



SYNTHÈSE

La méthodologie



Etude réalisée auprès d'un échantillon de **1010 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 65 ans**.
L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas : sexe, âge, région, catégorie socio-professionnelle.



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



Questionnaire



Les interviews ont été réalisées **du 8 au 15/01/2021**.

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



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.

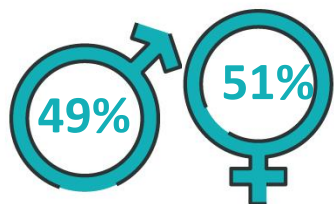
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour l'INSV »

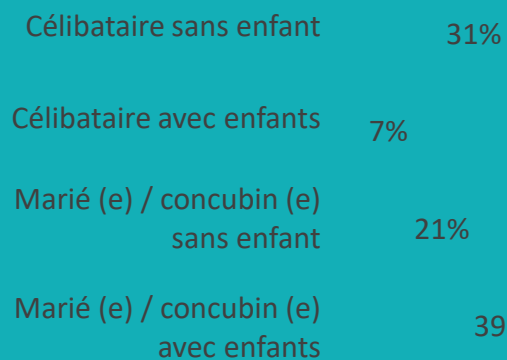
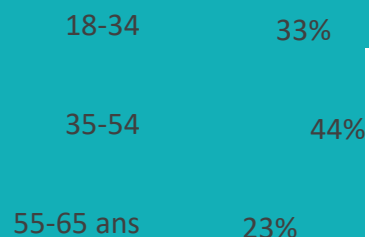
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

Profil des répondants

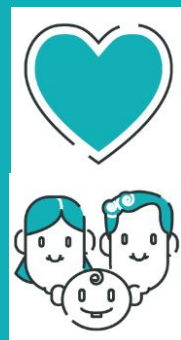
Échantillon national représentatif



Age moyen :

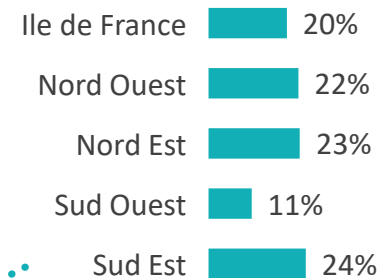
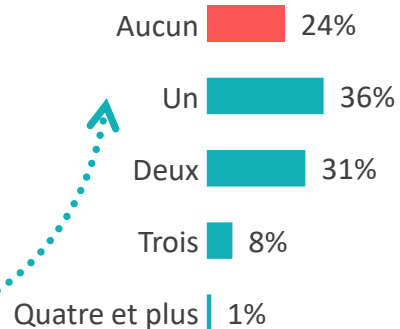


Autre 2%

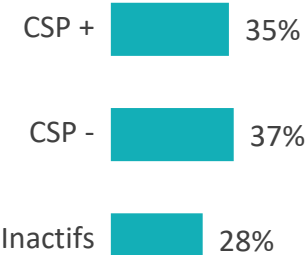
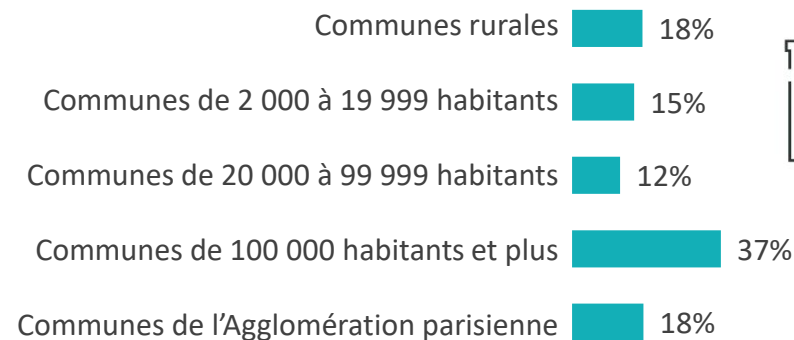


Avec enfant(s)

Enfant(s) de moins de 18 ans



Sous-total province
80%



IMC

Dénutrition ou maigre : 5%
Corpulence normale : 49%
Surpoids ou obésité : 47%



Synthèse (1/8)

Les habitudes de sommeil ont peu différé entre le 2^{ème} confinement et une période normale.

En période normale

(avant le 1er confinement)

En semaine
/ jours de travail

Durée moyenne
de sommeil :

7h16



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

Durée moyenne
de sommeil :

7h52

20%

Dormeurs <= 6h

47%

6h < Dormeurs < 8h

33%

Dormeurs >= 8h

15%

35%

52%



Pendant le 2^{ème} confinement

En semaine
/ jours de travail

Durée moyenne
de sommeil :

7h09



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

Durée moyenne
de sommeil :

7h46

23%

Dormeurs <= 6h

44%

6h < Dormeurs < 8h

33%

Dormeurs >= 8h

16%

34%

50%



Un temps de sommeil qui repart à la hausse par rapport aux années précédentes



10% des Français qui déclaraient ne souffrir d'aucun trouble du sommeil avant le 1er confinement ont déclaré en avoir rencontré au cours du 2ème confinement



37% des Français font **au moins une sieste** par semaine
(23% plus de 2 siestes)
pendant en moyenne 1h02.

38% des Français ont fait **au moins une sieste** par semaine
(26% plus de 2 siestes)
pendant en moyenne 1h03.



En période normale, plus de 4 Français sur 10 déclarent rencontrer des troubles du sommeil (l'insomnie et les troubles du rythme du sommeil sont les plus récurrents).

En période normale
(avant le 1er confinement)

1,4 troubles
en moyenne

Insomnie

21%

[2020 : 21% ; 2018 : 15%]

Troubles du rythme du sommeil

18%

[2020 : 18% ; 2018 : 20%]

Syndrome d'apnées du sommeil

7%

[2020 : 6% ; 2018 : 7%]

Syndrome des jambes sans repos

7%

[2020 : 5% ; 2018 : 5%]

Narcolepsie, hypersomnie

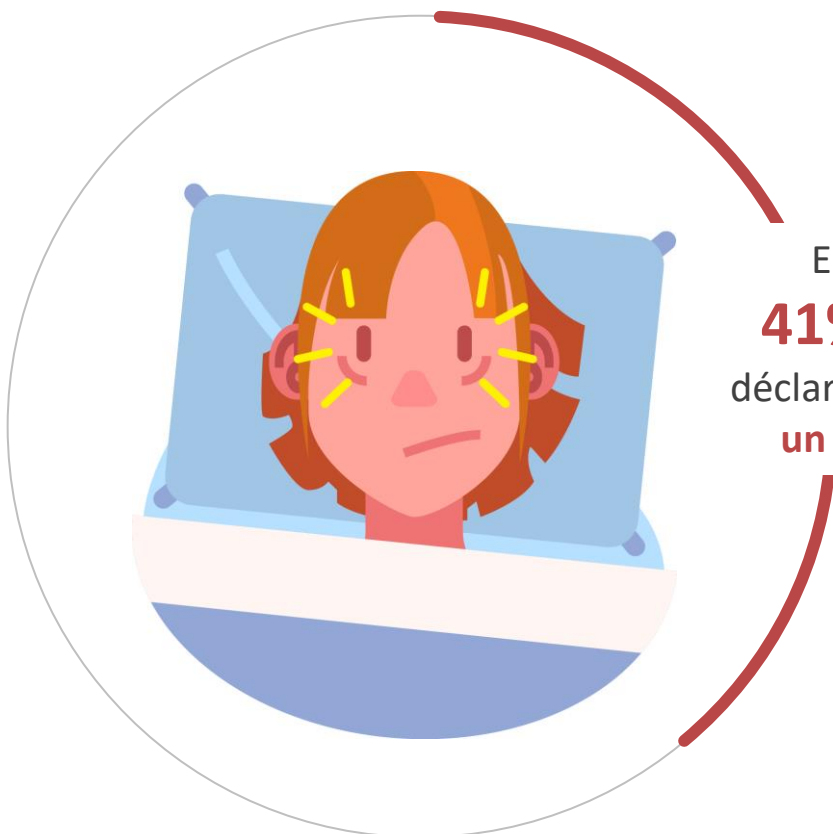
2%

[2020 : 1% ; 2018 : 1%]

En période normale
41% des Français
déclarent souffrir d'**au moins**
un trouble du sommeil

Femme : 49% / 55-65 ans : 50%

[2020 : 41% ; 2018 : 39%]



A7. Souffrez-vous / avez-vous souffert des troubles du sommeil suivants ?

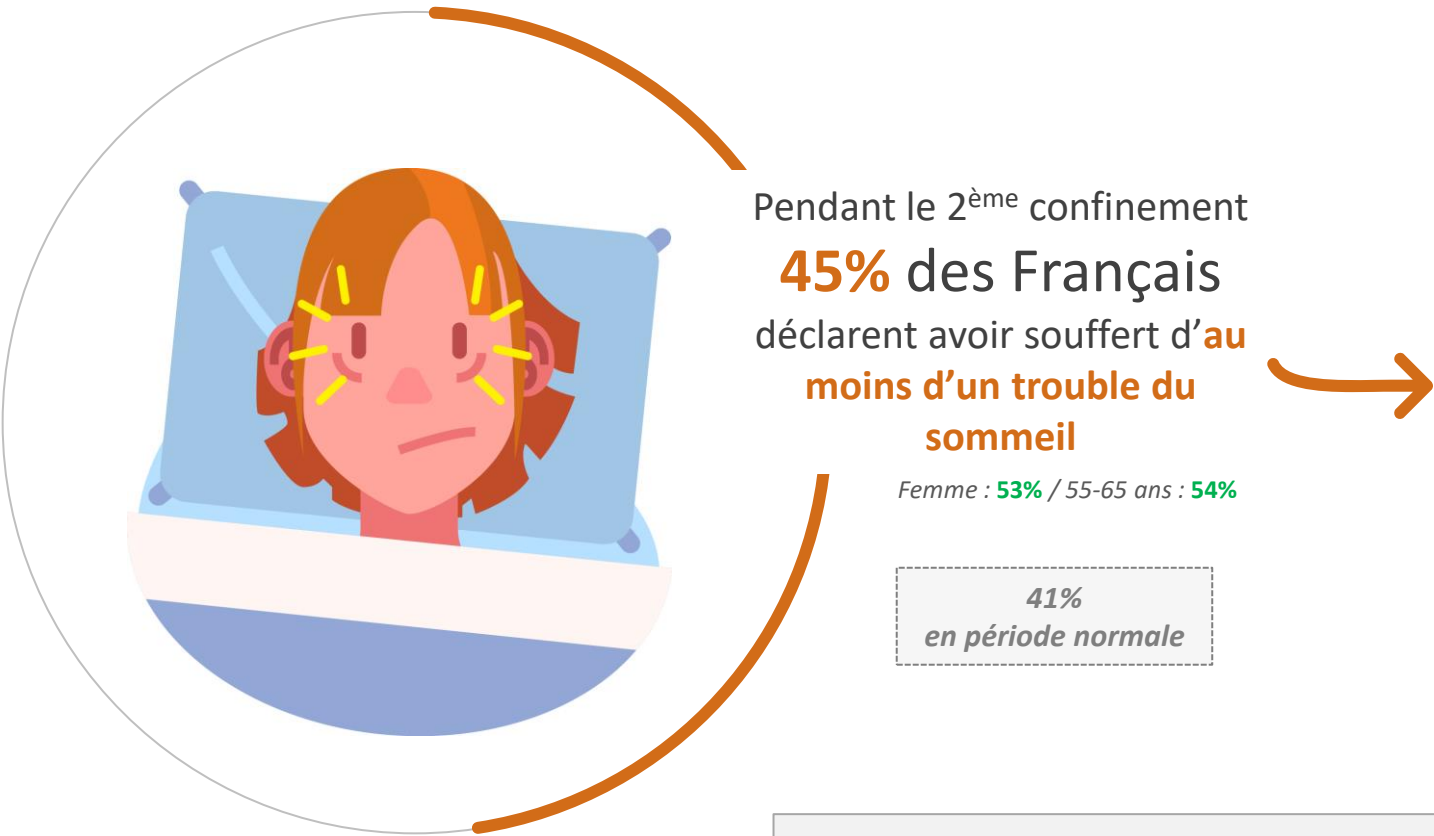
Base : Ensemble (1010)

Détails en annexe



Pendant le 2^{ème} confinement, 45% déclarent avoir souffert de trouble(s) du sommeil (l'insomnie et les troubles du rythme du sommeil sont les plus fréquents). Des troubles qui sont apparus pendant cette période chez 10% des Français.

Durant le 2^{ème} confinement



Pendant le 2^{ème} confinement
45% des Français
déclarent avoir souffert d'**au moins d'un trouble du sommeil**

Femme : 53% / 55-65 ans : 54%

41%
en période normale

10% des Français qui déclaraient ne souffrir d'**aucun trouble du sommeil avant le 1^{er} confinement** ont déclaré en avoir **rencontré au cours du 2^{ème} confinement** (notamment insomnie et troubles du rythme du sommeil).

	1,4 troubles en moyenne	Rappel période normale
Insomnie	24%	21%
Troubles du rythme du sommeil	20%	18%
Syndrome d' apnées du sommeil	8%	7%
Syndrome des jambes sans repos	7%	7%
Narcolepsie, hypersomnie	3%	2%

A7. Souffrez-vous / avez-vous souffert des troubles du sommeil suivants ?

Base : Ensemble (1010)

Détails en annexe



Synthèse (2/8)

Durant le 2^{ème}
confinement



Score moyen de fatigue :
5,1/10

17% ont ressenti une **très grande fatigue**
(notes 8-10)

*Les femmes et les moins de 25 ans ont ressenti
davantage de fatigue que la moyenne*



Pendant le 2^{ème} confinement, ce niveau de fatigue
s'est accentué dans **17%** des cas.



6 Français sur 10

jugent que leur qualité de sommeil a été
équivalente à celle d'une période normale...

...mais **pour plus d'1/4**
le 2^{ème} confinement s'est traduit par une **moins
bonne qualité de sommeil**.

notamment auprès des moins de 25 ans.

Les Français ont accordé une certaine importance à leur sommeil pendant le 2^{ème} confinement

note moyenne de **6,2/10** (dont 26% de notes 8-10)



20% des Français ont **recherché des informations sur le
sommeil...**

(6% en ont recherché « beaucoup »)

... en privilégiant les **ressources sur digitales** dans une
majorité des cas



23% des Français ont **cherché à améliorer leur sommeil**
de 2 manières principales



En veillant à une **meilleure
alimentation**

31%



En adoptant des **horaires de
sommeil réguliers**

30%

Des **mesures bénéfiques** sur la **qualité du sommeil**
dans **plus de 7 cas sur 10**.



Près d'1/4 des Français déclarent avoir cherché à améliorer leur sommeil au cours du 2^{ème} confinement, notamment via une meilleure alimentation et des horaires de sommeil réguliers...

Durant le 2^{ème} confinement



23%

des Français ont cherché à améliorer leur sommeil pendant ce 2^{ème} confinement

Insomnie : 37%

Apnées du sommeil : 38% / Jambes sans repos : 53%

Trouble du rythme du sommeil : 35%

Ont souffert de troubles anxieux : 43% / trouble dépressifs : 42%

Les principales manières utilisées



En veillant à une meilleure alimentation
31%

IDF : 52%



En adoptant des horaires de sommeil réguliers
30%



Par la pratique du sport
27%

Homme : 44%



En limitant leur exposition aux écrans
27%

2,0 solutions en moyenne

C9. Avez-vous cherché à améliorer votre sommeil pendant ce 2^{ème} confinement ?

Base : Ensemble (1010)

C10. De quelle(s) manière(s) avez-vous cherché à améliorer votre sommeil ?

Base : Ont cherché à améliorer leur sommeil (234)

Détails en annexe



... des mesures qui semblent avoir été bénéfiques à la qualité du sommeil.

Durant le 2^{ème}
confinement



L'efficacité des mesures mises en œuvre pour améliorer le sommeil



ST Oui : 72%

dont **21%** « oui tout à fait »



ST Oui : 71%

dont **26%** « oui tout à fait »



ST Oui : 88%

dont **36%** « oui tout à fait »



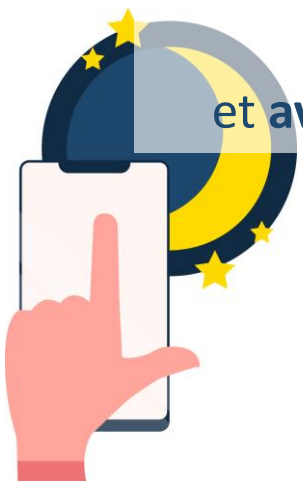
ST Oui : 70%

dont **38%** « oui tout à fait »

C11. Cette/ces mesures a/ont t-elle(s) permis d'améliorer votre qualité de sommeil ?

Base : Ont cherché à améliorer leur sommeil (230)

Détails en annexe



Une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir...

...au moins 3 à 5 jours par semaine, **plus d'1 Français sur 2** ont passé du temps sur des écrans (**41% tous les jours ou presque**)

... **¼ des utilisateurs** ont passé **plus d'1h30** sur les écrans

*Des proportions **plus élevées** chez les moins de 25 ans.*



Les **¾ des Français** n'ont **pas ressenti** (pour eux ou pour leur(s) enfant(s)) un **impact** de l'**utilisation des écrans** sur la **qualité de leur sommeil** pendant la période du 2^{ème} confinement.

Pour autant, **1 Français sur 5** estime que **l'exposition aux écrans a eu un impact négatif**.



Synthèse (4/8)

Durant le 2^{ème}
confinement



Un 2^{ème} confinement qui a généré des répercussions psychiques

Pendant le 2^{ème} confinement...



34%
ont présenté des
troubles anxieux

→ En particulier les **femmes**
40%



33%
ont présenté des
troubles dépressifs

→ En particulier les **18-34 ans**
40%



Par rapport à l'ensemble des Français, les personnes ayant souffert de troubles psychiques...

- ... ont été **plus confrontées** à des **troubles du sommeil**
- ... ont ressenti un niveau de **fatigue plus fort** et **plus accentué** pendant la période du confinement



Synthèse (5/8)

Un mode de vie vertueux qui a agi positivement sur le sommeil

Durant le 2^{ème} confinement



Pendant le 2^{ème} confinement, **plus des ¾ des Français** déclarent avoir **passé du temps en plein air**.



Dans une grande majorité des cas pendant moins d'1 heure

mais...

- **1 Français sur 5** n'en a profité **que** le weekend / les jours de repos
- **23%** n'ont passé **aucun moment** en plein air (notamment les inactifs)



Les personnes ayant passé **plus d'1h** en extérieur présentent...

- ... un **niveau de fatigue** moins élevé
- ... et des **troubles dépressifs** moins prononcés que la moyenne



Près de **6 Français sur 10** ont pratiqué une **activité physique ou sportive** au cours du 2^{ème} confinement

36% d'entre eux de manière **hebdomadaire**

Les personnes ayant pratiqué une activité physique...

- ...ont accordé une **plus grande importance** à leur **sommeil**
- ...sont **plus nombreuses** à juger leur **sommeil meilleur**



Près de **3 Français sur 10** estiment que leur **poids** a **augmenté** au cours du 2^{ème} confinement.

¼ des personnes qui déclarent avoir **pris du poids** estiment que les **problèmes de sommeil en sont une cause**.



Synthèse (6/8)

Personnes ayant été contaminées à la Covid-19 vs. ensemble des interrogés
[Contaminés à la Covid-19 ou une personne de l'entourage / foyer]

Durant le 2^{ème}
confinement



Une contamination à la Covid-19 impactant fortement le sommeil et la qualité de vie



Davantage de **troubles du sommeil**

Que ce soit en période normale



60% vs. 40%
[50%]

Ou pendant le 2^{ème} confinement

64% vs. 45%
[54%]



Une plus forte **fatigue**...

pendant le 2^{ème} confinement



Score moyen de fatigue :
6,2/10 vs. 5,1/10
[5,7/10]



Et un sommeil de **moins bonne qualité**...

pendant le 2^{ème} confinement



Une **qualité de sommeil** jugée
moins bonne

36% vs. 26%
[31%]



2 fois plus nombreux à avoir cherché à **améliorer** leur **sommeil**

pendant le 2^{ème} confinement



46% vs. 23%
[33%]

En veillant à une **meilleure alimentation** (30%)

En adoptant des **horaires de sommeil réguliers** (21%)



Beaucoup plus sujets à des **troubles psychiques**

pendant le 2^{ème} confinement



Troubles anxieux
66% vs. 34%
[48%]



Troubles dépressifs
59% vs. 33%
[44%]



Une **perte de poids** plus marquée

pendant le 2^{ème} confinement



26% ont perdu du poids vs. 12%
[19%]

Base : ont été contaminés à la Covid-19 – 144

Base : ont été contaminés eux-mêmes ou un membre de leur entourage à la Covid-19 - 337



Synthèse (7/8)

Durant le 2^{ème} confinement



Pendant le 2^{ème} confinement,
par rapport aux Français ayant **exclusivement travaillé sur le lieu de travail**,
les Français ayant été **exclusivement en télé-travail ou n'ayant pas travaillé...**



... ont en tendance accordé une **plus grande importance à leur sommeil**

pendant le 2^{ème} confinement



Note moyenne d'importance :

6,4/10 vs. **6,2/10**



... ont ressenti une **moins bonne qualité de sommeil**

pendant le 2^{ème} confinement

Une **qualité de sommeil jugée moins bonne**



27% vs. **20%**



... ont **davantage cherché à améliorer leur sommeil**

pendant le 2^{ème} confinement



28% vs. **20%**

En veillant à une **meilleure alimentation** (**42%** vs. **19%**)

Par la pratique du **sport** (**36%** vs. **20%**)

En adoptant des **horaires de sommeil réguliers** (**33%** vs. **26%**)



... ont en tendance **plus souffert de troubles psychiques**

pendant le 2^{ème} confinement



Troubles **anxieux**

34% vs. **31%**



Troubles **dépressifs**

32% vs. **28%**

Base : ont exclusivement travaillé sur le lieu de travail – 344
Base : ont exclusivement été en télé-travail ou n'ont pas travaillé - 291



Synthèse (8/8)

Un 2^{ème} confinement qui a impacté le sommeil et la santé psychique des **18-24 ans**.

18-34 ans vs. ensemble des interrogés

Durant le 2^{ème} confinement



Plus de temps passé sur les **écrans**

pendant le 2^{ème} confinement

Une fois au lit et avant d'éteindre
pour dormir



Tous les jours ou presque

58% vs. 41%



Une plus forte **fatigue**...

pendant le 2^{ème} confinement



Score moyen de fatigue :

5,7/10 vs. 5,1/10



... et un sommeil de **moins bonne qualité**

pendant le 2^{ème} confinement



Une **qualité de sommeil** jugée
moins bonne

39% vs. 26%



Plus nombreux à avoir cherché des **informations**

sur le **sommeil** pendant le 2^{ème} confinement



36% vs. 20%



Ont en tendance **plus souffert de troubles psychiques**

pendant le 2^{ème} confinement



Troubles **anxieux**

41% vs. 34%



Troubles **dépressifs**

40% vs. 33%



Une **perte de poids** plus marquée

pendant le 2^{ème} confinement



24% ont perdu du poids vs. 12%