

Enquête sommeil 2014

Sommeil et transports

Réalisée en décembre 2013

OpinionWay, 15 place de la République, 75003 Paris. Tél : 01 78 94 90 00



Méthodologie & Echantillon



- ✓ **1 032 actifs de 18 ans et plus,**
Echantillon constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région de résidence et catégorie d'agglomération, selon les données INSEE du recensement actualisé.



- ✓ **Interrogations en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview)
Terrain réalisé au sein de notre panel online qui comprend 80 000 individus.



- ✓ Le terrain a été réalisé du **3 au 12 décembre 2013**



- ✓ OpinionWay rappelle que les résultats de ce sondage doivent-être lus en tenant compte des marges d'incertitude : **de 1 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.**



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

Profil des répondants

Echantillon national représentatif de 1 032 actifs



Sexe	% Brut	% Redressé
Hommes	54%	52%
Femmes	46%	48%



Région	% Brut	% Redressé
Paris	21%	20%
Province	79%	80%



Age	% Brut	% Redressé
18-24 ans	8%	9%
25-34 ans	24%	24%
35-49 ans	42%	41%
50-65 ans	26%	26%



Taille d'agglomération	% Brut	% Redressé
En zone rurale	20%	24%
de 2000 à moins de 20.000 habitants	14%	16%
de 20.000 à moins de 100.000 hab	11%	13%
de 100.000 habitants et plus	35%	30%
Dans l'agglomération parisienne	20%	17%



CSP	% Brut	% Redressé
CSP+	51%	48%
CSP-	49%	52%



Horaires de travail	% Brut	% Redressé
Réguliers et principalement de jour	80%	81%
Réguliers et principalement de nuit	2%	2%
Irréguliers ou décalés	18%	17%

Points de permis	% Brut	% Redressé
Déjà perdu des pts	25%	24%
Pas perdu de pts	68%	69%
Ne conduit pas	7%	7%

Résultats



1

Le sommeil des français



Nombre moyen d'heures de sommeil

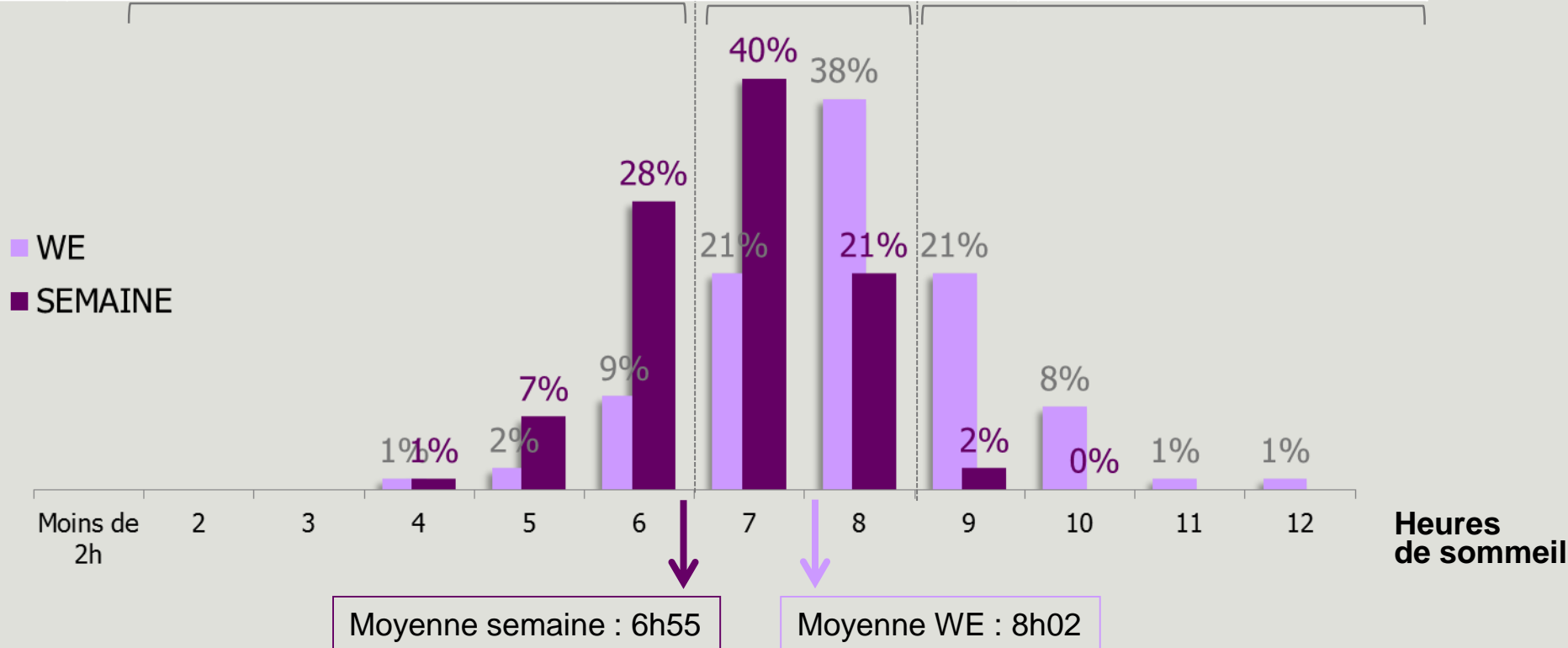
Comparaison semaine vs. week-end



Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour : temps de sommeil total par nuit en semaine/le week-end :

1032
actifs

	Dorment entre 2 et 6 heures	Dorment entre 7 et 8 heures	Dorment entre 9 et 16 heures
Semaine	36%	62%	3%
Week-end	11%	59%	30%

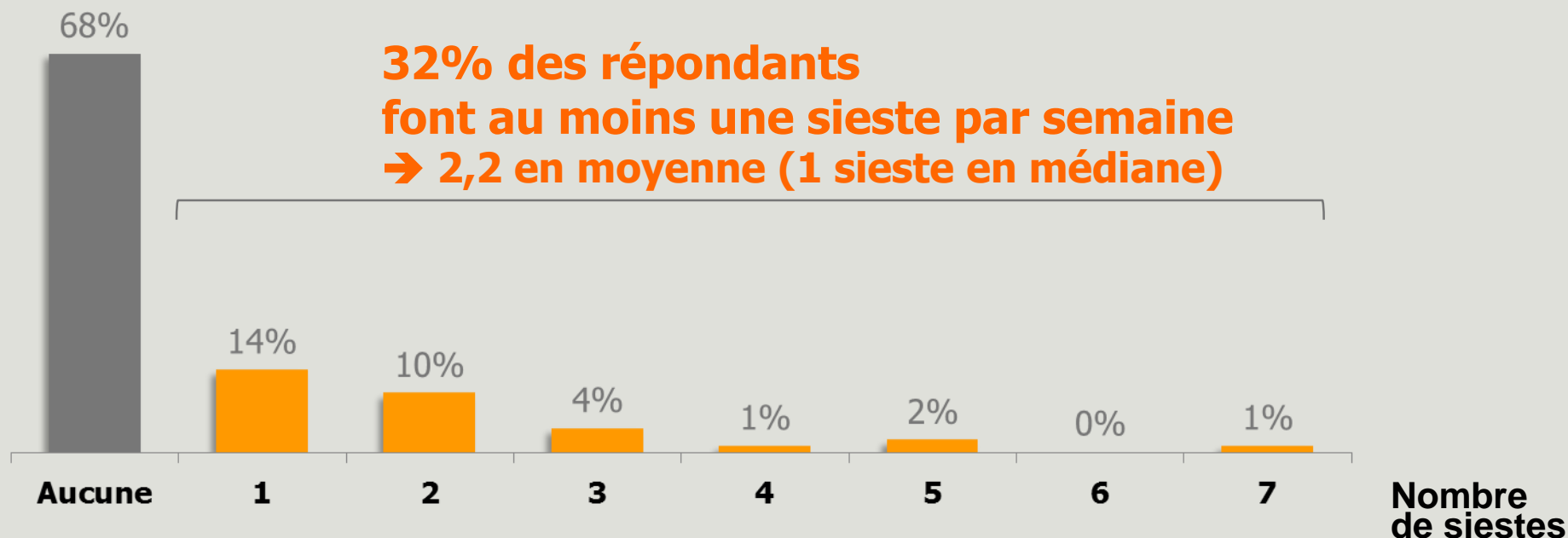


1/3 des français fait au moins une sieste par semaine



Q1 Nombre de siestes par semaine :

1032
actifs



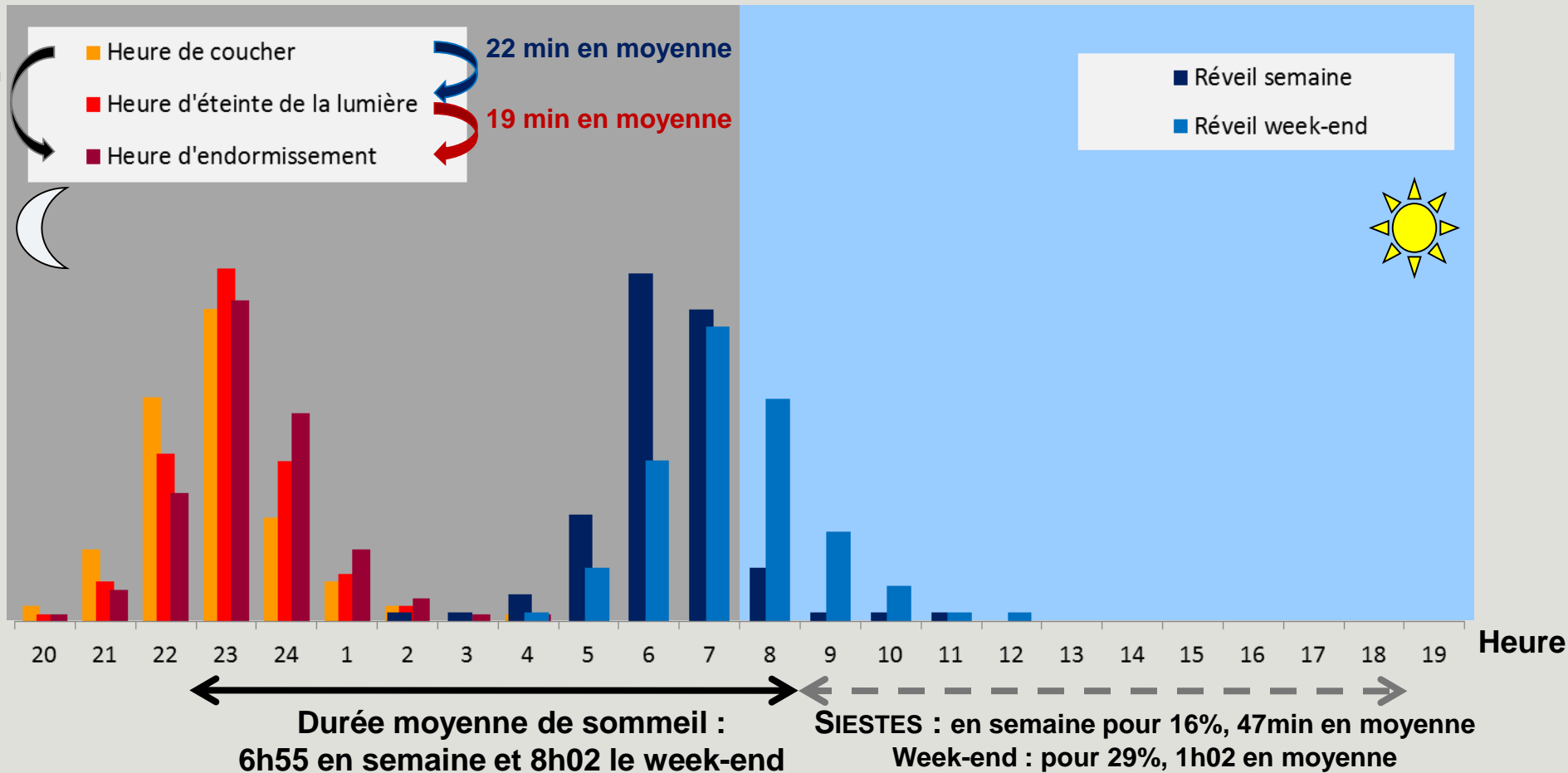
Sommeil et respect du rythme circadien

Récapitulatif



1032
actifs

41 min en
moyenne



Du matin ou du soir ?



1032
actifs

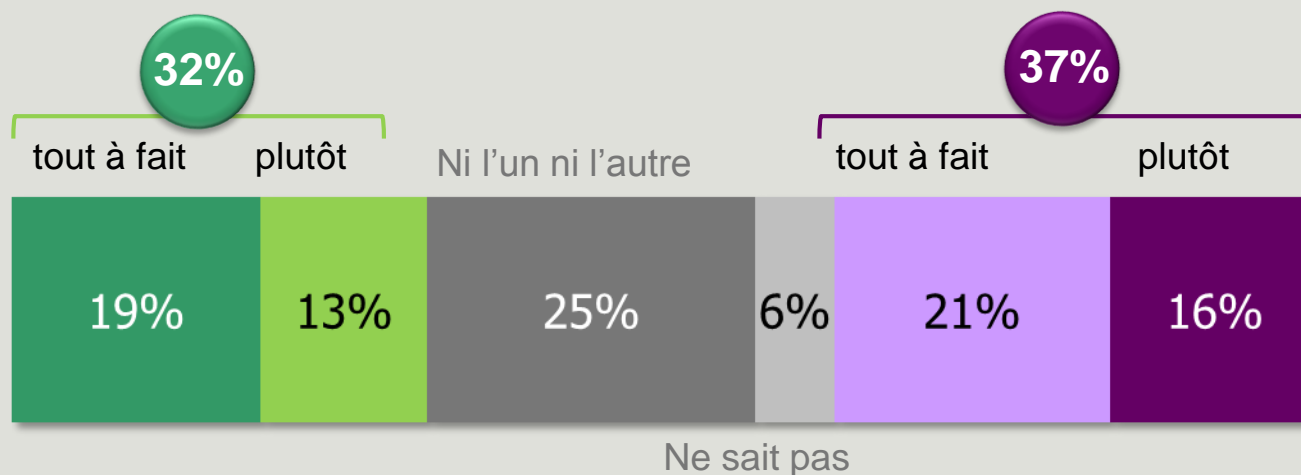
Q3 Pensez-vous être une personne, du matin, du soir, ou ni l'un ni l'autre ?

Q4. Etes-vous tout à fait ou plutôt du matin ?

Q5. Etes-vous tout à fait ou plutôt du soir ?

Du matin

Du soir



Profil « du matin » :

+ Siesteurs réguliers (43%)

Profil « du soir » :

+ Ont au moins un trouble du sommeil (43%)

2

Les troubles du sommeil et leurs traitements

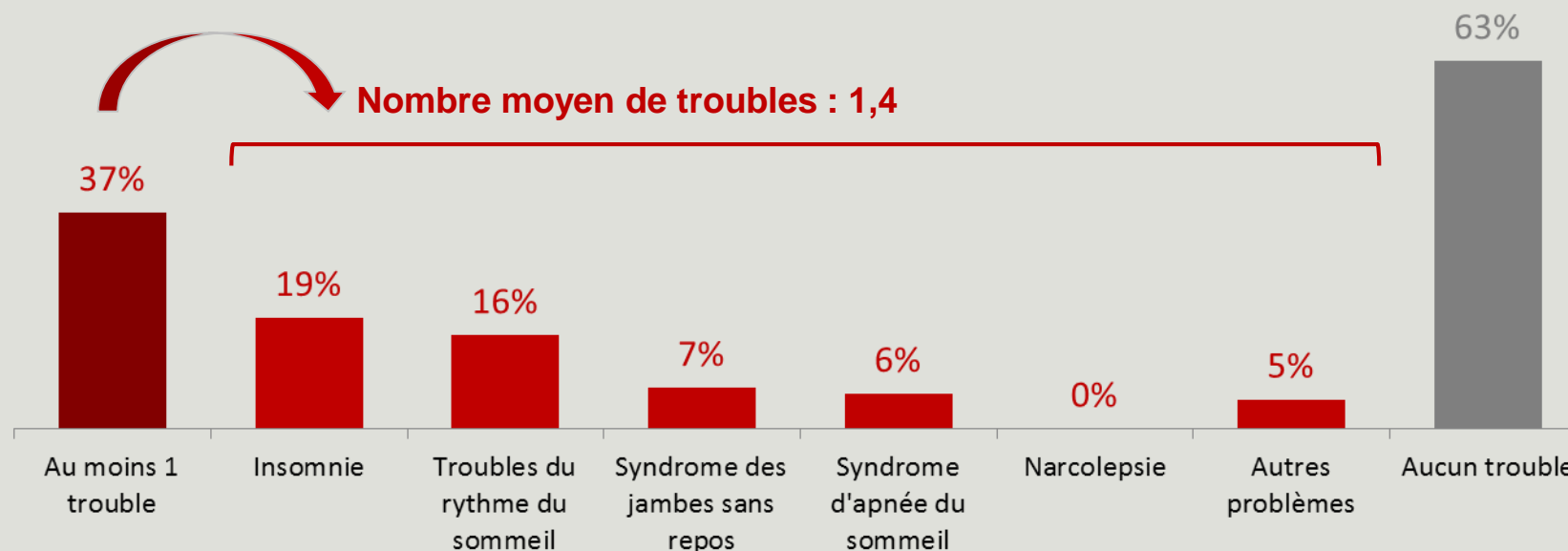


4 personnes sur 10 souffrent de troubles du sommeil



Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?

1032
actifs



Profil au moins un trouble :

- + 50-65 ans (49%)
- + Dorment moins de 6h/nuit (52%)
- + Du soir (44%)
- + Très somnolent (52%)
- + Ronfleurs réguliers (44%)

Profil Insomnie :

- + Les femmes (24%)
- + 50-65 ans (28%)
- + Dorment moins de 6h/nuit (30%)
- + Très somnolent (29%)
- + Ronfleurs réguliers (23%)

Profil Troubles du rythme du sommeil :

- + Dorment moins de 6h/nuit (24%)
- + Siesteurs occasionnels (21%)
- + Du soir (22%)
- + Très somnolent (24%)

Ces données sont proches de celles que l'on a pu observer auprès de l'ensemble des Français les années précédentes

Rythme de sommeil : réveils nocturnes

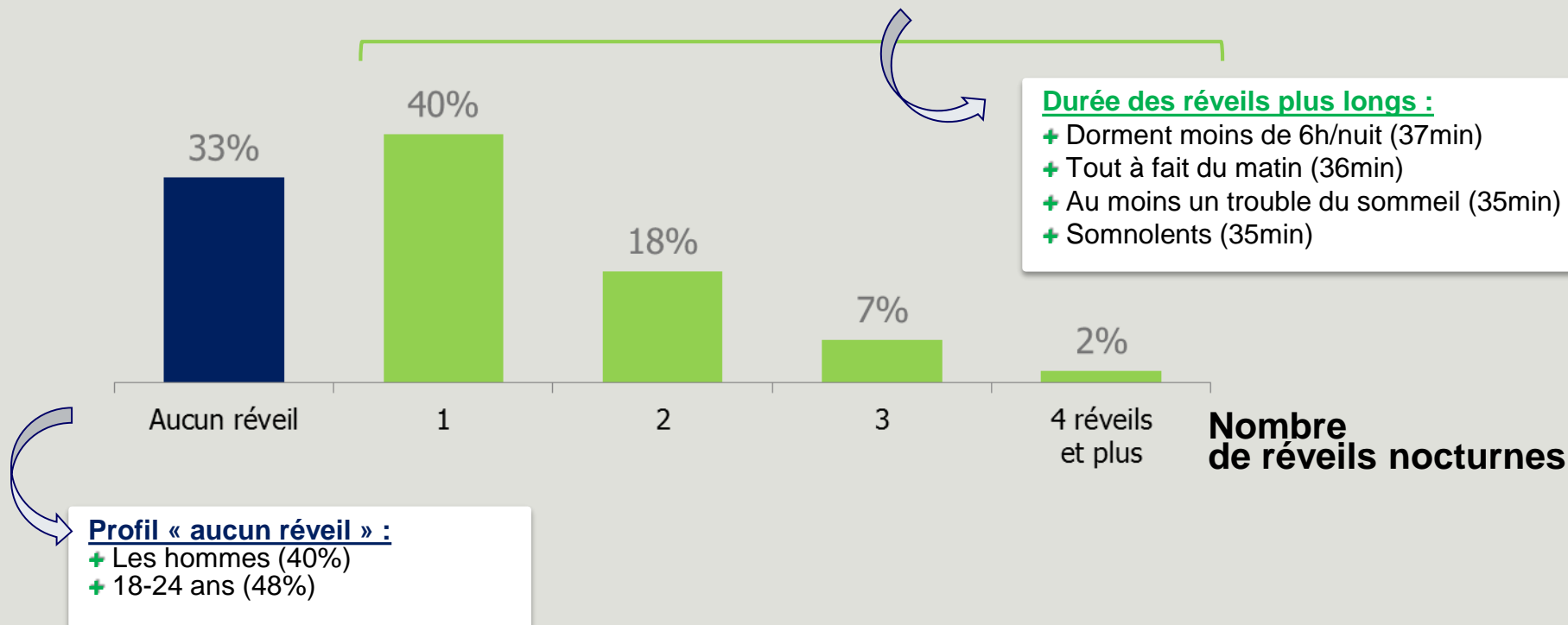


Q2 Le plus souvent : Si vous vous réveillez la nuit, quelle est la durée moyenne de vos réveils sur la nuit /_/_/H/_/_/min

1032
actifs

67% des actifs se réveillent la nuit

→ En moyenne 1,6 fois et pendant 28 minutes (médiane à 10 minutes)



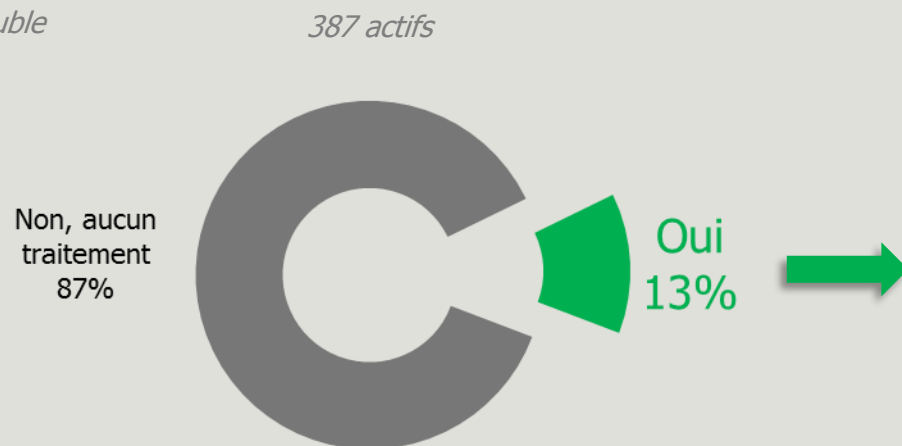
Seulement 13% des personnes souffrant de troubles sont traitées



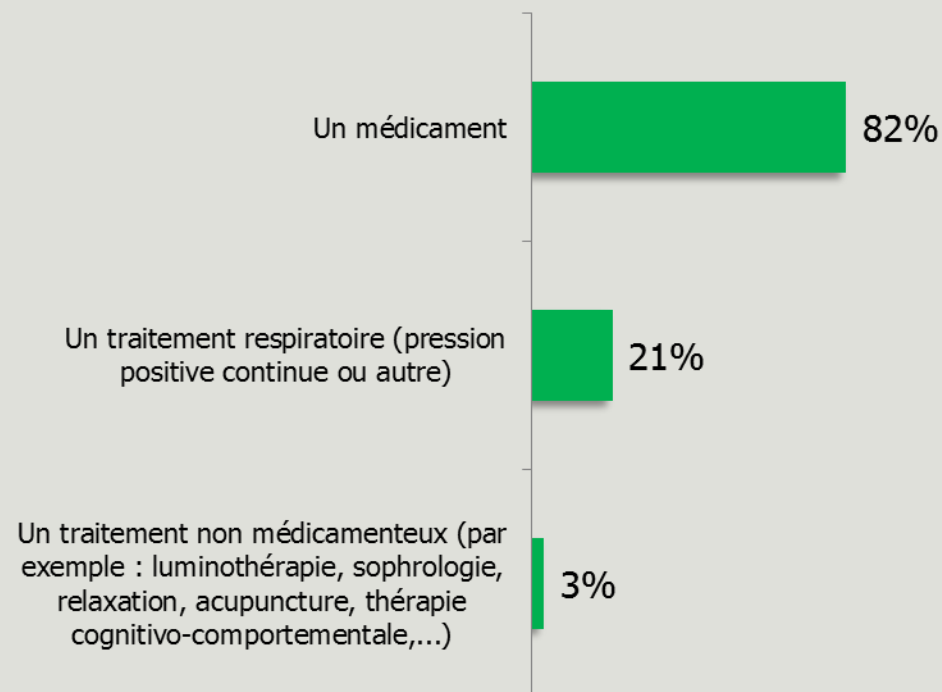
individus souffrant au moins d'un trouble

Q7 Etes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?

Q8 Que prenez-vous actuellement pour ce/ces trouble(s) du sommeil ?



49 actifs souffrant au moins d'un trouble et traités



Profil des traités :

- + 50-65 ans (20%)
- + Ronflent toutes les nuits (22%)

Score de somnolence d'Epworth

Calcul du score



1032
actifs

Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les situations suivantes ? Cette question concerne votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé(e) récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

	Ne somnolerais jamais	Faible chance de s'endormir	Chance moyenne de s'endormir	Forte chance de s'endormir
Assis(e) en lisant	1	2	3	4
En train de regarder la télévision	1	2	3	4
Assis(e), inactif(ve) dans un lieu public (Cinéma, réunion)	1	2	3	4
Comme passager(ère) d'une voiture roulant depuis 1 heure	1	2	3	4
Allongé(e) après le déjeuner, pour se reposer lorsque les circonstances le permettent	1	2	3	4
Assis(e) en parlant avec quelqu'un	1	2	3	4
Assis(e) calmement après un déjeuner sans alcool	1	2	3	4
Dans une voiture, immobilisé(e) quelques minutes dans un encombrement	1	2	3	4

Pour chaque individu, la somme de ses réponses sur les 8 critères est faite.

On peut ainsi séparer la population en 3 profils selon le score :

- 0 à 10 → Pas de somnolence
- 11 à 15 → Somnolent
- >15 → Très somnolent

1/4 des répondants sont somnolents

Score de somnolence d'Epworth



1032
actifs

Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les situations suivantes ? Cette question concerne votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé(e) récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

■ Pas de somnolence (0-10) ■ Somnolent (11-15) ■ Très somnolent (16-32)



Profils :

Pas de somnolence	Somnolents	Très somnolents
<ul style="list-style-type: none">+ Non-siesteurs (81%)	<ul style="list-style-type: none">+ Siesteurs réguliers (30%)+ Syndrome d'apnées du sommeil (31%)+ Trouble du rythme du sommeil (27%)	<ul style="list-style-type: none">+ Siesteurs réguliers (12%)+ Syndrome d'apnées du sommeil (13%)+ Syndrome des jambes sans repos (13%)

3

Habitudes de transports

A. Distances et temps de trajet

B. Moyens de transports utilisés

C. Agréabilité des transports

D. Le sommeil dans les transports



Les actifs français parcourent en moyenne 18km pour se rendre sur leur lieu de travail



Q15 Quelle est approximativement la distance entre votre domicile et votre lieu de travail (en kilomètres) ?

Distance domicile-travail

Global

1032 actifs

Région parisienne

204 actifs



Province

828 actifs



Moins de

10km

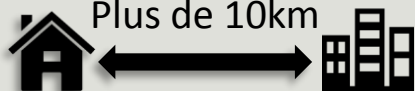


36%

35%

37%

Plus de 10km



58%

54%

60%

Moyenne

18,1 km

18,5 km

18,0 km

2/3 des actifs Français mettent moins de 30min pour aller au travail

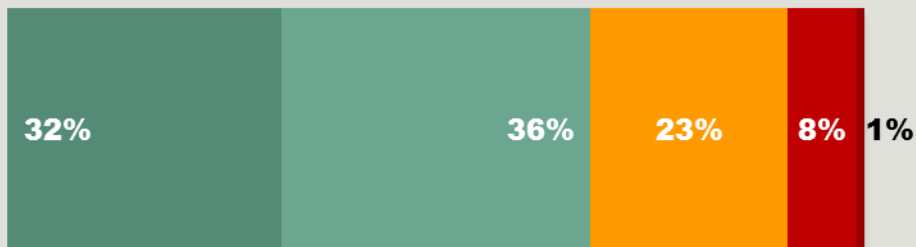


Q19 Quel est, en moyenne, votre temps de trajet par jour (porte à porte) en période de travail ?

1032
actifs



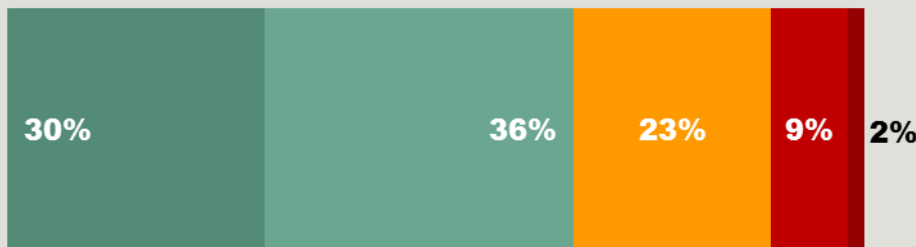
A l'aller



68%



Au retour



66%

% Moins de 30 minutes

Déclarent la même fourchette de durée à l'aller comme au retour : 91%

Moins de 15min

Entre 15 et moins de 30 min

Entre 30 min et moins d'1h

Entre 1h et moins de 1h30

1h30 et plus

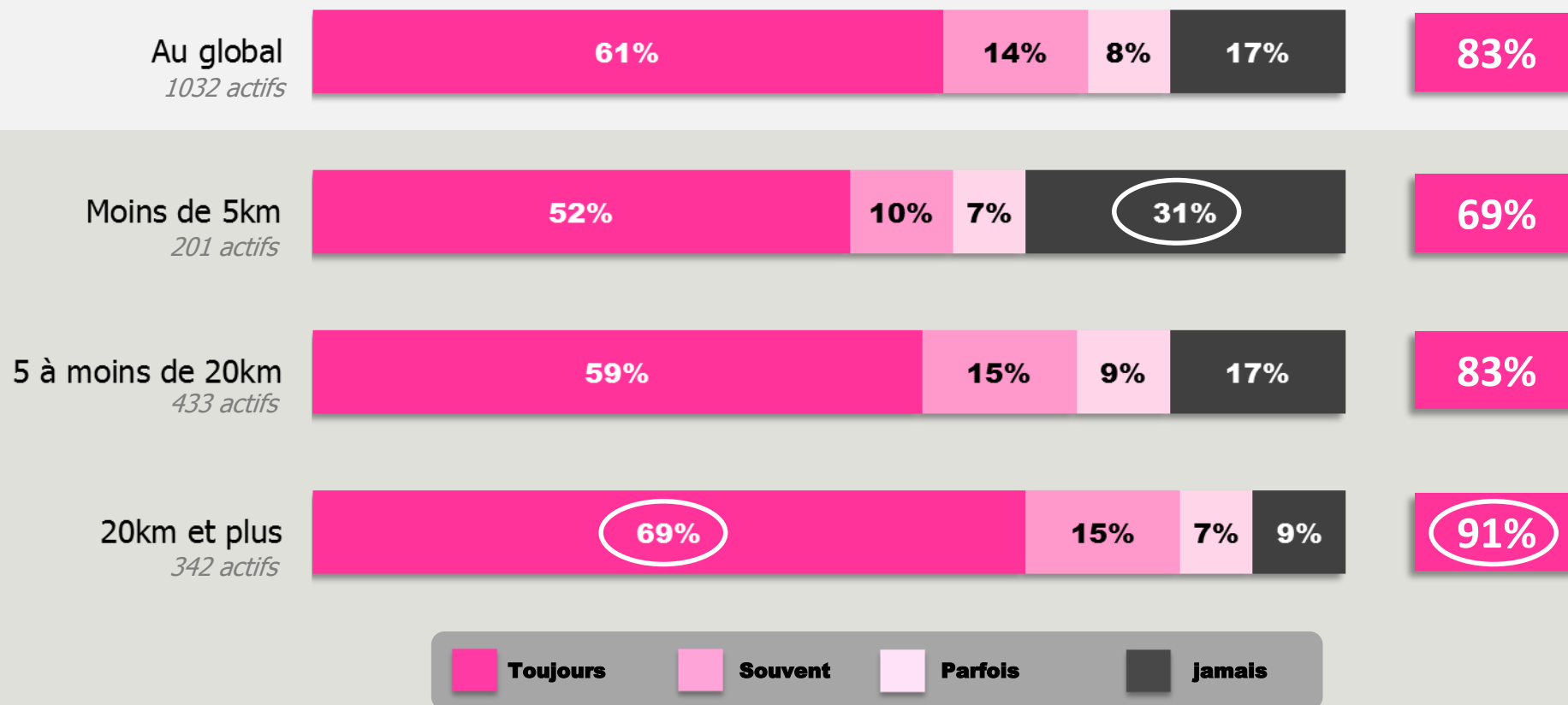
83% des actifs Français règlent leur réveil en fonction du temps de trajet



Q20 Réglez-vous votre heure de réveil en fonction de votre temps de trajet pour aller au travail ?

Sous-total
règlent leur réveil

Distance
domicile-travail



3

Habitudes de transports

A. Distances et temps de trajet

B. Moyens de transports utilisés

C. Agréabilité des transports

D. Le sommeil dans les transports



La voiture est le principal moyen de transport vers le lieu de travail



Q17 Quel mode de transport utilisez-vous pour vous rendre au travail la plus part du temps ?

Global (aller/retour)

1032 actifs

Région parisienne

201 actifs



Province

433 actifs



Un véhicule en tant que conducteur



77%



51%



84%

Un transport en commun



21%



50%



14%

Un véhicule en tant que passager



3%



3%



3%

Aucun mode de transport (à pied)



8%



8%



8%



Le mode de transport ne tient pas compte du niveau de somnolence



Q17 Quel mode de transport utilisez-vous pour vous rendre au travail la plus part du temps ?

Somnolence

Selon le score d'Epworth

Global (aller/retour)

1032 actifs

Pas de somnolence

756 actifs

Somnolents

215 actifs

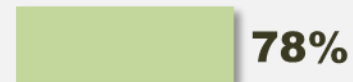
Très somnolents

61 actifs

Un véhicule en tant que conducteur



77%



78%



76%



77%

Un transport en commun



21%



20%

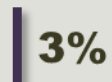


25%



24%

Un véhicule en tant que passager



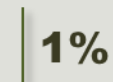
3%



4%

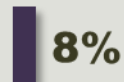


3%



1%

Aucun mode de transport (à pied)



8%



9%



8%



4%

Raisons d'utilisation selon le mode de transport



Q18 Pour quelles raisons utilisez-vous ce(s) mode(s) de transport ?

Utilisateurs d'au moins un type de transport pour se rendre au travail

Global

957 actifs

Vous n'avez pas d'autre solution **51%**

C'est plus rapide **50%**

Pour des raisons financières **12%**

C'est plus écologique **8%**

Vous n'avez pas de véhicule personnel **5%**

Autre **7%**

Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

800 actifs

57%

50%

6%

3%

0

7%

Transports en commun (aller et/ou retour)

216 actifs

26%

54%

33%

24%

21%

7%



3

Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés
- C. Agréabilité des transports**
- D. Le sommeil dans les transports



Les ¾ des actifs jugent leur transport agréable



Q22 Concernant le(s) transport(s) que vous utilisez pour vous rendre sur votre lieu de travail, comment l'évaluez-vous

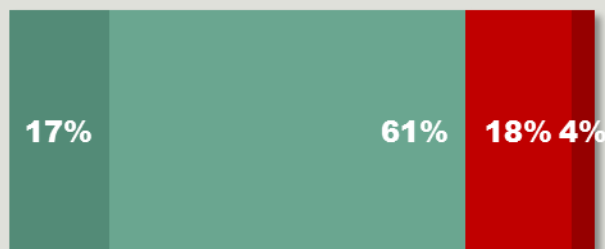
Transport agréable à l'aller comme au retour : 70%

Transport désagréable à l'aller comme au retour : 17%



952 utilisateurs de véhicules ou transports

A l'aller



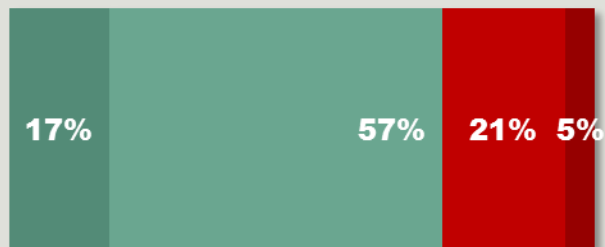
78%

% Agréable



952 utilisateurs de véhicules ou transports

Au retour



74%

Très agréable

Plutôt agréable

Plutôt pénible

Très pénible

Principales raisons de désagrément selon les transports



Q23 Pour quelles raisons trouvez-vous le(s) mode(s) de transport que vous utilisez pour vous rendre à votre travail, pénible(s) ?

Individus qui trouvent le transport désagréable à l'aller

Global (aller/retour)

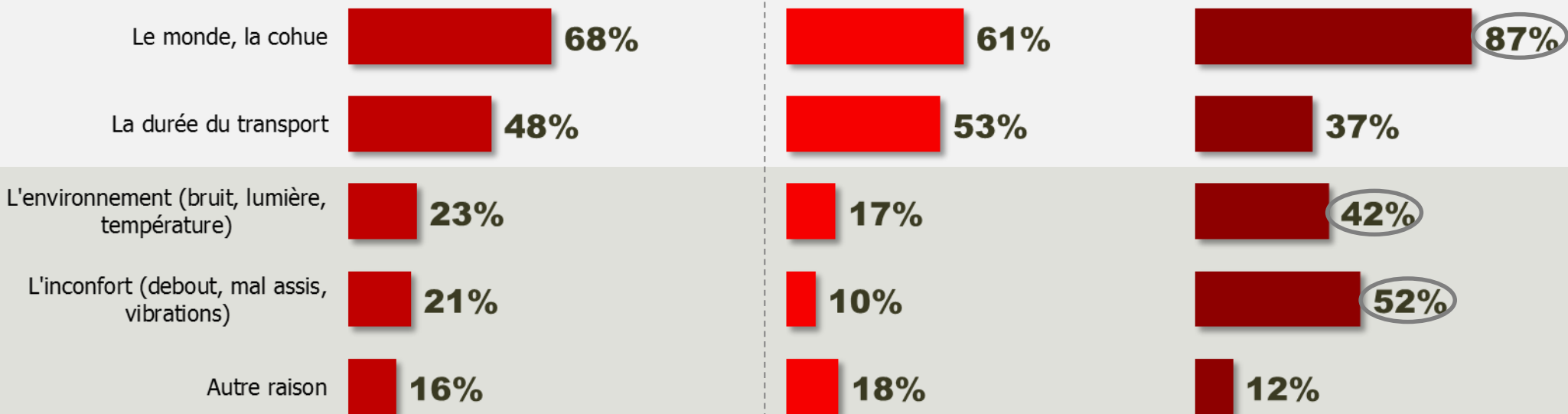
281 actifs

Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

210 actifs

Transports en commun (aller et/ou retour)

93 actifs



Principales raisons d'agrément selon les transports



Q24 Pour quelles raisons trouvez-vous le(s) mode(s) de transport que vous utilisez pour vous rendre à votre travail, agréable(s) ?

individus qui trouvent le transport agréable à l'aller

Global (aller/retour)

791 actifs

Conducteur d'un véhicule (aller et/ou retour)

680 actifs

Transports en commun (aller et/ou retour)

153 actifs

Le confort **51%**

54%

38%

Le fait d'avoir vu du temps pour vous (ne rien faire, lire, écouter de la musique) **31%**

26%

65%

L'environnement (bruit, lumière, température) **20%**

20%

16%

La possibilité d'utiliser votre téléphone mobile **10%**

7%

26%

Autre raison **24%**

25%

16%



3

Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés
- C. Agréabilité des transports
- D. Le sommeil dans les transports**



1 passager sur 3 susceptible de s'endormir

Dans les transports en commun ou covoiturage



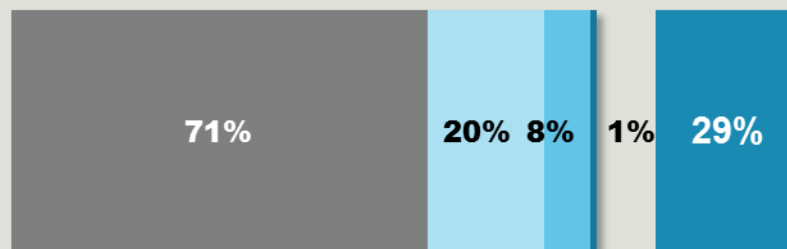
Q26 En tant que passager en voiture ou en tant qu'utilisateur des transports en commun, vous arrive-t-il de dormir pendant votre trajet travail-domicile (aller ou retour) ?

Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 39%



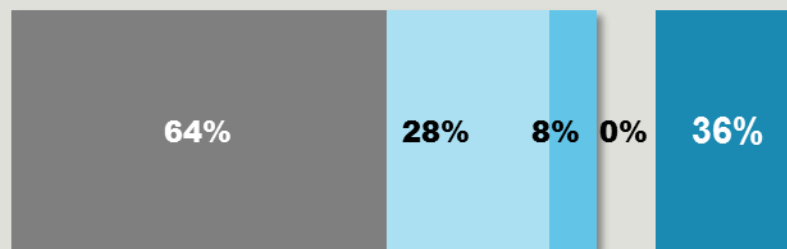
228 passagers à l'aller

A l'aller



231 passagers au retour

Au retour



% S'endort dans les transports



Jamais



Parfois



Souvent



Toujours

Temps de sommeil dans les transports en commun



Q26b En moyenne pendant combien de temps dormez-vous dans les transports en commun par jour ?

Individus qui
dorment dans les
transports



Distance domicile-travail

Global (aller/retour)

92 actifs

Moins de 20km

35 actifs

20km et plus

49 actifs

Moins de 10min

34%

49%

24%

Entre 10 et 30 min

53%

49%

55%

Plus de 30 min

13%

2%

21%

Moyenne

23 minutes

11 minutes

33 minutes

4

Somnolence au volant : causes & conséquences



Plus de 10% des conducteurs ont déjà somnolé au volant

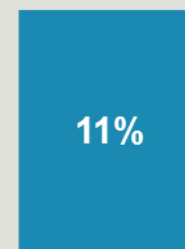
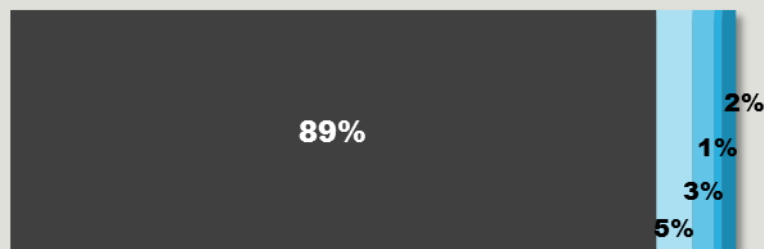


Q25 Environ combien de fois par mois vous arrive-t-il en tant que conducteur (dans le cadre de votre trajet vers ou de retour de votre travail), d'être somnolent au point d'avoir des difficultés pour conduire et/ou l'obligation de vous arrêter.

Au moins une somnolence au volant (aller et/ou retour) : 17%



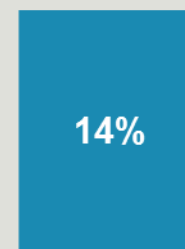
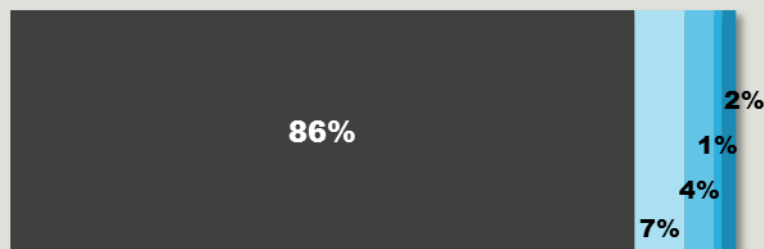
A l'aller



% Au moins une somnolence



Au retour



0 fois par mois

1 fois par mois

2 fois par mois

3 fois par mois

4 fois par mois

9% des conducteurs se sont déjà endormis au volant



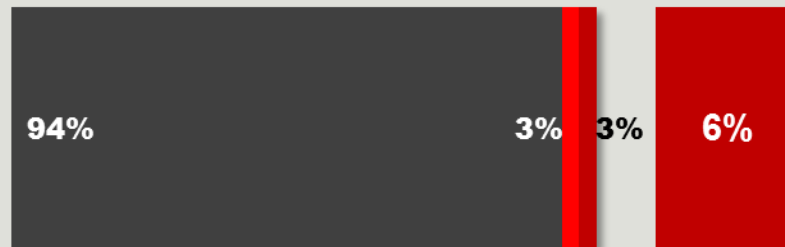
Q27 En tant que conducteur, vous est-il déjà arrivé de vous endormir au volant au cours des 12 derniers mois quand vous alliez ou reveniez de votre travail ?

Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 9%



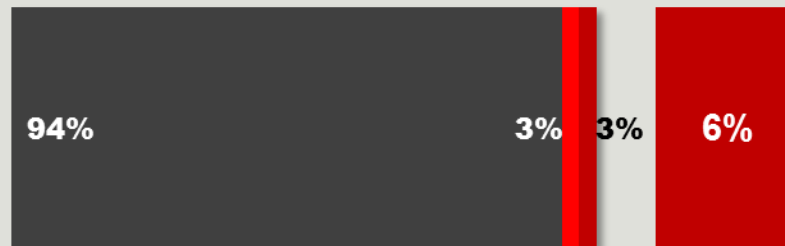
797 conducteurs
à l'aller

A l'aller



794 conducteurs
au retour

Au retour



% Au moins un endormissement au volant

Surtout
→ les hommes
→ les jeunes



Jamais



Une fois



Plus d'une fois

La plupart des endormissements ont eu lieu sur voies rapides

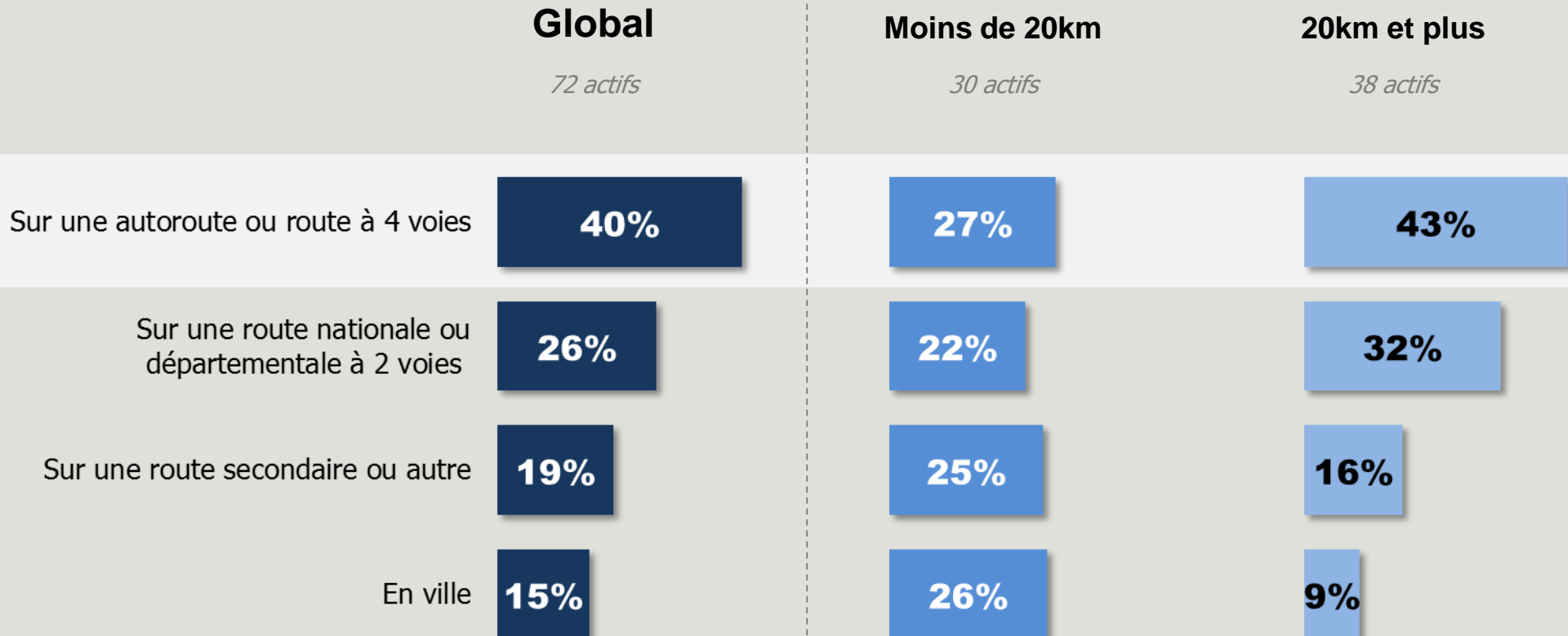


Q28 Sur quel type de route cela vous est-il arrivé la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



Distance domicile-travail



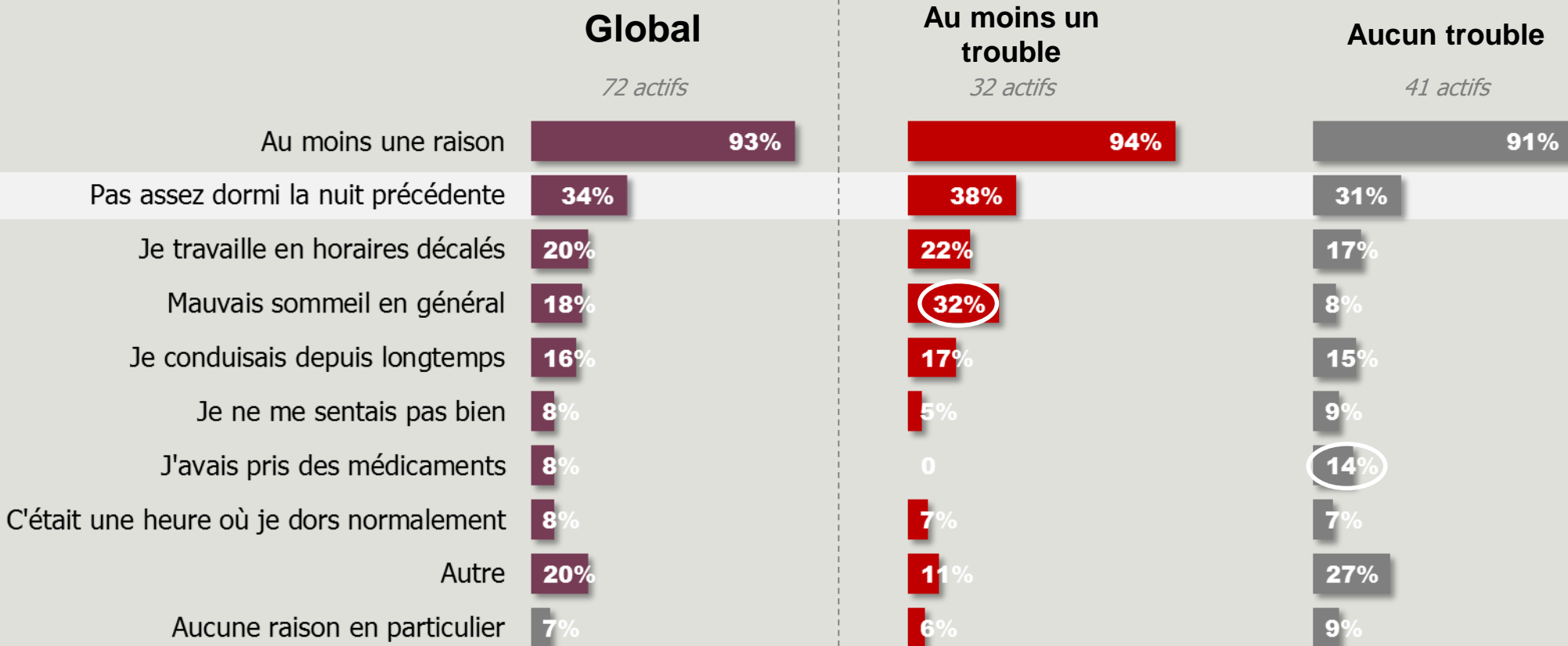
34% déclarent le manque de sommeil comme responsable de l'endormissement au volant



Q29 A quoi attribuez-vous le fait que vous vous soyez endormi(e) la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois

Troubles du sommeil



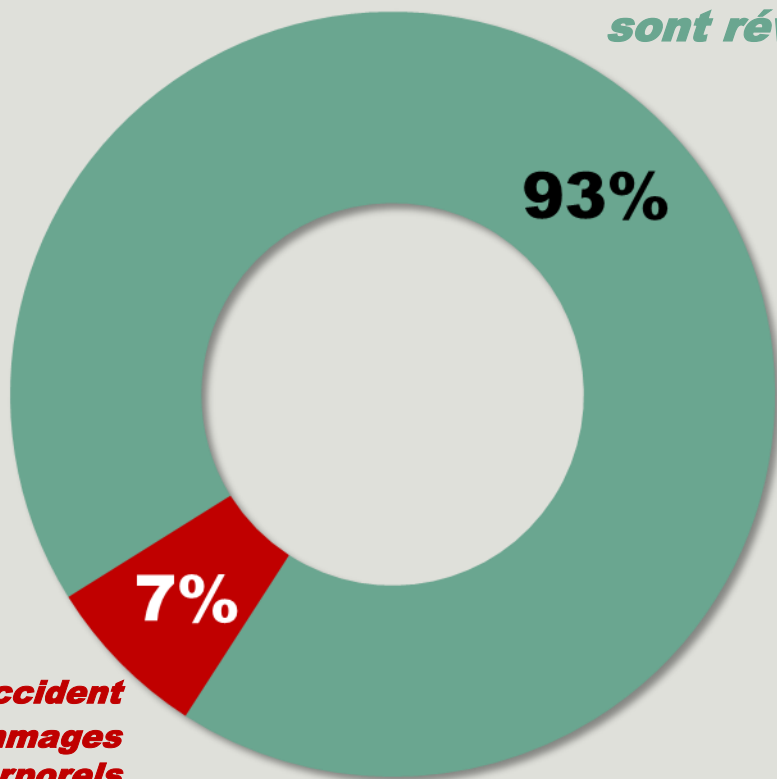
Une large majorité s'est réveillée à temps



Q31 Cet endormissement la dernière fois a-t-il provoqué un accident ? Une seule réponse possible

72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois

93% des conducteurs qui se sont endormis au moins une fois au volant se sont réveillés à temps



7% ont eu un accident mineur sans dommages matériels ou corporels

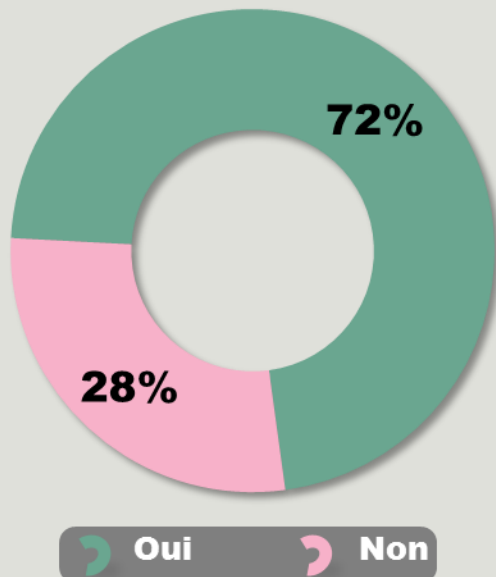
NB : Aucun répondant n'a eu d'accident ayant entraîné des dommages matériels ou corporels

Les conducteurs privilégient les arrêts sur les aires de repos lors d'épisode de somnolence



Q32b Lorsque vous ressentez ces épisodes de somnolence et risques d'endormissement, vous arrive-t-il de modifier votre manière de conduire ?

72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



52 conducteurs qui modifient le conduite lors d'un risque d'endormissement

