

OBSERVATOIRE DU SOMMEIL DE LA FONDATION ADOVA

Réalisé par IPSOS

Les Français considèrent le sommeil comme une expérience individuelle, unique et différente de celle des autres



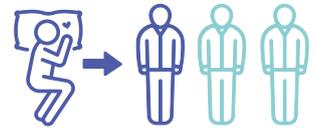
associent le sommeil à une expérience individuelle qui leur est propre



considèrent que bien dormir est indispensable pour être en bonne santé



au même titre qu'une alimentation équilibrée ou ne pas fumer



pour un meilleur sommeil

1 Français sur 3 "avoue" préférer dormir seul

Malgré une quantité de sommeil suffisante, 2 Français sur 3 ont le sentiment de manquer de sommeil

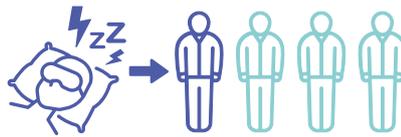
durée moyenne du sommeil en France



semaine



week-end et congés



1 Français sur 4 déclare avoir des problèmes de sommeil



déclarent manquer de sommeil



estiment qu'ils dorment moins bien qu'avant

Plus d'1 Français sur deux souffrent du phénomène de "mal-dormir"



déclarent se réveiller au moins 1 fois dans la nuit



temps moyen estimé pour retrouver le sommeil

Ecrans et préoccupations du quotidien alimentent ce phénomène.

→ avant de se coucher...



regardent leur smartphone



regardent la télévision



refait le fil de sa journée ou anticipe l'organisation de son lendemain



Un "mal-dormir" qui n'est pas sans conséquences : près d'1 Français sur 2 a consulté un professionnel de santé à ce sujet



d'entre eux auraient déjà consulté un professionnel de santé pour y remédier



subissent au quotidien les conséquences de la dégradation de la qualité de leur sommeil

Les 3 plus grands risques du mal-dormir selon les Français

ACCIDENT DE LA ROUTE 90%



ÉCHEC SCOLAIRE 82%



DÉPRESSION/SUICIDE 72%

