

# Enquête auprès de la population active

## Le sommeil et la literie

14 décembre 2007

■

**Contacts TNS Healthcare :**

Geneviève Bonnelye : 01 40 92 47 58

Chantal Touboul : 01 40 92 47 16

Nilam Goulamhousen : 01 40 29 46 26



# Contexte et objectifs

- Le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu a souhaité mettre en place une étude auprès de la population active en France sur la **perception de la définition d'une bonne literie**.
- Cette étude a été réalisée au nom d'un comité scientifique composé d'un médecin du sommeil, d'un rhumatologue, d'un allergologue et d'un expert en literie. Ce comité est par ailleurs coordonné par un Chef de clinique de l'Hôtel Dieu.
- Au-delà de la perception globale des français, les résultats de cette étude sont approfondis selon la présence ou non d'insomnie et / ou de somnolence chez la personne interrogée.
- **Cette étude s'inscrit donc autour des principaux objectifs suivants :**
  - Mesurer les comportements et attitudes des français sur leur literie
  - Faire un état des lieux de leur perception sommeil / literie
  - Analyser les liens entre ces comportements et perceptions

# Les principaux résultats présentés

**Caractéristiques des individus répondants**

**État des lieux du sommeil chez la population active**



**Temps passé au lit / temps de sommeil  
Insomnie  
Somnolence**

**La literie**



**Description  
Importance de la literie sur le sommeil  
Changer de literie**

# Méthodologie de l'enquête

- Recueil postal auprès du panel TNS Sofres représentatif des individus français de 15 ans et plus en termes de :
  - Sexe
  - Age
  - PCS (profession et catégorie sociale)
  - Région
  - Taille d'agglomération
- Le questionnaire a été envoyé à 700 individus représentatifs des français ACTIFS.

**700 questionnaires**

Terrain du 9 juillet au 17 août 2007



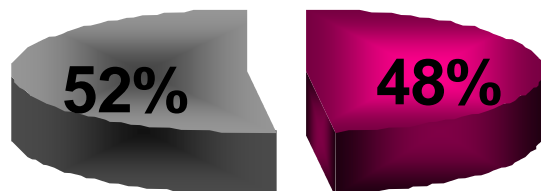
**Taux de retour : 64%**

**446 reçus et validés  
pour l'analyse**

# Caractéristiques des 446 individus répondants

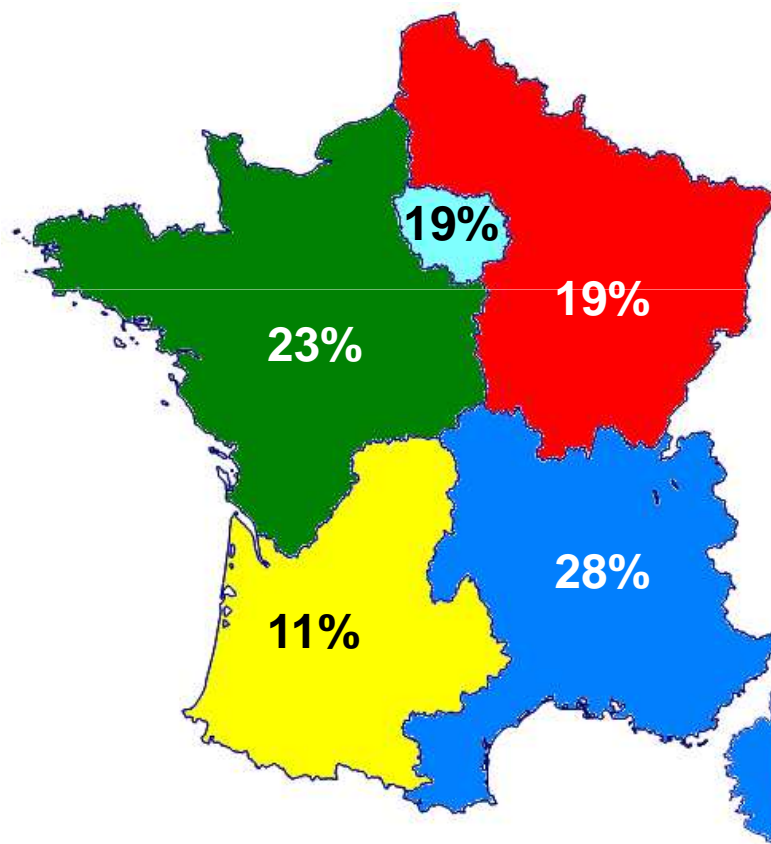
## Représentatifs des ACTIFS de 15 ans et plus

Hommes



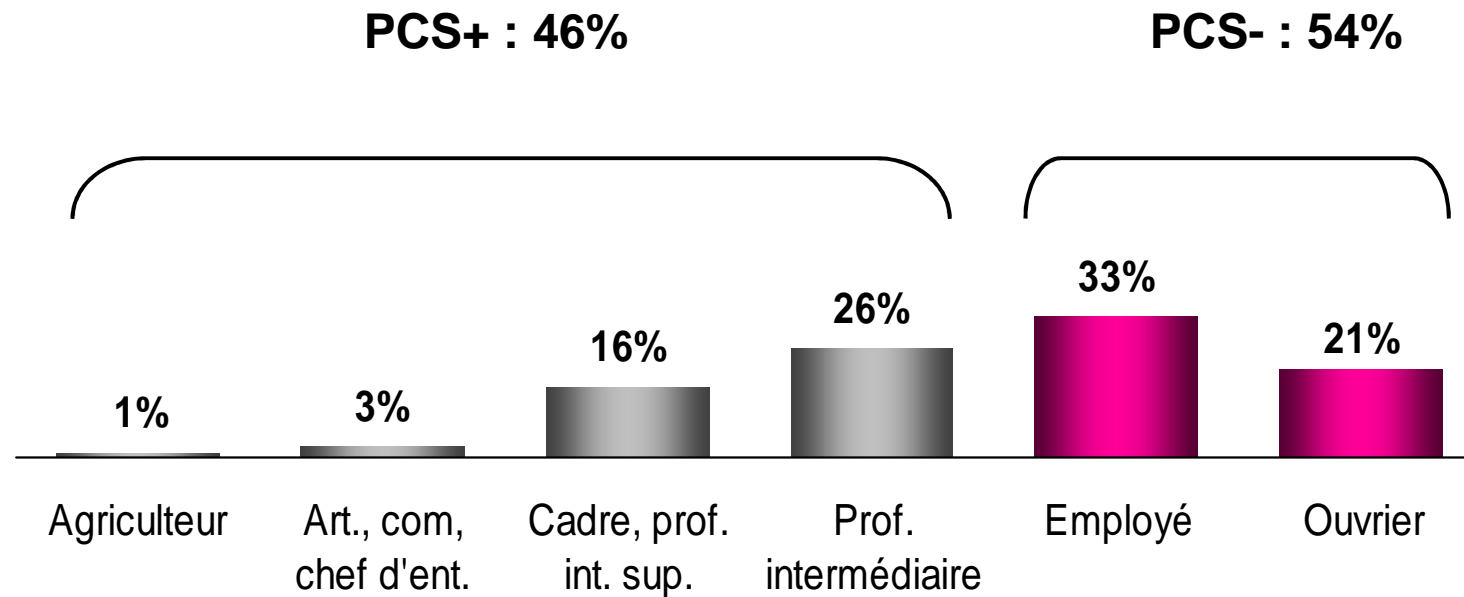
Femmes

*Age : 39 ans en moyenne*



# Caractéristiques des 446 individus répondants

## Représentatifs des ACTIFS de 15 ans et +

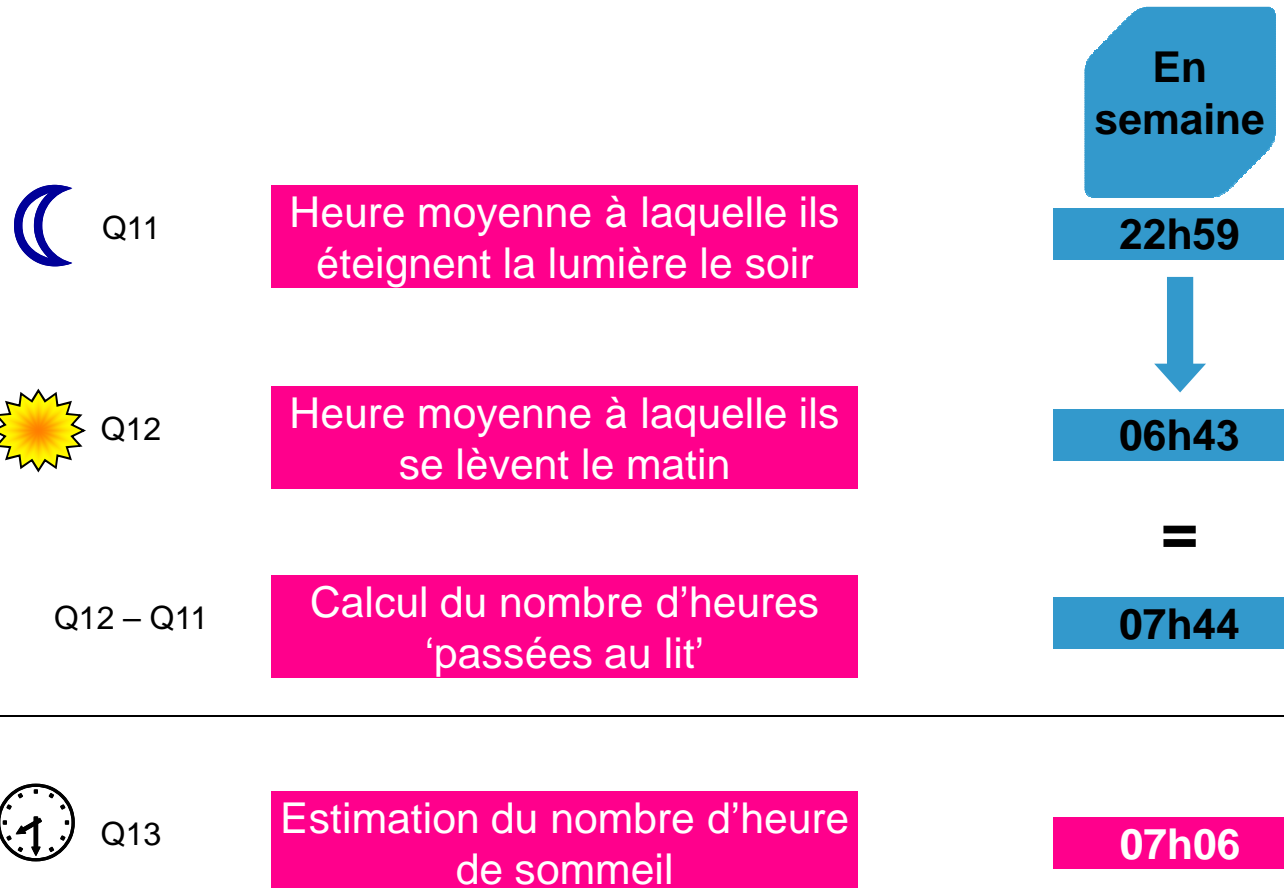


# Etat des lieux du sommeil chez la population active

**Troubles du sommeil et somnolence**

# Temps passé au lit et temps de sommeil

## Ils estiment dormir en moyenne 7h



Rapport entre temps de sommeil  
estimé et temps passé au lit

**92.3%**

Base : ensemble des actifs (n=446)



# Définition de l'insomnie

## L'échelle DSM-IV

- **Pour diagnostiquer l'insomnie** : algorithme précis (DMS-IV), combinant les réponses des individus à 3 questions sur les **symptômes nocturnes**, et 1 question sur les **répercussions diurnes** :

⇒ **Symptômes nocturnes** : *Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé (au moins 3 fois chaque semaine) :*

- de mettre plus de 30 minutes à vous endormir ? (Q17)
- de vous réveiller involontairement plus de 2 fois par nuit avec des difficultés pour vous rendormir ? (Q18)
- d'avoir la sensation que votre sommeil n'était pas réparateur (sensation de fatigue au réveil) ? (Q19)

⇒ **Répercussions diurnes** : *Au cours des 4 dernières semaines, vous êtes-vous senti dans la journée*

- fatigué / en mauvaise forme, irritable / anxieux / les 2 (Q20)

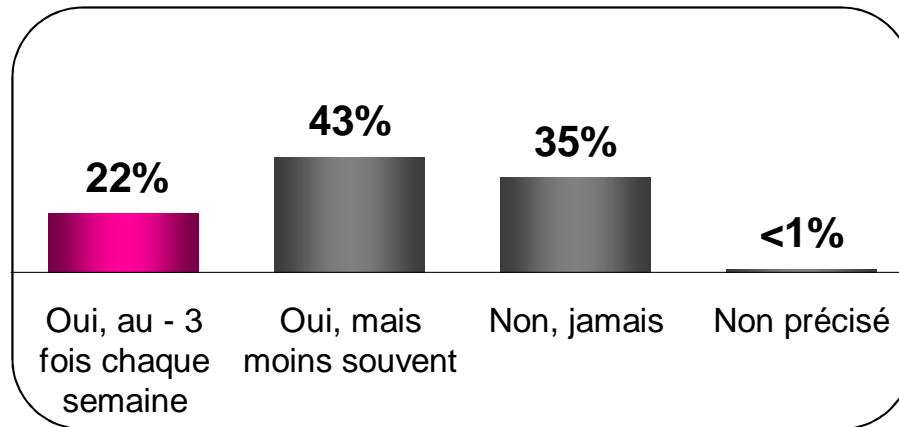
# Les symptômes nocturnes de l'insomnie

## Pris indépendamment les uns des autres

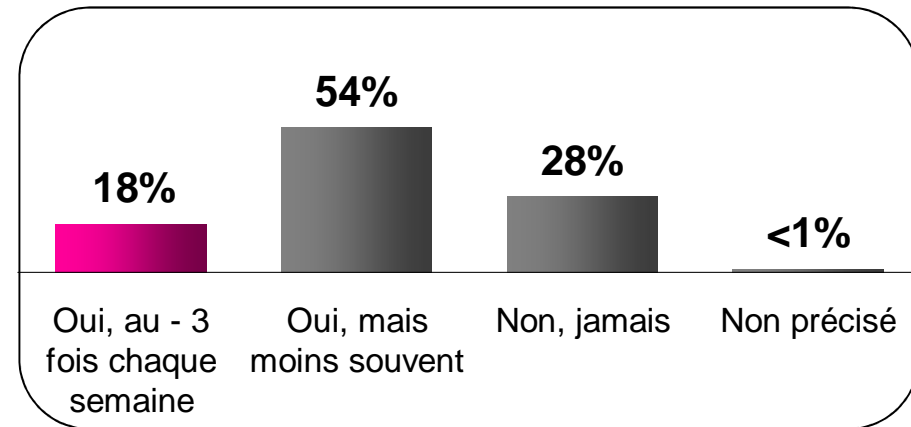


Au cours des 4 dernières semaines, vous est-il arrivé :

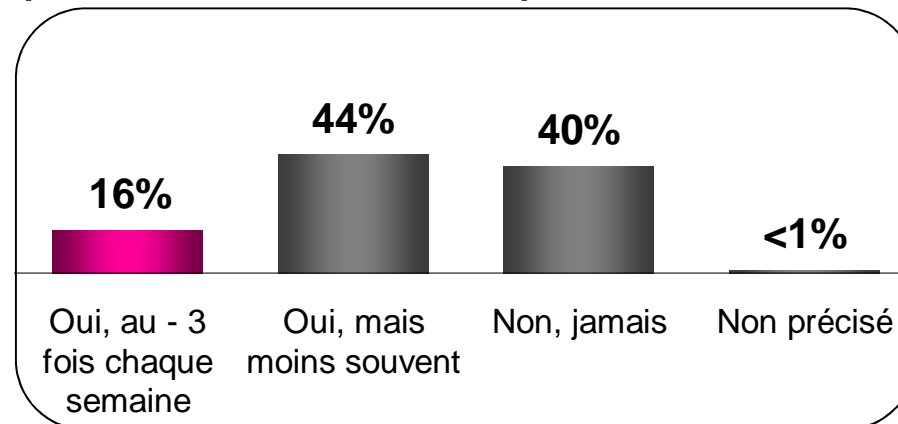
...de mettre **plus de 30 minutes pour vous endormir** ?



...d'avoir la sensation que votre **sommeil n'était pas réparateur** (sensation de fatigue au réveil) ?



...de vous **réveiller involontairement plus de 2 fois par nuit avec des difficultés pour vous rendormir** ?



Base : ensemble des actifs (n=446)

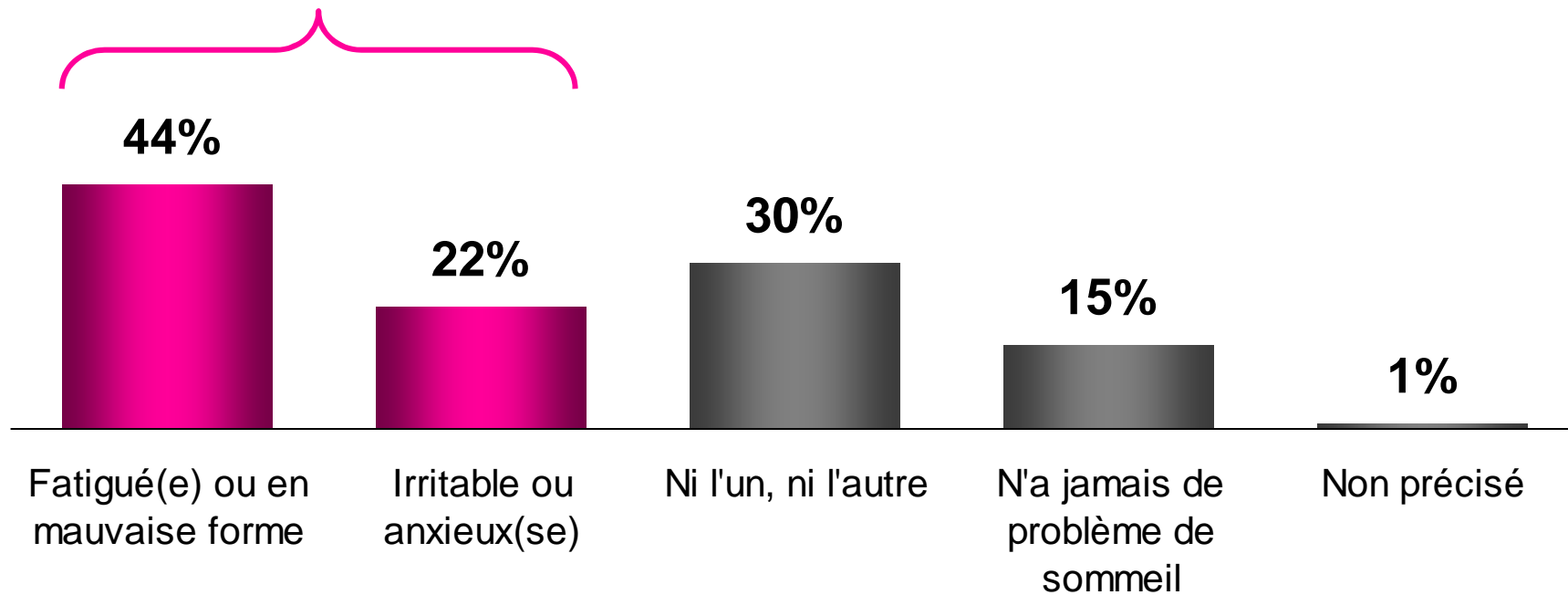
# Les symptômes **diurnes** de l'insomnie

## Pris indépendamment les uns des autres



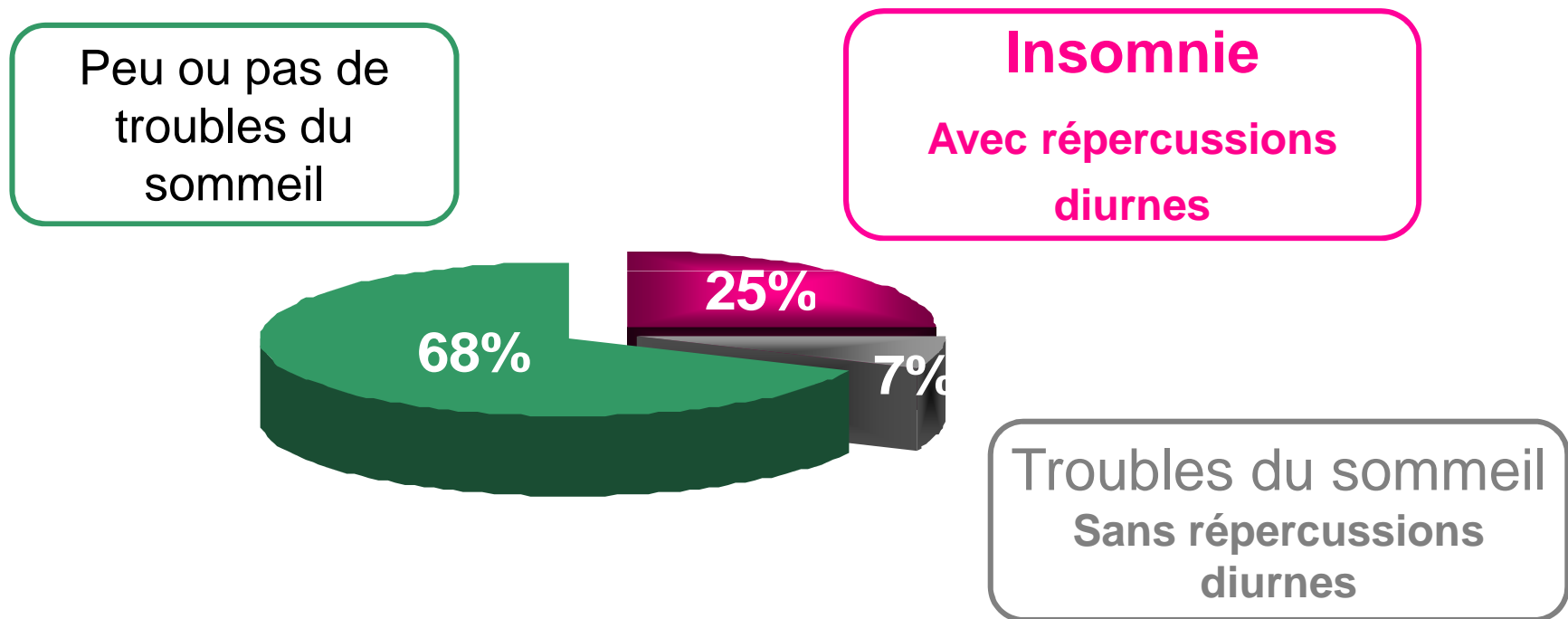
Au cours des 4 dernières semaines, à cause de problèmes de sommeil, vous êtes-vous senti dans la journée (ou votre entourage vous a-t-il dit que vous étiez) fatigué, irritable, anxieux ?

Au moins  
1 répercussion  
**diurne** : 54%



# L'insomnie

**25% des actifs souffrent d'insomnie**



**85% des actifs avec de sévères ou légers troubles du sommeil**

# Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles

**Insomnie  
Avec répercussions  
diurnes**

**Troubles du sommeil  
Sans répercussions  
diurnes**

**Peu ou pas de  
troubles  
du sommeil**

sexe

âge

**Pas de différences significatives**

région

**Profession :  
Employés,  
ouvriers**

**+++**

**65%**

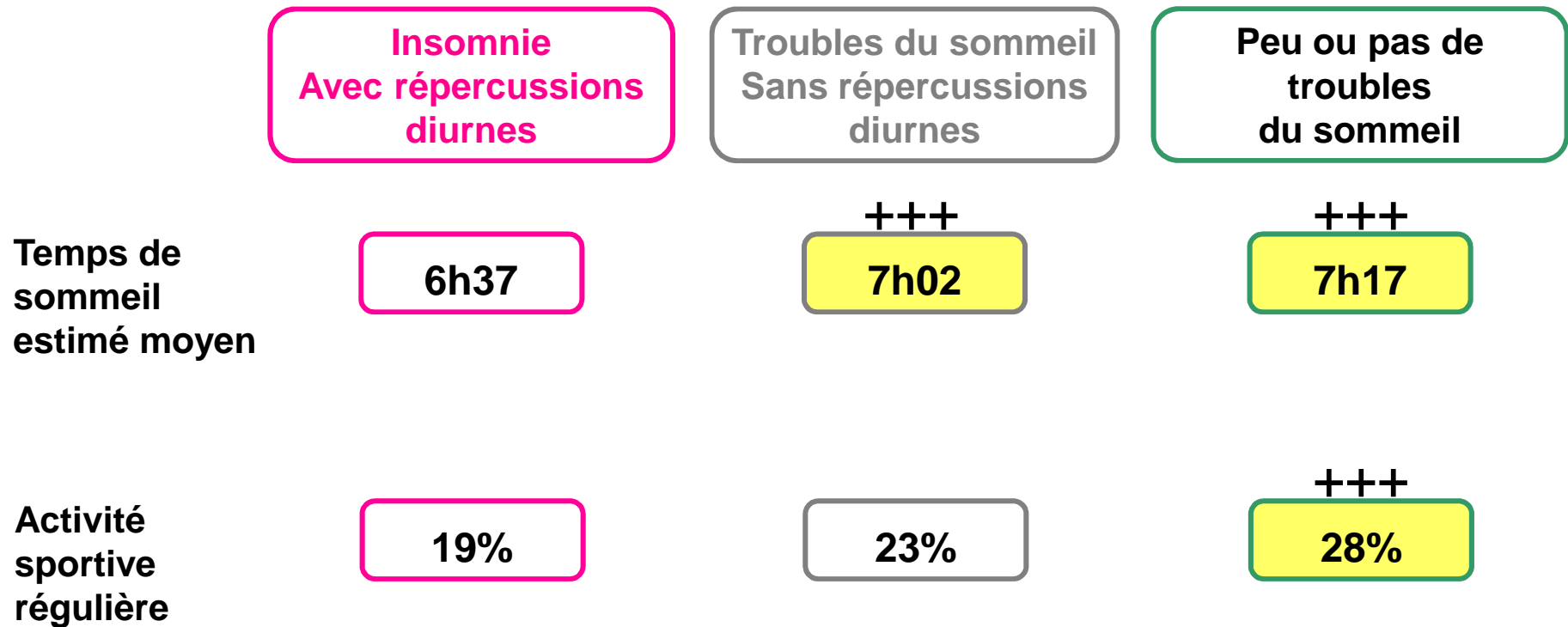
**49%**

**51%**

# Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles

	Insomnie Avec répercussions diurnes	Troubles du sommeil Sans répercussions diurnes	Peu ou pas de troubles du sommeil
<u>Évaluation de sa santé : médiocre</u>	+++ 14%	3%	4%
Mal de dos régulier	+++ 52%	+++ 60%	33%
Douleurs au niveau de la nuque	+++ 41%	40%	26%
Bronchique chronique	+++ 9%	-	2%

# Profils comparatifs : insomnie vs troubles du sommeil vs pas ou peu de troubles



# Définition de la somnolence

## L'échelle d'Epworth

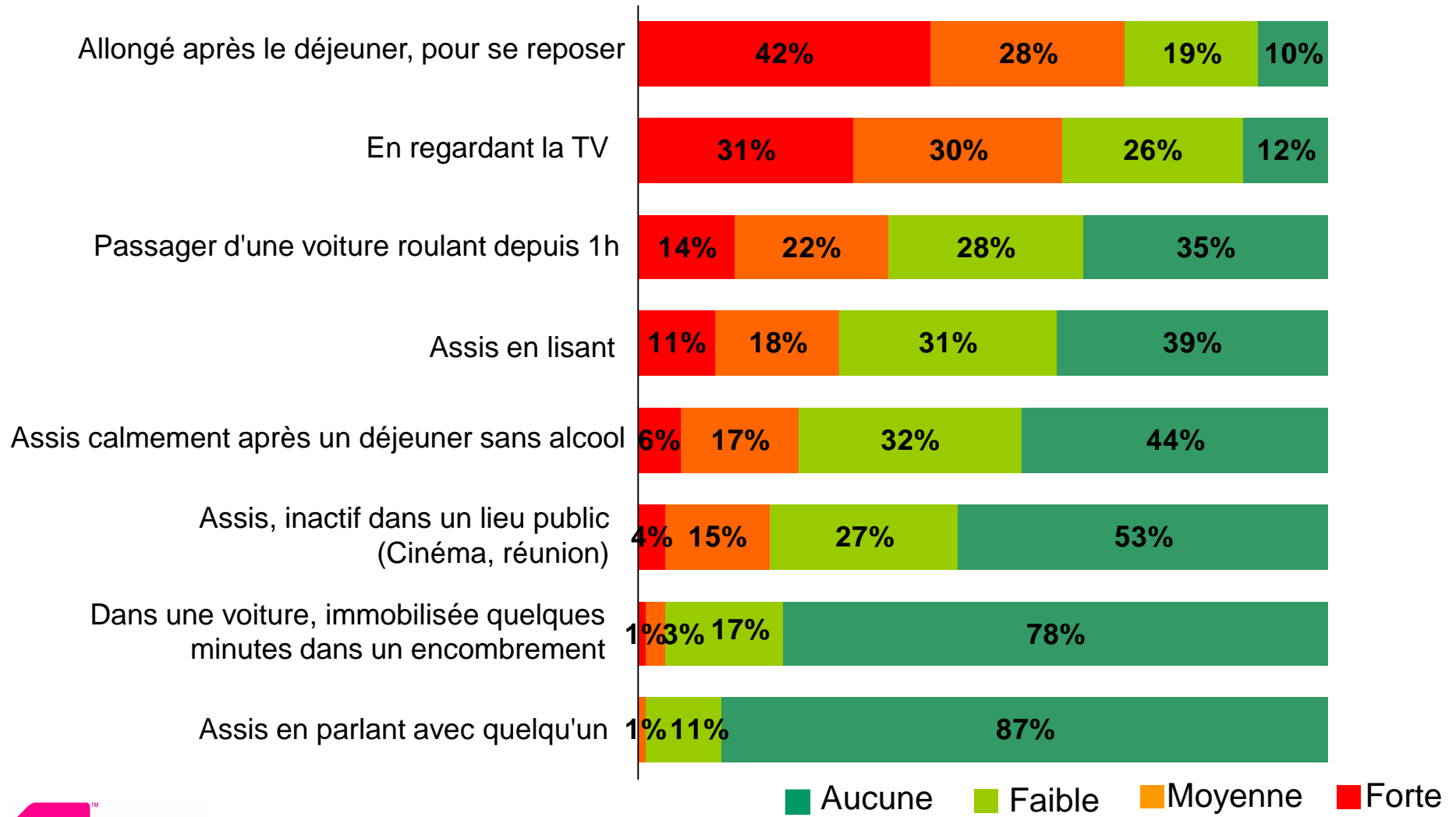
- La question posée est la suivante :  
*Dans les circonstances suivantes, avez-vous des chances de somnoler ( ou de vous endormir )?*
  - Liste de 8 activités
  
- L'auto-évaluation se fait selon l'échelle métrique suivante :
  - Aucune chance (0 points)
  - Faible chance (1 point)
  - Chance moyenne (2points)
  - Forte chance (3 points)
  
- Calcul du score : nombre total de points obtenus par l'individu selon son évaluation de chances de somnolence lors des 8 activités (3x8 = 24 points maximum possibles)
  - Score  $\leq$  à 10 points au total est considéré comme normal,
  - Score  $>$  à 10, et notamment à partir de 13 points, est considéré comme caractéristique d'une somnolence.



# Les symptômes de la somnolence

## Pris indépendamment les uns des autres

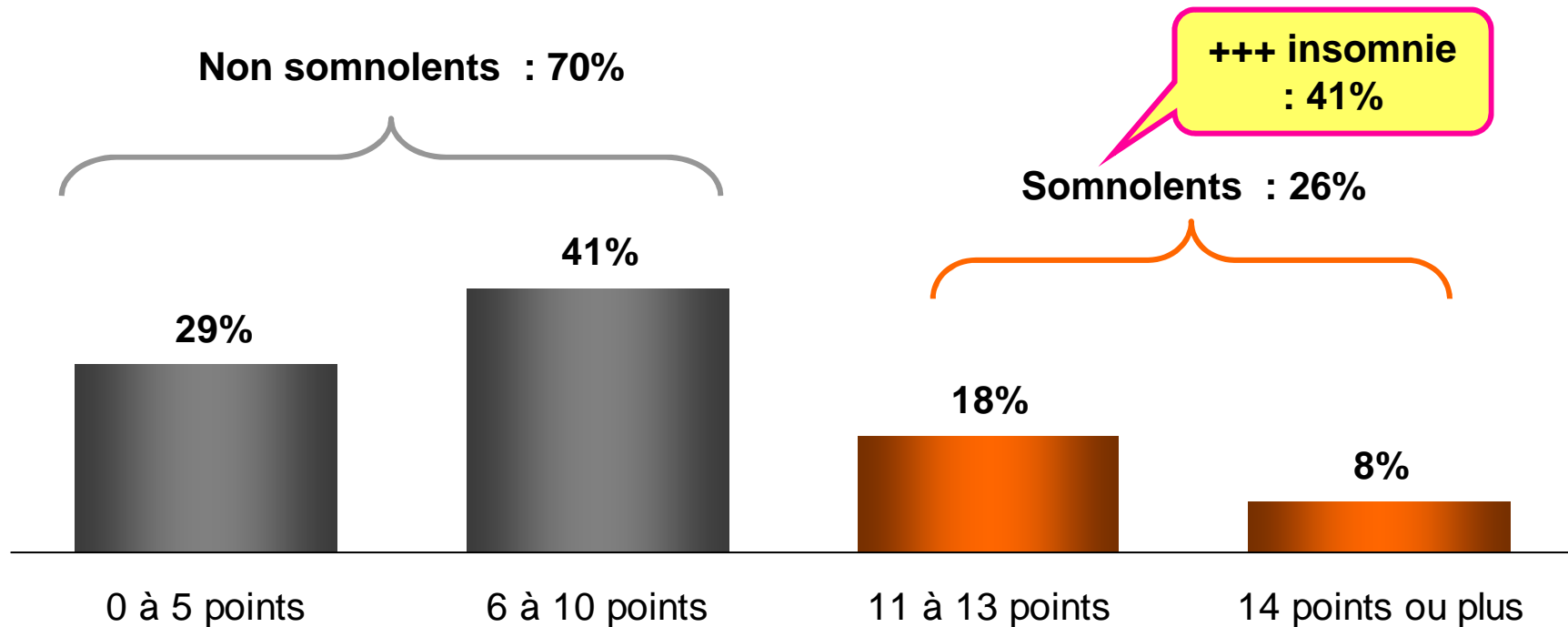
Chances de somnoler / s'endormir dans les circonstances suivantes :



# La somnolence

26% des actifs souffrent de somnolence

Score moyen : 8 / 24



4% d'individus non évaluables

+++ : %significativement supérieur  
Base : ensemble des actifs (n=446)

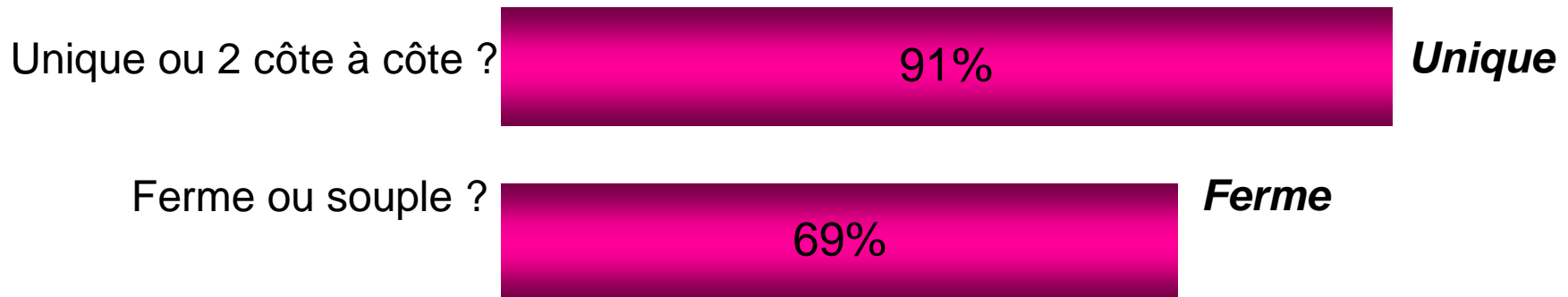
# La literie

## Description

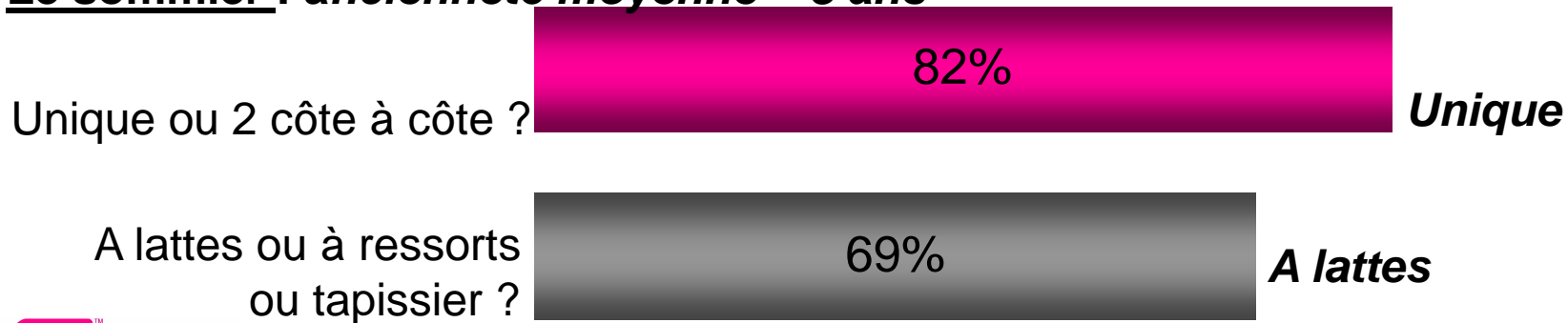
# La literie des actifs

93% des actifs dorment sur un lit composé d'un matelas et d'un sommier, et 96% indiquent un lit 2 places

## Le matelas : ancienneté moyenne = 7 ans

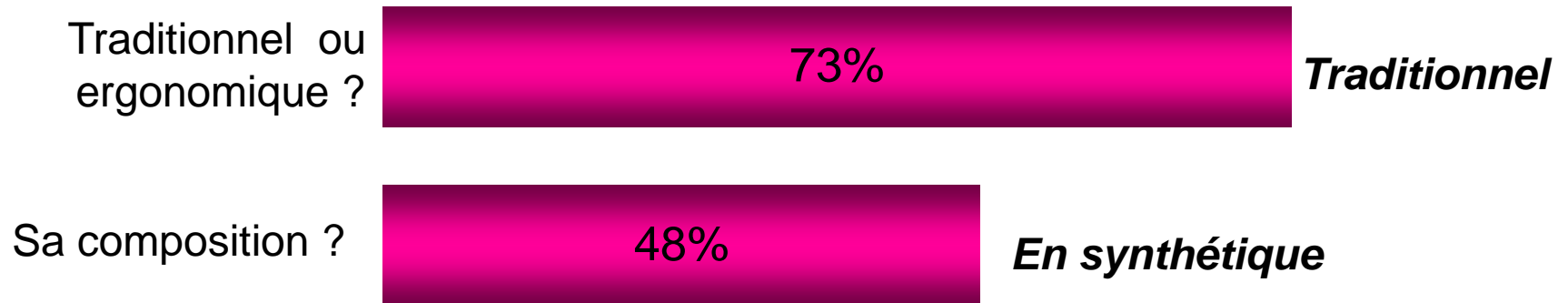


## Le sommier : ancienneté moyenne = 8 ans



# La literie des actifs

## L'oreiller :



## Couverture ou couette ?

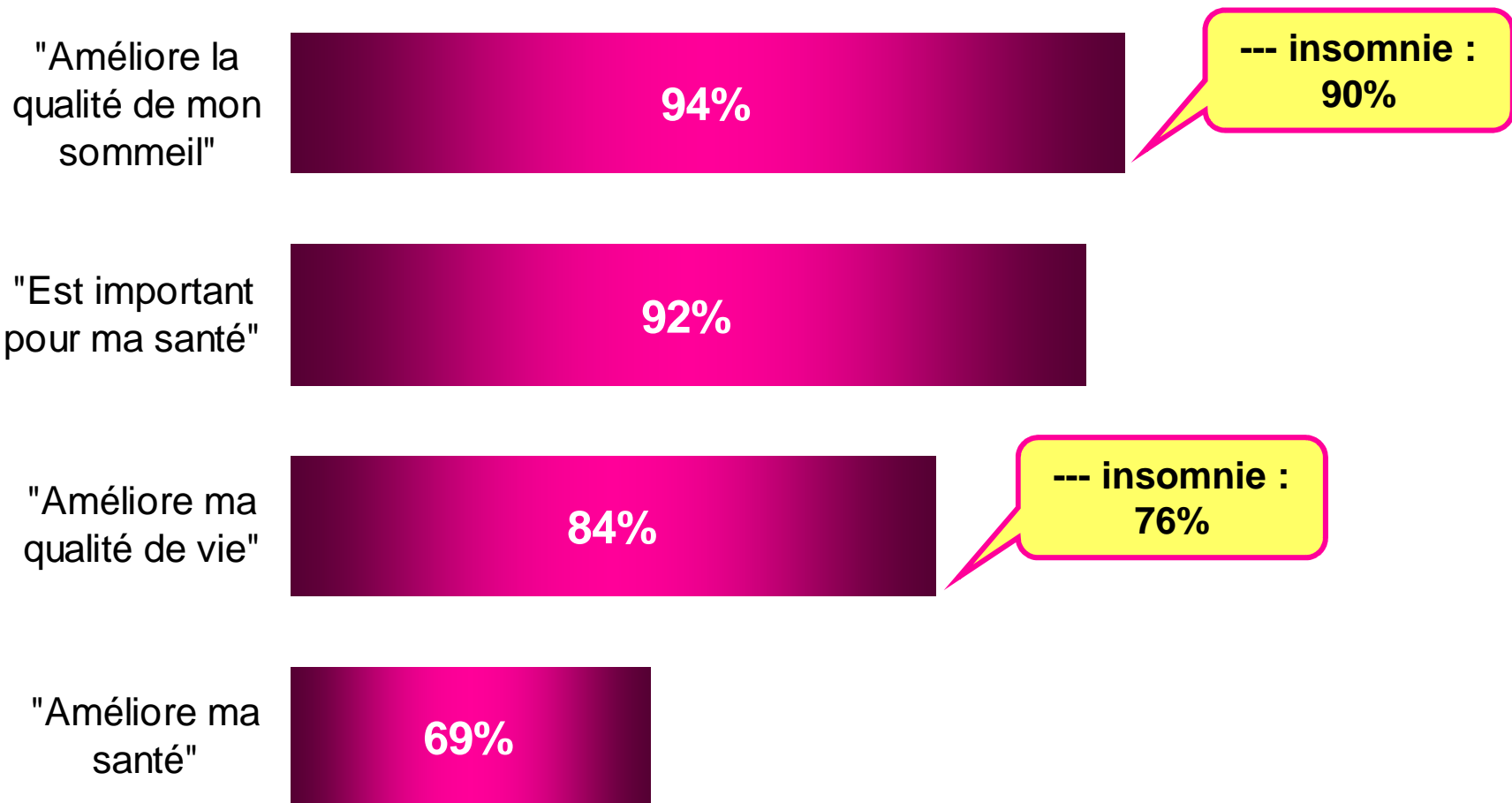


# La literie

Importance sur le sommeil

# L'importance de la literie

## Un lien évident avec la qualité de sommeil



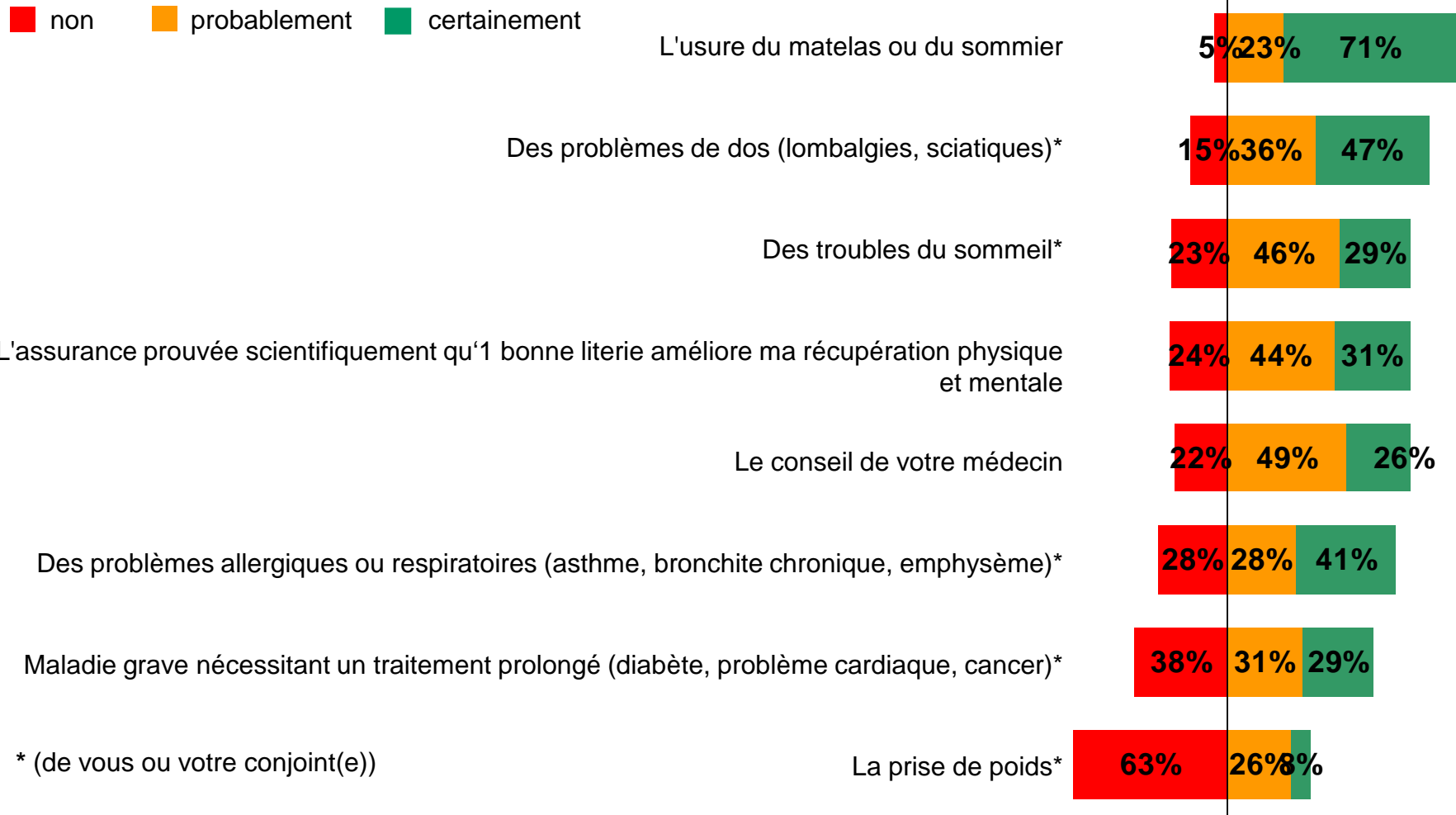
--- : %significativement inférieur  
Base : ensemble des actifs (n=446)

# La literie

Changer de literie



# Raisons qui pousseraient à changer de literie



**62% des actifs estiment que la literie doit être changée tous les 10 à 14 ans**