



***JUNIORS ET SENIORS :
COMMENT DORMENT-ILS AUJOURD'HUI ?***

***Rythmes de vie et comportements
des Juniors et des Seniors
vis-à-vis du sommeil et de la literie***

**Résultats de l'étude épidémiologique
menée à l'initiative de l'Association pour la Promotion de la Litterie,
en collaboration avec l'European Sleep Center et le professeur Damien Léger,
(responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris)**

**Dossier de presse
Novembre 09**

Service de presse de l'Association pour la Promotion de la Litterie

Elisa Branciforti – 01.49.40.43.21 – elisa.branciforti@cohnwolfe.com
Elodie Calcagno – 01.49.70.43.47 – elodie.calcagno@cohnwolfe.com

Plus d'informations :



95 % des juniors et 98% des seniors considèrent la literie comme un élément important pour la santé. De même, 83 % des seniors et 56 % des juniors perçoivent le sommeil comme indispensable à un bon équilibre général.

L'étude épidémiologique « Rythmes de vie et comportements des Juniors et des Seniors vis-à-vis du sommeil et de la literie » menée par l'APL en partenariat avec l'European Sleep Center et le professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris, offre un panorama inédit des perceptions des juniors et des seniors face au sommeil et à la literie. **400 juniors de 16 à 30 ans et 400 seniors de plus de 65 ans** ont ainsi été interrogés sur leurs rythmes et habitudes de sommeil, leur mode de couchage actuel ainsi que sur leur perception du sommeil et d'une bonne literie. Parfois surprenants, les résultats de cette étude bousculent les idées reçues relatives au sommeil et à la literie des jeunes et de leurs aînés. Ils mettent également en lumière l'impact de leurs modes de vie respectifs sur leur rapport au sommeil et à la literie.

Un mode de couchage et une perception de la literie variables selon l'âge

87% des juniors et 98% des seniors disposent d'une literie traditionnelle de type matelas et sommier. 23% des seniors possèdent un lit de relaxation tandis que 13% des juniors dorment sur une literie plus diversifiée de type matelas posé à même le sol, canapé-lit ou encore un futon. Ces résultats attestent-ils d'une attention différente portée à la literie selon l'âge ? Quels sont les critères de choix de la literie propres à chaque âge ?

L'environnement de l'espace de sommeil et les activités pratiquées dans le lit

3 activités sont pratiquées en moyenne par les juniors dans leur lit contre 0,8 pour les seniors. Les résultats de l'étude confirment un environnement de sommeil différent selon la tranche d'âge étudiée. Plus riche en objets électroniques chez les juniors, il ferait en revanche l'objet, chez tous les seniors interrogés, d'une pièce indépendante. Toutefois, l'environnement de la chambre et les activités qui y sont pratiquées influencent-ils réellement la qualité du sommeil des juniors et des seniors ? Que font les juniors et les seniors dans leur lit en dehors d'y dormir et d'y pratiquer une activité sexuelle ?

Le sommeil, un bien difficile à préserver quel que soit l'âge

83 % des seniors et 56 % des juniors considèrent le sommeil comme indispensable à un bon équilibre de vie. Evoluant au gré des rythmes de vie de ces deux types de populations, le sommeil est également perçu différemment selon l'âge des répondants. Quelles sont les principales caractéristiques du sommeil des juniors et des seniors ? Quelle attention y accordent-ils ?

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| I. Un mode de couchage et une perception de la literie variables selon l'âge | 4 |
| 1/ Juniors, seniors et perception du rôle de la literie | 4 |
| 2/ A quoi ressemble la literie actuelle des juniors et des seniors ? | 5 |
| 3/ Des critères de choix et un acte d'achat différents entre juniors et seniors | 7 |
| II. L'environnement de l'espace de sommeil et les activités pratiquées dans le lit | 8 |
| 1/ Un environnement plus favorable au sommeil pour les seniors | 8 |
| 2/ Le lit : un nouvel espace de vie pour les juniors | 9 |
| III. Le sommeil, un bien difficile à préserver, quel que soit l'âge | 10 |
| 1/ Qualité et perception de leur sommeil par les juniors et les seniors | 10 |
| 2/ Des rythmes de sommeil propres à chaque âge | 11 |
| IV. Synthèse et conclusions de l'étude épidémiologique | 13 |
| V. Literie et sommeil : au cœur d'un programme d'études riche et instructif conduit par l'APL et le Centre du Sommeil | 15 |

I. Un mode de couchage et une perception de la literie variables selon l'âge

95% des juniors et 98% des seniors reconnaissent l'importance d'une bonne literie pour la santé. Jeunes ou moins jeunes, la majorité des Français a donc conscience qu'une literie de qualité peut permettre d'optimiser le sommeil. De même, plus de 92 % de la population étudiée, tous âges confondus, disposent d'une literie traditionnelle composée d'un matelas et d'un sommier. Pour autant, les résultats de l'étude démontrent une perception différente du rôle de la literie ainsi que des critères de choix variables en fonction de l'âge. Comment juniors et seniors jugent-ils une bonne literie ? Quelles caractéristiques privilégient-ils dans l'achat et le renouvellement de cette dernière ?

1/ Juniors, seniors et perception du rôle de la literie

- **Une prise de conscience de l'importance d'une bonne literie qui s'accroît avec l'âge**

Les résultats de l'étude révèlent un **intérêt porté à la literie plus marqué chez les seniors que chez les juniors**. Les premiers déclarent en effet à 45% que la literie est un élément important pour eux contre 32% des juniors.

Toutefois, **les juniors comme les seniors reconnaissent l'importance de la literie sur leur santé** (95% des juniors et 98% des seniors). Chez les seniors comme chez les juniors, le soutien du dos est d'ailleurs considéré comme le premier critère de choix lors d'un renouvellement de literie.

L'état de santé plus fragile des seniors pourrait expliquer que ces derniers saisissent un peu mieux que leurs cadets l'importance d'une bonne literie sur l'équilibre général, d'autant plus que l'étude révèle que 11 % des seniors français se déclareraient en mauvaise santé.

- **La fermeté et l'épaisseur: des idées reçues encore à combattre chez les juniors et les seniors**

La fermeté du matelas apparaît comme deuxième critère privilégié par les seniors lors du renouvellement de leur literie et comme quatrième critère chez les juniors. **67% des seniors et 45% des juniors jugent en effet la fermeté du matelas comme l'un des 3 critères les plus importants à prendre en compte dans l'achat d'un matelas.**

De même, l'épaisseur du matelas est considérée à 50% chez les seniors et à 66% chez les juniors comme une caractéristique permettant de déterminer une « bonne literie ». C'est même, chez les juniors, la caractéristique la plus mise en avant comme gage d'une bonne literie.

Ces chiffres révèlent sans doute une **perception faussée chez les juniors comme chez leurs aînés de ce qui constitue une literie de qualité**. En conservant ces idées reçues, les juniors et les seniors semblent croire en l'existence d'une literie universelle et efficace pour tous et s'appuient donc encore sur ce qu'ils croient être des garanties de qualité valables pour chaque individu.

En effet, la fermeté ne constitue pas toujours un gage de qualité, l'essentiel étant que le matelas épouse parfaitement l'ensemble du corps afin d'assurer au(x) dormeur(s)

le meilleur soutien possible. Pour cela, la literie doit également être adaptée à la morphologie de son utilisateur. Pour déterminer la longueur du matelas ou du sommier en fonction de ses dormeurs, il est ainsi conseillé d'ajouter 15 cm à la taille de l'individu le plus grand.

De même, **le confort et la qualité du matelas repose sur deux propriétés essentielles : l'accueil et le soutien**. Le confort d'accueil des garnissages (laine, coton, etc.) correspond à la première impression que l'on ressent en s'allongeant sur le lit. Le soutien procuré par la suspension prend, lui, le relais de l'accueil et assure le maintien de la colonne vertébrale. Le soutien peut être mi-ferme, ferme ou très ferme. **Il est donc primordial de porter son attention sur la qualité de la technologie et des matériaux utilisés dans le garnissage et dans l'âme du matelas.**

2/ A quoi ressemble la literie actuelle des juniors et des seniors ?

o Une literie traditionnelle chez les seniors, diversifiée chez les juniors

Au vu des résultats de l'étude, on observe **une literie plus traditionnelle chez les seniors**. En effet, 98 % des seniors dorment sur une literie composée d'un matelas et d'un sommier. Si la **majorité (87 %) des juniors privilégient eux aussi le couple matelas / sommier**, une proportion non négligeable de cette tranche d'âge dispose d'un mode de couchage moins traditionnel. **8 % passeraient leurs nuits sur un canapé-lit ou une banquette et 4 % d'entre eux dormiraient sur un matelas posé à même le sol**. Une différence qui s'explique par le fait que 9 % des juniors dorment dans une pièce à vivre et ne disposent pas d'une chambre à coucher.

Même dans un espace réduit, il est important de préférer un couchage composé d'un matelas posé sur un sommier adapté, seul garant d'un confort et d'une hygiène optimisés. En effet, poser son matelas à même le sol ne lui permet pas une bonne aération. Ce mode de couchage nuit ainsi à une parfaite élimination des 40 cl d'eau que nous produisons chaque nuit, sans compter le contact direct avec la poussière du sol qui peut favoriser la multiplication des bactéries sur le matelas.

Le sommier supporte 1/3 des efforts mécaniques imposés à la literie par le poids et les mouvements du dormeur. Privilégier le couple matelas/sommier, c'est donc également assurer un meilleur relâchement des muscles grâce à un soutien égal de toutes les parties du corps.

Dans l'ensemble, juniors et seniors semblent dormir sur des literies relativement neuves. **L'antériorité moyenne déclarée du matelas des juniors est en effet de 5 ans et celui des seniors d'un peu plus de 7 ans**. Compte-tenu de la fréquence de renouvellement tous les 10 ans recommandée pour garantir un sommeil de qualité, ces chiffres s'avèrent donc plutôt positifs. De plus, les chiffres révélant l'antériorité moyenne du sommier des juniors et des seniors sont presque similaires à ceux concernant l'antériorité du matelas. **Juniors et seniors semblent donc avoir compris l'importance d'acheter et de renouveler simultanément matelas et sommier.**

En effet, un sommier en bon état amortissant 1/3 des mouvements du corps, il est indispensable de le renouveler en même temps que le matelas pour s'assurer un parfait confort.

Concernant la taille du lit, **61 % des seniors se situent sur une taille 2 places standard** en 140 x 190 cm. Ce format est également privilégié à **46 % par les juniors**, bien que ces derniers, qui ne vivent pas toujours en couple, sont aussi plus nombreux à conserver un lit une place d'une largeur de 90 cm. En revanche, lorsque les juniors font le choix de se diriger vers une literie 2 places, ils ne lésinent pas sur la taille et **optent alors pour des lits grande taille, dits « king size »**. En effet, 24 % des juniors dorment sur un lit de 160 x 190 cm contre 15 % des seniors et 7 % d'entre eux se sont offerts le luxe d'un 180 x 200 cm contre 6 % des seniors. Cette préférence apparaît sûrement lors de l'emménagement des juniors avec leur conjoint. Le choix et le test de la literie se fait alors à deux, au profit d'un lit grande taille.

○ Des préférences qui varient selon l'âge

Si la majorité des juniors et des seniors conservent un sommier fixe, **les sommiers de relaxation séduisent davantage les seniors** à la recherche d'un confort parfait. 23 % d'entre eux ont en effet opté pour un sommier permettant d'ajuster le réglage du dossier et / ou des pieds contre seulement 5 % des juniors.

Bien que les juniors pratiquent plus d'activités sur leur lit que leurs aînés, ils sont seulement 30 % à souhaiter une literie de relaxation. Cette tranche d'âge ne connaît sans doute pas les bénéfices de ce type de couchage qui leur permettrait d'adapter leur position en fonction de l'occupation du moment. En revanche, 50 % des seniors seraient ravis de bénéficier de ce type de literie. Toutefois, le besoin de confort n'échappe pas pour autant aux juniors qui sont 37 % à souhaiter une literie accueillante et « cocooning ».

L'indépendance de couchage est également plus prisée par les seniors qui sont 7 % à avoir opté pour deux literies jumelles. Les soucis de santé d'un des dormeurs et ses répercussions sur son sommeil et celui de son partenaire pourraient en partie expliquer ce chiffre.

Le manque d'intérêt des juniors pour ce type de couchage pourrait, lui, être plutôt d'ordre psychologique. En effet, le choix d'une literie pour deux personnes s'effectue souvent pour les juniors lors de l'emménagement avec leur conjoint, le choix d'une literie indépendante serait alors sans doute perçu comme allant à l'encontre de l'envie de débuter une vie commune avec l'autre en partageant toutes ses nuits avec lui.



3/ Des critères de choix et un acte d'achat différents entre juniors et seniors

o La literie : un achat plus réfléchi chez les seniors

Les résultats de l'étude révèlent un processus d'achat de la literie différent entre juniors et seniors. **80 % des seniors ont acheté leur lit eux-mêmes ou avec leur conjoint contre seulement 39 % des juniors.** Ce chiffre peut s'expliquer par le fait qu'une partie des juniors habitant chez ses parents n'est pas décisionnaire sur l'achat du mobilier du foyer. De ce fait, **seulement 34 % des juniors ont testé leur lit** avant l'achat contre 43% des seniors. Ces derniers, sûrement parce qu'ils sont en majorité acheteurs mais aussi parce qu'ils ont mieux intégré que les juniors l'importance de la literie sur la qualité du sommeil, semblent faire preuve d'un comportement d'achat plus réfléchi et plus attentif. En effet, 58 % des seniors ont fait appel aux conseils d'un vendeur en magasins, contre 40 % des juniors. Les seniors s'intéressent également à la composition de leur matelas et sont 53 % à considérer les matériaux ayant servi à la confection du matelas comme un critère important, contre 39 % des juniors. 29 % des juniors ne connaissent d'ailleurs pas la matière utilisée pour la composition de leur matelas.

o La praticité et le prix comme premiers critères de choix chez les juniors

Contrairement aux seniors, les juniors semblent plus sensibles à des critères pratiques comme le prix ou la fonctionnalité de leur literie. Parfois privés d'un espace réservé à leur sommeil, 9% des juniors apprécient pouvoir replier leur lit pour prendre moins de place. 20% des juniors considèrent un prix élevé comme caractéristique d'une bonne literie. Toutefois, l'achat de literie représentant souvent un budget conséquent pour les revenus des juniors, **48 % d'entre eux placent comme troisième critère le plus important dans le choix de leur literie « un prix pas trop cher ».** **86 % des juniors aimeraient également se faire offrir leur lit.**

Une literie de qualité est-elle chère ?

Le prix moyen pour un matelas est de 600 € (soit 0,16 € par nuit) et de 1 000 € pour un ensemble matelas/sommier (140 x 190 cm), soit 0,30 € par nuit... Rapporté à sa durée d'utilisation, le coût d'une nouvelle literie n'est donc pas onéreux. Il représente même un investissement 3 fois moins important que le budget journalier attribué à un abonnement Internet et télévision haut débit, estimé à 1 € par jour (30 € par mois). Une information à retenir par les juniors !

Outre l'aspect financier, le deuxième critère de choix des juniors correspond à la taille du lit. **58% des juniors estiment également qu'un bon lit doit être de grande taille.** Outre le désir de disposer de suffisamment d'espace pour dormir seul ou avec son conjoint, cette préférence s'explique sûrement du fait que **21% des juniors souhaiteraient un lit plus confortable.** Les juniors sont donc eux aussi soucieux de leur confort mais surtout parce qu'ils souhaitent en « avoir pour leur argent ». Ils semblent penser à tort qu'un lit de grande taille à coût abordable est synonyme d'un bon rapport qualité prix. On retrouve également cette notion d'investissement dans le fait que **47 % des juniors jugent la durabilité de la literie comme un critère de qualité contre 32 % des seniors.** Si les juniors sont réticents à déboursier une somme importante pour leur literie, ils savent néanmoins que l'acquisition d'une literie est un achat utile dont les bénéfices s'apprécient sur le long terme.

II. L'environnement de l'espace de sommeil et les activités pratiquées dans le lit

Le choix de la literie dépend en partie de la taille de l'espace consacré au sommeil. Plus de 95 % des personnes interrogées, quel que soit leur âge, disposent d'une chambre à coucher : un élément primordial pour garantir un sommeil apaisé et des nuits sereines ! Toutefois, que l'on soit junior ou senior, réunir les conditions favorables pour préparer de bonnes nuits n'est pas toujours évident. A quoi ressemble la chambre type d'un junior et d'un senior ? Que font les juniors et les seniors dans leur lit en dehors d'y dormir ?

1/ Un environnement plus favorable au sommeil pour les seniors

Les seniors semblent bénéficier d'un espace plus propice à un bon sommeil, en comparaison aux juniors. En effet, 100% d'entre eux disposent d'une chambre à coucher. Or, s'endormir dans une pièce entièrement vouée au sommeil permet d'optimiser considérablement ce dernier. Ceci pourrait en partie expliquer pourquoi les seniors se lèvent majoritairement en meilleure forme que les juniors.

Contrairement à leurs cadets, **les seniors conservent également peu d'objets électroniques dans leur espace de sommeil**, 24% d'entre eux n'en possédant même aucun dans leur chambre. Seuls 15 % des seniors ont installé leur ordinateur dans leur chambre, contre presque 1 junior sur 2. Ils sont seulement 41 % à avoir la télévision dans leur chambre. Ces chiffres sont également le reflet des activités pratiquées par les seniors dans leur lit, qui sont garantes de la qualité de leur sommeil. En effet, seuls 4% des seniors utiliseraient leur téléphone dans leur lit et à peine 6% y écouterait de la musique.

En revanche, **les seniors semblent être attirés par des activités plus calmes et de l'ordre de la détente**. 37 % d'entre eux aiment s'adonner à la lecture dans leur lit et 28 % y regardent des films ou la TV. 50% des répondants ont également déclaré ne pratiquer aucune autre activité dans leur lit en dehors du sommeil ou des relations sexuelles.

Ces chiffres révèlent ainsi le lit comme un **lieu de détente pour les seniors**, tant les activités qui y sont pratiquées peuvent aider à trouver le calme nécessaire à un bon endormissement et à une récupération efficace. Ces comportements peuvent en partie expliquer pourquoi, contrairement aux juniors, près d'1 senior sur 2 ne s'est jamais senti ni irritable ou anxieux à cause de son sommeil ni fatigués au réveil durant le mois précédant le sondage.

2/ Le lit : un nouvel espace de vie pour les juniors

Les juniors sont plus actifs dans leur lit que leurs aînés. Toutes les activités évoquées par l'ensemble des répondants sont significativement plus pratiquées par les juniors que par les seniors. Les juniors pratiquent en moyenne **3 activités différentes** dans leur lit contre 0.8 pour les seniors.

Ce chiffre s'explique sûrement du fait que 9 % des juniors ne disposent pas d'une chambre à coucher indépendante pour dormir.

De ce fait, le lit ou le canapé-lit trouve souvent sa place dans le salon ou l'unique pièce à vivre des juniors où sont pratiquées diverses activités comme travailler, regarder la télévision, prendre ses repas, etc.

Les chiffres de l'étude révèlent ainsi le **côté multifonctionnel du lit des juniors**, qui font de ce dernier un véritable **lieu de vie**. Dans les espaces réduits, il peut même remplacer une partie du mobilier comme le bureau ou servir de table où prendre ses repas.

En effet, si **66 % des juniors lisent dans leur lit, 59 % y regardent la TV ou des films, 42 % y téléphonent ou encore 35% y écoutent de la musique**, toutes les activités pratiquées par les juniors dans leur lit n'appartiennent pas au registre de la détente. **19% travaillent dans leur lit, 15 % y mangent, 24 % surfent sur le net depuis leur lit et 13 % y reçoivent leurs amis.**

En conséquence, l'espace de sommeil des juniors abrite en moyenne **2,7 objets électroniques**. **63 % des juniors conservent leur téléphone dans leur chambre, 54% y ont installé leur télévision et 48 % leur ordinateur.**

Néanmoins, si la seule présence de ces objets peut créer un climat oppressant et bruyant, ce sont davantage les activités pratiquées avec ces appareils qui semblent nuire à la qualité du sommeil des juniors, au vu des résultats de l'étude.

En effet, **l'on constate un nombre moyen d'activités (3,1 contre 2,4) pratiqués dans le lit plus élevé chez les juniors se déclarant fatigués au réveil** que chez les juniors se sentant en forme.

Ainsi, le manque d'espace dédié au sommeil lié aux multiples activités qui y sont pratiquées peut apparaître comme un des vecteurs de la dégradation du sommeil des jeunes constatée dans cette étude et expliquer pourquoi tant de juniors ressentent une fatigue au réveil et de l'irritabilité ou de l'anxiété durant la journée.



III. Le sommeil, un bien difficile à préserver, quelque soit l'âge

*Si juniors et seniors divergent sur leur perception de la literie, cela peut en partie s'expliquer par une attention différente portée au sommeil par ces deux populations. En effet, **83 % des seniors considèrent le sommeil comme indispensable à un bon équilibre de vie** contre **56 % des juniors**. Optimisé grâce à une literie de marque et de qualité, le sommeil évolue au gré des rythmes de vie et des bouleversements physiologiques liés à chaque âge, ce que confirment les résultats de l'étude initiée par l'APL.*

*Quelles sont les principales caractéristiques du sommeil des juniors et des seniors ?
Quelle attention accorde-t-on au sommeil selon l'âge ?*

1/ Qualité et perception de leur sommeil par les juniors et les seniors

○ **Des juniors en froid avec leur sommeil**

Pour 32% des juniors, le sommeil est jugé comme « seulement important ». **8 % des juniors estiment d'ailleurs que le sommeil est une perte de temps et 4% de cette tranche d'âge aimeraient dormir moins.** Le rythme de vie des juniors explique sans doute ces chiffres. Le manque de temps au quotidien, la difficulté à cumuler impératifs professionnels et vie personnelle représentent autant de préoccupations propres aux juniors. Rien d'étonnant donc à ce qu'ils expriment via ces réponses leur désir de dormir moins, sans doute parce qu'ils souhaiteraient bénéficier de plus de temps pour gérer toutes leurs tâches au quotidien.

Ce manque de considération porté à leur sommeil par les juniors peut également s'expliquer par le fait que ces derniers se déclarent à 85 % fréquemment fatigués au réveil. **65 % des juniors se déclarent également en mauvaise forme au réveil** en rejetant la faute sur... leur sommeil ! Un chiffre qui s'explique par le fait que 80% des juniors **ont mis parfois plus de 30 min à s'endormir** durant les 4 dernières semaines. A cause de leur manque de sommeil, **30% des juniors se sont également senti irritables ou anxieux** dans le mois précédent le sondage. D'un point de vue général, **seulement 6% des juniors n'ont jamais connu de problèmes de sommeil.**

Rien d'étonnant donc à ce que les juniors prêtent peu d'intérêt à leur sommeil, puisqu'ils lui reprochent d'être responsable de leur baisse de tonus.



Cette mauvaise qualité de sommeil chez les juniors et ses retentissements en journée constituent des constatations récentes, qui peuvent trouver leurs origines dans le rythme accéléré imposé par la société et les contraintes professionnelles. Les problématiques actuelles de stress associées à la fatigue engendrée par une surcharge de travail sont effectivement des causes propres aux juniors et qui épargnent davantage les seniors. En bouleversant le rythme de vie des juniors, elles influencent la qualité de leur sommeil en provoquant difficultés d'endormissement et réveils nocturnes. Pour autant, bien que les juniors disent se sentir en moins bonne forme que les seniors au réveil et si 80 % d'entre eux mettent parfois plus de 30 minutes à s'endormir, cette tranche d'âge n'a majoritairement pas recours à une solution médicamenteuse ou douce pour s'endormir.

- **Les seniors plus attentifs à leur sommeil que les juniors**

Pour 83 % des seniors, le sommeil est indispensable à un bon équilibre de vie. Pour autant si insomnies, difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes n'épargnent pas cette tranche d'âge, **77% des seniors n'ont jamais consulté pour un trouble du sommeil.** Les chiffres de l'étude révèlent pourtant que les seniors se semblent pas passifs face à leurs problèmes de sommeil. 26 % d'entre eux prennent régulièrement un médicament ou une tisane pour s'endormir. **1 senior sur 4 prendrait régulièrement des somnifères** (vs. 7% des juniors) et 13 % une tisane (vs. 5% des juniors).

S'ils semblent préférer soigner seuls leur troubles du sommeil plutôt que de solliciter un avis médical, les seniors restent toutefois plus attentifs à leur sommeil que les juniors.

2/ Des rythmes de sommeil propres à chaque âge

- **Des juniors pas si « couche-tard » mais qui cumulent une dette de sommeil**

Les résultats de l'étude bousculent les à-priori souvent entendus sur le sommeil des juniors. Loin d'être déséquilibré, **le rythme de sommeil de ces derniers serait plutôt stable**, du moins durant la semaine. En effet, les juniors dorment en moyenne 7h28 par nuit. Le temps de sommeil des juniors, même s'il est encore éloigné des 8 heures préconisées, s'avère donc plutôt positif compte-tenu des idées reçues sur le sommeil de cette tranche d'âge. Contrairement à une idée reçue, **les juniors ne sont pas des « couche-tard »**. En semaine, ils se couchent en moyenne à 23h, et se lèvent le matin à 7h14. En revanche, **les week-ends sont l'occasion pour eux de récupérer de leurs semaines chargées** en se levant en moyenne à 09h37. La grasse matinée reste donc toujours d'actualité chez les jeunes !

Ce besoin de récupération le week-end peut en partie trouver ses origines dans les contraintes liées à la vie professionnelle. Celles-ci peuvent en effet bousculer le rythme de sommeil et nuire à sa stabilité. Des trajets domicile-lieu de travail trop longs peuvent également obliger à des levers matinaux alors que les heures de coucher ne sont pas modifiées par la suite.

- **Un sommeil léger et plus fragmenté chez les seniors**

Contrairement aux juniors, **le rythme de sommeil des seniors reste stable tout au long de la semaine, y compris le week-end**. En se réveillant et en se couchant sensiblement aux mêmes heures la semaine et le week-end, les seniors semblent adopter un rythme plutôt fixe. En terme de quantité de sommeil, **les nuits des seniors sont en revanche un peu moins longues que celles de leurs cadets** : 7h04 pour les seniors contre 7h28 pour les juniors. C'est pourquoi leur temps de sommeil s'étale et se fragmente sur les 24 heures. **Le recours à la sieste en journée est donc fréquent sur cette tranche d'âge et permet de compenser des nuits plus courtes**. Près d'1 senior sur 2 déclare en effet s'adonner fréquemment à une sieste d'un peu plus d'une heure en semaine. Celle-ci apporte aux seniors un complément de repos et une meilleure récupération.

Les résultats obtenus sur les seniors peuvent s'expliquer par une modification de l'horloge biologique qui s'opère avec l'âge et devient plus rigide. Le rythme de sommeil devenant moins élastique, il devient difficile de rester éveillé le soir devant la télévision ou de faire la grasse matinée le lendemain. Les horaires de lever et de coucher se stabilisent donc sur l'ensemble de la semaine.

La qualité du sommeil diminuant également avec l'âge, le sommeil profond est moins dense et les réveils plus nombreux du fait d'un sommeil plus léger, davantage sensible aux bruits et à l'environnement.

77% des seniors se sont ainsi **réveillés plusieurs fois par nuit** et ont ressenti des difficultés à se rendormir au moins une fois durant les 4 dernières semaines.



IV. Synthèse et conclusions de l'étude épidémiologique

Par le Professeur Damien Léger*, Le Dr François Duforez** et le Dr Olympe Véron***

Cette étude montre clairement une différence dans la façon d'aborder la literie entre les populations jeunes et plus âgées. Les juniors, même s'ils reconnaissent l'importance de leur literie pour la santé, n'y prêtent pas toujours attention contrairement aux seniors, plus soucieux de leur qualité de vie. Par souci de confort, les juniors optent pour des lits de grande taille, ce qui leur permet de faire de leur lit un espace convivial où se déroulent de multiples activités. Les seniors ont une vision différente : c'est le soutien apporté par le couple matelas/sommier et donc ses caractéristiques techniques, qui sont de véritables critères de choix.

o Les Juniors

Cette étude est particulièrement surprenante quant au ressenti des juniors sur leur forme et leur sommeil. En terme de quantité de sommeil, cet échantillon semble représentatif (7h28 par nuit) voire donne un résultat qui est un peu au-dessus de ce que l'on attendait (en moyenne en France les jeunes adultes « dormeurs suffisants » de 25 à 45 ans dorment 7h20¹). De façon attendue, on constate que leur rythme de vie est différent en semaine et le week-end, la souplesse de l'horloge biologique leur permettant de bien s'adapter et de récupérer. On note néanmoins qu'ils se couchent plus tôt en moyenne que les seniors en semaine.

Ce qui est surprenant, c'est la très grande proportion de ces jeunes qui se déclarent fatigués, tant le matin au réveil que dans la journée. Et qui en ressentent les conséquences : irritabilité et probablement trouble de l'attention, de la concentration...

Il est vraiment inhabituel de constater qu'un tiers des jeunes mettent plus de 30 minutes pour s'endormir. Dans cette étude, 85% des juniors se déclarent fatigués au réveil. Du point de vue socioprofessionnel, les catégories des employés, personnels de service, avec un niveau Bac + 2 sont plus enclins à trouver leur sommeil insuffisant (en quantité et/ou qualité), tandis que les tranches cadre et sans activité, niveau Bac +5 ou Bac se plaignent moins de fatigue.

Cette mauvaise qualité de sommeil et son retentissement diurne sont des constatations nouvelles dans cette tranche d'âge de la population. Pourtant, les différents moyens utilisés comme aide à l'endormissement ne révèlent pas de particularité. On retrouve des chiffres comparables à ceux habituellement trouvés.

Parmi les explications qui pourraient être avancées et qui ne sont qu'interprétations subjectives, on peut évoquer les contraintes professionnelles, familiales et sociales, nombreuses et chronophages. Ainsi, les trajets domicile-lieu de travail sont très longs pour nombre de personnes et obligent à des levers matinaux alors que les heures de coucher ne sont pas modifiées en conséquence.

¹ Etude INPES mars 2008

Les problématiques actuelles de stress, de surcharge de travail, de lacunes managériale et organisationnelle dans les entreprises sont autant de facteurs qui vont avoir un impact sur nos rythmes de vie et au-delà de ça, sur la qualité de notre sommeil en termes de temps d'endormissement, de réveils nocturnes.

Mais il faut aussi évoquer la qualité de la literie, souvent négligée par les juniors. Nombre d'entre eux n'ont pas choisi leur literie et ne savent pas en préciser les caractéristiques techniques. **20% d'entre eux souhaiteraient d'ailleurs plus de confort.**

Ceux qui sont satisfaits du repos de leurs nuits dorment préférentiellement dans de très grands lits (180 cm). Les canapés de plus d'un an d'ancienneté sont associés très significativement aux troubles du sommeil.

L'environnement de la chambre à coucher à aussi beaucoup évolué. Les appareils électriques lumineux et plus ou moins excitants ont très largement trouvé leur place dans la chambre des jeunes.

Le lit n'est plus réservé au sommeil mais est devenu un espace convivial qui sert à de multiples activités.

Ceux qui dorment mal ont tendance à avoir plus d'activités (manger, surfer sur le net, utiliser son ordinateur, écouter de la musique ou lire) que les autres.

On peut s'interroger si le manque d'espace dédié au sommeil n'est pas un des vecteurs de la dégradation du sommeil constatée dans cette étude. Pourtant, le sommeil est un sujet de préoccupation des jeunes.

o Les Seniors

En ce qui concerne **les seniors**, les résultats trouvés correspondent aux résultats attendus.

Ils gardent le même rythme de vie tout au long de la semaine, témoin d'une certaine rigidité de l'horloge biologique, normale avec l'âge.

Les seniors sont plus enclins à la sieste que les juniors. Leurs nuits étant plus courtes et de moindre qualité, ils étalent leurs besoins de sommeil sur les 24 heures. Les siestes sont donc généralement longues (environ 1h15, ce qui correspond à la durée d'un cycle de sommeil).

La proportion de plaintes concernant leur sommeil est comparable à ce qui était déjà connu : environ **1/3 d'insomnies**. Et la consommation régulière de somnifères est également équivalente à ce qui avait déjà été trouvé dans des études antérieures.

Cette population de seniors a en général choisi elle-même sa literie et la préfère donc ferme. Les sommiers de relaxation trouvent leurs acheteurs dans cette catégorie de la population qui fait attention à son confort.

Face aux troubles du sommeil et aux différents aléas de santé qu'ils peuvent rencontrer, les seniors semblent vigilants quant à l'achat de leur literie. Ils préfèrent être conseillés et l'information de cette tranche de la population n'est donc pas inutile, bien qu'elles doivent certainement passer par des moyens de communications différents de ceux employés pour toucher les jeunes.

*Professeur Damien Léger : Responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris

** Dr François Dufores : Médecin du sport et du sommeil, praticien attaché au Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris et fondateur de l'European Sleep Center

*** Dr Olympe Véron : médecin du travail, médecin du sommeil, Membre de l'European Sleep Center

V. Litterie et sommeil : au cœur d'un programme d'études riche et instructif conduit par l'APL et le Centre du Sommeil

Dans son travail d'information et de sensibilisation à l'importance d'une bonne literie sur la qualité du sommeil, l'APL entretient depuis 3 ans une collaboration étroite avec des médecins du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. Ainsi, l'étude épidémiologique « Rythmes de vie et comportements des Juniors et des Seniors vis-à-vis du sommeil et de la literie » conduite par l'APL et l'European Sleep Center s'intègre dans un programme de recherches initié en 2007 par l'APL et le professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance. Ces différentes études menées conjointement ont pour objectif de démontrer l'impact de la literie sur la qualité du sommeil.

o Une série d'études qui prouvent l'impact de la literie sur la santé et le sommeil

En 2007, l'APL a engagé un **programme de recherche en partenariat avec un comité d'experts** composé de spécialistes dans les domaines sommeil, douleur et allergologie présidé par le Professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris.

Depuis 2007, ce partenariat a conduit à la réalisation d'une **série d'études cliniques et épidémiologiques ayant pour objectif de démontrer le lien entre "Literie de qualité" et "Sommeil de qualité"**.

Ces études ont permis :

- En 2007, de dresser un état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et la literie, grâce à une étude épidémiologique.
- En 2008, de mesurer objectivement l'influence d'une literie neuve de qualité sur l'efficacité du sommeil grâce à l'étude clinique *Actimat*.
- En 2009, de dresser un panorama des rythmes de vie, habitudes de sommeil et perceptions du sommeil et de la literie par les juniors et les seniors.

o En 2009, l'APL s'intéresse aux juniors et seniors

Dans le cadre de la poursuite du programme d'études engagé, l'APL en partenariat avec le Professeur Damien Léger, a choisi d'étudier en 2009 les perceptions liées au sommeil et à la literie parmi deux populations distinctes : les juniors et les seniors. Dans la lignée de l'étude épidémiologique menée en 2007, qui interrogeait les Français au sujet de leur sommeil et de leur literie, l'étude menée en 2009 par l'APL et le Centre du Sommeil, se concentre plus particulièrement sur les sujets âgés de 16 à 30 ans et de plus de 65 ans.

Les résultats de cette étude ont permis de mettre en évidence la perception que se font ces deux tranches d'âges bien distinctes du sommeil et de la literie ainsi que les modes de vie qui y sont associés.