

ODOXA

Baromètre santé

Volet 1 : le sommeil

Où en est le sommeil des Français et des professionnels de santé ?

*Un baromètre Odoxa-MNH publié dans le Figaro Santé
réalisé avec le concours scientifique de la chaire santé de Sciences Po*

LEVÉE D'EMBARGO : JEUDI 29 FEVRIER 2024 A 6H00

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée auprès d'un échantillon de Français interrogés par internet **du 14 au 15 février 2024**.

Enquête réalisée auprès d'un échantillon de professionnels de santé interrogés par internet **du 7 au 15 février 2024**.



Echantillon

Echantillon de **2 010 Français** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

*La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes :
sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.*

Echantillon de **580 professionnels de santé**.

Principaux enseignements du sondage

Gaël Sliman, président d'Odoxa

Les Français ont un mauvais sommeil... c'est encore pire pour les professionnels de santé

Notre premier baromètre santé de l'année 2024 qui sera publié le mois prochain sera consacré à la parentalité et à ses conséquences en termes de santé pour les Français comme pour les professionnels de santé. **Nous publions aujourd'hui un premier volet d'étude exclusivement axé sur le sommeil.** Le sommeil est en effet à la fois largement corrélé à la parentalité (nous le verrons) et est aussi sujet de santé largement ignoré jusqu'à présent malgré son impact bien connu sur la santé.

Voici les principaux enseignements de cette étude :

- 1) Les Français ne dorment pas suffisamment et c'est encore pire pour les professionnels de santé :** ils dorment en moyenne moins de 7h par jour (6h58 et 6h35) et 33% des premiers et 45% des seconds dorment même 6h ou moins par jour.
- 2) L'âge et le fait d'être parent jouent un rôle clé sur le manque de sommeil :** 37% des Français et 49% des soignants âgés de plus de 50 ans dorment 6h ou moins par jour. Les parents sont aussi plus nombreux à peu dormir : +4 points chez les Français et +7 points chez les soignants.
- 3) 59% des Français et 77% des professionnels de santé observent une dégradation de leur sommeil** depuis ces dernières années. D'ailleurs, un Français sur deux et les deux-tiers des soignants pensent avoir un sommeil insuffisant en quantité comme en qualité.
- 4) En conséquence** 24% des Français et 27% des professionnels de santé prennent des produits pour dormir (dont 11% des somnifères ou des anxiolytiques) et 35% des Français et 54% des professionnels de santé ont aussi dû investir dans leur sommeil pour l'améliorer (literie, lumière, compléments alimentaires...).

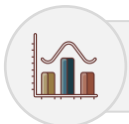
Les Français ne dorment pas suffisamment et c'est encore pire pour les professionnels de santé : ils dorment en moyenne moins de 7h par jour (6h58 et 6h35) et 33% des premiers et 45% des seconds dorment même 6h ou moins par jour



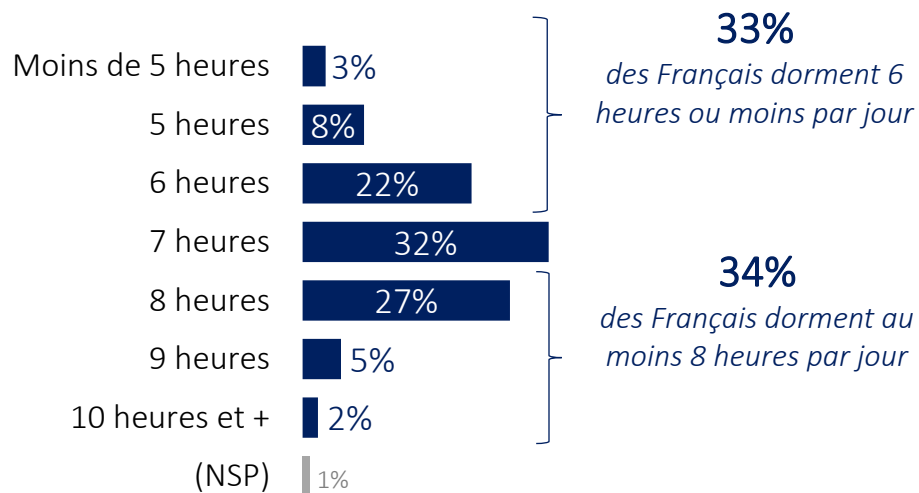
En moyenne combien d'heures dormez-vous par jour / tranche de 24 heures ?



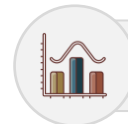
Français



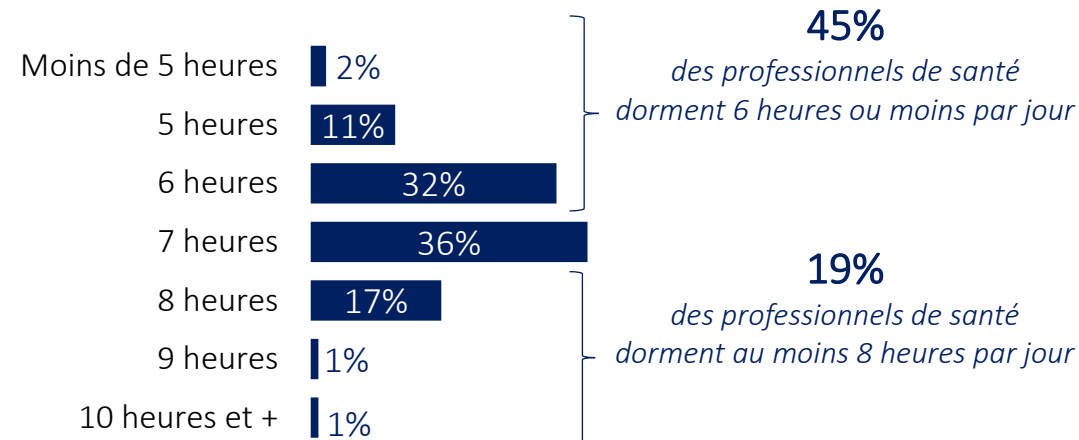
Moyenne : 6 heures et 58 minutes



Professionnels de santé



Moyenne : 6 heures et 35 minutes



L'âge et le fait d'être parent jouent un rôle clé sur le manque de sommeil : 37% des Français et 49% des soignants âgés de plus de 50 ans dorment 6h ou moins par jour. Les parents sont aussi plus nombreux que les non-parents à peu dormir : +4 points chez les Français et +7 points chez les soignants

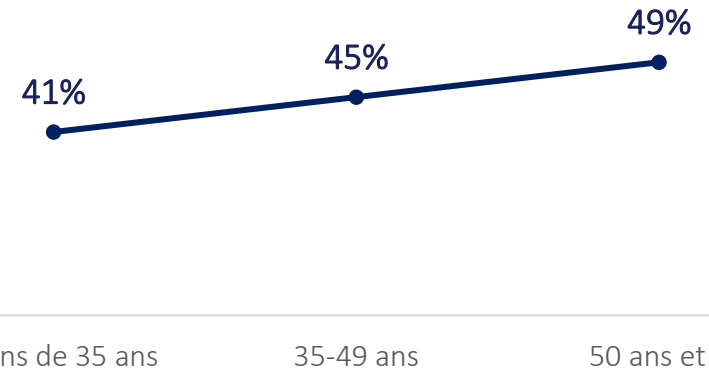
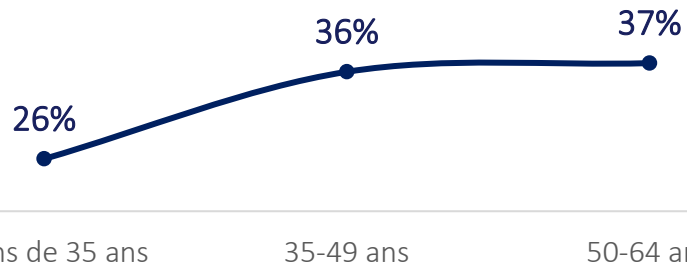


En moyenne combien d'heures dormez-vous par jour / tranche de 24 heures ?
% 6 heures de sommeil ou moins par jour

 **Français**
Moyenne : 33%

≤ 6H
% dormant 6 heures ou moins par jour

 **Professionnels de santé**
Moyenne : 45%



Parents : 36%
Non parents : 32%

Parents : 47%
Non parents : 40%

Ouvriers : 37%
Cadres : 31%

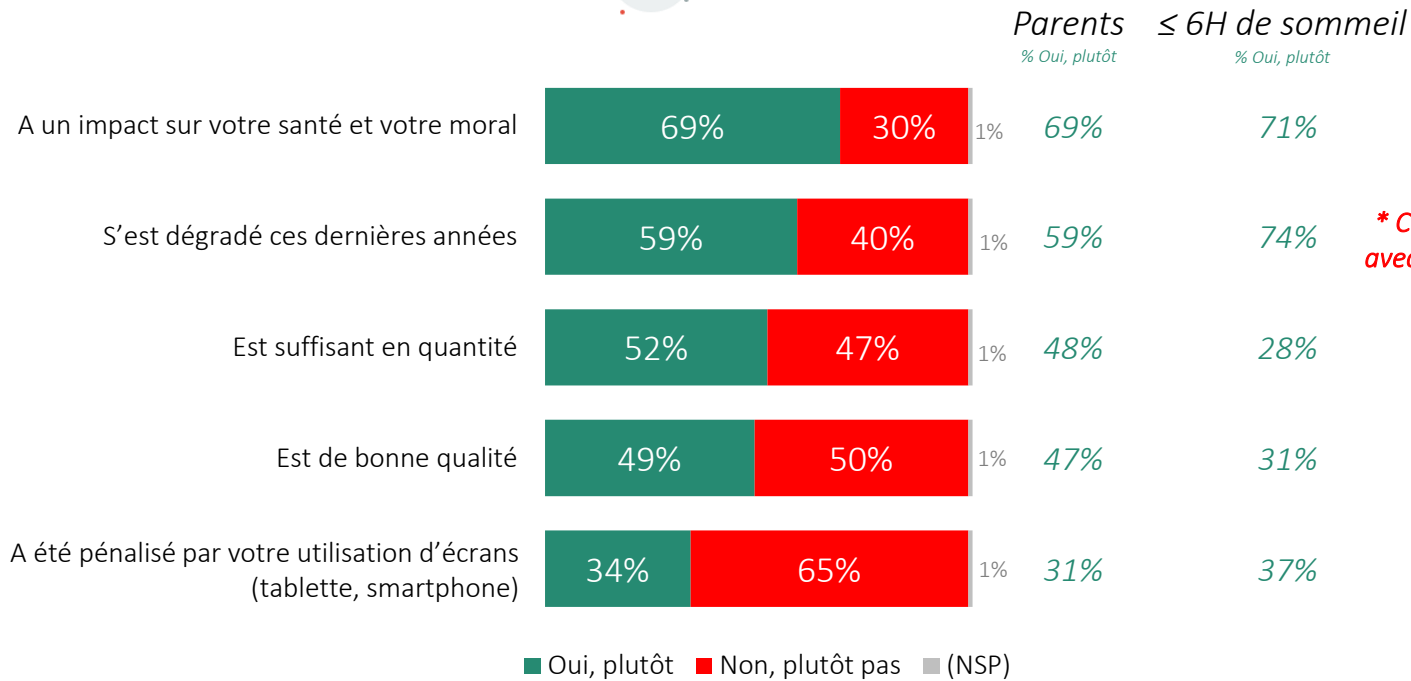
59% des Français et 77% des professionnels de santé observent une dégradation de leur sommeil depuis ces dernières années. Un Français sur deux et les deux-tiers des soignants pensent avoir un sommeil insuffisant en quantité comme en qualité



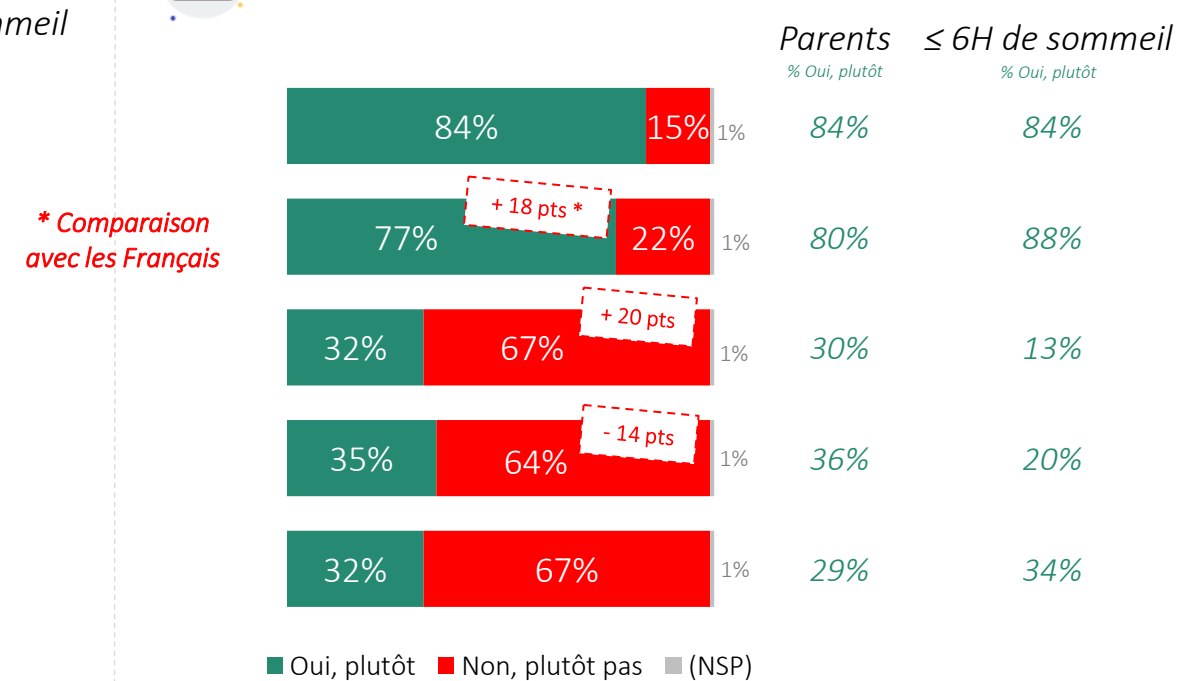
Estimez-vous que votre sommeil... ?



Français



Professionnels de santé



24% des Français et 27% des professionnels de santé prennent des produits pour dormir ; parmi eux plus d'un sur dix (11%) prend des somnifères ou des anxiolytiques



Prenez-vous des produits pour vous aider à mieux dormir ?



Français



Oui, des médicaments comme des somnifères ou des anxiolytiques (ou Lexomyl)

11%



Oui, vous prenez des produits mais ce ne sont pas des médicaments (homéopathie, tisanes...)

13%

24%
des Français prennent des produits pour les aider à mieux dormir

*Agglo. parisienne : 29%
≤ 6h de sommeil : 28%
35-49 ans : 27%
Femmes : 27%*



Professionnels de santé



Oui, des médicaments comme des somnifères ou des anxiolytiques (ou Lexomyl)

11%



Oui, vous prenez des produits mais ce ne sont pas des médicaments (homéopathie, tisanes...)

16%

27%
des professionnels de santé prennent des produits pour les aider à mieux dormir

35% des Français et 54% des professionnels de santé ont aussi dû investir dans leur sommeil pour l'améliorer (litterie, lumière, compléments alimentaires...)



Avez-vous investi dans votre sommeil pour l'améliorer (litterie, lumière, compléments alimentaires...) ?



Français



35%

des Français ont investi dans leur sommeil pour l'améliorer

Cadres : 40% (ouvriers : 32%)
Parents : 37%
Agglomération parisienne : 37%



Professionnels de santé



54%

des professionnels de santé ont investi dans leur sommeil pour l'améliorer

