



### **Enquête sommeil 2022**

15 mars 2022









Echantillon de 1015 personnes représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de région et de CSP.



L'échantillon a été interrogé par questionnaire autoadministré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées du 10 au 17 janvier 2022.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.

Ouestionnaire



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252** 

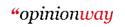


Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2022 » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.





# L'analyse





Plus de 8 parents sur 10 se disent bien informés sur l'importance du sommeil, que ce soit pour leur(s) enfant(s) ou pour eux-mêmes.



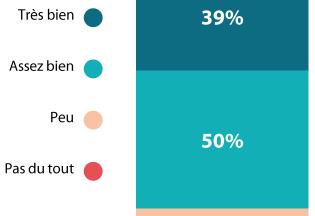


## Niveau d'information sur l'importance du sommeil...

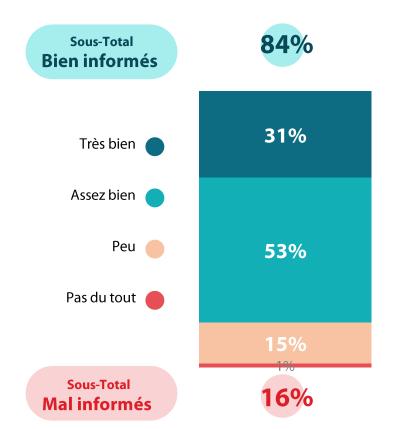
Pour **vous-même** 







11%

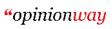


PAR2. Dans quelle mesure vous sentez-vous informé(e) sur l'importance du sommeil...

**Sous-Total** 

Mal informés

A tous







#### Les parents déclarent accorder une forte importance au sommeil de leur enfant, un peu moins à leur propre sommeil.





#### Importance accordée au...



sommeil de l'adulte

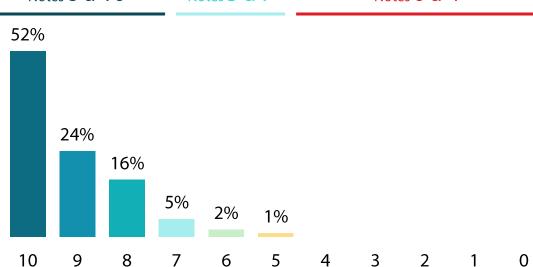




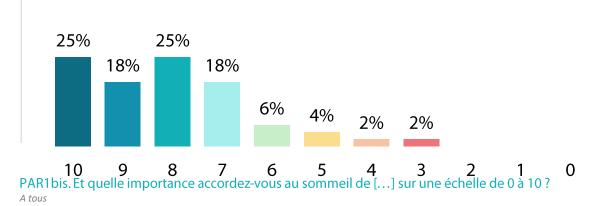
92% Notes 8 à 10

8% Notes 5 à 7 0%

Notes 0 à 4

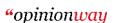


68% 28% 4% Notes 8 à 10 Notes 5 à 7 Notes 0 à 4



PAR1. Sur une échelle de 0 à 10, quelle importance accordez-vous à votre sommeil?







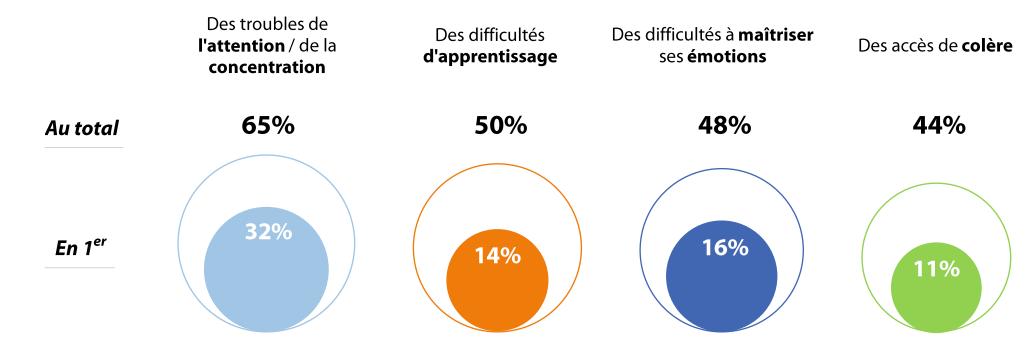


## D'ailleurs, 2/3 des parents interrogés considèrent que chez les enfants, le manque de sommeil affecte en priorité la qualité de l'attention.





#### Les effets principaux du manque de sommeil chez les enfants



Nombre moyen:

3,2

"opinionway



PAR3. Quel est selon vous, l'effet principal d'un manque de sommeil chez les enfants ? Et les autres effets ? *A tous* 



## 01

Le sommeil des enfants



A

Une qualité de sommeil jugée plutôt satisfaisante par les parents mais qui varie selon l'âge des enfants

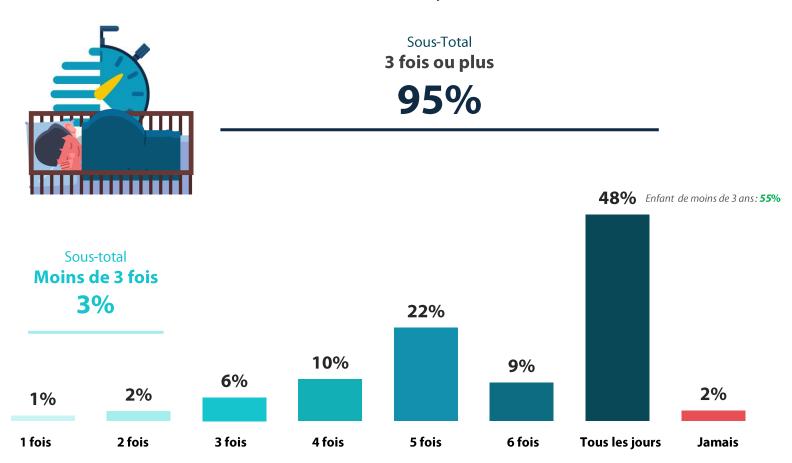


Sur une semaine, 48% des enfants ont une heure de coucher régulière (notamment chez les enfants de moins de 3 ans).



#### Régularité de l'heure du coucher

au cours des 7 derniers jours

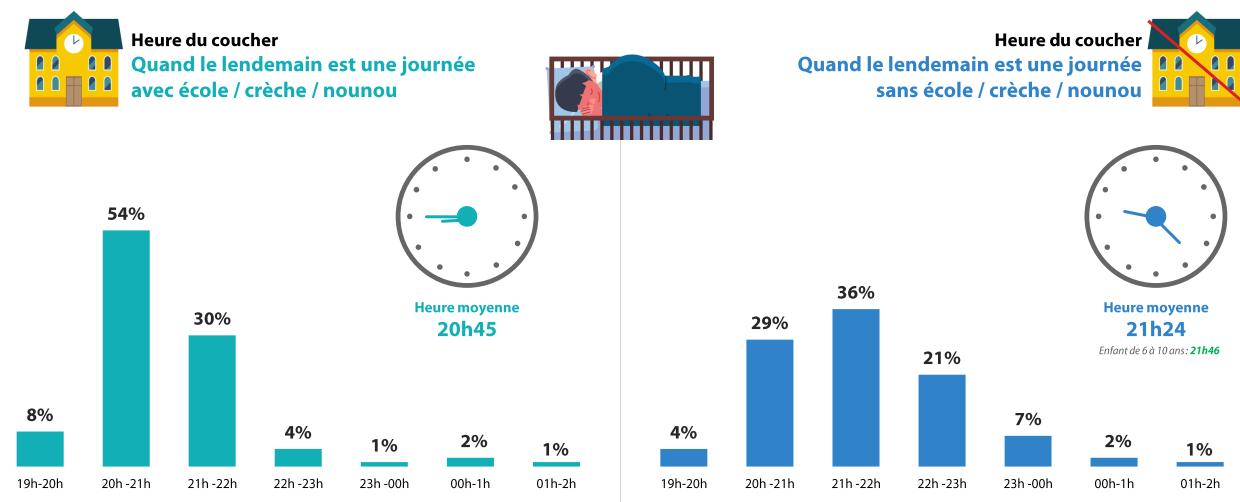


ENF7. Au cours des 7 derniers jours, combien de fois votre enfant a-t-il eu la même heure de coucher (à 15 minutes près)?

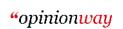


Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou, les parents couchent leur enfant à 20h45 en moyenne – à 21h24 les autres jours (une heure de coucher plus tardive chez les enfants de 6 à 10 ans).





Enf6. Au cours des 7 derniers jours, à quelle heure votre enfant est-il allé se coucher (après le rituel du coucher s'il y en a un)?

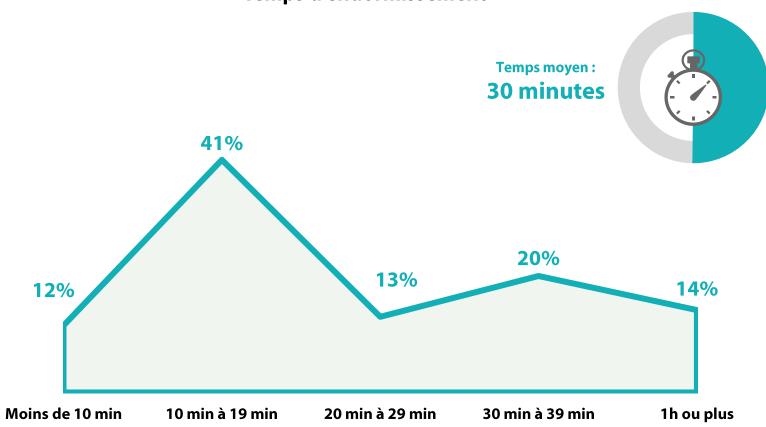




#### Les enfants mettent en moyenne 30 minutes pour s'endormir...



#### **Temps d'endormissement**



ENF8. Au cours des 7 derniers jours, environ combien de temps votre enfant a-t-il mis en moyenne pour s'endormir?





#### ... et près d'1 sur 2 se réveille la nuit. Sans surprise, les enfants de moins de 3 ans se réveillent davantage que la moyenne des enfants.



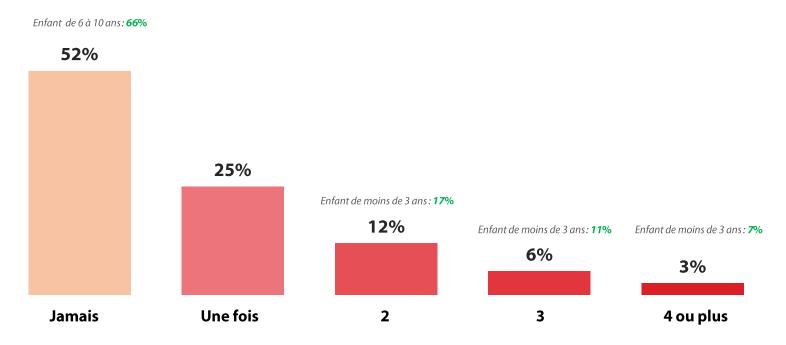


48% Enfant de moins de 3 ans : 66%

1 fois en moyenne

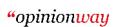
Enfant de moins de 3 ans : 1,5





ENF17. Concernant les réveils nocturnes de votre enfant lors des 7 derniers jours, combien de fois votre enfant s'est-il réveillé en moyenne par nuit ?

A tous







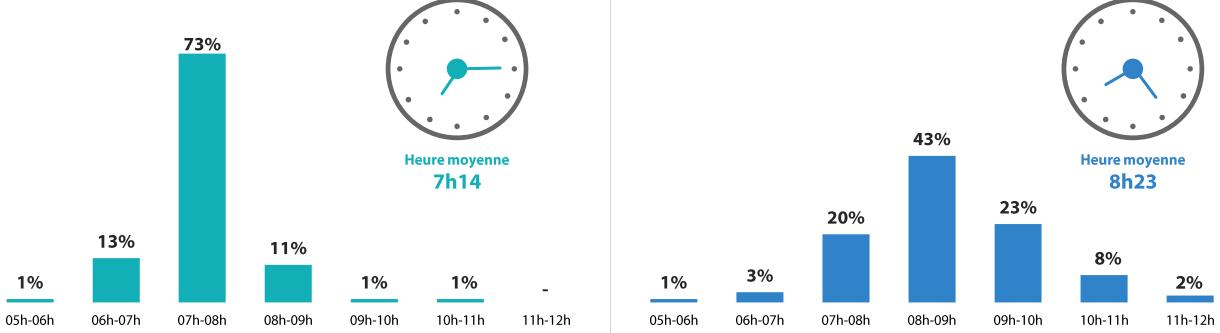
#### En moyenne, les jours avec école, crèche ou nounou, les enfants se réveillent à 7h14. Les matins sans école, crèche ou nounou, l'heure de réveil est de 8h23 en moyenne.





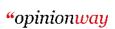


Heures de réveil Les jours où il n'y a pas école / crèche / nounou



Enf9. Au cours des 7 derniers jours, à quelle heure votre enfant s'est-il réveillé le matin?

A tous







#### La durée moyenne de sommeil des enfants est sur une semaine de plus de 10 heures par nuit.





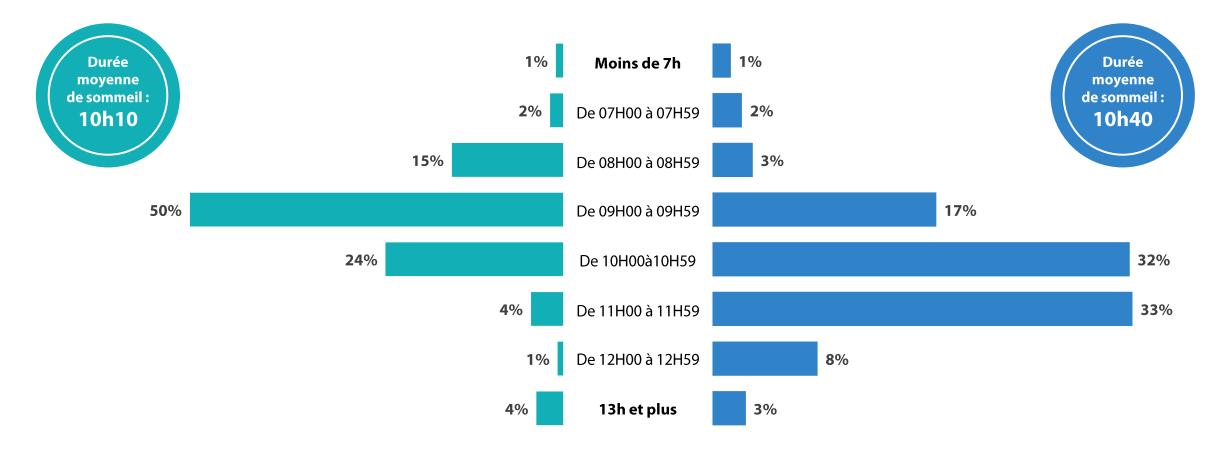
#### Durée de sommeil (hors temps de rituel du coucher)

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

#### Durée de sommeil (hors temps de rituel du coucher)

Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou







#### La durée de sommeil par tranches d'âge.



767

Enfant de 6 ans à 10 ans

9h et

moins

Entre 9

et 11h

11h et

plus

10h28

Durée du sommeil <u>la nuit (</u>hors temps de rituel du coucher)\*

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

\*Calcul de la durée de sommeil la nuit = Heure du lever – (heure d'endormissement + durée d'endormissement)

Durée de sommeil la <u>nuit</u> (hors temps de rituel du coucher)\*

Quand le lendemain est une journée

sans école / crèche / nounou



8%

**54%** 

38%

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans Base: 238		Enfant de 3 à moins de 6 ans		Enfant de 6 ans à 10 ans Base: 320			Enfant de 6 mois à moins de 3 ans Base: 238		Enfant de 3 à moins de 6 ans Base: 209		
	11h et moins	76%	10h et moins	36%	9h et moins	11%	<i>⊗</i> •	11h et moins	55%	10h et moins	30%	
	Entre 11 et 15h	23%	Entre 10 et 13h	63%	Entre 9 et 11h	79%		Entre 11 et 15h	44%	Entre 10 et 13h	67%	
	15h et plus	1%	13h et plus	1%	11h et plus	10%			15h et plus	1%	13h et plus	3%
ée nne	10h19		101	n20	Une durée <mark>sigi</mark>	158 nificativement cmoyennes des		Durée moyenne	101	149	101	147

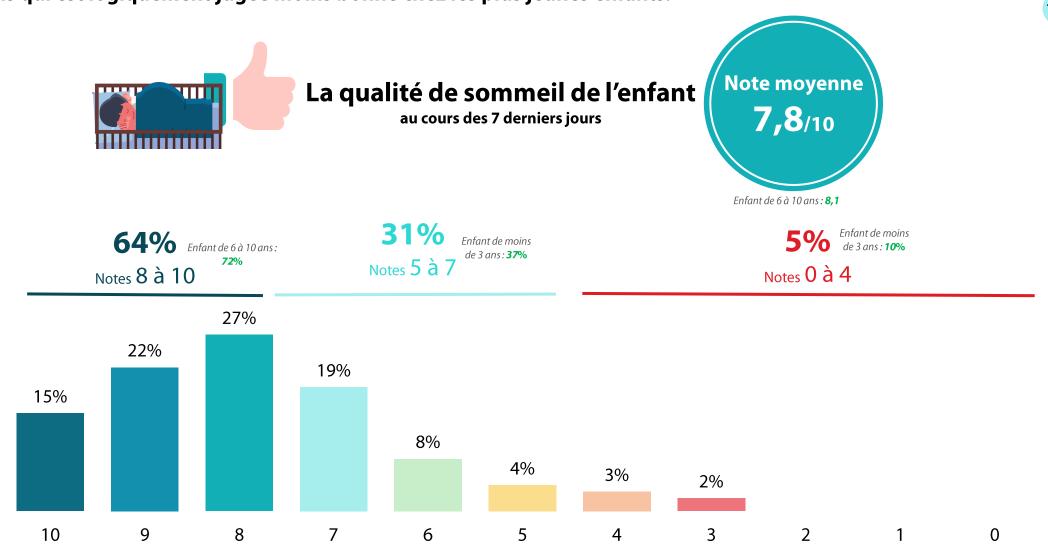
deux autres tranches d'âge

Duré

moyen



Sur une semaine, une qualité de sommeil des enfants jugée plutôt bonne par les parents (note moyenne de 7,8/10) mais qui est logiquement jugée moins bonne chez les plus jeunes enfants.



ENF2. Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous la qualité de sommeil de au cours des 7 derniers jours ? La note 0 signifie que la qualité de sommeil est très mauvaise.

A tous

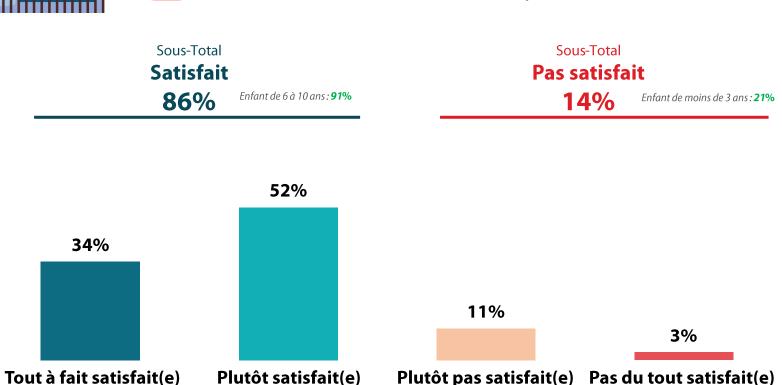
INSV )



Au final, près de 9 parents sur 10 se déclarent satisfaits de la manière dont se déroule le sommeil de leur enfant, dont 1/3 de « très satisfaits ». Un niveau de satisfaction meilleur lorsque l'enfant a plus de 6 ans.







ENF3. De manière générale, dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de la manière dont se déroule le sommeil de ?

A tous

INSV



## B

Des Français majoritairement favorables à la pratique de la sieste dans le domaine scolaire alors qu'en moyenne les enfants ont arrêté de faire la sieste à 4 ans.



#### Au cours d'une semaine, près d'1 enfant sur 2 fait au moins une sieste par jour...





#### Nombre de siestes par jour

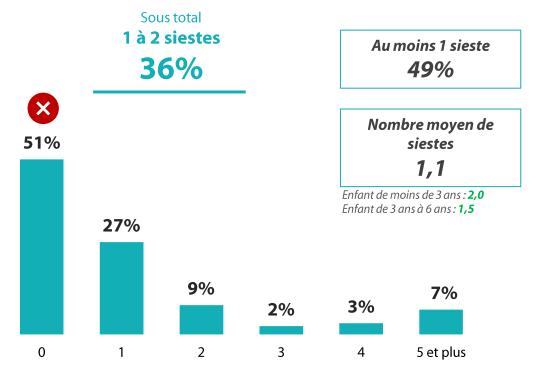
Journée avec école / crèche / nounou

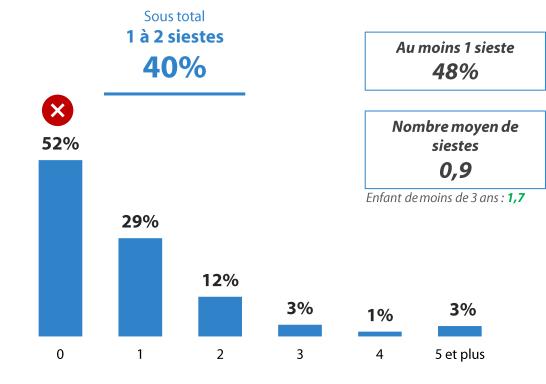


#### Nombre de siestes par jour

Journée sans école / crèche / nounou





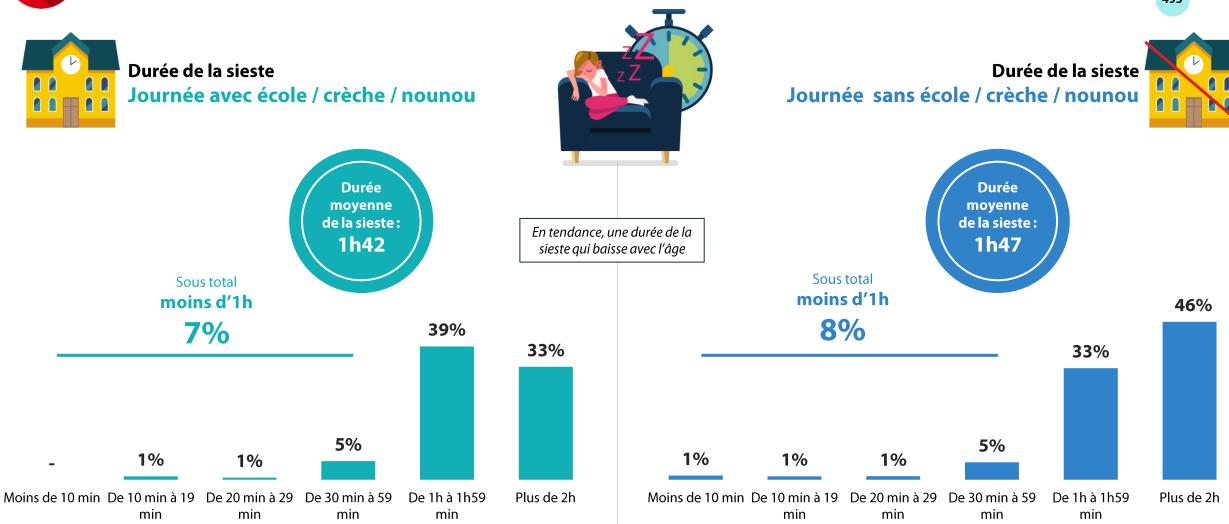


ENF23. Au cours des 7 derniers jours, en moyenne combien de sieste(s) votre enfant a-t-il fait par jour (entre le réveil et le coucher du soir)?



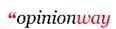
#### ... d'une durée moyenne légèrement supérieure à 1h40.





Enf23bis. En moyenne, environ combien de temps durait la sieste de [](prenez en compte la durée moyenne pour une sieste, sans les additionner s'il y en a plusieurs)?

Base: ont un enfant qui fait la sieste

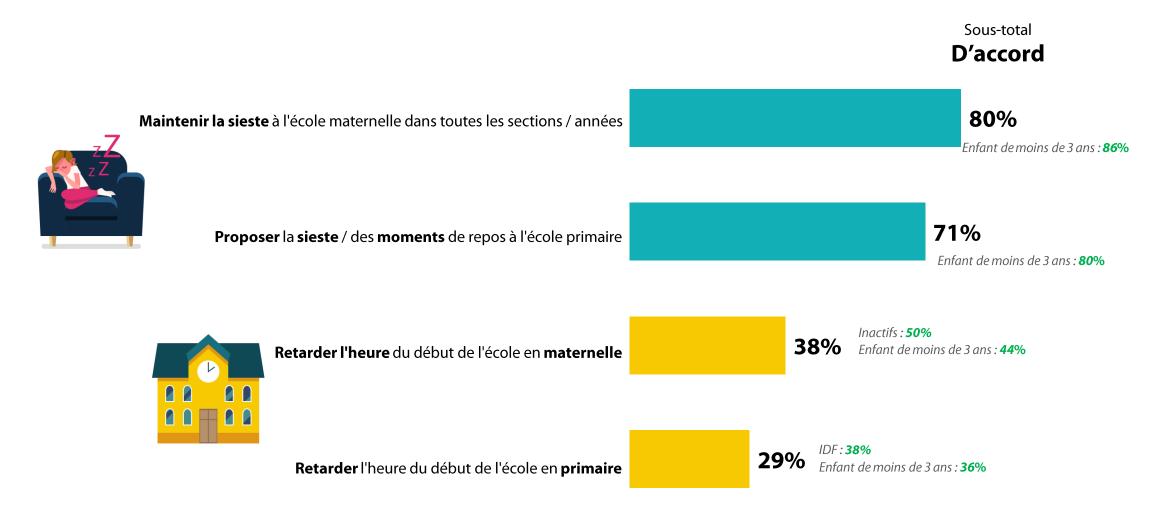






## Dans le domaine scolaire, les parents se montrent très favorables à la pratique de la sieste/moments de repos à l'école mais sont plus partagés pour retarder l'heure du début de l'école.





Détails en annexes

INSV)



## La sieste permet à une majorité d'enfants de respecter la durée recommandée de sommeil quotidienne correspondant à leur tranche d'âge.





\*Calcul de la durée de sommeil quotidienne siestes et nuit = Heure du lever – (heure d'endormissement + durée d'endormissement) + temps de sieste

. Durée recommande

Durée moyenne Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



	moins o	e 6 mois à de 3 ans	Enfant de 3 à moins de 6 ans		Enfant de 6 ans à 10 ans Base: 320	
	11h et moins	21%	10h et moins	17%	9h et moins	10%
. Durée recommande	Entre 11 et 15h	65%	Entre 10 et 13h	66%	Entre 9 et 11h	81%
	15h et plus	14%	13h et plus	16%	11h et plus	9%
Durée moyenne	12n29		10h50		10h10	

avec école / crèche / nounou

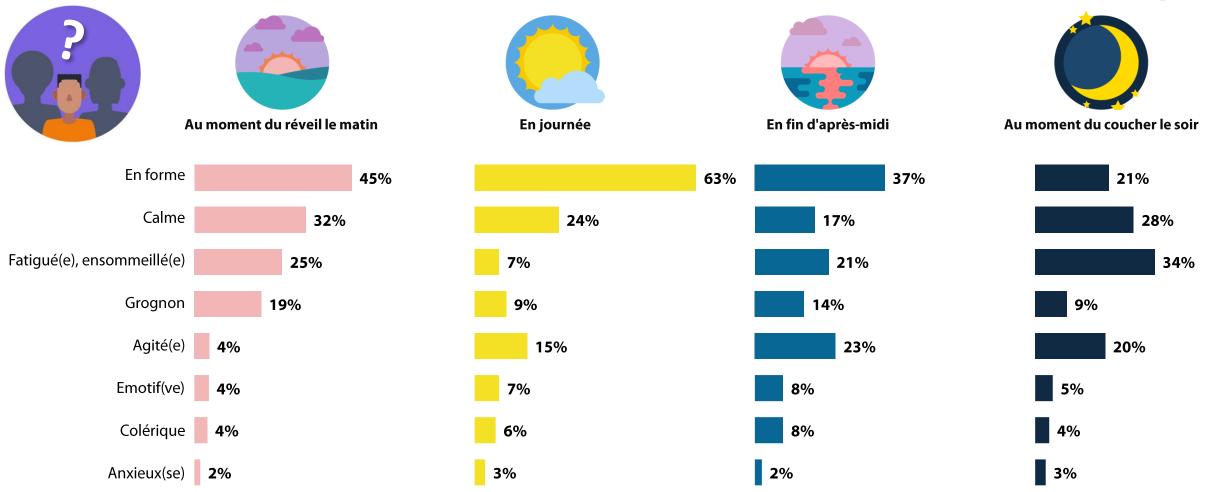
	Enfant de moins c	de 3 ans	de 6	3 à moins ans	Enfant de 6 ans à 10 ans Base: 320	
ée	11h et moins	1 50/0		16%	9h et moins	8%
	Entre 11 et 15h	<b>67</b> %	Entre 10 et 13h	61%	Entre 9 et 11h	55%
	15h et plus	19%	13h et plus	22%	11h et plus	37%
2	12h59		11h35		10h41	



Mais néanmoins, une fatigue présente au moment du réveil chez près d'1/4 des enfants. Le comportement agité des enfants se manifeste principalement en fin d'après-midi et au moment du coucher.



#### Humeur de l'enfant...



ENF1. Au cours des 7 derniers jours, diriez-vous que ... était...

A tous

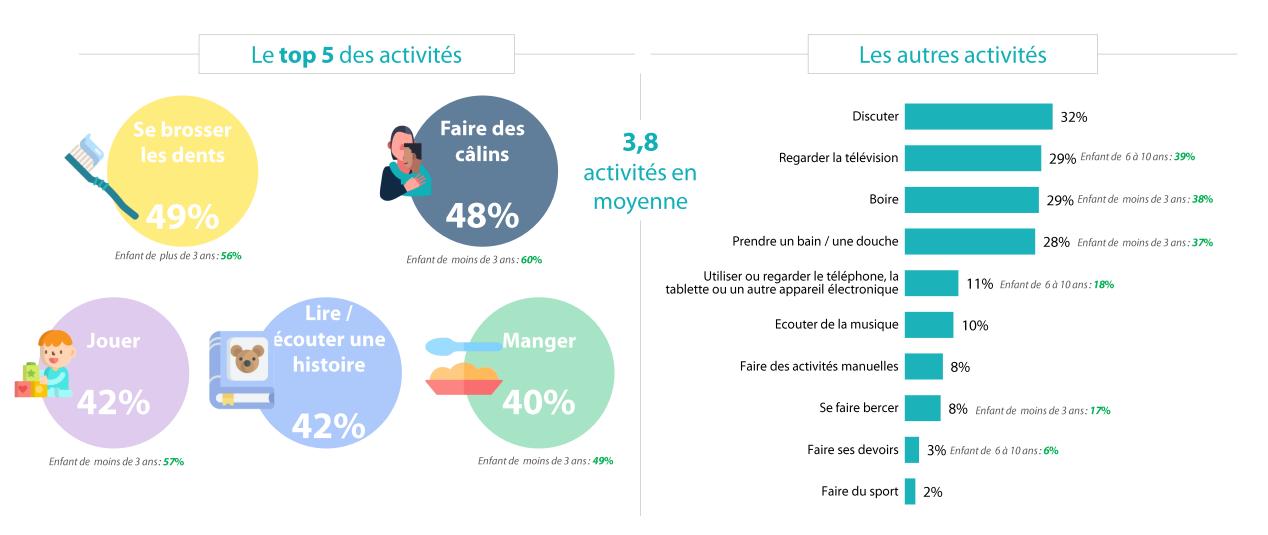


Un rituel de coucher mis en place par près de 8 parents sur 10 (qui dure en moyenne 20 minutes) avant que les enfants ne s'endorment, pour une majorité, dans leur propre lit.



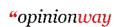
Pendant l'heure précédent le coucher, les enfants font en moyenne 4 activités : se brosser les dents, faire des câlins, jouer, ou encore lire / écouter une histoire. Une utilisation des outils numériques qui concerne plus particulièrement les enfants de 6 à 10 ans.





ENF11. Parmi les activités suivantes, quelles sont celles qui ont été effectuées le plus souvent par durant l'heure avant le coucher (hors rituel du coucher s'il y en a un) au cours des 7 derniers jours ?

A tous

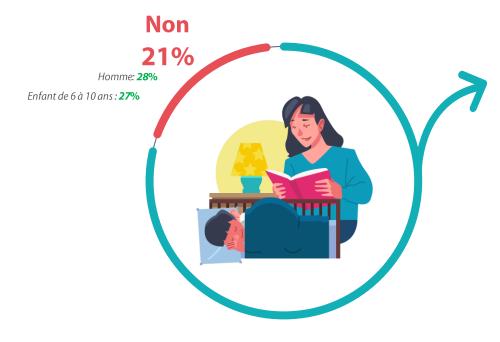


nou



#### Près de 8 parents sur 10 déclarent avoir un rituel de coucher avec leur enfant. Un rituel moins présent chez les enfants de 6 à 10 ans.





**79%** 

des parents déclarent avoir un rituel de coucher avec leur enfant

ENF4. Avez-vous un rituel du coucher avec ? Il s'agit des habitudes que vous répétez chaque soir avant le coucher de l'enfant.



Au final, un rituel qui dure en moyenne moins de 20 minutes. Peu de différences de durée selon l'âge des enfants ou le jour de la semaine.





**Durée du rituel du coucher\*** 

**Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou** 



**Durée du rituel du coucher\*** 

Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



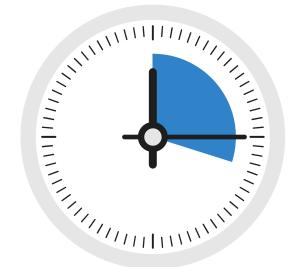


#### **Durée moyenne**

#### 17 minutes

Moins de 10 min : **34%** Entre 10 et moins de 20 min : **31%** 

Plus de 20 min : 35%



#### **Durée moyenne**

#### 19 minutes

Moins de 10 min : **36%**Entre 10 et moins de 20 min : **24%** 

Plus de 20 min : **40%** 

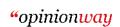
### Durée moyenne

Enfant de 6 mois à	Enfant de 3 à moins de	Enfant de 6 ans à 10
moins de 3 ans	6 ans	ans
19 minutes	17 minutes	15 minutes

#### Durée moyenne

Enfant de 6 mois à	Enfant de 3 à moins de	Enfant de 6 ans à 10
moins de 3 ans	6 ans	ans
20 minutes	18 minutes	17 minutes

\*Calcul de la durée du rituel du coucher = Heure du coucher – heure du début de rituel

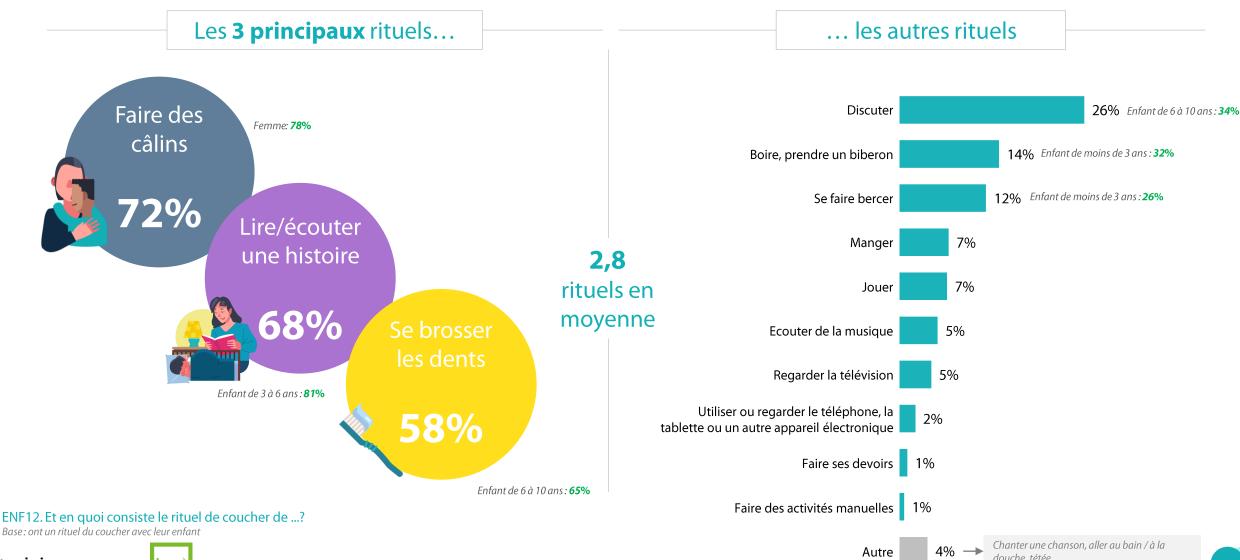






#### Ce rituel consiste dans la majorité des cas en un temps calme : faire des câlins, lire / écouter une histoire.

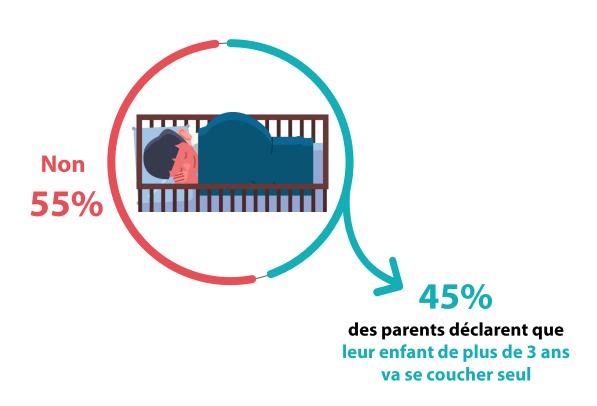




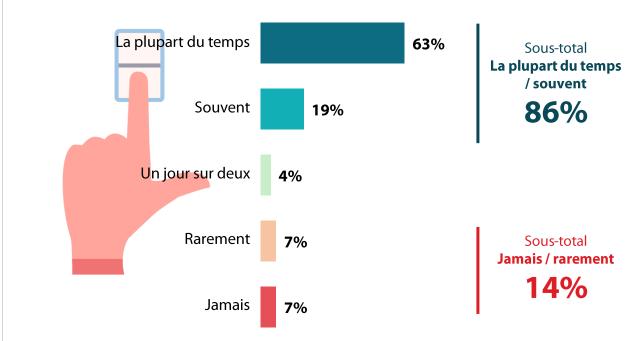


#### Dans plus d'1 cas sur 2, les enfants de plus de 3 ans vont au lit accompagnés de leur(s) parent(s).





#### L'enfant éteint les lumières dans les minutes qui suivent...



ENF6bis. Habituellement, votre enfant va-t-il se coucher seul?

Aux parents d'enfants de plus de 3 ans

"opinionway



ENF6ter. Habituellement, le soir, lorsque vous dites à votre enfant d'éteindre la lumière pour dormir, à quelle fréquence éteint-il la lumière dans les minutes qui suivent.



## 86% des enfants s'endorment dans leur propre lit – 6% dans le lit parental selon les déclarations des parents (notamment les enfants de moins de 3 ans).



#### Lieu principal d'endormissement



Dans son lit 8	6%	Enfant de 6 à 10 ans : <b>94%</b>
----------------	----	-----------------------------------

Dans le lit parental	<b>6%</b> Enfant de moins de 3 ans : <b>11%</b>
Dans les bras d'un adulte	<b>4%</b> Enfant de moins de 3 ans : <b>8%</b>
Dans son berceau*	1%
Cododo à proximité du lit parental*	1%
Dans sa poussette	1%
Dans son transat*	/
Siège / panier / cosy pour enfant*	/
Autre	<b>1%</b> → Canapé, dans les bras

\*Item posé aux parents d'enfants de moins de 3 ans.

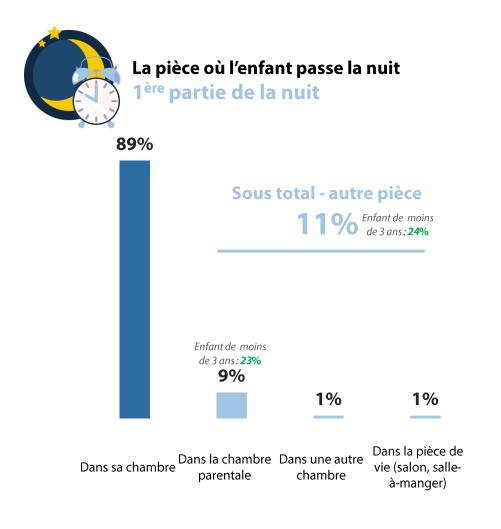
ENF14. Où votre enfant s'est-il endormi principalement (il s'agit du lieu d'endormissement mais pas forcément de l'endroit où l'enfant a passé majoritairement sa nuit) ? A tous

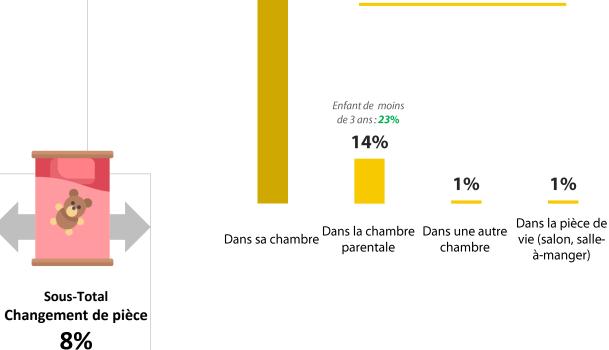




Une fois endormis, plus de 80% des enfants restent dans leur propre chambre. Près d'1/4 des enfants de moins de 3 ans passent toute ou une partie de la nuit dans la chambre parentale. 8% changent de pièce au cours de la nuit.







84%

La pièce où l'enfant passe la nuit

Sous total - autre pièce

2ème partie de la nuit

1%

à-manger)

ENF15. Et une fois endormi, dans quelle(s) pièce(s) votre enfant passe-t-il sa nuit?

"opinionway

INSV)



En cas de réveils nocturnes de l'enfant, une prise en charge par un adulte du foyer est nécessaire dans 9 cas sur 10, un rôle un peu plus assuré par les femmes.







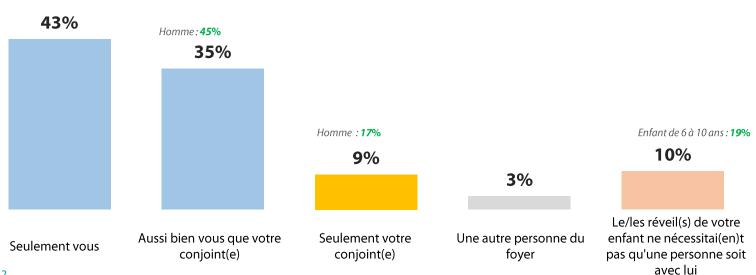
#### Besoin de prise en charge des réveils 90%

Sous-Total

Ont pris en charge les réveils de l'enfant

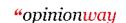
**78%** Femme: **86%**; Inactifs: **91%** 

Femme: **56%**; Inactifs: **58%**;



ENF18. Et qui a pris en charge principalement les réveils de?

Base : ont un enfant qui s'est reveillé la nuit au cours des 7 derniers jours







28%

Lors des réveils nocturnes de l'enfant, 28% des parents déclarent laisser l'enfant dans le berceau / lit en le rassurant. 1 sur 5 amène l'enfant dans le lit parental.

2,1

réponses en

moyenne





Le rassurer en le laissant dans son berceau / dans son lit

20%

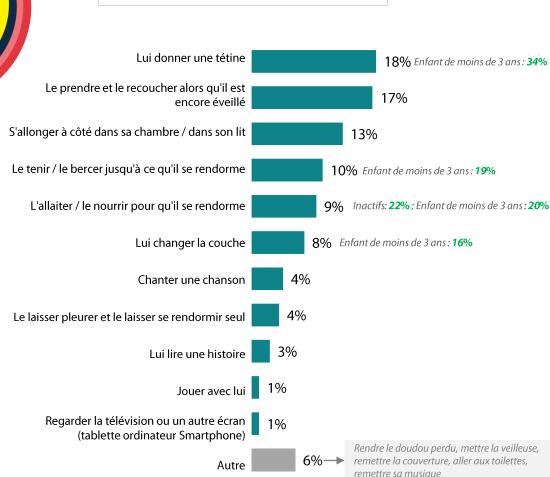
Attendre quelques minutes pour voir s'il se rendort

Lui donner à boire

Le câliner sans le sortir du berceau / du lit 21%

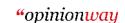
L'amener dans le lit parental

#### Et ensuite...



ENF19. Comment ont été gérés les réveils nocturnes de votre enfant ?

Base: ont pris en charge le réveil nocturne de leur enfant

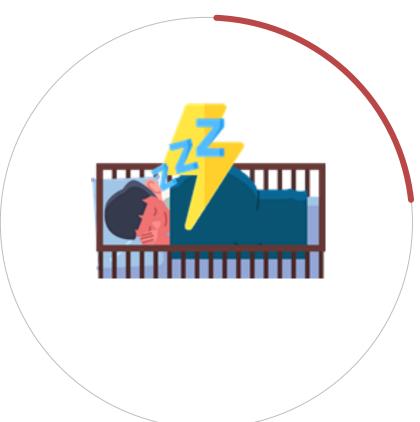






1/4 des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil : les cauchemars récurrents, les ronflements et les troubles du rythme du sommeil sont les troubles les plus cités.





24%

des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil

Enfant de moins de 3 ans: 32%

Aucun trouble du sommeil 76%

1,2 troubles

en moyenne

Cauchemars récurrents 7%

Ronflements, respiration par la bouche 6%

Troubles du rythme du sommeil 5%

Enfant de moins de 3 ans: 9%

Insomnie 3%

Somnambulisme 2%

Syndrome des jambes sans repos 1%

Autre: 4%

Terreur nocturne, grincement des dents, faim, reflux gastrique, parler dans son sommeil, perte de la tétine...

 ${\sf PAR4. Les\ personnes\ de\ votre\ foyer\ rencontrent-elles\ les\ troubles\ du\ sommeil\ suivants\ ?}$ 

A tous

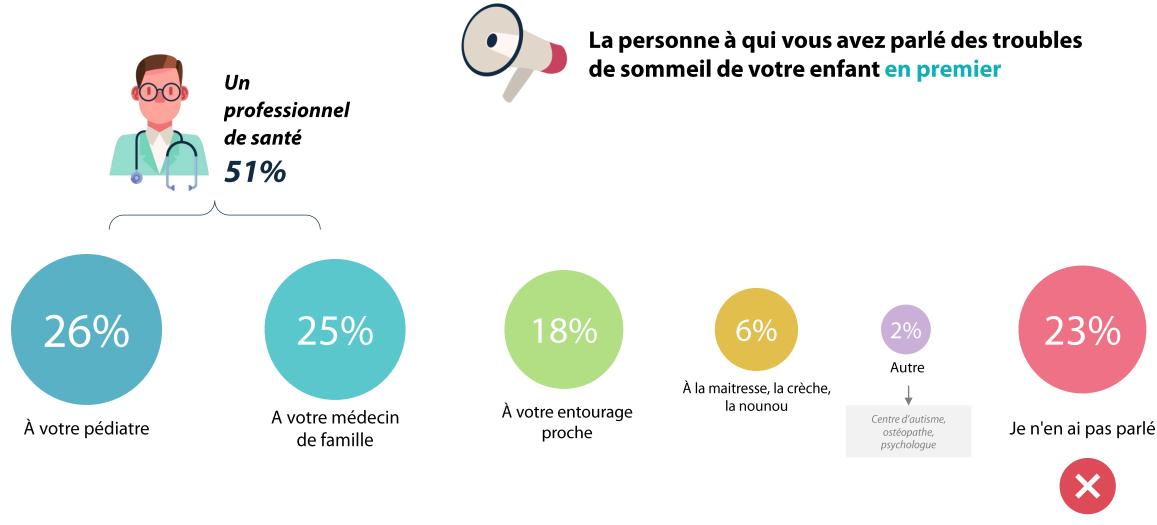
"opinionway

pour

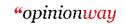
INSV)



Lorsque les enfants rencontrent des troubles du sommeil, la moitié des parents se tourne en premier vers un professionnel de santé pour évoquer ce sujet. ¼ n'en parle pas.



PAR4bis. Votre enfant a des problèmes de sommeil, à qui en avez-vous parlé en premier ? Base: Parents dont les enfants ont des problèmes de sommeil (249)







#### Pour faciliter le sommeil de leur enfant, 1 parent sur 10 déclare lui donner des compléments alimentaires ou médicaments ; ils sont 2 sur 10 lorsque l'enfant rencontre des troubles du sommeil.





**10%** Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 20%

des parents déclarent donner des compléments alimentaires ou des médicaments à leur enfant pour faciliter son sommeil

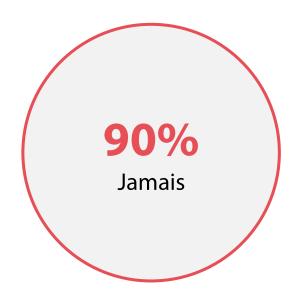
Souvent

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil:5%



Rarement

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil:15%



ENF6QUA. Vous arrive-t-il de donner des compléments alimentaires ou des médicaments à ... pour faciliter son sommeil?



D

Un accès aux écrans répandu chez les enfants, pas toujours encadré par les parents même si l'exposition aux écrans semble impacter négativement le sommeil.



### Près de 9 enfants sur 10 ont accès à des écrans au sein du foyer, et en moyenne à 2 supports...





### Accès des enfants aux écrans

Sous-total

Au moins 1:87%

Enfant de 3 ans à 6 ans : 92% Enfant de 6 à 10 ans : 97%



#### Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans

66% ont accès à au moins un écran : Télévision – 56% Smartphone – 23%



Aucune: 13%
Enfant de moins de 3 ans: 34%

2,3
réponses en moyenne
Enfant de 6 à 10 ans : 2.7

ENF26. A quel(s) type(s) de technologie(s) a accès votre enfant dans votre foyer?



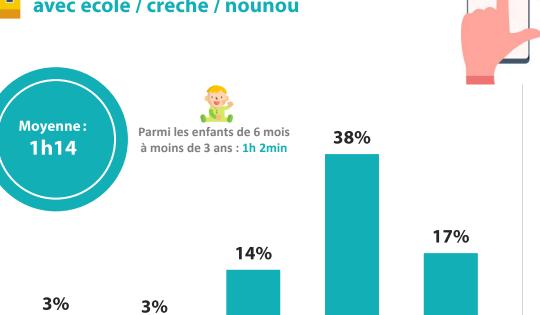
... et sur une semaine ils y passent plus d'1heure par jour entre 17h et le coucher (près de 2 heures quand le lendemain est une journée sans école, crèche ou nounou).





Temps passé sur les écrans entre 17 heures et le coucher

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

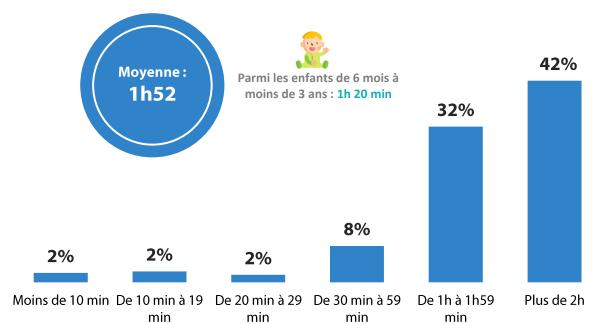


min



Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou





ENF26bis. Au cours des 7 derniers jours, en moyenne combien de temps votre enfant a-t-il fait passé sur les écrans entre 17 heures et le coucher?

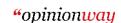
De 1h à 1h59

min

Plus de 2h

Base: l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer

min



4%

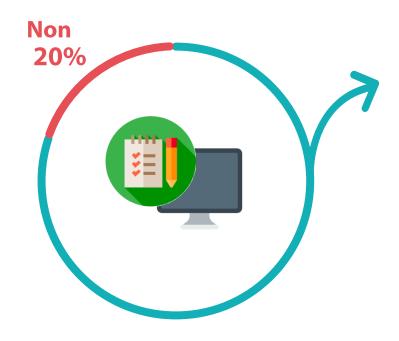


Moins de 10 min De 10 min à 19 De 20 min à 29 De 30 min à 59

min

### 8 parents sur 10 déclarent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans auprès de leurs enfants.





80%

des parents dont les enfants ont accès aux technologies déclarent avoir pris des

mesures pour encadrer leur usage

ENF28. Au quotidien, avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par votre enfant ?

Base: l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer (879)



# Pour encadrer l'usage des écrans par les enfants, la principale mesure adoptée par les parents consisterait à limiter la durée d'exposition.

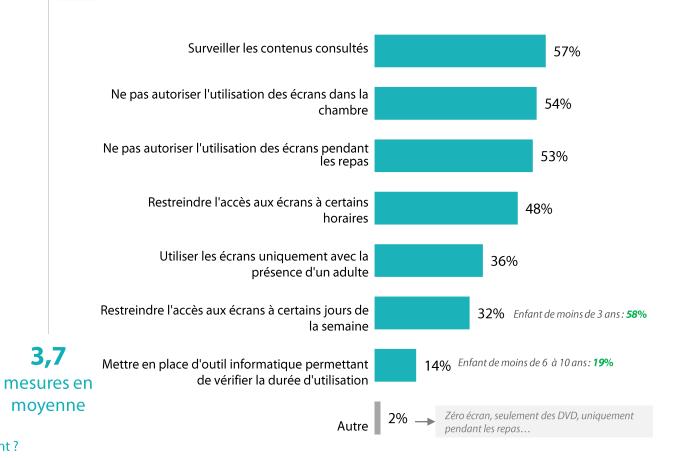


Une **principale mesure** pour encadrer l'usage des écrans



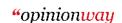
#### Les autres mesures





ENF29. Au quotidien, avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par votre enfant ?

Base: ont pris des mesures pour encadrer l'usage des technologies



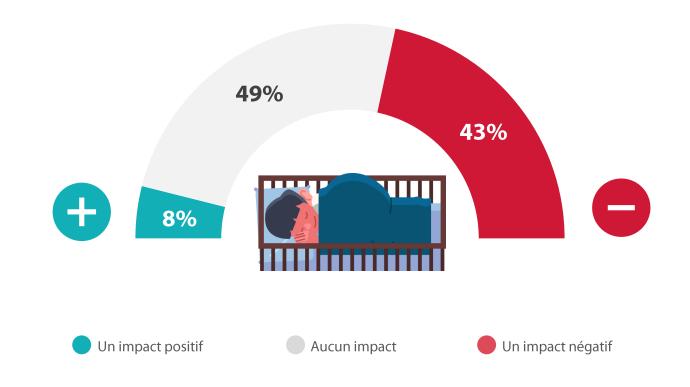




Au final, 43% des parents estiment que l'exposition aux écrans a un impact négatif sur la qualité de sommeil de leur enfant.



## Impact des écrans sur la qualité du sommeil de l'enfant



ENF30. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité du sommeil de ...?

Base: l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer

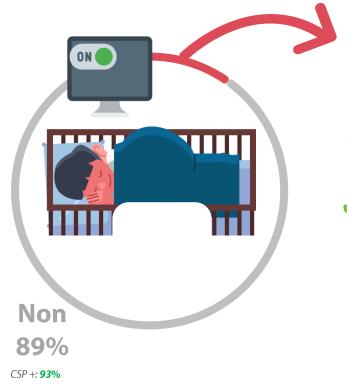






Dans 11% des cas, au moment du coucher, l'enfant s'endort devant un ou plusieurs écrans. Une présence de ces écrans qui semble également impacter négativement la qualité de sommeil de l'enfant.





11%

Ils sont **28%** parmi ceux qui considèrent que les écrans ont un impact positif sur la qualité de sommeil de leur enfant

des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans

13% des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

#### Parmi les enfants s'endormant dans une pièce avec des écrans allumés...

- Une **qualité de sommeil** de l'enfant jugée **moins bonne** que la moyenne (7,1/10 vs. 7,8/10 au global)
- **67%** des parents se déclarent **satisfaits** de la manière dont se déroule le sommeil de l'enfant **alors qu'ils sont 86%** à se dire satisfaits au global.

ENF27. Y a-t-il des écrans allumés (TV, téléphone, tablette...) dans la pièce au moment où s'endort le soir ?



Le sommeil des parents



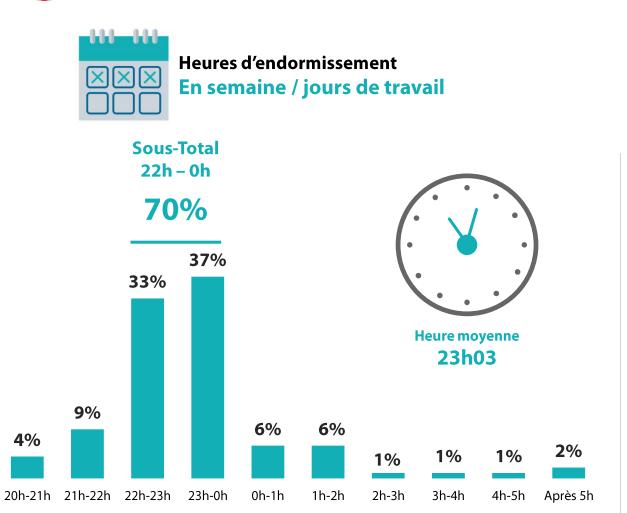


Des réveils nocturnes qui concernent plus de 8 parents sur 10 (notamment les femmes) au cours d'une semaine. Un nombre de réveils plus important chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.



Sur une semaine, les parents interrogés éteignent en moyenne la lumière et les appareils pour dormir à 23h03 en semaine / les jours de travail – à 23h44 le week-end / les jours de repos...

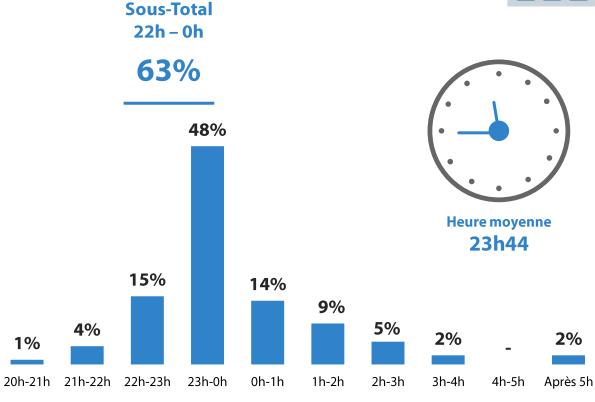






Le week-end ou en congés / les jours de repos

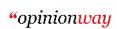




A1: Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure avez-vous éteint la lumière et les appareils pour dormir?

A tous

4%







### ... et mettent en moyenne un peu plus d'une demi-heure pour s'endormir.

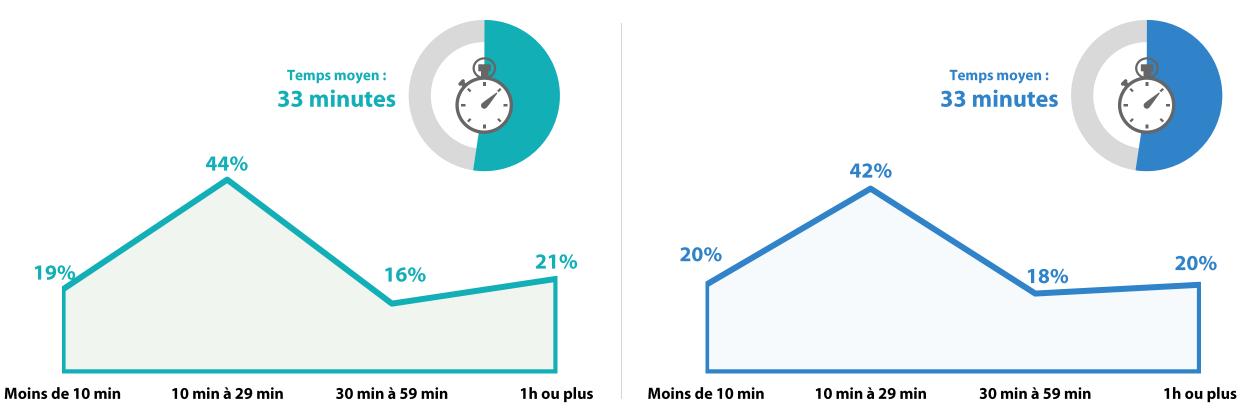




#### **Temps d'endormissement**

Le week-end ou en congés / les jours de repos





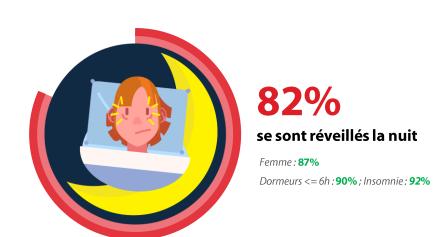
A2. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, après avoir éteint la lumière et les appareils pour dormir, combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir?

A tous

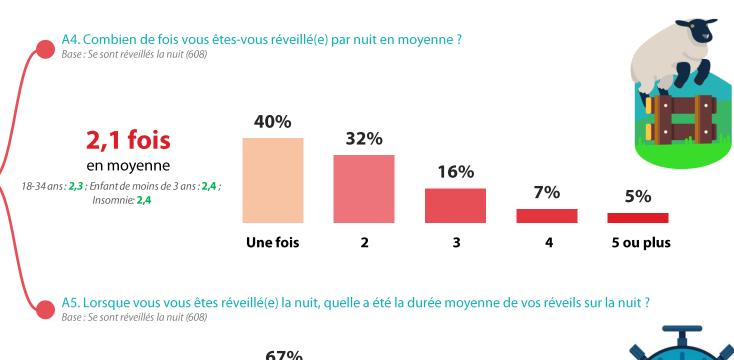


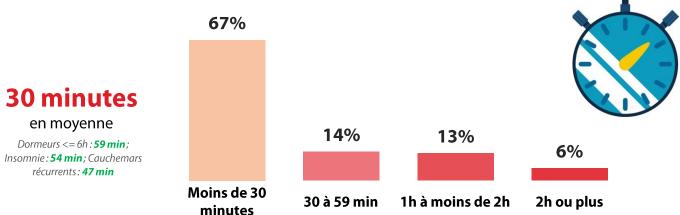


Plus de 8 sur 10 sont concernés par des réveils nocturnes (notamment les femmes), et en moyenne à 2 reprises au cours des nuits. Des éveils qui durent 30 minutes en moyenne.



A3. Vous est-il arrivé de vous réveiller la nuit ? Base: à tous (738)





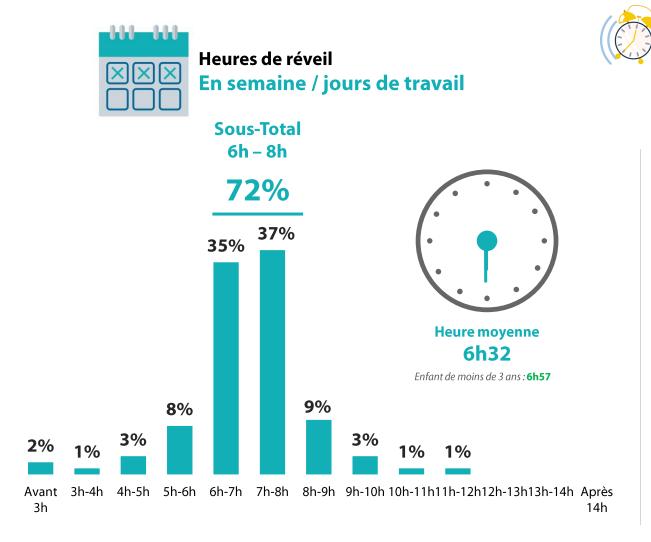




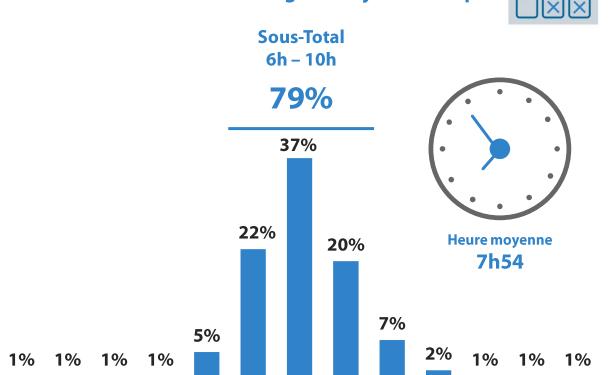
### Les parents se réveillent en moyenne à 6h32 en semaine / les jours de travail et à 7h54 le week-end / les jours de repos.

3h









4h-5h 5h-6h 6h-7h 7h-8h 8h-9h 9h-10h 10h-11h11h-12h12h-13h13h-14h Après

A6. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) définitivement?



14h



### Le temps moyen de sommeil est de 6h54 en semaine / les jours de travail ; de 7h39 le week-end / les jours de repos.





**Durée de sommeil\*** 

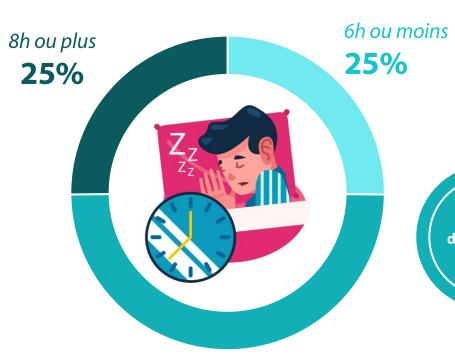
En semaine / jours de travail



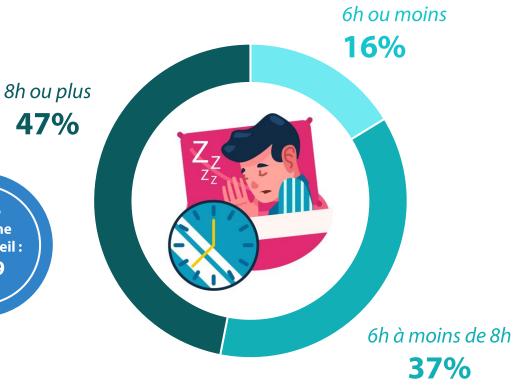
Durée de sommeil\*

Le week-end ou en congés / les jours de repos





Durée moyenne de sommeil : 6h54 Durée moyenne de sommeil: 7h39



6h à moins de 8h

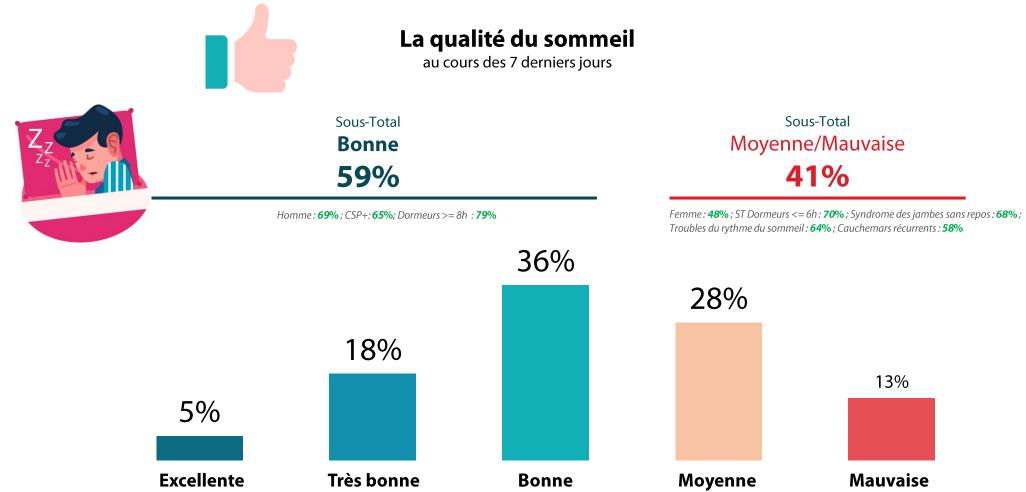
**50%** 

\*Calcul de la durée de sommeil = Heure du lever – (heure d'endormissement + durée d'endormissement + durée des réveils nocturnes)



Au final, une majorité des parents considère avoir une bonne qualité de sommeil (et notamment les hommes et les plus gros dormeurs !), mais peu la juge « très bonne » voire « excellente ».





PARO. Concernant votre sommeil au cours des 7 derniers jours, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ?

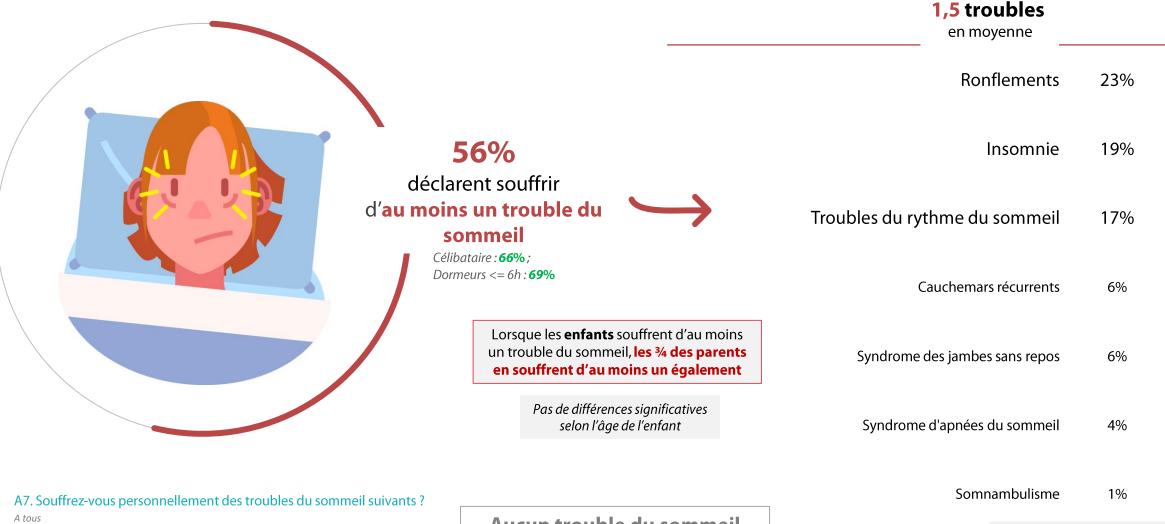
A tous

INSV)



Plus d'1 parent sur 2 déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Des troubles qui se manifestent principalement par des ronflements, des insomnies et des troubles du rythme du sommeil.





"opinionway

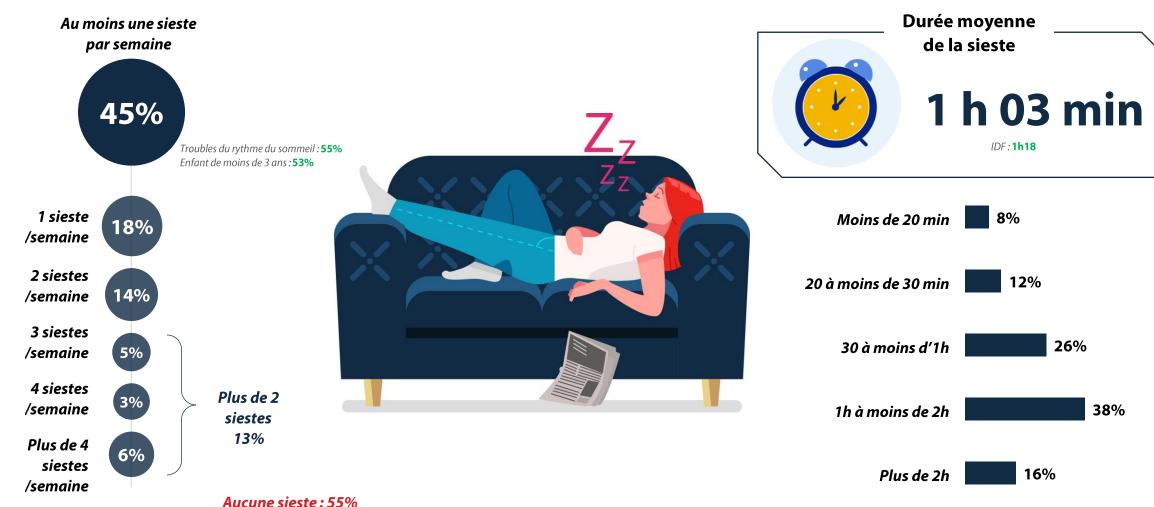


Aucun trouble du sommeil 44%

Bruxisme, réveils de l'enfant, sommeil léger,
prostatite, fourmillements, grincement de dents...



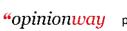
45% des parents déclarent faire au moins une sieste par semaine, une proportion plus élevée parmi ceux ayant des enfants de moins de 3 ans. En moyenne, la sieste dure une heure.



A8. Au cours des 7 derniers jours, combien de fois avez-vous fait la sieste ? Base: à tous (738)

A9. Combien de temps durait en moyenne cette sieste?

Base : ont fait des siestes (335)







53% des parents interrogés déclarent s'assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions sans le vouloir. Une situation davantage rencontrée chez ceux souffrant de troubles du sommeil.

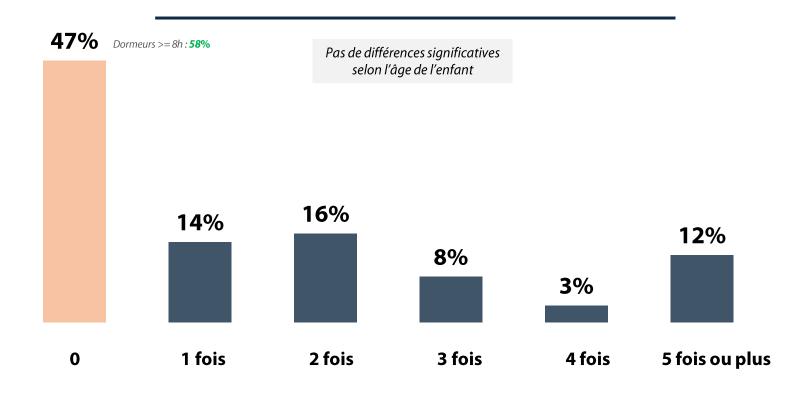


### **53%**

## se sont assoupis devant la télévision ou lors d'autres occasions sans le vouloir

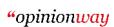
Syndrome d'apnées du sommeil: **69%**; Syndrome des jambes sans repos: **67%**; Troubles du rythme du sommeil: **64%**; Ronflements: **64%** 





A10. Et au cours des 7 derniers jours, combien de fois vous êtes-vous endormi(e) sans le vouloir, comme vous assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions ?

A tous



INSV)



# B

1/3 des parents déclare dormir dans la même pièce que leur enfant au moins une fois par semaine, ce qui impacte négativement le sommeil des parents dans plus de 4 cas sur 10.



# Sur une semaine, plus d'1/3 des parents déclarent dormir avec un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce (notamment dans leur lit). Une proportion qui s'élève à 54% chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.

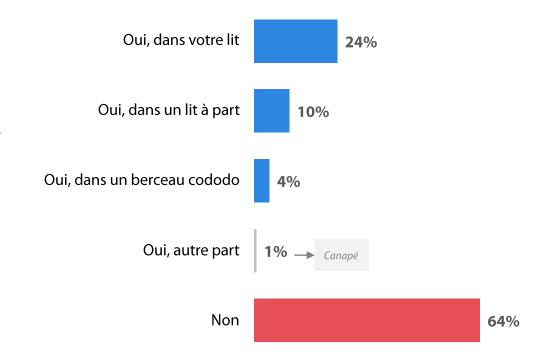




ont dormi avec un ou un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce dans les 7 derniers jours

18-34 ans : **50%** ; IDF : **45%** ; Enfant de moins de 3 ans : **54%** 





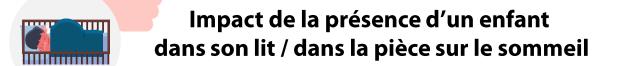
PAR9. Dans les 7 derniers jours, vous est-il arrivé de dormir avec un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce que vous (que cet enfant soit le vôtre ou non)?

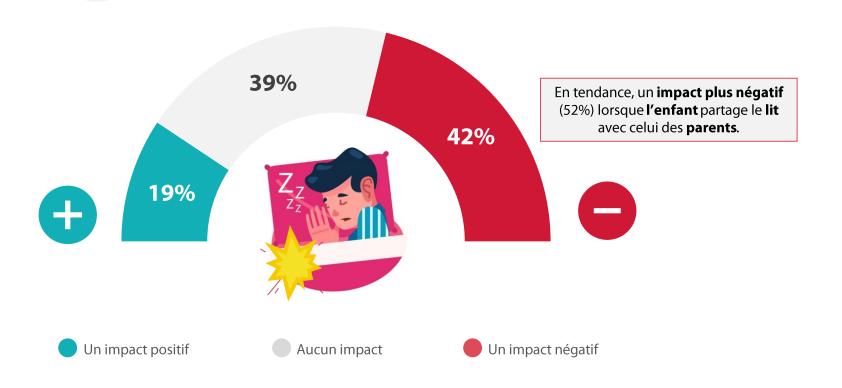




Plus de 4 parents sur 10 estiment que la présence d'un enfant dans leur lit / dans la même pièce a un impact négatif sur leur sommeil. Pour 1 sur 5, cette présence a un impact positif.







PAR10. Quel est l'impact sur votre sommeil de la présence de votre/vos enfant(s) dans votre lit / dans la pièce dans laquelle vous dormez ?

Base: a dormi avec un enfant dans même pièce au cours des 7 derniers jours



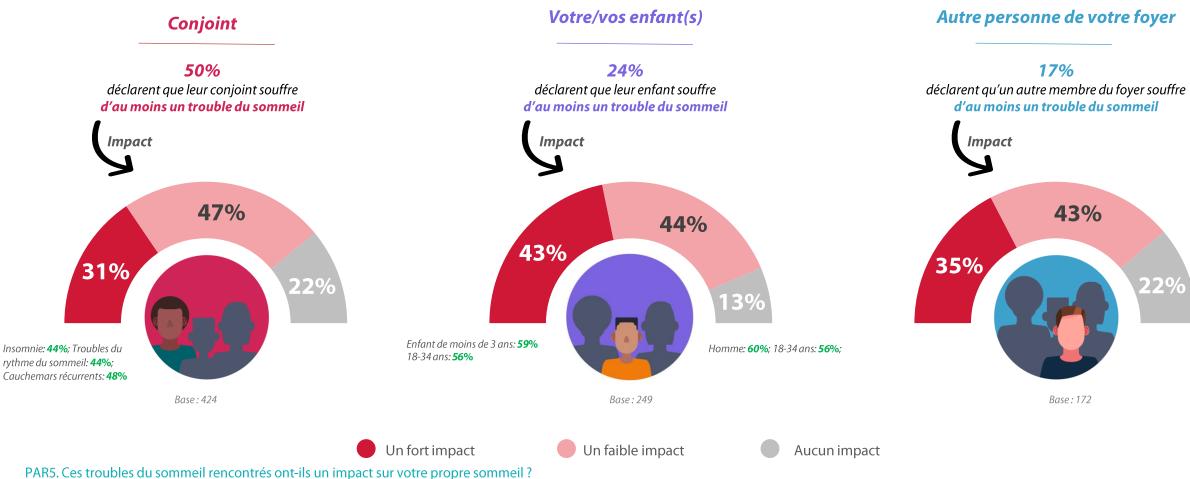


Les troubles de sommeil de l'enfant ont un « fort impact » sur le sommeil des parents dans plus de 4 cas sur 10, surtout lorsque l'enfant est jeune.

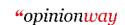
Les troubles du sommeil du conjoint(e) peut également fortement impacter le sommeil dans plus de 30% des cas.



### Impact des troubles du sommeil des personnes du foyer sur le sommeil des parents



Base: Le conjoint/ l'enfant / une autre personne du foyer rencontre des troubles de sommeil







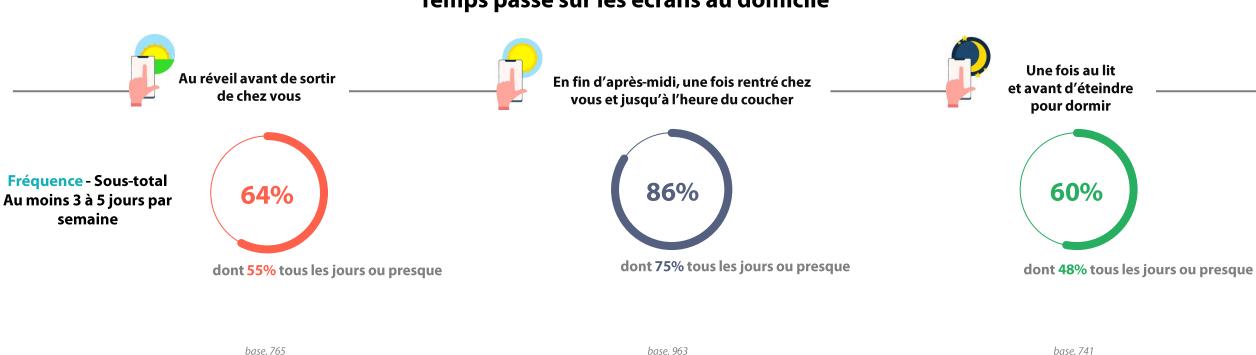
Plus d'1 Français sur 2 considère que l'exposition aux écrans a un impact négatif sur la qualité de leur sommeil.



6 parents sur 10 déclarent passer du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir et pendant plus d'1h30 pour près ¼ des utilisateurs.



### Temps passé sur les écrans au domicile



Durée - Sous-total Plus de 1h30



54%



PAR6. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile... A tous

PAR7. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile... Base: Ont passé du temps sur les écrans au domicile

"opinionway



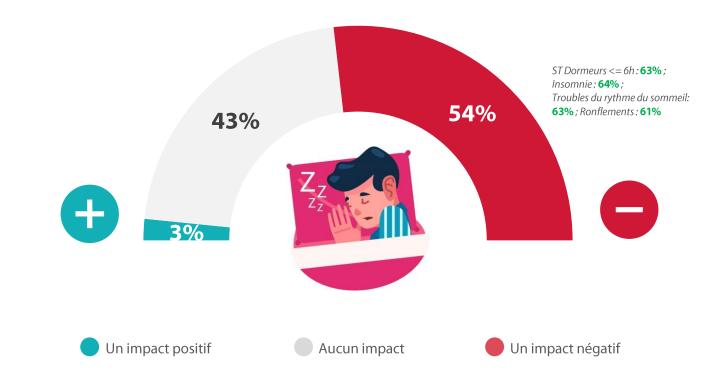
Détails en annexes



Dans plus d'1 cas sur 2, l'exposition aux écrans est jugée néfaste pour le sommeil. Un sentiment plus prononcé chez ceux dormant moins de 6 heures par nuit.



### Impact des écrans sur la qualité de votre sommeil



PAR8. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité de votre sommeil?

Base: Ont passé du temps sur les écrans au domicile





### RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

## **WE ARE DIGITAL!**

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

# C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.



### **RESTONS CONNECTÉS!**

www.opinion-way.com







### Envie d'aller plus loin?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boite mail en vous abonnant à notre

newsletter!

# "opinionway

15 place de la République 75003 Paris

**PARIS** CASABLANCA **ALGER VARSOVIE ABIDJAN** 

### **Nadia AUZANNEAU**

Directrice Générale Adjointe

#### **Eva BOUCHETEIL**

**Directrice Conseil** 

#### **Louise BASTIEN**

Chef de projets

### **Rachel ZANONI**

Chargée d'études