

Les Français ne dorment pas assez

Par *admin*

Créé le 28/03/2008 - 00:00

Les Français ne dorment pas assez

Jeudi, 27/03/2008 - 23:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les Français dorment en moyenne sept heures et demie, soit une heure de moins que dans les années 1960, selon les résultats d'une enquête de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) rendue publique et présentée à l'occasion de la huitième journée nationale du sommeil.

Au total, 45 % des personnes interrogées considèrent ne pas dormir assez : 12 % déclarent souffrir d'insomnie et 17 % accumuler une dette chronique de sommeil.

Les raisons incriminées sont nombreuses : le travail (52,5 %), les facteurs psychologiques comme le stress ou l'anxiété (40 %), les enfants (27 %), les loisirs (21 %) et le temps de transport (17 %).

Un adulte a besoin de six à dix heures de sommeil par nuit. Les personnes interrogées semblent avoir intégré cette donnée. En effet, plus de la moitié des répondants (58,6 %) pense qu'il faut dormir entre huit heures et huit heures et demie pour être en forme le lendemain et 44,6 %, au minimum six à sept heures.

Par ailleurs, la quasi-totalité (99,8 %) estime que dormir est important pour la santé et une grande majorité (86,3 %) perçoit le sommeil comme un plaisir. En revanche, ils sont 4,8 % à juger que dormir est angoissant et près de 10 % à penser que c'est contraignant. Treize pour-cent considèrent que c'est une perte de temps et 6 % perçoivent le sommeil comme un signe de paresse. Le lever matinal reste un signe

de dynamisme pour 60 % des personnes interrogées.

Les conséquences d'un mauvais sommeil sont nombreuses : impacts sur les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation, sur la régulation de l'humeur et du stress mais aussi de la glycémie. Les trois quarts des personnes interrogées ont identifié la dépression (79 %) et les problèmes de mémoire (74 %) comme des conséquences possibles d'un manque régulier de sommeil. Mais moins du tiers savent qu'il peut favoriser la prise de poids et moins de la moitié qu'il peut entraîner de l'hypertension artérielle.

Pendant la semaine, les trois quarts des personnes interrogées ont des horaires de sommeil réguliers et 30 % font la sieste deux fois en moyenne. Près de 80 % se couchent avant minuit et le temps d'endormissement moyen est de 19 minutes.

Les vacances sont plus propices au relâchement : seuls 48 % conservent des rythmes réguliers et 50 % en profitent pour pratiquer la sieste. Par ailleurs, la télévision est assez présente au moment du coucher : elle est allumée au moment de l'endormissement dans 14 % des cas.

Près de deux tiers des Français ont l'habitude de la regarder le soir avant de dormir et 24 % la regardent au lit. Plus de la moitié (56 %) pense même qu'elle les aide à trouver le sommeil. Eviter de regarder la télévision au lit est pourtant un des conseils donnés par les spécialistes pour mieux dormir. Les insomniaques et les personnes en dette de sommeil sont plus nombreux à surfer sur Internet ou à jouer à des jeux vidéo (respectivement 40 % et 42 %) alors qu'ils pensent, en majorité, que cela les empêche de dormir (respectivement 56 % et 54 %).

[AP](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 100
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/francais-ne-dorment-pas-assez/article>