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

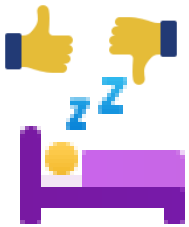
Echantillon	Méthodologie	Mode de recueil
L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 007** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.	La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.	Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **1er au 3 mars 2022**.

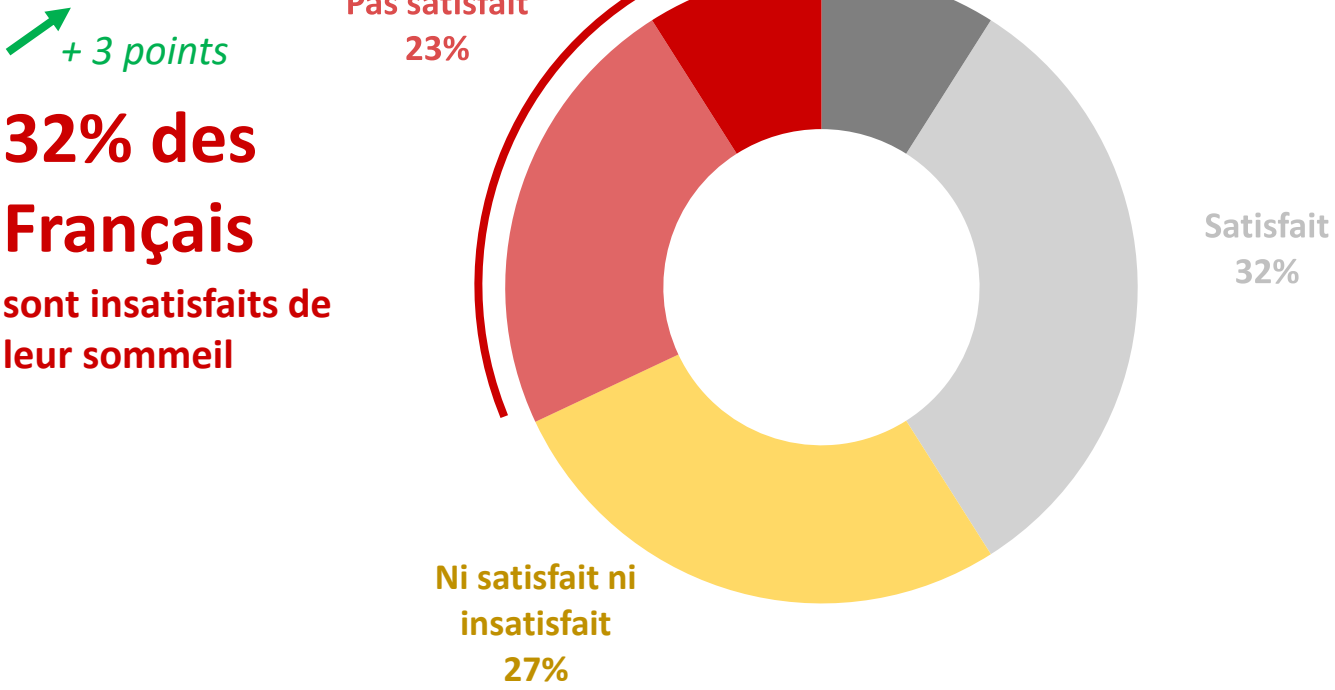
POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« 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 ?





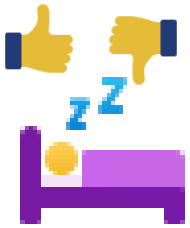
+ 3 points

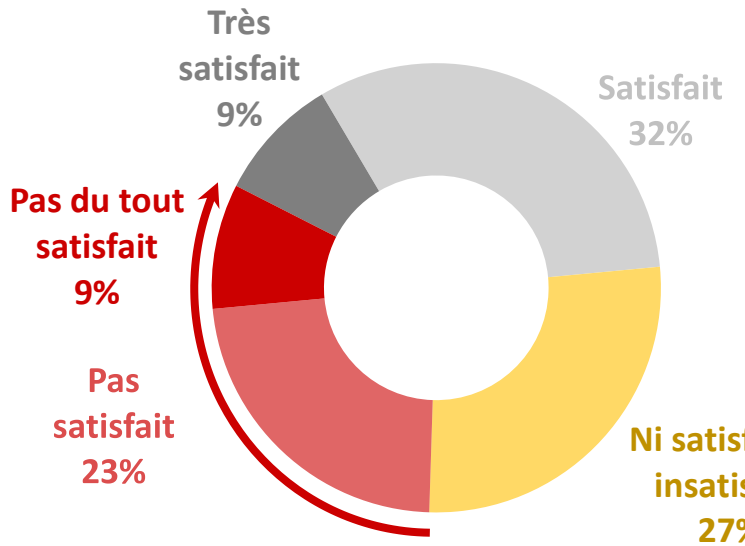
32% des Français

sont insatisfaits de leur sommeil

Évolution par rapport à une étude Ifop pour Tousaulit.com, réalisée du 21 au 22 avril 2021, par questionnaire auto-administré en ligne, auprès d'un échantillon de 1 014 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Question : Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?

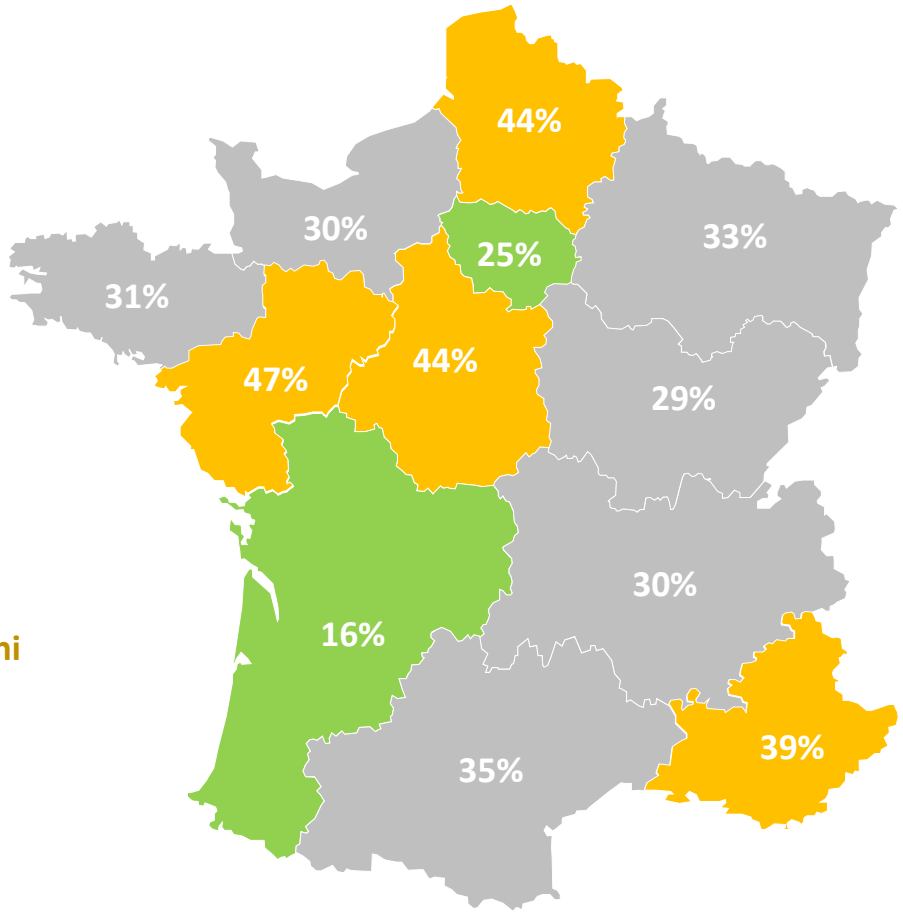




32% des Français

sont insatisfaits de leur sommeil

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



Zoom sur le profil des Français insatisfaits de leur sommeil

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

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Hommes	8	18	26
Femmes	11	27	38

Age

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
18 à 24 ans	10	27	37
25 à 34 ans	12	25	37
35 à 49 ans	14	27	41
50 à 64 ans	6	18	24
65 ans et plus	6	20	26

Catégorie socioprofessionnelle

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Cadres et profession intel. sup.	4	24	28
Professions intermédiaires	7	26	33
Employés	13	26	39
Ouvriers	15	19	34

Revenus mensuels net par individu

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Catégorie aisée (> 2 465 €)	6	21	27
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	7	26	33
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	5	24	29
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	12	21	33
Cat. pauvre (< 894 €)	18	21	39

Région

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Île-de-France	5	20	25
Province	11	23	34

Taille de l'agglomération

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Agglomération parisienne	4	20	24
Com. urbaines de province	9	24	33
Communes rurales	15	22	37

Indice de masse corporelle

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
Maigreur	8	34	42
Normale	9	21	30
En surpoids	8	23	31
Obèse	15	23	38

Expérience récente de troubles du sommeil

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	13	32	45
. Dont Beaucoup	40	44	84
NON VICTIMES DE TROUBLES	1	2	

Exposition à des maux de dos

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
VICTIMES DE MAUX DE DOS	12	26	38
. Dont En permanence ou presque	22	33	55
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	4	13	17

Consultation de vidéos avant de dormir

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
TOTAL Oui	10	24	34
. Dont Tous les jours ou presque	10	26	36
Jamais	8	18	26

Masturbation avant de dormir

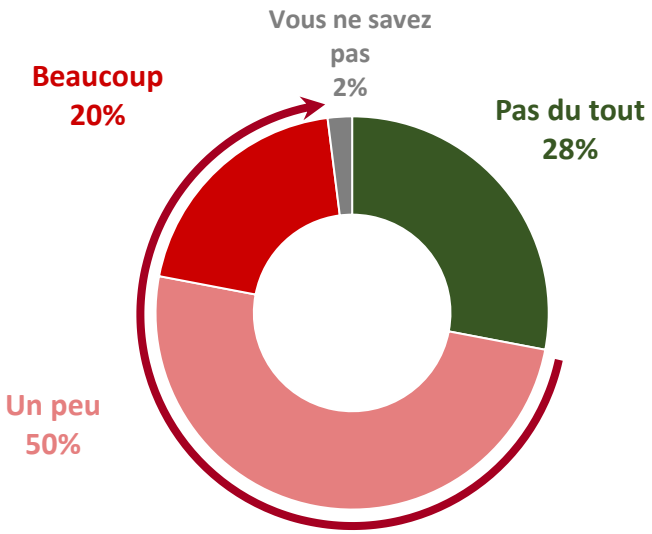
	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
TOTAL Oui	11	21	32
. Dont Tous les jours ou presque	21	35	56
Jamais	9	23	32

Fréquence de suivi de l'actu en général

	Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Total
TOTAL Suit l'actualité en général	9	23	32
. ST Toutes les semaines	8	24	32
.. Dont Tous les jours ou presque	9	23	32
Ne suit jamais l'actualité en général	23	11	34

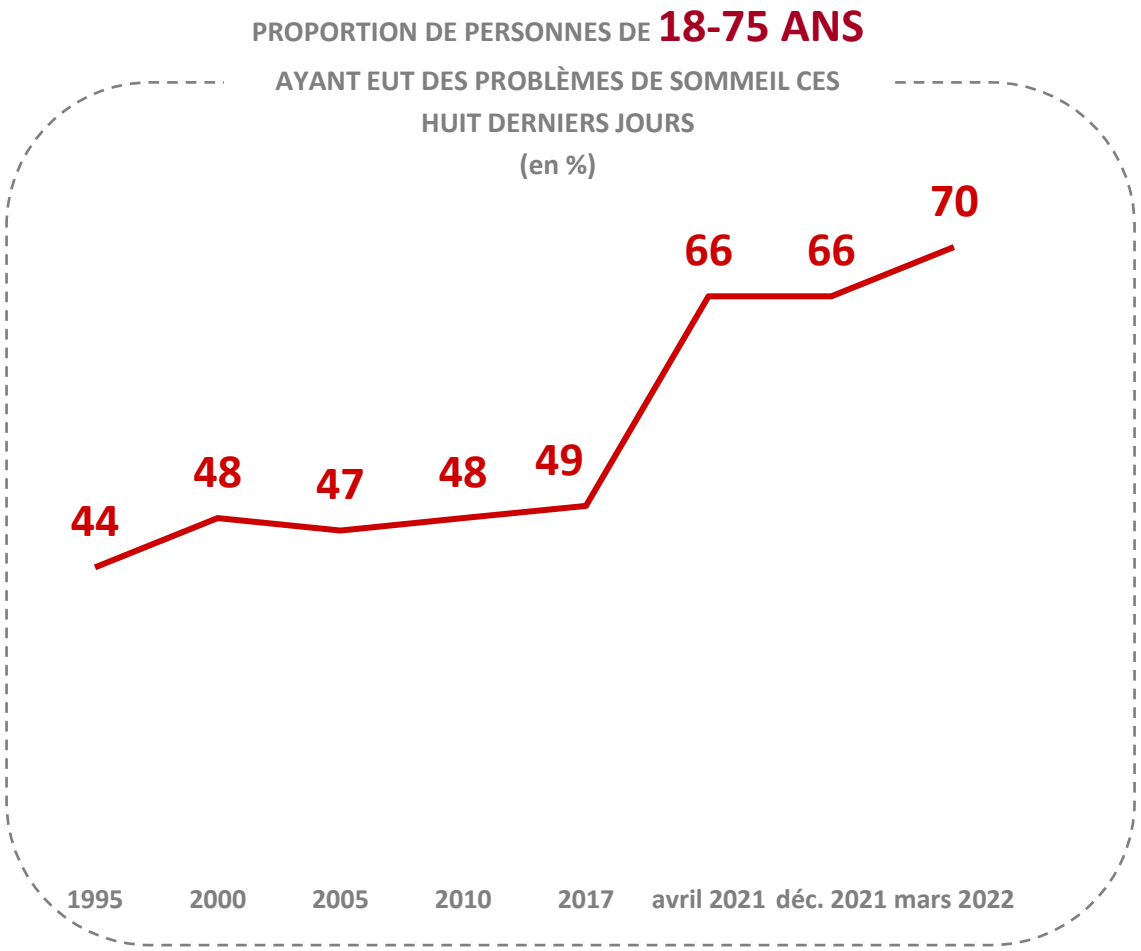
L'EXPÉRIENCE ACTUELLE DE PROBLÈMES DE SOMMEIL
- Evolution au cours des 25 dernières années -

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



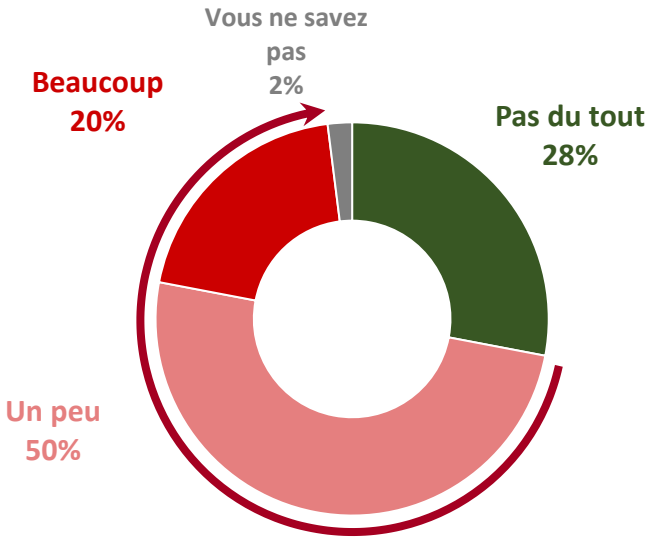
70% des Français de 18 ans et plus

ont eu des problèmes de sommeil ces huit derniers jours



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.

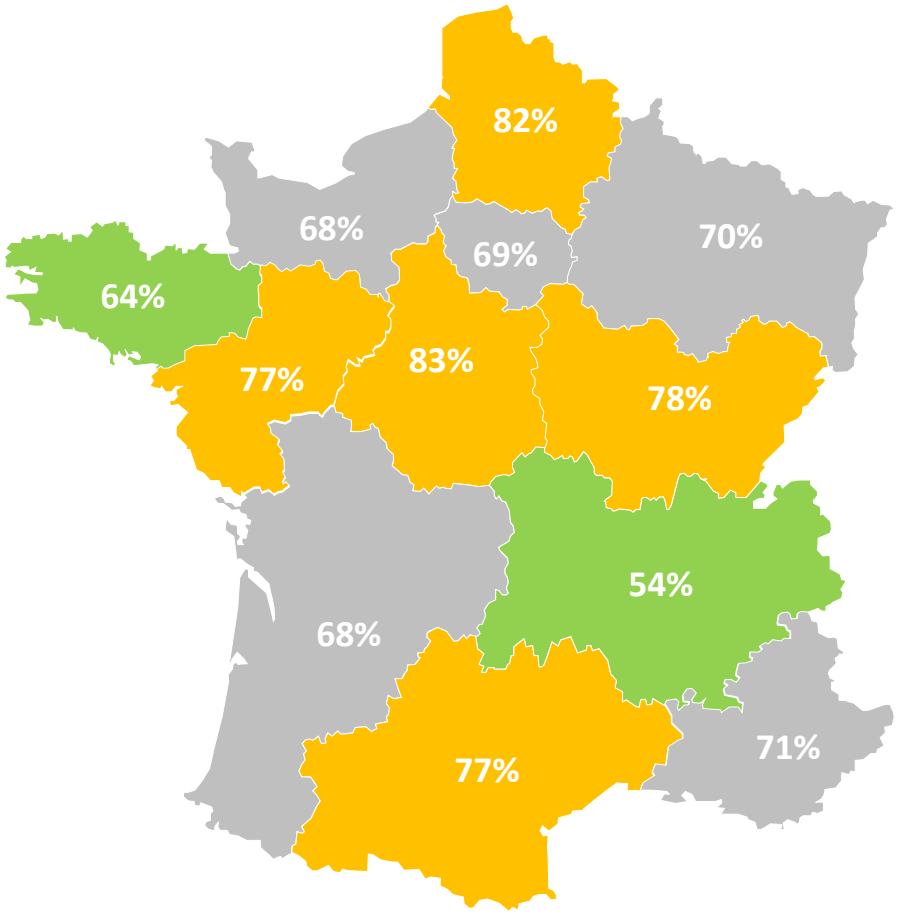
Question : Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?



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 %)



Zoom sur le profil des Français ayant eut beaucoup de problèmes de sommeil ces huit derniers jours

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

Hommes	16
Femmes	25

Age

18 à 24 ans	30
25 à 34 ans	24
35 à 49 ans	33
50 à 64 ans	11
65 ans et plus	11

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	19
Professions intermédiaires	18
Employés	30
Ouvriers	28

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	16
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	18
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	17
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	19
Cat. pauvre (< 894 €)	32

Région

Île-de-France	15
Province	22

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	14
Com. urbaines de province	20
Communes rurales	26

Indice de masse corporelle

Maigreur	20
Normale	19
En surpoids	20
Obèse	27

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	53
. Dont Pas du tout satisfait	86
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	8
SATISFAIT	3

Exposition à des maux de dos

VICTIMES DE MAUX DE DOS	26
. Dont En permanence ou presque	51
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	6

Consultation de vidéos avant de dormir

TOTAL Oui	23
. Dont Tous les jours ou presque	23
Jamais	14

Masturbation avant de dormir

TOTAL Oui	21
. Dont Tous les jours ou presque	42
Jamais	20

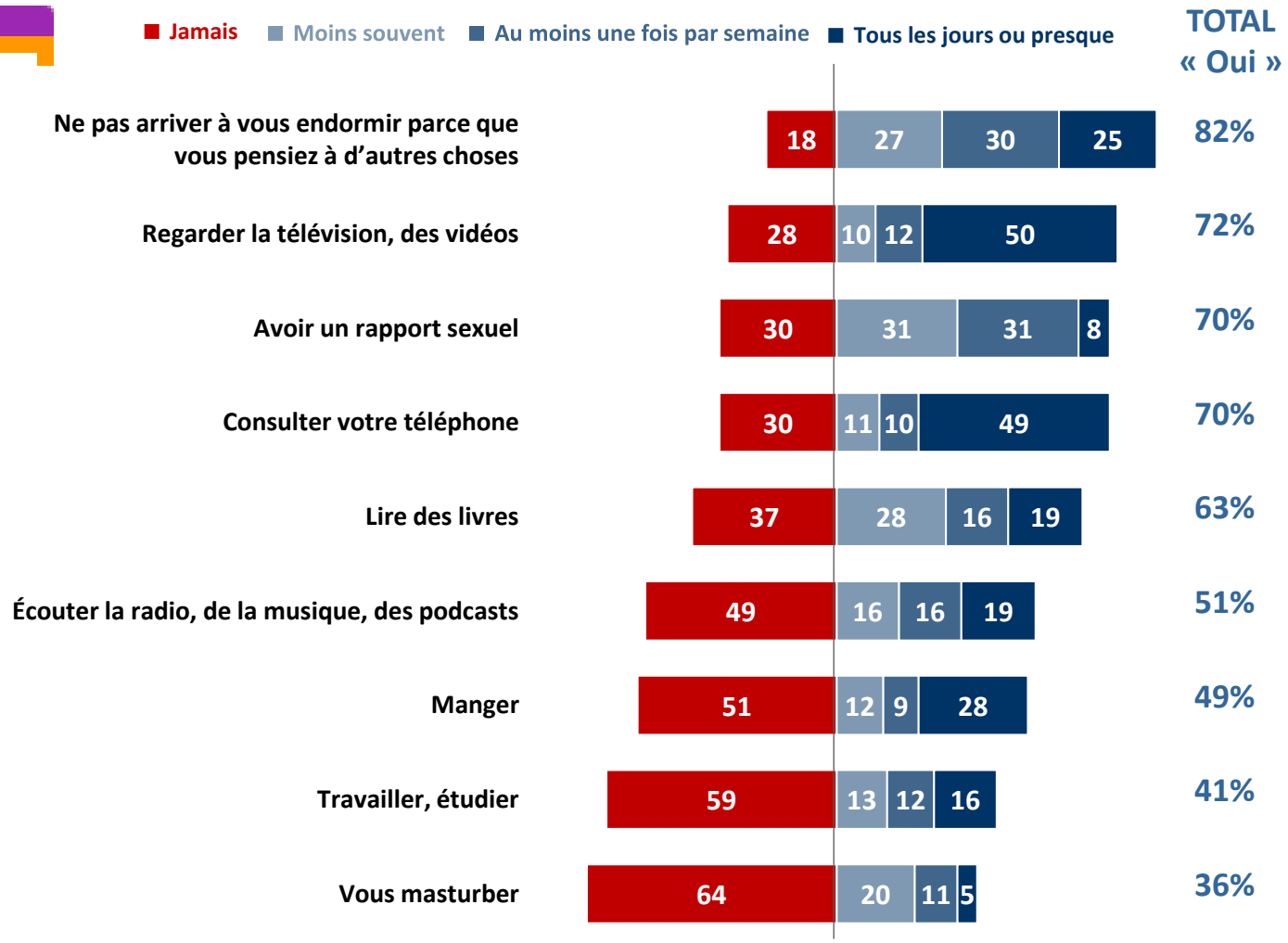
Fréquence de suivi de l'actu en général

TOTAL Suit l'actualité en général	20
. ST Toutes les semaines	20
.. Dont Tous les jours ou presque	20
Ne suit jamais l'actualité en général	23

B | ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS LE LIT ET RÉVEILS NOCTURNE

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS SON LIT

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



Zoom sur le profil des Français à qui il arrive tous les jours ou presque de ne pas arriver à s'endormir parce qu'ils pensent à d'autres choses

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
- Hommes 17
- Femmes 32

Age
- 18 à 24 ans 37
- 25 à 34 ans 30
- 35 à 49 ans 28
- 50 à 64 ans 22
- 65 ans et plus 16

Catégorie socioprofessionnelle
- Cadres et profession intel. sup. 22
- Professions intermédiaires 17
- Employés 29
- Ouvriers 27

Revenus mensuels net par individu
- Catégorie aisée (> 2 465 €) 13
- Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €) 17
- Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €) 20
- Cat. modeste (893 - 1 318 €) 30
- Cat. pauvre (< 894 €) 36

Région
- Île-de-France 26
- Province 24

Taille de l'agglomération
- Agglomération parisienne 26
- Com. urbaines de province 24
- Communes rurales 26

Indice de masse corporelle
- Maigreur 51
- Normale 24
- En surpoids 22
- Obèse 24

Satisfaction sommeil
- PAS SATISFAIT 49
- . Dont Pas du tout satisfait 70
- NI SATISFAIT NI INSATISFAIT 20
- SATISFAIT 9

Expérience récente de troubles du sommeil
- TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS 32
- . Dont Beaucoup 56
- NON VICTIMES DE TROUBLES 7

Exposition à des maux de dos
- VICTIMES DE MAUX DE DOS 29
- . Dont En permanence ou presque 54
- NON VICTIMES DE MAUX DE DOS 14

Consultation de vidéos avant de dormir
- TOTAL Oui 29
- . Dont Tous les jours ou presque 33
- Jamais 15

Masturbation avant de dormir
- TOTAL Oui 22
- . Dont Tous les jours ou presque 42
- Jamais 26

Fréquence de suivi de l'actu en général
- TOTAL Suit l'actualité en général 25
- . ST Toutes les semaines 24
- .. Dont Tous les jours ou presque 24
- Ne suit jamais l'actualité en général 22

Zoom sur le profil des Français à qui il arrive tous les jours ou presque de regarder la télévision ou des vidéos avant de dormir

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

Hommes	45
Femmes	54

Age

18 à 24 ans	58
25 à 34 ans	64
35 à 49 ans	56
50 à 64 ans	44
65 ans et plus	38

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	45
Professions intermédiaires	49
Employés	56
Ouvriers	59

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	43
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	56
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	39
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	59
Cat. pauvre (< 894 €)	53

Région

Île-de-France	53
Province	49

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	53
Com. urbaines de province	49
Communes rurales	49

Indice de masse corporelle

Maigreur	45
Normale	52
En surpoids	44
Obèse	54

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	55
. Dont Pas du tout satisfait	54
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	54
SATISFAIT	42

Expérience récente de troubles du sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	53
. Dont Beaucoup	56
NON VICTIMES DE TROUBLES	43

Exposition à des maux de dos

VICTIMES DE MAUX DE DOS	54
. Dont En permanence ou presque	62
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	38

Masturbation avant de dormir

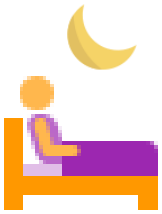
TOTAL Oui	55
. Dont Tous les jours ou presque	56
Jamais	47

Fréquence de suivi de l'actu en général

TOTAL Suit l'actualité en général	50
. ST Toutes les semaines	50
.. Dont Tous les jours ou presque	50
Ne suit jamais l'actualité en général	32

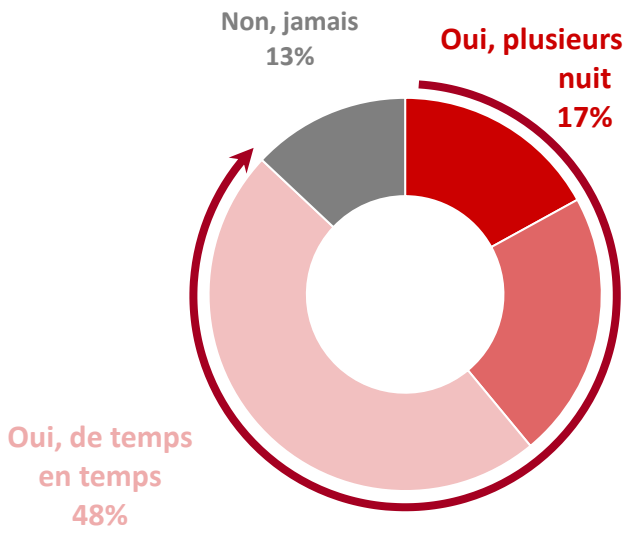
L'EXPÉRIENCE DE RÉVEILS NOCTURNES ET LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR SE RENDORMIR

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



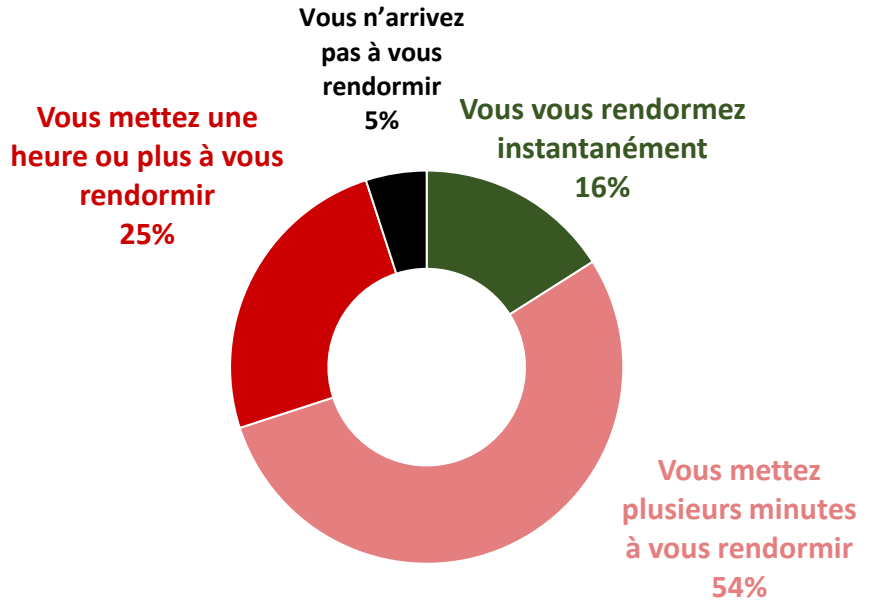
87% des Français

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)



Zoom sur le profil des Français qui se réveillent au moins de temps en temps la nuit

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

Hommes	83
Femmes	90

Age

18 à 24 ans	81
25 à 34 ans	82
35 à 49 ans	88
50 à 64 ans	90
65 ans et plus	88

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	86
Professions intermédiaires	85
Employés	92
Ouvriers	83

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	85
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	93
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	85
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	89
Cat. pauvre (< 894 €)	83

Région

Île-de-France	84
Province	88

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	84
Com. urbaines de province	87
Communes rurales	89

Indice de masse corporelle

Maigreur	78
Normale	86
En surpoids	87
Obèse	90

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	94
. Dont Pas du tout satisfait	92
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	93
SATISFAIT	77

Expérience récente de troubles du sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	93
. Dont Beaucoup	94
NON VICTIMES DE TROUBLES	71

Exposition à des maux de dos

VICTIMES DE MAUX DE DOS	90
. Dont En permanence ou presque	89
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	78

Consultation de vidéos avant de dormir

TOTAL Oui	88
. Dont Tous les jours ou presque	89
Jamais	83

Masturbation avant de dormir

TOTAL Oui	87
. Dont Tous les jours ou presque	82
Jamais	87

Fréquence de suivi de l'actu en général

TOTAL Suit l'actualité en général	87
. ST Toutes les semaines	88
.. Dont Tous les jours ou presque	88
Ne suit jamais l'actualité en général	73

Zoom sur le profil des Français qui mettent plus d'une heure à se rendormir voire ne se rendorment pas quand ils se réveillent la nuit

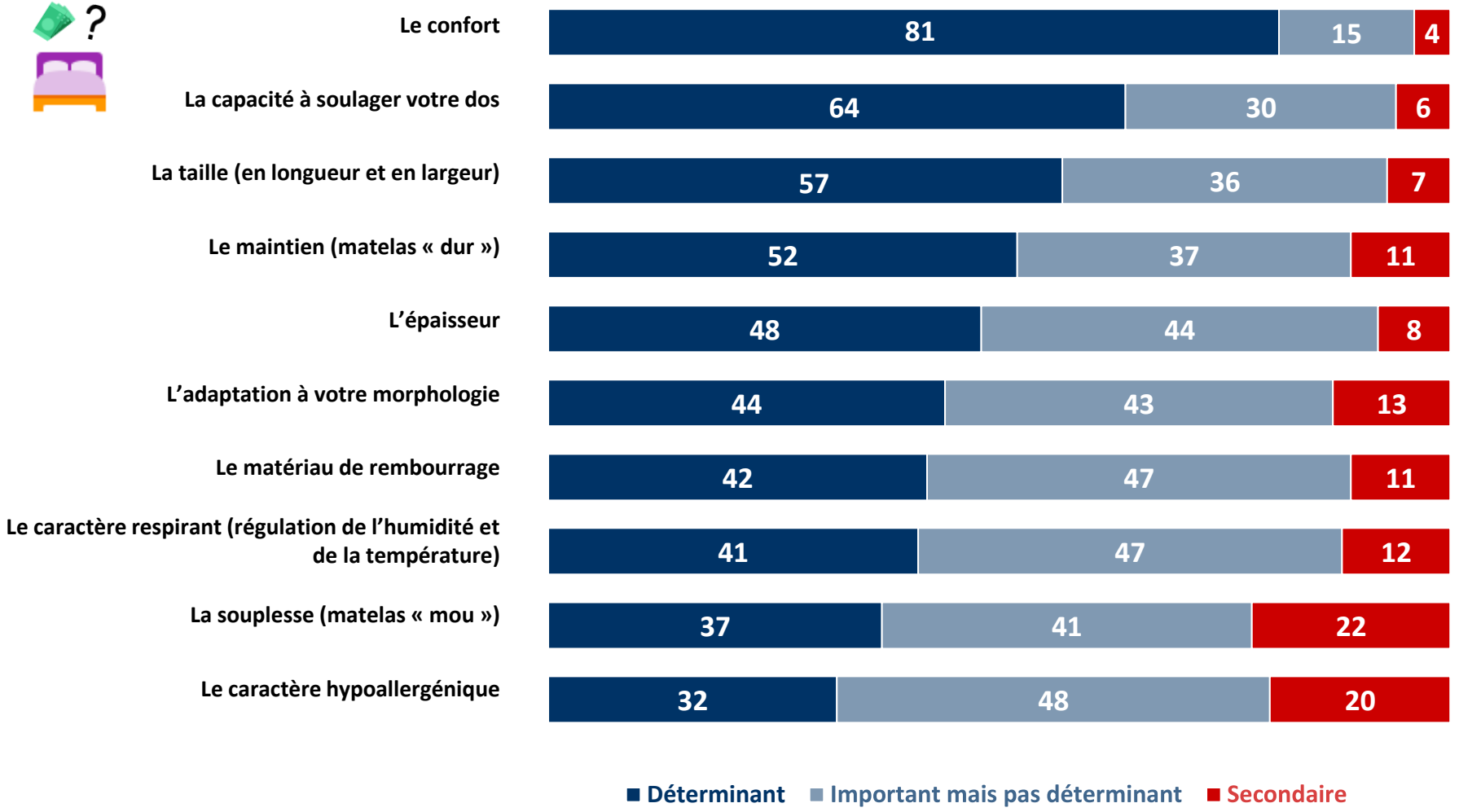
Note de lecture : 36% des femmes sont dans cette situation

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

	Vous n'arrivez pas à vous rendormir	Vous mettez une heure ou plus à vous rendormir	Total
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
Indice de masse corporelle			
Maigreur	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	0	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 ?



Zoom sur le profil des Français qui estiment la capacité à soulager leur dos déterminante dans le choix d'un lit

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

Hommes	60
Femmes	67

Age

18 à 24 ans	62
25 à 34 ans	66
35 à 49 ans	64
50 à 64 ans	66
65 ans et plus	61

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	62
Professions intermédiaires	66
Employés	63
Ouvriers	72

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	69
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	73
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	66
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	58
Cat. pauvre (< 894 €)	63

Région

Île-de-France	63
Province	64

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	61
Com. urbaines de province	65
Communes rurales	62

Indice de masse corporelle

Maigreur	55
Normale	64
En surpoids	67
Obèse	58

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	68
. Dont Pas du tout satisfait	73
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	57
SATISFAIT	65

Expérience récente de troubles du sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	66
. Dont Beaucoup	73
NON VICTIMES DE TROUBLES	62

Exposition à des maux de dos

VICTIMES DE MAUX DE DOS	69
. Dont En permanence ou presque	78
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	51

Consultation de vidéos avant de dormir

TOTAL Oui	67
. Dont Tous les jours ou presque	70
Jamais	55

Masturbation avant de dormir

TOTAL Oui	64
. Dont Tous les jours ou presque	73
Jamais	64

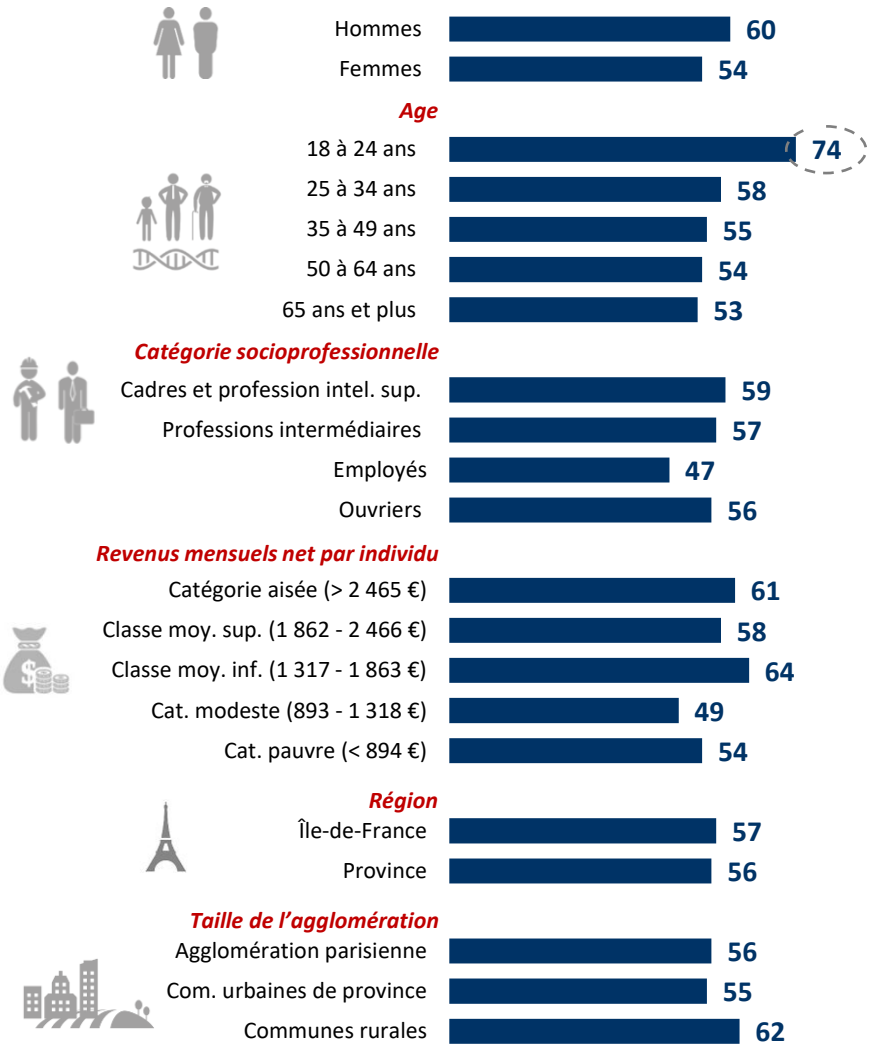
Fréquence de suivi de l'actu en général

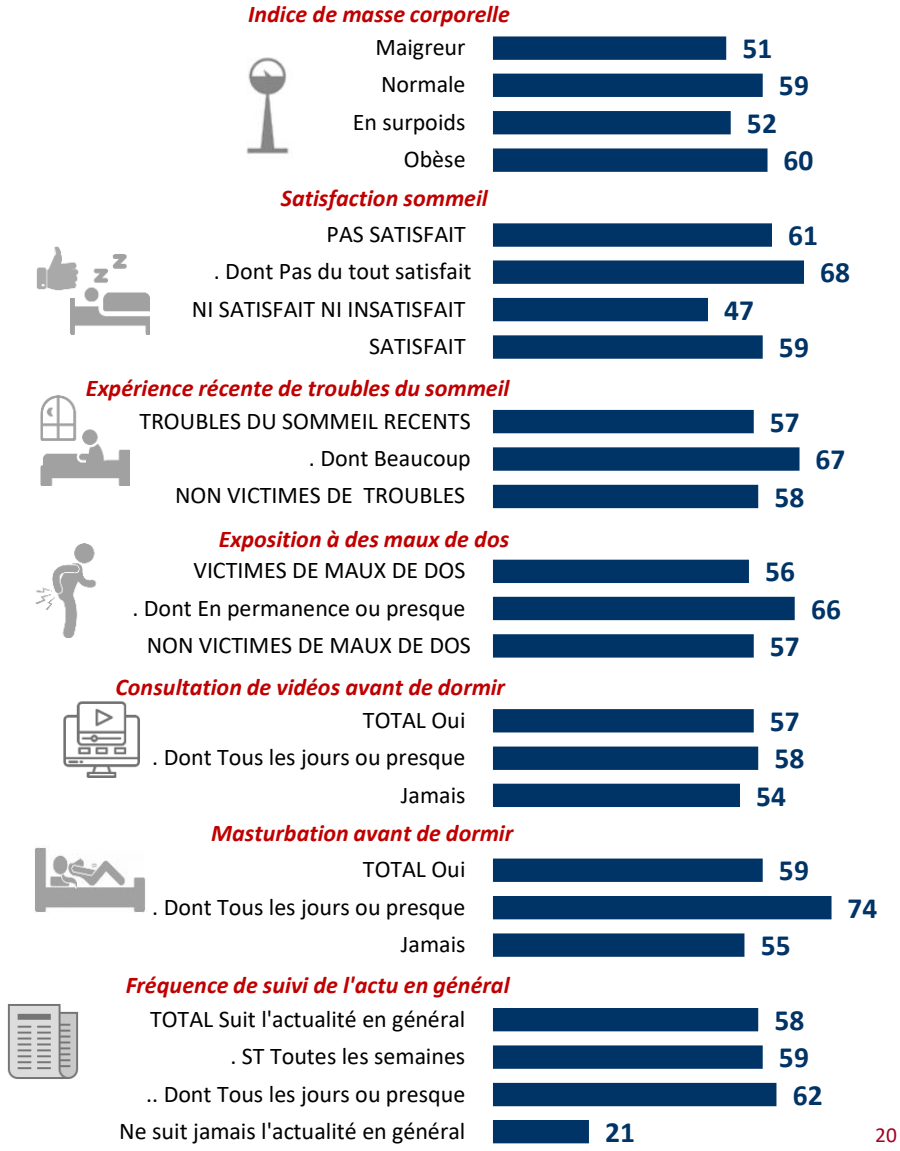
TOTAL Suit l'actualité en général	65
. ST Toutes les semaines	66
.. Dont Tous les jours ou presque	70
Ne suit jamais l'actualité en général	20

Zoom sur le profil des Français qui estiment la taille (en longueur et en largeur) déterminante dans le choix d'un lit

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

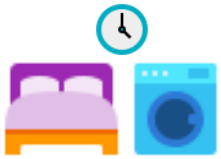
*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **57%***

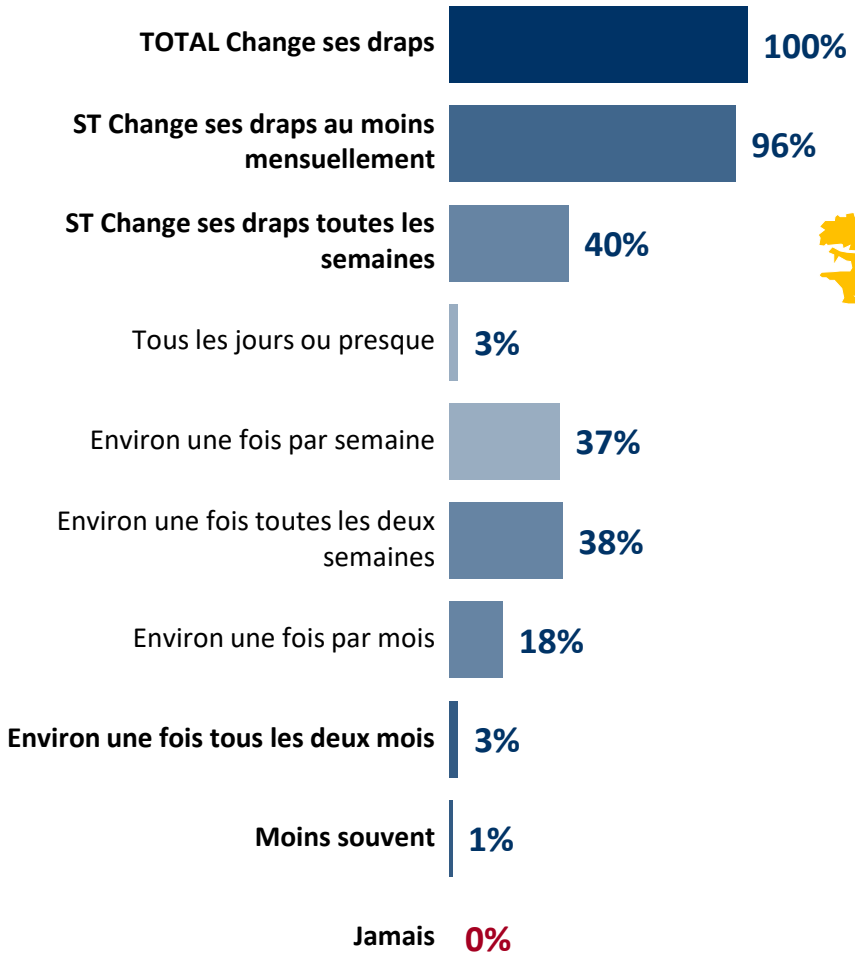




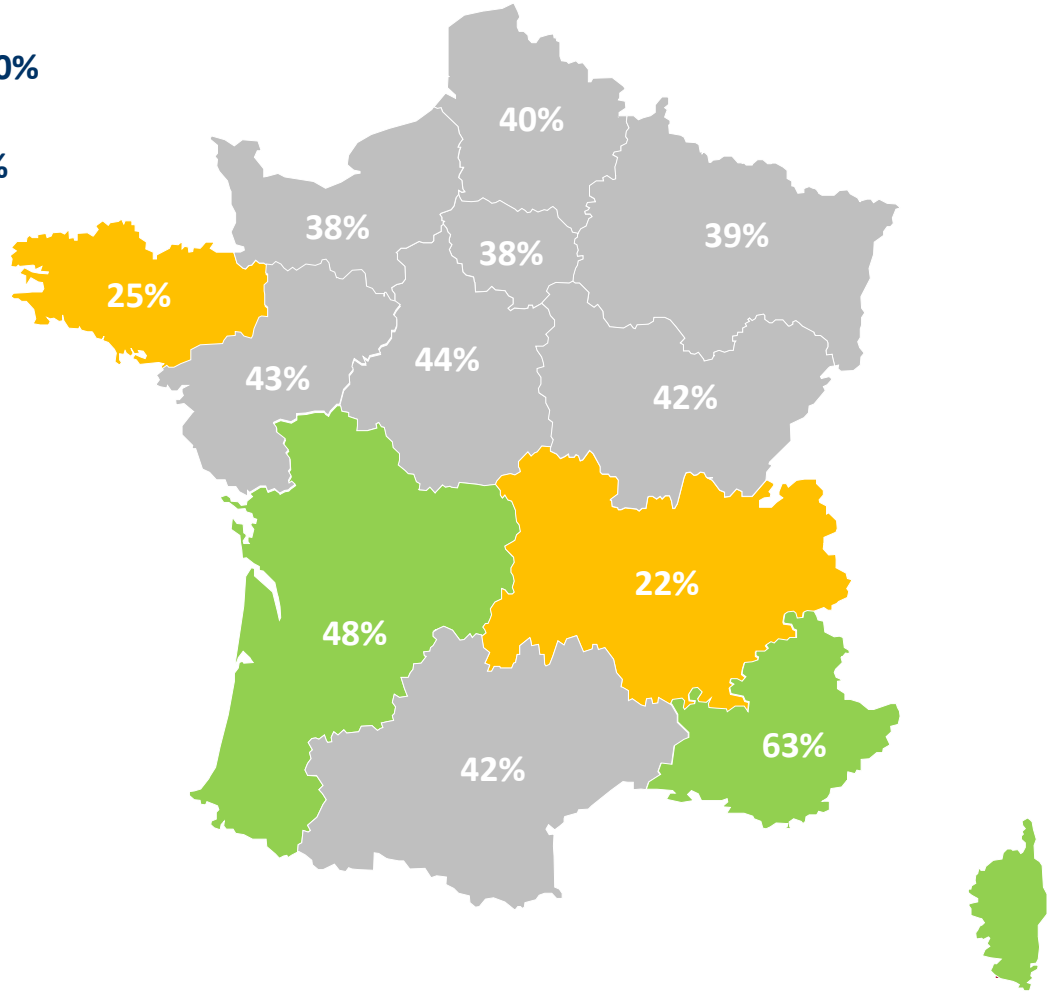
LA FRÉQUENCE DE CHANGEMENT DES DRAPS

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





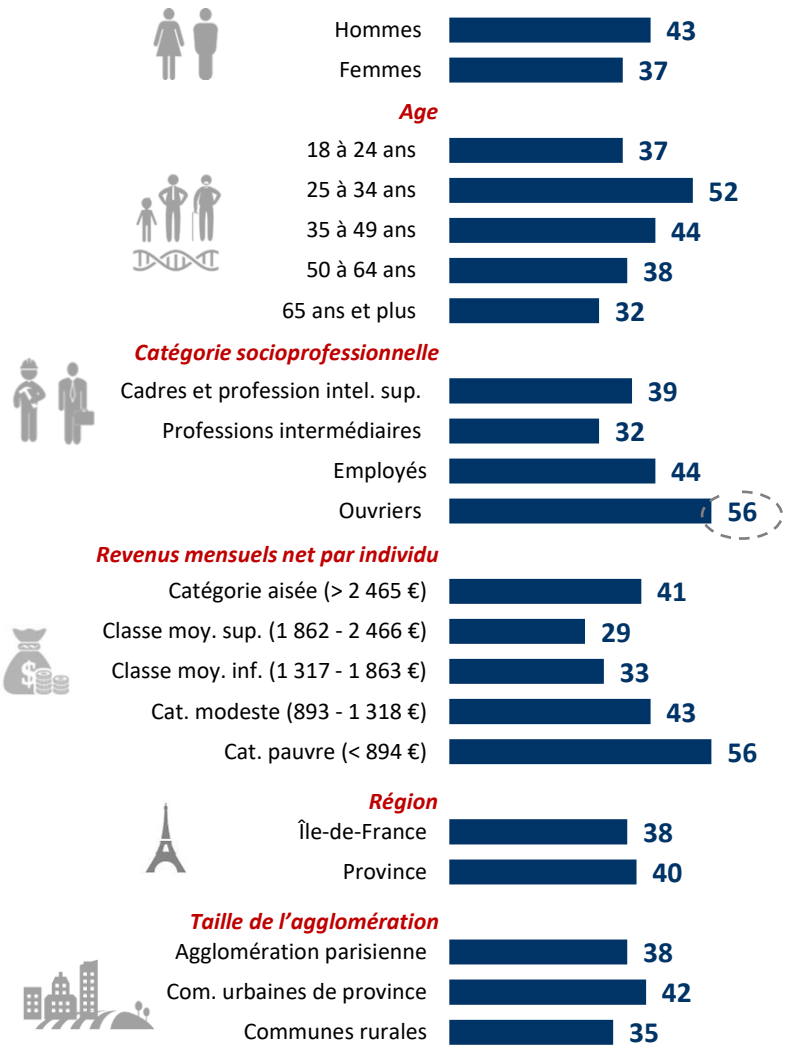
PROPORTION PAR REGION DE PERSONNES QUI CHANGENT LES DRAPS DE LEUR LIT TOUTES LES SEMAINES (en %)

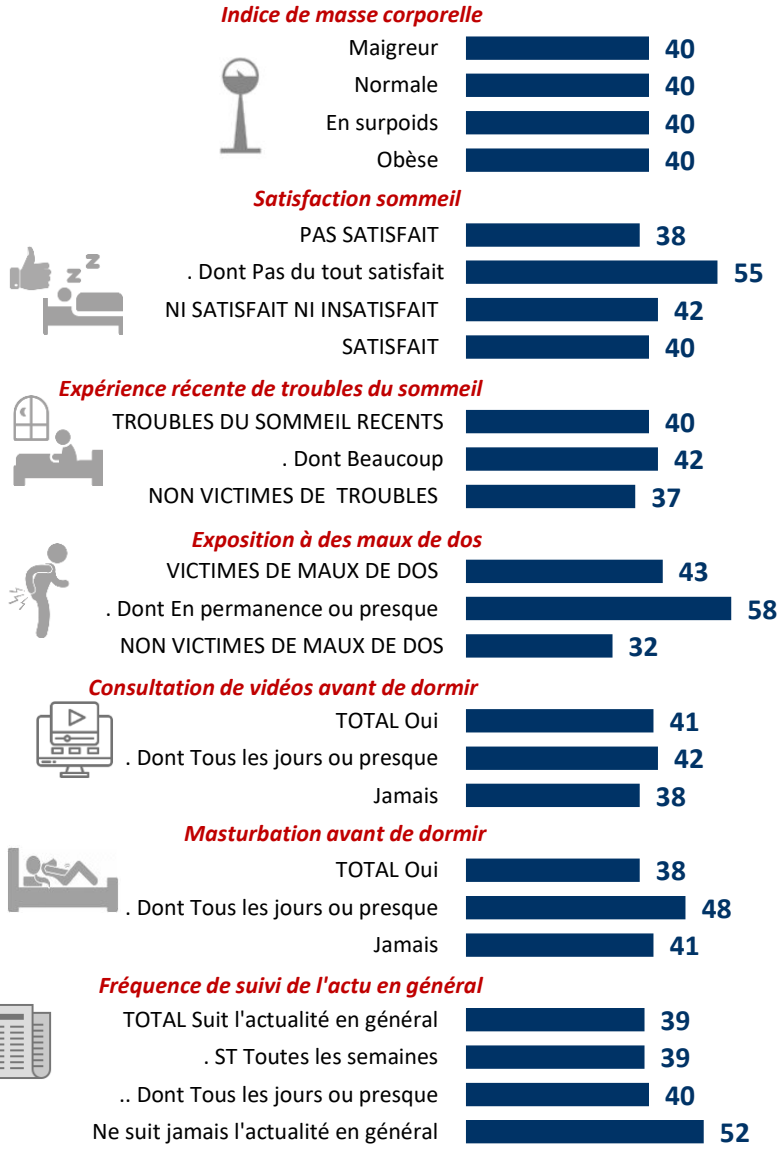


Zoom sur le profil des Français qui changent leurs draps toutes les semaines

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

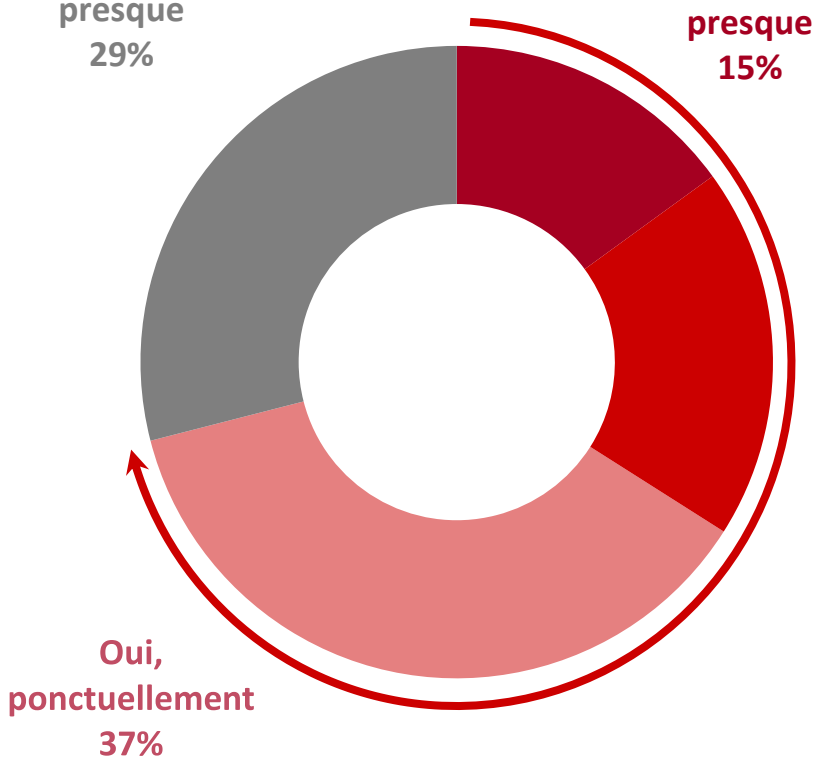
*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **40%***





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%***

Sexe

Hommes	9
Femmes	20

Age

18 à 24 ans	14
25 à 34 ans	19
35 à 49 ans	21
50 à 64 ans	10
65 ans et plus	12

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	7
Professions intermédiaires	12
Employés	15
Ouvriers	20

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	11
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	10
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	13
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	15
Cat. pauvre (< 894 €)	24

Région

Île-de-France	14
Province	15

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	14
Com. urbaines de province	16
Communes rurales	11

Indice de masse corporelle

Maigreur	14
Normale	13
En surpoids	15
Obèse	18

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	25
. Dont Pas du tout satisfait	35
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	11
SATISFAIT	9

Expérience récente de troubles du sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	18
. Dont Beaucoup	37
NON VICTIMES DE TROUBLES	7

Consultation de vidéos avant de dormir

TOTAL Oui	16
. Dont Tous les jours ou presque	19
Jamais	10

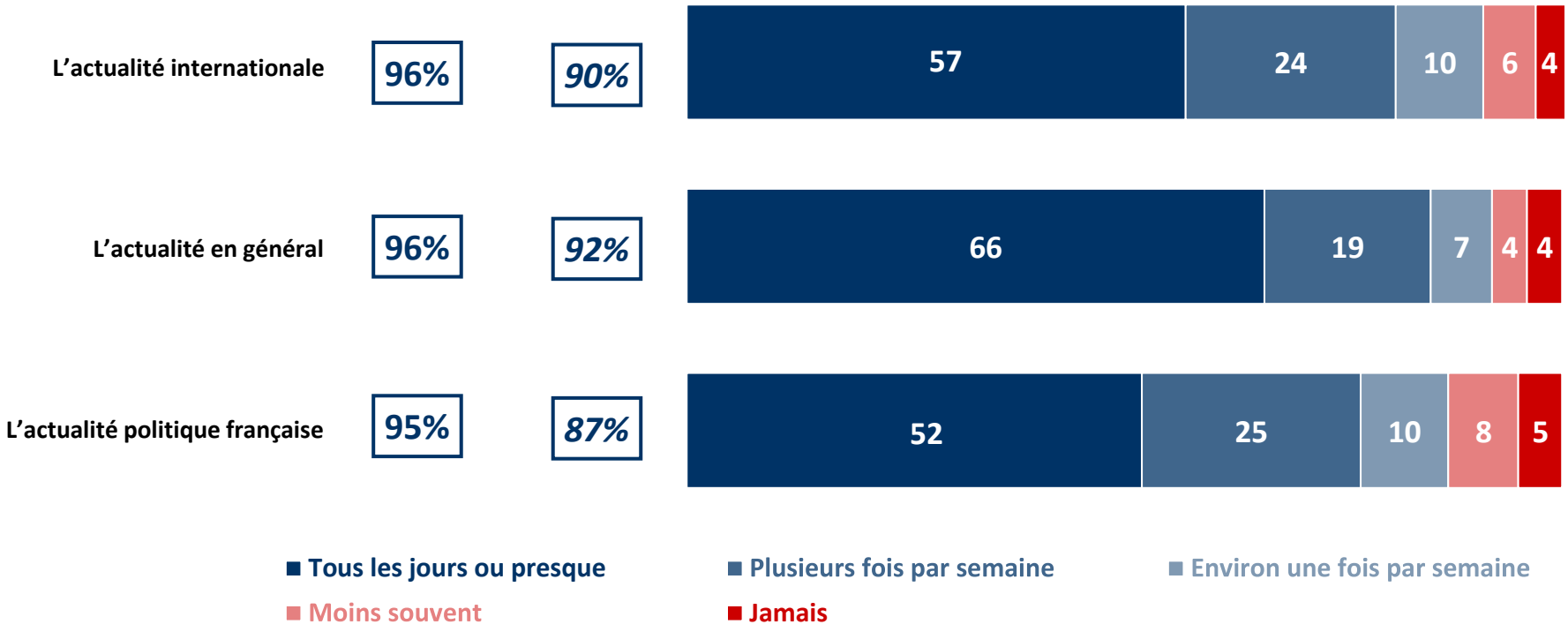
Masturbation avant de dormir

TOTAL Oui	11
. Dont Tous les jours ou presque	26
Jamais	17

Fréquence de suivi de l'actu en général

TOTAL Suit l'actualité en général	14
. ST Toutes les semaines	14
.. Dont Tous les jours ou presque	16
Ne suit jamais l'actualité en général	30

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

Hommes	71
Femmes	62

Age

18 à 24 ans	41
25 à 34 ans	41
35 à 49 ans	65
50 à 64 ans	74
65 ans et plus	85

Catégorie socioprofessionnelle

Cadres et profession intel. sup.	77
Professions intermédiaires	75
Employés	42
Ouvriers	64

Revenus mensuels net par individu

Catégorie aisée (> 2 465 €)	87
Classe moy. sup. (1 862 - 2 466 €)	77
Classe moy. inf. (1 317 - 1 863 €)	73
Cat. modeste (893 - 1 318 €)	58
Cat. pauvre (< 894 €)	46

Région

Île-de-France	67
Province	66

Taille de l'agglomération

Agglomération parisienne	67
Com. urbaines de province	65
Communes rurales	69

Indice de masse corporelle

Maigreur	53
Normale	65
En surpoids	70
Obèse	65

Satisfaction sommeil

PAS SATISFAIT	66
. Dont Pas du tout satisfait	62
NI SATISFAIT NI INSATISFAIT	61
SATISFAIT	70

Expérience récente de troubles du sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL RECENTS	65
. Dont Beaucoup	63
NON VICTIMES DE TROUBLES	72

Exposition à des maux de dos

VICTIMES DE MAUX DE DOS	67
. Dont En permanence ou presque	70
NON VICTIMES DE MAUX DE DOS	65

Consultation de vidéos avant de dormir

TOTAL Oui	64
. Dont Tous les jours ou presque	67
Jamais	73

Masturbation avant de dormir

TOTAL Oui	60
. Dont Tous les jours ou presque	73
Jamais	70