



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Dr Gabriel ROISMAN

Responsable de l'Unité de Médecine du Sommeil
Hôpital Antoine Bécclère

Hôpitaux
universitaires
Paris-Sud
Antoine-Bécclère Bicêtre Paul-Brousse

ASSISTANCE
PUBLIQUE HÔPITAUX
DE PARIS

Sommeil et transports

Résultats de l'enquête INSV / MGEN

Enquête sommeil 2014
Réalisée en décembre 2013

Profil des répondants

Echantillon national représentatif de 1 032 actifs



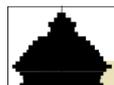
Sexe

| | % Brut | % Redressé |
|--------|--------|------------|
| Hommes | 54% | 52% |
| Femmes | 46% | 48% |



Région

| | % Brut | % Redressé |
|----------|--------|------------|
| Paris | 21% | 20% |
| Province | 79% | 80% |



Age

| | % Brut | % Redressé |
|-----------|--------|------------|
| 18-24 ans | 8% | 9% |
| 25-34 ans | 24% | 24% |
| 35-49 ans | 42% | 41% |
| 50-65 ans | 26% | 26% |



Taille d'agglomération

| | % Brut | % Redressé |
|-------------------------------------|--------|------------|
| En zone rurale | 20% | 24% |
| de 2000 à moins de 20.000 habitants | 14% | 16% |
| de 20.000 à moins de 100.000 hab | 11% | 13% |
| de 100.000 habitants et plus | 35% | 30% |
| Dans l'agglomération parisienne | 20% | 17% |



CSP

| | % Brut | % Redressé |
|------|--------|------------|
| CSP+ | 51% | 48% |
| CSP- | 49% | 52% |



Horaires de travail

| | % Brut | % Redressé |
|-------------------------------------|--------|------------|
| Réguliers et principalement de jour | 80% | 81% |
| Réguliers et principalement de nuit | 2% | 2% |
| Irréguliers ou décalés | 18% | 17% |

Points de permis

| | % Brut | % Redressé |
|--------------------|--------|------------|
| Déjà perdu des pts | 25% | 24% |
| Pas perdu de pts | 68% | 69% |
| Ne conduit pas | 7% | 7% |

1

Le sommeil des français

Un dette de somme

Nombre moyen d'heures de sommeil

Comparaison semaine vs. week-end

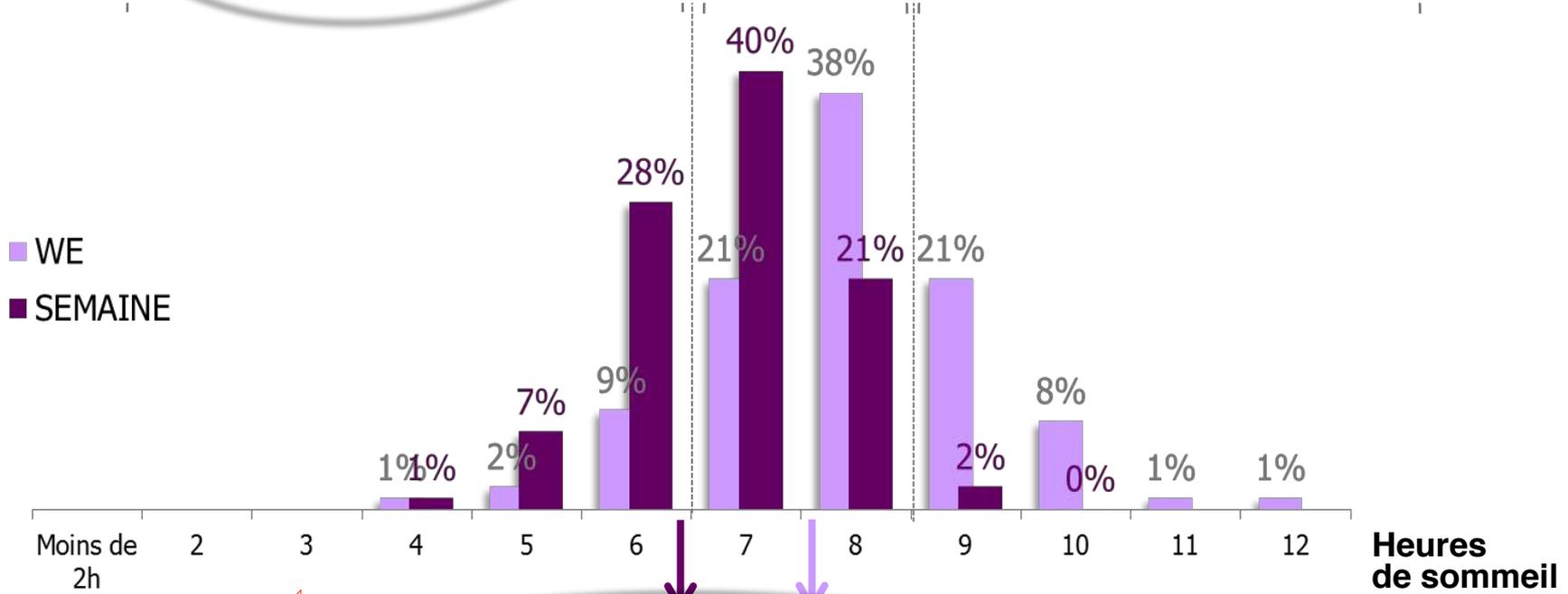
1 actif sur 3 ne dort pas assez et souffre d'une privation du sommeil



1032
actifs

Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour : temps de sommeil total par nuit en semaine: ! ! ! H ! ! ! Min temps de sommeil total par nuit le week-end: ! ! ! H ! ! ! Min

| | Dorment entre 2 et 6 heures | Dorment entre 7 et 8 heures | Dorment entre 9 et 16 heures |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Semaine | 36% | 62% | 3% |
| Week-end | 11% | 59% | 30% |



Moyenne semaine :
6h55

Moyenne WE :
8h02

Sommeil et respect du rythme circadien

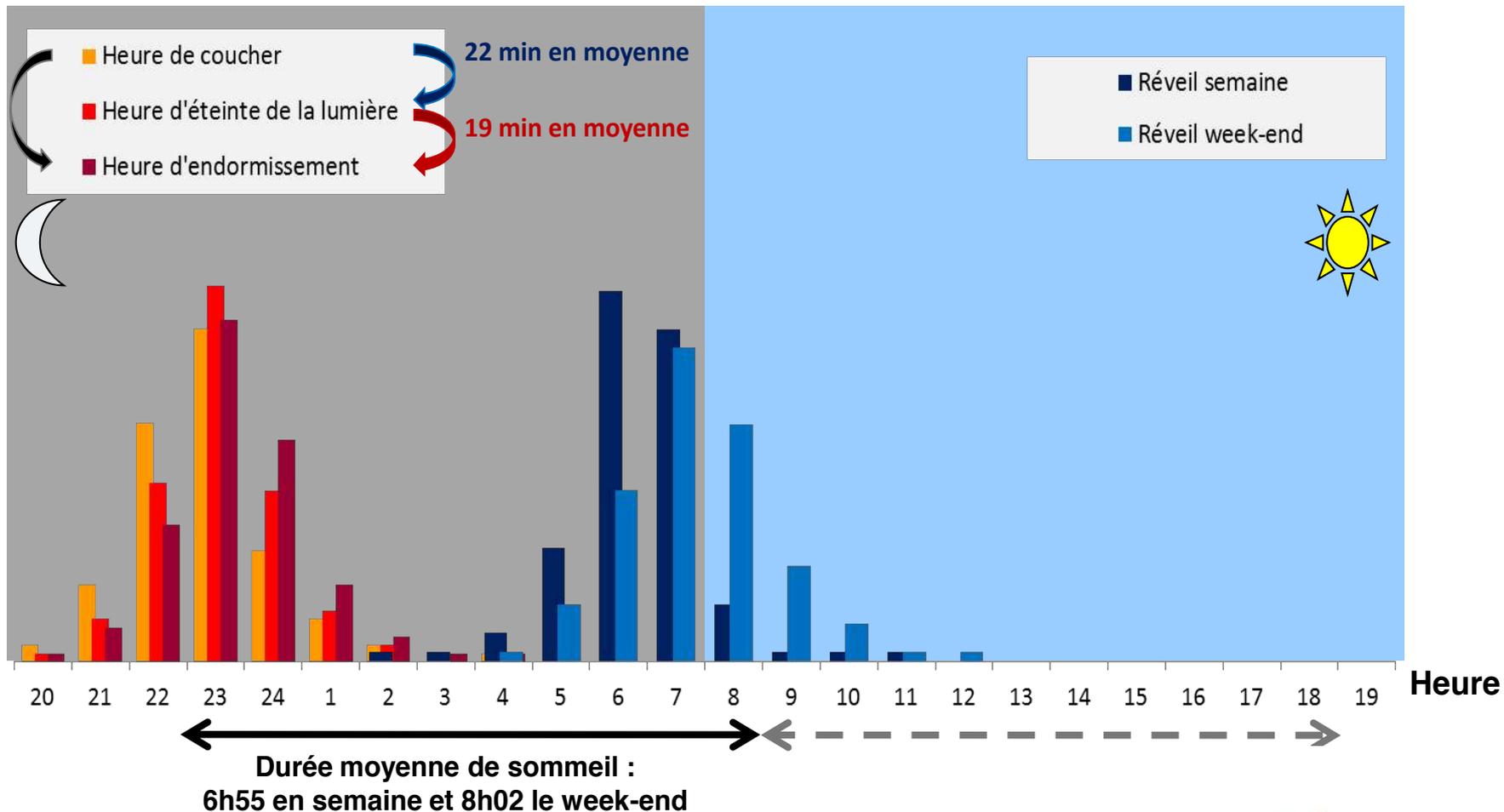
Heures de semaine et heures de weekend



1032
actifs

....de façon générale, les heures du coucher restent préservées

41 min en moyenne



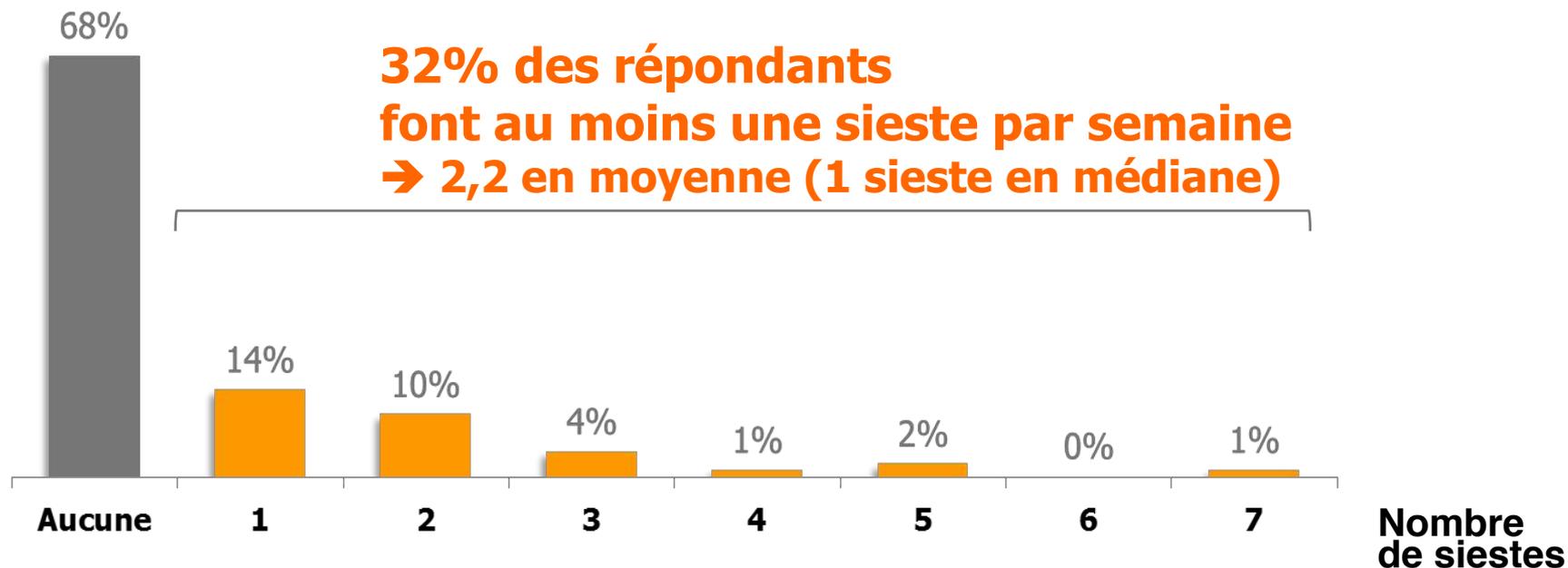
1/3 des français fait au moins une sieste par semaine



1032
actifs

Q1 Nombre de siestes par semaine :

La durée de ces siestes est, en moyenne:
de **47 minutes en semaine** et de **1h01 le week-end**.



Les « *siesteurs* » se plaignent plus fréquemment de somnolence que la population générale des actifs

2

Les troubles du sommeil et leurs traitements

1/4 des répondants sont somnolents

Score de somnolence d'Epworth



1032
actifs

Q13 Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les 8 situations suivantes ?

■ Pas de somnolence (0-10) ■ Somnolent (11-15) ■ Très somnolent (16-24)



| Situation | Chance de s'endormir | | | |
|--|----------------------|---|---|---|
| Assis en train de lire | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En train de regarder la télévision | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Étant assis en parlant avec quelqu'un | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis au calme après un déjeuner sans alcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes | 0 | 1 | 2 | 3 |

- 0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir
- 1 = faible chance de s'endormir
- 2 = chance moyenne de s'endormir
- 3 = forte chance de s'endormir

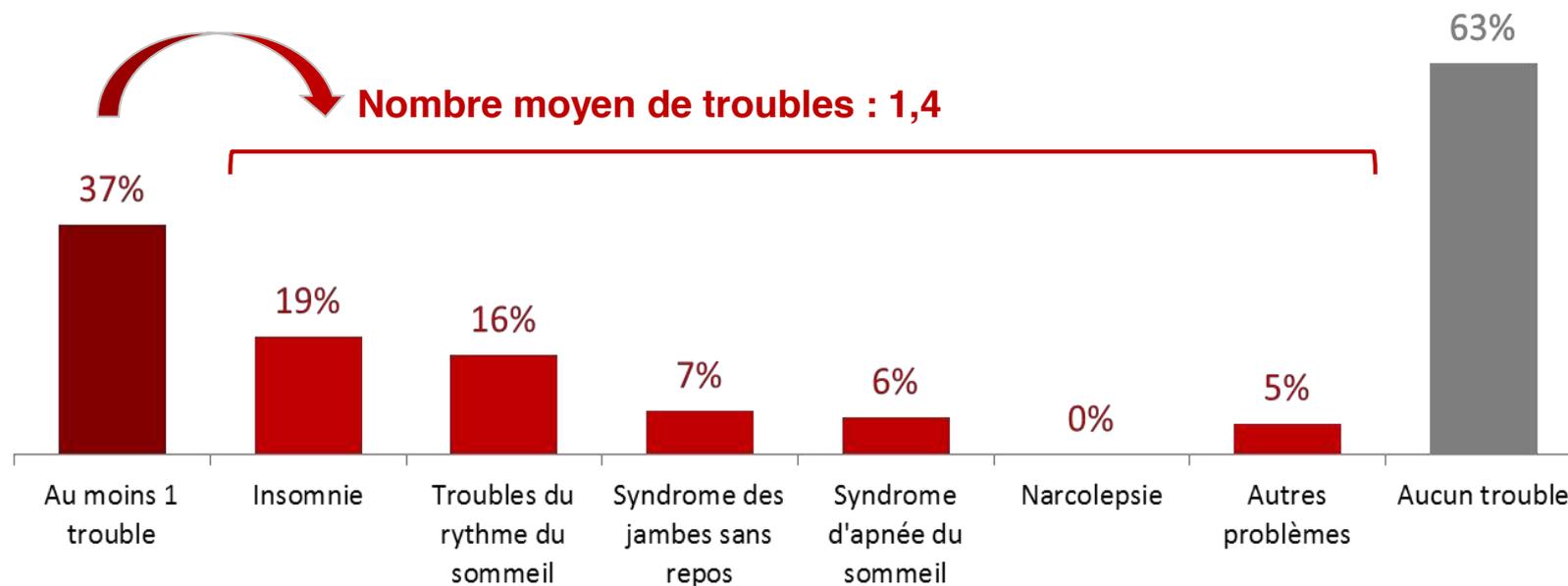
TOTAL :

4 personnes sur 10 souffrent de troubles du sommeil



1032
actifs

Q6. Souffrez-vous des troubles du sommeil suivants ?



Profil Insomnie :

- + Les femmes (24%)
- + 50-65 ans (28%)
- + Dorment moins de 6h/nuite (30%)
- + Très somnolent (29%)
- + Ronfleurs réguliers (23%)

Seulement 13% des personnes souffrant de troubles sont traitées



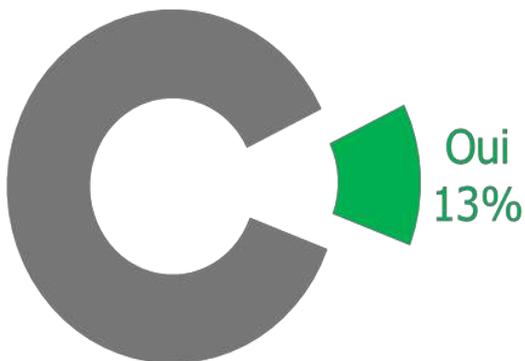
Q7 Etes-vous actuellement sous traitement pour ce / ces trouble(s) du sommeil ?

Q8 Que prenez-vous actuellement pour ce/ces trouble(s) du sommeil ?

387
actifs

souffrant
au moins
d'un
trouble

Non, aucun
traitement
87%



Oui
13%



Un traitement respiratoire (pression
positive continue ou autre) 21%

Un traitement non médicamenteux (par
exemple : luminothérapie, sophrologie,
relaxation, acupuncture, thérapie
cognitivo-comportementale,...) 3%

Un médicament 82%

49 actifs souffrant
au moins d'un trouble et traités

3

Habitudes de transports

A. Distances et temps de trajet

B. Moyens de transports utilisés

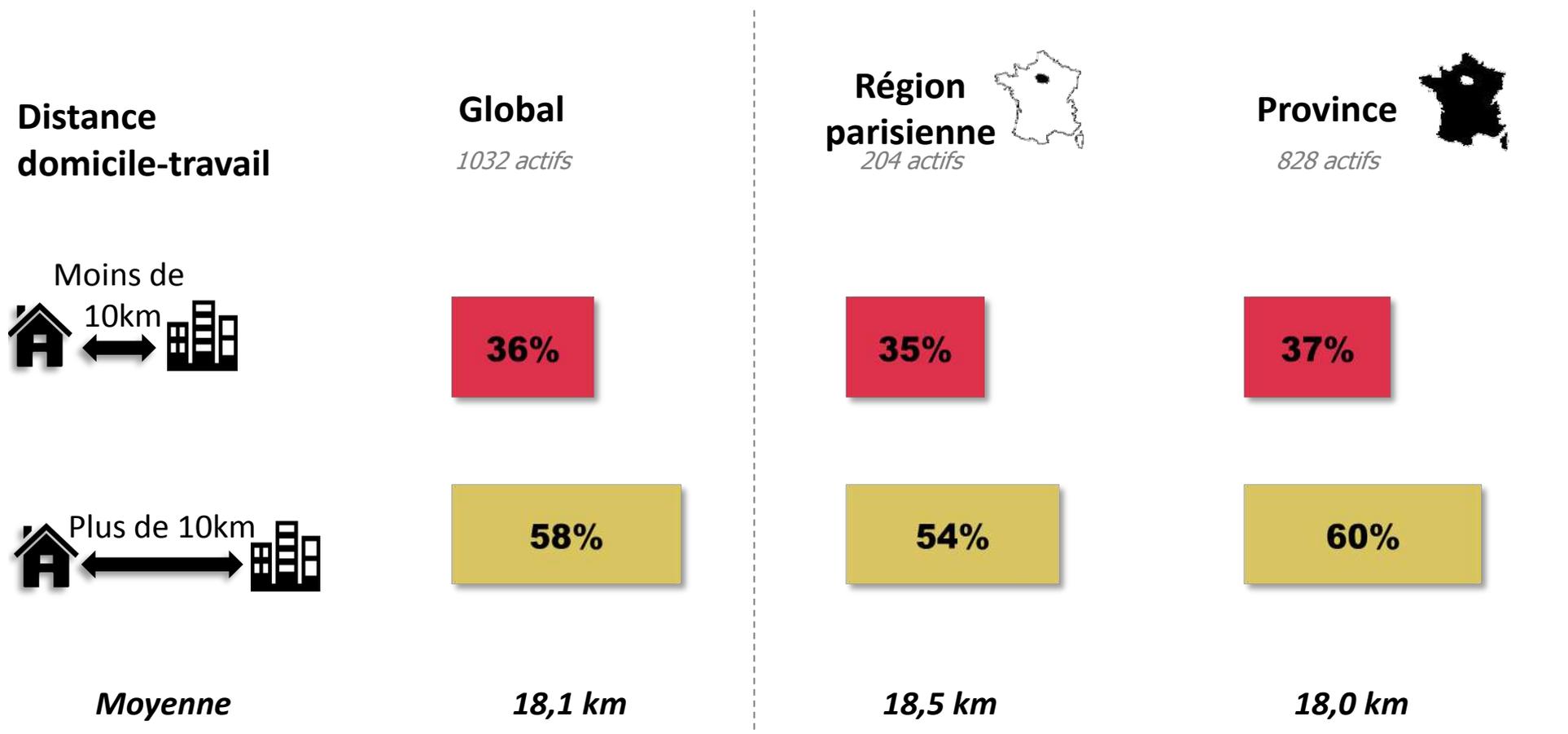
C. Agréabilité des transports

D. Le sommeil dans les transports

Les actifs français parcourent en moyenne 18km pour se rendre sur leur lieu de travail



Q15 Quelle est approximativement la distance entre votre domicile et votre lieu de travail (en kilomètres) ?



1/3 compte plus de 30 minutes de trajet entre leur domicile et leur lieu de travail

3

Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés**
- C. Agréabilité des transports
- D. Le sommeil dans les transports

Le mode de transport ne tient pas compte de la somnolence selon la distance domicile-travail



Q17 Quel mode de transport utilisez-vous pour vous rendre au travail la plus part du temps ?

**Global
(aller/retour)**
1032 actifs

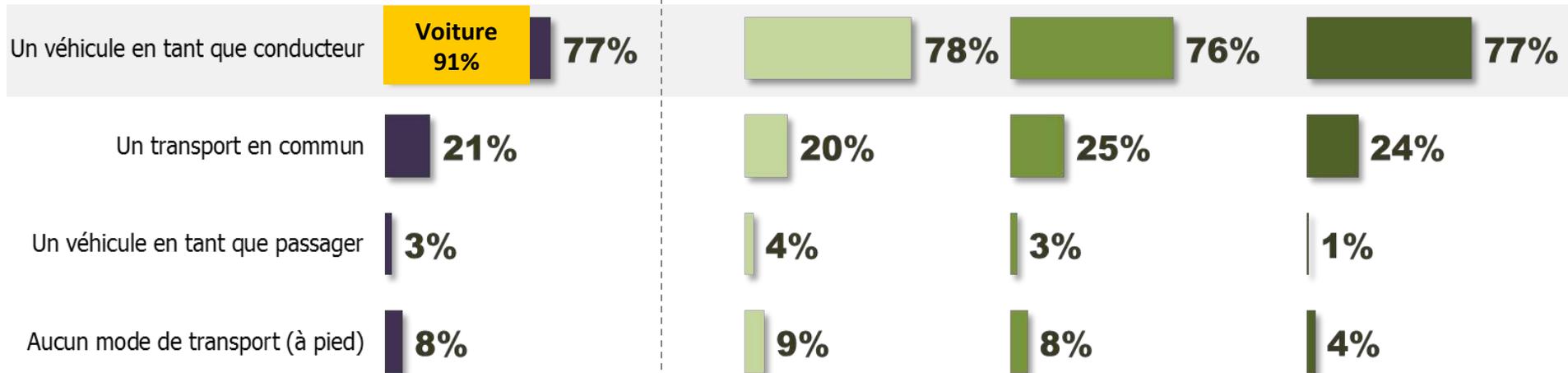
Somnolence

Selon le score d'Epworth

**Pas de
somnolence**
756 actifs

Somnolents
215 actifs

**Très
somnolents**
61 actifs



La voiture est le principal moyen de transport vers leur lieu de travail

L'existence d'une somnolence ne conditionne pas le moyen de transport

Aucun écart significatif



3

Habitudes de transports

- A. Distances et temps de trajet
- B. Moyens de transports utilisés
- C. Agréabilité des transports**
- D. Le sommeil dans les transports

Les $\frac{3}{4}$ des actifs jugent leur transport agréable



Q22 Concernant le(s) transport(s) que vous utilisez pour vous rendre sur votre lieu de travail, comment l'évaluez-vous

Transport agréable à l'aller comme au retour : 70% →

Transport désagréable à l'aller comme au retour : 17% ↘

- du temps pour soi
 - lecture, musique
 - SMS, mails
 - petites siestes
- le monde, la cohue, la foule
 - la durée, l'inconfort
 - l'environnement: bruit, lumière, température

• Les conducteurs de véhicule et les actifs de province comptent parmi les plus satisfaits de leur sort.

• Le jugement est en revanche plus dur chez certaines populations d'actifs :

- ✓ les personnes d'**Ile de France**
- ✓ les personnes de la tranche d'**âge 25 – 34 ans**
- ✓ les personnes qui souffrent d'un **trouble du sommeil ou de somnolence**

3

Habitudes de transports

A. Distances et temps de trajet

B. Moyens de transports utilisés

C. Agréabilité des transports

D. Le sommeil dans les transports

1 passager sur 3 susceptible de s'endormir

Dans les transports en commun ou covoiturage



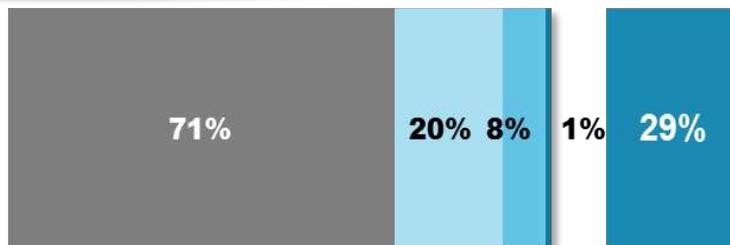
Q26 En tant que passager en voiture ou en tant qu'utilisateur des transports en commun, vous arrive-t-il de dormir pendant votre trajet travail-domicile (aller ou retour) ?

Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 39%



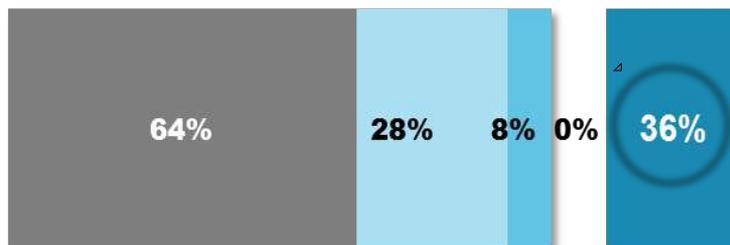
228 passagers à l'aller

A l'aller



231 passagers au retour

Au retour



% S'endort dans les transports



Jamais



Parfois



Souvent



Toujours

Temps de sommeil dans les transports en commun



Q26b En moyenne pendant combien de temps dormez-vous dans les transports en commun par jour ?

Individus qui
dorment dans les
transports



Distance domicile-travail

**Global
(aller/retour)**

92 actifs

Moins de 10min

34%

Entre 10 et 30 min

53%

Plus de 30 min

13%

Moyenne

23 minutes

**Moins de
20km**

49%

49%

2%

11 minutes

20km et plus

49 actifs

24%

55%

21%

33 minutes

la tendance à l'endormissement croît avec la distance domicile - travail

4

Somnolence au volant : causes & conséquences

Plus de 10% des conducteurs ont déjà somnolé au volant



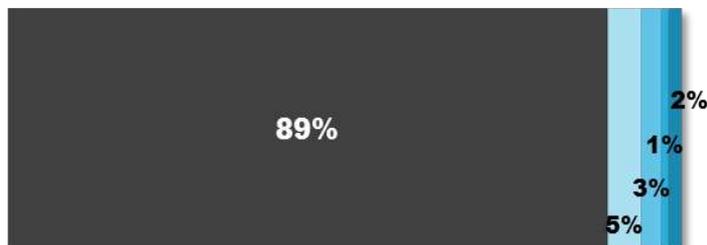
Q25 Environ combien de fois par mois vous arrive-t-il en tant que conducteur (dans le cadre de votre trajet vers ou de retour de votre travail), d'être somnolent au point d'avoir des difficultés pour conduire et/ou l'obligation de vous arrêter.

Au moins une somnolence au volant (aller et/ou retour) : 17%



797 conducteurs
à l'aller

A l'aller

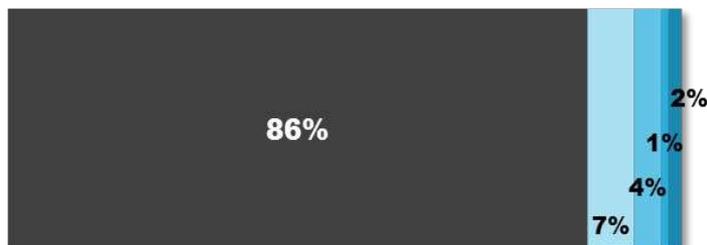


% Au moins une somnolence



794 conducteurs
au retour

Au retour



Ceux qui sont somnolents selon le score d'Epworth



0 fois par mois



1 fois par mois



2 fois par mois



3 fois par mois



4 fois par mois

9% des conducteurs se sont déjà endormis au volant



Q27 En tant que conducteur, vous est-il déjà arrivé de vous endormir au volant au cours des 12 derniers mois quand vous alliez ou reveniez de votre travail ?

Au moins un endormissement (aller et/ou retour) : 9%



797 conducteurs
à l'aller

A l'aller



794 conducteurs
au retour

Au retour



% Au moins un endormissement
au volant

Surtout
- les hommes
- les jeunes

Le risque de s'endormir augmente chez les actifs qui ont un **temps de sommeil insuffisant** ($\leq 6h$) et chez ceux qui font la **sieste**



Jamais



Une fois



Plus d'une fois

La plupart des endormissements ont eu lieu sur voies rapides



Q28 Sur quel type de route cela vous est-il arrivé la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois



Distance domicile-travail

Global

72 actifs

Moins de 20km

30 actifs

20km et plus

38 actifs

Sur une autoroute ou route à 4 voies

40%

27%

43%

Sur une route nationale ou départementale à 2 voies

26%

22%

32%

Sur une route secondaire ou autre

19%

25%

16%

En ville

15%

26%

9%

Personne n'est à l'abri !

34% déclarent le manque de sommeil comme responsable de l'endormissement au volant



Q29 A quoi attribuez-vous le fait que vous vous soyez endormi(e) la dernière fois ?

Conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois

Troubles du sommeil

Global

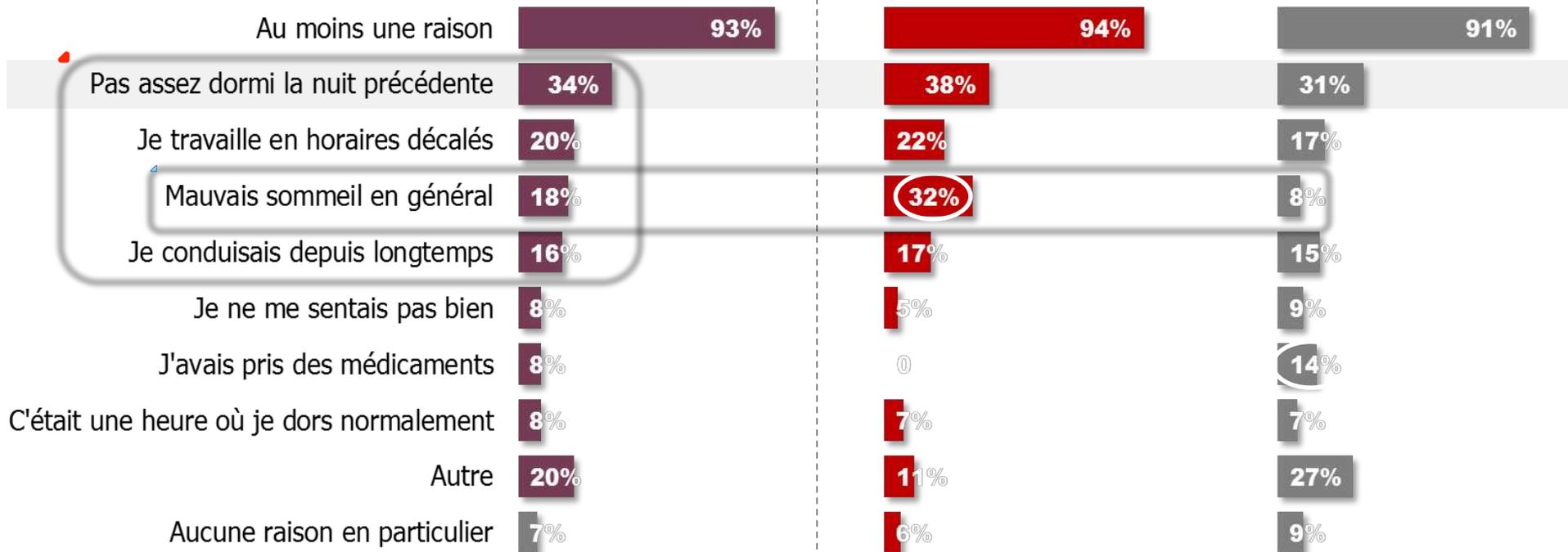
72 actifs

Au moins un trouble

32 actifs

Aucun trouble

41 actifs



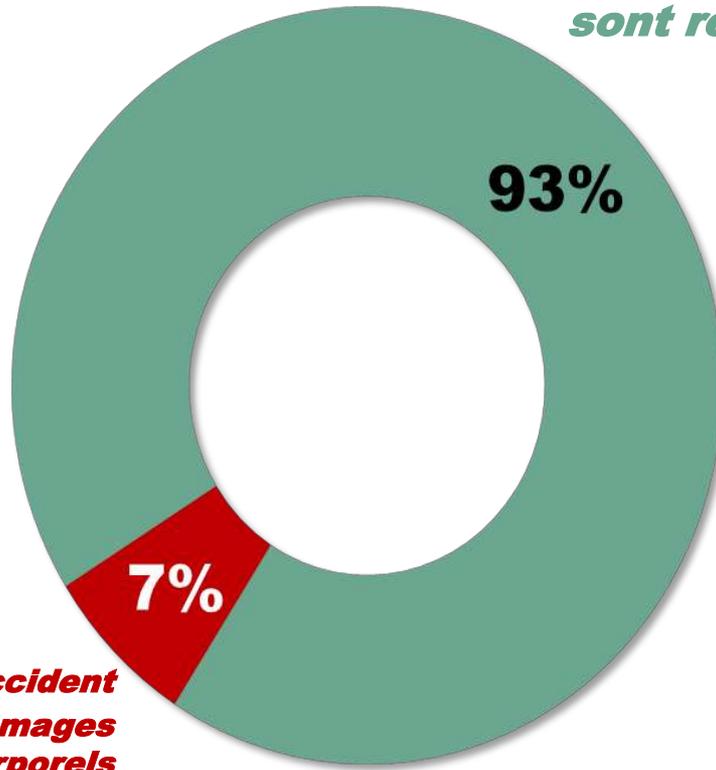
Une large majorité s'est réveillée à temps



Q31 Cet endormissement la dernière fois a-t-il provoqué un accident ? Une seule réponse possible

72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois

93% des conducteurs qui se sont endormis au moins une fois au volant se sont réveillés à temps



7% ont eu un accident mineur sans dommages matériels ou corporels

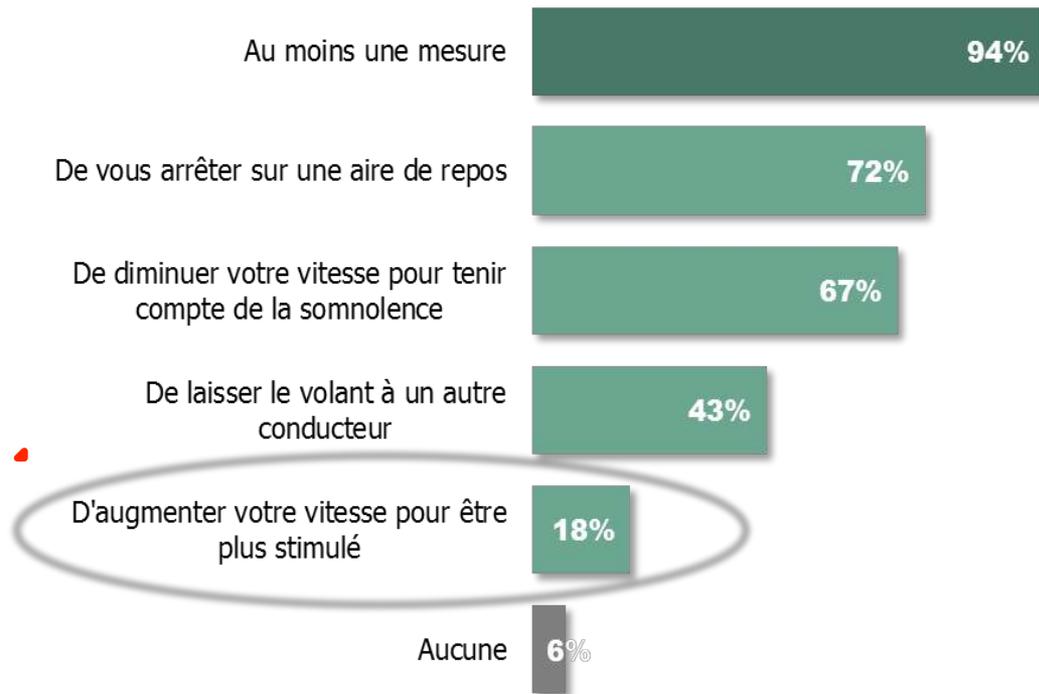
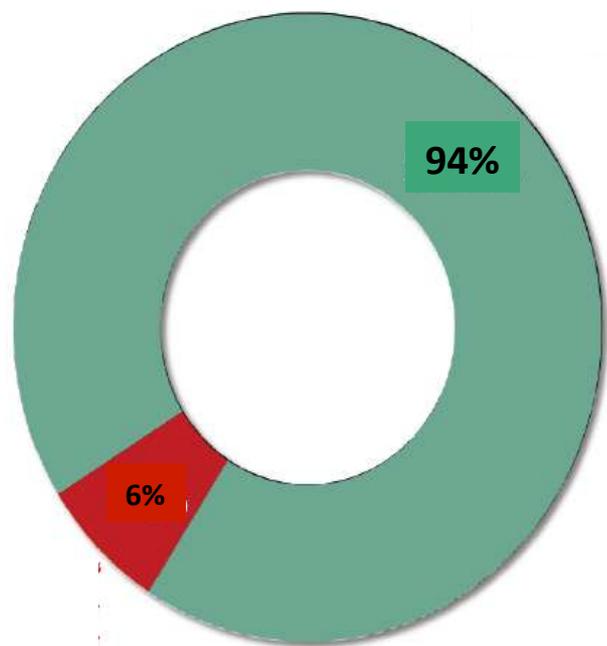
Les conducteurs privilégient les arrêts sur les aires de repos lors d'épisode de somnolence



Q32b Lorsque vous ressentez ces épisodes de somnolence et risques d'endormissement, vous arrive-t-il de modifier votre manière de conduire ?

72 conducteurs qui se sont déjà endormis au volant au cours des 12 derniers mois

52 conducteurs qui modifient le conduite lors d'un risque d'endormissement



Les recommandations des spécialistes du sommeil

- **AGIR SUR LE SOMMEIL**

- dormir plus tôt
- avoir un rythme veille-sommeil régulier
- ne pas céder à la tentation des écrans, le soir...
- faire des siestes

- **AGIR SUR LES TRANSPORTS**

- savoir s'arrêter
- aménager son transport
- préférer les transports en commun pour les personnes à risques
- promouvoir une culture du sommeil, un espoir...

Il n'y a qu'un seul moyen efficace de régler la dette de sommeil:
DORMIR !