



OCCURRENCE

études et conseil en communication

Dettes de sommeil annuelle française : 16 milliards d'heures

Sep 2015

Dormir plus pour
travailler mieux

Occurrence est
certifiée
ISO 9001
depuis 2004



Méthodologie

- > Étude auprès d'un échantillon de 1000 Français de 18 et plus représentatif de la population métropolitaine. Représentativité assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, PCS, région, taille d'unité urbaine)
- > Questionnaire administré sur plateforme CAWI (computer assisted web interviewing) entre le 18 et 28 septembre 2015
- > Le déficit annuel de sommeil est calculé à partir de la différence entre le temps de sommeil effectif des français et le besoin de sommeil ressenti. Ces résultats sont confrontés aux recommandations publiées par la [National Sleep Foundation](#) qui conseille entre 7 et 9 heures de repos par cycle de 24h pour un adulte.

	En semaine	Week-end
Temps effectif de sommeil (h)	7,01	7,83
Besoin de sommeil (h)	7,96	8,49
Delta (h)	-0,95	-0,66

- > Notre modèle estime qu'une semaine compte 5 jours et un week-end 2. A partir de ces paramètres nous établissons un déficit de sommeil hebdomadaire. Le déficit annuel par habitant est calculé sur la base de 52 semaines. Le déficit annuel global, prend en compte la population française de 18 an et plus selon les chiffres du dernier recensement de la population réalisé en 2012 par l'INSEE.

L'étude Occurrence mesure près de 16 milliards de dette de sommeil chez les Français par an

15,6 milliards d'heures, c'est le déficit de sommeil des français cumulé sur un an.

78% de ce déficit est imputable à la semaine (lundi au vendredi)
22% au week-end (samedi et dimanche)

Un Français moyen perd 6,1 heure de sommeil par semaine (soit 57 minutes sur une journée type en semaine et 40 minutes sur une journée type pendant le week-end)

Chaque Français cumule un déficit de près de 2 semaines de sommeil par an (316 heures)

Déficit de sommeil :

Les Françaises : plus grand déficit

	Femme	Homme
Temps de sommeil en semaine en h	7,1	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	7,9	7,7
Besoin de sommeil en semaine en h	8,1	7,8
Besoin de sommeil en week-end en h	8,6	8,3
Temps efficace au travail (n =640)	69,3	71,1
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	22,5	21,0
Delta réel-besoin en semaine	-1,0	-0,9
Delta réel-besoin en week-end	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,6	-5,6
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-341	-289
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-14,2	-12,0
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,0	-1,7

- > Hommes et femmes dorment en moyenne 7h en semaine et près de 8h le week-end, mais le déficit de sommeil des femmes est presque 20% plus important que les hommes.

Le travail : un catalyseur du déficit de sommeil ?

	Actifs	Inactifs	Actifs cadres	Actifs non cadres	Le secteur privé	Le secteur public
Temps de sommeil en semaine en h	7,0	7,0	6,9	7,0	7,0	7,0
Temps de sommeil en week-end en h	8,0	7,5	7,9	8,1	7,8	7,9
Besoin de sommeil en semaine en h	8,0	7,8	7,9	8,1	7,9	8,0
Besoin de sommeil en week-end en h	8,6	8,2	8,6	8,7	8,5	8,5
Temps efficace au travail (n =640)	70,2		69,8	70,4	69,6	71,4
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	21,6		19,4	22,7	22,2	20,3
Delta réel-besoin en semaine	-1,0	-0,8	-1,0	-1,0	-0,9	-1,0
Delta réel-besoin en week-end	-0,6	-0,7	-0,7	-0,6	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,4	-5,5	-6,5	-6,4	-5,9	-6,3
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-333	-283	-337	-333	-309	-327
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-13,9	-11,8	-14,0	-13,9	-12,9	-13,6
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,0	-1,7	-2,0	-2,0	-1,8	-1,9

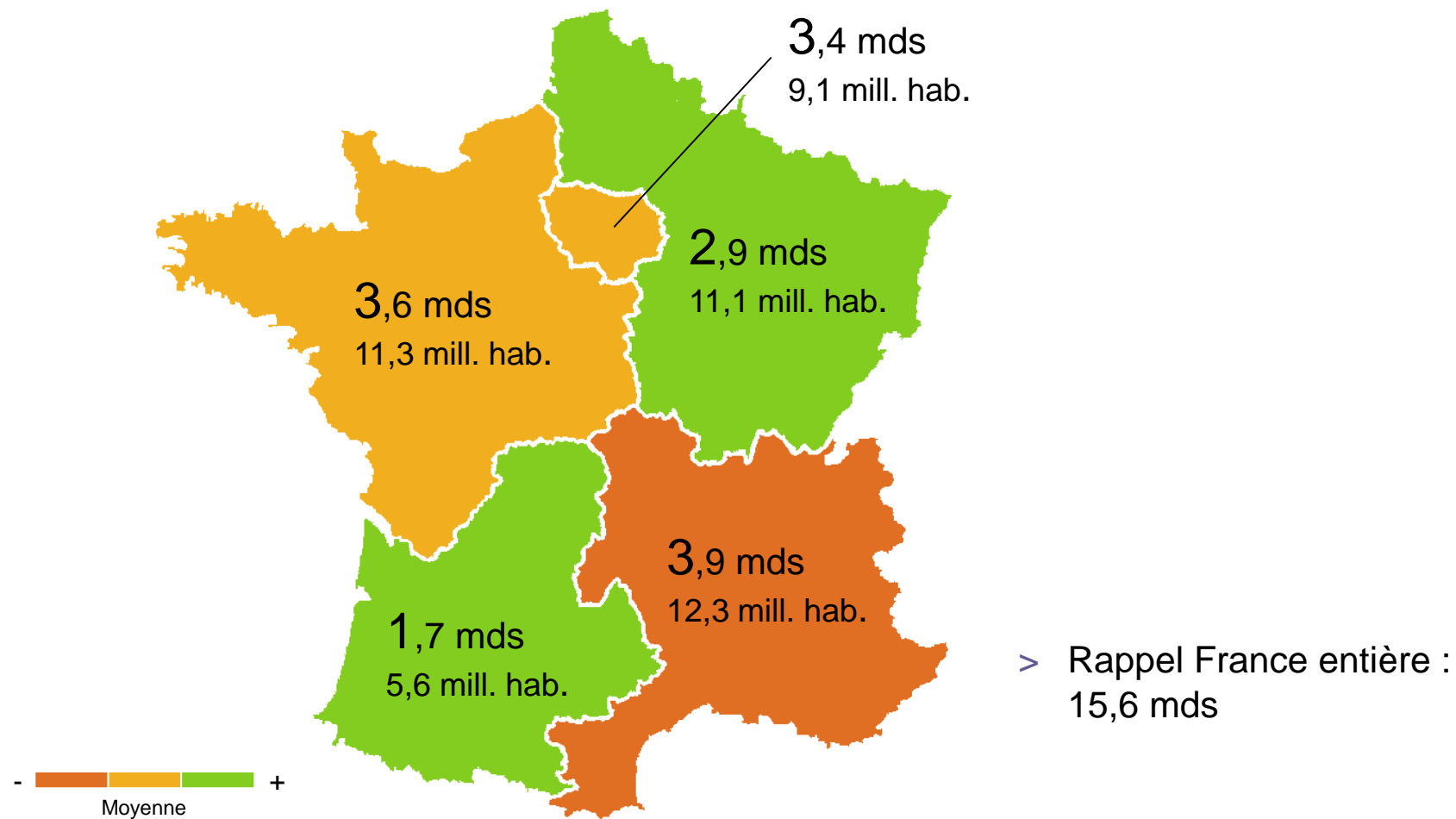
- > Les personnes en activité cumulent 50h supplémentaires de déficit de sommeil sur un an par rapport aux inactifs. Parmi les actifs la différence en fonction des professions est quasiment inexistante. Des faibles variations entre les actifs du privé et du public

Le déficit de sommeil par habitant décroît avec l'âge

	18-34 ans	35-49 ans	50 ans et plus
Temps de sommeil en semaine en h	7,2	7,0	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	8,4	8,0	7,4
Besoin de sommeil en semaine en h	8,5	8,1	7,6
Besoin de sommeil en week-end en h	9,2	8,6	7,9
Temps efficace au travail (n =640)	67,6	69,6	73,8
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	22,4	22,4	19,5
Delta réel-besoin en semaine	-1,3	-1,1	-0,7
Delta réel-besoin en week-end	-0,8	-0,6	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-7,9	-6,8	-4,4
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-412	-354	-230
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-17,2	-14,7	-9,6
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,5	-2,1	-1,4

- > Les personnes les plus âgées ne dorment pas forcément plus, les différences restent très faibles, par contre le besoin de sommeil est moindre ce qui explique la réduction du déficit.

Déficit régional de sommeil : le Sud Est s'avère la zone la plus endettée



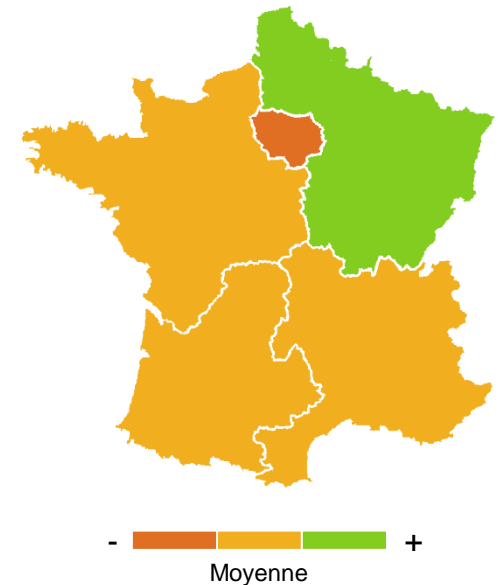
Paris, la ville qui ne dort pas

	Commune rurale (moins)	De 2 001 à 20 000 habitants	De 20 001 à 100 000	Plus de 100 000 habitants	Agglomération parisienne
Temps de sommeil en semaine en h	6,9	7,1	7,2	7,0	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	7,5	7,9	8,1	7,8	8,1
Besoin de sommeil en semaine en h	7,8	8,0	8,2	7,9	8,1
Besoin de sommeil en week-end en h	8,3	8,6	8,7	8,4	8,7
Temps efficace au travail (n =640)	70,8	72,1	70,5	71,1	66,9
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	17,3	30,5	16,9	23,2	18,9
Delta réel-besoin en semaine	-0,9	-0,9	-0,9	-0,9	-1,2
Delta réel-besoin en week-end	-0,7	-0,7	-0,6	-0,6	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,1	-5,9	-5,9	-5,6	-7,0
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-318	-307	-307	-291	-365
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-13,2	-12,8	-12,8	-12,1	-15,2
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-1,9	-1,8	-1,8	-1,7	-2,2

- > Les habitants de l'agglomération parisienne aurait un déficit onirique plus important que l'ensemble des Français. A l'inverse, les habitants des autres grandes villes s'avèrent moins déficitaires en matière de sommeil.

Déficit régional de sommeil par habitant

	Ile de France	Nord-Est	Nord-Ouest	Sud-Est	Sud-Ouest
Temps de sommeil en semaine en h	6,9	7,1	7,0	7,1	7,0
Temps de sommeil en week-end en h	8,0	7,8	7,8	7,9	7,6
Besoin de sommeil en semaine en h	8,1	7,9	7,9	8,0	7,9
Besoin de sommeil en week-end en h	8,7	8,4	8,5	8,6	8,3
Temps efficace au travail (n =640)	67,2	74,2	68,3	70,6	71,9
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	18,3	21,9	24,7	21,8	20,6
Delta réel-besoin en semaine	-1,2	-0,8	-1,0	-0,9	-0,9
Delta réel-besoin en week-end	-0,6	-0,6	-0,7	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-7,2	-5,1	-6,1	-6,2	-6,0
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-374	-264	-318	-320	-312
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-15,6	-11,0	-13,3	-13,3	-13,0
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,2	-1,6	-1,9	-1,9	-1,9

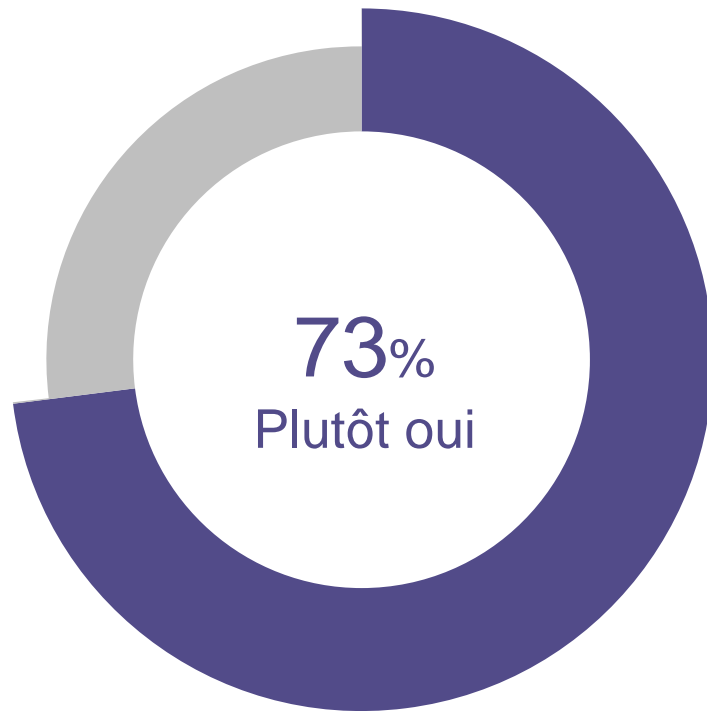


- > Le déficit de sommeil annuel d'un Francilien dépasse en 2,4 jours (58h) la moyenne nationale et en près de 5 jours (110h) le déficit annuel d'un habitant de la zone Nord-Est du pays

Les trois quarts des Français ressentent de la fatigue durant la journée

> *En semaine vous arrive-t-il de vous sentir fatigué durant la journée ?*

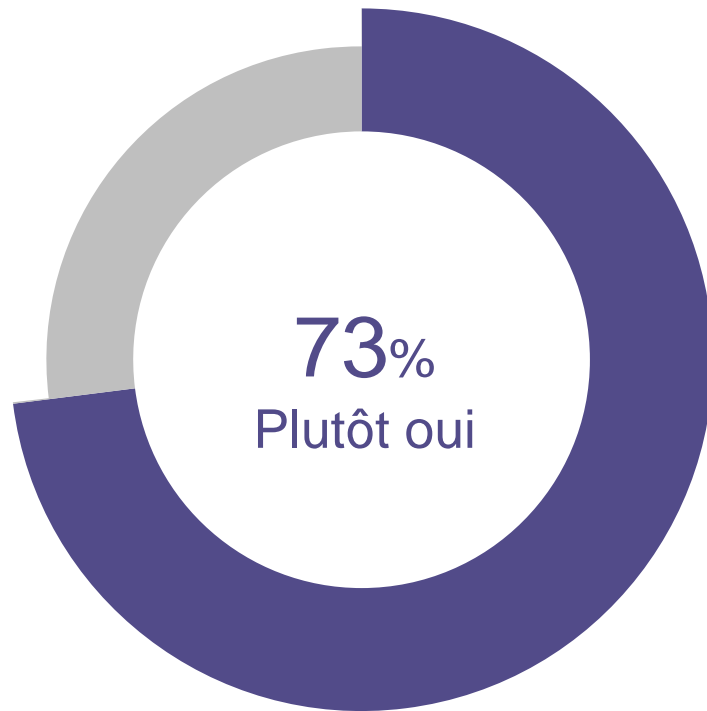
Question à réponse unique | Base : 1 000 Français



La fatigue durant la journée majoritairement perçue comme une gêne

> *Ressentez-vous cette fatigue comme une gêne ?*

Question à réponse unique | Base : 723 Français qui déclarent ressentir de la fatigue

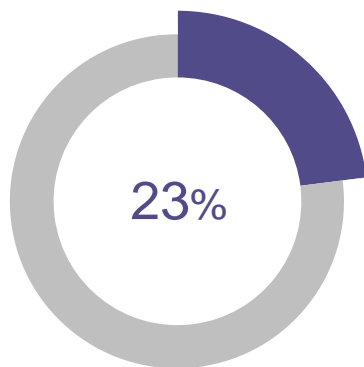


Soit plus de la moitié des Français (53%) trouvent la fatigue en journée gênante

1 Français sur 6 se dit fatigué tous les jours de la semaine

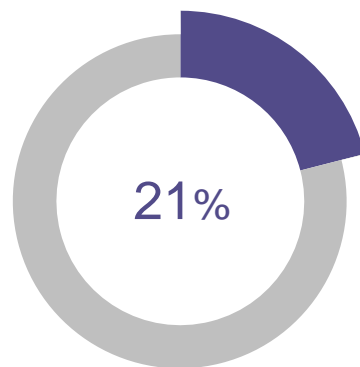
> *Au cours d'une semaine type, avec quelle fréquence vous sentez-vous fatigué durant la journée ?*

Question à réponse unique | Base : 723 Français qui déclarent ressentir de la fatigue



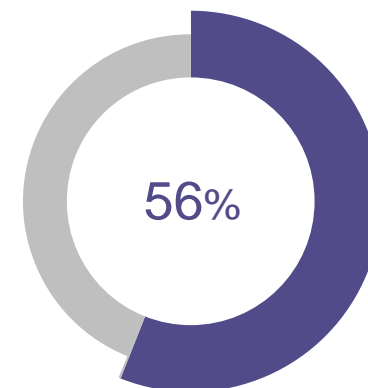
Tous les jours

▶ 17% des Français



3 à 4 jours par semaine

▶ 15% des Français



1 à 2 jours par semaine

▶ 40% des Français



OCCURRENCE

études et conseil en communication

Déficit de sommeil : quel impact au quotidien sur le travail des Français ?

Focus sur les 640 Français en activité au moment de l'enquête

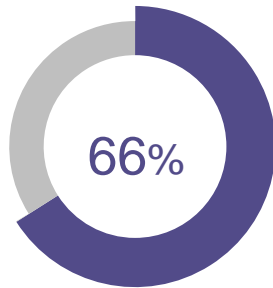


Déficit de sommeil :

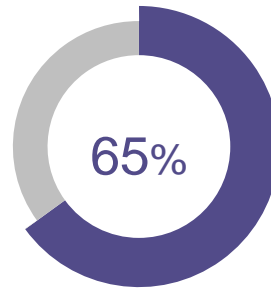
Un impact certain sur la concentration et la productivité des Français

> *Quand vous ne dormez pas assez ou mal, vous sentez-vous ...*

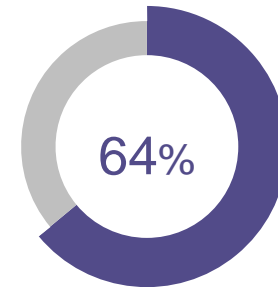
Base : 640 Français actifs



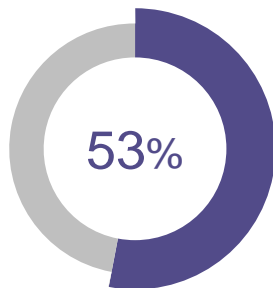
Moins concentré
dans votre travail



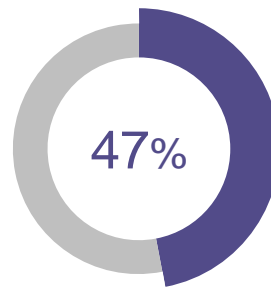
Moins productif
dans votre travail



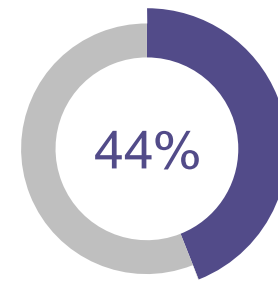
Plus irritable



Moins créatif



Plus anxieux(se)

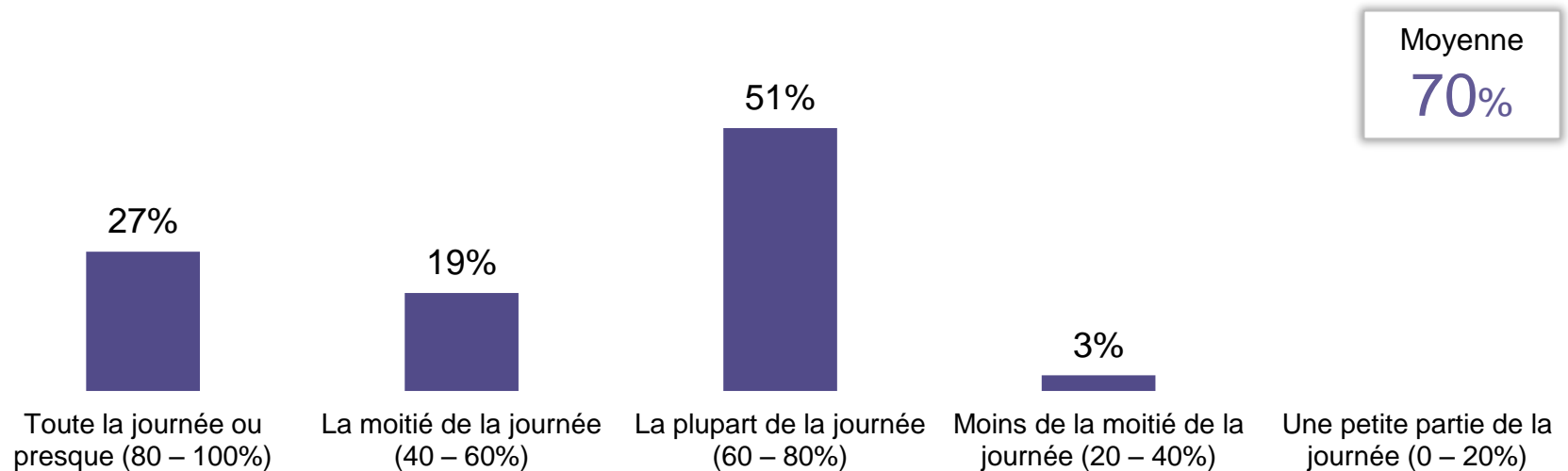


Plus pessimiste

La moitié de Français se disent peu ou pas efficaces ou travail pour une partie de la journée

> *Habituellement, combien de temps estimez-vous être totalement efficace dans une journée de travail ?*

Base : 640 Français actifs



- > Sur la base d'une journée de 8h, les Français seraient en moyenne efficaces pendant entre 5 et 6h.
- > 1 Français sur 4 estime tout de même être efficace tout le long de la journée
- > La majorité des actifs interrogés tablent sur un taux d'efficacité entre 60 et 80% de la journée, soit entre 4,8 et 6,4h, sur la base d'une journée de 8h.