



Enquête auprès des jeunes parents sur la charge mentale liée au sommeil de leur(s) enfant(s)

Qui se lève la nuit quand bébé pleure?

Rapport d'étude de l'IFOP pour Sleepyz.fr

Septembre 2022



N° 119277

Contacts Ifop :

François Kraus / Louise Jussian / Marie-Agathe Deffain

Pôle « Politique / Actualité »

06 61 00 37 76

prenom.nom@ifop.com

MÉTHODOLOGIE

- Les conditions de réalisation -

ECHANTILLON



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 001** personnes, représentatif de la population de **parents d'enfants de moins de 3 ans**.

MÉTHODOLOGIE



La **représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas** (sexe, âge de l'enfant, situation maritale) après stratification par catégorie d'agglomération.

MODE DE RECUEIL



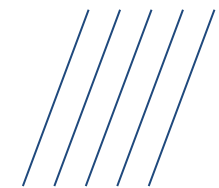
Les interviews ont été réalisées par **questionnaire auto-administré en ligne du 5 au 22 août 2022**.



01

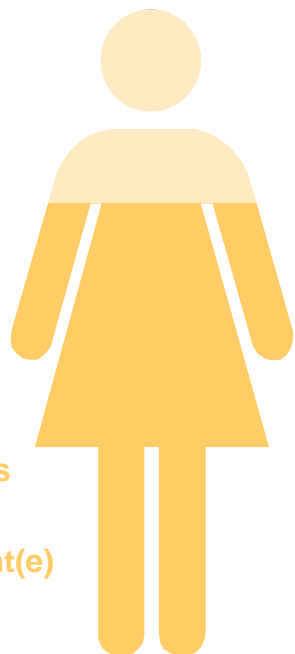
La répartition de la gestion du sommeil
de l'enfant au sein du couple

LE PARENT SE LEVANT LA NUIT POUR S'OCCUPER DE L'ENFANT



QUESTION : Aujourd'hui, lorsque votre enfant / dernier né se réveille durant la nuit, qui se lève / réveille pour s'en occuper ?

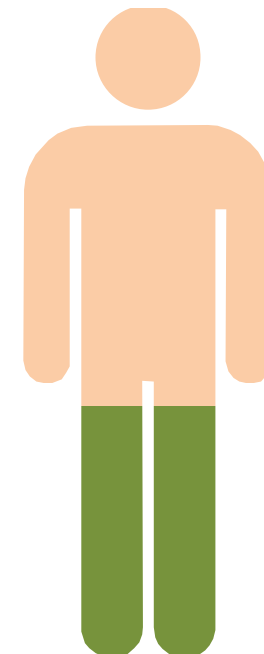
78% des femmes
déclarent se lever plus
souvent que leur conjoint(e)
pour s'occuper de leur
enfant



Ensemble

63% des parents déclarent se
lever plus souvent que leur
conjoint(e) pour s'occuper de
leur enfant

41% des hommes
déclarent se lever plus
souvent que leur conjoint(e)
pour s'occuper de leur
enfant



78% se lèvent / réveillent :

- **44%** uniquement elles
- **34%** principalement elles mais aussi leur conjoint(e)
 - 18% autant que leur conjoint(e)
 - 3% principalement leur conjoint(e)
 - 1% uniquement leur conjoint(e)

41% se lèvent/ réveillent

- **15%** uniquement eux
- **26%** principalement eux
 - 37% autant que leur conjoint(e)
 - 17% principalement leur conjoint(e)
 - 5% uniquement leur conjoint(e)



FOCUS sur le profil des parents se levant plus souvent que leur conjoint(e) pour s'occuper de leur enfant la nuit

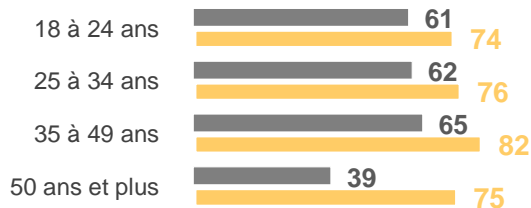
Note de lecture : 85% des ouvrières sont dans cette situation



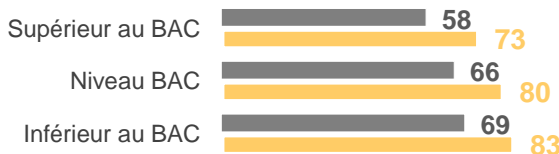
Sexe



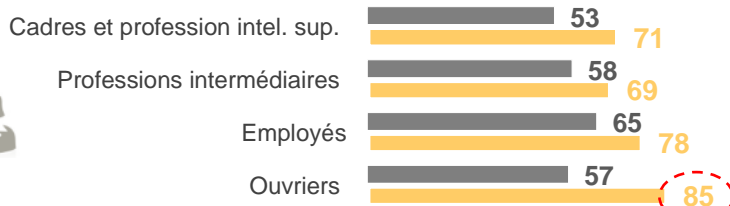
Age



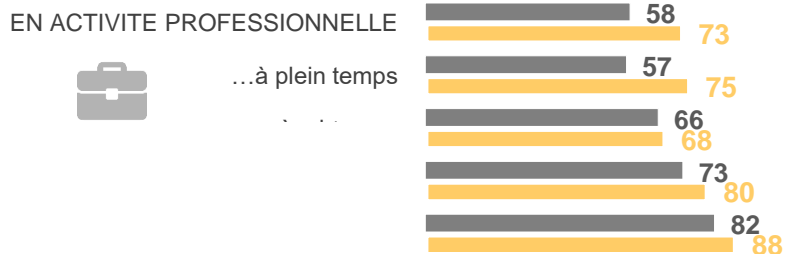
Niveau de diplôme



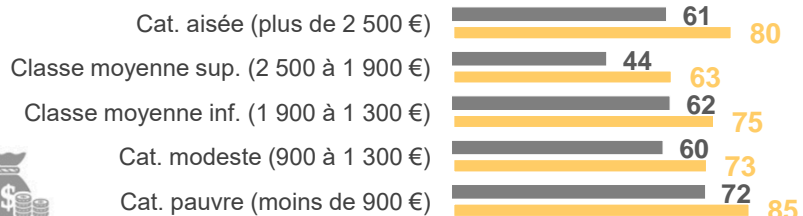
Catégorie socioprofessionnelle



Situation professionnelle



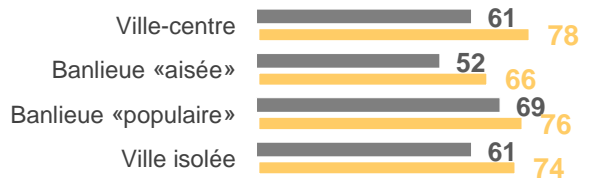
Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



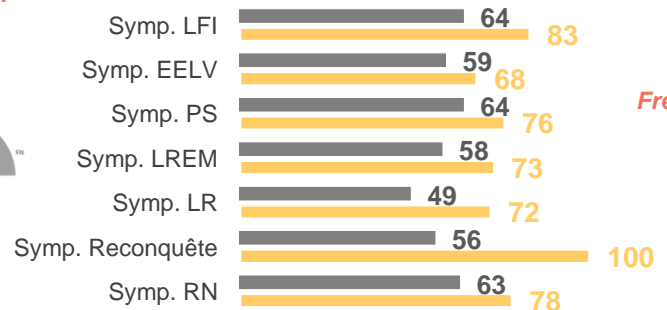
Type de commune urbaine



Sentiment d'être féministe



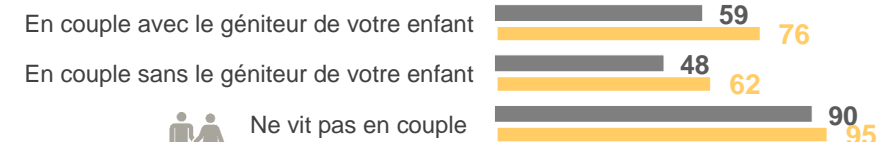
Proximité partisane actuelle



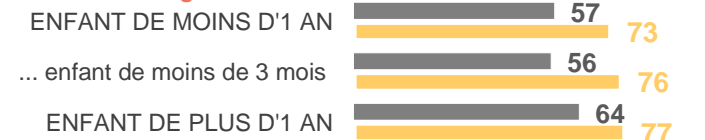
Situation parentale



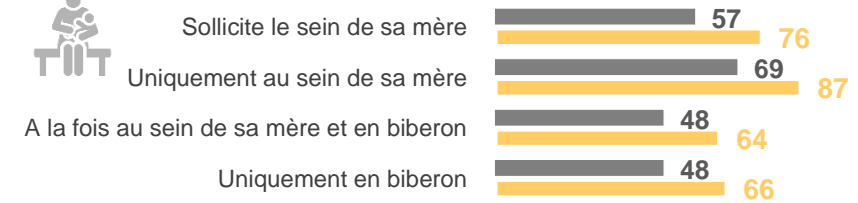
Situation d'habitation



Âge de l'enfant



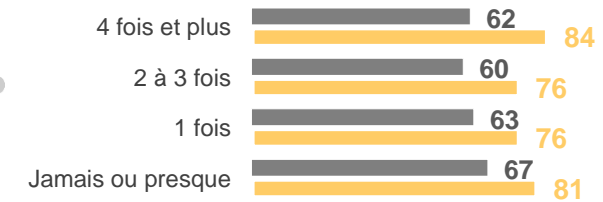
Régime alimentaire de l'enfant



Lieu de sommeil de l'enfant










Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



LA « CHARGE MENTALE » ET LA REPARTITION DES TACHES PARENTALES LIÉES AU SOMMEIL DES ENFANTS

QUESTION : Et la dernière fois que vous avez été confronté à chacune des situations suivantes, pouvez-vous indiquer qui s'en est chargé au sein de votre foyer ? Vous-même, votre conjoint(e), une autre personnes (ex : grands-parents, nounou...), non concerné(e)

PROPORTION DE PARENTS QUI S'EN CHARGENT EUX-MÊMES

-  **S'occuper du coucher de l'enfant** (ex : câlins, lecture d'une histoire, jeux...)
-  **Penser au respect du rythme du sommeil de l'enfant** (par exemple en cas d'horaires du coucher tardifs)
-  **Se lever la nuit lorsque votre enfant pleure parce qu'il est malade, a peur ou a fait un cauchemar**
-  **Veiller à la propreté de l'enfant avant le coucher** (ex : le moucher, le faire aller au pot, lui mettre une couche)
-  **Se lever la nuit lorsque votre enfant réclame quelque chose** (ex : biberon, tétine...)
-  **Se lever la nuit pour vérifier que tout va bien** (que l'enfant est bien couvert, respire bien...)
-  **Changer la couche de votre enfant la nuit quand c'est nécessaire**

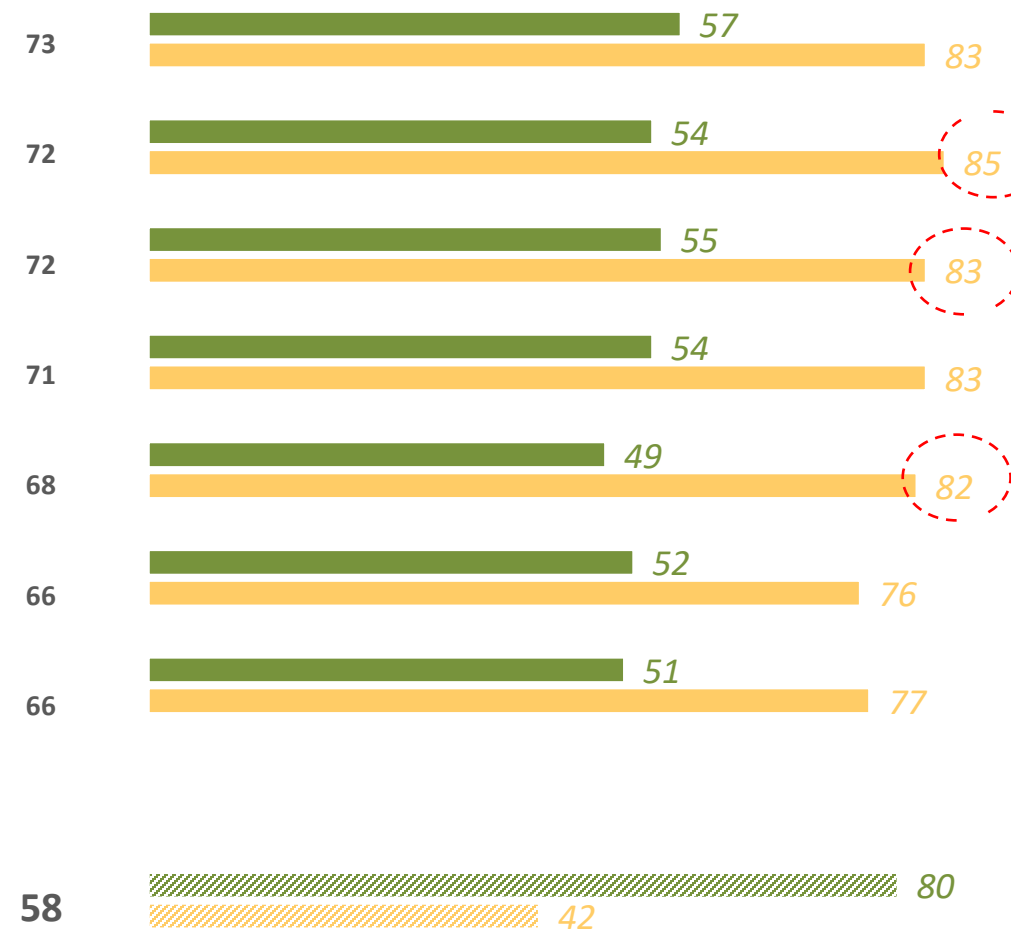
Ensemble des parents



Proportion des pères



Proportion des mères



PROPORTION TOTALE DE PERS. EN FAISANT MOINS QUE LEUR CONJOINT(E)



FOCUS sur des parents se levant eux-mêmes lorsque leur enfant pleure parce qu'il est malade ou a peur



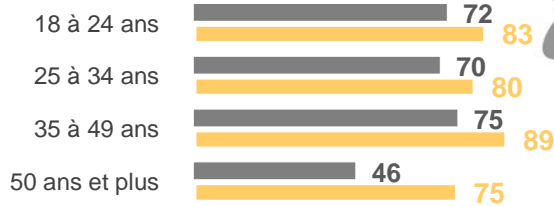
Note de lecture : 88% des femmes en inactivité professionnelle sont dans cette situation



Sexe



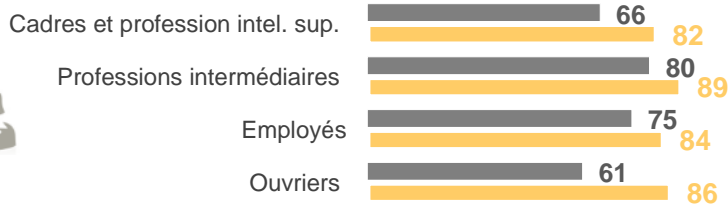
Age



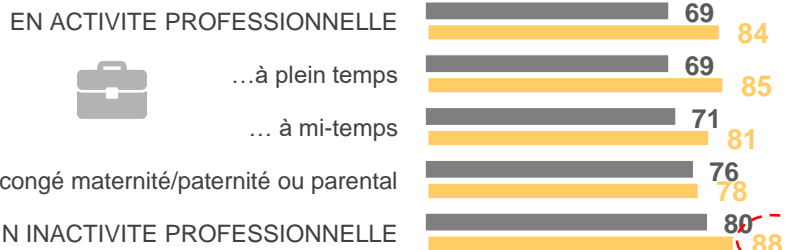
Niveau de diplôme



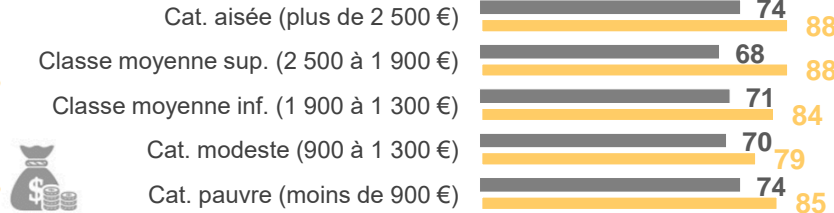
Catégorie socioprofessionnelle



Situation professionnelle



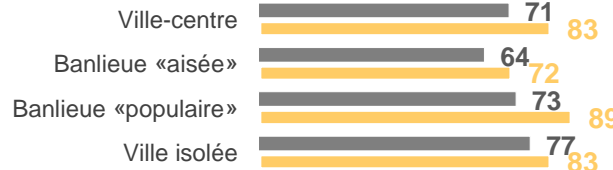
Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



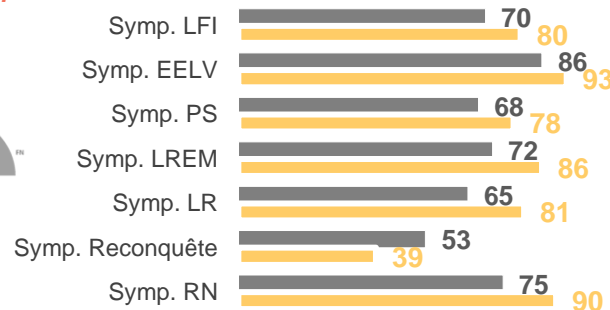
Type de commune urbaine



Sentiment d'être féministe



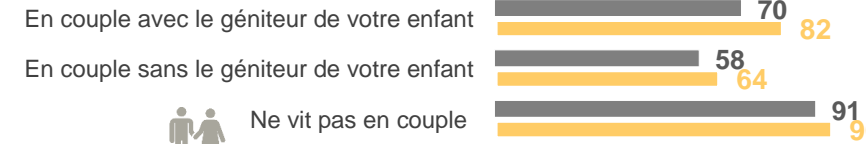
Proximité partisane actuelle



Situation parentale



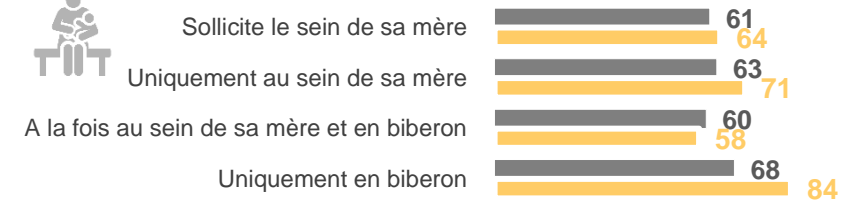
Situation d'habitation



Âge de l'enfant



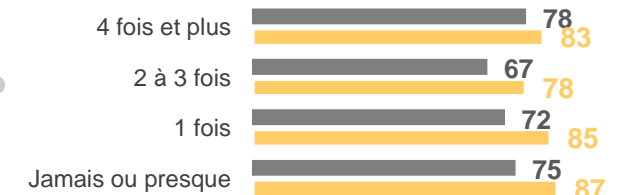
Régime alimentaire de l'enfant



Lieu de sommeil de l'enfant



Fréquence de réveil nocturne de l'enfant





sur le profil des parents en faisant moins que leur conjoint(e)

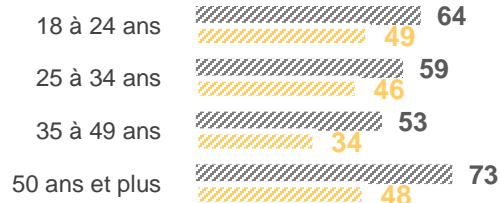
Note de lecture : 95% des sympathisants Reconquête sont dans cette situation



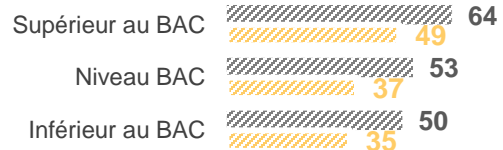
Sexe



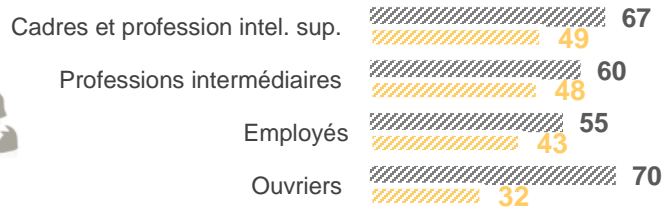
Age



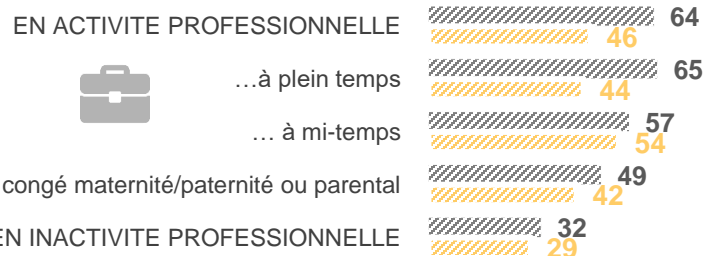
Niveau de diplôme



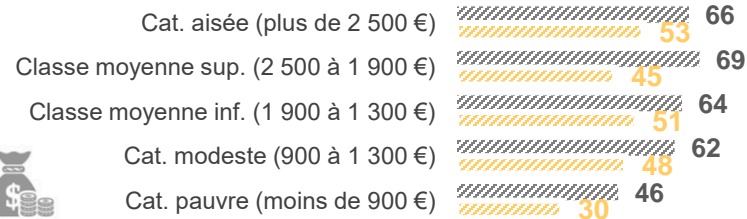
Catégorie socioprofessionnelle



Situation professionnelle



Revenu mensuel net par U.C.



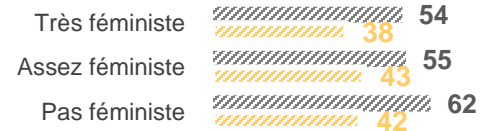
Catégorie d'agglomération



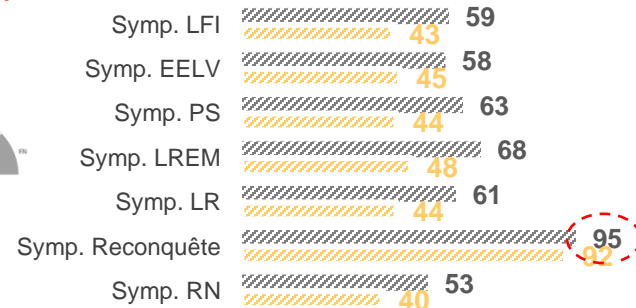
Type de commune urbaine



Sentiment d'être féministe



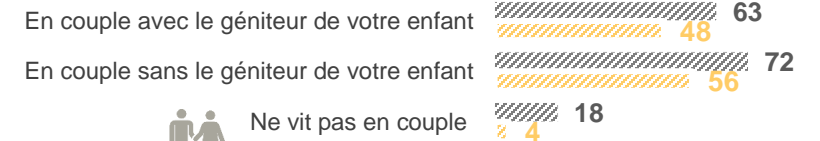
Proximité partisane actuelle



Situation parentale



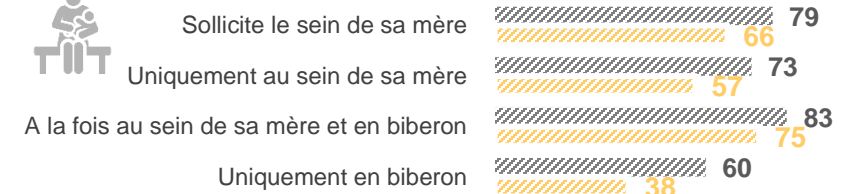
Situation d'habitation



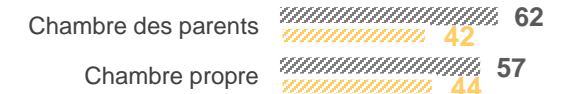
Âge de l'enfant



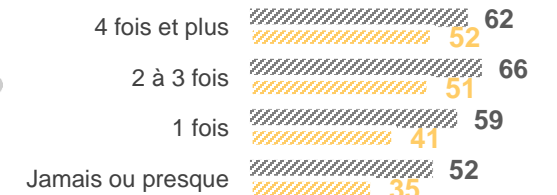
Régime alimentaire de l'enfant



Lieu de sommeil de l'enfant



Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



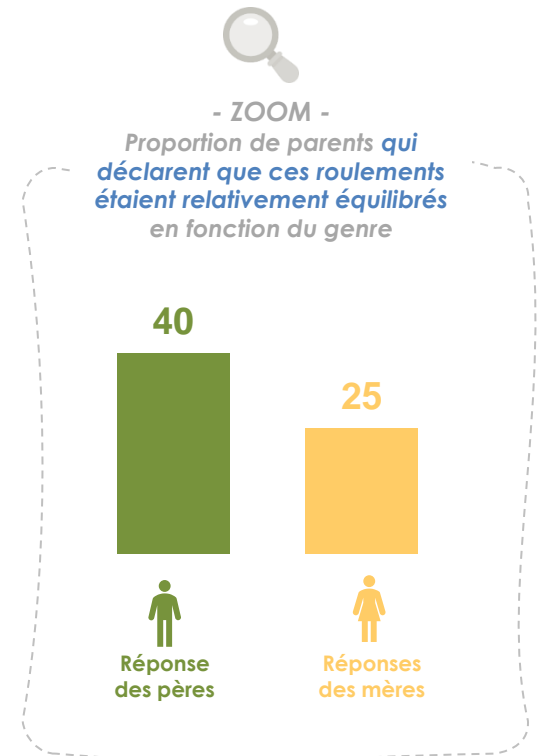
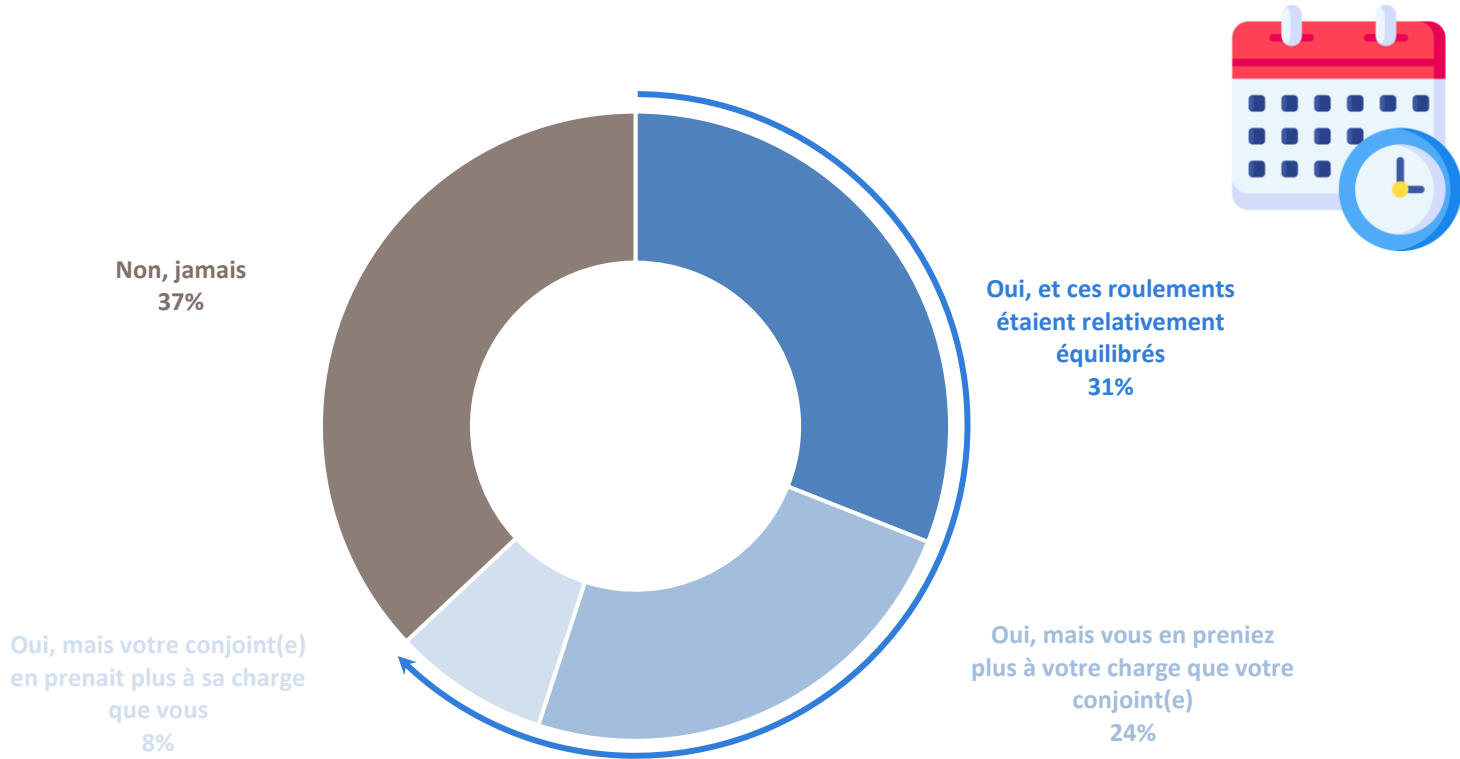


02

Les bonnes et mauvaises pratiques
au sein du couple

LA MISE EN PLACE DE ROULEMENT POUR S'OCCUPER LA NUIT DE L'ENFANT

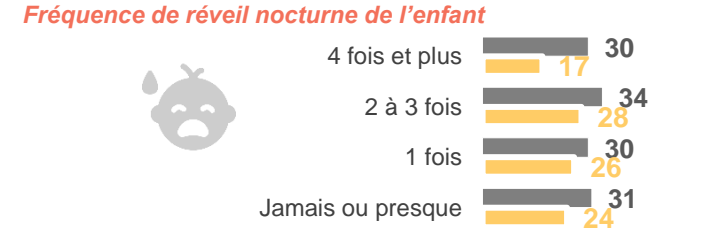
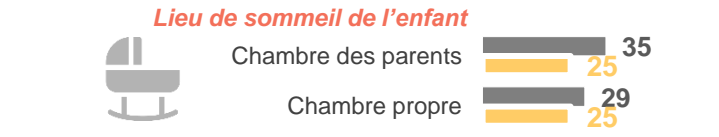
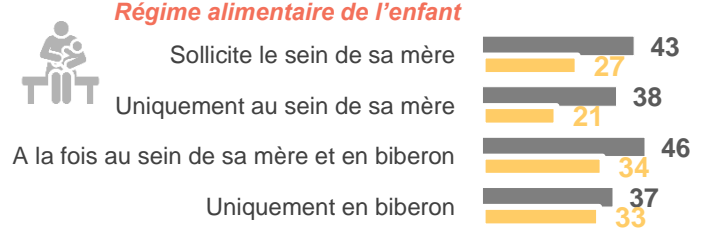
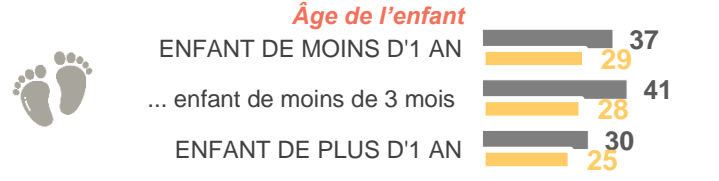
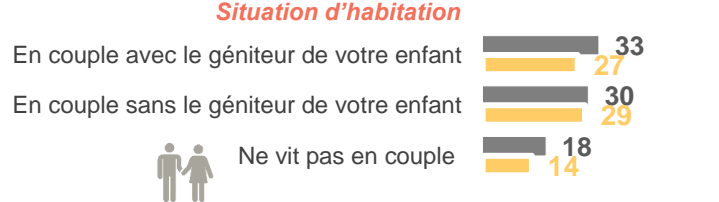
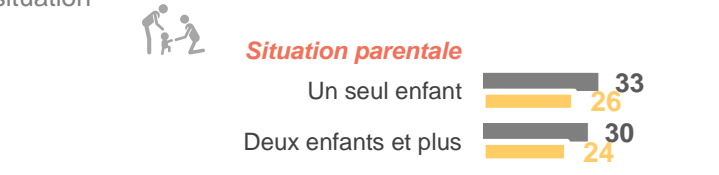
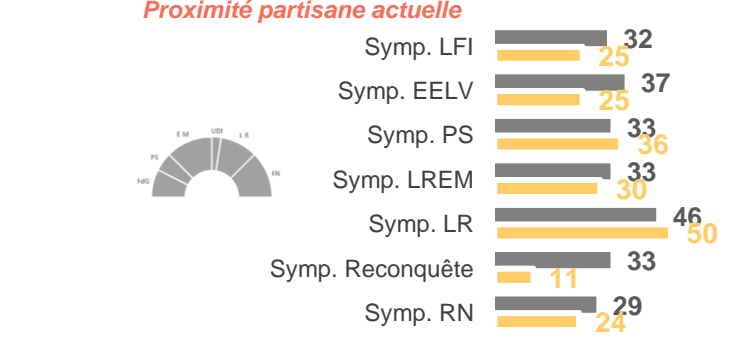
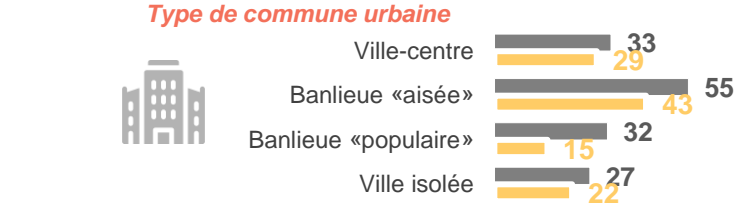
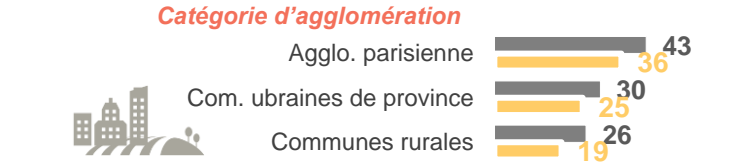
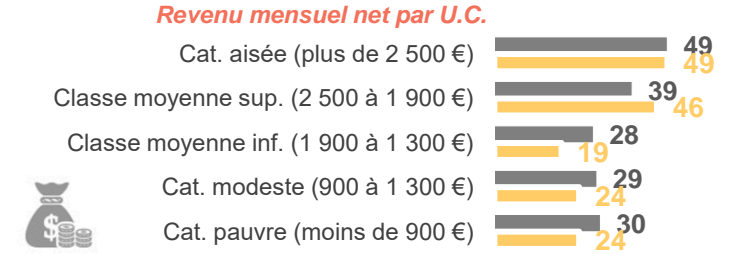
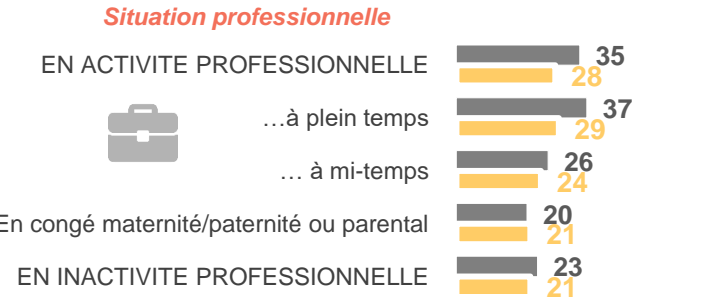
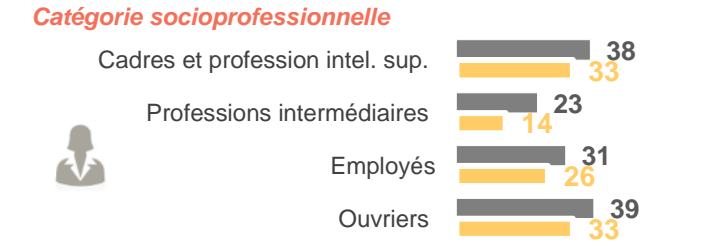
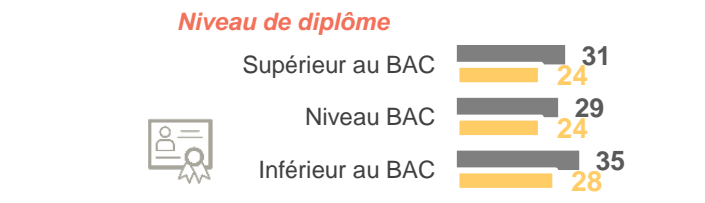
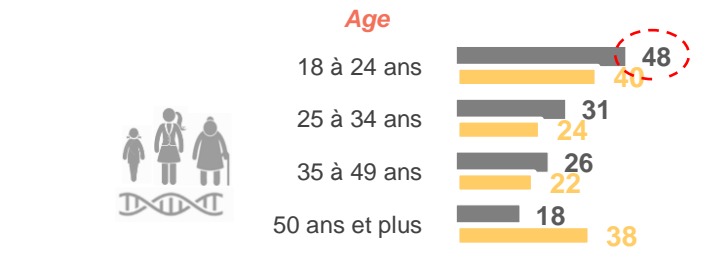
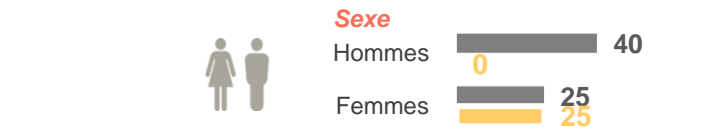
QUESTION : Pour s'occuper de votre enfant / dernier né la nuit, vous est-il déjà arrivé d'établir des roulements – par nuit ou par tranches horaires – entre vous et votre conjoint(e) afin que vous puissiez vous reposer à tour de rôle ?



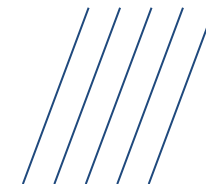
63% des parents ont déjà établi des roulements – par nuit ou par tranches horaires - avec leur conjoint(e)

FOCUS sur le profil des parents ayant mis en place des roulements équilibrés entre eux et leur conjoint(e)

Note de lecture : 48% des Français âgés de 18 à 24 ans sont dans cette situation



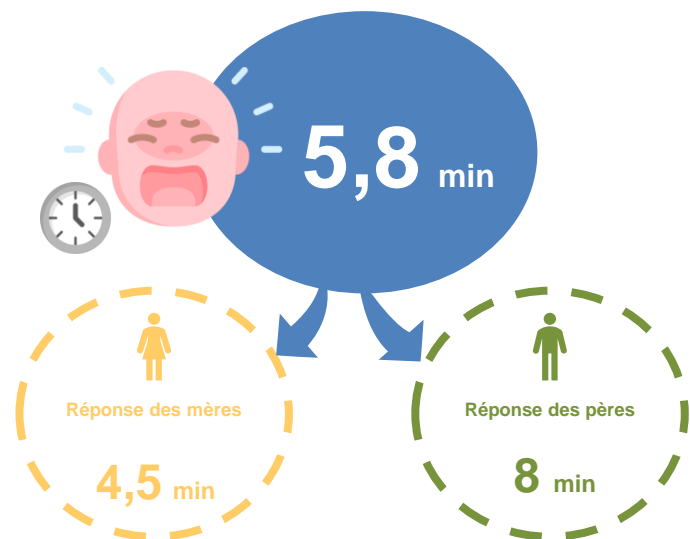
LE TEMPS ATTENDU AVANT DE SE LEVER POUR S'OCCUPER LA NUIT DE L'ENFANT



QUESTION : Aujourd'hui, quand vous l'entendez pleurer, au bout de combien de minutes vous vous levez pour s'occuper de votre enfant / dernier né la nuit ?

Temps moyen durant lequel les parents laissent pleurer leur enfant / dernier né pendant la nuit avant de s'en occuper

Question ouverte – Réponse non suggérée

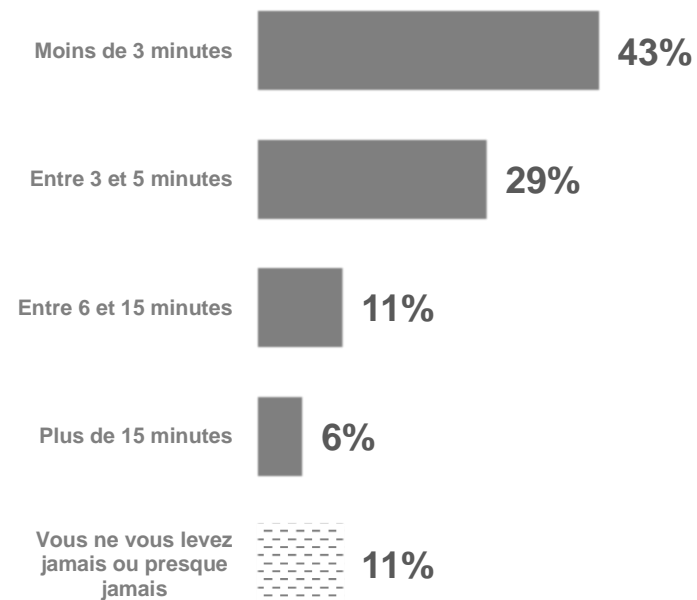


Vous ne vous levez jamais ou presque jamais : 12%

Vous ne vous levez jamais ou presque jamais : 11%

Temps moyen durant lequel les parents laissent pleurer leur enfant / dernier né pendant la nuit avant de s'en occuper

- Réponses de l'ensemble des Français -





Le profil des parents selon le temps durant lequel ils/elles laissent leur enfant pleurer avant de s'en occuper

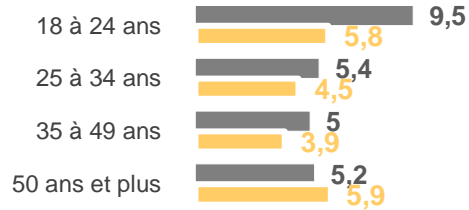
Note de lecture : En moyenne, les Français en activité professionnelle attendent 6,5 minutes avant de s'occuper de leur enfant



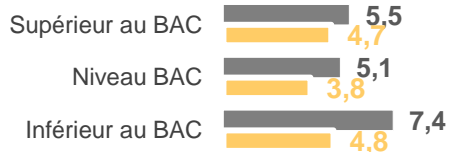
Sexe



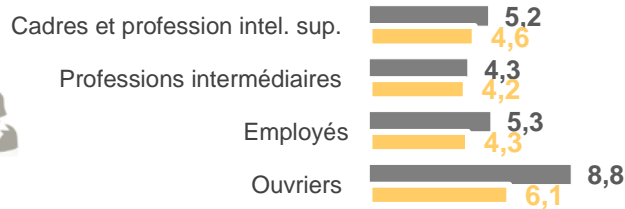
Age



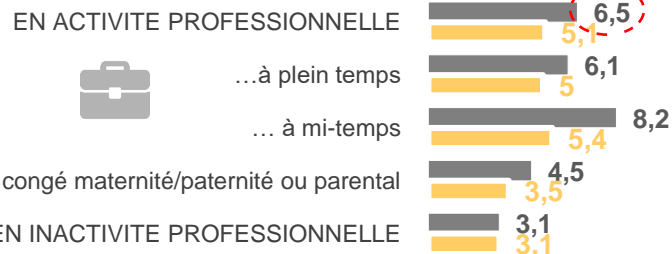
Niveau de diplôme



Catégorie socioprofessionnelle



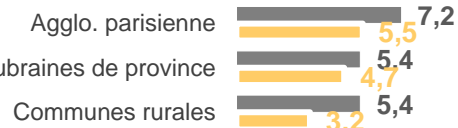
Situation professionnelle



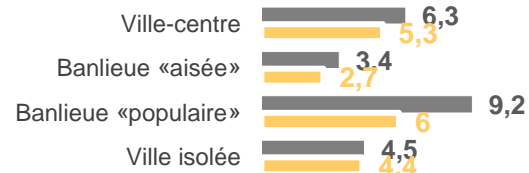
Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



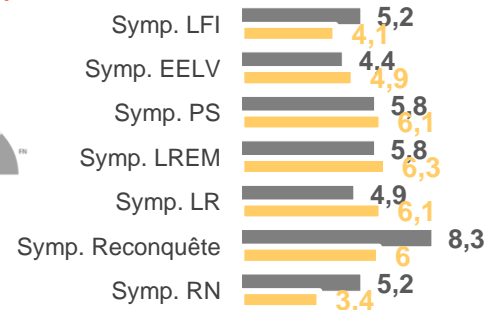
Type de commune urbaine



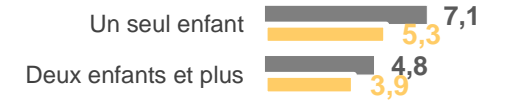
Sentiment d'être féministe



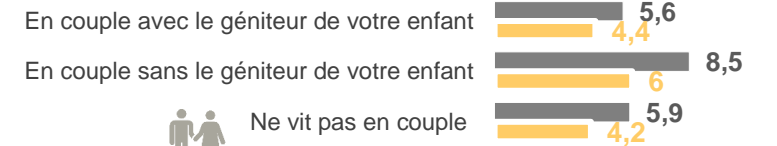
Proximité partisane actuelle



Situation parentale



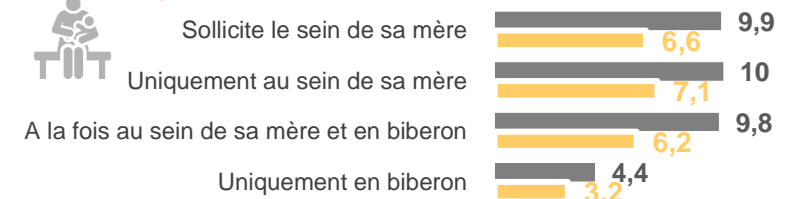
Situation d'habitation



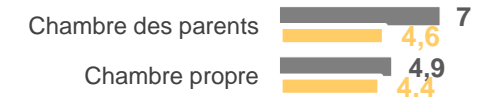
Âge de l'enfant



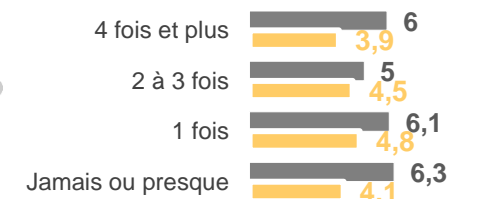
Régime alimentaire de l'enfant



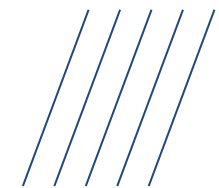
Lieu de sommeil de l'enfant



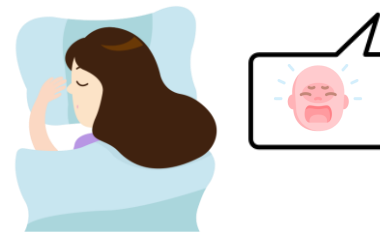
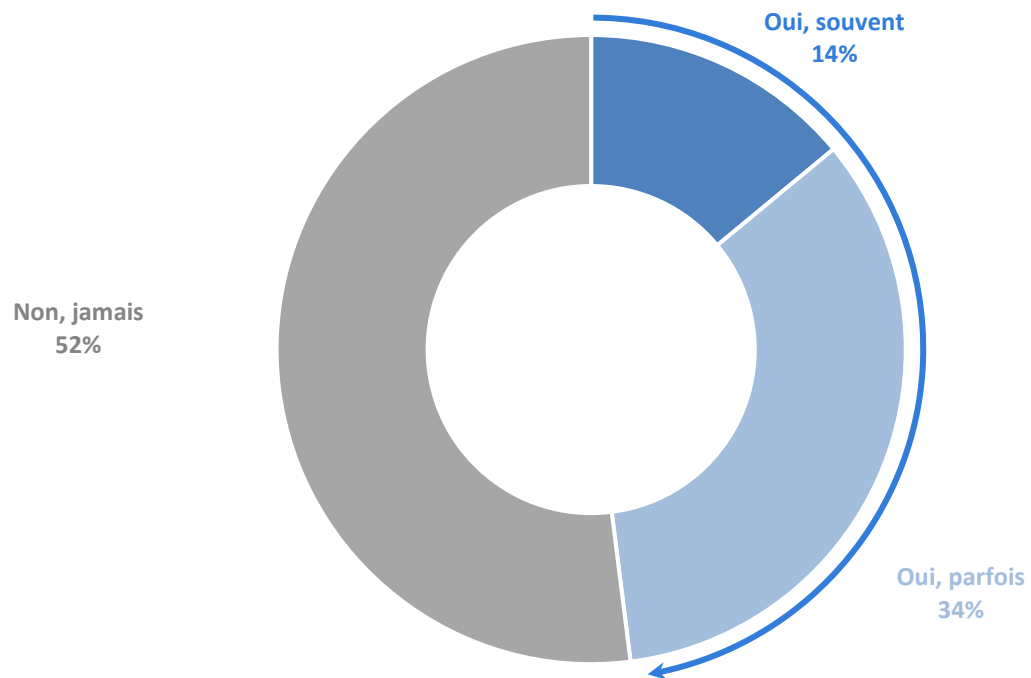
Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



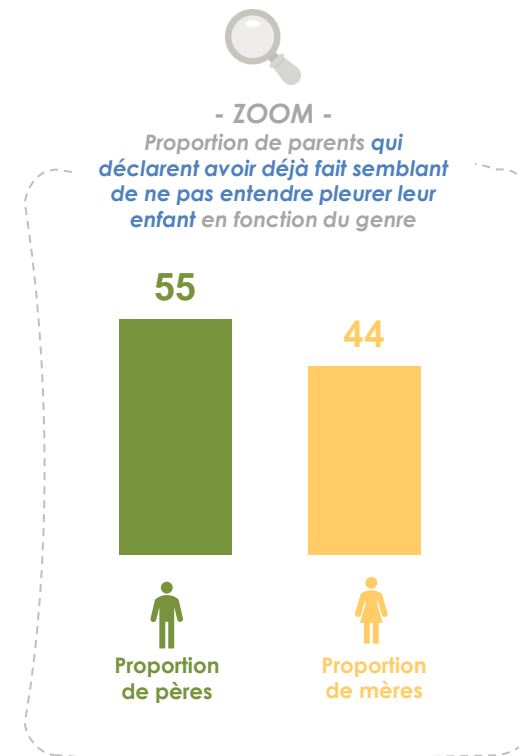
LA CAPACITÉ À FAIRE SEMBLANT DE DORMIR POUR NE PAS SE LEVER LA NUIT



QUESTION : La nuit, vous est-il déjà arrivé de faire semblant de ne pas entendre votre enfant pleurer en espérant que votre conjoint(e) se lève avant vous pour s'en occuper ?



48% des parents ont déjà fait semblant de ne pas entendre pleurer leur enfant en espérant que leur conjoint(e) se lève avant pour s'en occuper





sur le profil des pères ayant déjà fait semblant de ne pas entendre leur enfant pleurer la nuit

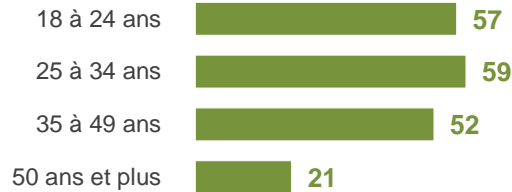
Note de lecture : 67% des pères se disant féministe sont dans cette situation



Sexe



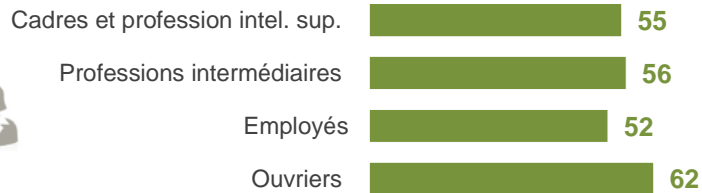
Age



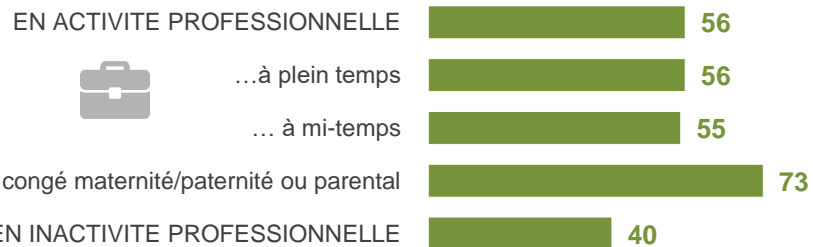
Niveau de diplôme



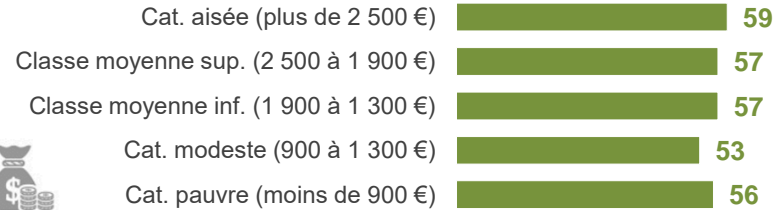
Catégorie socioprofessionnelle



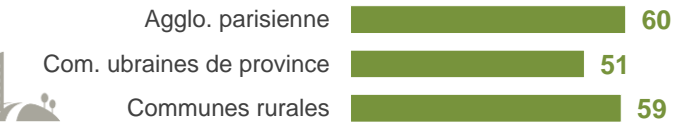
Situation professionnelle



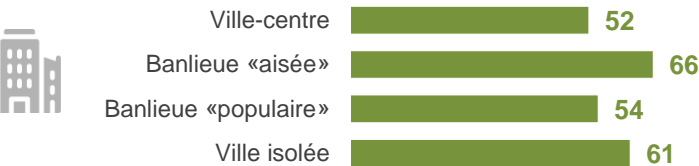
Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



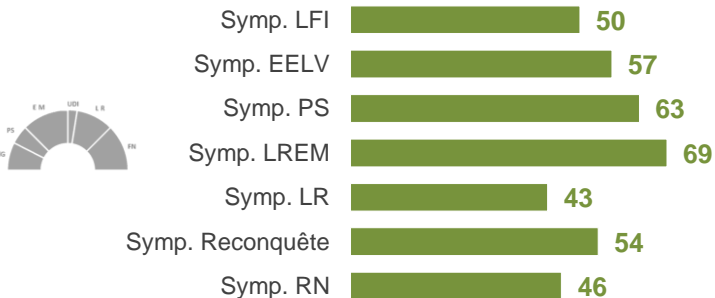
Type de commune urbaine



Sentiment d'être féministe



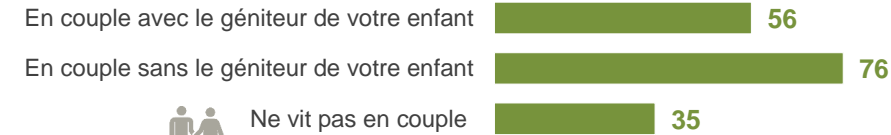
Proximité partisane actuelle



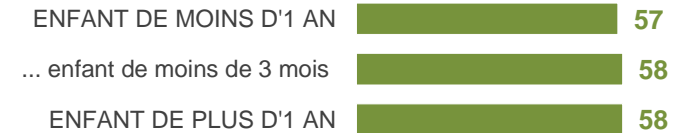
Situation parentale



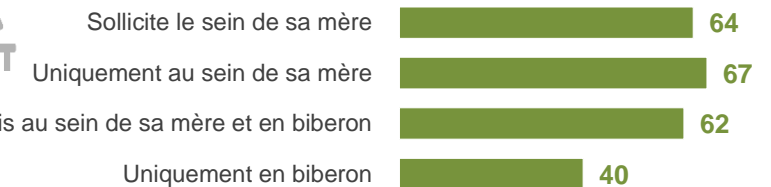
Situation d'habitation



Âge de l'enfant



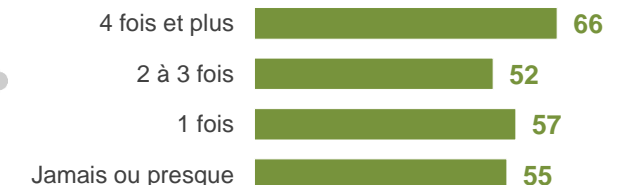
Régime alimentaire de l'enfant



Lieu de sommeil de l'enfant



Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



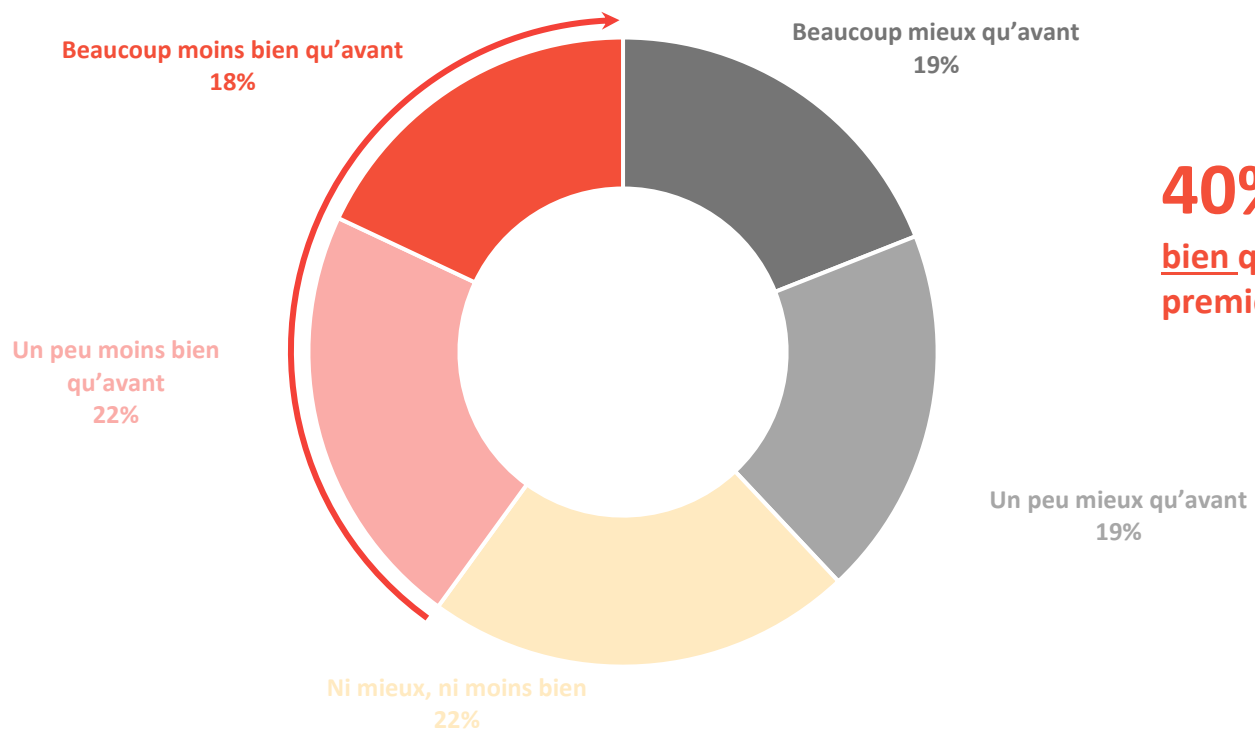


03

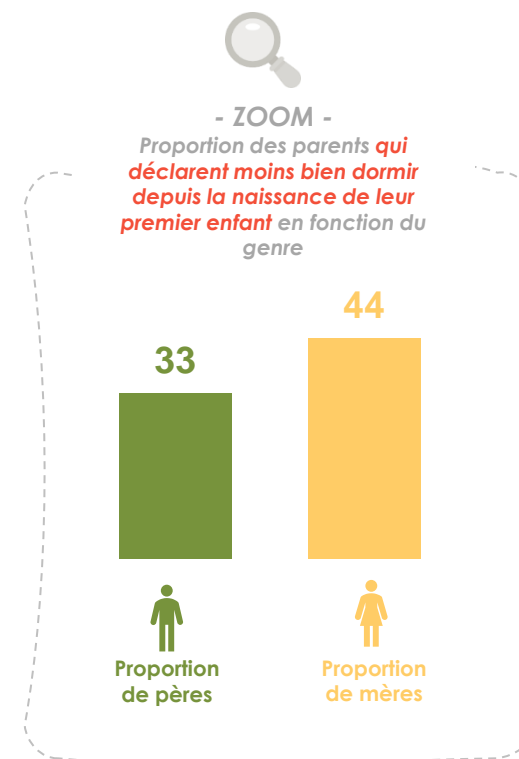
La qualité du sommeil des jeunes parents

L'ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL AVANT / APRÈS ENFANT

QUESTION : De manière générale, diriez-vous qu'aujourd'hui vous dormez mieux ou moins bien qu'avant la naissance de votre premier enfant ?

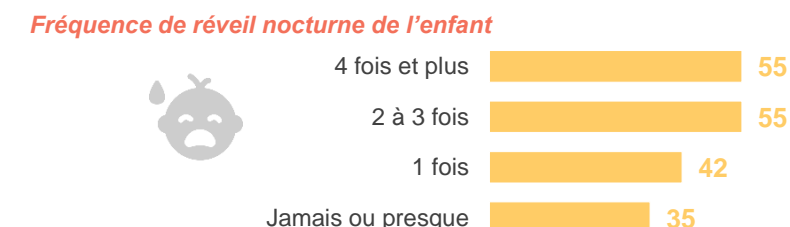
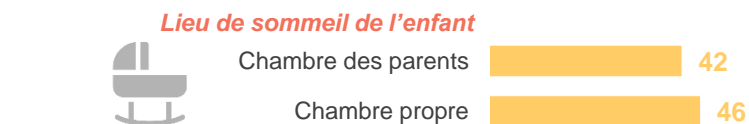
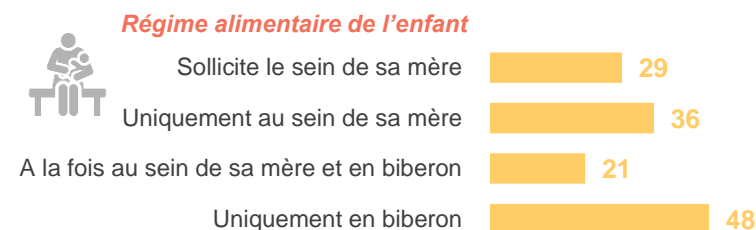
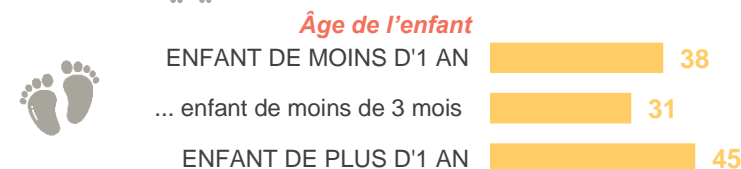
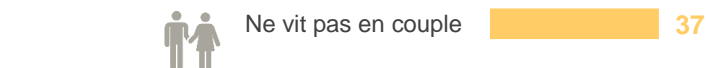
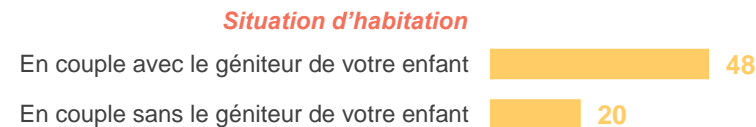
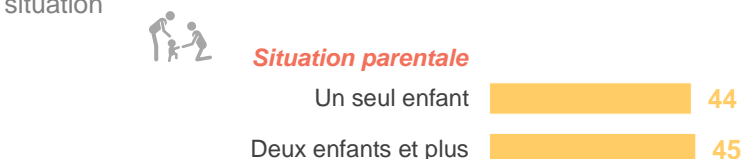
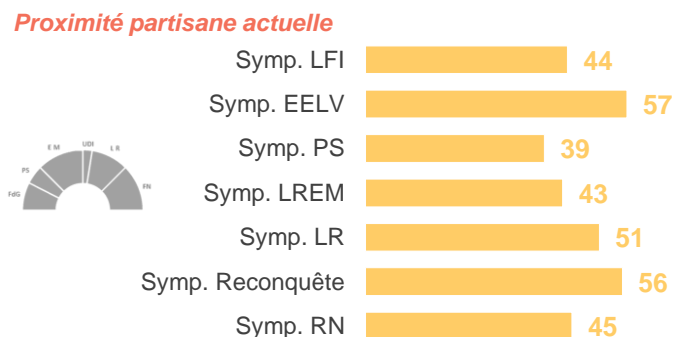
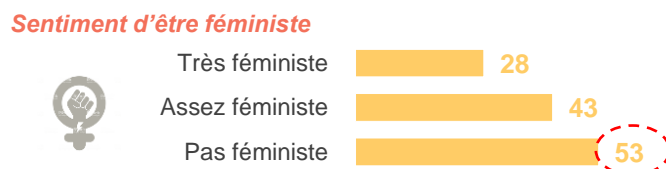
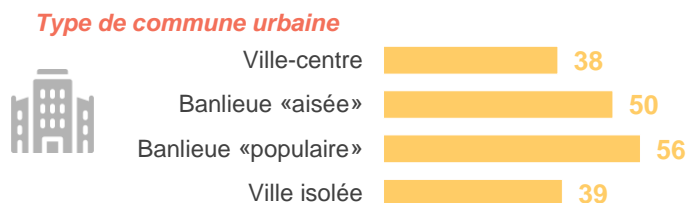
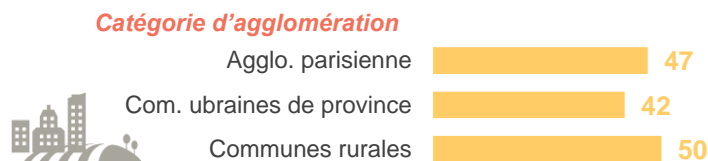
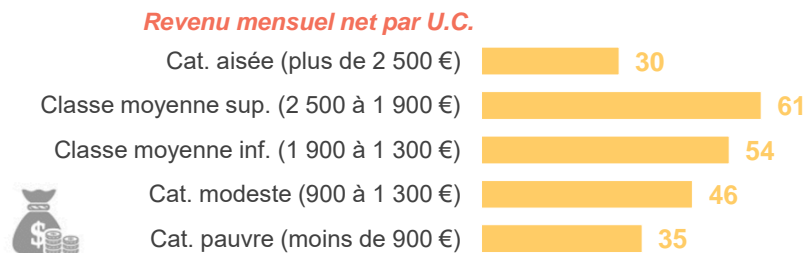
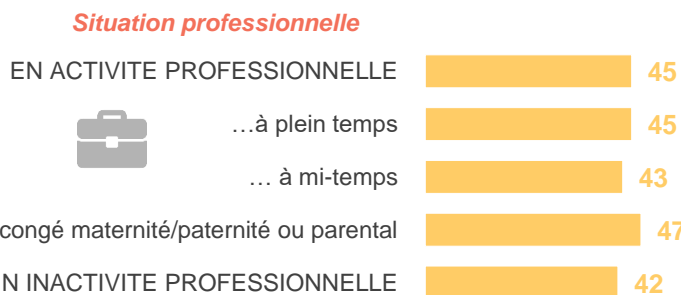
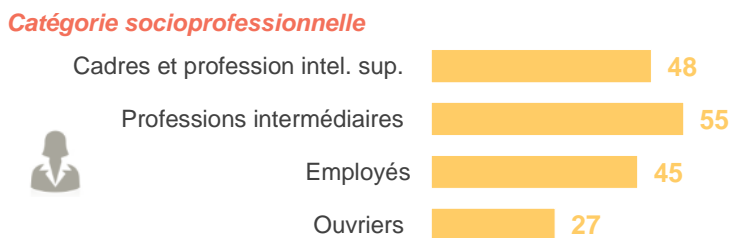
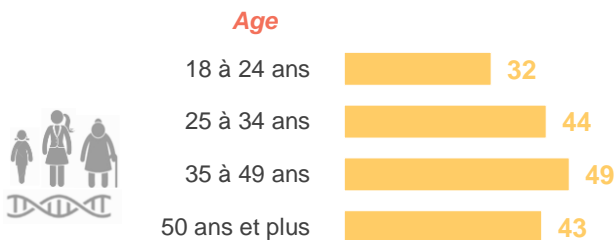
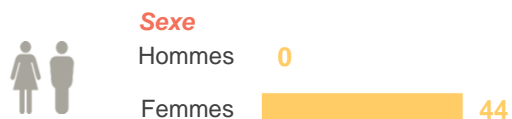


40% des parents dorment moins bien qu'avant la naissance de leur premier enfant

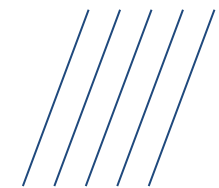


FOCUS sur le profil des mères qui dorment moins bien depuis la naissance de leur premier enfant

Note de lecture : 53% des mères se disant non féministes sont dans cette situation



L'EXPERIENCE DE LA DISPUTE A CAUSE DU SOMMEIL DES ENFANTS

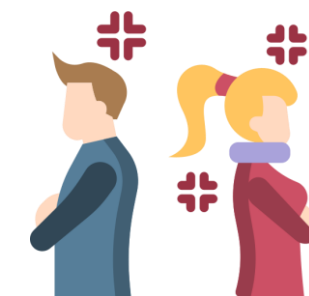
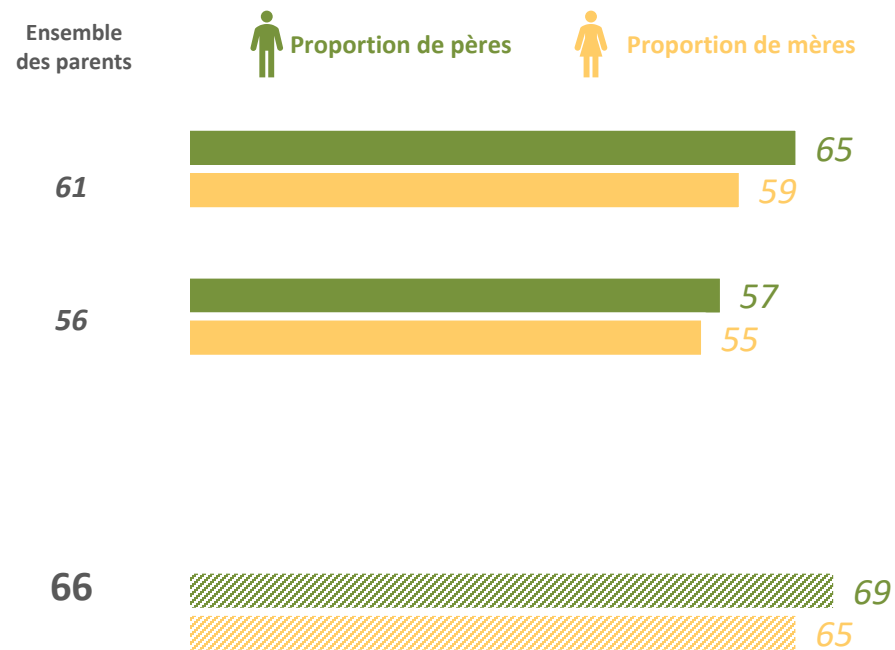


QUESTION : Vous est-il déjà arrivé de vous disputer avec votre conjoint(e) au sujet de la gestion du sommeil de votre/vos enfant(s) et de sa répartition au sein du couple ?

PROPORTION TOTALE DE PARENTS S'ÉTANT DÉJÀ DISPUTÉS À CAUSE...

De la répartition des tâches liées au sommeil de votre enfant / dernier né (par exemple sur lequel d'entre vous devait se lever la nuit pour s'en occuper)

De la gestion du sommeil de votre enfant / dernier né en général





sur le profil des parents s'étant déjà disputés à cause des tâches liées au sommeil de leur enfant

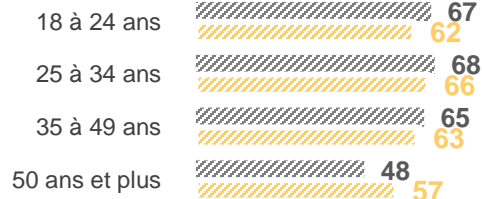
Note de lecture : 81% des femmes dont l'enfant se réveille 4 fois et plus sont dans cette situation



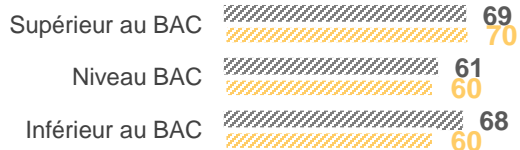
Sexe



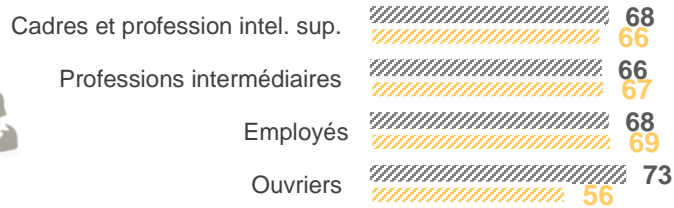
Age



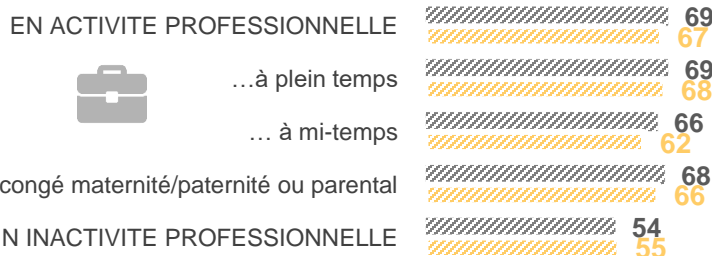
Niveau de diplôme



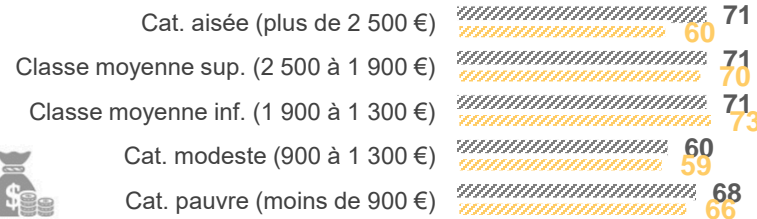
Catégorie socioprofessionnelle



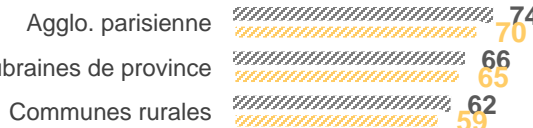
Situation professionnelle



Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



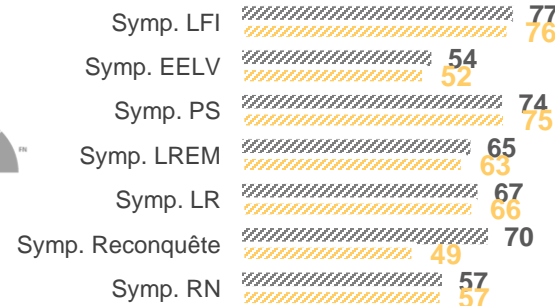
Type de commune urbaine



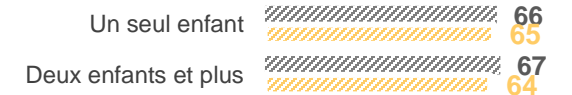
Sentiment d'être féministe



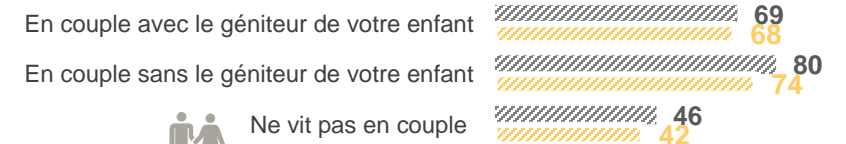
Proximité partisane actuelle



Situation parentale



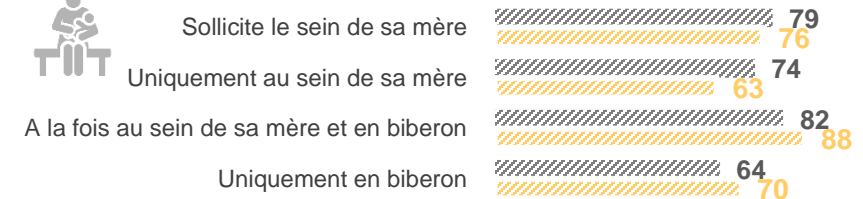
Situation d'habitation



Âge de l'enfant



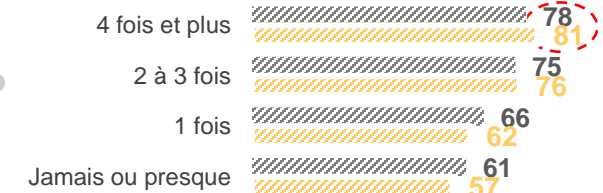
Régime alimentaire de l'enfant



Lieu de sommeil de l'enfant



Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



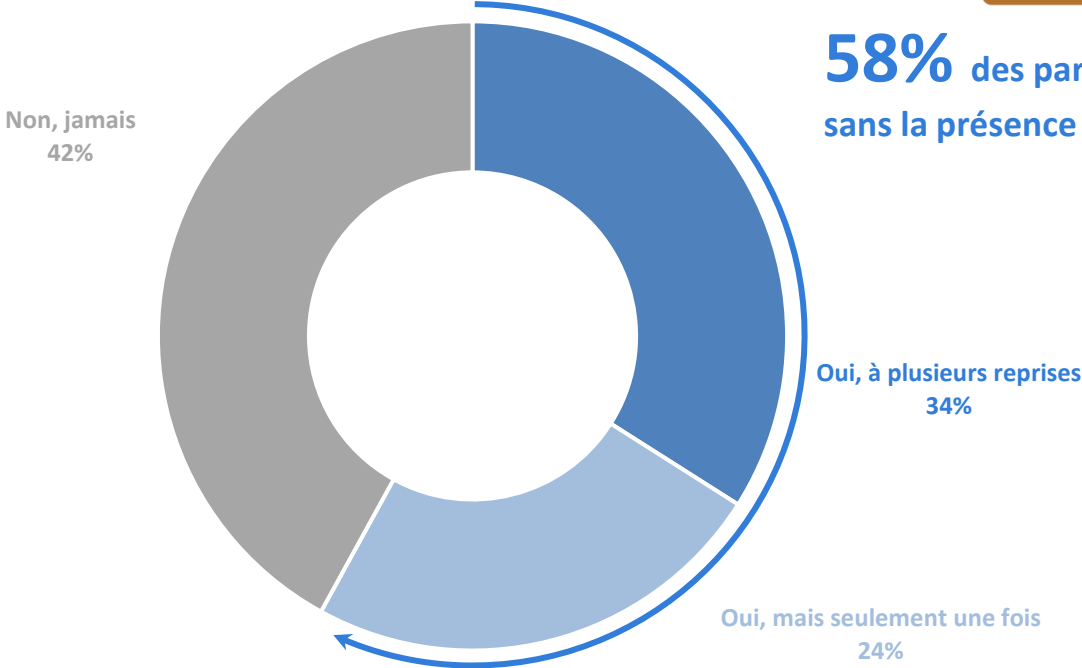
L'EXPERIENCE DE SOMMEIL SANS LA PRESENCE DE L'ENFANT



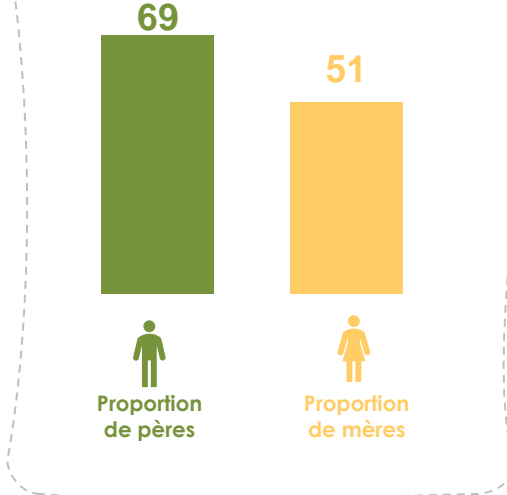
QUESTION : Vous est-il déjà arrivé de ne pas dormir sous le même toit que votre enfant (par exemple durant un week-end où vous l'aviez confié à ses grands-parents) ?



58% des parents ont déjà dormi sans la présence de leur enfant



- ZOOM -
Proportion de parents à qui il est déjà arrivé de dormir sans la présence de l'enfant en fonction du genre



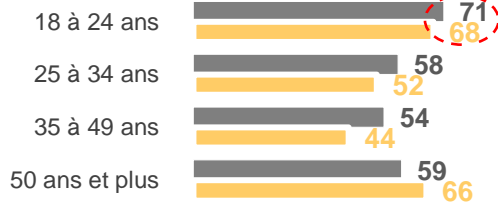
FOCUS sur le profil des parents à qui il est déjà arrivé de ne pas dormir sous le même toit que leur enfant

Note de lecture : 71% des Français âgés de 18-24 ans sont dans cette situation

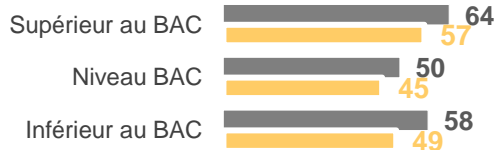
Sexe



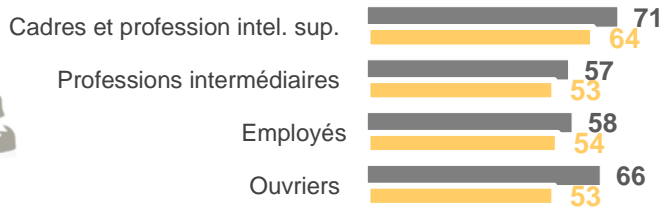
Age



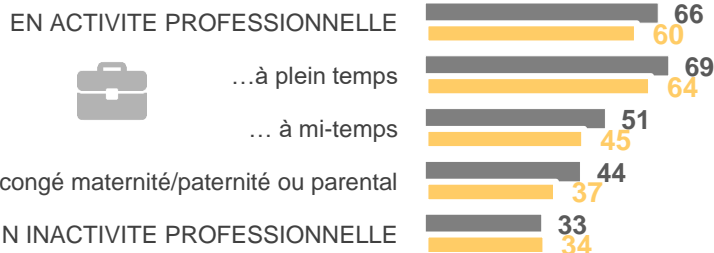
Niveau de diplôme



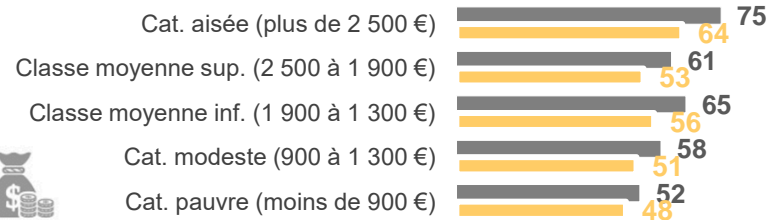
Catégorie socioprofessionnelle



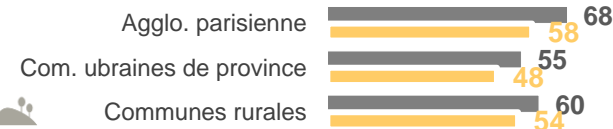
Situation professionnelle



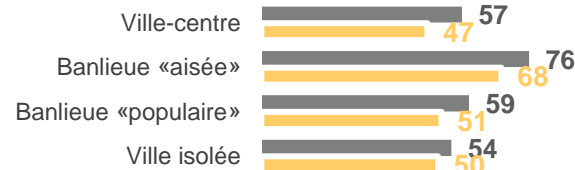
Revenu mensuel net par U.C.



Catégorie d'agglomération



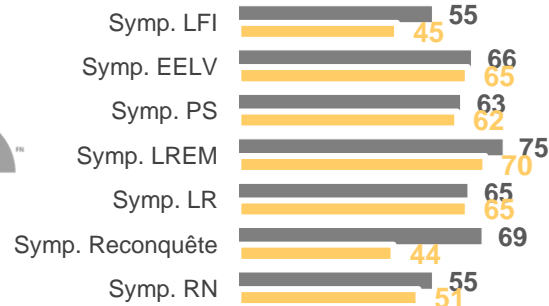
Type de commune urbaine



Sentiment d'être féministe



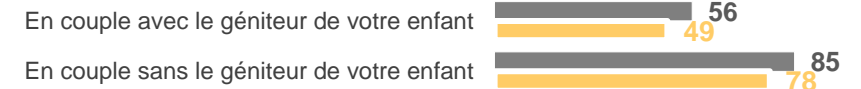
Proximité partisane actuelle



Situation parentale



Situation d'habitation



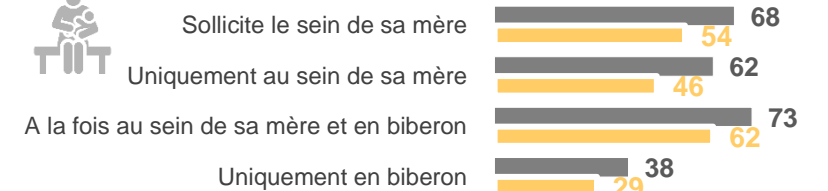
Ne vit pas en couple



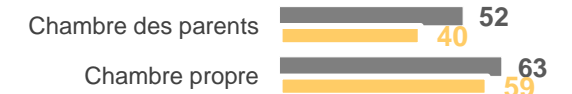
Âge de l'enfant



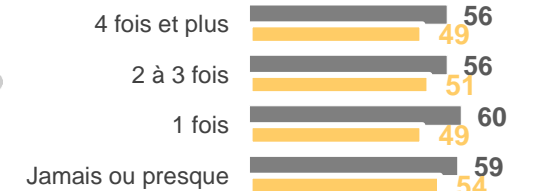
Régime alimentaire de l'enfant



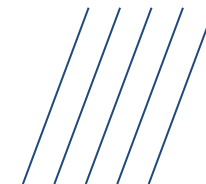
Lieu de sommeil de l'enfant



Fréquence de réveil nocturne de l'enfant



LES RAISONS POUR NE PAS DORMIR SOUS LE MÊME TOIT QUE L'ENFANT



QUESTION : Et chacune des raisons suivantes a-t-elle déjà joué un rôle déterminant dans votre choix de ne pas dormir sous le même toit que votre enfant / dernier né ?

Bases : Parents à qui il est déjà arrivé de ne pas dormir sous le même toit que leur enfant

PROPORTION TOTALE DE PARENTS POUR QUI CHACUNE DES RAISONS SUIVANTES A JOUÉ UN RÔLE DÉTERMINANT

Ensemble des parents



Proportion de pères



Proportion de mères



Des obligations d'ordre sociale, familiale ou professionnelle

65



Le besoin de vous reposer / de récupérer un manque de sommeil

61



Le désir de retrouver une certaine intimité sexuelle avec votre conjoint(e)

57



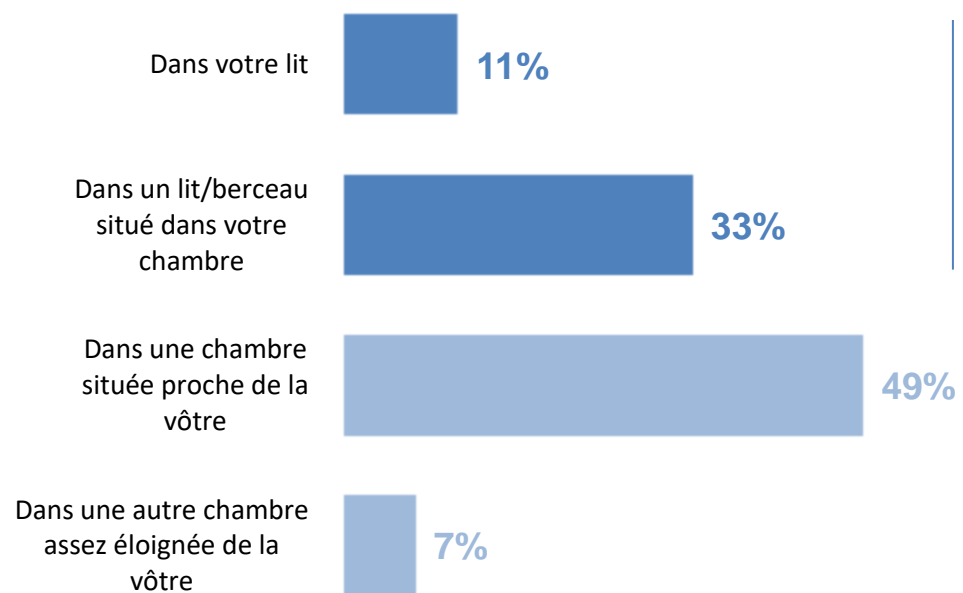


04

ANNEXES

LE LIEU DE SOMMEIL DE L'ENFANT

QUESTION : Généralement, est-ce que votre enfant dort... ?

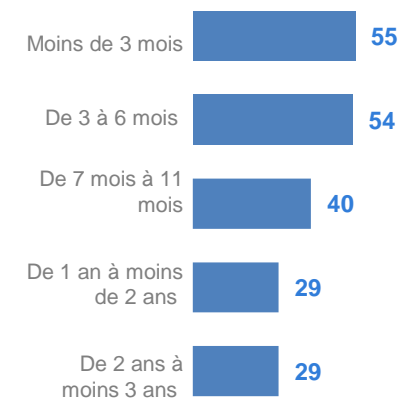


44% des parents déclarent que leur enfant dort dans le même lit ou la même chambre qu'eux



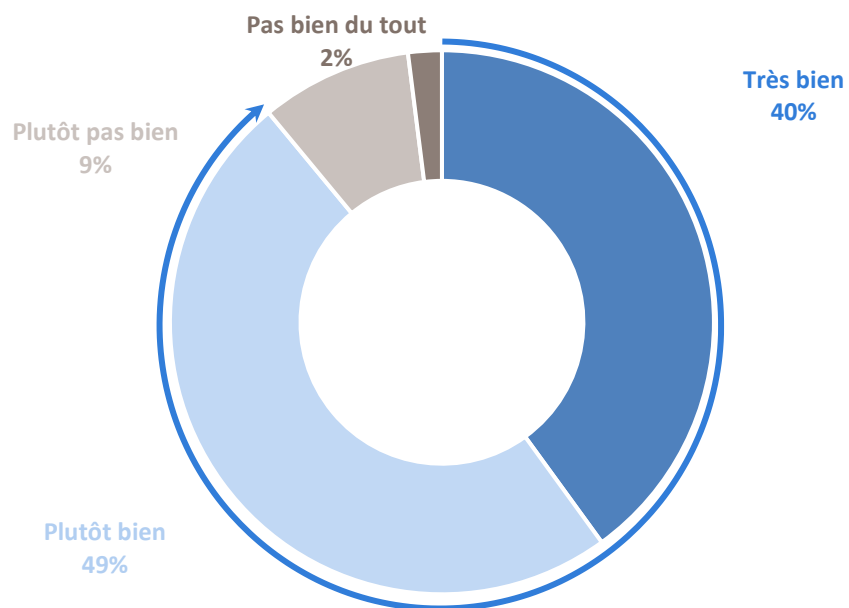
- ZOOM -

Proportion de parents dont l'enfant dort dans un lit/berceau situé dans leur chambre en fonction de l'âge de l'enfant

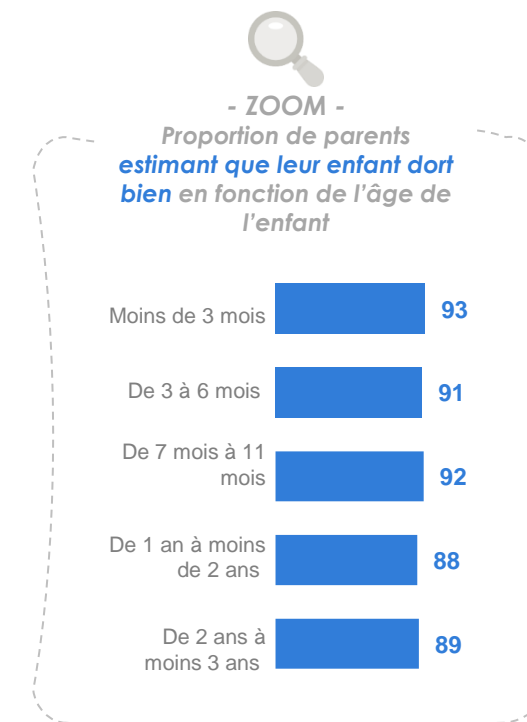


LA QUALITE DE SOMMEIL DE L'ENFANT

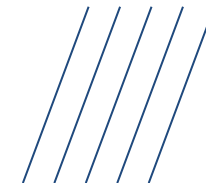
QUESTION : De manière générale, diriez-vous que votre enfant / dernier né dort... ?



89% des parents déclarent que leur enfant dort bien la nuit

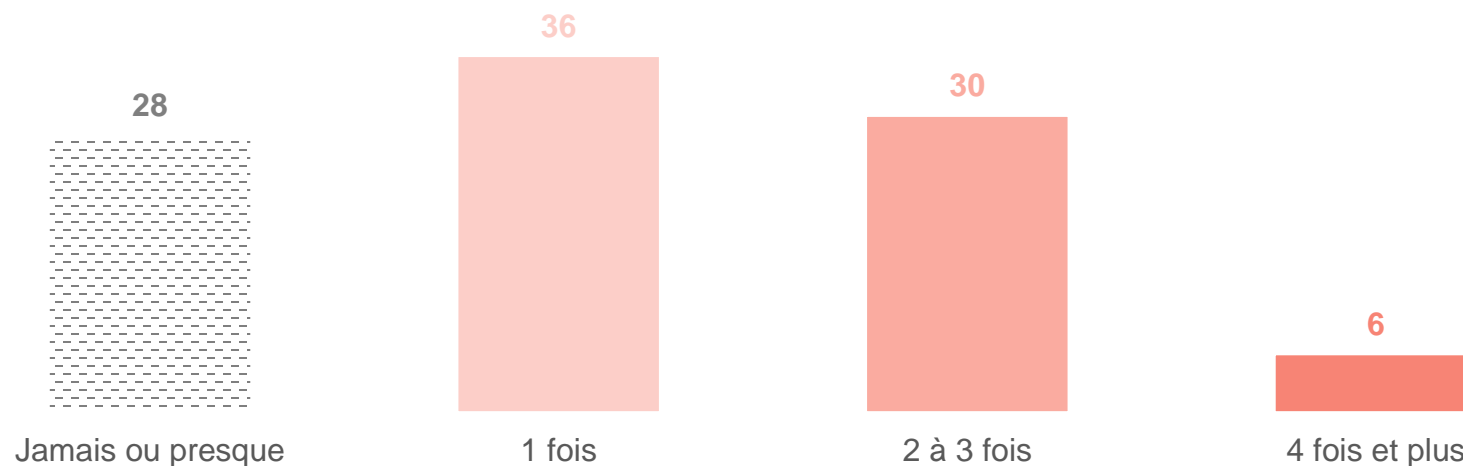


LA FRÉQUENCE DES RÉVEILS NOCTURNES DE L'ENFANT



QUESTION : En repensant aux sept derniers jours qui se sont écoulés, en moyenne, combien de fois votre enfant / dernier né se réveille-t-il durant une nuit ?

72% des parents déclarent que leur enfant s'est réveillé au moins une fois dans la nuit au cours des 7 derniers jours



- ZOOM -
Proportion de parents dont l'enfant s'est réveillé au moins 1 fois dans la nuit en fonction de l'âge de l'enfant

