

# ÉTUDE SUR LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LE RAPPORT DES FRANÇAIS À LEUR LIT

Enquête réalisée pour  
Tousaulit.com

Avril 2021

Contacts Ifop :

Département opinion et stratégie d'entreprise

Jean-Philippe Dubrulle / Gautier Jardon

TEL : 01 45 84 14 44 / 01 72 34 95 45

jean-philippe.dubrulle@ifop.com



Etude réalisée par l'Ifop pour

TOUS AU LIT

## Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 014** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

## Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

## Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **20 au 21 avril 2021**.

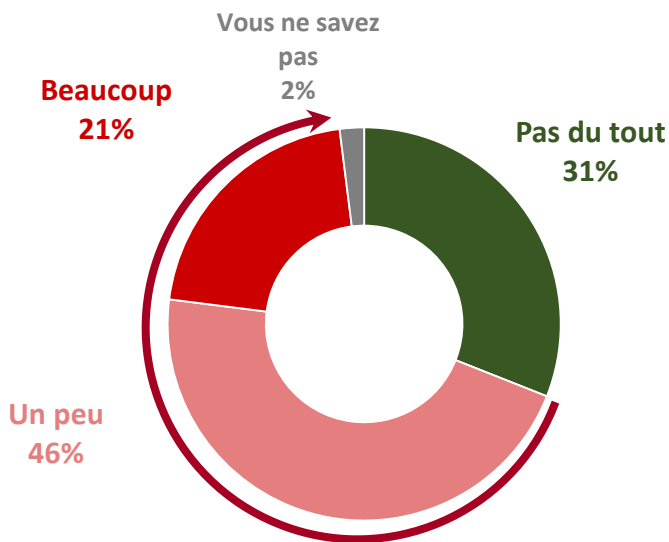
POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour Tousaulit.com réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 20 au 21 avril 2021 auprès d'un échantillon de 1 014 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. »

# A | LES TROUBLES DU SOMMEIL

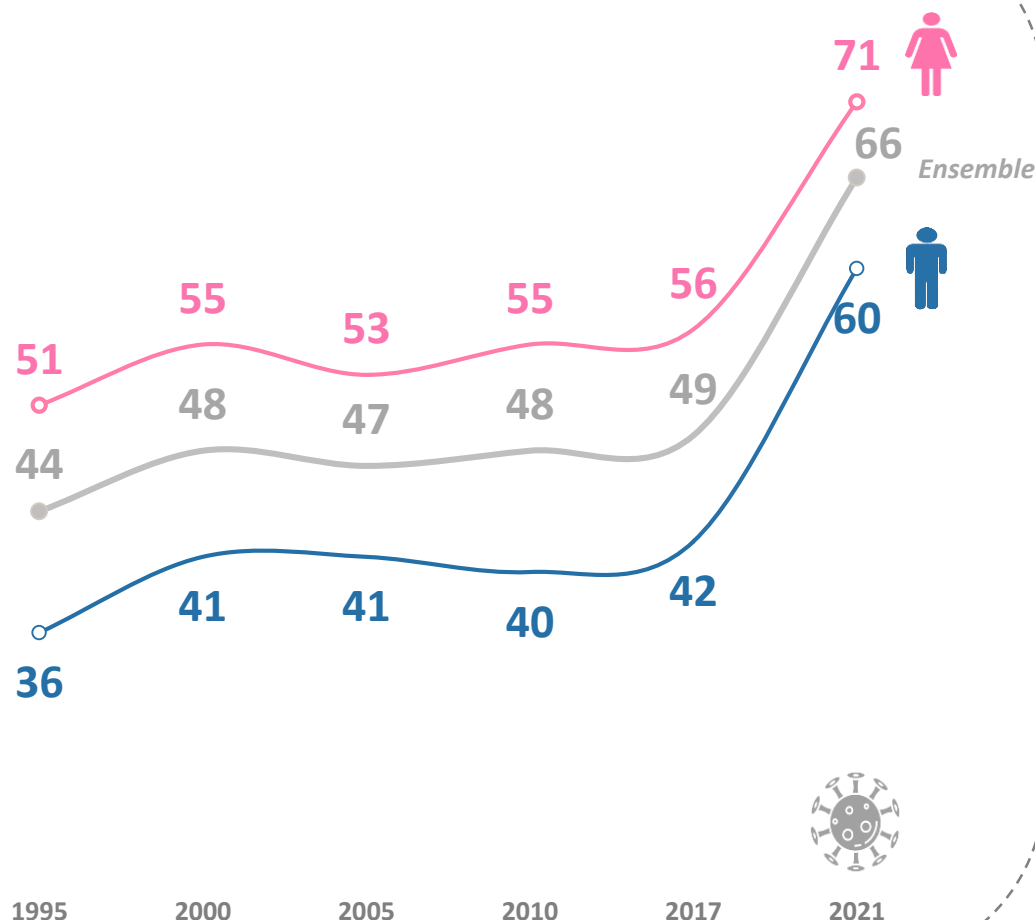


**Question :** Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?



**67% des Français**  
ont eu des problèmes de  
sommeil ces huit derniers jours

PROPORTION DE PERSONNES DE 18-75 ANS AYANT  
EUT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL CES HUIT  
DERNIERS JOURS  
(en %)





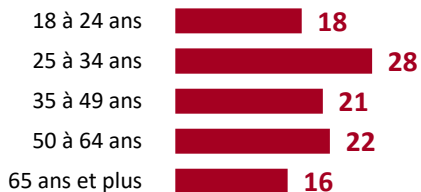
**Note de lecture :** 16% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **21%**

## Sexe



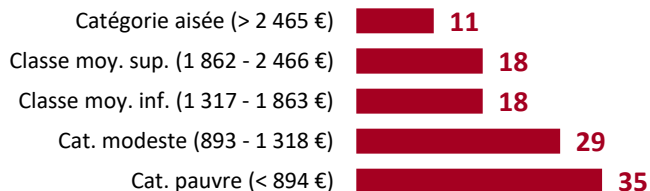
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



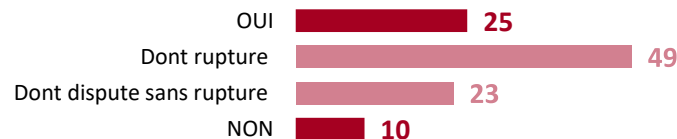
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



## Satisfaction envers son sommeil



## Le lit comme source de dispute entre conjoints

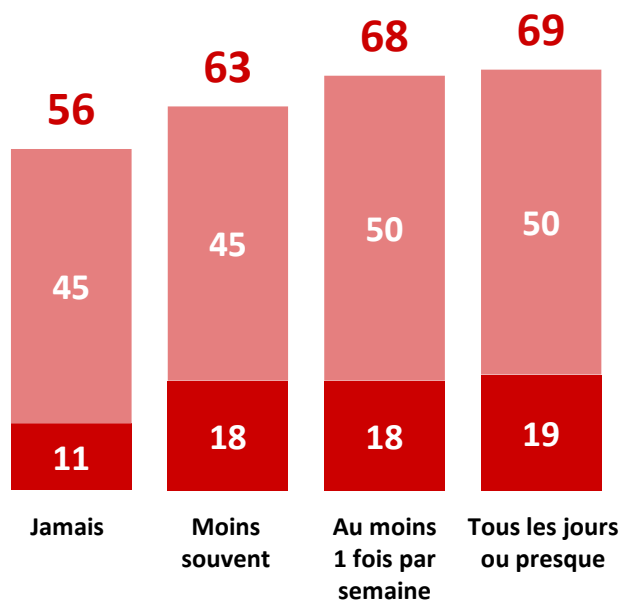


**Question :** Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?

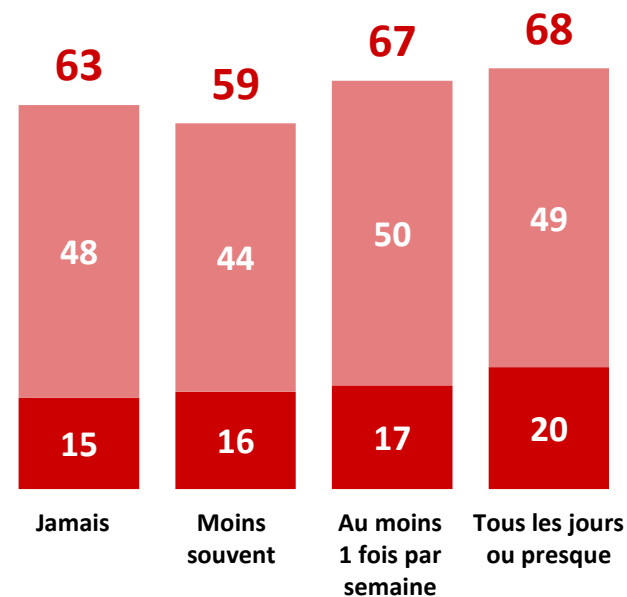
**PROPORTION DE FRANÇAIS  
SOUFFRANT ACTUELLEMENT DE  
PROBLÈMES DE SOMMEIL...**  
(en %)



...selon la fréquence de consultation  
de son téléphone au lit



...selon la fréquence de visionnage  
de vidéos au lit

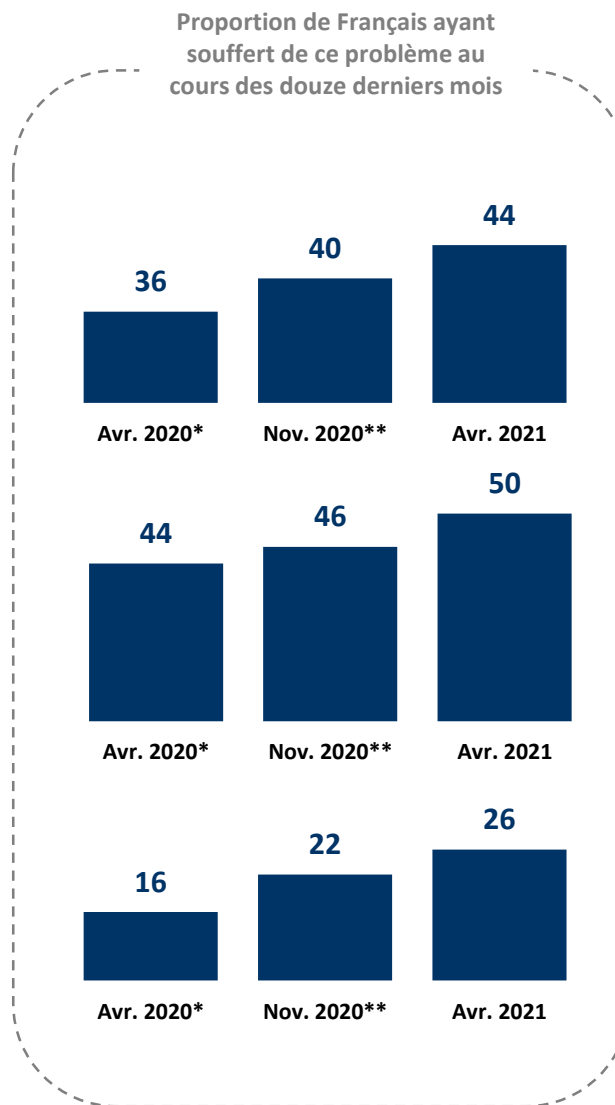
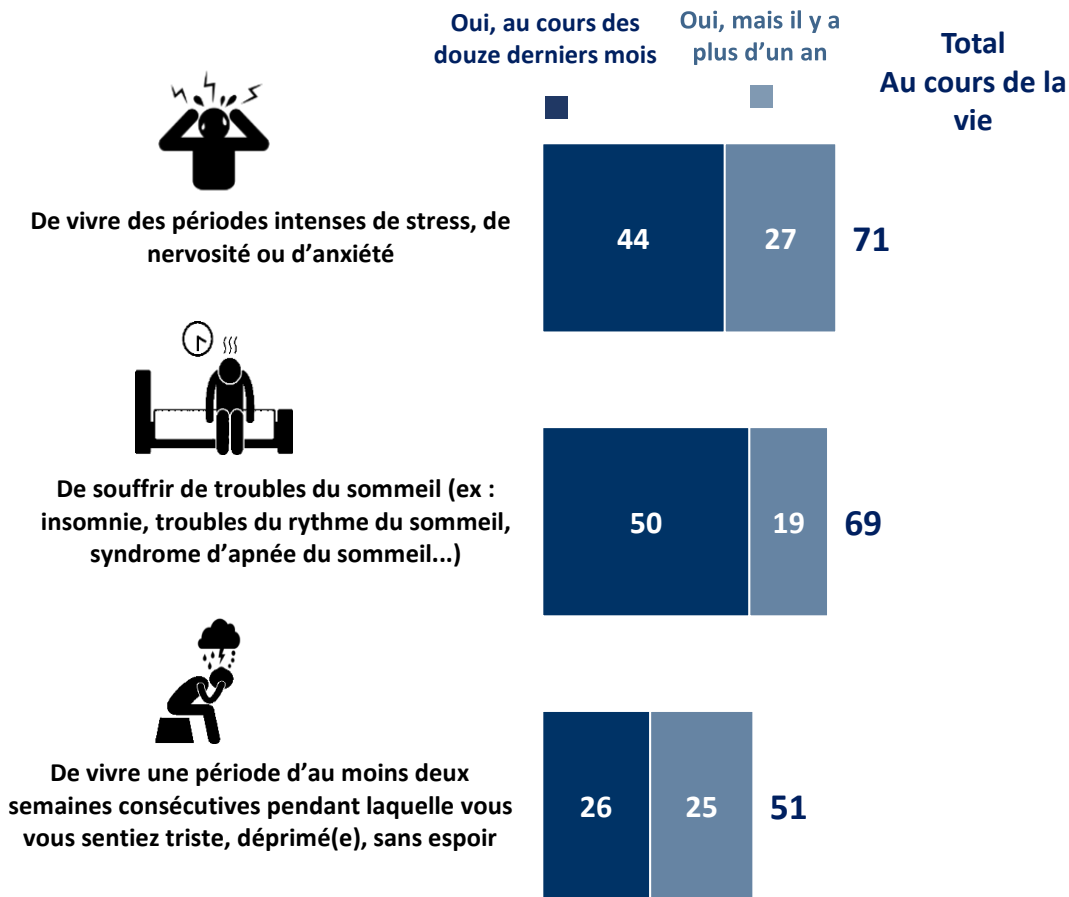


**TOTAL SOUFFRE  
ACTUELLEMENT DE  
PROBLÈMES DE  
SOMMEIL**



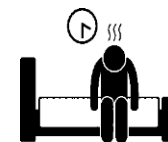
**Note de lecture :** 69% des Français consultant tous les jours ou presque leur téléphone dans leur lit souffrent actuellement de problèmes du sommeil tandis que ce n'est le cas que pour 56% des Français qui ne consultent jamais leur téléphone dans leur lit.

**Question : Au cours de votre vie, vous est-il arrivé... ?**



\*\*Etude Ifop pour Aladom réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 3 au 4 mars 2021 auprès d'un échantillon de 1048 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine

\*\*Etude Ifop pour Consolab réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 4 au 5 novembre 2020 auprès d'un échantillon de 2030 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine



**Note de lecture :** 41% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **50%**

## Sexe



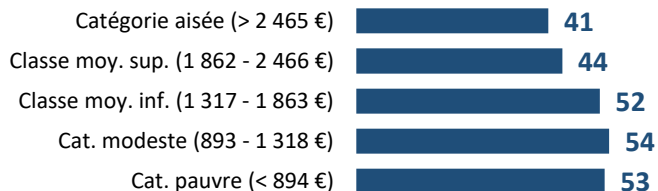
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



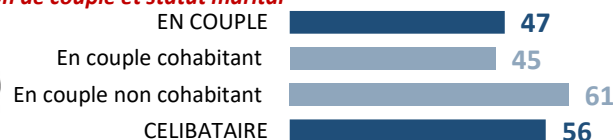
## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



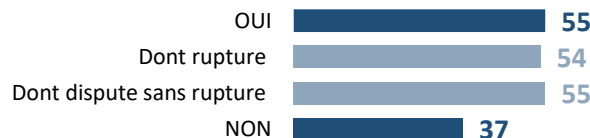
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents

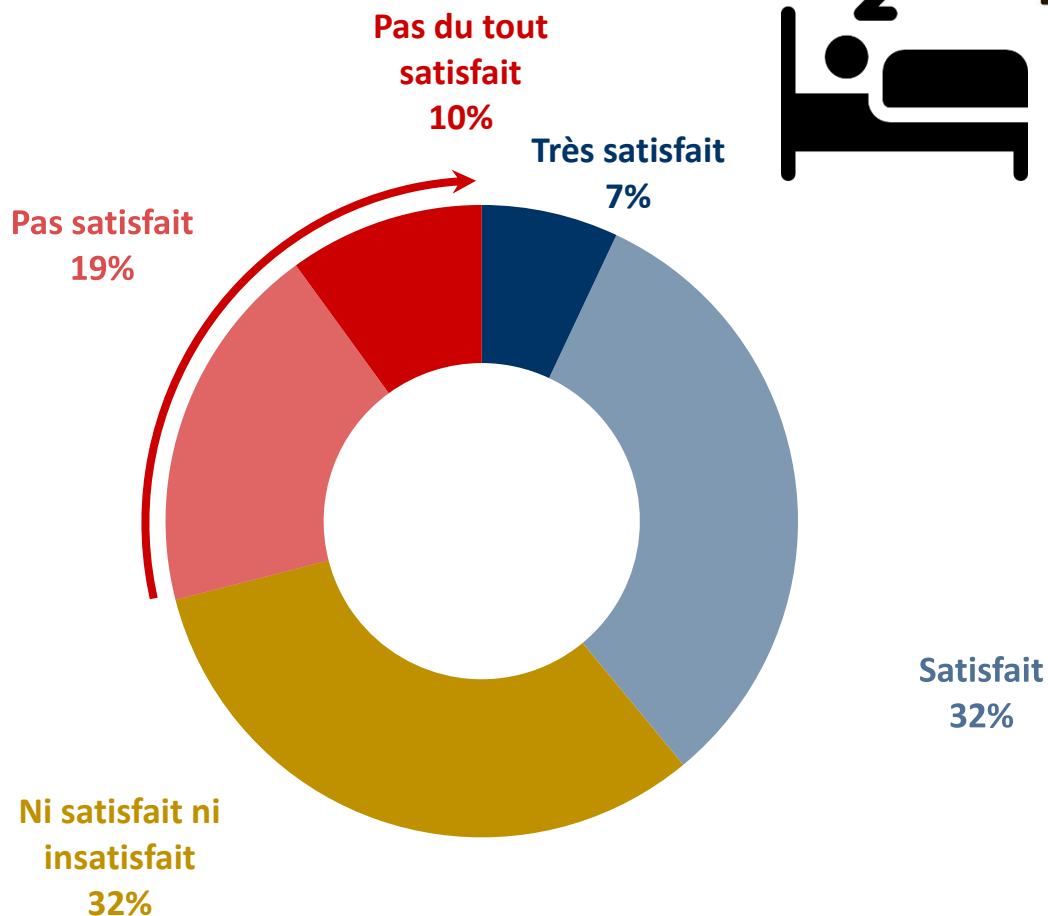


## Le lit comme source de dispute entre conjoints



Question : Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?

**29% des Français**  
sont insatisfaits de leur sommeil





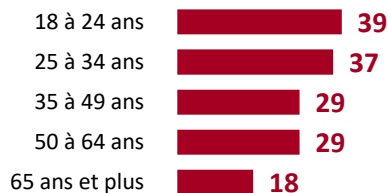
**Note de lecture :** 26% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **29%**

## Sexe



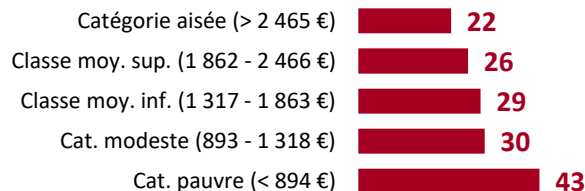
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



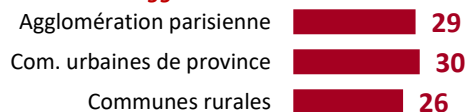
## Revenus mensuels net par individu



## Région



## Taille de l'agglomération



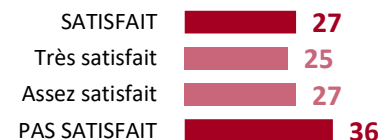
## Indice de masse corporelle



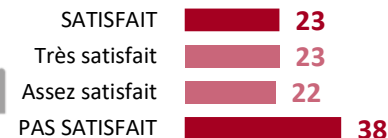
## Situation de couple et statut marital



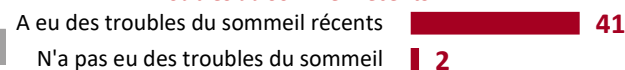
## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



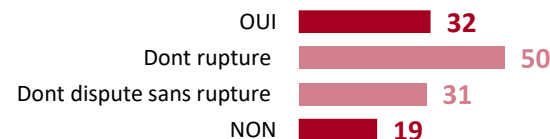
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



## Troubles du sommeil récents



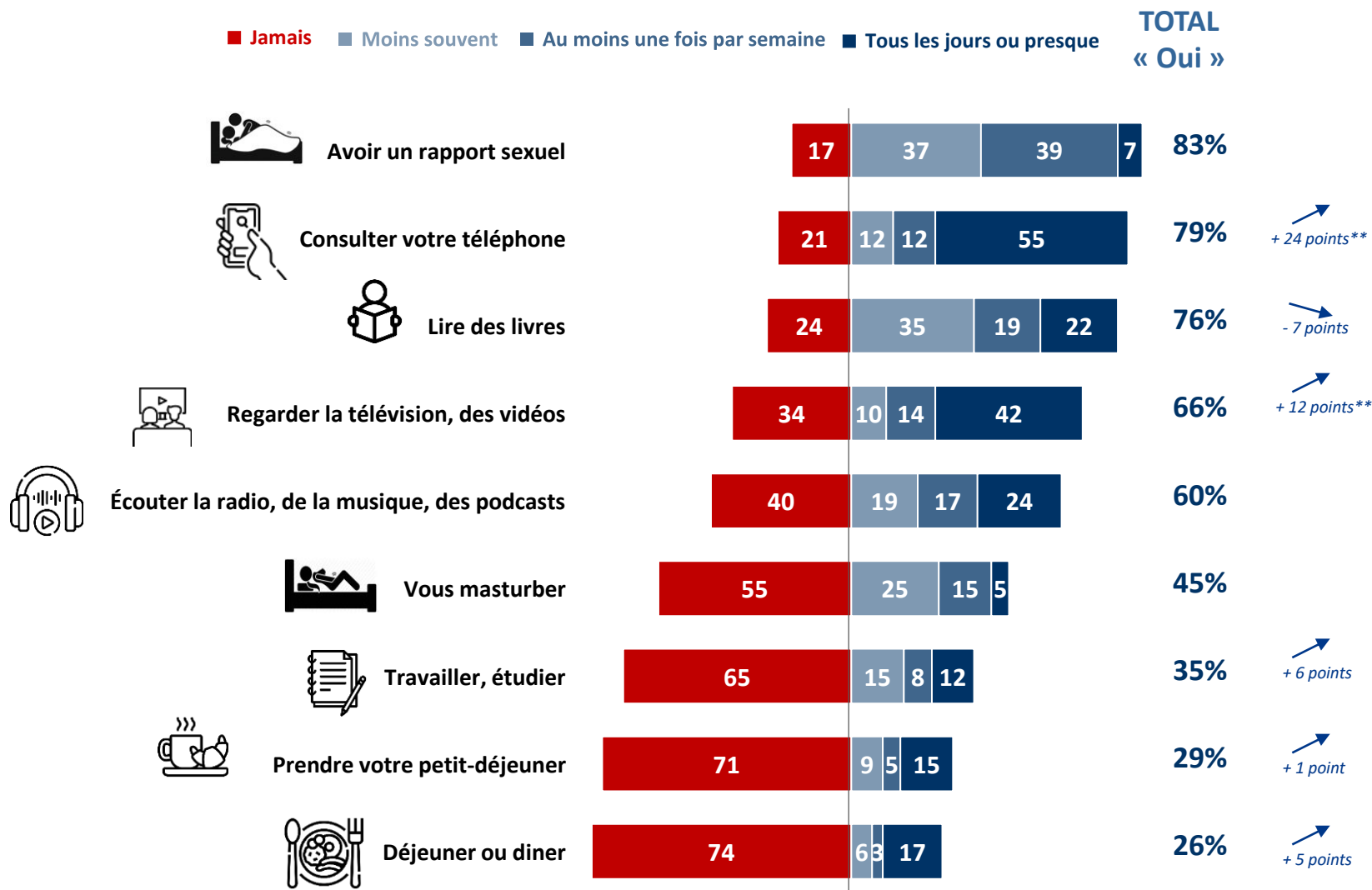
## Le lit comme source de dispute entre conjoints



# B I LES FACTEURS DE TROUBLES DU SOMMEIL



**Question :** Dans votre lit, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?



Évolution par rapport à une étude Ifop pour Femme actuelle auprès de 1003 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus par questionnaire auto-administré en ligne du 5 au 8 décembre 2014

\* En 2014 l'item exact était « Regarder la télévision »

\*\* En 2014 l'item exact était « Surfer sur Internet depuis un ordinateur, une tablette ou un Smartphone »



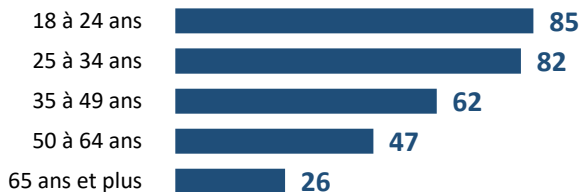
**Note de lecture :** 47% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **55%**

## Sexe



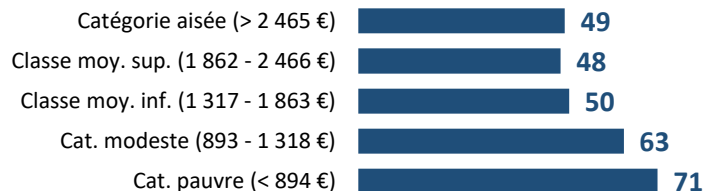
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



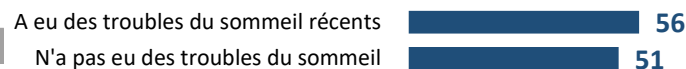
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



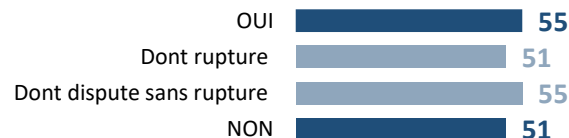
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents

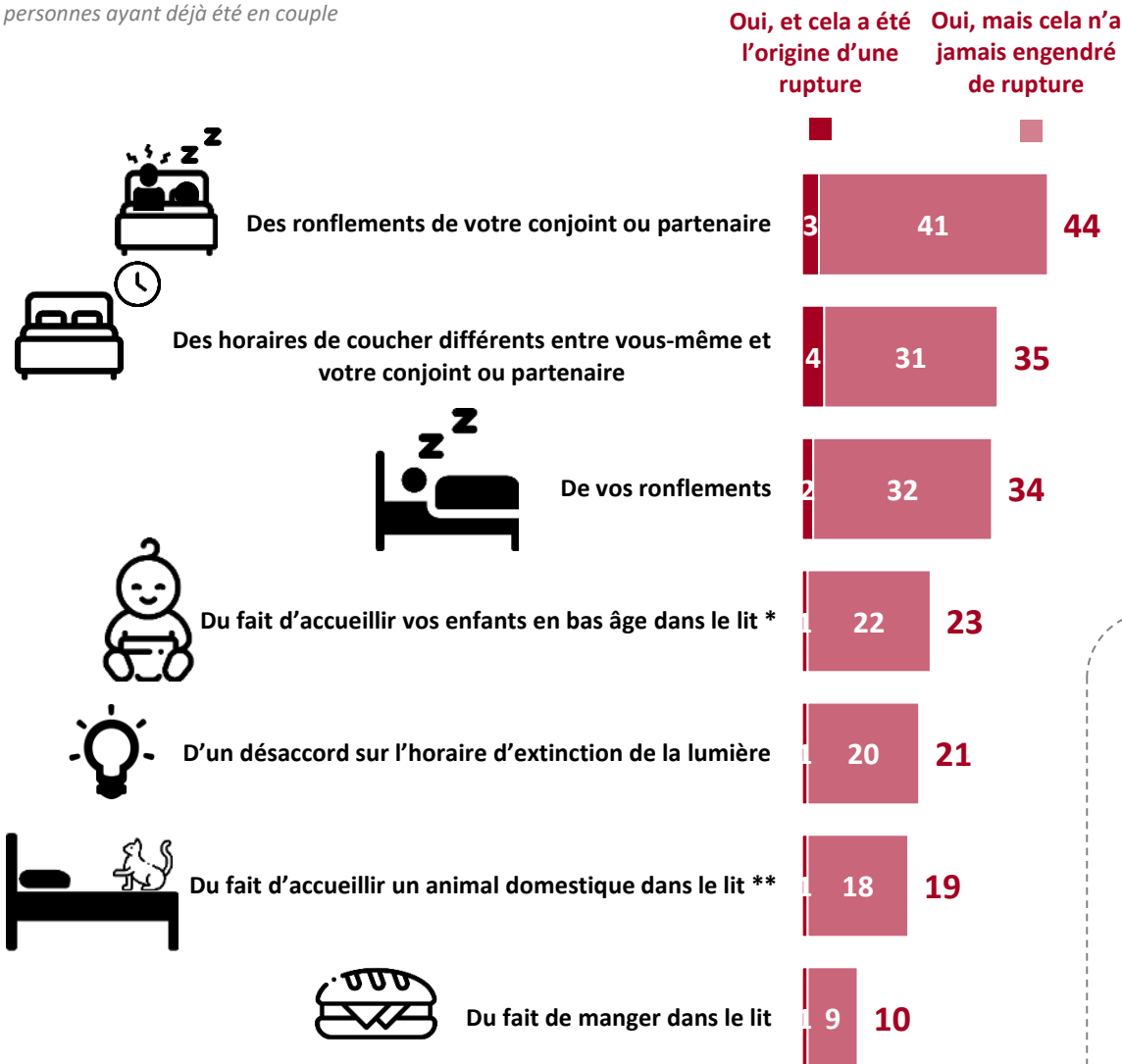


## Le lit comme source de dispute entre conjoints



**Question :** Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé de vous disputer avec votre conjoint ou partenaire en raison... ?

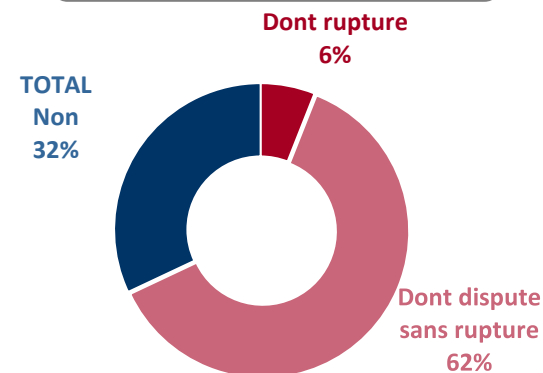
*Base :* Aux personnes ayant déjà été en couple



**Total**  
« S'est déjà disputé à ce sujet »



PROPORTION TOTALE DE FRANÇAIS EN COUPLE S'ÉTANT DÉJÀ DISPUTÉS AU SEIN DU LIT



👉 AU TOTAL, 68% DES FRANÇAIS SE SONT DÉJÀ DISPUTÉS AU SEIN DU LIT

\* Aux personnes ayant eu des enfants

\*\* Aux personnes ayant un animal



**Note de lecture :** 67% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **68%**

## Sexe



|        |    |
|--------|----|
| Hommes | 67 |
| Femmes | 69 |

## Age



|                |    |
|----------------|----|
| 18 à 24 ans    | 61 |
| 25 à 34 ans    | 69 |
| 35 à 49 ans    | 72 |
| 50 à 64 ans    | 69 |
| 65 ans et plus | 66 |

## Catégorie socioprofessionnelle



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Cadres et profession intel. sup. | 69 |
| Professions intermédiaires       | 71 |
| Employés                         | 72 |
| Ouvriers                         | 74 |

## Revenus mensuels net par individu



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Catégorie aisée (> 2 465 €)        | 70 |
| Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €) | 77 |
| Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €) | 69 |
| Cat. modeste (893 - 1 318 €)       | 71 |
| Cat. pauvre (< 894 €)              | 59 |

## Région



|               |    |
|---------------|----|
| Île-de-France | 72 |
| Province      | 68 |

## Taille de l'agglomération



|                           |    |
|---------------------------|----|
| Agglomération parisienne  | 71 |
| Com. urbaines de province | 69 |
| Communes rurales          | 64 |

## Indice de masse corporelle



|             |    |
|-------------|----|
| Maigreur    | 69 |
| Normale     | 67 |
| En surpoids | 69 |
| Obèse       | 73 |

## Situation de couple et statut marital



|                          |    |
|--------------------------|----|
| EN COUPLE                | 70 |
| En couple cohabitant     | 71 |
| En couple non cohabitant | 63 |
| CELIBATAIRE              | 63 |

## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



|                 |    |
|-----------------|----|
| SATISFAIT       | 66 |
| Très satisfait  | 58 |
| Assez satisfait | 74 |
| PAS SATISFAIT   | 78 |

## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



|                 |    |
|-----------------|----|
| SATISFAIT       | 66 |
| Très satisfait  | 57 |
| Assez satisfait | 73 |
| PAS SATISFAIT   | 75 |

## Satisfaction envers son sommeil



|               |    |
|---------------|----|
| SATISFAIT     | 58 |
| PAS SATISFAIT | 79 |

## Troubles du sommeil récents

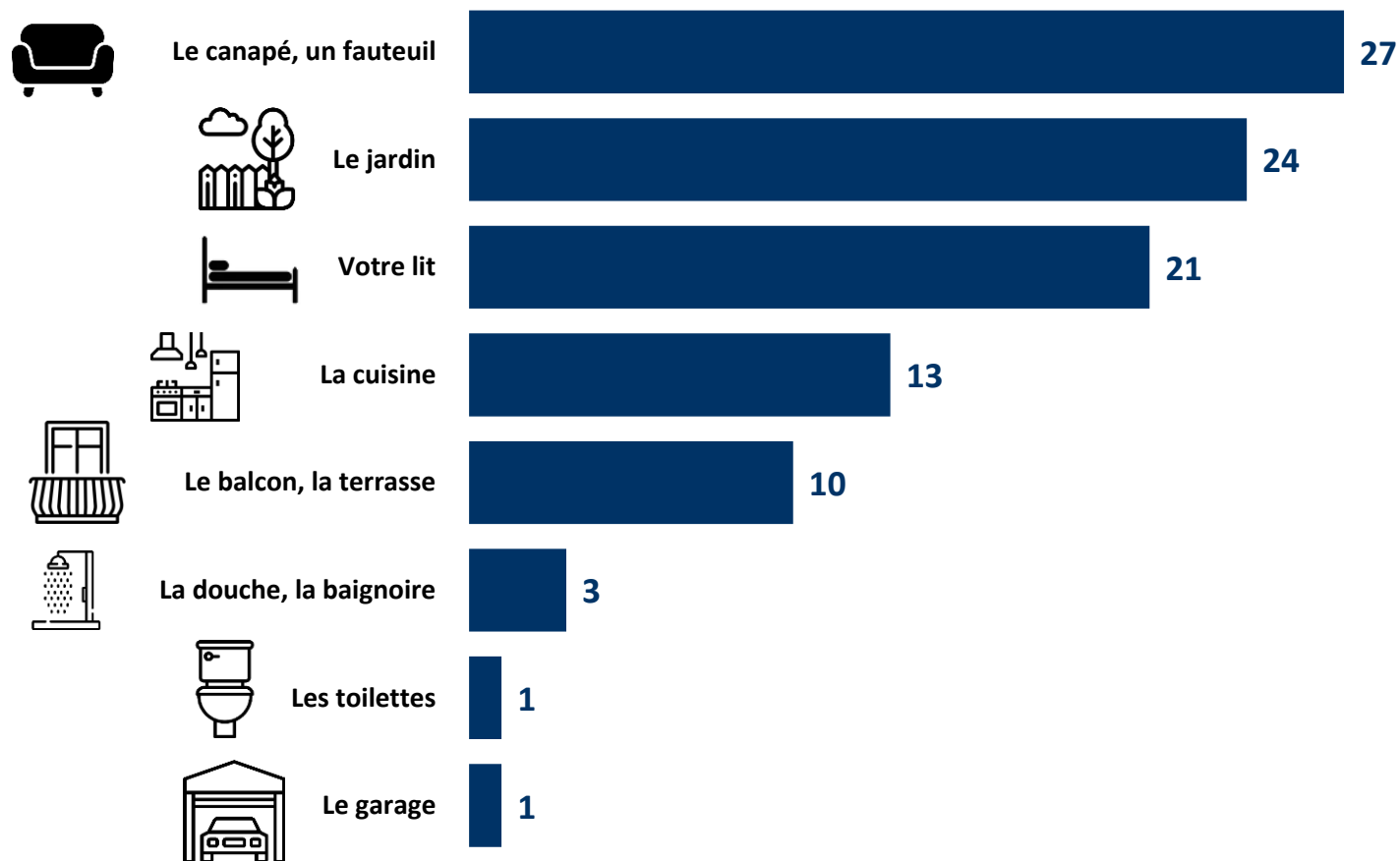


|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A eu des troubles du sommeil récents | 77 |
| N'a pas eu des troubles du sommeil   | 49 |

# C | COMMENT LES FRANÇAIS « HABITENT » LEUR LIT



**Question :** Parmi les endroits suivants, lequel est votre endroit préféré dans votre domicile ?





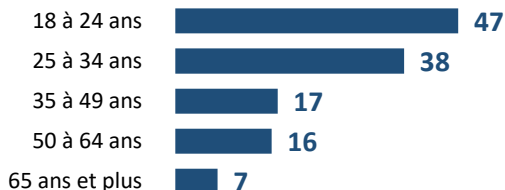
**Note de lecture :** 17% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **21%**

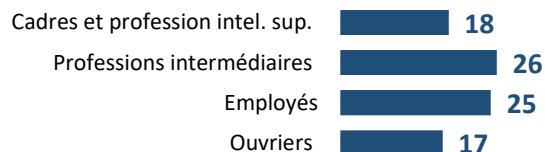
## Sexe



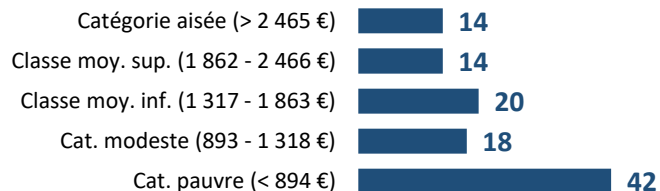
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



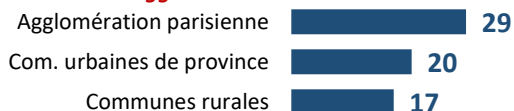
## Revenus mensuels net par individu



## Région



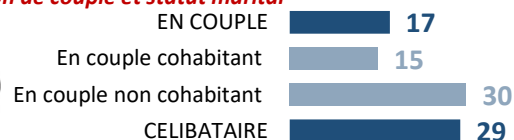
## Taille de l'agglomération



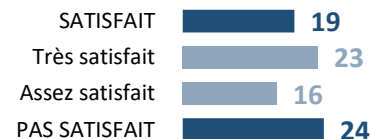
## Indice de masse corporelle



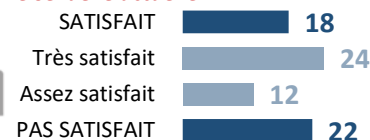
## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



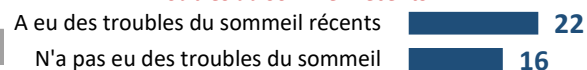
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



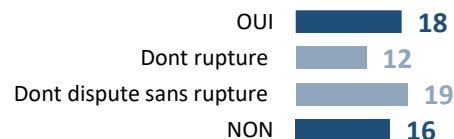
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents



## Le lit comme source de dispute entre conjoints



Question : De manière générale, préférez-vous dormir... ?



Plutôt seul(e)

37



Plutôt à deux

63



Plutôt sur un lit dur

71



Plutôt sur un lit mou

29



Dans le silence absolu

84



Avec un bruit de fond

16



Dans l'obscurité totale

82



Avec une lumière allumée ou veilleuse

18

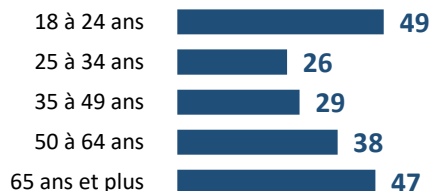
**Note de lecture :** 33% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **37%**

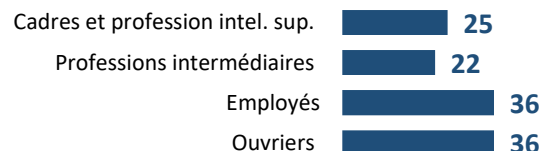
## Sexe



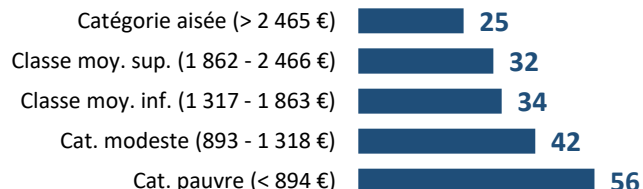
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



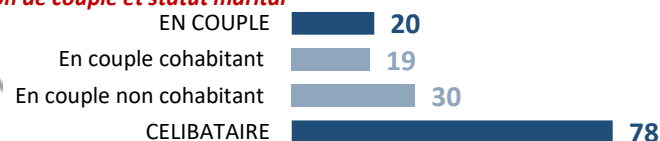
## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



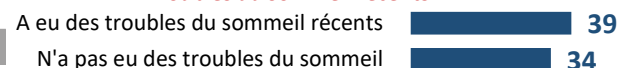
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



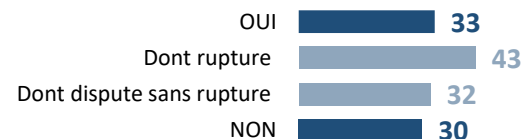
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents



## Le lit comme source de dispute entre conjoints





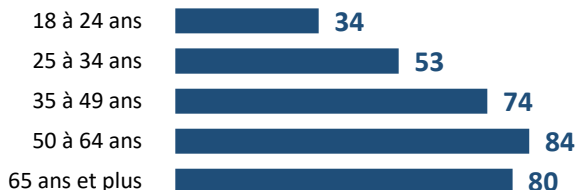
**Note de lecture :** 74% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **71%**

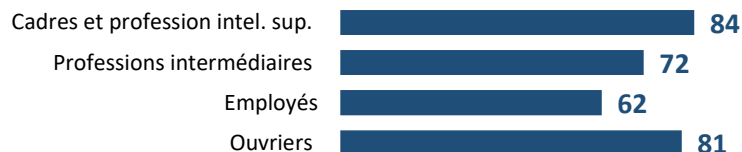
## Sexe



## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



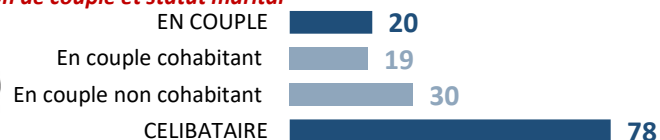
## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



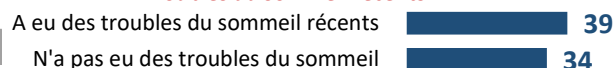
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



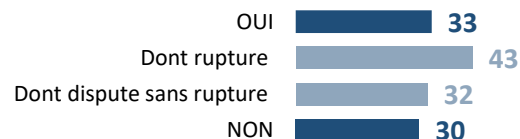
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents



## Le lit comme source de dispute entre conjoints



**Question :** En général, avec votre partenaire actuel, faites-vous chambre à part ?

*Base :* Aux personnes en couple vivant sous le même toit

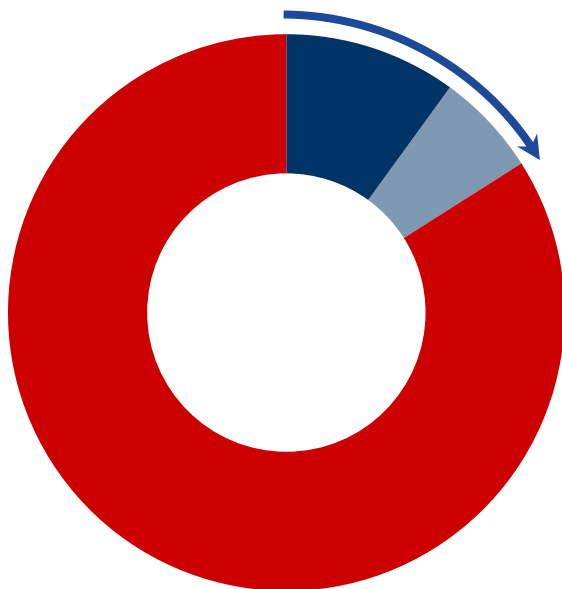


**16% des Français**  
font ou aimeraient faire  
chambre à part

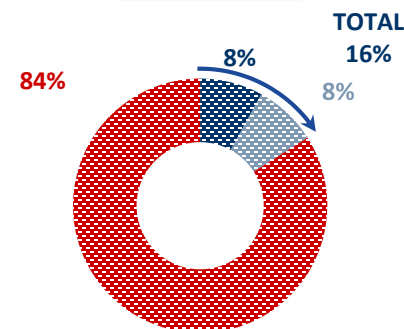
**Non, et vous n'aimeriez  
pas le faire**  
84%

**Oui**  
10%

**Non, mais vous  
aimeriez le faire**  
6%



**Rappel**  
Décembre 2014\*





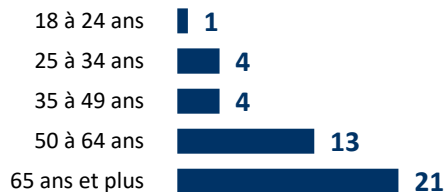
**Note de lecture :** 12% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **10%**

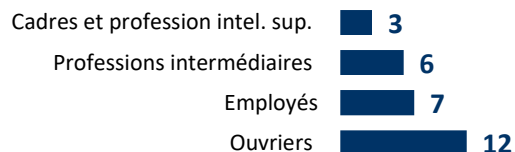
## Sexe



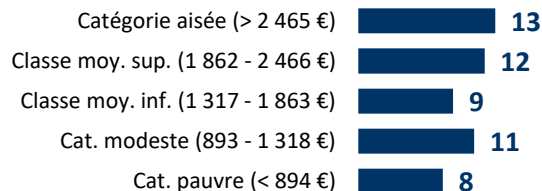
## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



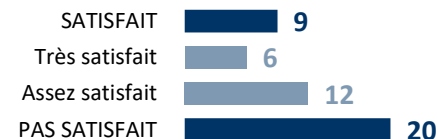
## Taille de l'agglomération



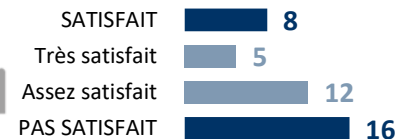
## Indice de masse corporelle



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



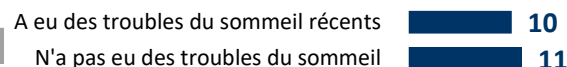
## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents



## Le lit comme source de dispute entre conjoints

