français concernant les effets positifs ou négatifs de certains comportements sur le sommeil, est relativement modéré avec un score moyen 12,3/20 à l'échelle SBS.**



1004

## Score moyen à l'échelle SBS (Sleep Beliefs Scale)



Femmes: **12,9**; 6h < Dormeurs < 8h: **12,9**; Troubles du rythme du sommeil: **13,2**



### Construction du score :

Echelle composée de 20 items (détails en annexes)

- Bonne réponse = 1 point
- Mauvaise réponse = 0 point



### Bon score

39% de l'échantillon a obtenu un score supérieur à 15/20



### Score moyen

37% de l'échantillon a obtenu un score entre 9 et 15 sur 20



### Mauvais score

24% de l'échantillon à obtenu un score inférieur à 9/20

B2. Pour chacun des comportements suivants, veuillez indiquer si vous pensez qu'ils produisent un effet positif, un effet négatif ou pas d'effet sur le sommeil. Veuillez ne pas faire référence à la façon dont ils influencent votre sommeil en particulier, mais aux effets que vous pensez que ces comportements ont sur les gens en général.



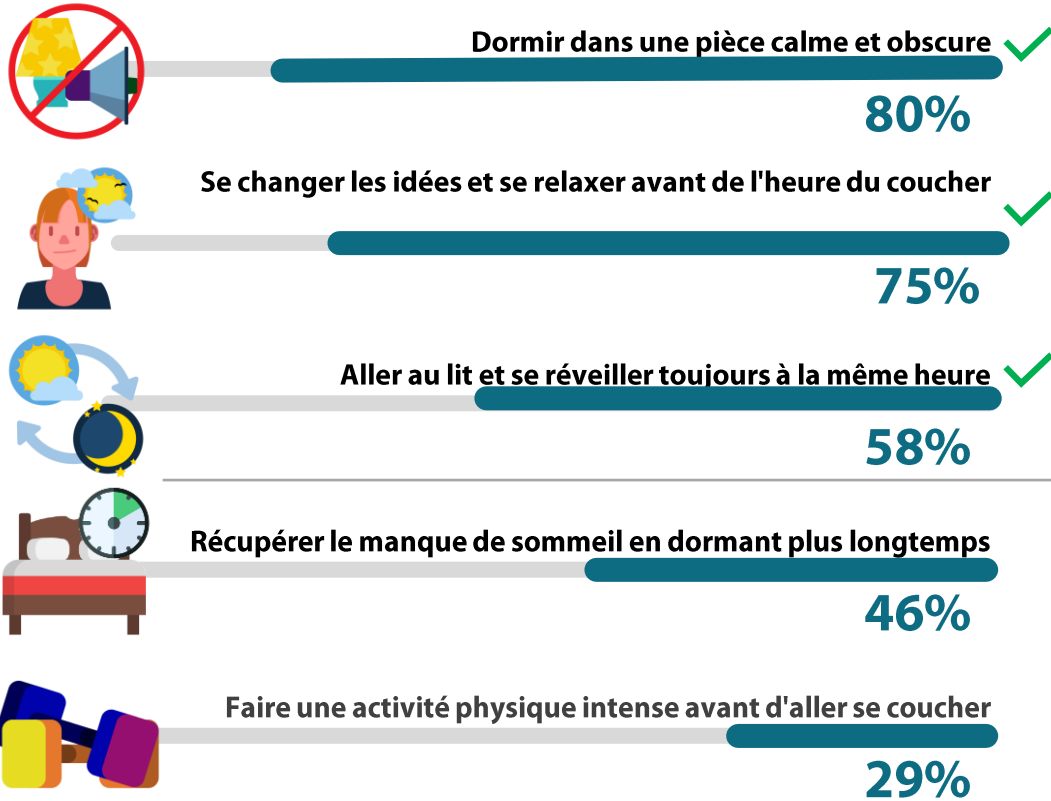
**Dormir dans une pièce calme et obscure, se relaxer avant l'heure du coucher et avoir des horaires de lever et de coucher réguliers sont bien identifiés comme des comportements ayant des effets positifs sur le sommeil...**

**... mais 46% des Français considèrent à tort que récupérer le manque de sommeil en dormant plus longtemps a un effet positif sur le sommeil.**



1004

### Effet positif : le TOP 5



### Effet négatif : le TOP 5



B2. Pour chacun des comportements suivants, veuillez indiquer si vous pensez qu'ils produisent un effet positif, un effet négatif ou pas d'effet sur le sommeil.

Veuillez ne pas faire référence à la façon dont ils influencent votre sommeil en particulier, mais aux effets que vous pensez que ces comportements ont sur les gens en général.



**Dormir dans une pièce calme et obscure, se relaxer avant l'heure du coucher et avoir des horaires de lever et de coucher réguliers sont bien identifiés comme des comportements ayant des effets positifs sur le sommeil...**

**... mais 46% des Français considèrent à tort que récupérer le manque de sommeil en dormant plus longtemps a un effet positif sur le sommeil.**

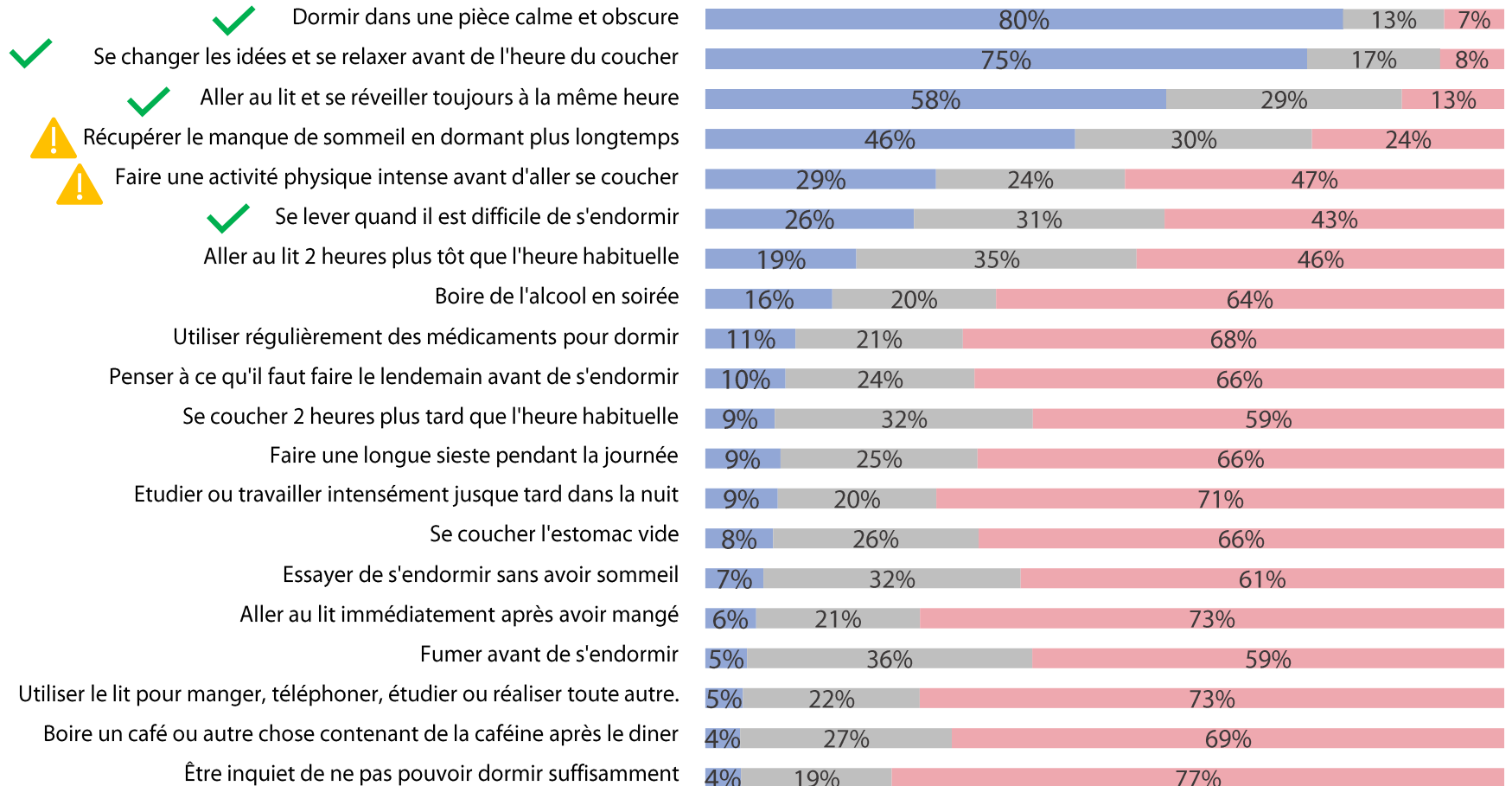


1004

Effet Positif ●

Pas d'effet ●

Effet négatif ●



B2. Pour chacun des comportements suivants, veuillez indiquer si vous pensez qu'ils produisent un effet positif, un effet négatif ou pas d'effet sur le sommeil.

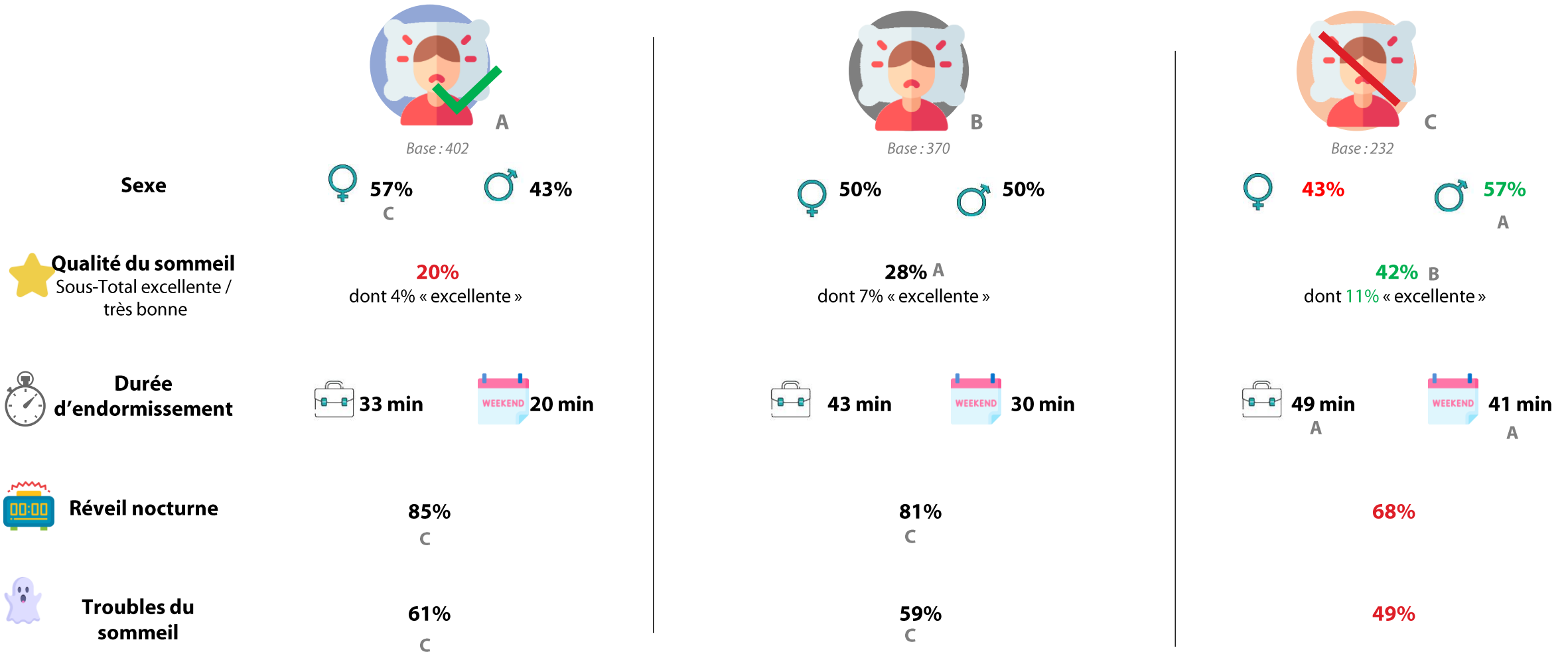
Veuillez ne pas faire référence à la façon dont ils influencent votre sommeil en particulier, mais aux effets que vous pensez que ces comportements ont sur les gens en général.

A tous



# Les personnes obtenant un meilleur score à l'échelle SBS ont une moins bonne qualité du sommeil. Un meilleur score, lié à une meilleure connaissance qui peut éventuellement s'expliquer par des recherches effectuées pour améliorer leur sommeil.

## Principales différences selon le score à l'échelle SBS



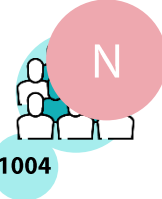


# 03

Un niveau élevé d'anxiété ou de dépression qui s'accompagne de plus de difficultés liées au sommeil



**31% des Français interrogés obtiennent un score à l'échelle A de la HAD supérieur à 11. Une proportion plus élevée chez les moins de 35 ans, les femmes, ainsi que les personnes souffrant de troubles du sommeil.**



1004

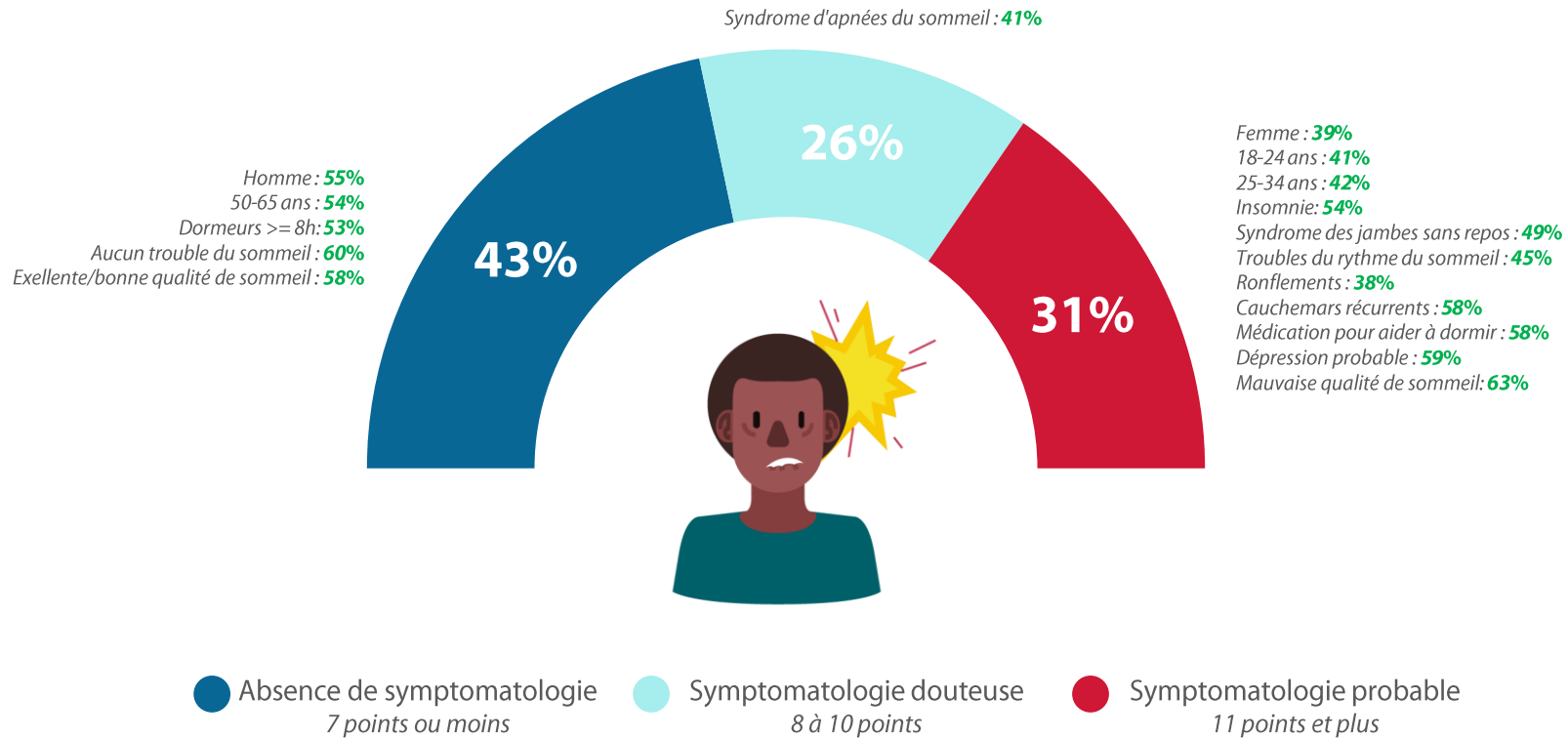
**Anxiété**

**Dépression**

## Score d'anxiété



**Construction du score :**  
Les résultats à l'échelle A de la HAD comportent 7 items avec une échelle en 4 modalités de réponses. Détail des réponses aux items composant le score en annexes



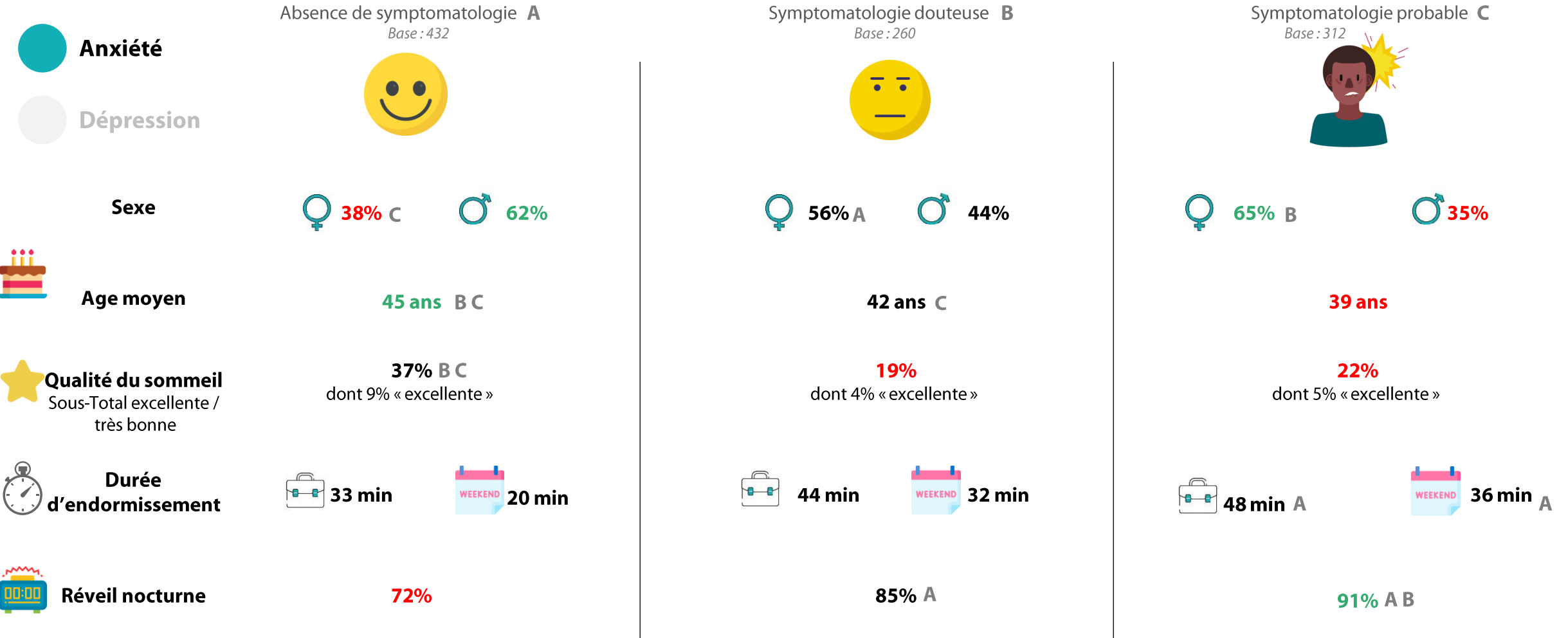
C1. Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

A tous



# Les Français concernés par une « symptomatologie probable » en matière d'anxiété ont une moins bonne qualité de sommeil et sont plus concernés par des réveils nocturnes...

## Principales différences selon le score d'anxiété (1/2)





... et sont plus sujets à des insomnies ou encore à des troubles du rythme du sommeil.

Principales différences selon le score d'anxiété (2/2)

Absence de symptomatologie **A**

Base : 432



**Anxiété**

**Dépression**

**Troubles du sommeil**

Insomnie

41%

Ronflement

9%

Trouble du rythme du sommeil

18%

11%



**Sieste**

Au moins une fois

38%



**Médication pour dormir**

Oui

8%

**Eco anxiété**



5,2

Eco-anxiété avec conséquence négative



19,5

Eco-anxiété habituelle

Symptomatologie douteuse **B**

Base : 260



60% **A**

20% **A**

22% **A**

18% **A**

42% **A**

18% **A**



7,0 **A**

Eco-anxiété avec conséquence négative

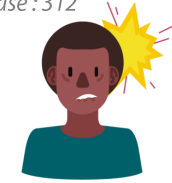


20,5

Eco-anxiété habituelle

Symptomatologie probable **C**

Base : 312



78% **A B**

35% **A B**

27% **A B**

25% **A B**

48% **A**

36% **A B**



8,9 **A B**

Eco-anxiété avec conséquence négative



22,6 **A B**

Eco-anxiété habituelle



# Des troubles du sommeil plus nombreux chez les personnes les plus anxieuses.

## Troubles du sommeil en fonction du score d'anxiété

Absence de symptomatologie **A**

Base : 432



Symptomatologie douteuse **B**

Base : 260



Symptomatologie probable **C**

Base : 312



**Anxiété**

**Dépression**

**Troubles du sommeil**

Insomnie	41%
Ronflement	9%
Trouble du rythme du sommeil	18%
Cauchemars récurrents	11%
Syndrome des jambes sans repos	4%
Syndrome d'apnées du sommeil	4%
Narcolepsie, hypersomnie	1%
Somnambulisme	0%
Nombre moyen	1,3

60% A

20% A

22%

18% A

7%

5%

11% A

1%

2% A

1,5 A

78% AB

35% AB

27% A

25% AB

17% AB

9% AB

7% A

4% AB

3% A

1,6 A



**15% des Français souffrent de symptomatologie probable en matière de dépression.**



Anxiété

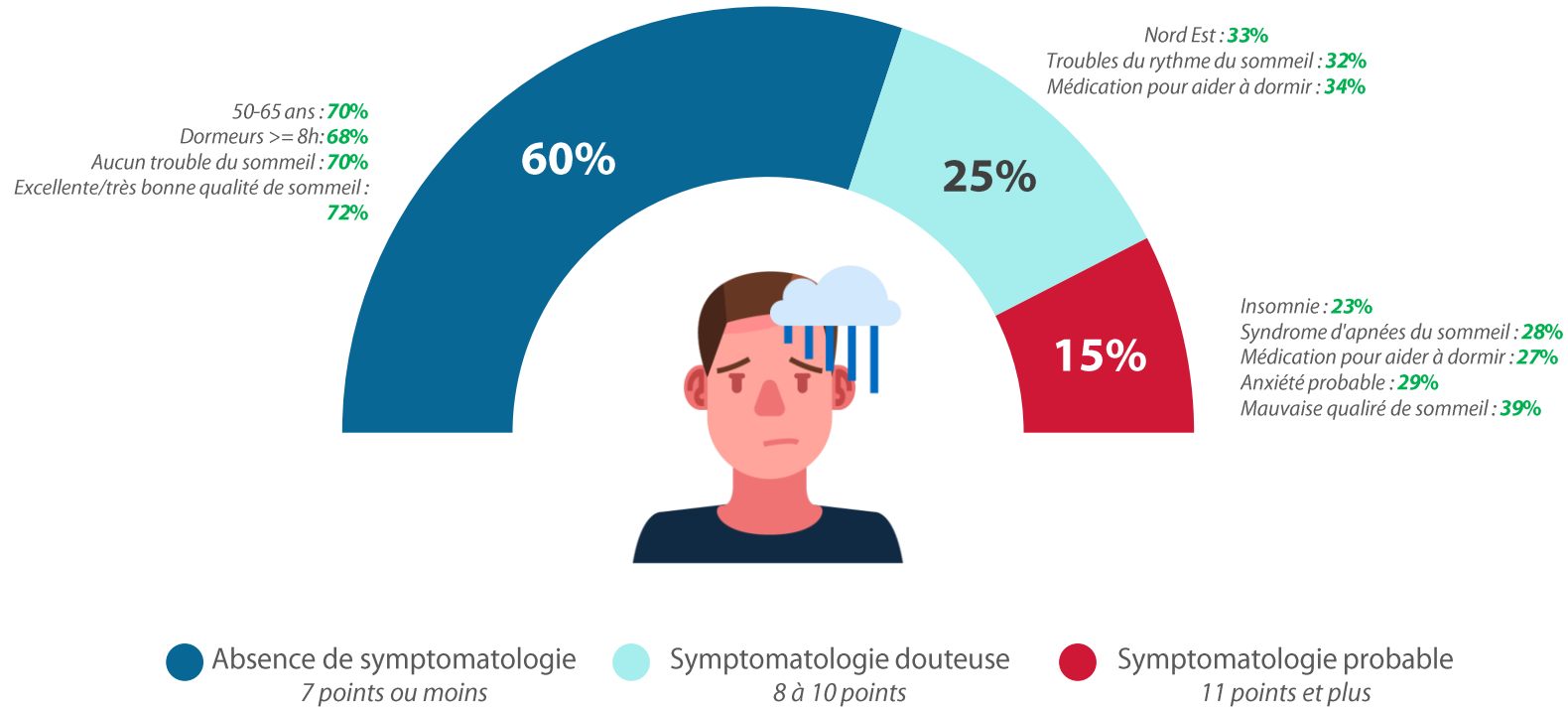
Dépression

## Score de dépression



### Construction du score :

Les résultats à l'échelle D de la HAD comportent 7 items avec une échelle en 4 modalités de réponses. Détail des réponses aux items composant le score en annexes



C1. Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

A tous



# Les Français concernés par une « symptomatologie probable » en matière de dépression sont davantage concernés par des insomnies, ont une durée de sommeil plus réduite...

## Principales différences selon le score de dépression (1/2)

Absence de symptomatologie **A**  
Base : 603

Symptomatologie douteuse **B**  
Base : 251

Symptomatologie probable **C**  
Base : 150

**Anxiété**

**Dépression**

*Pas de différence significative selon le genre*

**Age moyen**

**Qualité du sommeil**  
Sous-Total excellente / très bonne

**Durée de sommeil**

**Troubles du sommeil**  
Insomnie

Ronflement

Trouble du rythme du sommeil



**44 ans** B C

**33% B C**  
dont 8% « excellente »

**06h59** **07h45** C

**50%**

**16%**

**20%**

**14%**



**41 ans**

**20%**  
dont 5% « excellente »

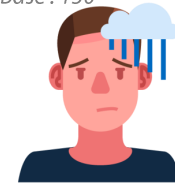
**07h12** **07h57** C

**67% A**

**24% A**

**23%**

**22% A**



**40 ans**

**19%**  
dont 3% « excellente »

**06h37** **06h54**

**70% A**

**30% A**

**27%**

**20%**



... et sont plus nombreux à avoir recours à des solutions médicamenteuse pour dormir.

Principales différences selon le score de dépression (2/2)

Absence de symptomatologie **A**  
Base : 603

Symptomatologie douteuse **B**  
Base : 251

Symptomatologie probable **C**  
Base : 150

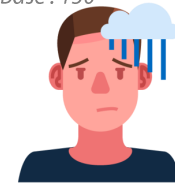
 Anxiété

 Dépression

 **Sieste**  
Au moins une fois

 **Médication pour dormir**  
Oui

**Eco anxiété**



39%

43%

50% A

12%

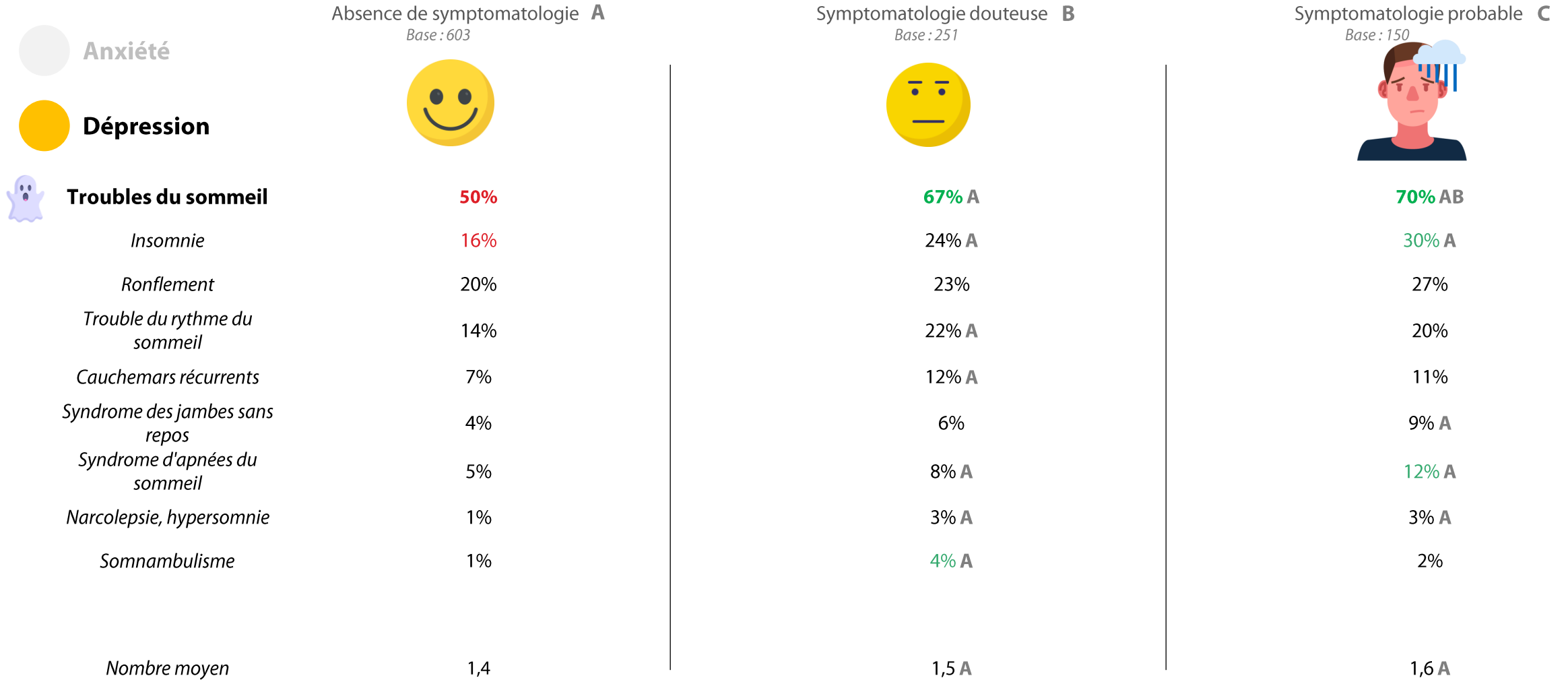
27%

34%



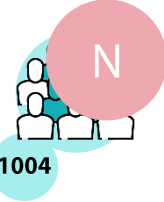
# Chez les personnes les plus dépressives, un plus fort taux d'insomnie.

## Troubles du sommeil en fonction du score d'anxiété





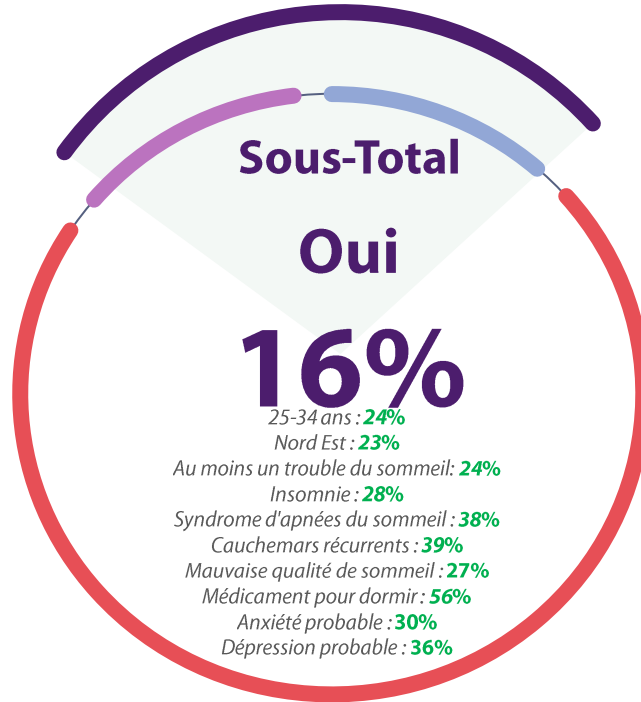
# 16% des Français déclarent prendre actuellement des anti-dépresseurs ou des anxiolytiques...



## 9% Anti-dépresseurs



- Au moins un trouble du sommeil: **12%**
- Insomnie: **15%**
- Syndrome d'apnées du sommeil: **23%**
- Cauchemars récurrents: **16%**
- Anxiété probable: **15%**
- Dépression probable: **22%**
- Mauvaise qualité de sommeil: **15%**
- Médicament pour dormir: **27%**



**84%**  
**Non**

## 10% Anxiolytiques



- 25-34 ans : **16%**
- Nord Est : **16%**
- Au moins un trouble du sommeil: **16%**
- Insomnie: **20%**
- Syndrome d'apnées du sommeil: **22%**
- Cauchemars récurrents: **28%**
- Anxiété probable: **21%**
- Dépression probable: **22%**
- Mauvaise qualité de sommeil: **20%**
- Médicament pour dormir: **39%**

D2. Prenez-vous actuellement le(s) traitement(s) suivant(s) sur ordonnance :

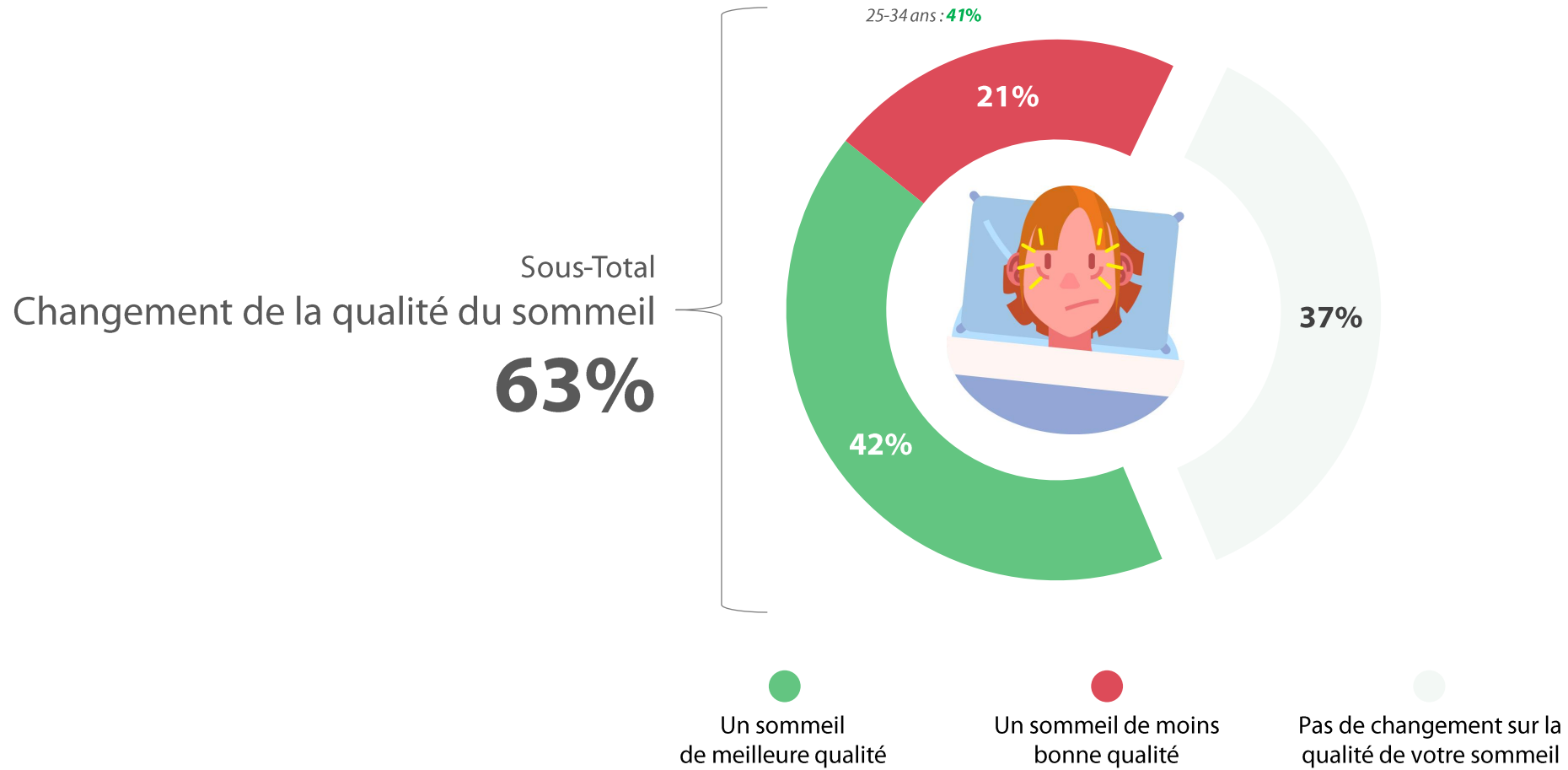
A tous



... en cas de prise de ces traitements, un sommeil jugé de meilleure qualité dans plus de 4 cas sur 10.  
37% n'ont pas constaté un changement sur leur qualité de sommeil.



162



D3. Dans le cadre de ces traitements, avez-vous constaté un changement sur la qualité de votre sommeil ?

A ceux qui prennent anti-dépresseurs ou anxiolytiques



# 04

Logiquement, un score d'éco-anxiété plus élevé chez les personnes au profil anxieux mais peu de lien avec le sommeil



# Le changement climatique préoccupe une majorité des Français, en premier lieu concernant les conséquences sur les générations futures.



1004

Je **m'inquiète pour la prochaine génération** car elle sera très affectée par le changement climatique

Il est **frustrant** d'élire des **décideurs** qui ne **considèrent pas sérieusement le travail des climatologues/ experts**

J'ai de la **peine** pour ceux dont la **santé** est déjà **négativement affectée par le changement climatique**

Je suis **préoccupée** par le **nombre croissant de catastrophes naturelles** causées par le changement climatique.

Cela me met en **colère** que beaucoup de gens n'arrivent pas à faire même **les choses les plus élémentaires** pour **protéger l'environnement**

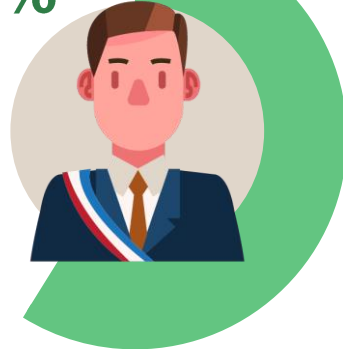
Sous total  
**D'accord**  
Top 5

68%



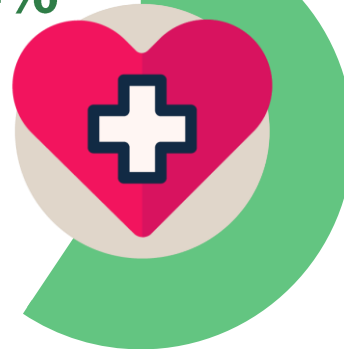
dont **24%** de **tout à fait d'accord**

64%



dont **24%** de **tout à fait d'accord**

64%



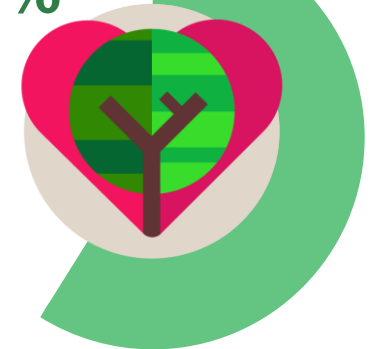
dont **15%** de **tout à fait d'accord**

61%



dont **13%** de **tout à fait d'accord**

61%



dont **22%** de **tout à fait d'accord**

D1. Les gens ont différentes pensées, sentiments, et réaction face au changement climatique et à la crise écologique. Pour chacune des affirmations suivantes, merci de préciser votre degré d'accord :

A tous



**Un score d'éco-anxiété « habituelle » plus élevé chez les personnes souffrant de symptomatologie « probable » en anxiété. Les Français ayant une mauvaise qualité de sommeil présentent un score plus élevé que la moyenne.**



1004

Echelle d'éco-anxiété EAQ-22 « habituelle »



**Construction du score à partir 13 items**  
(détails en annexes)

- Tout à fait d'accord = 3 points
- Plutôt d'accord = 2 points
- Plutôt en désaccord = 1 point
- Tout à fait en désaccord = 0 point

Score d'éco-anxiété « habituelle »

20,7



Mauvaise qualité de sommeil: **22,9**  
Cauchemars récurrents : **23,6**  
Ronflements : **22,2**  
Anxiété probable : **22,6**

D1. Les gens ont différentes pensées, sentiments, et réaction face au changement climatique et à la crise écologique. Pour chacune des affirmations suivantes, merci de préciser votre degré d'accord :

A tous



**Un score d'éco-anxiété avec conséquence négative plus élevé parmi les moins de 35 ans, les CSP- et les personnes souffrant de symptomatologie « probable » en anxiété ou dépression. Pas de différence selon les profils de dormeurs.**



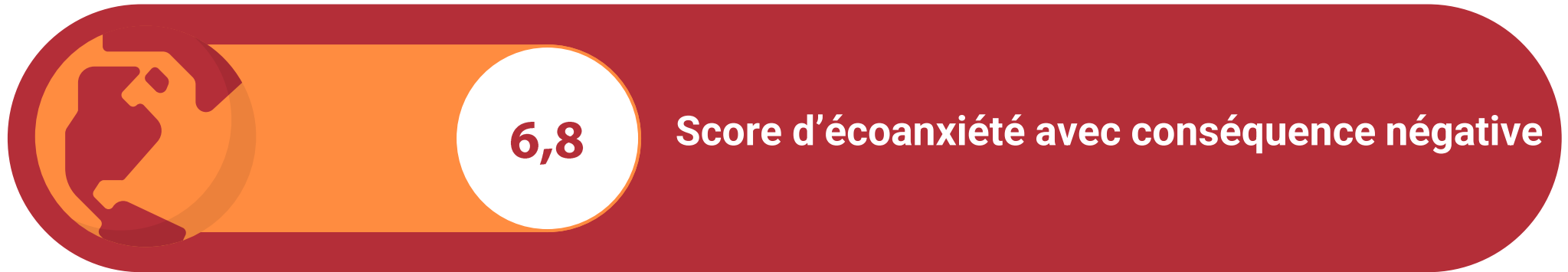
1004

Echelle d'éco-anxiété EAQ-22 avec conséquence négative



**Construction du score à partir 9 items**  
(détails en annexes)

- Tout à fait d'accord = 3 points
- Plutôt d'accord = 2 points
- Plutôt en désaccord = 1 point
- Tout à fait en désaccord = 0 point



18-24 ans : **8,0**

25-34 ans : **8,4**

CSP- : **7,5**

Médication pour aider à dormir : **8,6**

Anxiété probable : **8,9**

Dépression probable : **8,9**

D1. Les gens ont différentes pensées, sentiments, et réaction face au changement climatique et à la crise écologique. Pour chacune des affirmations suivantes, merci de préciser votre degré d'accord :

A tous

# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.



## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

**“opinionway**

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

**Nadia AUZANNEAU**

Directrice Générale Adjointe

**Eva BOUCHETEIL**

Directrice Conseil

**Louise BASTIEN**

Chef de projets

**Rachel ZANONI**

Chargée d'études