

ETUDE POUR LA JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL

Enquête réalisée pour
Les-Matelas.fr

Mars 2022

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 LES-MATELAS.fr

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 007** 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 **1er au 3 mars 2022**.

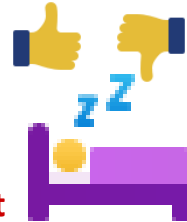
POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour Les-Matelas.fr réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. »

A | QUALITÉ DU SOMMEIL



Question : Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?



Pas du tout
satisfait
9%

Très satisfait
9%

Pas satisfait
23%

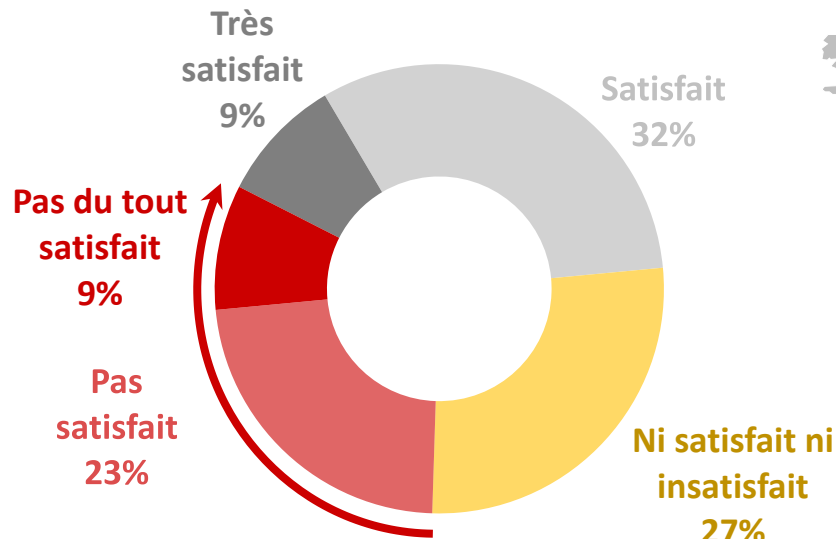
Satisfait
32%

Ni satisfait ni
insatisfait
27%

↑ + 3 points

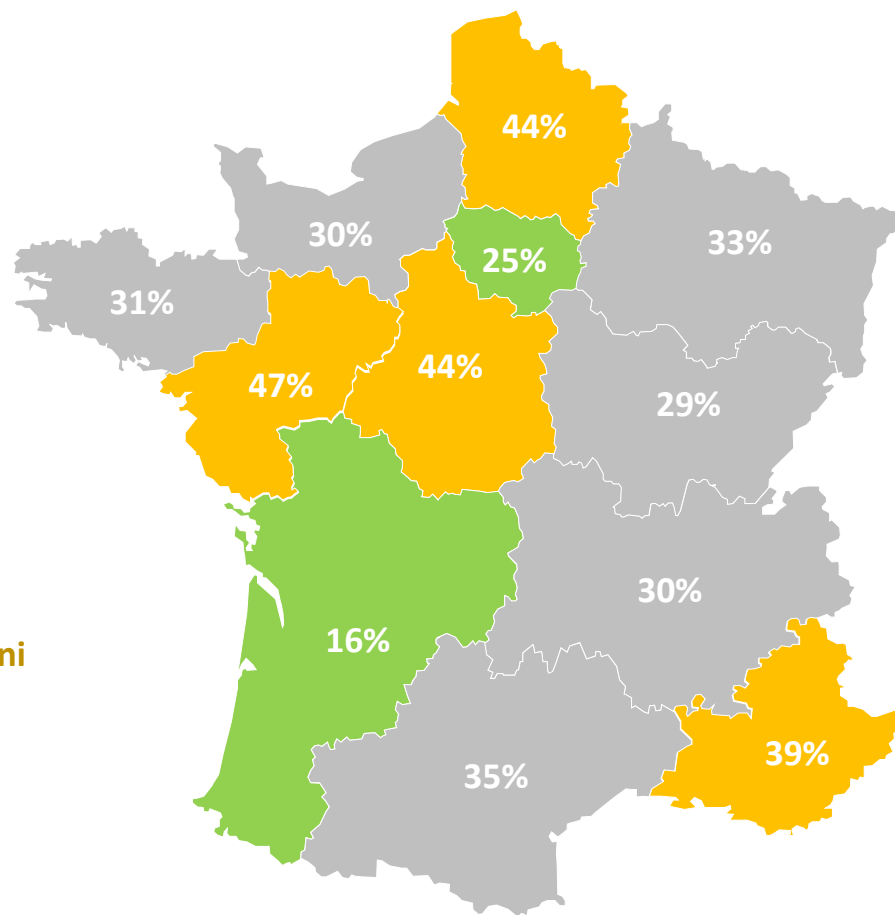
**32% des
Français**
sont insatisfaits de
leur sommeil

Question : Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?



32% des Français
sont insatisfaits de leur sommeil

PROPORTION PAR REGION DE
PERSONNES INSATISFAITES DE LEUR SOMMEIL
(en %)





Note de lecture : 38% des femmes sont dans cette situation

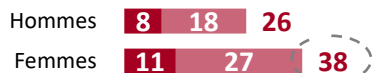
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **32%**

Pas du tout satisfait

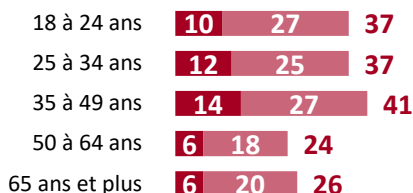
Pas satisfait

Total

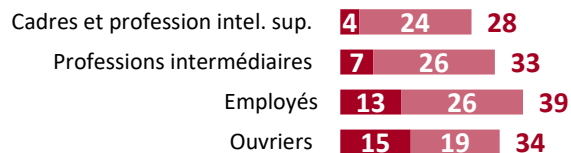
Sexe



Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



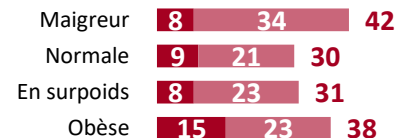
Région



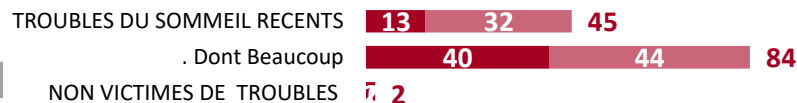
Taille de l'agglomération



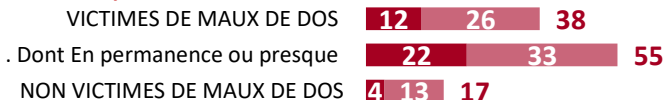
Indice de masse corporelle



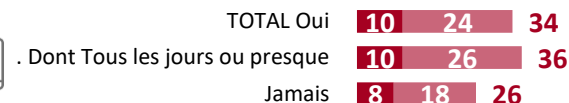
Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



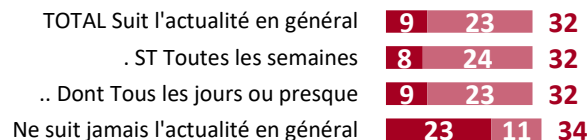
Consultation de vidéos avant de dormir



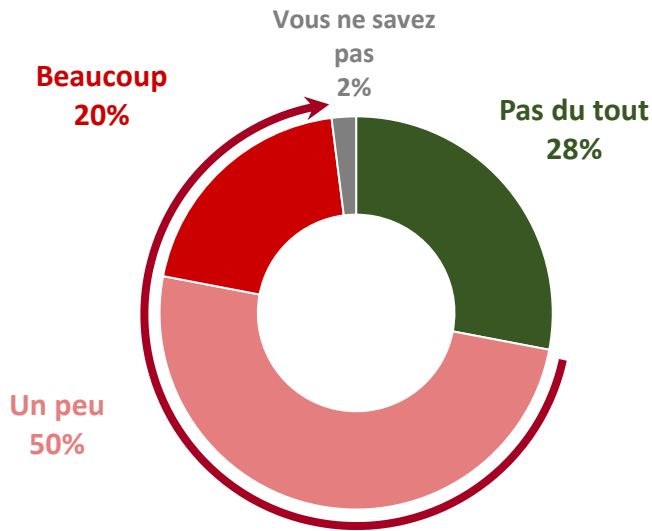
Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général

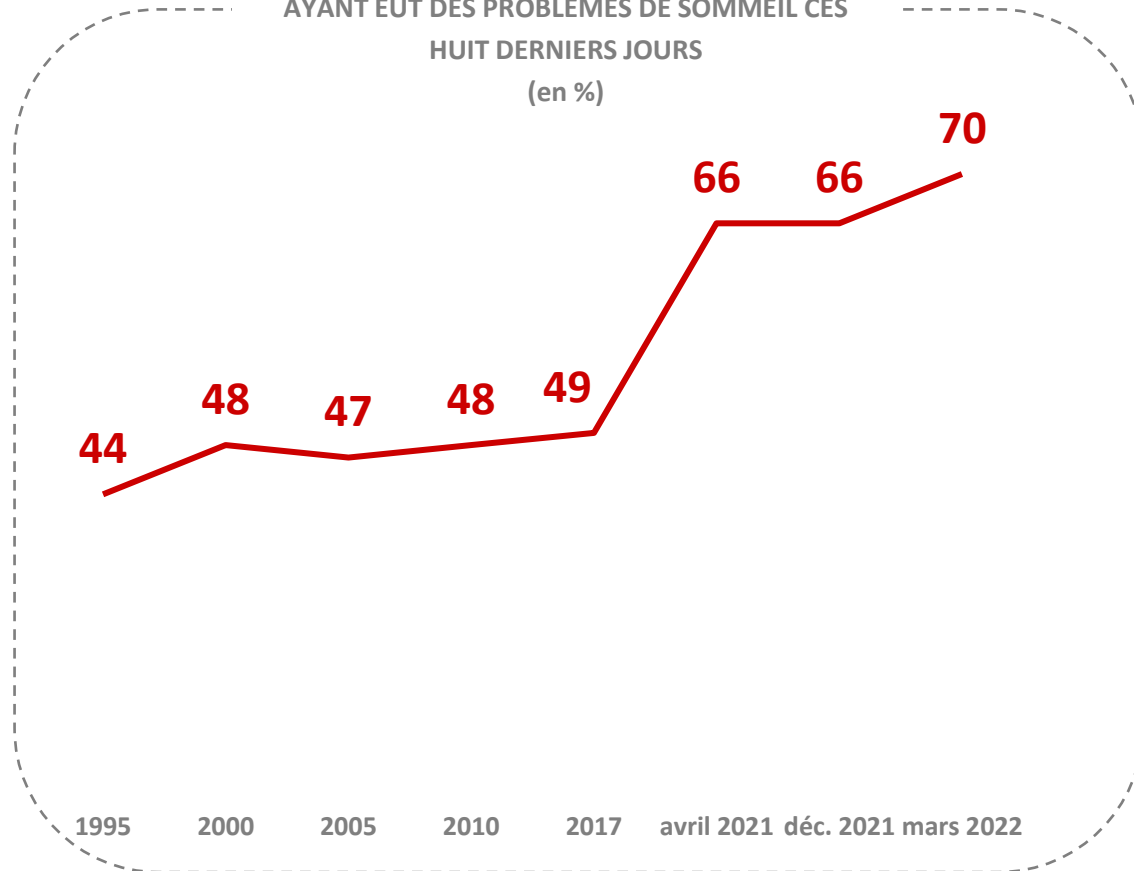


Question : Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?



70% des Français de 18 ans et plus 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 %)

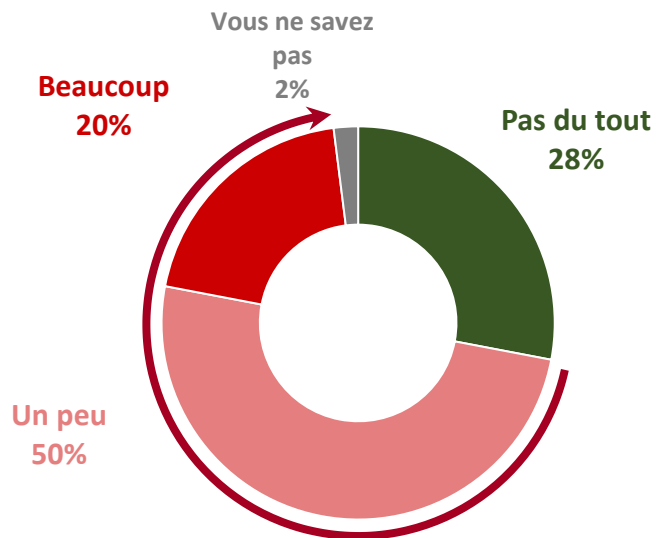


Baromètre de Santé publique France (1995 à 2017)

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.

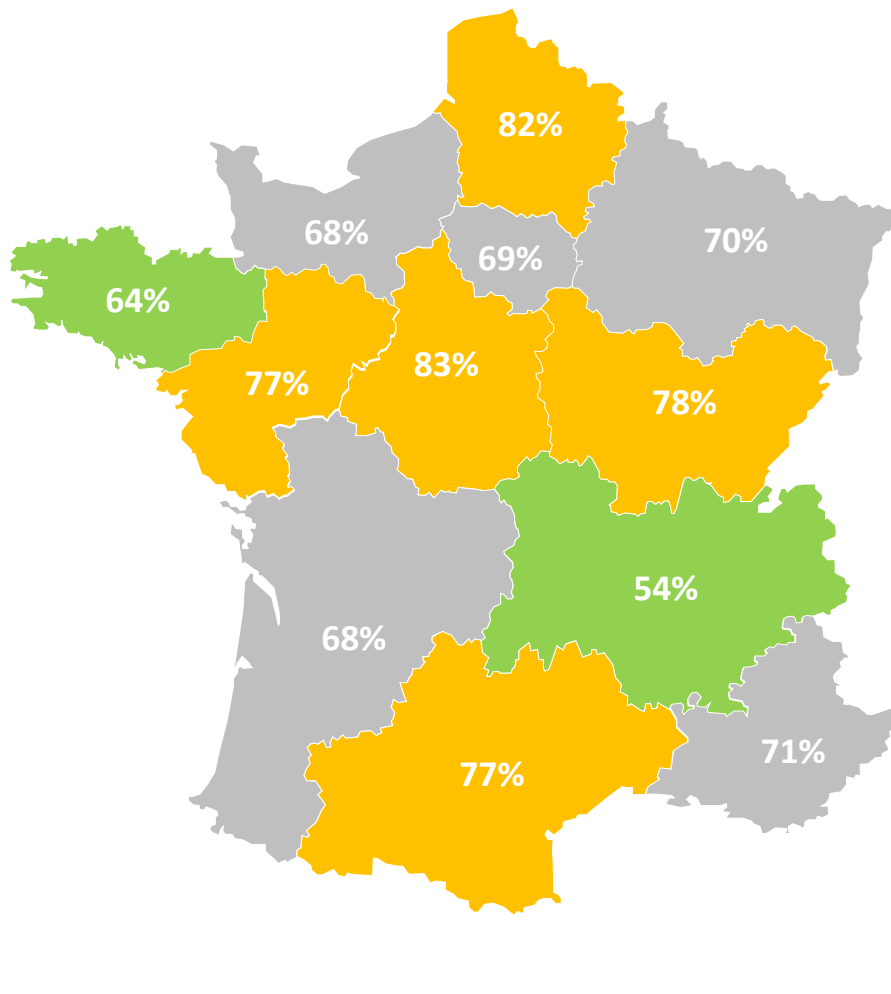
Étude Ifop pour Tousaulit.com réalisée par questionnaire auto-administré en ligne 30 novembre au 1er décembre 2021 auprès d'un échantillon de 1 009 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

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



70% des Français de 18 ans et plus ont eu des problèmes de sommeil ces huit derniers jours

PROPORTION PAR REGION DE PERSONNES AYANT EUT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL CES HUIT DERNIERS JOURS (en %)





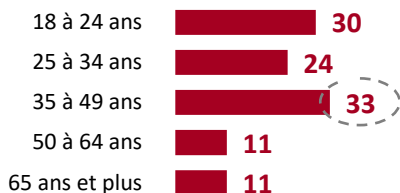
Note de lecture : 33% des 35 à 49 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **20%**

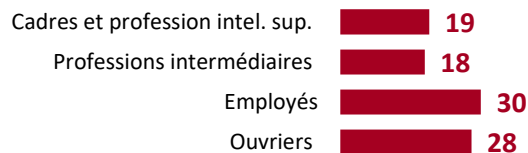
Sexe



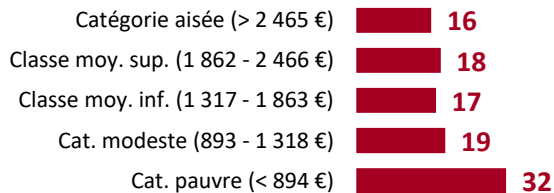
Age



Catégorie socioprofessionnelle



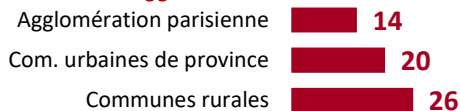
Revenus mensuels net par individu



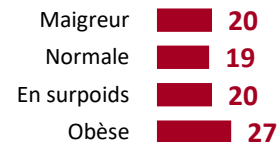
Région



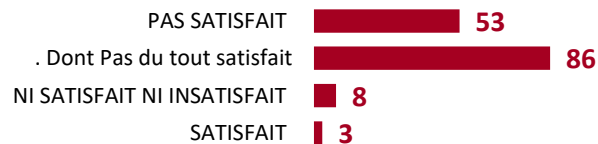
Taille de l'agglomération



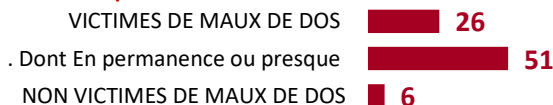
Indice de masse corporelle



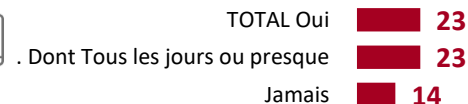
Satisfaction sommeil



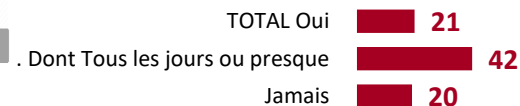
Exposition à des maux de dos



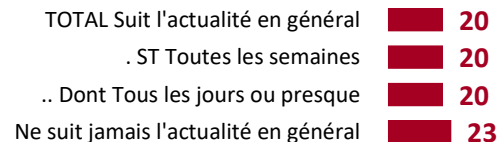
Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général



B | ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS LE LIT ET RÉVEILS NOCTURNE

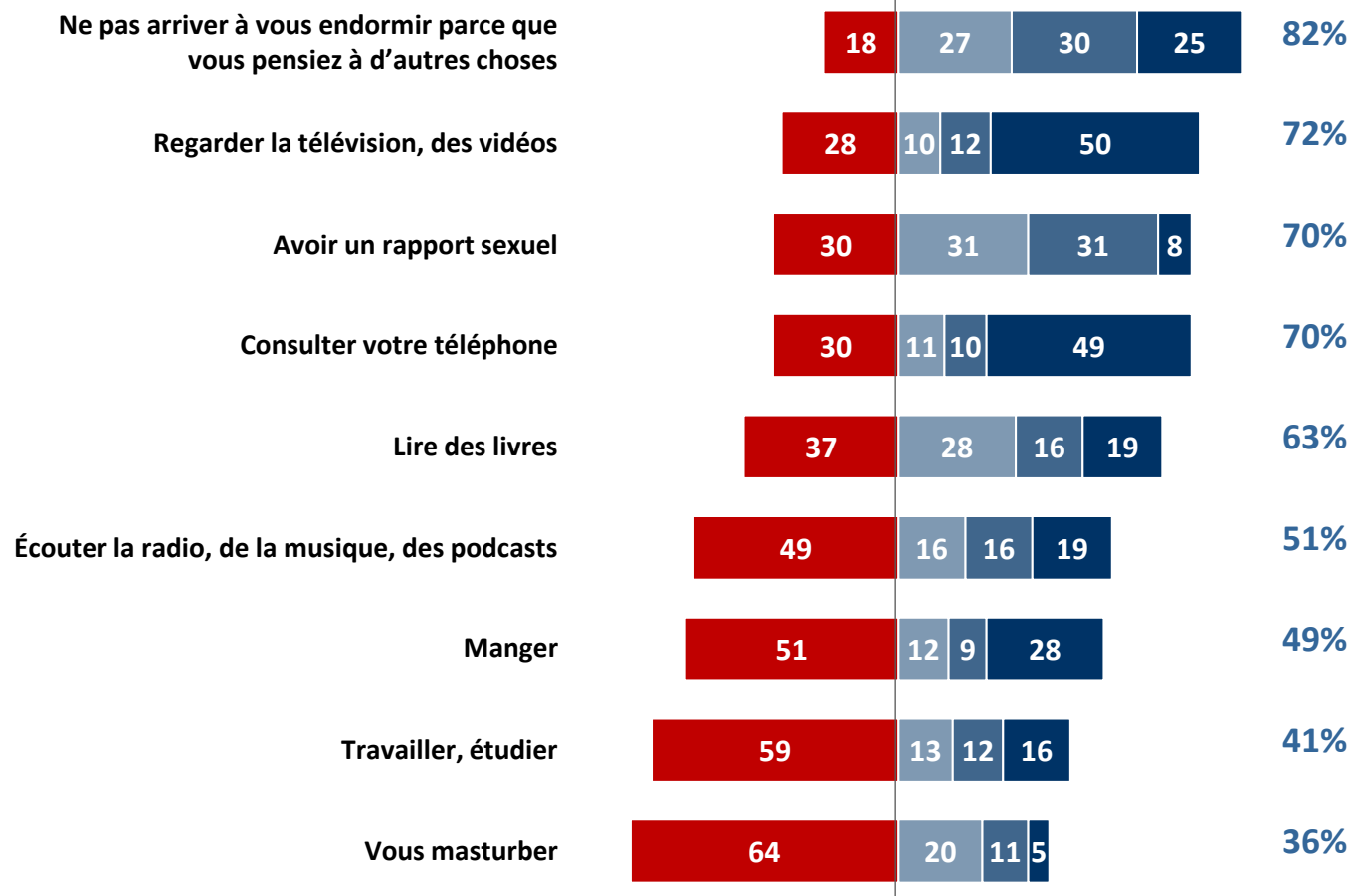


Question : Dans votre lit ou votre couchage, avant de dormir, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?



■ **Jamais** ■ **Moins souvent** ■ **Au moins une fois par semaine** ■ **Tous les jours ou presque**

TOTAL
« Oui »





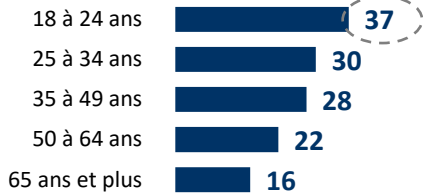
Note de lecture : 37% des 18-24 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **25%**

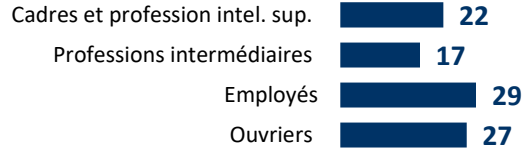
Sexe



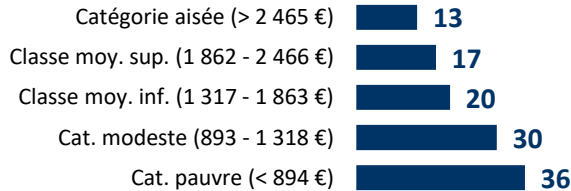
Age



Catégorie socioprofessionnelle



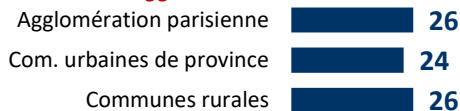
Revenus mensuels net par individu



Région



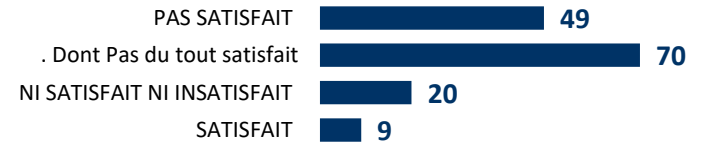
Taille de l'agglomération



Indice de masse corporelle



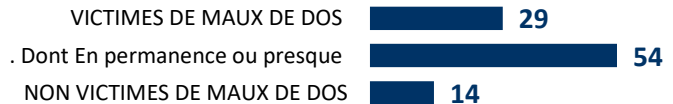
Satisfaction sommeil



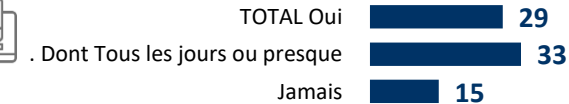
Expérience récente de troubles du sommeil



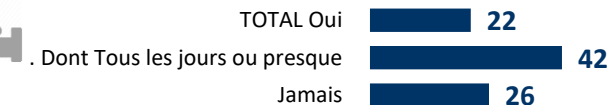
Exposition à des maux de dos



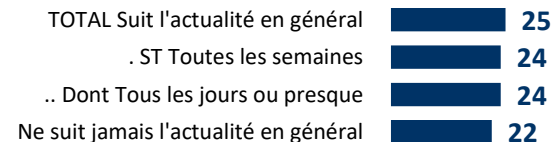
Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général





Note de lecture : 64% des 25-34 ans sont dans cette situation

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

Sexe



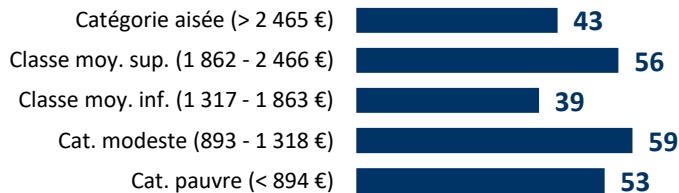
Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



Taille de l'agglomération



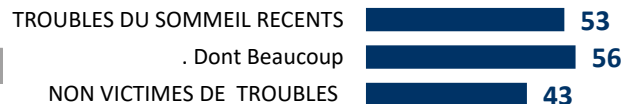
Indice de masse corporelle



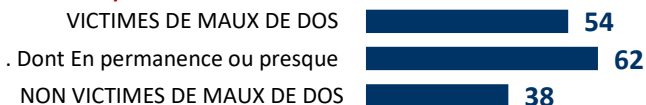
Satisfaction sommeil



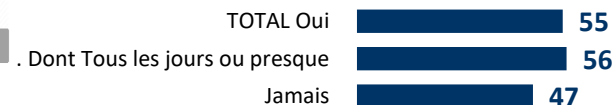
Expérience récente de troubles du sommeil



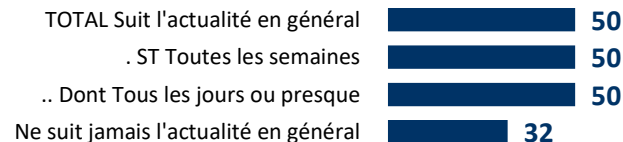
Exposition à des maux de dos



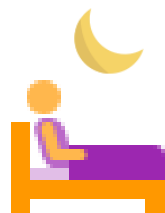
Masturbation avant de dormir



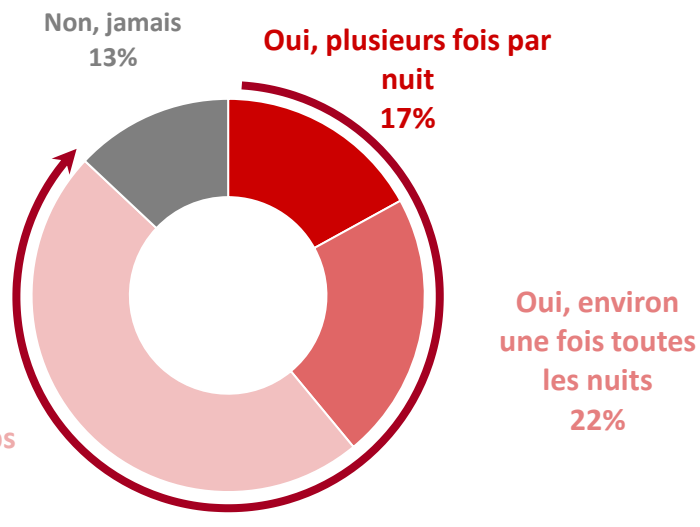
Fréquence de suivi de l'actu en général



Question : Vous personnellement, vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit (ou lorsque vous dormez si vous êtes actif de nuit) ?

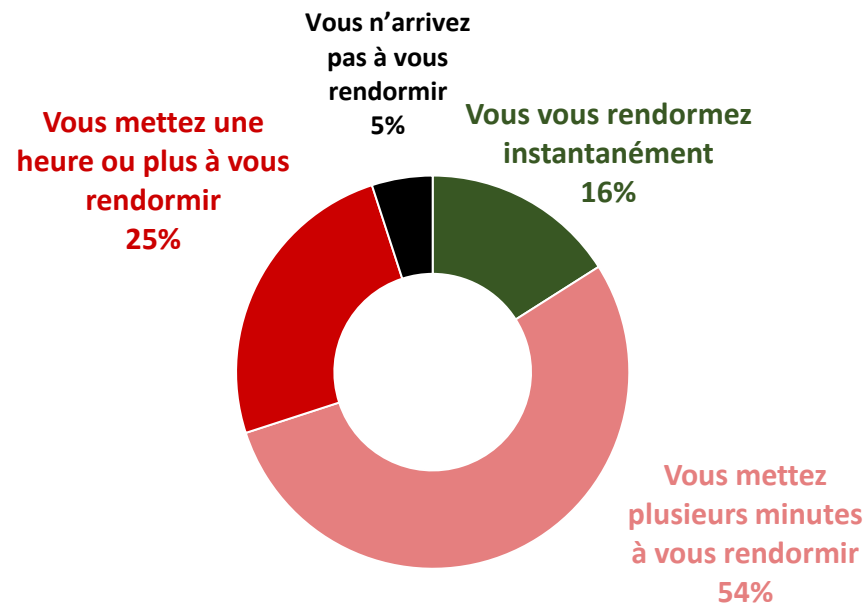


87% des Français se réveillent au moins de temps en temps la nuit



Question : Et plus précisément, lorsque vous vous réveillez la nuit (ou lorsque vous dormez si vous êtes actif de nuit), combien de temps mettez-vous à vous rendormir ?

Base : aux personnes à qui il arrive de se réveiller la nuit (87% de l'échantillon)





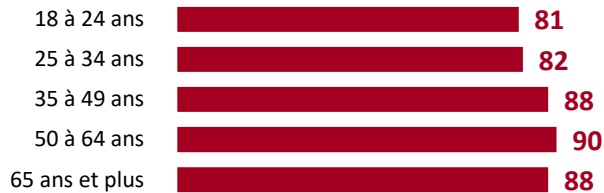
Note de lecture : 90% des femmes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **87%**

Sexe



Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



Taille de l'agglomération



Indice de masse corporelle



Satisfaction sommeil



Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général





Vous n'arrivez pas à vous rendormir ■

Vous mettez une heure ou plus à vous rendormir ■

Total

Sexe



Hommes	4	20	24
Femmes	6	30	36

Age



18 à 24 ans	5	24	29
25 à 34 ans	4	29	33
35 à 49 ans	6	28	34
50 à 64 ans	7	20	27
65 ans et plus	3	28	31

Catégorie socioprofessionnelle



Cadres et profession intel. sup.	4	24	28
Professions intermédiaires	1	23	24
Employés	10	23	33
Ouvriers	7	23	30

Revenus mensuels net par individu



Catégorie aisée (> 2 465 €)	3	17	20
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	1	26	27
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	3	29	32
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	7	25	32
Cat. pauvre (< 894 €)	10	28	38

Région



Île-de-France	4	20	24
Province	5	27	32

Taille de l'agglomération



Agglomération parisienne	5	19	24
Com. urbaines de province	4	28	32
Communes rurales	8	24	32

Note de lecture : 36% des femmes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **30%**

Indice de masse corporelle



Maigre	3	41	44
Normale	4	24	28
En surpoids	6	27	33
Obèse	8	23	31

Satisfaction sommeil



PAS SATISFAIT	9	41	50
. Dont Pas du tout satisfait	21	37	58
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	5	25	30
SATISFAIT	1	12	13

Expérience récente de troubles du sommeil



TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	6	32	38
. Dont Beaucoup	14	45	59
NON VICTIMES DE TROUBLES	5	5	

Exposition à des maux de dos



VICTIMES DE MAUX DE DOS	4	27	31
. Dont En permanence ou presque	8	27	35
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	7	23	30

Consultation de vidéos avant de dormir



TOTAL Oui	4	27	31
. Dont Tous les jours ou presque	3	26	29
Jamais	9	21	30

Masturbation avant de dormir



TOTAL Oui	4	22	26
. Dont Tous les jours ou presque	8	23	31
Jamais	5	28	33

Fréquence de suivi de l'actu en général

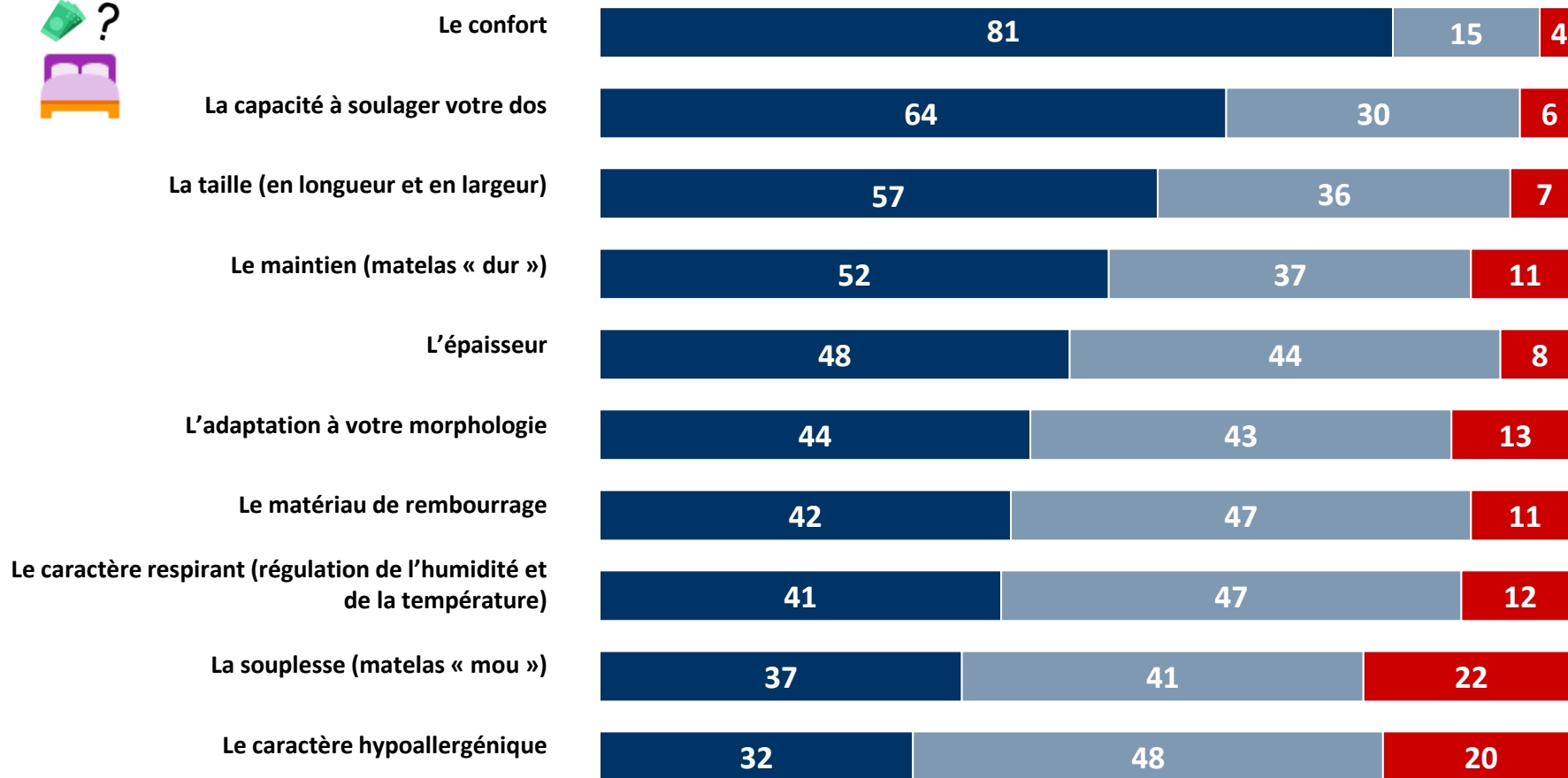


TOTAL Suit l'actualité en général	4	26	30
. ST Toutes les semaines	4	26	30
.. Dont Tous les jours ou presque	3	25	28
Ne suit jamais l'actualité en général	17	19	36

C | LITERIE ET CONSIDÉRATIONS MATÉRIELLES



Question : Pour vous, chacun des critères suivants est-il déterminant, important mais pas déterminant ou secondaire dans le choix d'un lit ?



■ Déterminant ■ Important mais pas déterminant ■ Secondaire



Note de lecture : 72% des ouvriers sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **64%**

Sexe



Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



Taille de l'agglomération



Indice de masse corporelle



Satisfaction sommeil



Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général





Note de lecture : 74% des 18-24 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **57%**

Sexe



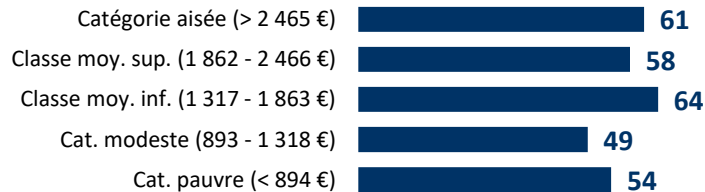
Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



Taille de l'agglomération



Indice de masse corporelle



Satisfaction sommeil



Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



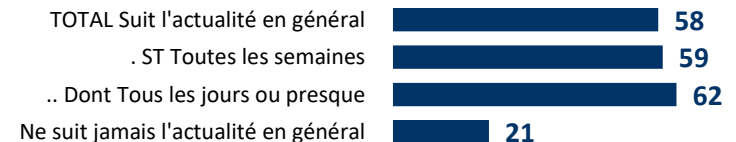
Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



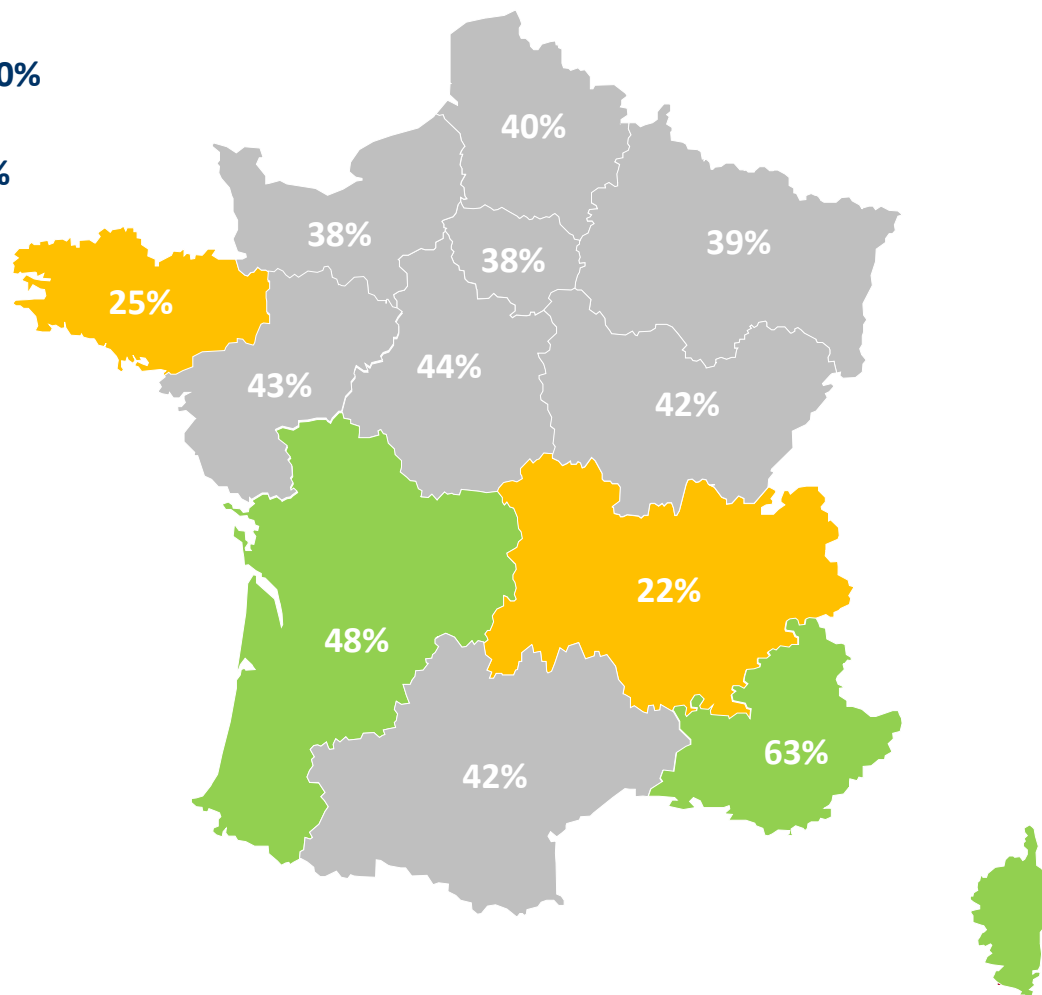
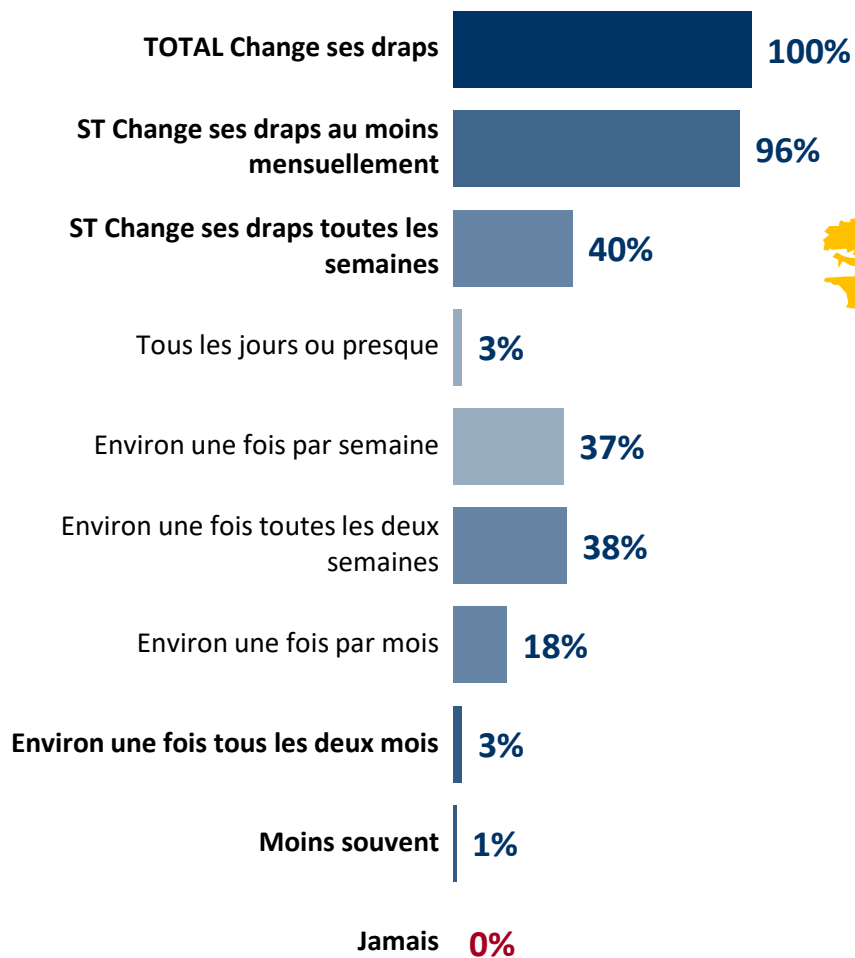
Fréquence de suivi de l'actu en général

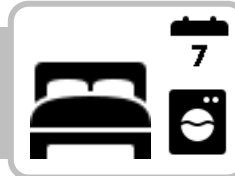


Question : A quelle fréquence changez-vous les draps de votre lit ou de votre couchage ?



PROPORTION PAR REGION DE PERSONNES QUI CHANGENT LES DRAPS DE LEUR LIT TOUTES LES SEMAINES (en %)





Note de lecture : 56% des ouvriers sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **40%**

Sexe



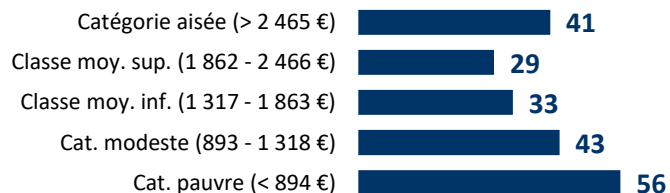
Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



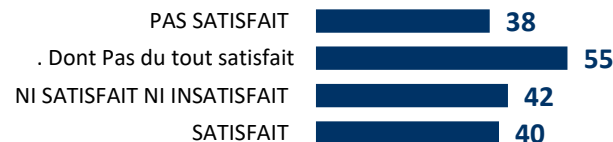
Taille de l'agglomération



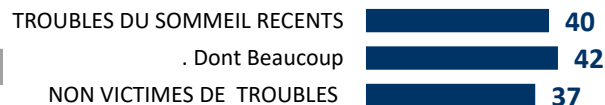
Indice de masse corporelle



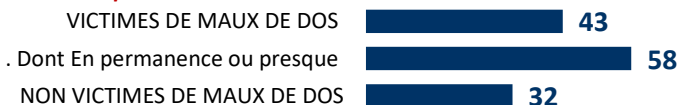
Satisfaction sommeil



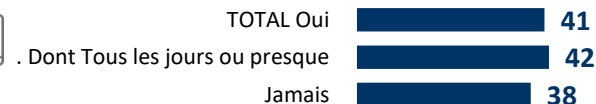
Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



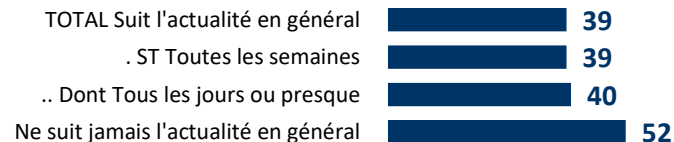
Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir



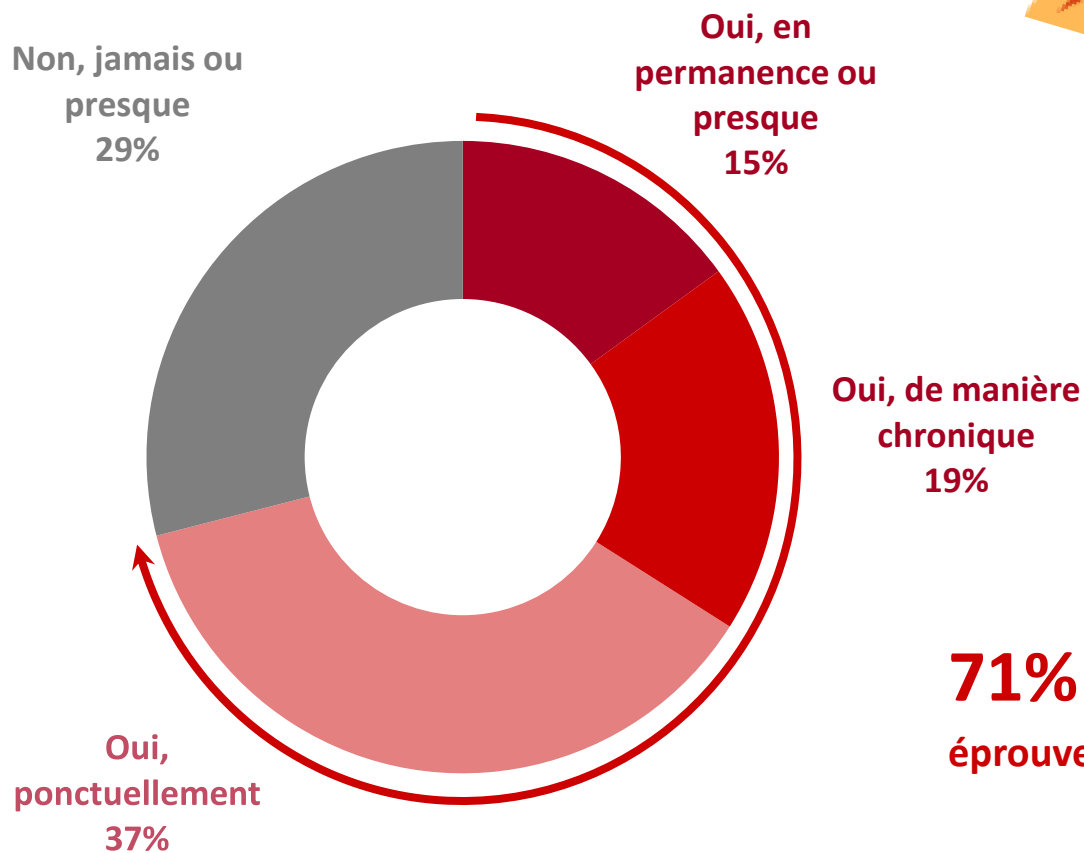
Fréquence de suivi de l'actu en général



D | ANNEXES



Question : Vous personnellement, éprouvez-vous des maux de dos ?

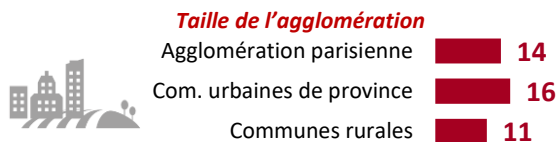
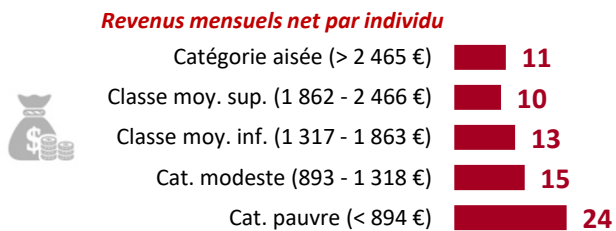
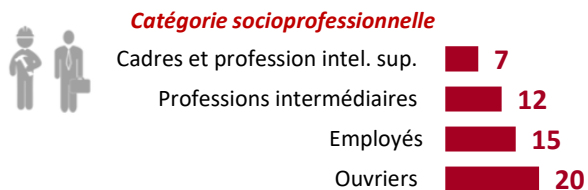
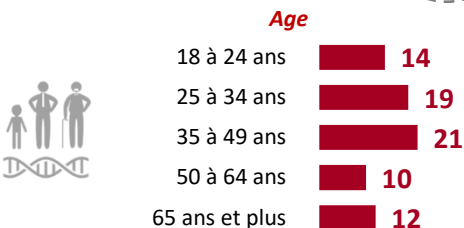


71% des Français
éprouvent des maux de dos

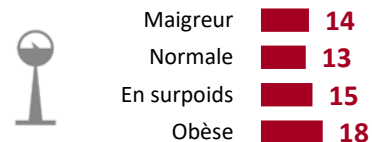


Note de lecture : 20% des femmes sont dans cette situation

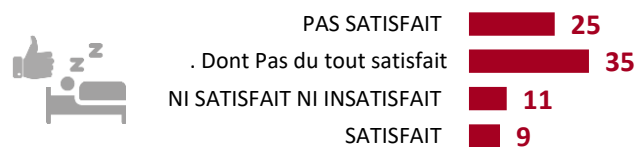
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **15%**



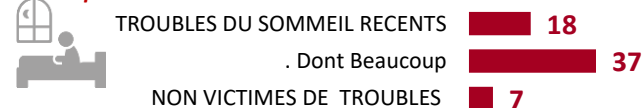
Indice de masse corporelle



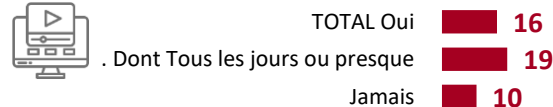
Satisfaction sommeil



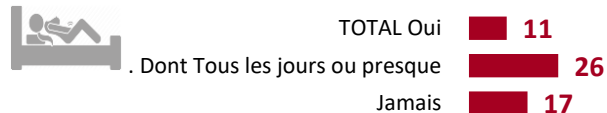
Expérience récente de troubles du sommeil



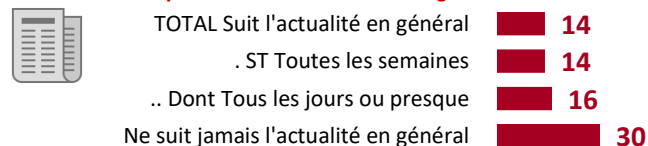
Consultation de vidéos avant de dormir



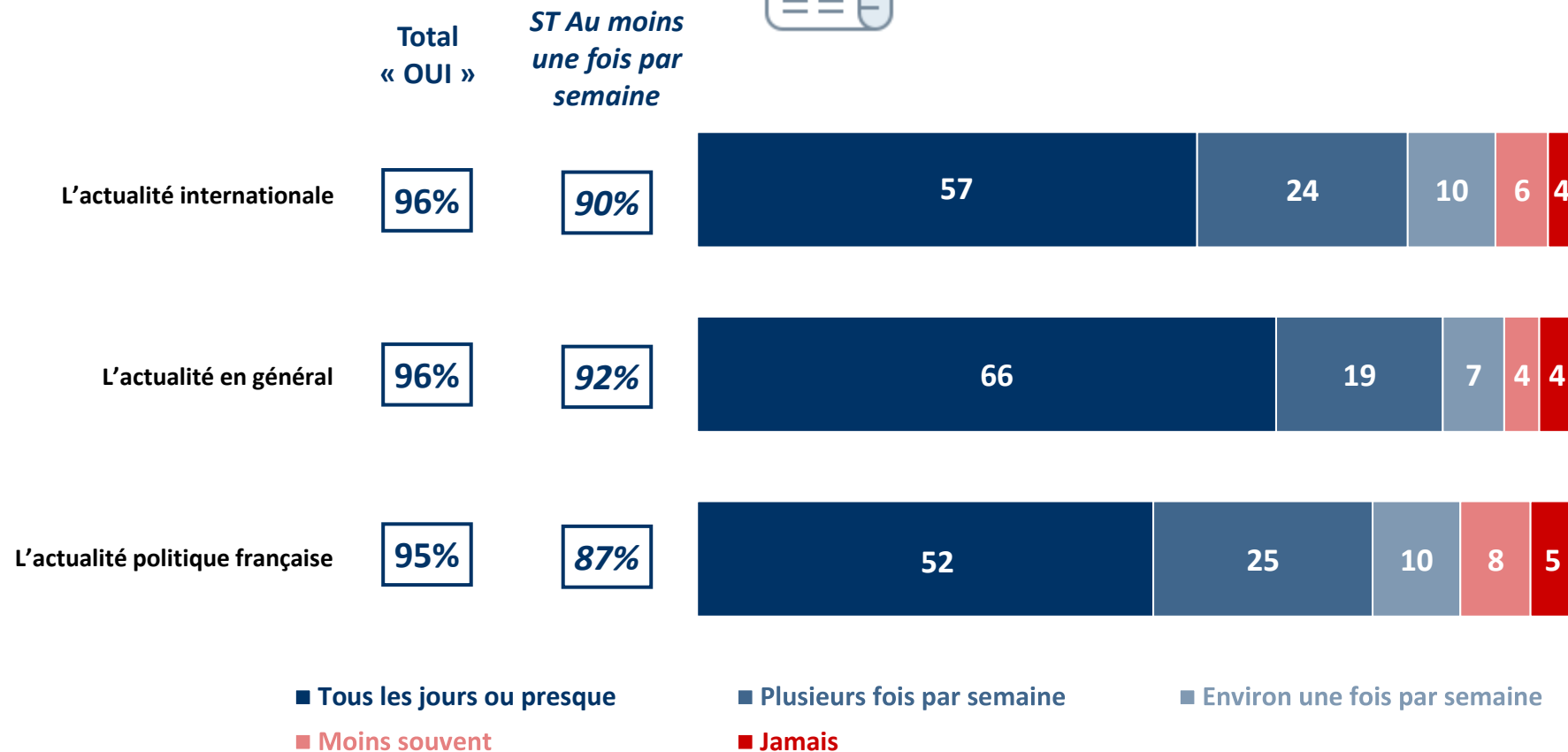
Masturbation avant de dormir



Fréquence de suivi de l'actu en général



Question : Diriez-vous que vous suivez tous les jours ou presque, plusieurs fois par semaine, environ une fois par semaine, moins souvent ou jamais... ?



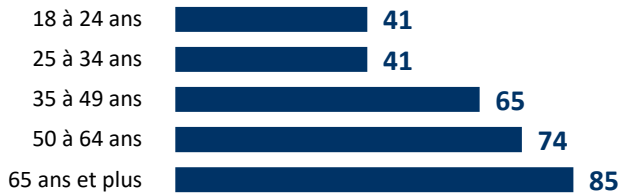


Note de lecture : 87% des catégories aisées sont dans cette situation
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **66%**

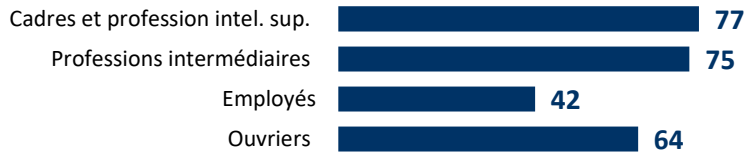
Sexe



Age



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus mensuels net par individu



Région



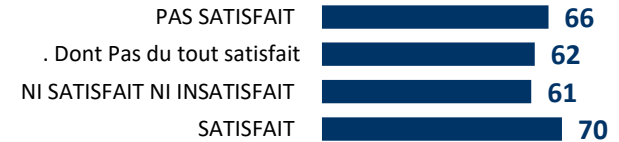
Taille de l'agglomération



Indice de masse corporelle



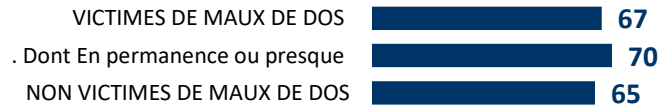
Satisfaction sommeil



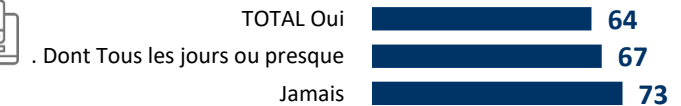
Expérience récente de troubles du sommeil



Exposition à des maux de dos



Consultation de vidéos avant de dormir



Masturbation avant de dormir

