

# ÉTUDE SUR LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LE RAPPORT DES FRANÇAIS À LEUR LIT

Enquête réalisée pour  
Tousaulit.com

Avril 2021

**Contacts Ifop :**

Département opinion et stratégie d'entreprise

Jean-Philippe Dubrulle / Gautier Jardon

TEL : 01 45 84 14 44 / 01 72 34 95 45

jean-philippe.dubrulle@ifop.com



## Etude réalisée par l'Ifop pour **TOUS AU LIT**

### Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 014** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

### Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

### Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **20 au 21 avril 2021**.

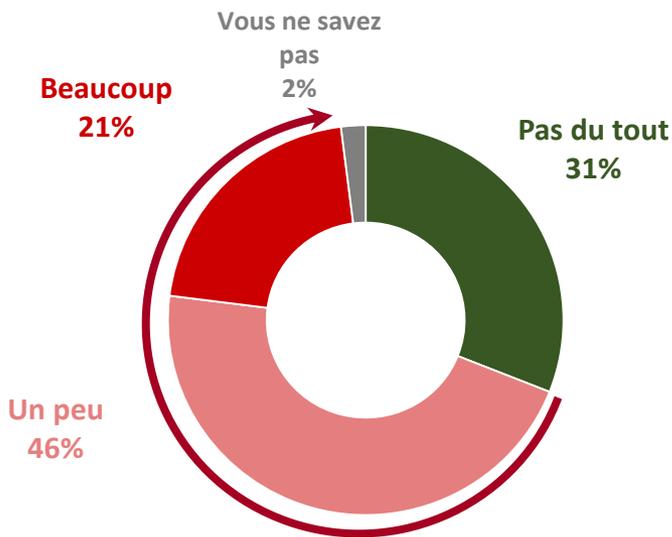
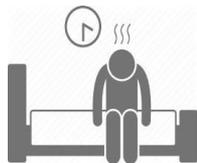
*POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :*

*« Étude Ifop pour Tousaulit.com réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 20 au 21 avril 2021 auprès d'un échantillon de 1 014 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. »*

# A | LES TROUBLES DU SOMMEIL

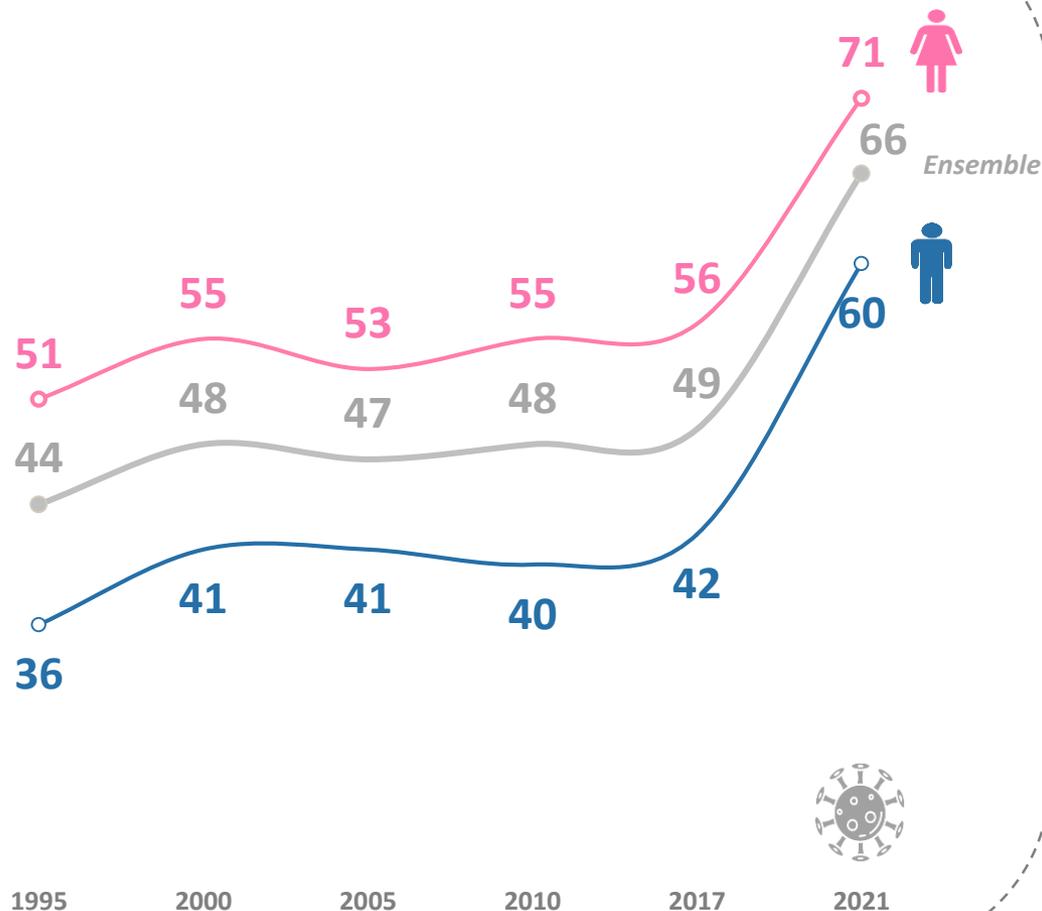


**Question :** Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?



**67% des Français**  
ont eu des problèmes de  
sommeil ces huit derniers jours

PROPORTION DE PERSONNES DE 18-75 ANS AYANT  
EUT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL CES HUIT  
DERNIERS JOURS  
(en %)



\* Baromètre de Santé publique France (1995 à 2017)



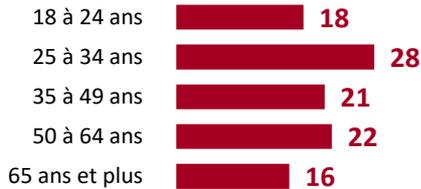
**Note de lecture :** 16% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **21%**

### Sexe



### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



### Taille de l'agglomération



### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



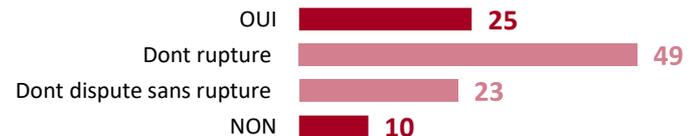
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



### Satisfaction envers son sommeil



### Le lit comme source de dispute entre conjoints

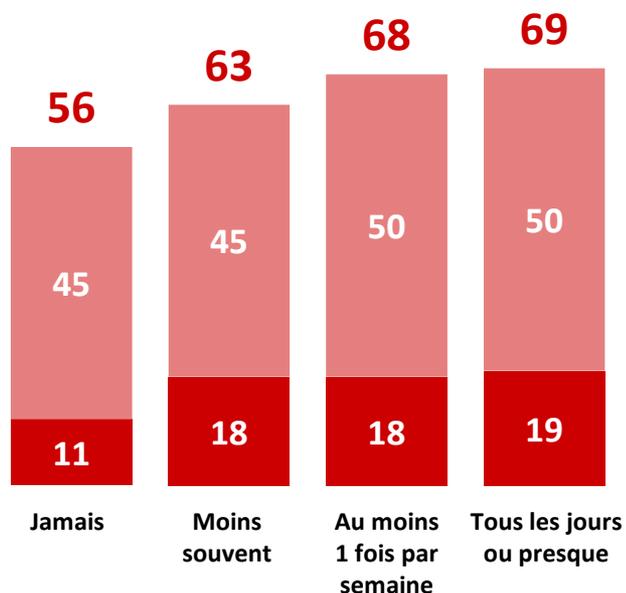


**Question :** Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?

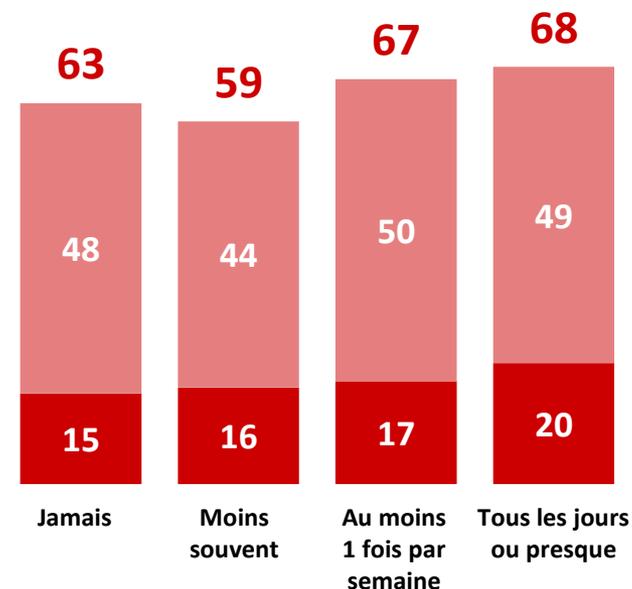
## PROPORTION DE FRANÇAIS SOUFFRANT ACTUELLEMENT DE PROBLÈMES DE SOMMEIL... (en %)



...selon la fréquence de consultation de son téléphone au lit



...selon la fréquence de visionnage de vidéos au lit

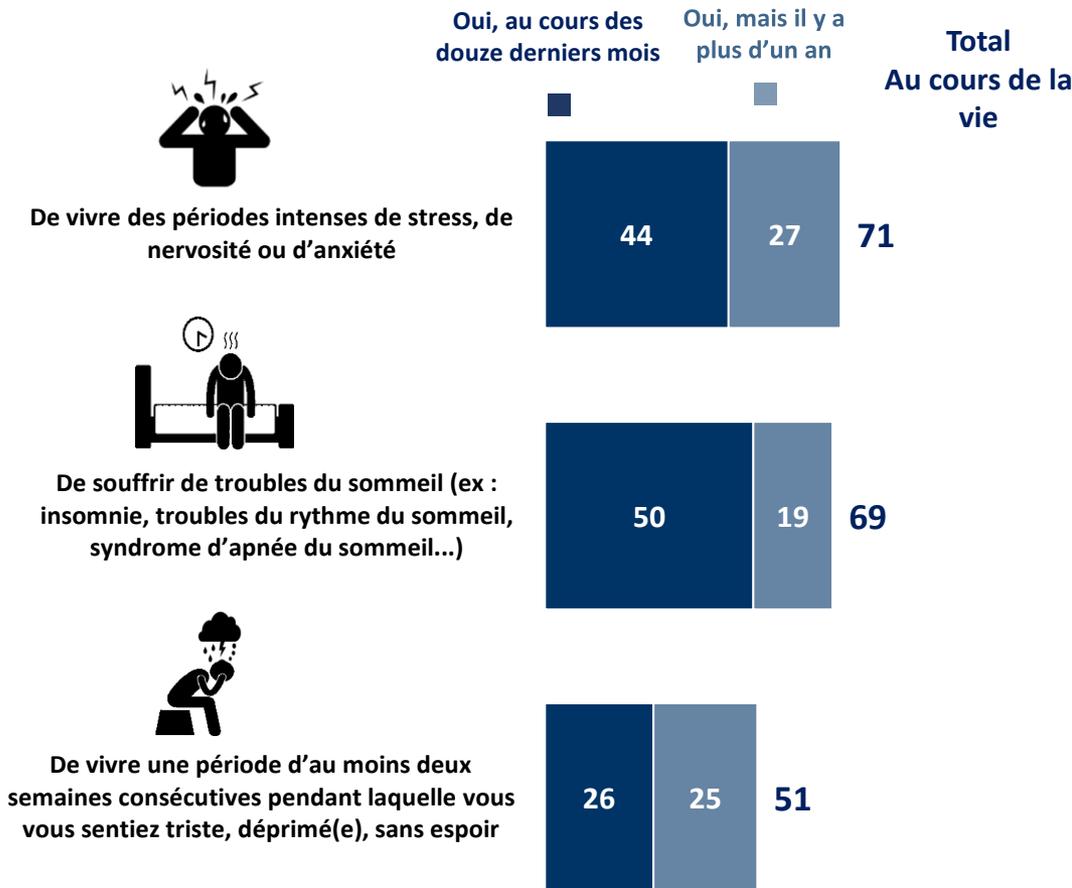


**TOTAL SOUFFRE ACTUELLEMENT DE PROBLÈMES DE SOMMEIL**

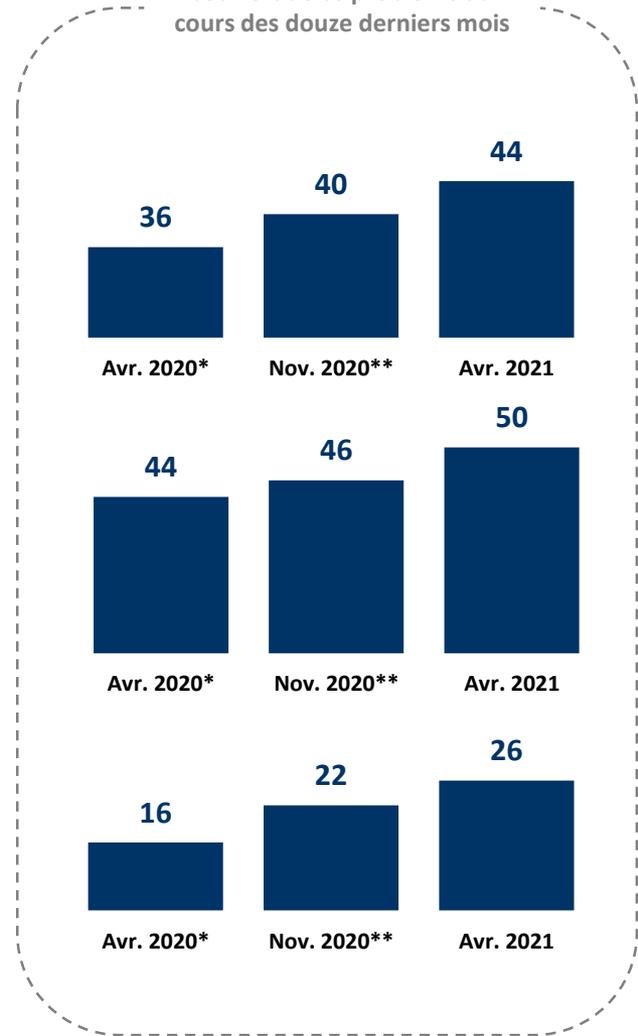
Un peu  
Beaucoup

**Note de lecture :** 69% des Français consultant tous les jours ou presque leur téléphone dans leur lit souffrent actuellement de problèmes du sommeil tandis que ce n'est le cas que pour 56% des Français qui ne consultent jamais leur téléphone dans leur lit.

**Question : Au cours de votre vie, vous est-il arrivé... ?**



Proportion de Français ayant souffert de ce problème au cours des douze derniers mois



\*\*Etude Ifop pour Aladom réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 3 au 4 mars 2021 auprès d'un échantillon de 1048 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine

\*\*Etude Ifop pour Consolab réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 4 au 5 novembre 2020 auprès d'un échantillon de 2030 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine



**Note de lecture :** 41% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **50%**

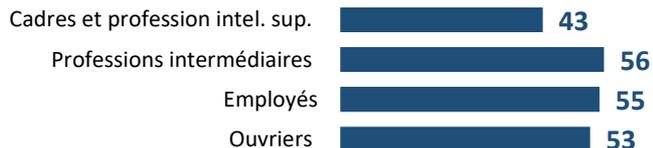
### Sexe



### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



### Taille de l'agglomération



### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



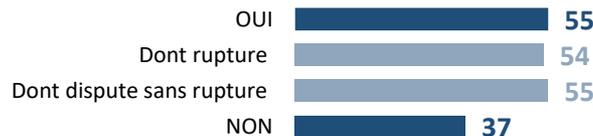
### Satisfaction envers son sommeil



### Troubles du sommeil récents

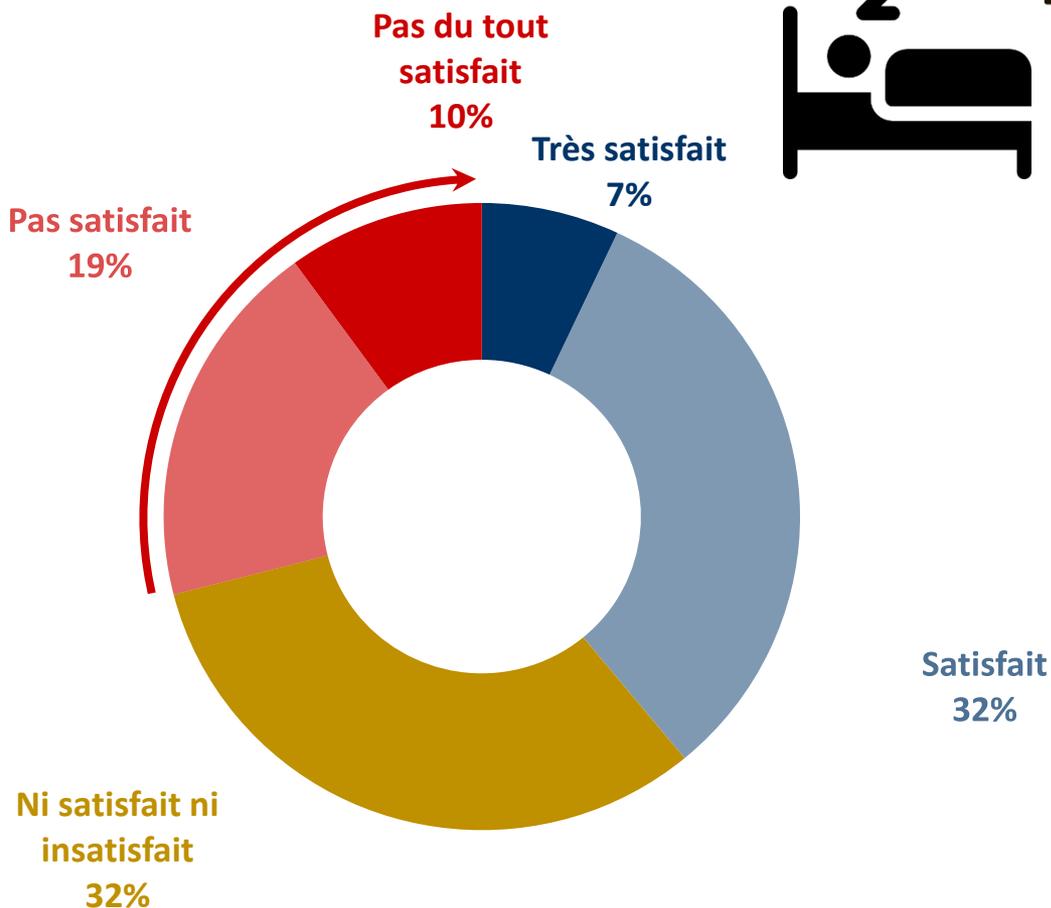


### Le lit comme source de dispute entre conjoints



Question : Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?

**29% des Français**  
sont insatisfaits de leur sommeil





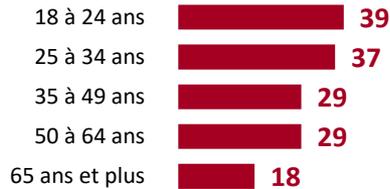
**Note de lecture :** 26% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **29%**

### Sexe



### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



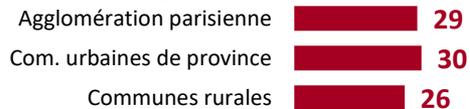
### Revenus mensuels net par individu



### Région



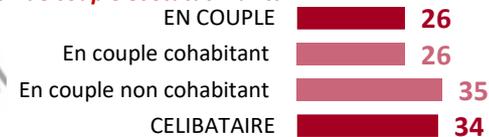
### Taille de l'agglomération



### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



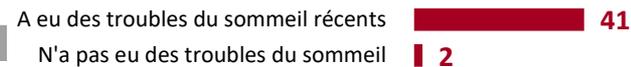
### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



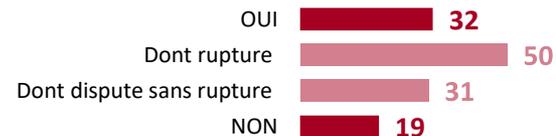
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



### Troubles du sommeil récents



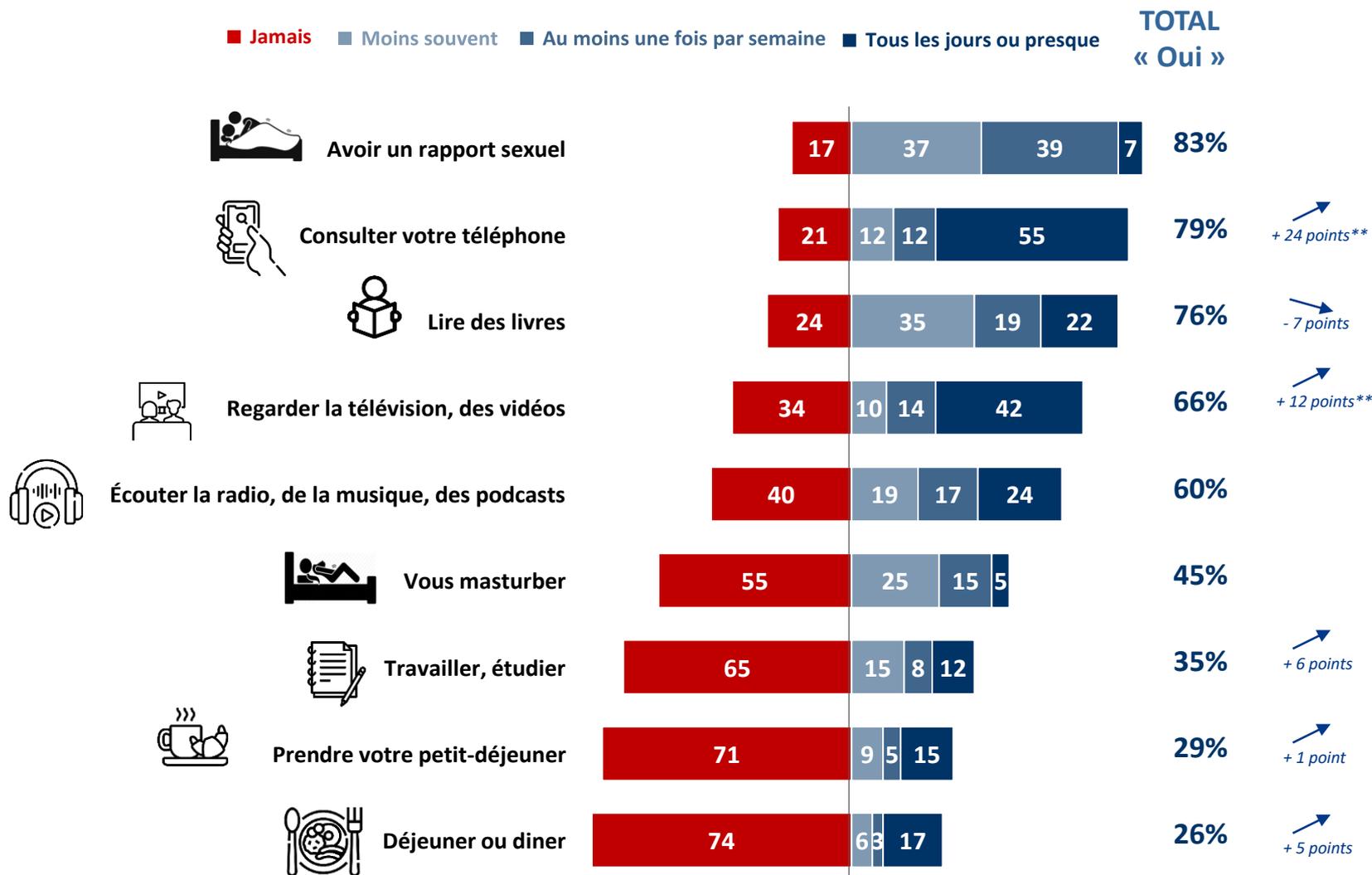
### Le lit comme source de dispute entre conjoints



# B | LES FACTEURS DE TROUBLES DU SOMMEIL



**Question :** Dans votre lit, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?



Évolution par rapport à une étude Ifop pour Femme actuelle auprès de 1003 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus par questionnaire auto-administré en ligne du 5 au 8 décembre 2014

\* En 2014 l'item exact était « Regarder la télévision »

\*\* En 2014 l'item exact était « Surfer sur Internet depuis un ordinateur, une tablette ou un Smartphone »



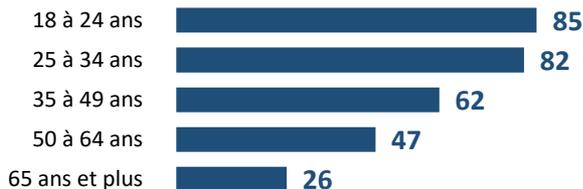
**Note de lecture :** 47% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **55%**

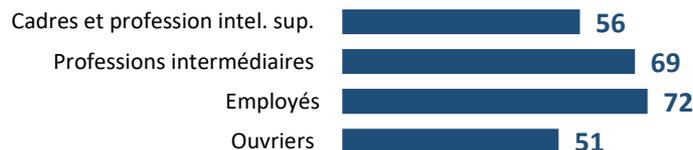
## Sexe



## Age



## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



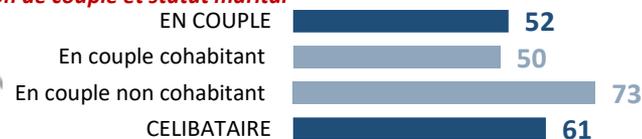
## Taille de l'agglomération



## Indice de masse corporelle



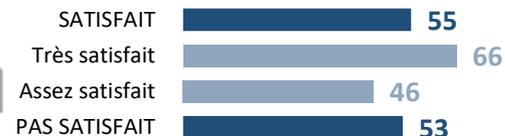
## Situation de couple et statut marital



## Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



## Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



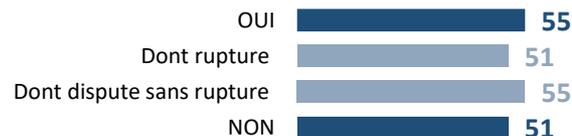
## Satisfaction envers son sommeil



## Troubles du sommeil récents

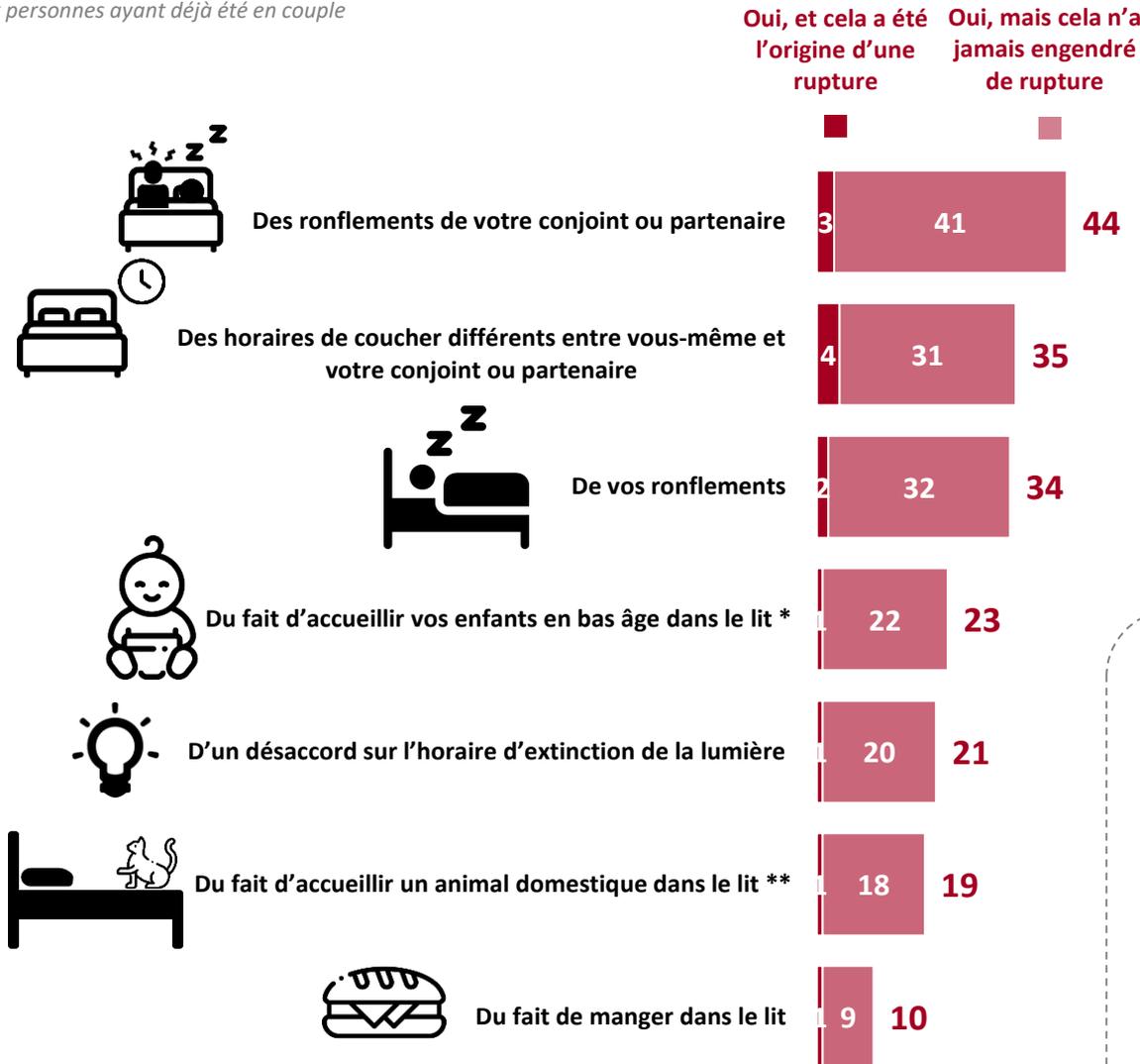


## Le lit comme source de dispute entre conjoints



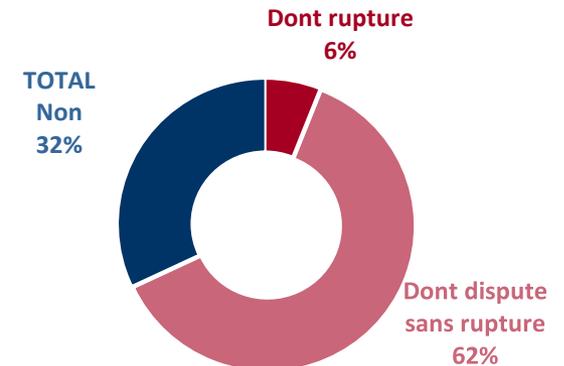
## Question : Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé de vous disputer avec votre conjoint ou partenaire en raison... ?

Base : Aux personnes ayant déjà été en couple



Total  
« S'est déjà disputé à ce sujet »

PROPORTION TOTALE DE FRANÇAIS EN COUPLE S'ETANT DÉJÀ DISPUTÉS AU SEIN DU LIT



☞ AU TOTAL, 68% DES FRANÇAIS SE SONT DÉJÀ DISPUTÉS AU SEIN DU LIT

\* Aux personnes ayant eu des enfants

\*\* Aux personnes ayant un animal



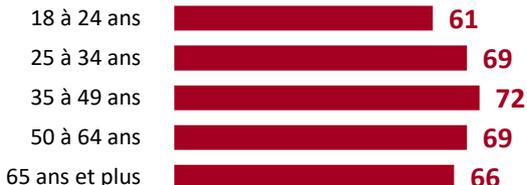
**Note de lecture :** 67% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **68%**

### Sexe



### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



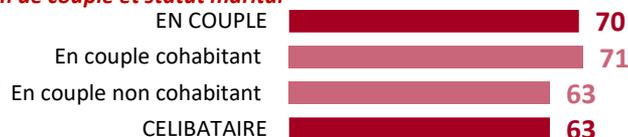
### Taille de l'agglomération



### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



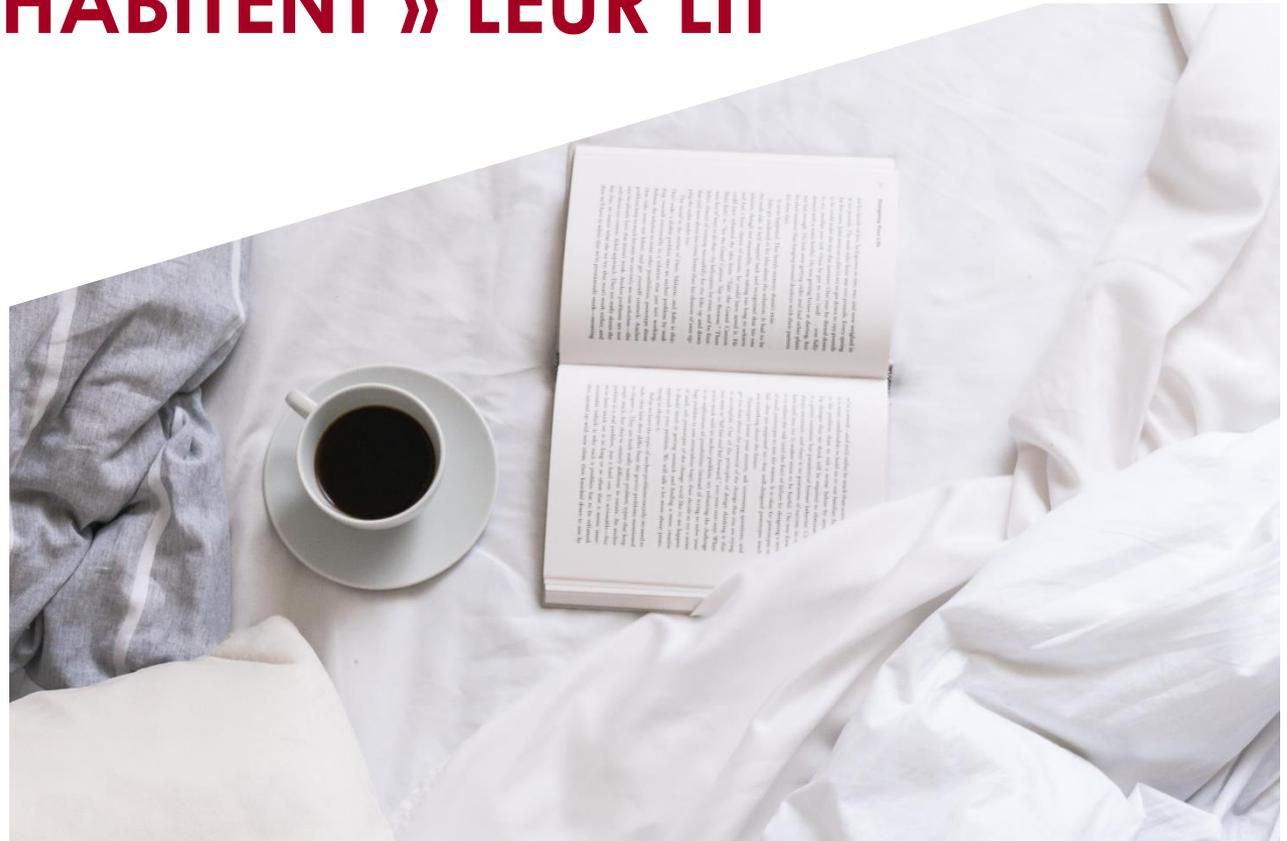
### Satisfaction envers son sommeil



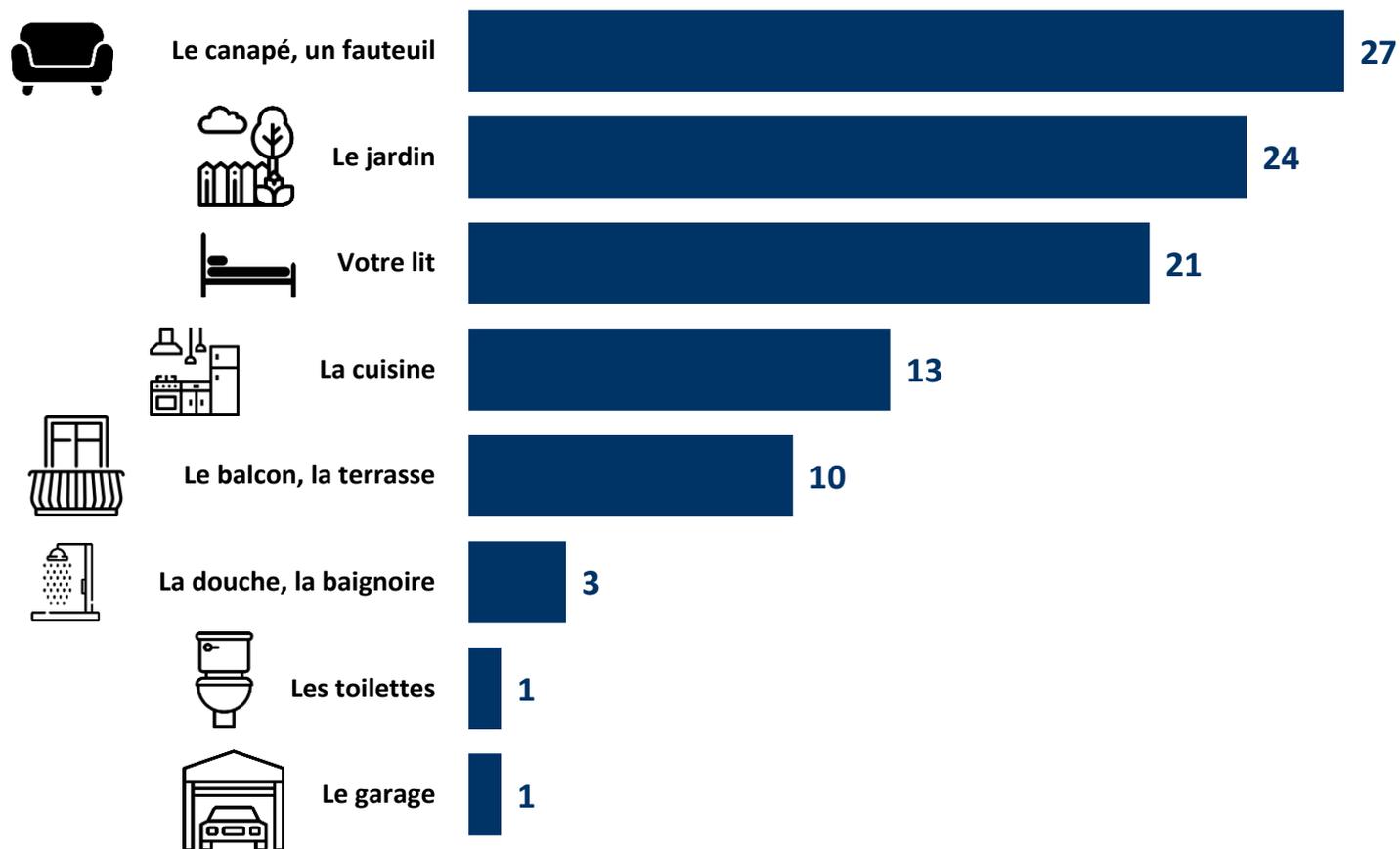
### Troubles du sommeil récents



# C | COMMENT LES FRANÇAIS « HABITENT » LEUR LIT



Question : Parmi les endroits suivants, lequel est votre endroit préféré dans votre domicile ?





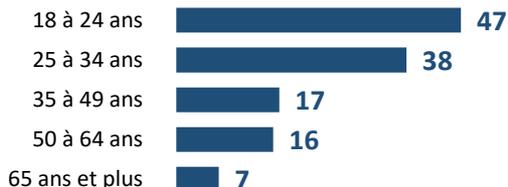
**Note de lecture :** 17% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **21%**

### Sexe



### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



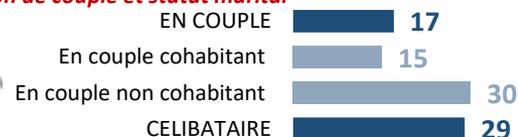
### Taille de l'agglomération



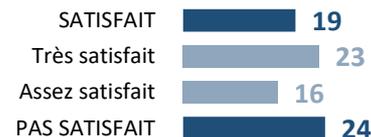
### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



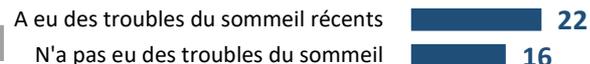
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



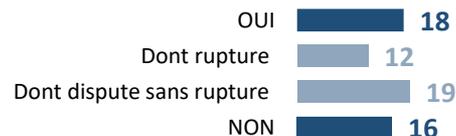
### Satisfaction envers son sommeil



### Troubles du sommeil récents



### Le lit comme source de dispute entre conjoints



Question : De manière générale, préférez-vous dormir... ?





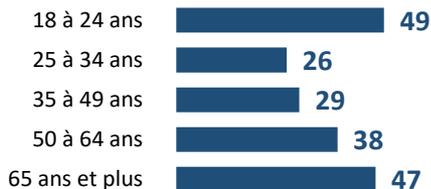
**Note de lecture :** 33% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **37%**

### Sexe



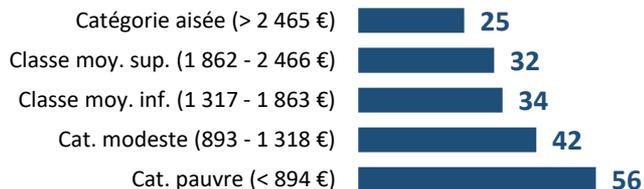
### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



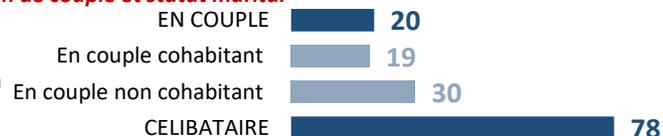
### Taille de l'agglomération



### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



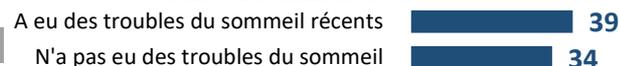
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



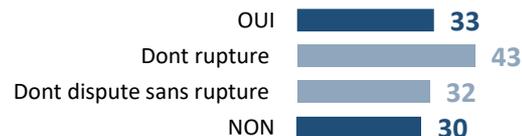
### Satisfaction envers son sommeil



### Troubles du sommeil récents



### Le lit comme source de dispute entre conjoints





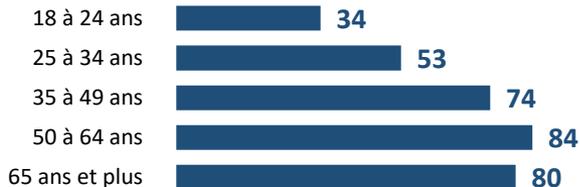
**Note de lecture :** 74% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **71%**

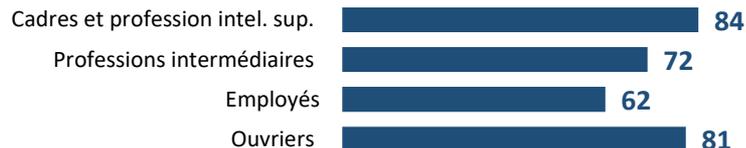
### Sexe



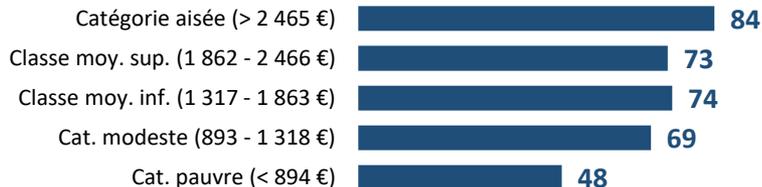
### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



### Région



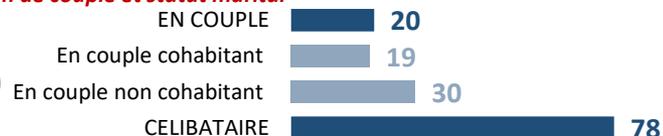
### Taille de l'agglomération



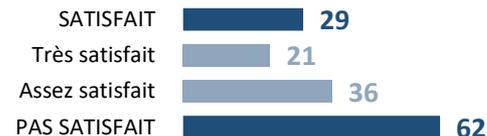
### Indice de masse corporelle



### Situation de couple et statut marital



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



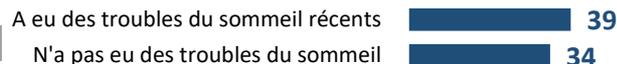
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



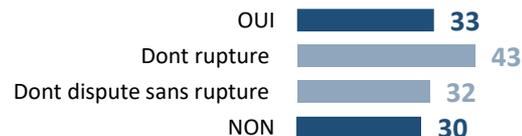
### Satisfaction envers son sommeil



### Troubles du sommeil récents

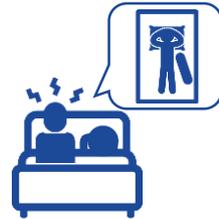


### Le lit comme source de dispute entre conjoints

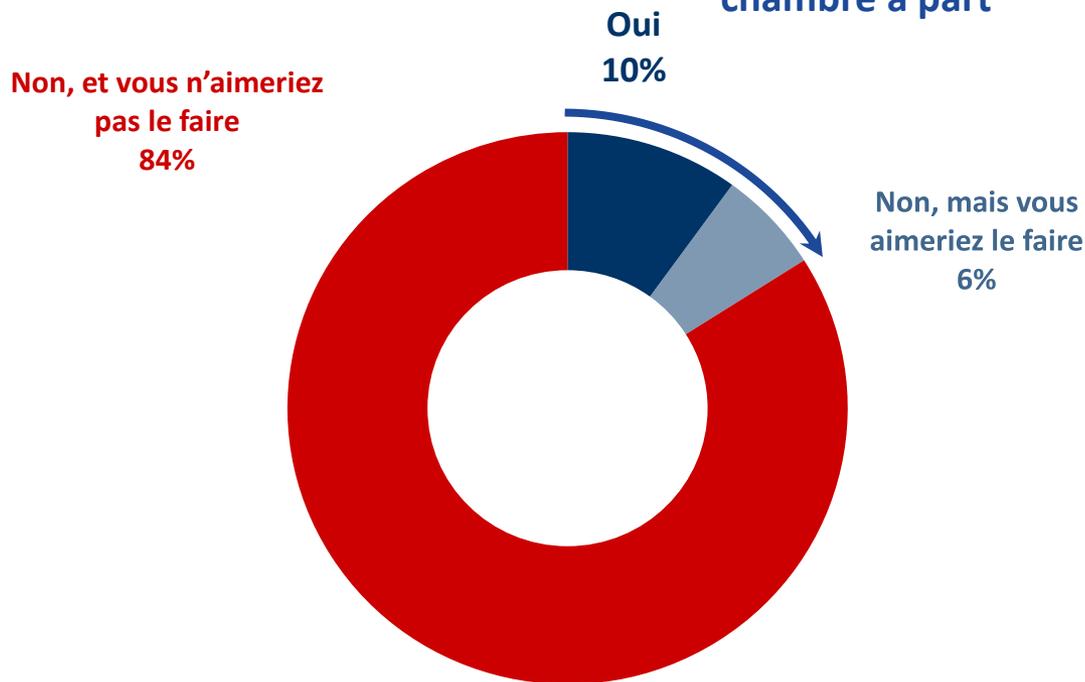


**Question :** En général, avec votre partenaire actuel, faites-vous chambre à part ?

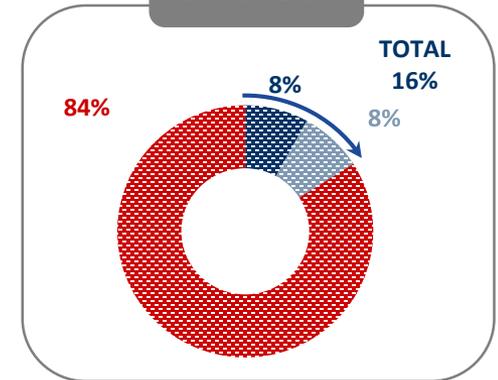
*Base :* Aux personnes en couple vivant sous le même toit



**16% des Français**  
font ou aimeraient faire  
chambre à part



Rappel  
Décembre 2014\*





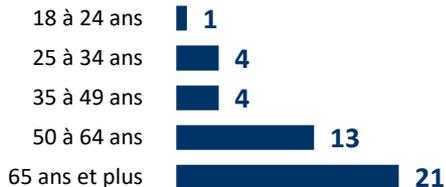
**Note de lecture :** 12% des hommes sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **10%**

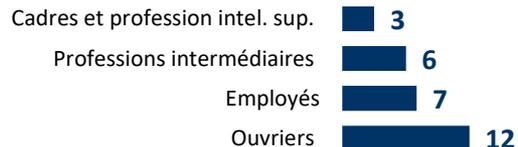
### Sexe



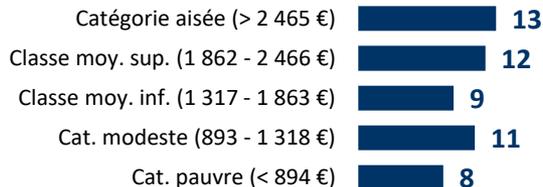
### Age



### Catégorie socioprofessionnelle



### Revenus mensuels net par individu



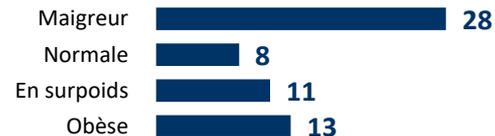
### Région



### Taille de l'agglomération



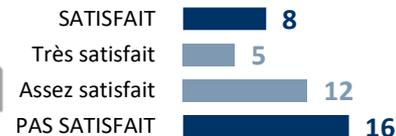
### Indice de masse corporelle



### Satisfaction de sa vie sentimentale actuelle



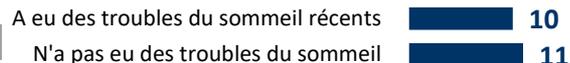
### Satisfaction de sa vie sexuelle actuelle



### Satisfaction envers son sommeil



### Troubles du sommeil récents



### Le lit comme source de dispute entre conjoints

