

# La somnolence en France

Enquête SOFRES effectuée par téléphone le 17 et 18 février 2004  
menée auprès de 959 personnes de plus de 18 ans

« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004  
Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004

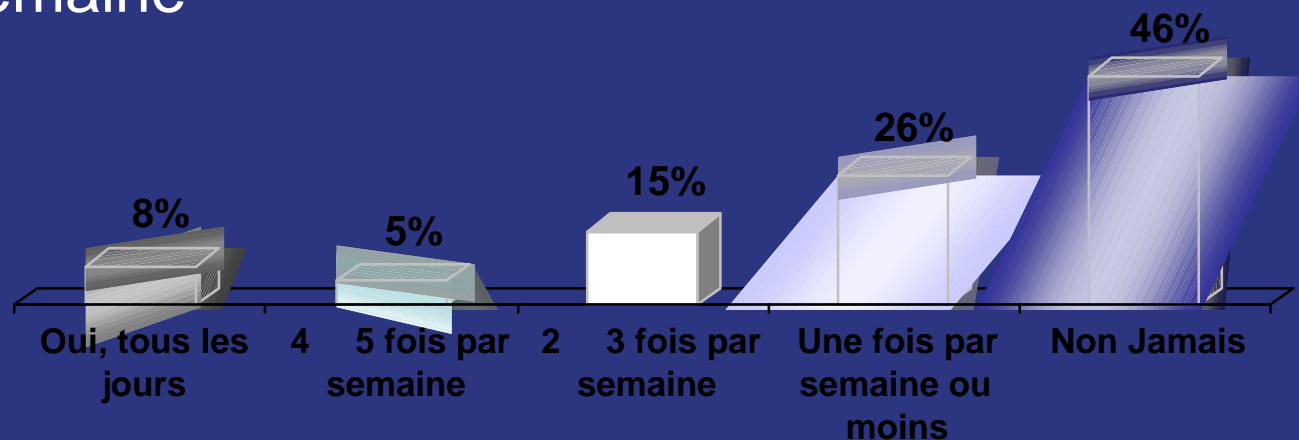
# Pourquoi se mobiliser sur la somnolence ?

- Plus d'un français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7% ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant causer une somnolence
- Seule une moitié des individus diagnostiqués est prise en charge

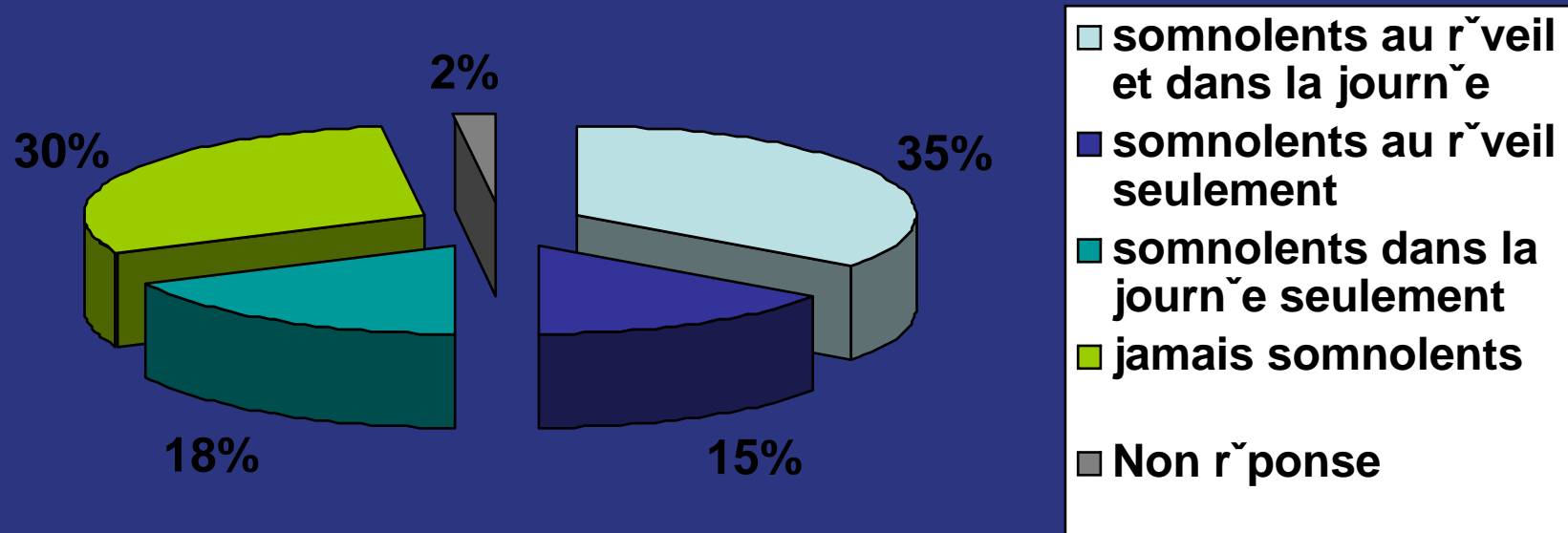
# La somnolence: un problème fréquent

Question : Vous arrive-t-il de vous sentir somnolent dans la journée, alors que vous pensez avoir bien dormi la nuit précédente?

- 54% des français se sentent somnolent dans la journée alors qu'ils ont correctement dormi
- 13% ressentent cette somnolence au moins 4 fois par semaine



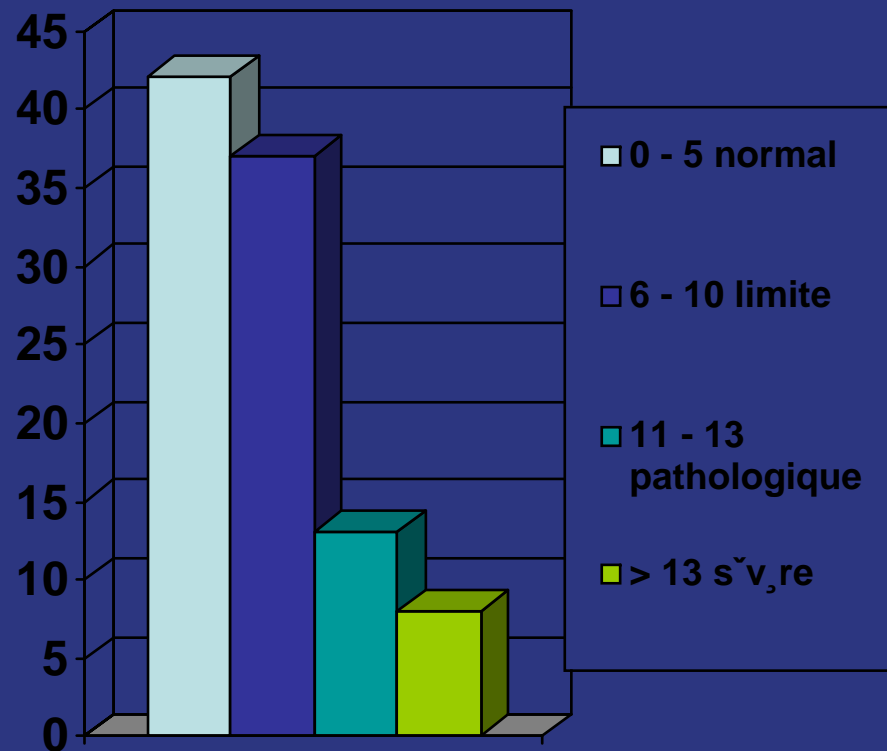
# 7 français sur 10 sont concernés



- 35% se sentent somnolents à la fois au réveil et en journée
- seulement 30 % des français ne ressentent aucune somnolence

# L'échelle d'Epworth

Un outil validé pour quantifier la tendance aux endormissements



- 42% de normaux
- 37% de « limites »
- **21% de pathologiques**  
dont 1 sur 3 a une tendance sévère à somnoler ou s'endormir

**Un homme sur 4 a un score pathologique**

# Une lutte quotidienne

- Seuls 8% des français ne font rien car ils ne somnolent jamais
- 13% somnolent mais ne font rien de spécial pour lutter contre la somnolence
- 42% prennent des boissons stimulantes
- 34% font la sieste
- 11% s'activent
- 1% prend des médicaments

# La somnolence a des conséquences

- 27% des français se plaignent de somnolence et en ressentent une gêne
  - 5% sont gênés au moins 4 fois par semaine
- 6% des français ont ressenti une somnolence au volant au cours des 3 derniers mois
  - un tiers d'entre eux ne s'est pas arrêté pour autant

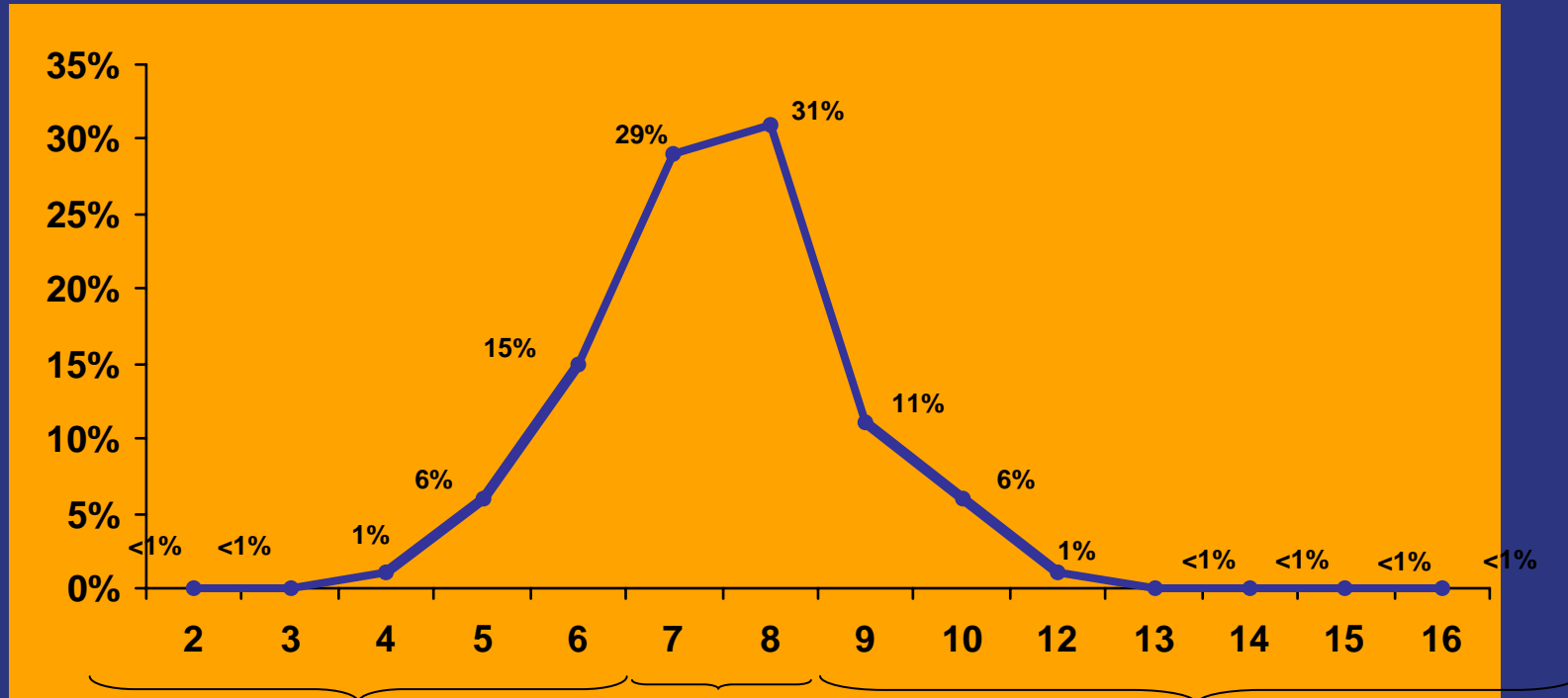
La somnolence, un problème jugé sérieux par 81% des français

# Comportements des Français face à la somnolence

- 42% prennent des boissons stimulantes
- 34% font la sieste
- 11% s'activent
- 1% prennent des médicaments
- 13% somnolent mais ne font rien de spécial pour lutter contre la somnolence

# Somnolence et manque de sommeil sont 2 choses distinctes

Question : En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour, c'est-à-dire sur 24 heures, y compris les siestes... ?



*Dorment moins de 6 heures*

*Dorment entre 7 et 8 heures*

*Dorment plus de 9 heures*

Somnolents la journée

21%

58%

20%

Non somnolents la journée

24%

61%

15%

« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004  
 Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004

# Qui est somnolent?

( score à l'échelle d'EPWORTH > 10)

## Variables démographiques

- Les jeunes (36% des 18-24 ans)
- Les individus ayant au moins un enfant de moins de 15 ans au foyer (26%)
- Les agriculteurs, commerçants et artisans (37%)

Les français qui ont un travail à horaires de nuit ou alternés (18%) ne sont pas plus somnolents

# UN PROBLEME MECONNU PAR CEUX QUI EN SOUFFRENT

- 21% des français sont des somnolents pathologiques selon l'échelle d'EPWORTH

Mais

Parmi ceux-ci:

**1 sur 3 ne se déclare pas  
somnolent**

**1 sur 4 ne considère pas  
la somnolence comme un  
problème sérieux**

« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004

Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004

# POURQUOI NOUS NOUS MOBILISONS

- Plus d'un français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7% ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant causer une somnolence
- Seule une moitié des individus diagnostiqués est prise en charge

# Un problème indépendant du manque de sommeil

- Seulement 27 % des patients qui sont sujets à s'endormir facilement estiment ne pas dormir assez
- Parmi les Français qui estiment ne pas dormir assez, 64 % dorment plus de 7 heures
- 21% des gens qui dorment 9 heures ou plus estiment ne pas dormir assez
- 15% des gens qui dorment moins de 6 heures estiment dormir trop

# Les spécialistes se mobilisent sur la somnolence

- Plus d'1 Français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7 % ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant être à l'origine de somnolence
- Seule la moitié des personnes concernées est prise en charge

# La somnolence a des conséquences

- 50% des Français qui se plaignent de somnolence en ressentent une gêne
- 10% sont gênés au moins 4 fois par semaine
- 6% des Français ont ressenti une somnolence au volant au cours des 3 derniers mois : un tiers d'entre eux ne s'est pas arrêté pour autant...

La somnolence,  
un problème jugé sérieux par 81% des Français

# Un problème méconnu par ceux qui en souffrent

- 15 % des français ont une tendance anormale à s'endormir mais ne s'en plaignent pas
- Parmi les 21 % de français qui ont une tendance anormale à s'endormir, 1 sur 4 ne considère pas que la somnolence soit un problème sérieux