

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :


**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :

SFRMS
La Société Française de Recherche et d'Analyse du Sommeil

World Sleep Day
March 15, 2024
Sleep Equity For Global Health

Enquête OpinionWay
en partenariat avec :

**FONDATION
VINCI**
AUTOMOBILES
Bien (se) conduire

24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Manger, Bouger, Dormir : trouver le bon rythme !

Conférence de presse

Mardi 12 mars 2024



Agenda & intervenants

- › **Introduction** 10h00 – 10h10

Bernadette Moreau, Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Docteur Marc Rey, Président de l'INSV
- › **Dormir, bouger, manger : trois piliers de la santé interdépendants** 10h10 – 10h20

Docteur Marc Rey, Président de l'INSV

Docteur Claude Gronfier, Président du Conseil Scientifique de l'INSV & de la Société Francophone de Chronobiologie
- › **Les habitudes de sommeil des Français en 2024** 10h20 – 10h30

Nadia Auzanneau, Directrice du département santé OpinionWay

Docteur Marc Rey, Président de l'INSV
- › **L'activité physique, partenaire indispensable du sommeil** 10h40 – 10h50

Nadia Auzanneau, Directrice du département santé OpinionWay

Professeur Martine Duclos, Présidente de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité
- › **Une alimentation équilibrée et régulière, gage d'un meilleur sommeil** 10h50 – 11h00

Nadia Auzanneau, Directrice du département santé OpinionWay

Professeur Damien Davenne, Vice-Président du Conseil Scientifique de l'INSV
- › **La 24ème Journée du Sommeil®** 11h00 – 11h10
- › **Questions/Réponses** 11h10 – 11h30

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Introduction



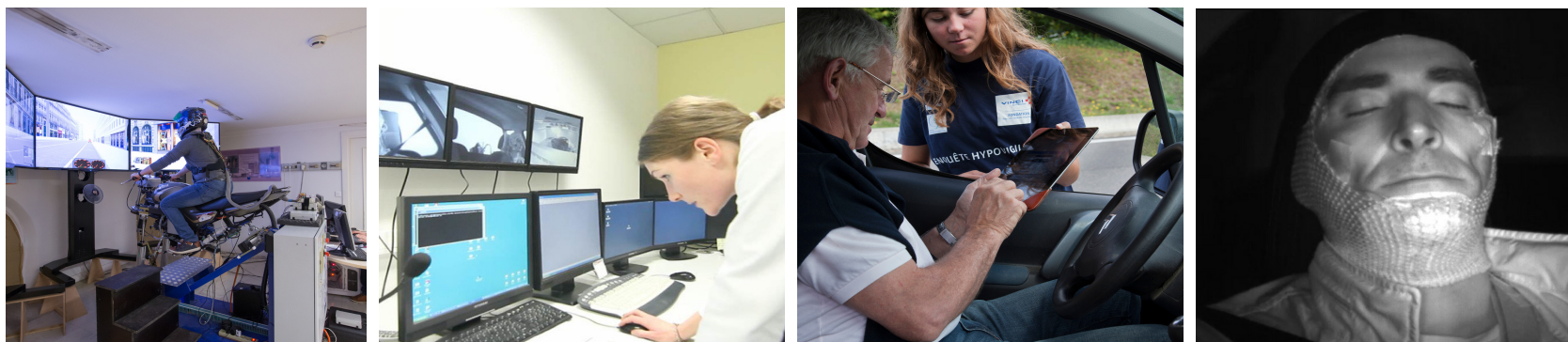
Bernadette Moreau

Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes



Faire progresser la recherche

FONDATION
VINCI
AUTOROUTES
Bien (se) conduire



Sensibiliser le grand public



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV



Les interactions du sommeil avec la vie des français régulièrement évaluée par l'INSV depuis 20 ans

Année	Theme	Effectif	âge
2004	Somnolence	959	>18
2005	Adolescent	502	15-19
2006	Vie active	1004	>15
2007	Fatigue	1012	>15
2008	Privation	0	
2009	Rythme de vie	1000	18-55
2010	Sujet > 50ans	1017	>50 ans
2011	Somnolence	1012	18-60
2012	performance	1010	18-65
2013	environnement	1008	18->65
2014	transport	1032	18-65
2015	nutrition	Nutrinet	
2016	techno	1013	18-65
2017	seul	1001	18-65
2018	15-25 ans	1014	15-24
2019	Mode de vie	1014	18-75
2020	Hier et demain	1020	18-65
2021	Faire Face	1010	18-65
2022	Enfants et Parents	1015	Parents
2023	Sante mentale Ecoanxiété	1004	18-65



[Institut-sommeil-vigilance.org/archives/](https://institut-sommeil-vigilance.org/archives/)





Explorer les liens entre sommeil, alimentation et activité physique pour **adapter les messages de prévention**

- Les trois piliers de notre santé font individuellement l'objet de campagnes de sensibilisation, mais **leur interdépendance est un aspect encore peu étudié** en population générale.
- Croiser les **données** entre les **habitudes de sommeil, les activités physiques** évaluées par le questionnaire ONAPS-PAQ et le **rythme des prises alimentaires** des Français pour adapter les messages de prévention concernant l'organisation de ses activités.
- Tel est l'**objectif de l'enquête 2024 sur le sommeil des Français** INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par Opinion Way.

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Dormir, bouger, manger :
trois piliers de la santé interdépendants



Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Claude Gronfier

Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm

Président du Conseil Scientifique de l'INSV

Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie

Avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay



“ La méthodologie ” *opinionway*



Echantillon de **1001 personnes** représentatif des Français âgés de 18-65 ans

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



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.



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



Les interviews ont été réalisées **du 07 au 15 décembre 2023**.

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



Questionnaire



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

« **Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2023** »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Quelques repères...

Construction de 3 groupes *“opinionway”*
à partir du questionnaire de l’ONAPS-PAQ.



Activité physique

Inactifs

ne réalisent pas au minimum 150 min / semaine d'activité physique à intensité modérée (MVPA)

Actifs

réalisent plus de 150 min / semaine d'activité physique à intensité modérée à élevée (MVPA)



Volume d'activité physique

Inactifs

dépensent moins de 600 METs*.min par semaine

Actifs

réalisent au moins 600 METs. min par semaine
Actifs + : plus de 3000 METs.min par semaine



Comportement sédentaire

Sédentarité élevée

Durée totale des activités sédentaires > 7h/j

Sédentarité modérée

Durée totale des activités sédentaires situées entre 3 et 7h/j

Sédentarité faible

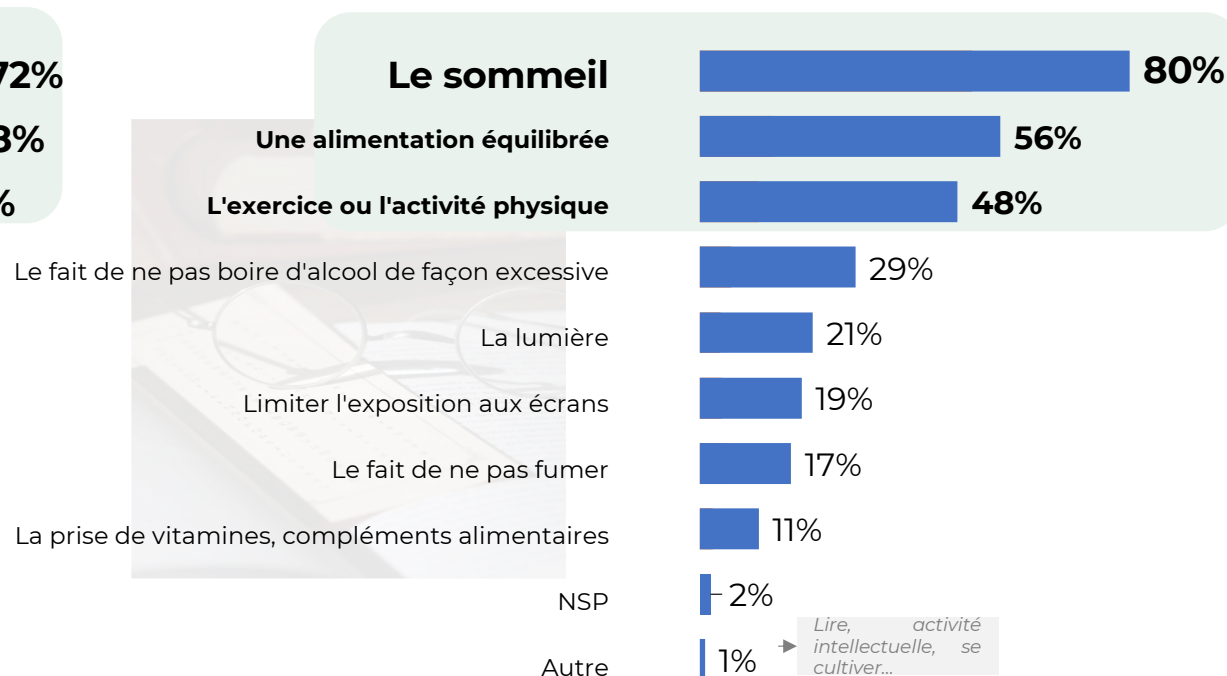
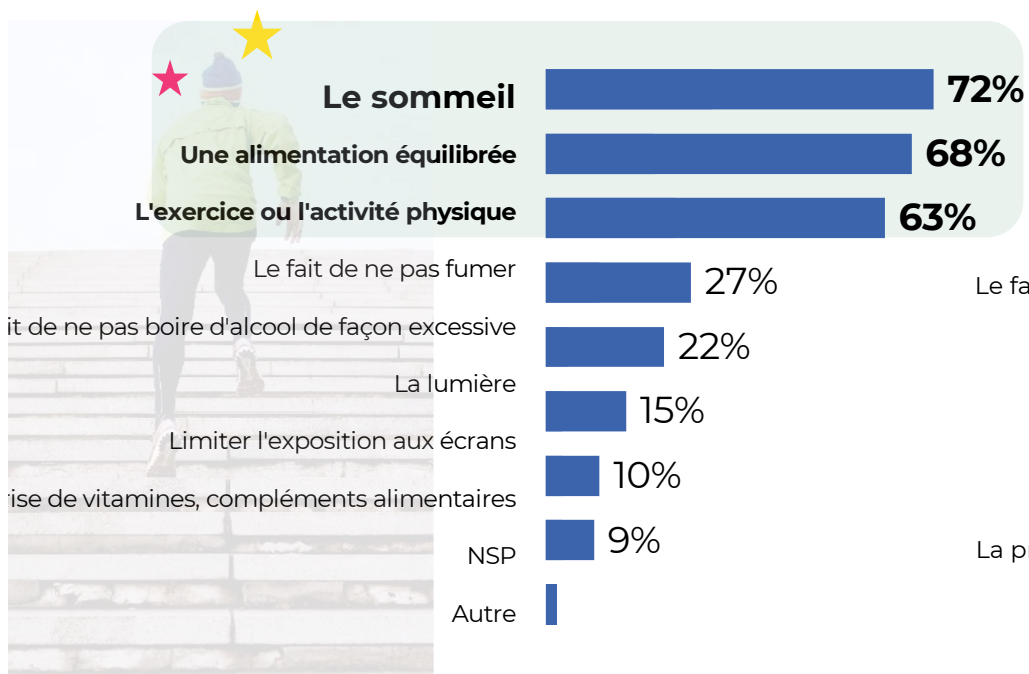
Durée totale des activités sédentaires < 3h/j



Pour les Français, le sommeil est 1er facteur de performances intellectuelles et physiques

Le + important pour entretenir ou développer les capacités de **performance physique**...

Le + important pour entretenir ou développer les capacités de **performance intellectuelle**.





Les Français ont conscience qu'une bonne hygiène de vie participe à un sommeil de meilleure qualité mais consultent peu un professionnel de santé



80% 25-34 ans : 91%
des personnes qui ont des troubles du sommeil déclarent avoir mis en place **au moins une mesure**

Les 25-34 ans sont les plus actifs et ceux qui adaptent le plus leur alimentation pour avoir un sommeil de qualité.



Aucune mesure : 20%

Ils prennent **2,3** mesures en moyenne

En adoptant des horaires de sommeil réguliers	28%
Vous avez eu recours à des aides médicamenteuses	26%
La pratique du sport	24%
En veillant à une meilleure alimentation	23%
Vous avez consulté votre médecin généraliste	21%
En limitant votre exposition aux écrans	18%
La pratique de la relaxation (yoga, méditation...)	17% CSP+ : 30%
Vous avez consulté un autre professionnel de santé	8% 25-34 ans : 16%
Vous avez consulté un professionnel spécialiste du sommeil	7%
En utilisant une application ou un objet connecté	7%
La pratique d'une activité artistique (dessin, musique...)	5%

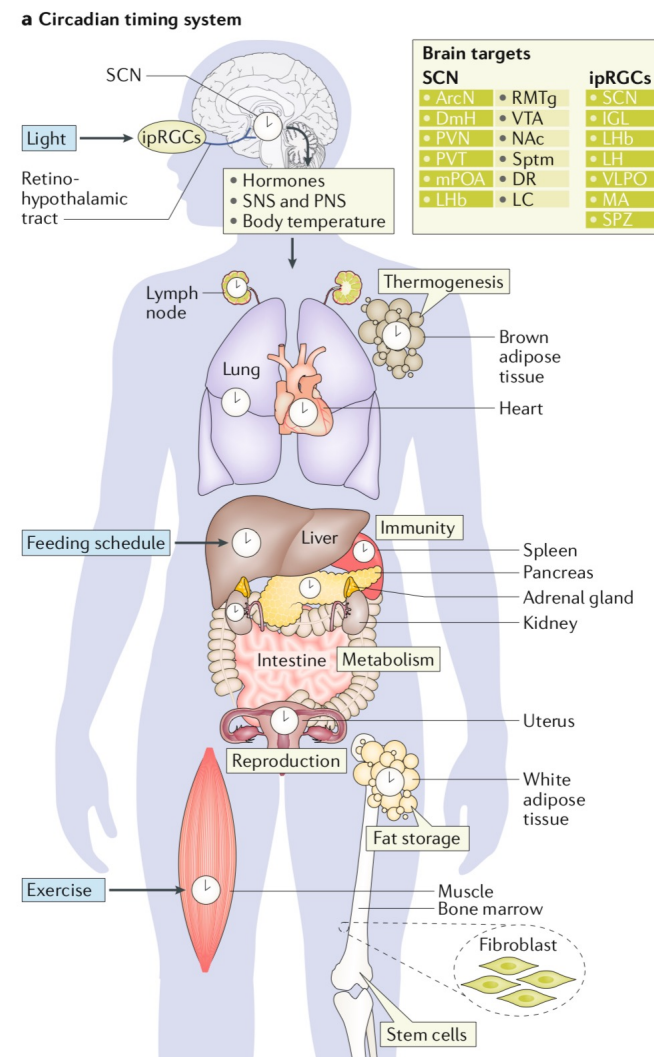
Autre : 2% → Étirement, lecture avant de dormir, sortir le chien, CBD, homéopathie

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Bien comprendre le rythme veille-sommeil

Presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures.

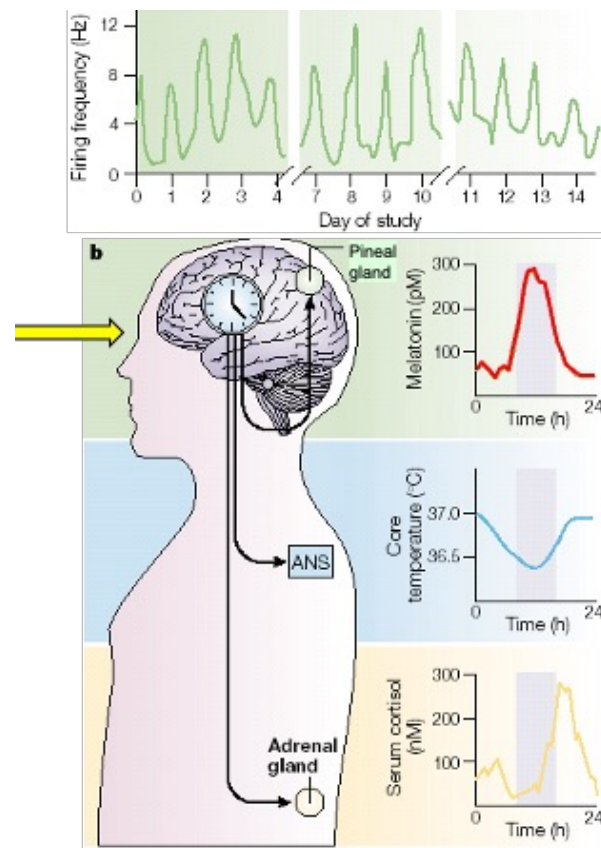


La lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne

1. Rythmicité biologique endogène
proche de 24 heures

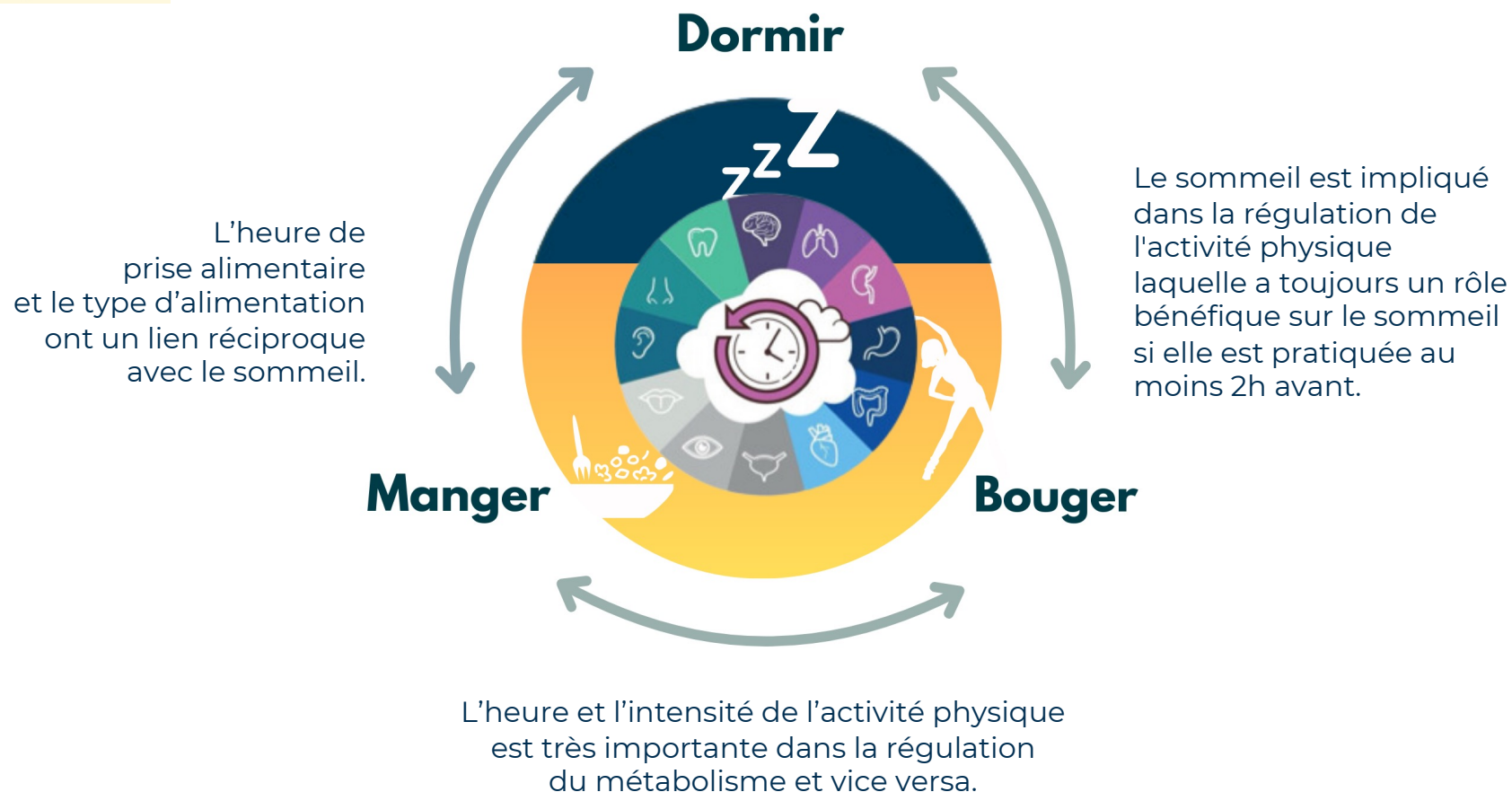
2. Synchronisation par la lumière
 -> *Remise à l'heure*

3. Rythmes biologiques appropriés
 -> *Timing*





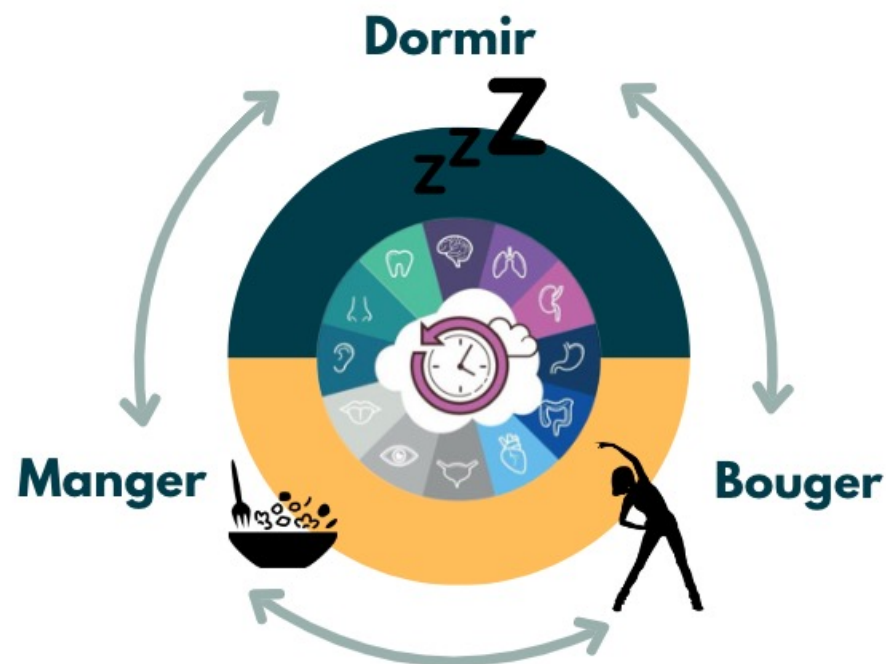
Notre horloge biologique, le chef d'orchestre !





Notre horloge biologique, chef d'orchestre

Pour cultiver un mode de vie sain et équilibré, il est essentiel d'articuler harmonieusement ces trois aspects essentiels de notre quotidien, en **conciliant autant que possible nos propres rythmes biologiques avec les contraintes imposées de nos sociétés modernes.**



**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Les habitudes de sommeil des Français en 2024



Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay



L'accumulation importante de dette de sommeil des Français en semaine, est doublée d'une diminution de la récupération en weekend end.

En semaine jours de travail...



Les Français **dorment** en moyenne **6h42**
(vs 6h58 en 2023 soit 16 minutes perdues)

Ils se couchent
en moyenne à
23h06
23h43
chez les 18-24 ans

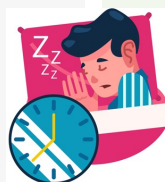


Ils se réveillent
en moyenne à
6h24
18-24 ans : 07:10
Inactifs : 06:47

⚠ 7h03 en 2019
6h28 en 2023



Ils mettent
37 minutes
en moyenne à
s'endormir
**(53,3 minutes
pour les 18-24 ans)**



Le week-end ou les jours de congés



Les Français **dorment** en moyenne **7h25**
(vs 7h40 en 2023 soit 15 minutes perdues)

Ils se couchent
en moyenne à
23h46
00:39
chez les 18-24 ans



Ils se réveillent
en moyenne à
7h33
18-24 ans : **07:10**
Inactifs : **06:47**

⚠ 8h22 en 2019
7h29 en 2023

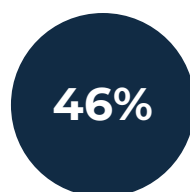
Ils mettent
40 minutes
en moyenne à
s'endormir
**(vs 28 minutes
en 2023)**





La sieste fait de plus en plus d'adeptes chez les Français pour compenser leur manque de sommeil

**Au moins une
sieste par
semaine**



42% en 2023
39% en 2019

25-34 ans : 57% / CSP- : 52%

Troubles du sommeil (hors cauchemars) : 53%
Souffrent de maladie chronique : 54%

**1 sieste
/semaine**

15%

**2 siestes
/semaine**

14%

**3 siestes
/semaine**

6%

**4 siestes
/semaine**

3%

**Plus de 4
siestes
/semaine**

8%

**Plus de 2
siestes
18%**



Des siestes plus fréquentes chez les personnes inactives : 14% d'entre elles déclarent faire **plus de 4 siestes par semaine** (vs. 8% au total).

**Durée moyenne
de la sieste**



1 h 16 min

18-24 ans : 1h46min / 25-34 ans : 1h46min
Souffrent de maladie chronique : 1h31 min

Moins de 10 min | 1%

10 à moins de 20 min | 7%

20 à moins de 30 min | 10%

30 à moins de 1h | 23%

1h à moins de 2h | 35%

Plus de 2h | 24%



Un peu plus d'un tiers des Français n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil et près de la moitié souffrent d'au moins un trouble du sommeil

La qualité du sommeil

(au cours des 7 derniers jours)

Sous-Total

Bonne

68%

Un homme : **73%** - 25-34 ans : **78 %** - CSP+ : **75%**



Sous-Total

Moyenne/Mauvaise

32%

Inactifs : **43%** - Personnes qui souffrent de maladie chronique : **41%**

Plus de 4 Français sur 10 sont en situation de surpoids voire d'obésité : une pathologie associée à un sommeil de moins bonne qualité.



43% des Français déclarent souffrir d'**au moins un trouble du sommeil**

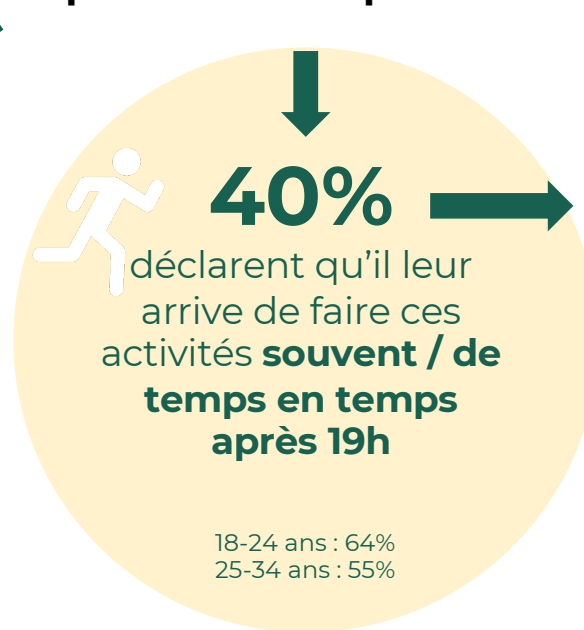
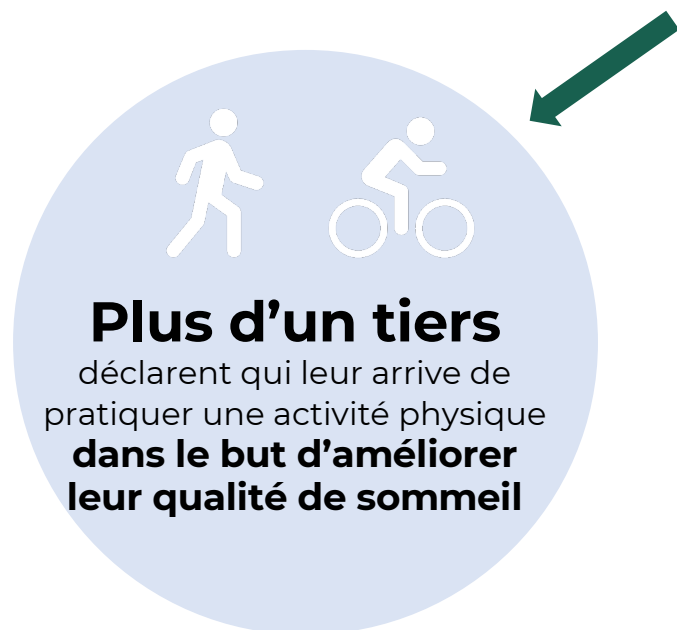
... plus particulièrement les personnes ayant une maladie chronique **67%** ou qui travaillent en horaires irréguliers / décalés.

L'insomnie (19%) et les troubles du rythme du sommeil (16%) suivis des apnées du sommeil (10% - vs 7% en 2023), sont les troubles les plus rencontrés par les Français.



Les Français sont conscients du rôle de l'activité physique sur le sommeil.

Parmi les Français faisant une activité sportive plusieurs fois par mois...



Parmi ces personnes :

- **40%** déclarent avoir une **excellente voire très bonne qualité** de sommeil : 40% (vs. 30% au total)
- **37%** déclarent faire de l'activité physique pour répondre à leurs **troubles du sommeil** (vs. 24% au total)
- **55%** déclarent faire **au moins une sieste par semaine** (vs. 46% au total)

Pas de différence significative sur le temps de sommeil et sur la durée pour s'endormir.

- **27%** déclarent laisser **moins d'1h entre le dernier repas et le début de leur sommeil** (vs. 19% au total)

Rarement / jamais : 60%
Rarement : 26%
Jamais : 34%



À garder ?



Vidéo du Cofrade
Jeunes sportifs de haut
niveau et Sommeil

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



L'activité physique,
alliée indispensable du sommeil



Professeur Martine Duclos

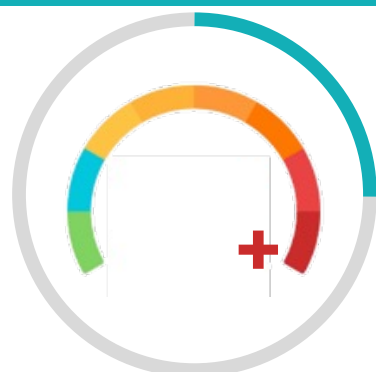
Présidente de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

21% des Français se déclarent confrontés à des tâches de forte intensité dans le cadre de leur travail quotidien, d'une durée de 3h31 par jour, en moyenne

Tâches de forte intensité dans le cadre du travail



21%

25-34 ans : 32% / CSP- : 32%



3 h 31 min Base : 215
en moyenne lors d'une journée

3,8 jours

en moyenne par semaine

Base : 215

25%



1 à 2 jours

27%



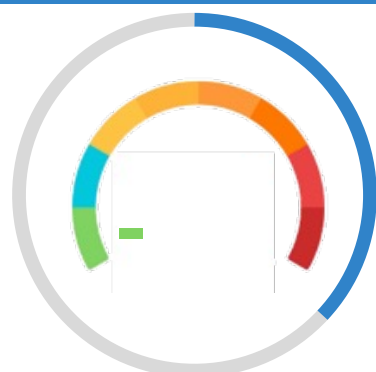
3 à 4 jours

48%



Plus de 4 jours

Tâches d'intensité modérée dans le cadre du travail



36%

CSP- : 49%



3 h 36 min Base : 369
en moyenne lors d'une journée

4,0 fois

en moyenne par semaine

Base : 369

21%



1 à 2 jours

26%



3 à 4 jours

53%



Plus de 4 jours

Sous-Total Oui : forte intensité ET intensité modérée : 12%

Sur une semaine habituelle, 30% des Français déclarent pratiquer des activités sportives ou physiques de forte intensité – ils sont 54% pour les activités d'intensité modérée.

Activités sportives / physiques de forte intensité

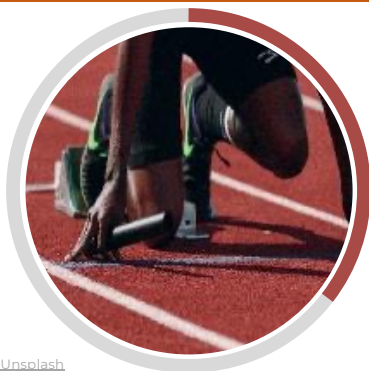


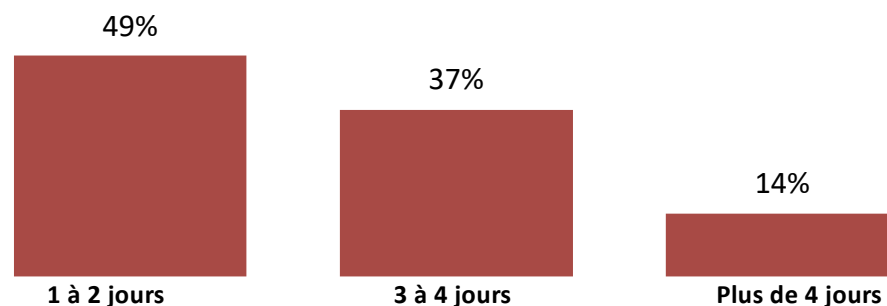
Photo de Braden Collum sur Unsplash

30% 18-24 ans : 46% / 25-34 ans : 45% / IDF : 40%



1h 54 min Base : 298
en moyenne lors d'une journée

2,8 jours Base : 298 Inactifs : 3,3
en moyenne par semaine



Activités sportives / physiques d'intensité modérée



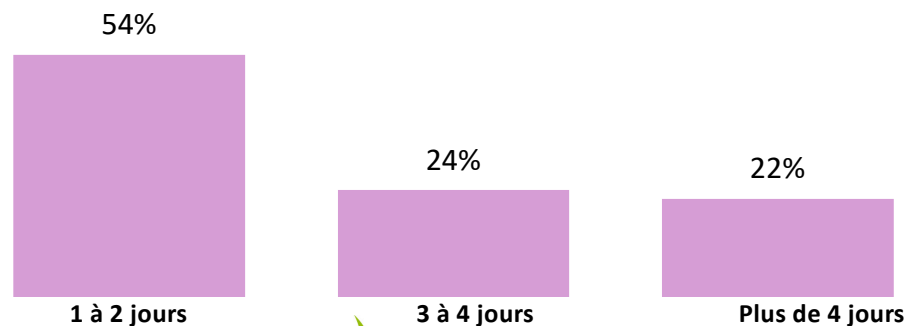
Photo de Bruce Mars sur Unsplash

54% 18-24 ans : 1h53min



1h 26 min Base : 545
en moyenne lors d'une journée
Sous-Total Oui : **forte intensité ET intensité modérée** : 19%

2,9 jours Base : 545 Inactifs : 3,5
en moyenne par semaine



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

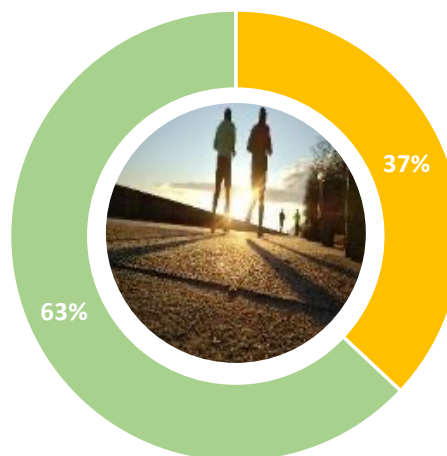


Les personnes actives ont une meilleure qualité de sommeil



33% des personnes qui pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine (63%) **estiment avoir une très bonne qualité de sommeil** - même **excellente pour 7% d'entre elles** - contre seulement 25% des personnes moins actives (37%).

Groupe Activité physique



■ Inactifs ■ Actifs

Inactifs

ne réalisent pas au minimum 150 min / semaine d'activité physique à intensité modérée (MVPA)

Actifs

réalisent plus de 150 min / semaine d'activité physique à intensité modérée à élevée (MVPA)

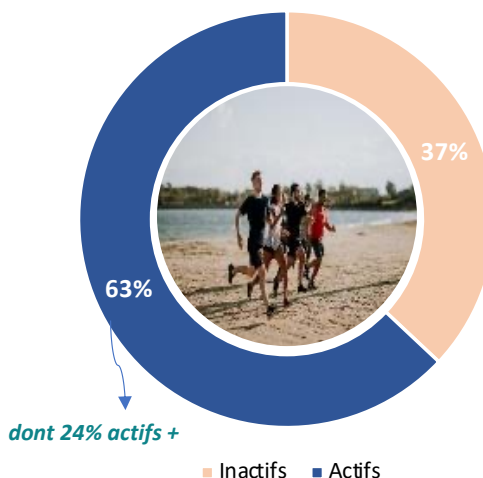


... une tendance qui se retrouve selon le volume d'activité physique.

Groupe Volume d'activité physique



38% des personnes qui ont le plus important volume activité physique estiment avoir une très bonne qualité de sommeil et même une **excellente** pour 10% d'entre elles



Inactifs

dépensent moins de 600 METs*.min par semaine

Actifs

réalisent au moins 600 METs. min par semaine
Actifs + : plus de 3000 METs.min par semaine

*Metabolic Equivalent of Task

Le **degré d'activité** va de pair avec une **recherche d'amélioration de la qualité du sommeil par le sport**



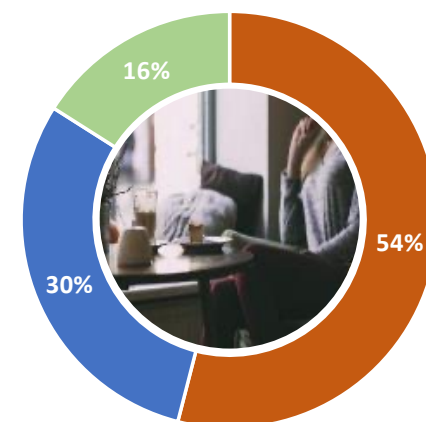
Plus le niveau de sédentarité est faible, meilleure est la qualité de sommeil.



Plus le niveau de sédentarité est faible, meilleure est la qualité de sommeil (34% vs 26%).

En revanche, la **durée d'endormissement est plus longue** chez les **personnes les moins sédentaires** et leur **durée de sommeil est plus courte** : en semaine 37% des personnes qui ont un faible niveau de sédentarité dorment **moins de 6h par nuit** (vs. 31% en moyenne).

Groupe **Sédentarité**



■ Sédentarité élevée ■ Sédentarité modérée ■ Sédentarité faible

Sédentarité élevée

Durée totale des activités sédentaires > 7h/j

Sédentarité modérée

Durée totale des activités sédentaires situées entre 3 et 7h/j

Sédentarité faible

Durée totale des activités sédentaires < 3h/j

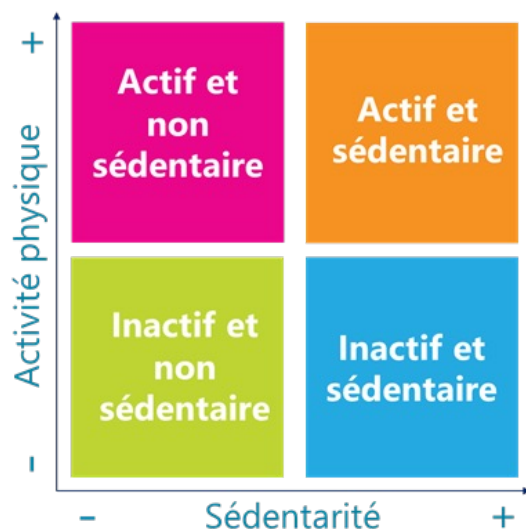


Figure ONAPS : Profils liés à l'activité physique et la sédentarité

La sédentarité est une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil.

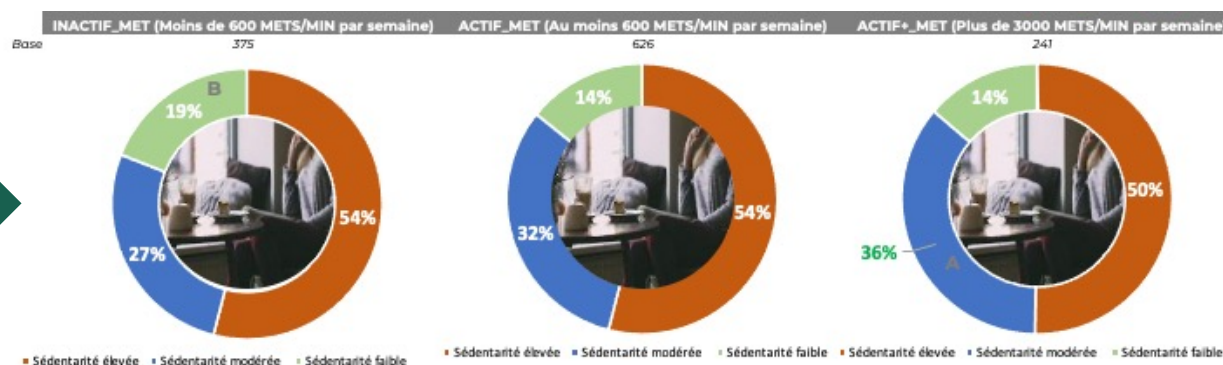
Elle est à distinguer de l'inactivité physique qui se caractérise par un niveau insuffisant d'activité physique régulière.

On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire (cf. figure) : ce sont deux enjeux de santé publique distincts.

Les actifs sont majoritairement sédentaires et plus d'1 personne sur 2 faisant plus de 150 min d'activité physique par semaine présente un profil de sédentarité élevée.

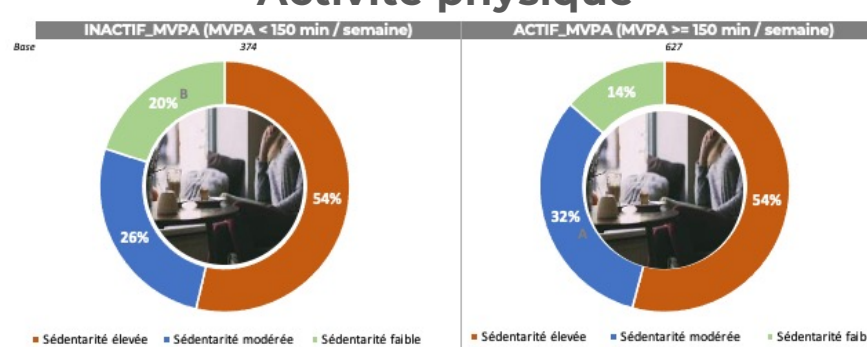
Volume d'activité physique

Comportement sédentaire →



Activité physique

Comportement sédentaire →





Le temps passé devant un écran est en moyenne de 3 heures sur une journée classique et à raison de plus de 5 jours par semaine. Une durée plus importante chez les 50-65 ans et les personnes célibataires.

Les activités assises ou allongées au cours d'une semaine habituelle...



Photo de [Kam Idris](#) sur [Unsplash](#)

88%

Inactifs : 90%

Devant un écran

Ex : télévision, jeux vidéo, ordinateur à but non professionnel (internet, emails...), tablette, smartphone, etc.



3h 00 min

en moyenne lors d'une journée

Base : 882

50-65 ans : **3h17min** / Inactifs : **3h47min** /
ST Célibataire : **3h20min** / ST Sans enfant : **3h16min**

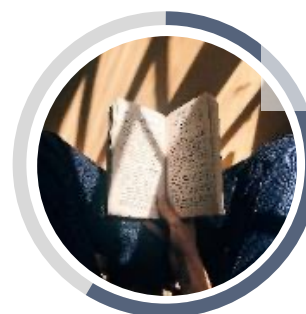


Photo de [Blaz Photo](#) sur [Unsplash](#)

61%

Femmes : 66% Inactifs : 68%

Autres que devant un écran

Ex : lecture, dessin, discussion avec des amis, couture, etc



1h 50 min

en moyenne lors d'une journée

Base : 612

Nombre de jours par semaine...

5,4 jours

Base : 882

en moyenne par semaine

50-65 ans : **5,9** / Inactifs : **5,9**

16%



1 à 2 jours

14%



3 à 4 jours

70%



Plus de 4 jours

4,3 jours

Base : 612

en moyenne par semaine

50-65 ans : **4,8** / Inactifs : **5,0**

32%



1 à 2 jours

20%



3 à 4 jours

48%



Plus de 4 jours

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Une alimentation équilibrée et régulière,
gage d'un meilleur sommeil



Professeur Damien Davenne

Vice-Président du Conseil Scientifique de l'INSV

Avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay



Près d'1 Français sur 2 déclare adapter son alimentation pour avoir un sommeil de qualité, surtout les personnes de 25-34 ans



46% des Français

déclarent adapter leur **alimentation** pour avoir un **sommeil de qualité**

25-34 ans : **58%**

dont 11% tout à fait

Parmi les Français qui déclarent adapter leur alimentation,

37% estiment avoir un **sommeil d'excellente voire de très bonne qualité** (vs. 23% qui n'adaptent par leur alimentation).

Ils sont plus sujets à des **troubles du sommeil (53%)** et plus nombreux à y répondre :

- en adaptant des **horaires de sommeil réguliers** (37%)
- en veillant à une **meilleure alimentation** (31%)



54% des Français

déclarent ne pas adapter leur **alimentation** pour avoir un **sommeil de qualité**

dont 21% pas du tout

Parmi les Français qui déclarent ne pas adapter leur alimentation,

38% estiment avoir un **sommeil de qualité moyenne voire mauvaise** (vs. 27% qui adaptent leur alimentation).

Un profil **moins actif et plus sédentaire**.





Moins d'1/3 des Français considèrent que le petit déjeuner est leur repas le plus important de la journée...

37% prennent **tous les repas**
31% **sautent** des repas (hors le goûter)



34% prennent tous les repas
35% **sautent** des repas (hors le goûter)



Le repas considéré par les Français comme le plus important de la journée...



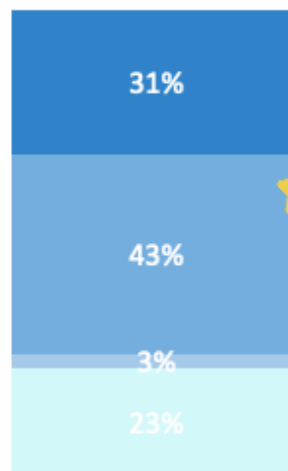
Le petit déjeuner ●

Le déjeuner ●

Le goûter / encas ●

Le dîner ●

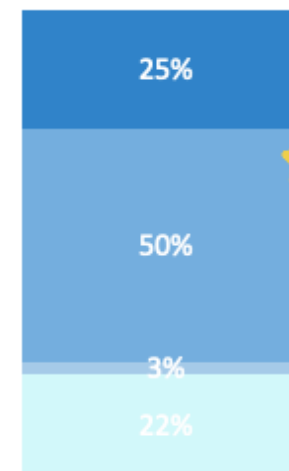
En semaine /
jour de travail/études



50-65 ans :
49%

25-34 ans : 10% / Nord Est : 5% /
En zone rurale : 7% / CSP+ : 6% /
ST Célibataire : 5%

Le weekend ou en congés /
les jours de repos



35-49 ans :
32%

50-65 ans : 59%



En semaine / jours de travail, plus d'1/4 des Français déclarent ne pas prendre de petit-déjeuner (30% le weekend / jours de repos). Une proportion plus élevée parmi les 25-34 ans.

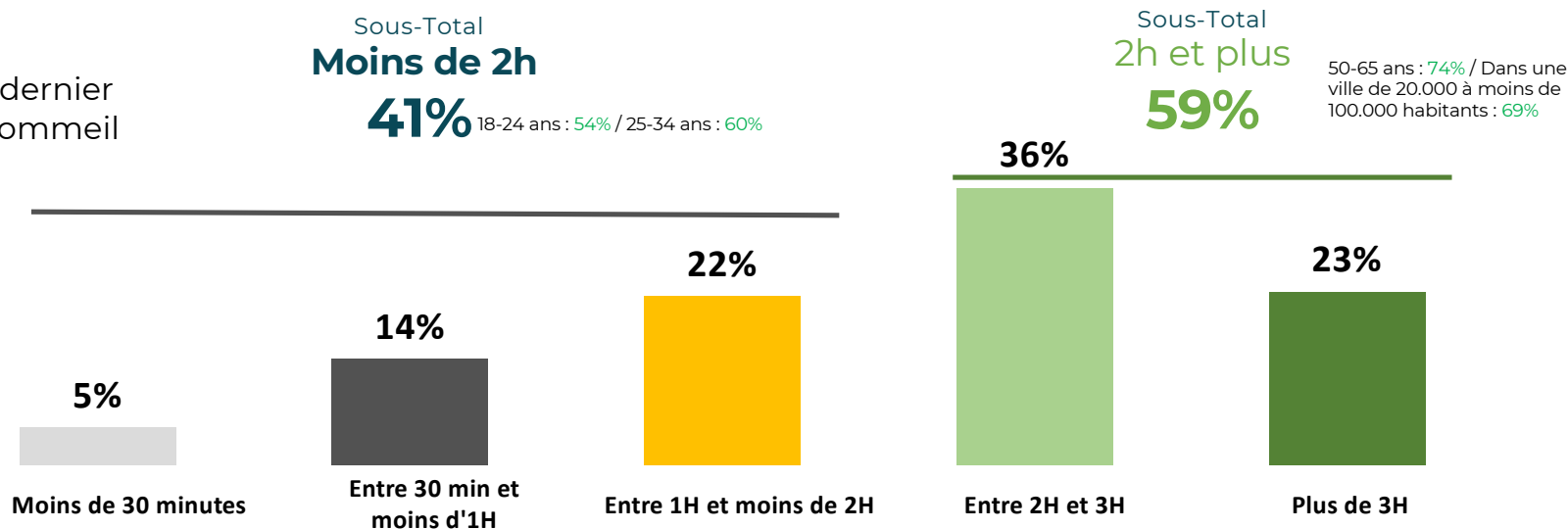


Dans la majorité des cas, un délai de 2 heures ou plus est laissé entre le dernier repas et le début du sommeil.

Une durée plus restreinte chez les moins de 35 ans.



Temps entre la fin du dernier repas et le début du sommeil



Parmi les personnes laissant **moins d'1heure...**

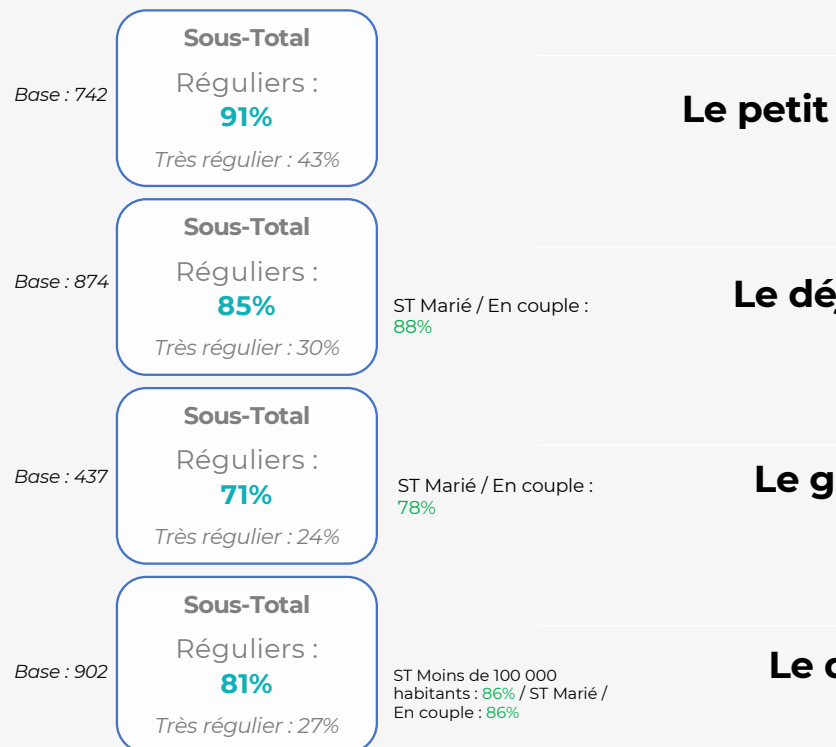
- **La durée d'endormissement est plus longue :** 35% déclarent mettre **1 heure ou plus pour s'endormir** en semaine (vs. 24% au total)
- En **tendance** : ils ont un peu plus de troubles du rythme du sommeil : 20% (vs. 16%)
- Une heure de **réveil plus matinale** en semaine : **5h46** (vs. 6h24 au total).



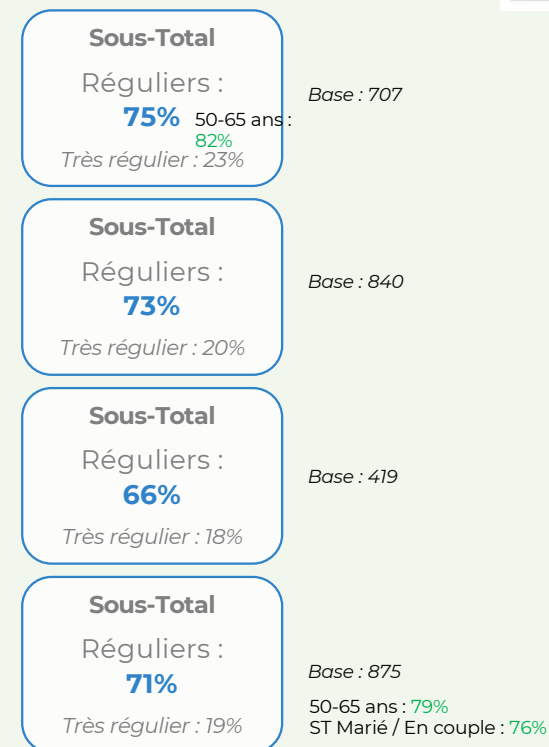
Les heures de repas pris en semaine sont plus régulières que celles des repas du week-end.



En semaine jours de travail...



Le week-end ou les jours de congés





Une moins bonne qualité de sommeil chez les personnes qui n'ont pas de régularité dans l'heure du dîner.

En semaine jours de travail...



Sous-Total

Réguliers :

81%

Très régulier : 27%



Sous-Total

Pas réguliers :

19%

Pas du tout régulier : 5%

Parmi les Français qui ne sont pas réguliers dans l'heure du dîner en semaine / jours de travail,

- ... une **heure de coucher un peu plus tardive** (23h16 vs. 23h06 en moyenne)
- ... ils sont **plus nombreux à souffrir de troubles du rythme du sommeil** (23% vs. 16% en moyenne)
- ... ils sont **moins nombreux à avoir une bonne qualité de sommeil** (22% « excellente / très bonne » vs. 30% en moyenne)

Et au global moins de régularité également dans les autres repas de la journée.

Le week-end ou les jours de congés



Sous-Total

Régulier :

71%

Très régulier : 19%



Sous-Total

Pas réguliers :

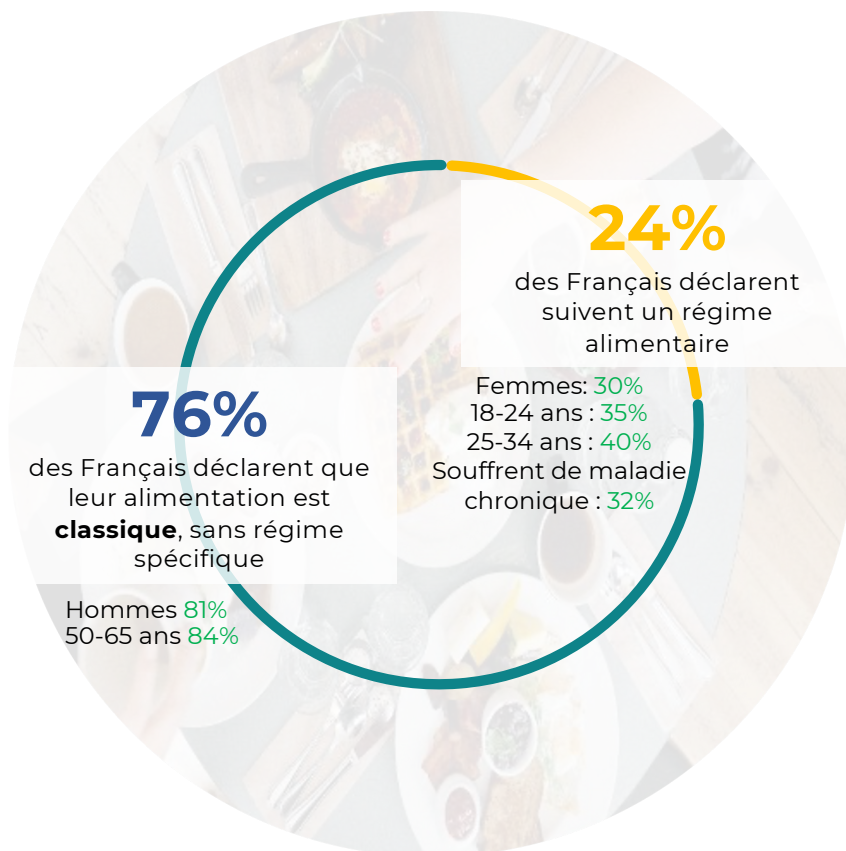
29%

Pas du tout régulier : 8%

Le dîner



¼ des Français déclarent suivre un régime alimentaire. Un mode de vie qui concerne plutôt les femmes et qui semble au global s'inscrire dans un mode de vie « sain »



Fléxitarien (Pratique alimentaire qui consiste à réduire sa consommation de viande (rouge, blanche) et poisson)

19%

Végétarien (Pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale. Sa définition la plus large correspond à l'ovo-lacto-végétarisme, consiste à consommer des végétaux, ...)

4%

Vegan (Mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation)

1%

Végétalien (Pratique alimentaire excluant les produits animaux, aussi bien issus d'animaux morts que d'animaux vivants (produits laitiers, œufs, miel, etc.).

-

Des habitudes alimentaires qui semblent s'inscrire dans un mode de vie « sain » :

- **88%** réalisent plus de **150 min / semaine d'activité physique** à intensité modérée à élevée (vs. 77% au total)
- **40%** déclarent avoir un **sommeil d'excellente voire très bonne qualité** (vs. 30% au total)

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



La Journée du Sommeil en pratique

24^{ème} Journée du sommeil

Manger, Bouger, Dormir



Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



arrainage de



Organisée par



Près de 50 centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés

Chercher

LES FILTRES

Conférence-débat "Activité physique et sommeil"

Présentiel - Lycée kyoto 26 Av. de la Fraternité, 86000 Poitiers

15/03/2024 De 17:30 à 19:00

Conférence co-animée par Mme Coralie ARC, doctorante au sein du laboratoire MOVIE de l'Université de Poitiers et du Dr Guy AUREGAN, médecin au centre du sommeil de la Polyclinique de Poitiers.

Conférence gratuite sur inscription avec une entrée pour le match de pro B opposant le Poitiers Basket 86 à Saint-Chamond.

Conférence sur le thème : "ÉQUITÉ ET SOMMEIL POUR UNE APPROCHE GLOBALE EN SANTÉ"

Présentiel - SUMS - CHU de Bordeaux & PEAS - OBNA Sommeil

81 rue Jules Ferry 33200 Bordeaux

14/03/2024 De 18:30 à 20:30

Parce que le sommeil est essentiel à la santé, chacun doit avoir accès à un sommeil adéquat, quels que soient le lieu, le statut socio-économique, les conditions et perturbations environnementales, les structures et histoires sociales, les relations communautaires et interpersonnelles, ainsi que les

www.journeedusommeil.org

#JourneeduSommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

24^{ème} Journée du sommeil
Vendredi 15 Mars 2024
www.journeesdusommeil.org



Journée du sommeil: La lumière; votre alliée pour un sommeil de qualité!

15 MARS 2024 11:00 AM - 12:00 PM
 Europe/Paris

24^{ème} JOURNÉE DU SOMMEIL **CHU CAEN NORMANDIE**
 Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil
Manger, Bouger, Dormir



Le CHU Caen Normandie se mobilise pour la journée nationale du sommeil

Vendredi 15 mar **12h - 17h** **Hall d'entrée principal**

24^{ème} Journée du sommeil
Sommeil et activité physique : deux alliés pour votre santé
Vendredi 15 Mars 2024
 Entrée libre
 CHU Grenoble Alpes, site Sud, salle Olympiade 12h30-13h30
 Monique Mendelson, Enseignante-chercheuse STAPS
 Dr Sébastien Baillieu, MCU-PH de Physiologie
 Service d'exploration du Sommeil CHU Grenoble Alpes
 Stands d'information dans le hall du CHU Sud : 13h30-15h30

France Insomnie à votre écoute **LES 3 PILIERS DU SOMMEIL**
Manger, bouger, dormir*
JEUDI 21 MARS 2024
 DE 18 H À 19 H 30
 EN VISIOCONFÉRENCE
 Accès libre



PROGRAMME
Vendredi 15 mars 2024
16h45 ACCUEIL DES PARTICIPANTS
17h INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS DU SOMMEIL
 Sommeil, nutrition et activité physique : problématique croisée du sommeil et de l'obésité de l'enfant
 Dr Nicolas MURA, Pédiatre et spécialiste du sommeil, Mulhouse
 Sommeil et performance chez l'athlète de haut niveau
 Dr Nicolas SAUMIER, Anesthésiste réanimateur, Cabinet de médecine du sommeil, Mulhouse
 Sommeil et nutrition
 Dr Géraldine BON, Médecin généraliste et praticien sommeil, Unité du sommeil, Centre hospitalier de Rouffach



Sommeil, pratique sportive et alimentation

CENTRE CARDIOLOGIQUE

Le Sommeil, le sport et la nutrition avec les objets connectés.

Centre Interdisciplinaire du Sommeil

Manger, bouger, dormir. De la théorie à la pratique

Clinique Bel Air de Bordeaux

Marche active et conférence sur le sommeil – Maison Sport Santé Bordeaux Métropole

Hôpital Suburbain Du Bouscat

CONFÉRENCE
ACTIVITÉ PHYSIQUE & SOMMEIL
VENDREDI 15 MARS 2024
17H30/19H - LYCÉE KYOTO
 Coralie ARC - Laboratoire MOVE de l'Université de Poitiers
 Dr Guy AUREGAN - Centre du sommeil de la Polyclinique de Poitiers
CONFÉRENCE GRATUITE MAIS SUR INSCRIPTION
 AVEC UNE ENTRÉE POUR LE MATCH POITIERS BASKET B6 / ST CHAMPOND À 20H



24^{ème} journée du Sommeil **Vendredi 15 mars 2024**
Nouvelle Clinique Bel Air
 138 avenue de la république
 33200 BORDEAUX
 Venez participer à un ou plusieurs ateliers proposés par les membres et partenaires de l'école du sommeil et du pôle sommeil de Bel-Air
DES ATELIERS PRATIQUES
De 9h à 10h **Se motiver pour bouger** **Conférence animée**
 Mathilde Saurat enseignante en activités physiques adaptées
De 10h à 11h **Mise en mouvement du corps** **Atelier pratique**
 Mathilde Saurat enseignante en activités physiques adaptées
De 11h à 12h **Yoga et respiration nasale** **Atelier pratique sur la respiration**
 Maud Sapene Professeure de Yoga
De 13h à 14h **Se motiver pour bouger** **Conférence animée**
De 14h à 15h **Mise en mouvement du corps** **Atelier pratique**
De 15h à 16h **Yoga et respiration nasale** **Atelier pratique sur la respiration**

Journée Nationale du Sommeil 2024
Vendredi 15 Mars 14h30 - 17h30
Sport et Sommeil - Un duo gagnant
 Cité des Sciences et de l'Industrie - Auditorium
 Témoignage d'un sportif de haut niveau médaillé d'argent aux JO de Tokyo 2021
 Riadh Tarsim Cycliste paralympique
 Le sommeil : un outil pour améliorer la performance sportive
 Dr. François Duforez Somnologue, médecin du sport
 Le sport, ses effets sur le sommeil et l'insomnie
 Pr. Pierre-Alexis Geoffroy Psychiatre, chercheur en neuroscience
 Résultats de l'enquête de l'INSV Manger, bouger, dormir : les habitudes des français
 Dr. Catherine Tobie Spécialiste du sommeil
 Table-ronde
 Dr. Sylvie Royant-Parola Psychiatre, spécialiste du sommeil
Accès libre et gratuit
 30 Avenue Corentin Cariou
 75019 Paris - Métro/Tram Porte de la Villette
 Plus d'infos sur www.reseau-morphee.fr - Nous contacter : contact@reseau-morphee.fr

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :



Enquête OpinionWay
en partenariat avec :



24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Questions Réponses

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des :


**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de :

SFRMS
La Société Française de Recherche et d'Analyse du Sommeil

World Sleep Day
March 15, 2024
Sleep Equity For Global Health

Enquête OpinionWay
en partenariat avec :

**FONDATION
VINCI**
AUTOMOBILES
Bien (se) conduire

24^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 15 Mars 2024

www.journeedusommeil.org



Manger, Bouger, Dormir : trouver le bon rythme !

Conférence de presse

Mardi 12 mars 2024