

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP**

RTL, Observatoire santé Pro-BTP

Vague 21 – Les Français et le
sommeil

Avril 2025

Jean-Daniel Lévy, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

Yanis Belaghene, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion

Gabriel Riedler, Chargé d'études au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête

P.3

1

Principaux enseignements de l'enquête

P.5

2

Le sommeil, un enjeu de santé pris en compte par les Français

P.7

3

Des difficultés de sommeil répandues et bien identifiées

P.15

4

Des Français qui gardent en mémoire leurs rêves et cauchemars

P.23



Terrain

Enquête réalisée en ligne du mercredi 22 au vendredi 24 avril 2025.



Echantillon

Échantillon de **1 055** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

Principaux enseignements de l'enquête

Que retenir de cette enquête ?

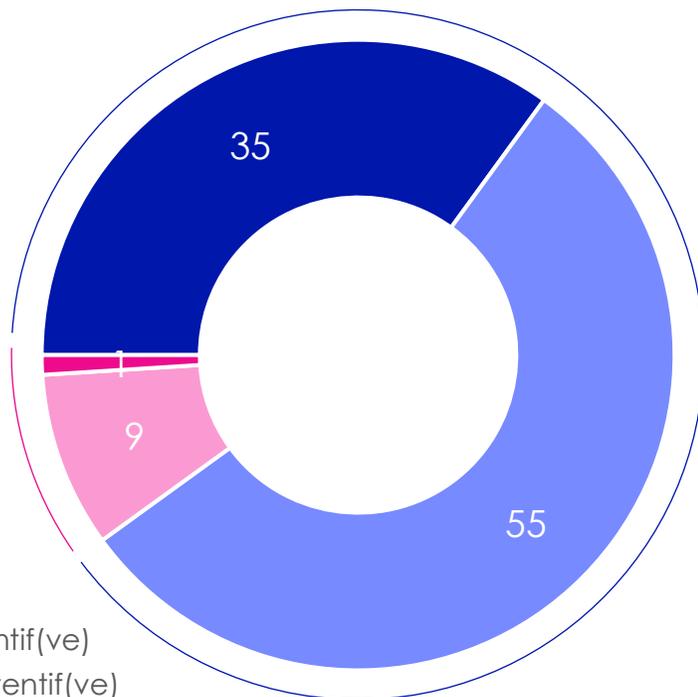
- Le sommeil apparaît comme un enjeu de préoccupation pour les Français : **90% d'entre eux déclarent y être attentifs dont 35% disent même y être « très attentifs »**. Ce niveau d'attention porté à son sommeil s'avère être important chez l'ensemble de la population mais apparaît toutefois un peu en retrait chez les 18-24 ans (78%). Concernant les horaires de sommeil, les Français adoptent des comportements un peu différents entre la semaine et le week-end. **Si l'horaire moyen de coucher reste relativement proche (23:00 en semaine, contre 23:36 le week-end), les heures de lever varient entre la semaine (07:12) et le week-end (08:30)**. Une différence qui s'explique logiquement par des contraintes, notamment professionnelles, plus souvent présentes en semaine. Et si les heures de coucher et de lever varient peu selon l'âge, notons que les plus jeunes, moins attentifs à la question du sommeil, se distinguent du reste de la population : **ils ont à la fois tendance à se coucher et à se lever plus tard que la moyenne, et ce, particulièrement le week-end**. Ainsi, les Français déclarent en moyenne passer entre 8 et 9 heures par nuit au lit, que ce soit en semaine ou le week-end (à ne pas confondre avec le temps de sommeil : ils peuvent évidemment être au lit sans pour autant dormir).
- En ce qui concerne le regard que portent les Français sur leur propre sommeil, **45% déclarent qu'ils souhaiteraient dormir plus et 50% se montrent satisfaits de leur temps de sommeil actuel**. Une volonté de dormir plus surtout partagée par les plus jeunes, les parents (contraints par les impératifs professionnels et familiaux) et logiquement les personnes indiquant dormir moins de 8 heures par nuit en moyenne. Par ailleurs, **les Français se montrent plutôt satisfaits de leur temps de sommeil le week-end (54%) même si 36% d'entre eux souhaiteraient pouvoir dormir plus**. Une opinion cette fois-ci moins partagée par les plus jeunes, mais toujours émise par les parents et les personnes passant moins de 8 heures par nuit au lit en moyenne.
- Les difficultés de sommeil concernent aujourd'hui une majorité de Français : **80% d'entre eux affirment avoir des difficultés à s'endormir le soir, dont 45% au moins quelques soirs par semaine**. Des difficultés davantage expérimentées par les femmes, les plus jeunes et les parents. **Ces problèmes de sommeil sont le plus souvent imputés à l'anxiété, au stress (55%) ainsi qu'à l'utilisation des écrans avant le coucher (40%) par les personnes concernées**. Des causes dont le niveau d'attribution diffère selon l'âge, les jeunes mettant principalement en avant le rôle de l'utilisation des écrans et de la non-régularité des horaires de coucher à l'origine de leurs difficultés à s'endormir. Pour remédier à ces problèmes, les Français identifient une variété de solutions comme **le fait de ne pas consommer un repas trop lourd ou trop léger avant le coucher (86%), préparer son environnement de sommeil (86%) ou se coucher aux mêmes horaires chaque jour (86%)**. **La limitation de la consommation de produits stimulants (85%), le fait de réserver son lit uniquement au sommeil (83%) et le fait de ne pas consommer d'alcool le soir (78%) sont également perçus comme des solutions utiles**. Et si ces conseils sont considérés comme utiles par la majorité des Français, cela peut notamment s'expliquer par leur capacité à identifier certains effets provoqués par le manque de sommeil comme **la fatigue physique (61%), l'irritabilité (40%), l'anxiété (36%) ou encore la baisse de concentration (35%)**. Et si la fatigue physique est davantage identifiée par les Français âgés de 35 ans et plus, la baisse de la concentration est davantage citée par les plus jeunes parmi les principaux effets du manque de sommeil.
- Enfin, les Français déclarent dans l'ensemble **se souvenir de leurs rêves (83%) et de leurs cauchemars (78%)**, sans que cela ne soit forcément systématique : moins d'1 Français sur 10 indique s'en rappeler toutes les nuits ou presque.

Le sommeil, un enjeu de santé pris en compte par les Français

Le sommeil apparaît comme un enjeu de préoccupation pour les Français : 9 Français sur 10 déclarent y être attentifs, dont un tiers s'y disent même très attentifs. Un niveau d'attention cependant un peu moins marqué chez les plus jeunes

Attentif(ve)s à leur sommeil : 90%

Pas attentif(ve)s à leur sommeil : 10%



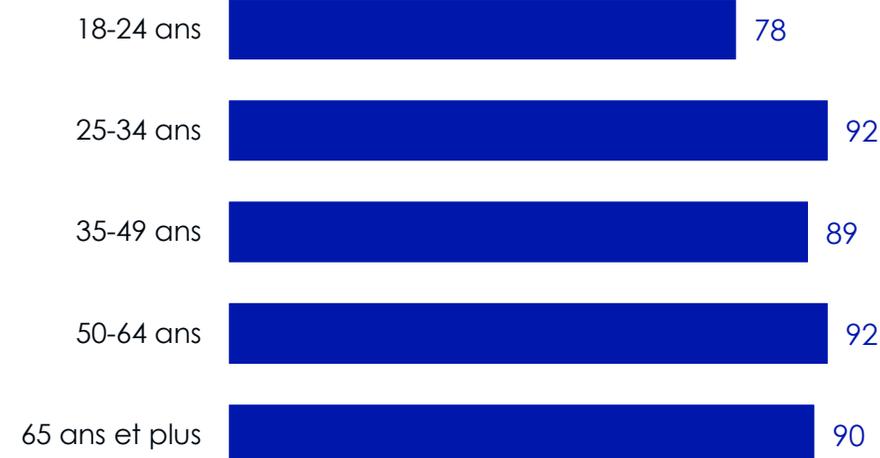
- Très attentif(ve)
- Plutôt attentif(ve)
- Plutôt pas attentif(ve)
- Pas du tout attentif(ve)

En % de « Attentif(ve)s à leur sommeil »

Détail selon le sexe



Détail selon l'âge



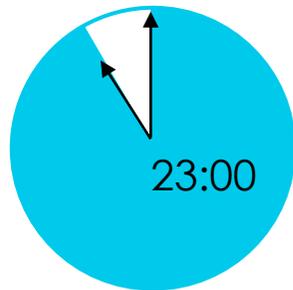
De manière générale, êtes-vous attentif(ve) ou non à votre sommeil ?

Base : A tous, en %

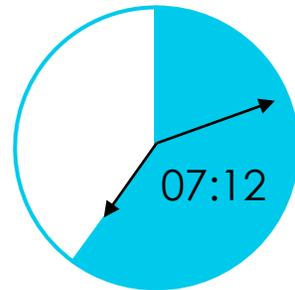
Si l'heure de coucher moyen des Français diffère peu entre la semaine et le week-end, l'heure de lever moyen est plus tardif le week-end

En semaine

Heure de coucher



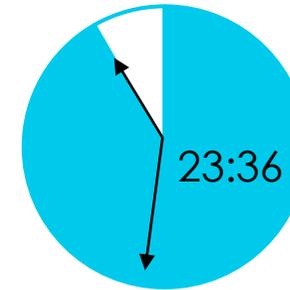
Heure de lever



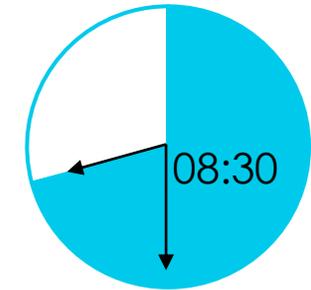
Nombre moyen d'heures passées au lit :
8 heures et 12 minutes

Le week-end

Heure de coucher



Heure de lever



Nombre moyen d'heures passées au lit :
8 heures et 54 minutes

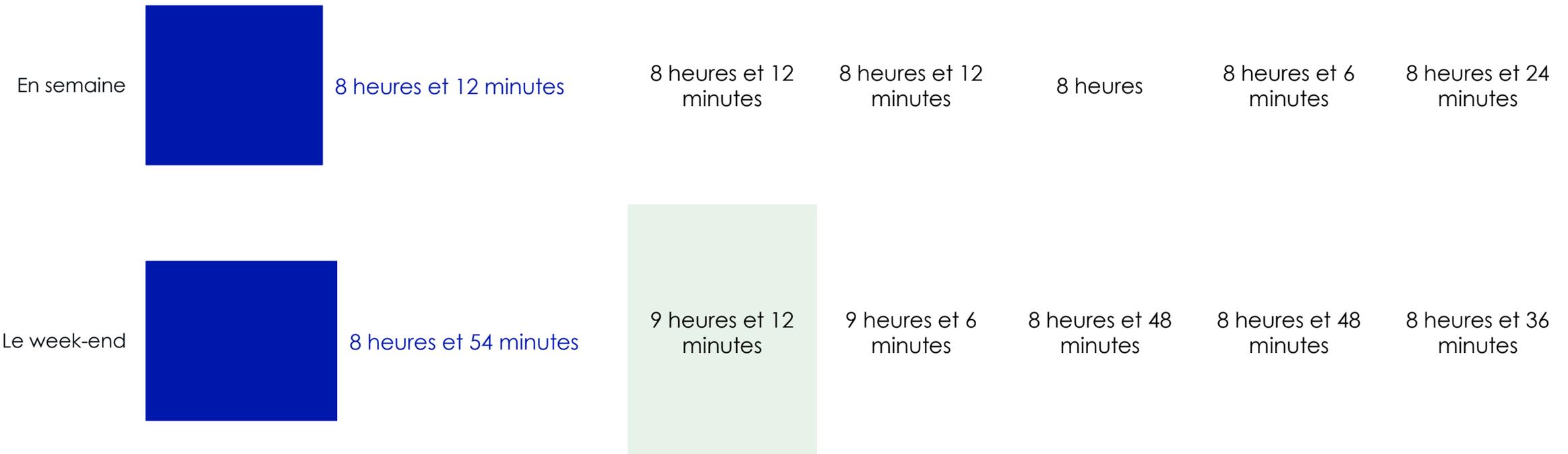
Les plus jeunes ont tendance à se coucher et se lever plus tard que la moyenne, notamment pendant le week-end

Horaire moyen						
	Ensemble	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus
Heure de coucher <u>en semaine</u> ?	23:00	23:30	22:54	22:54	22:54	23:00
Heure de lever <u>en semaine</u> ?	07:12	07:36	07:06	07:00	07:00	07:24
Heure de coucher <u>le week-end</u> ?	23:36	00:54	23:48	23:42	23:24	23:12
Heure de lever <u>le week-end</u> ?	08:30	10:06	09:00	08:36	08:12	07:42

En moyenne, les Français déclarent passer un peu plus de 8 heures par nuit au lit, avec une tendance à rester au lit plus longtemps le week-end, notamment parmi les plus jeunes

Nombre moyen d'heures passées au lit

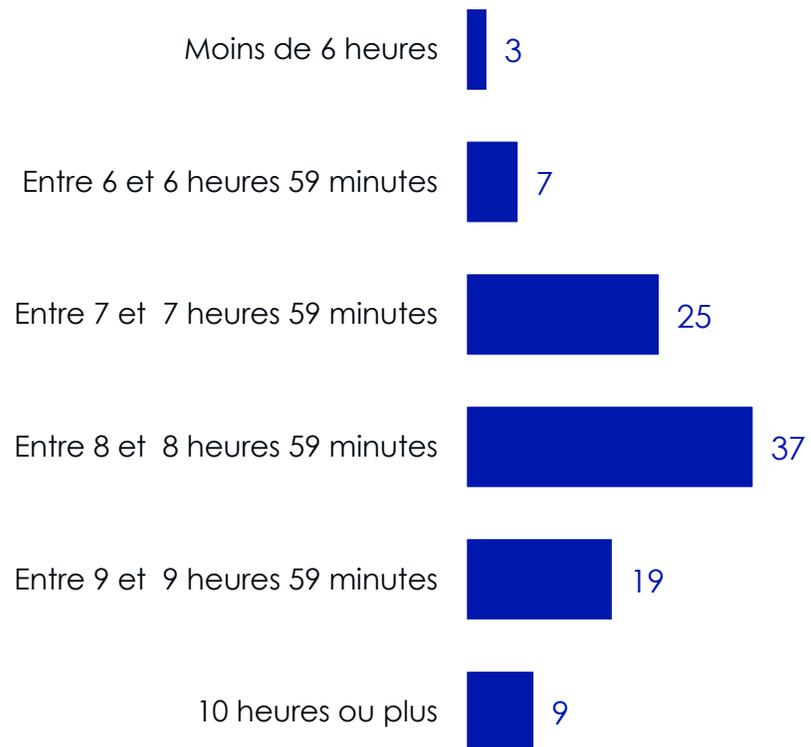
18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus
-----------	-----------	-----------	-----------	----------------



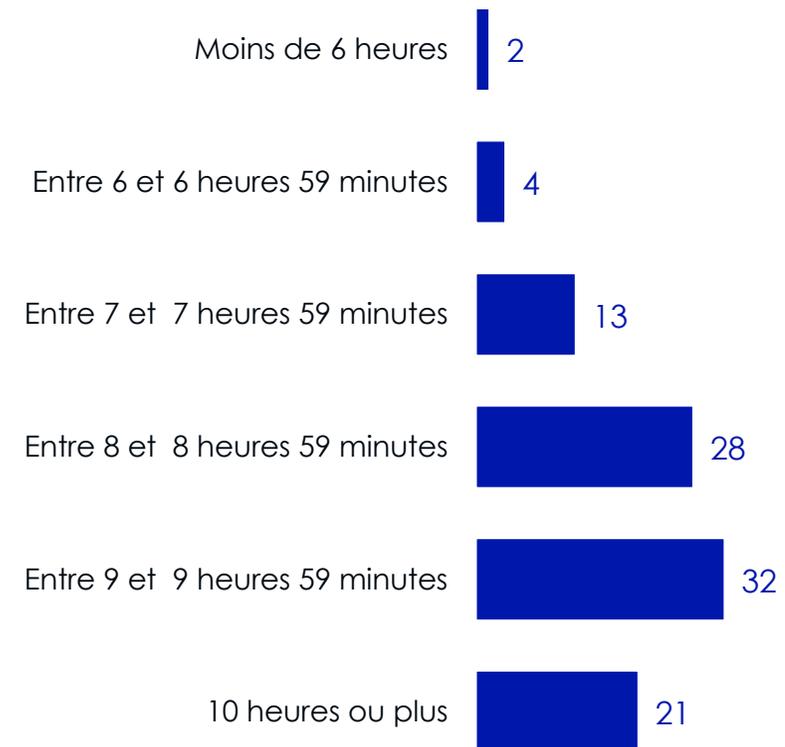
En moyenne, à quelle heure... ?
Base : A tous, en moyenne

La majorité des Français indiquent passer entre 7 et 10 heures au lit, en semaine ou le week-end

Heures passées au lit en semaine



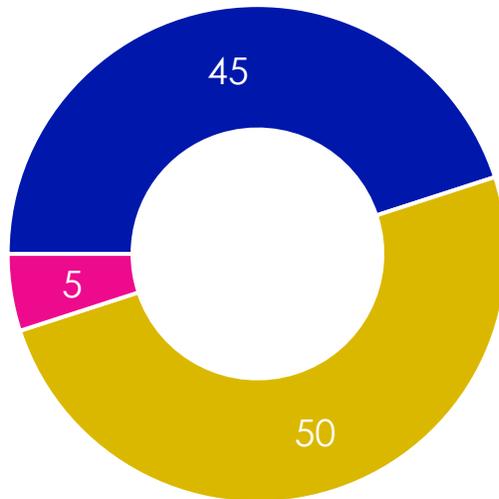
Heures passées au lit le week-end



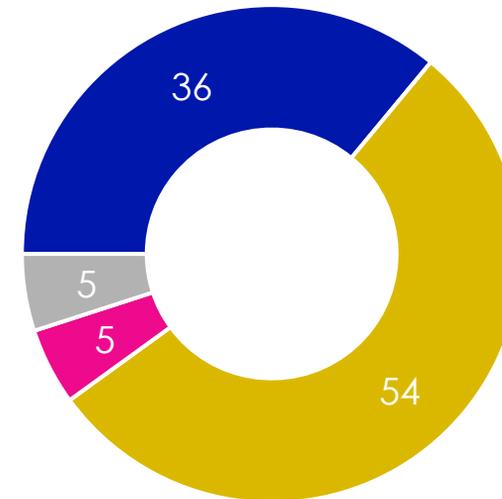
En moyenne, à quelle heure... ?
Base : A tous, en %

En semaine, une moitié de Français souhaiteraient dormir davantage quand une autre se montrent satisfaites de son temps de sommeil. Par ailleurs, ils se contentent davantage du temps de sommeil dont ils bénéficient le week-end, même si un tiers d'entre eux aimeraient avoir la possibilité de dormir plus

Sentiment concernant le temps de sommeil en semaine



Sentiment concernant le temps de sommeil le week-end



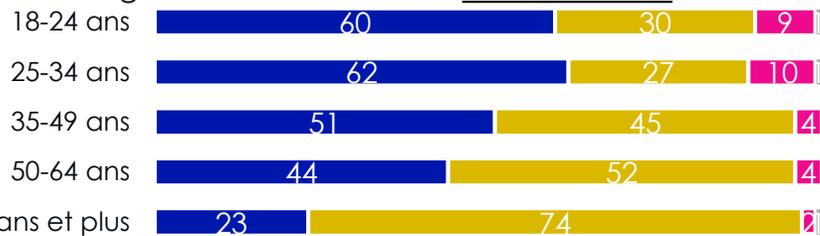
-  Vous aimeriez dormir plus que ce que vous faites d'habitude
-  Vous aimeriez dormir ni plus, ni moins que ce que vous faites d'habitude
-  Vous aimeriez dormir moins que ce que vous faites d'habitude
-  Ne se prononce pas

Aimeriez-vous dormir plus, moins ou ni plus, ni moins que ce que vous avez l'habitude de faire... ?
Base : A tous, en %

Les plus jeunes déclarent davantage qu'ils aimeraient dormir plus longtemps en semaine tandis que les 25-64 ans indiquent qu'ils souhaiteraient davantage le faire le week-end. Les personnes passant moins de 8 heures par nuit au lit souhaiteraient également pouvoir dormir plus, en semaine comme le week-end

Sentiment concernant le temps de sommeil en semaine

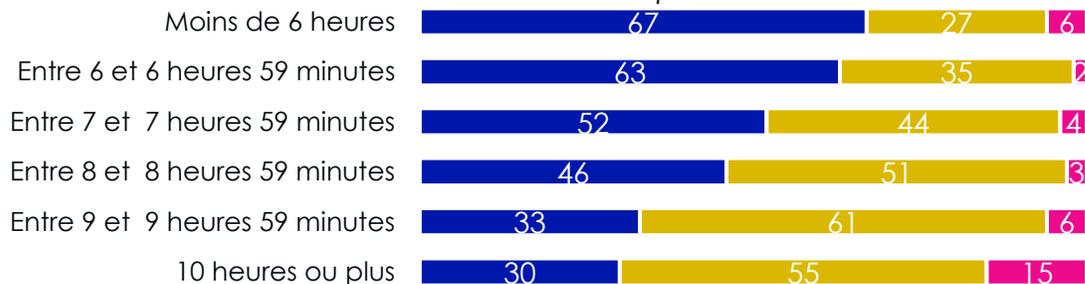
Détail selon l'âge



Détail selon la parentalité

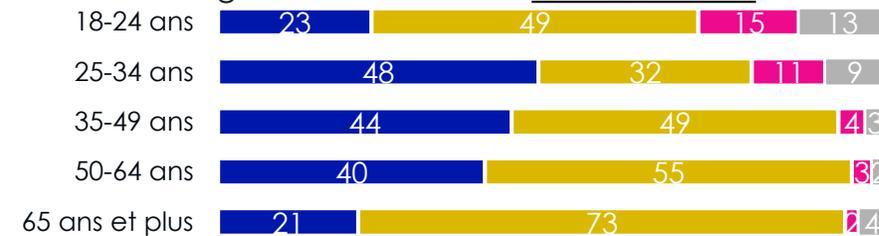


Détail selon le nombre d'heures passées au lit en semaine



Sentiment concernant le temps de sommeil le week-end

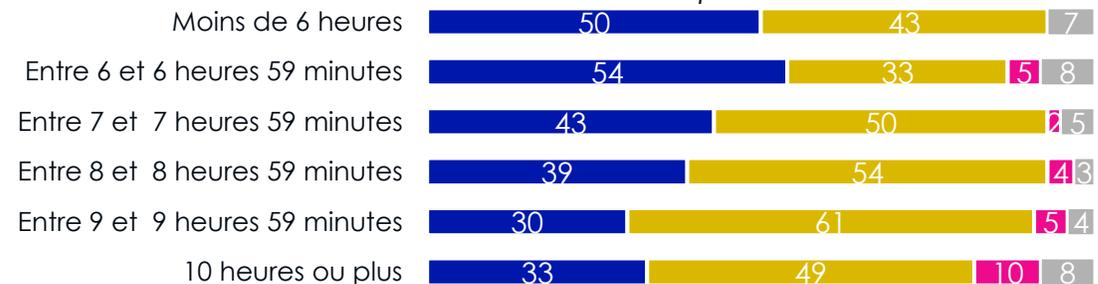
Détail selon l'âge



Détail selon la parentalité



Détail selon le nombre d'heures passées au lit le week-end



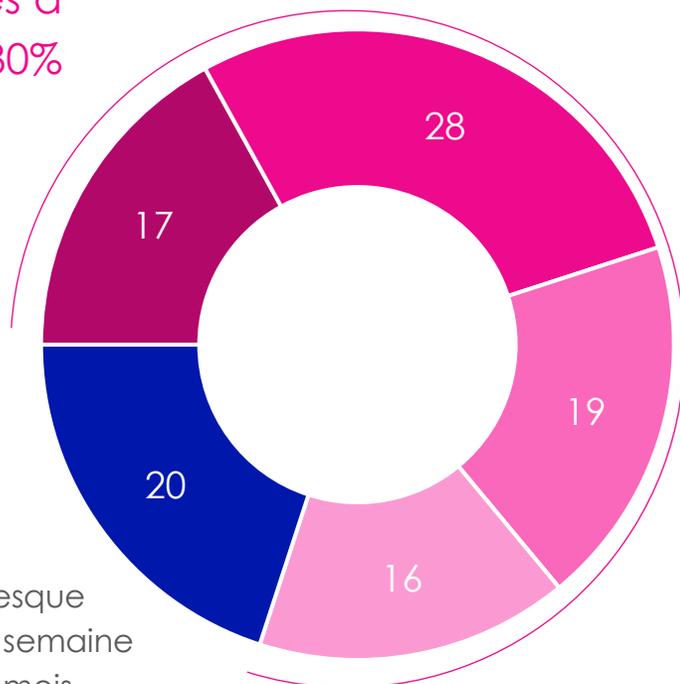
- Vous aimeriez dormir plus que ce que vous faites d'habitude
- Vous aimeriez dormir ni plus, ni moins que ce que vous faites d'habitude
- Vous aimeriez dormir moins que ce que vous faites d'habitude
- Ne se prononce pas

Aimeriez-vous dormir plus, moins ou ni plus, ni moins que ce que vous avez l'habitude de faire... ?
Base : A tous, en %

Des difficultés de sommeil répandues et bien identifiées

Les difficultés de sommeil concernent une majorité de Français : 8 Français sur 10 indiquent avoir des difficultés à s'endormir le soir, dont plus de 4 sur 10 au moins quelques soirs par semaine. Des difficultés auxquelles les femmes et les plus jeunes déclarent être davantage confrontés

Ont des difficultés à s'endormir le soir : 80%



- Oui, tous les soirs ou presque
- Oui, quelques soirs par semaine
- Oui, quelques soirs par mois
- Oui, moins souvent
- Non, jamais

Vous arrive-t-il de rencontrer des difficultés à vous endormir le soir ?

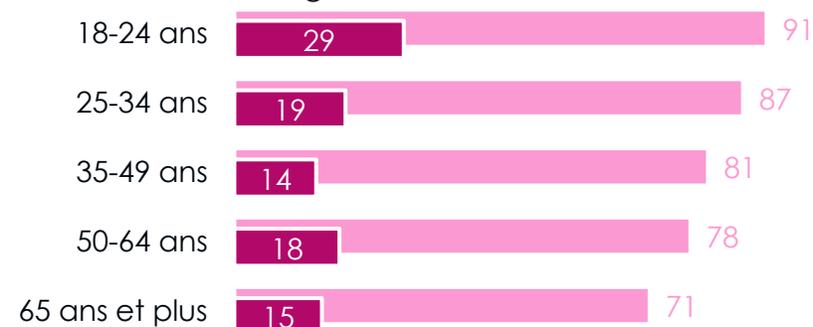
Base : A tous, en %

En % de : Ont des difficultés tous les soirs ou presque /
 Ont des difficultés

Détail selon le sexe



Détail selon l'âge



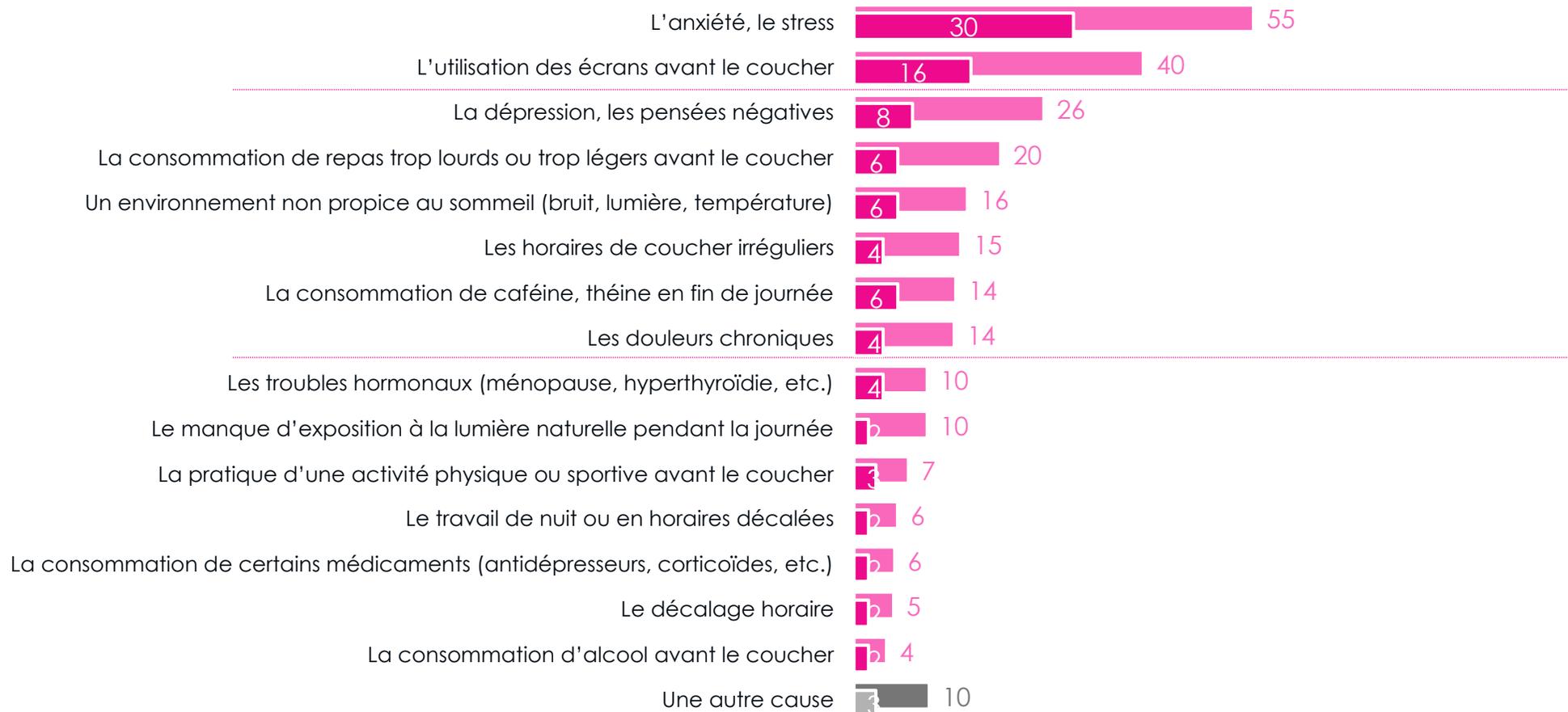
Détail selon la parentalité



Pour les personnes présentant des difficultés à s'endormir le soir, l'anxiété, le stress ainsi que l'utilisation des écrans avant le coucher constituent les principales causes responsables de leurs problèmes d'endormissement

Causes des difficultés à s'endormir :

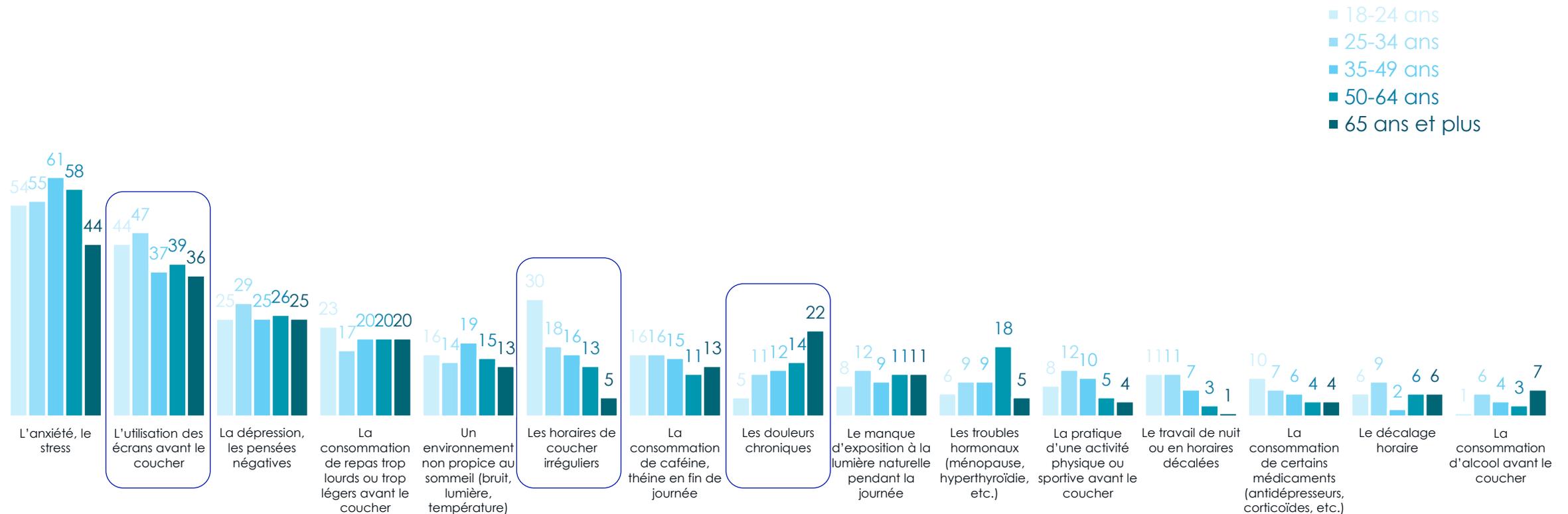
En % de : **En premier** / Total



Selon vous, quelles sont les principales causes de vos difficultés à vous endormir ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : **Aux personnes qui ont des difficultés à s'endormir le soir**, en %

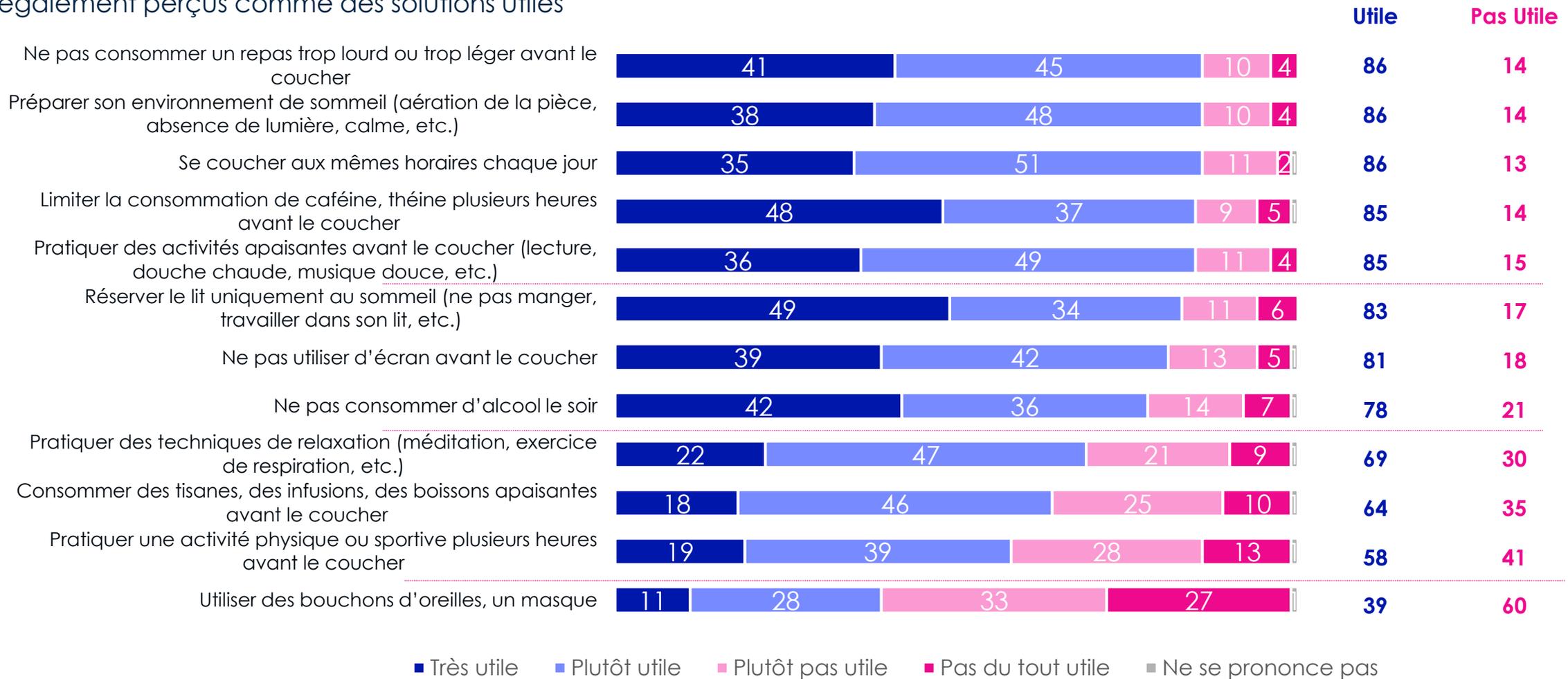
Les plus jeunes, davantage concernés par des difficultés pour s'endormir, identifient davantage l'utilisation des écrans ainsi que les horaires de coucher irréguliers comme causes de leurs problèmes



Selon vous, quelles sont les principales causes de vos difficultés à vous endormir ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : Aux personnes qui ont des difficultés à s'endormir le soir, en % de réponses « Au total »

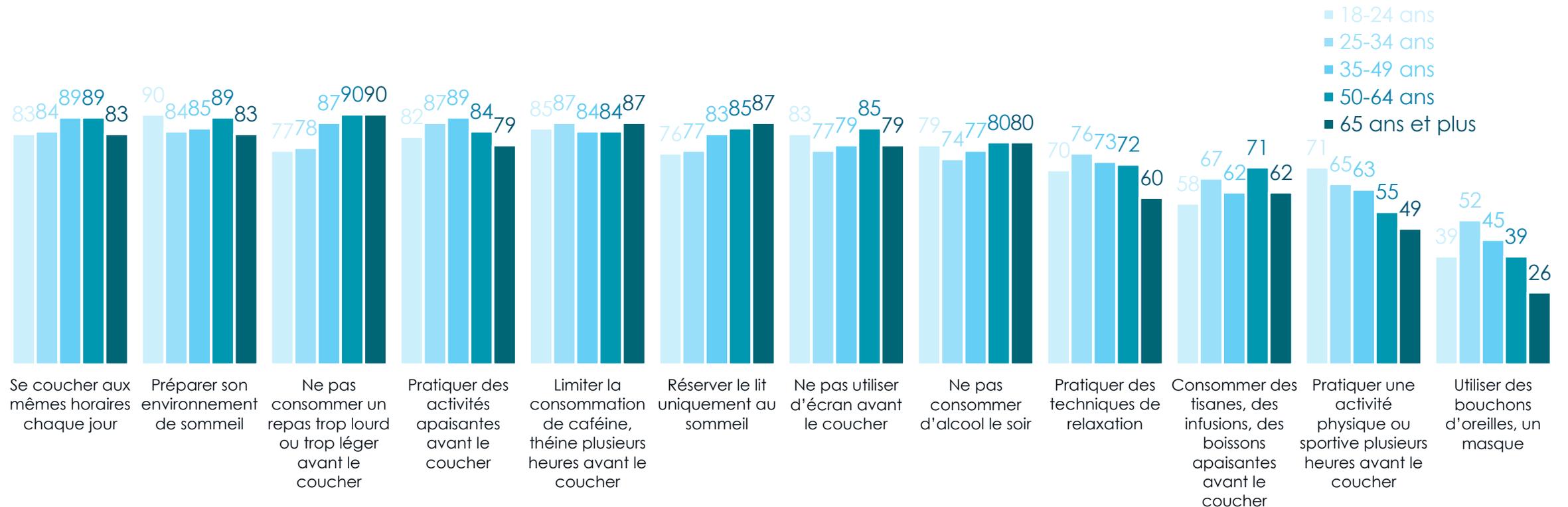
L'ensemble de ces solutions sont considérées comme utiles pour aider une personne présentant des difficultés à s'endormir, notamment celles relatives à la nature des repas consommés, à la préparation de son environnement de sommeil et au coucher aux mêmes horaires chaque jour. La limitation de la consommation de produits stimulants, le fait de réserver son lit uniquement au sommeil et le fait de ne pas consommer d'alcool le soir sont également perçus comme des solutions utiles



Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle utile ou pas utile pour aider une personne présentant des difficultés à s'endormir ?

Base : A tous, en %

Si la plupart de ces solutions sont perçues avec le même niveau d'utilité au sein des différentes catégories d'âge, les plus jeunes considèrent davantage comme utiles la pratique de techniques de relaxation, d'une activité physique ou sportive plusieurs heures avant le coucher et le port de bouchons d'oreilles ou de masque



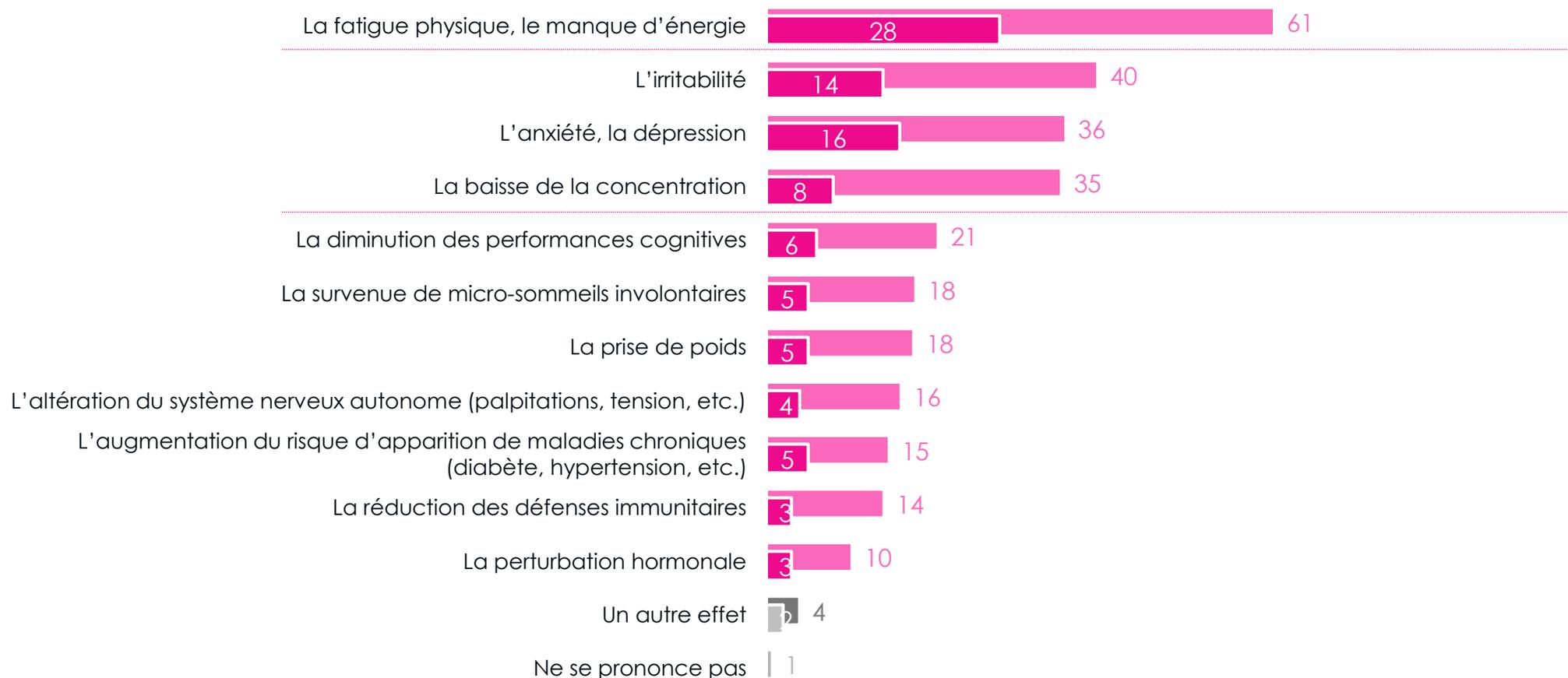
Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle utile ou pas utile pour aider une personne présentant des difficultés à s'endormir ?

Base : A tous, en % de réponses « **Utile** »

Les effets physiques (fatigue physique) et moraux (irritabilité, anxiété, baisse de la concentration) apparaissent comme les principales conséquences du manque de sommeil

Effets causés par le manque de sommeil :

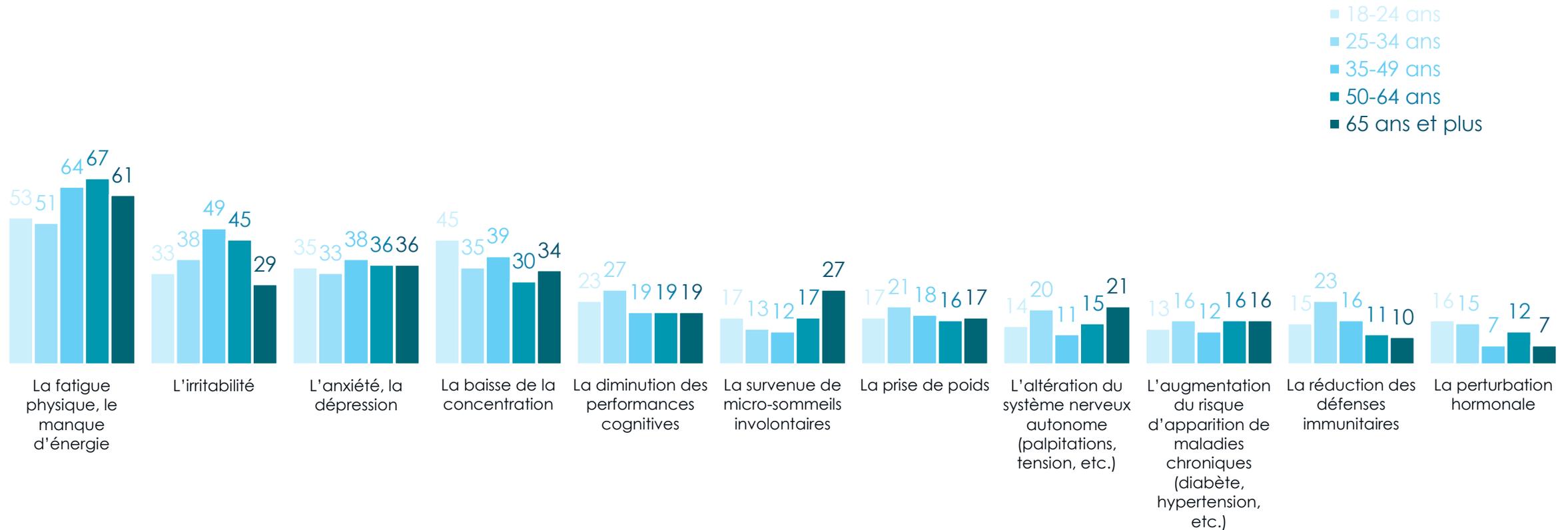
En % de : En premier / Total



Selon vous, quels sont les principaux effets causés par le manque de sommeil ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : A tous, en %

Si la fatigue physique est davantage identifiée par les Français âgés de 35 ans et plus, la baisse de la concentration est davantage citée par les plus jeunes parmi les principaux effets du manque de sommeil



Selon vous, quels sont les principaux effets causés par le manque de sommeil ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

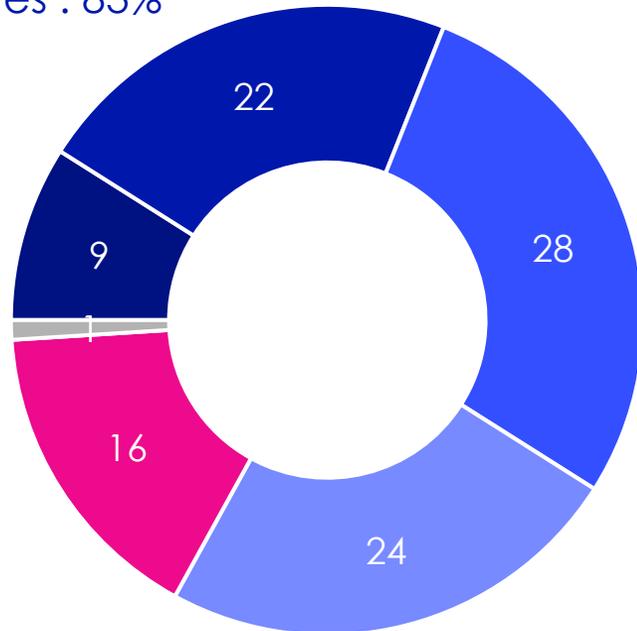
Base : A tous, en % de réponses « **Au total** »

Des Français qui gardent en
mémoire leurs rêves et
cauchemars

De manière générale, les Français déclarent se souvenir de leurs rêves et leurs cauchemars mais pas de manière systématique

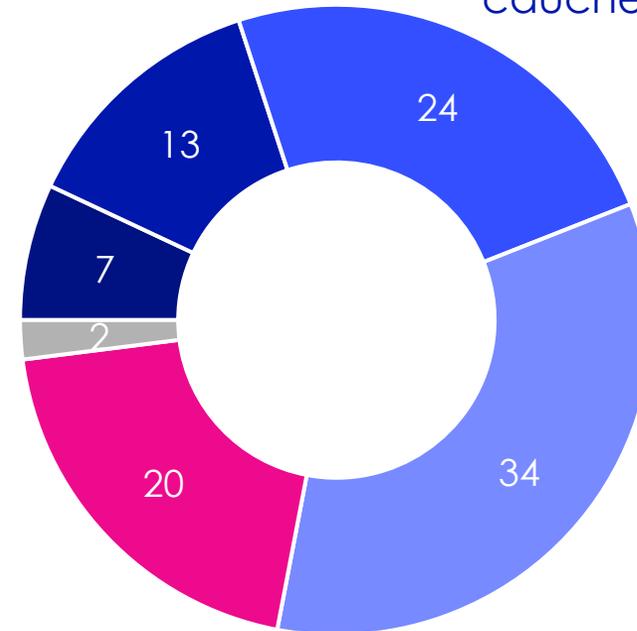
Sentiment de se souvenir de ses rêves

Se souviennent de leurs rêves : 83%



Sentiment de se souvenir de ses cauchemars

Se souviennent de leurs cauchemars : 78%



- Oui, toutes les nuits ou presque
- Oui, quelques nuits par semaine
- Oui, quelques nuits par mois
- Oui, moins souvent
- Non, jamais
- Ne se prononce pas

De manière générale, avez-vous tendance à vous souvenir... ?
 Base : A tous, en %



Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion
jdlevy@toluna.com

Pierre-Hadrien Bartoli

Directeur des études politiques et d'opinion
phbartoli@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.