

“*opinionway*” pour

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Enquête sommeil 2022

9 février 2022



ESOMAR^{'21}
corporate



“ Contexte et objectifs



- **L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)** est une association de loi 1901 fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS).
- Dirigé par le Docteur Marc Rey, il a pour vocation de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique.
- **Sensibiliser, informer et éduquer** sur les troubles du sommeil et de la vigilance font partie de ses principales missions. C'est pour répondre à ces objectifs qu'a lieu depuis 19 ans La Journée du Sommeil®.
- Le **18 mars 2022** se tiendra la 22^{ème} Journée du sommeil qui portera notamment sur **le sommeil des enfants et celui de leurs parents**.



La méthodologie



“ La méthodologie



Echantillon de **1015 personnes représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans.**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de région et de CSP.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 10 au 17 janvier 2022.**

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.

Questionnaire



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2022 »
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Le profil des répondants

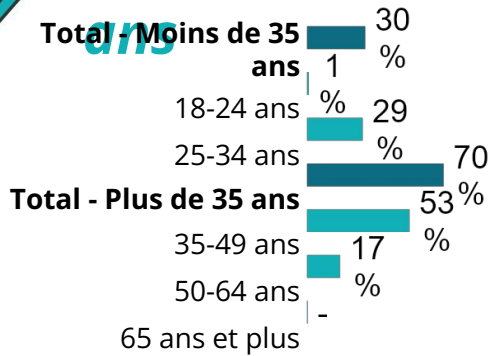




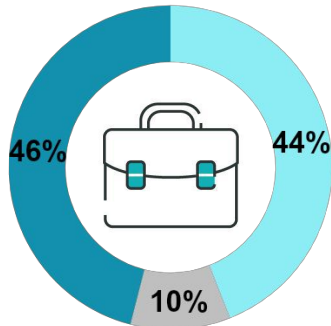
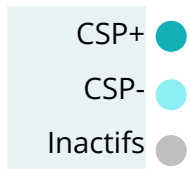
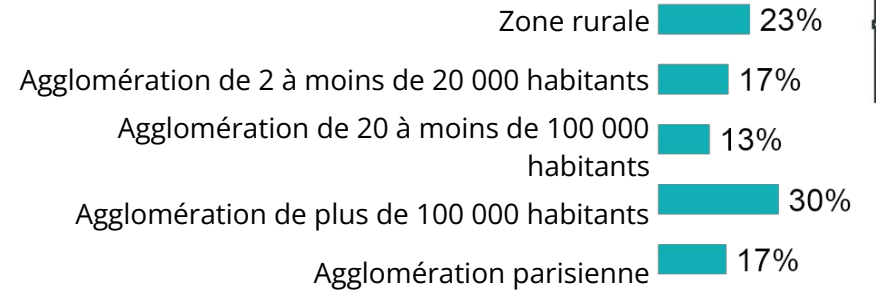
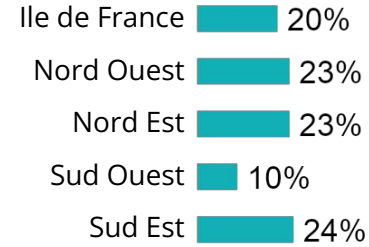
Profil de l'échantillon interrogé – parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans.



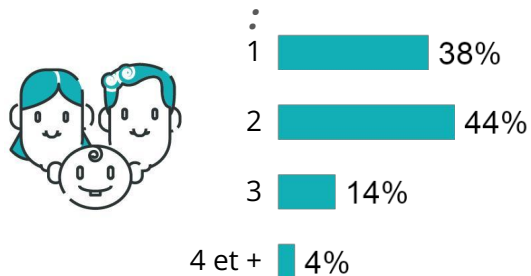
Age moyen : **40,2**



Parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans
N = 1015



Enfants de moins de 18 ans au foyer

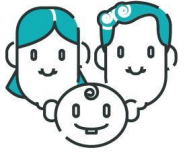


Vit en couple : **84%**

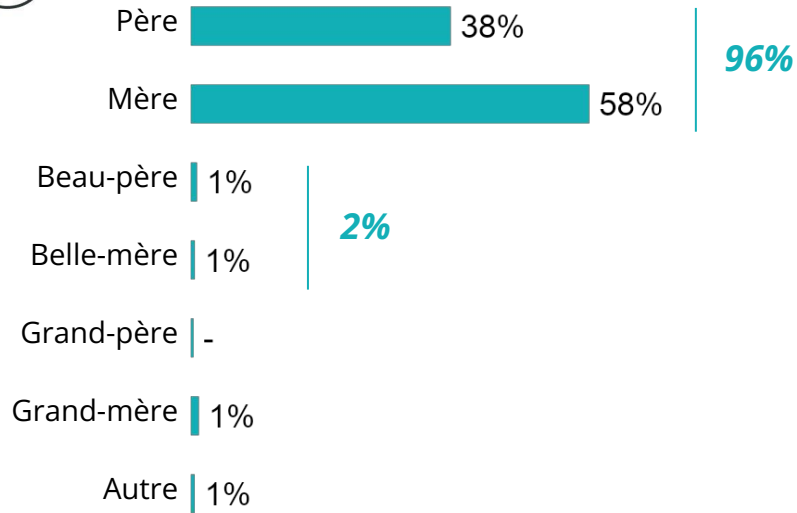
Vit seul : **16%**



Profil de l'échantillon interrogé – parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans.



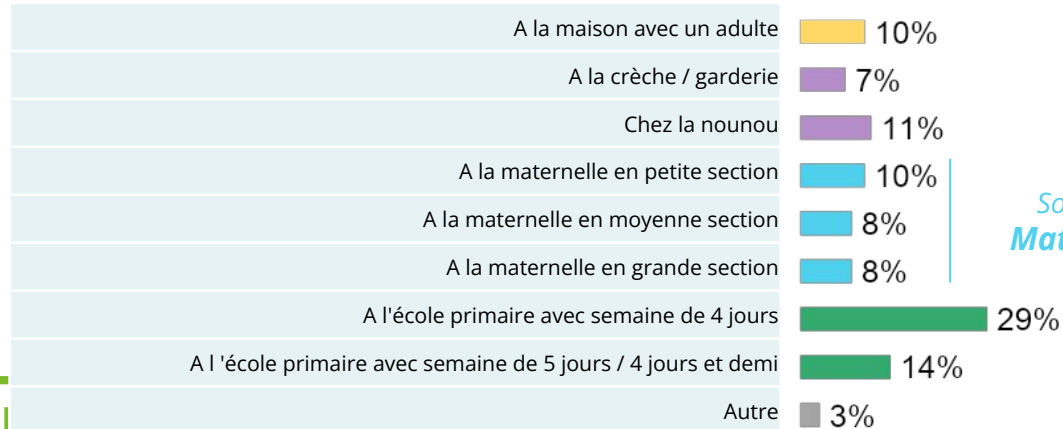
Lien de parenté avec l'enfant



Parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans

N = 1015

En période normale d'activité, l'enfant passe ses journées...

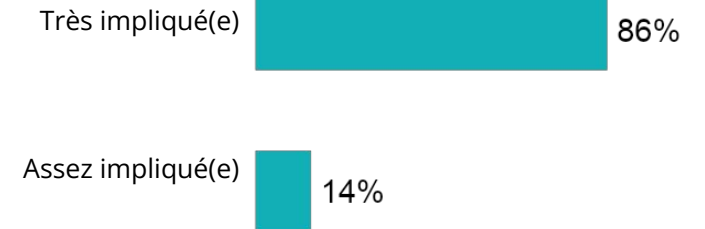


Sous-Total Maternelle : 26%

Sous-Total Primaire : 43%



Implication dans la gestion quotidienne / l'éducation les 7 derniers jours :



Âge de l'enfant le plus jeune

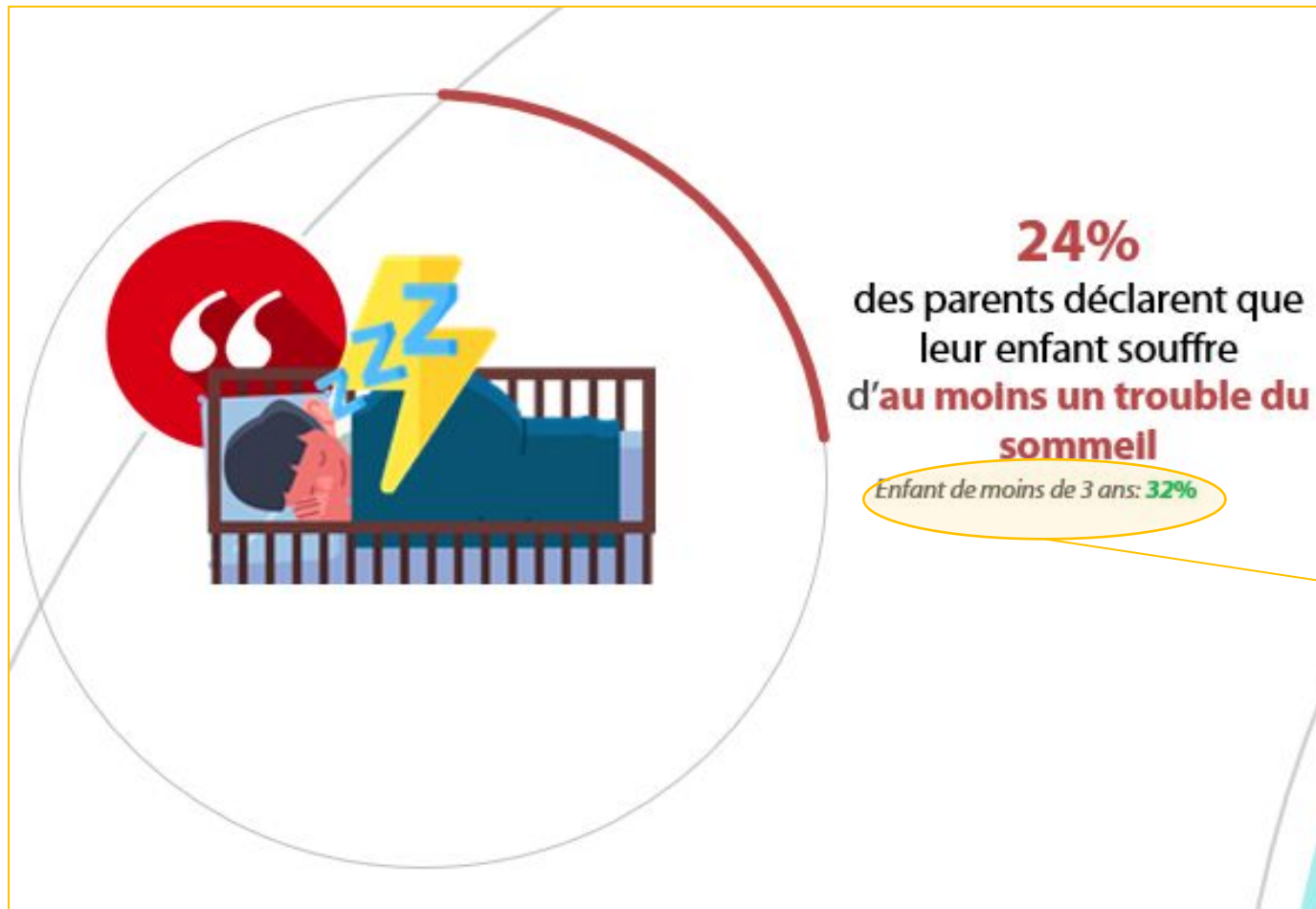
Enfant de 6 mois à moins de 3 ans	29%
Enfant de 3 ans à moins de 6 ans	27%
Enfant de 6 ans à 10 ans	44%



Sous-Total Scolarisés : 69%



Lecture des résultats



Ecart significatif positif par rapport à
l'ensemble des répondants

Dans ce rapport les différences significatives testées au seuil de confiance de 95% seront indiquées de la façon suivante

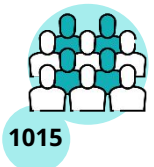


L'analyse





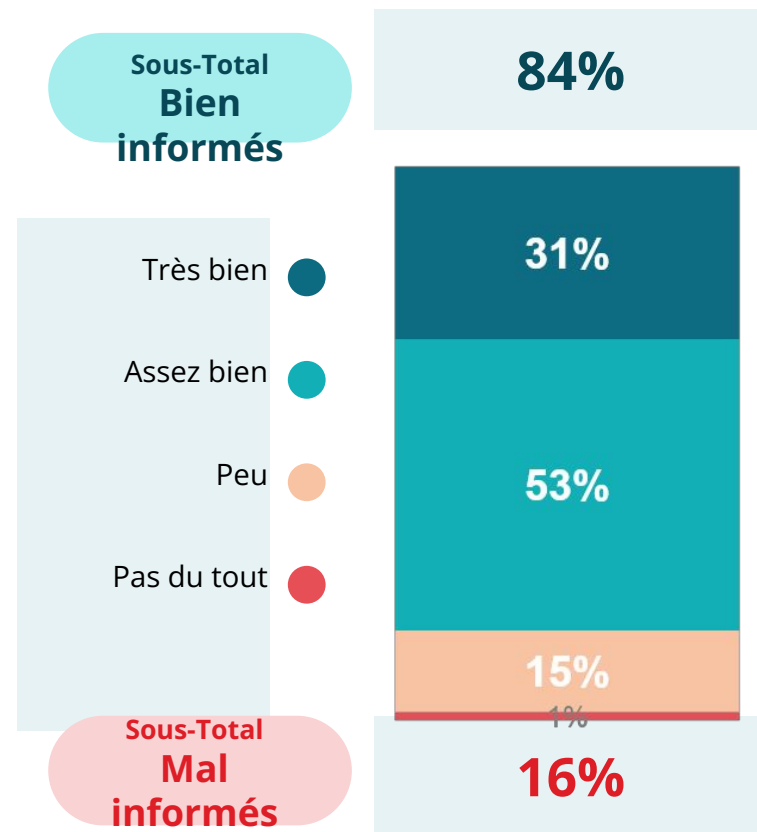
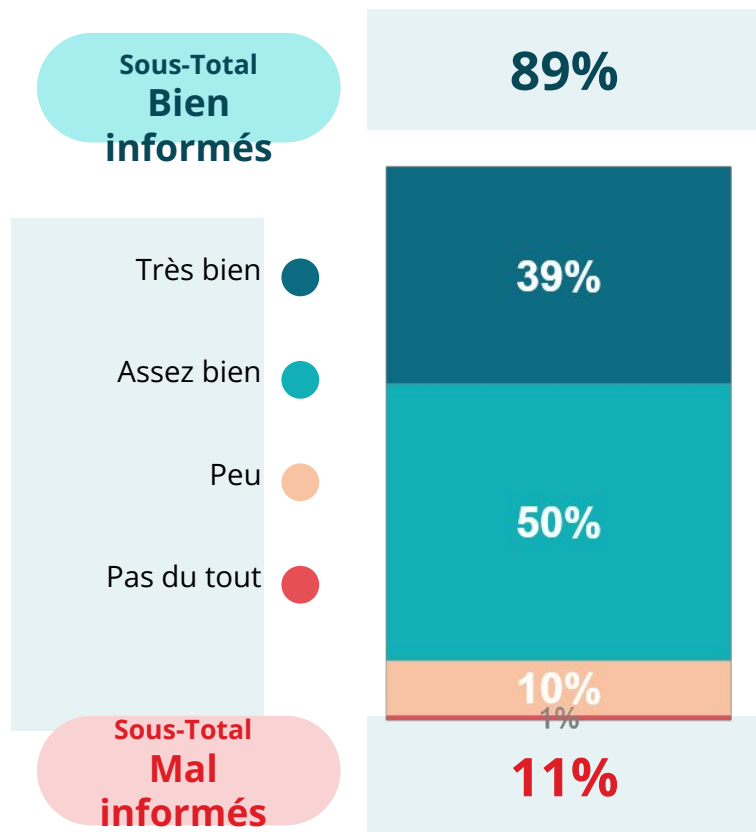
Plus de 8 parents sur 10 se disent bien informés sur l'importance du sommeil, que ce soit pour leur(s) enfant(s) ou pour eux-mêmes.



Pour **vos**re / vos enfant(s)

Niveau d'information sur l'importance du sommeil...

Pour **vous-même**

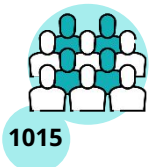


PAR2. Dans quelle mesure vous sentez-vous informé(e) sur l'importance du sommeil...

A tous



Les parents déclarent accorder une forte importance au sommeil de leur enfant, un peu moins à leur propre sommeil.



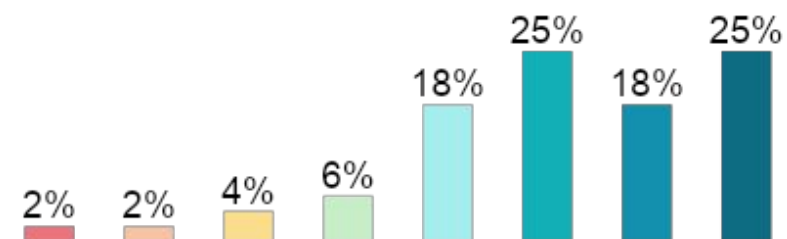
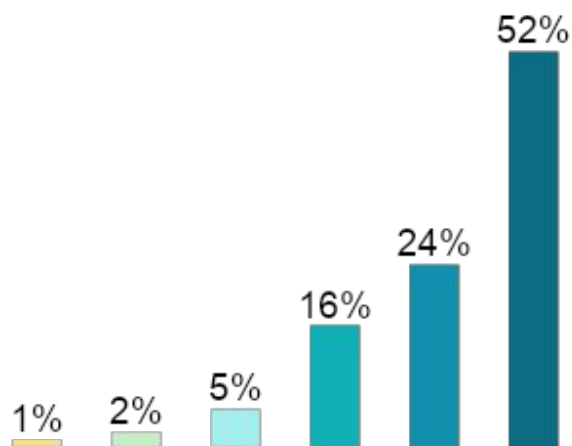
Importance accordée au...



sommeil de l'enfant



sommeil de l'adulte



PAR1. Sur une échelle de 0 à 10, quelle importance accordez-vous à votre sommeil ?

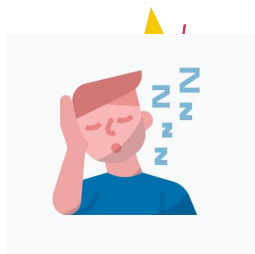
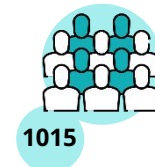
A tous

PAR1bis. Et quelle importance accordez-vous au sommeil de [...] sur une échelle de 0 à 10 ?

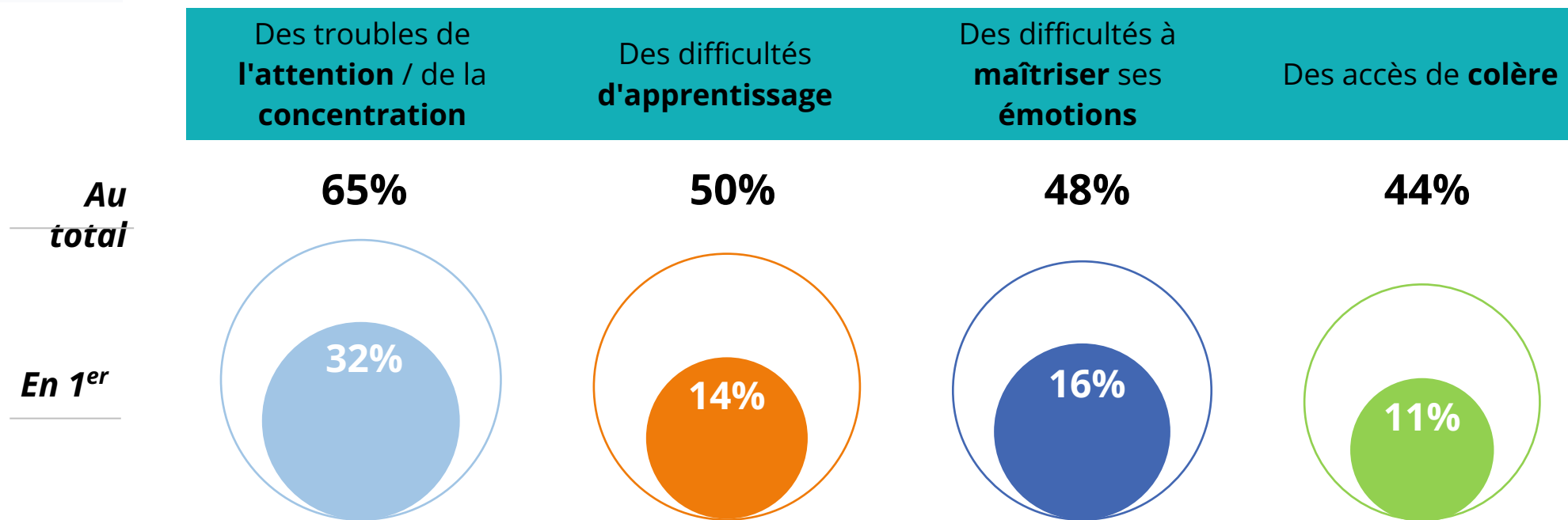
A tous



D'ailleurs, 2/3 des parents interrogés considèrent que chez les enfants, le manque de sommeil affecte en priorité la qualité de l'attention.



Les effets principaux du manque de sommeil chez les enfants



PAR3. Quel est selon vous, l'effet principal d'un manque de sommeil chez les enfants ? Et les autres effets ?

A tous



01

Le sommeil des enfants



A

Une qualité de sommeil jugée plutôt satisfaisante par les parents mais qui varie selon l'âge des enfants



Sur une semaine, 48% des enfants ont une heure de coucher régulière (notamment chez les enfants de moins de 3 ans).



1015

Régularité de l'heure du coucher

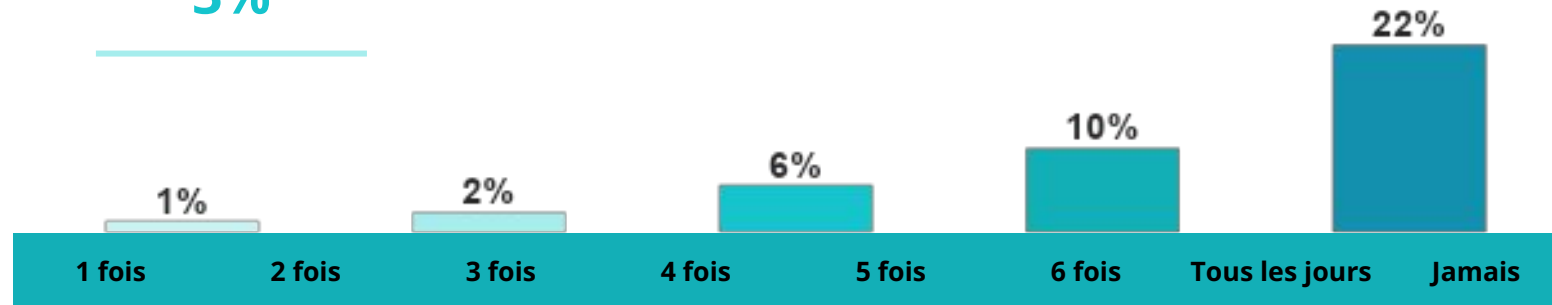
au cours des 7 derniers jours



Sous-Total
3 fois ou plus
95%

Enfant de moins de 3 ans : 55%

Sous-total
Moins de 3 fois
3%

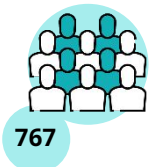


ENF7. Au cours des 7 derniers jours, combien de fois votre enfant a-t-il eu la même heure de coucher (à 15 minutes près) ?

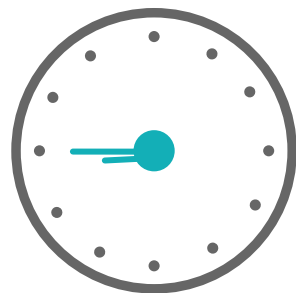
A tous



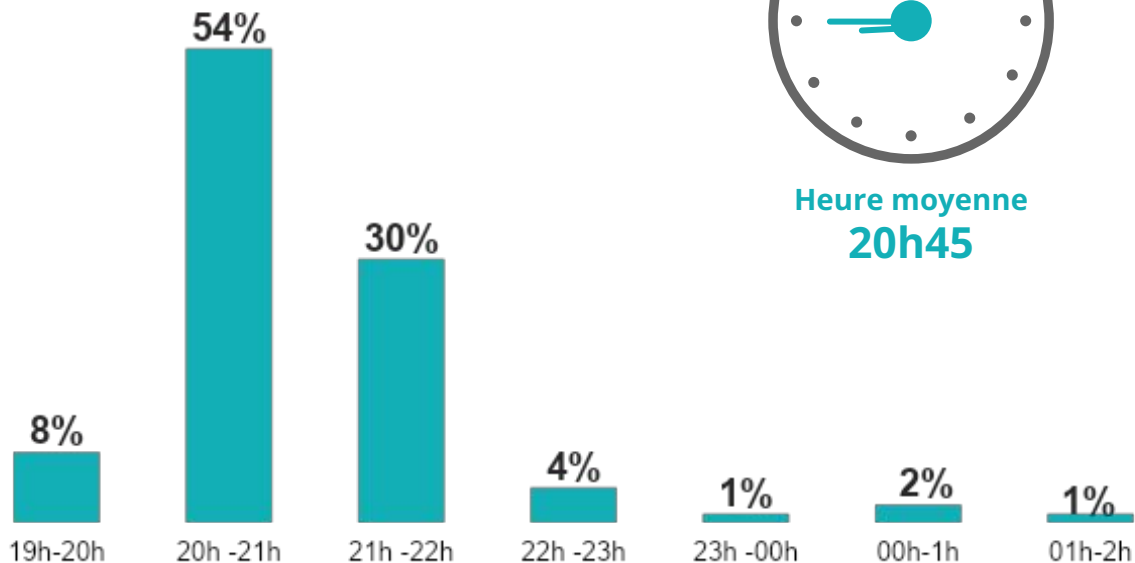
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou, les parents couchent leur enfant à 20h45 en moyenne - à 21h24 les autres jours (une heure de coucher plus tardive chez les enfants de 6 à 10 ans).



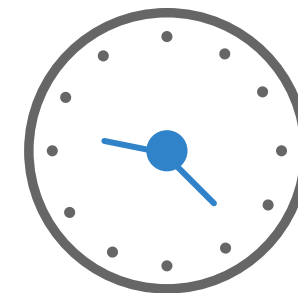
Heure du coucher
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



Heure moyenne
20h45

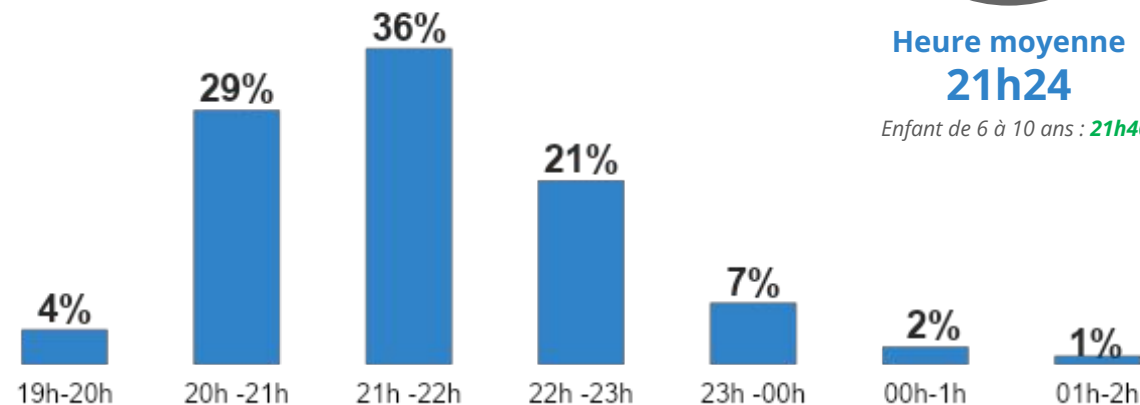


Heure du coucher
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Heure moyenne
21h24

Enfant de 6 à 10 ans : 21h46



Enf6. Au cours des 7 derniers jours, à quelle heure votre enfant est-il allé se coucher (après le rituel du coucher s'il y en a un) ?

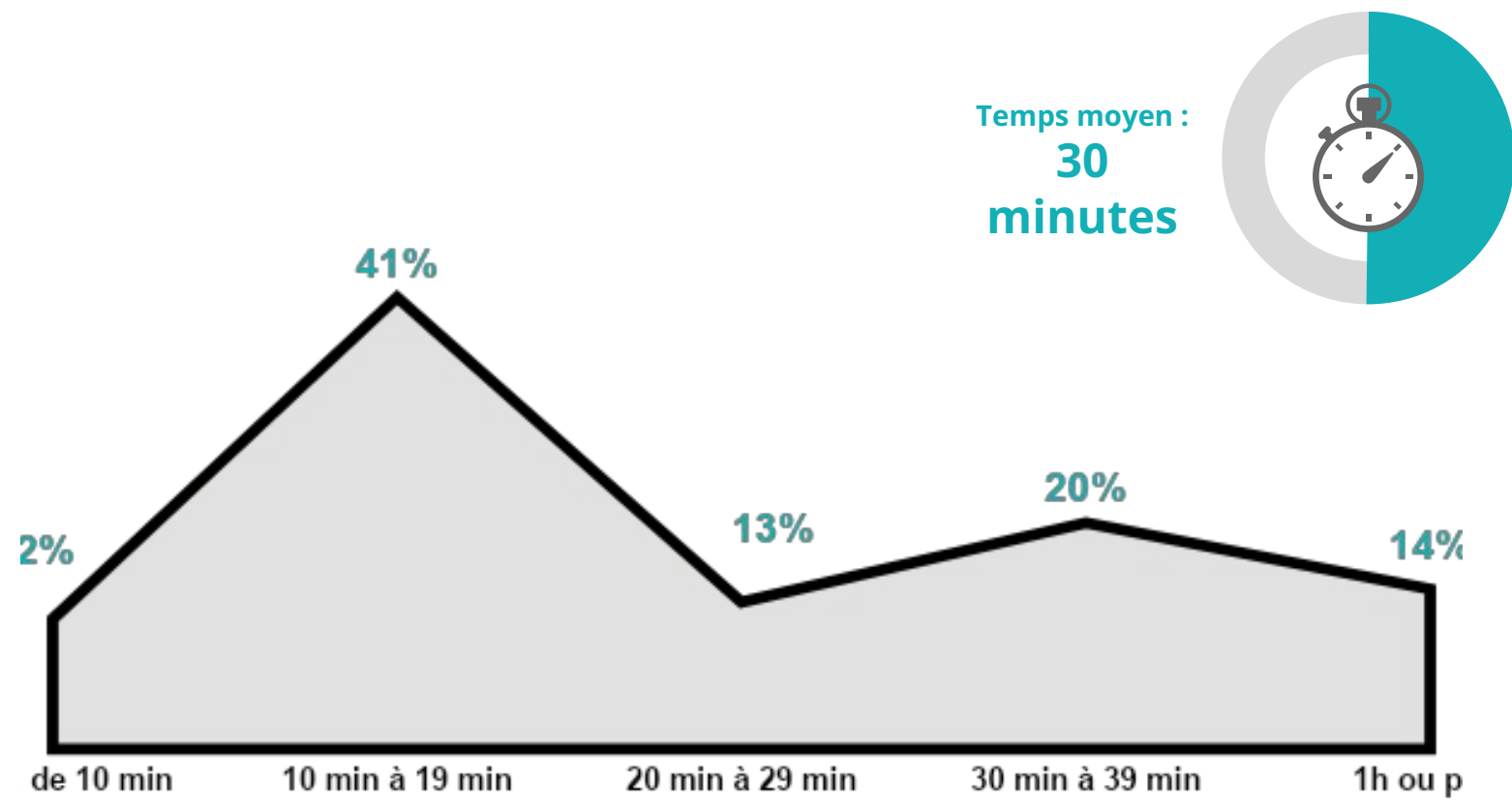
A tous



Les enfants mettent en moyenne 30 minutes pour s'endormir...



Temps d'endormissement



ENF8. Au cours des 7 derniers jours, environ combien de temps votre enfant a-t-il mis en moyenne pour s'endormir ?

A tous



... et près d'1 sur 2 se réveille la nuit.
 Sans surprise, les enfants de moins de 3 ans se réveillent davantage que la moyenne des enfants.



1015



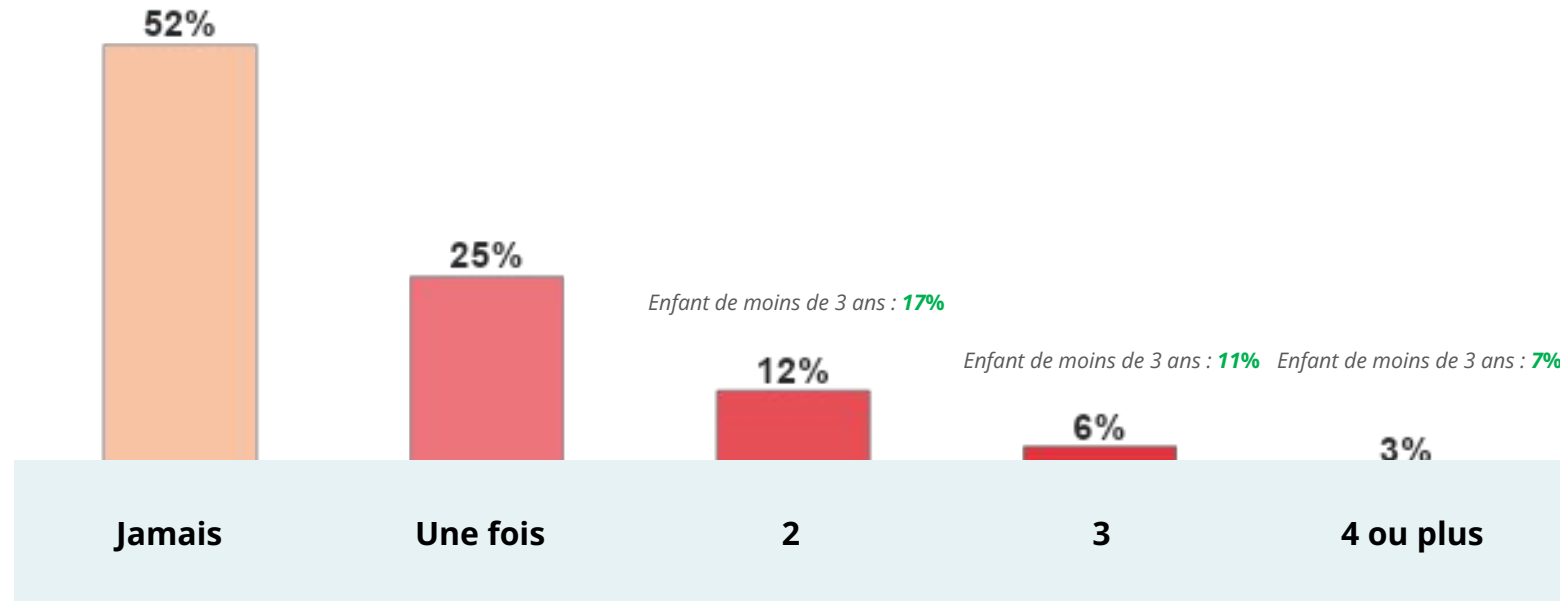
48% *Enfant de moins de 3 ans : 66%*

des enfants se sont réveillés la nuit

1 fois
 en moyenne

Enfant de moins de 3 ans : 1,5

Enfant de 6 à 10 ans : 66%

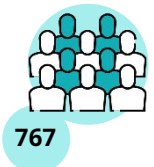


ENF17. Concernant les réveils nocturnes de votre enfant lors des 7 derniers jours, combien de fois votre enfant s'est-il réveillé en moyenne par nuit ?

A tous



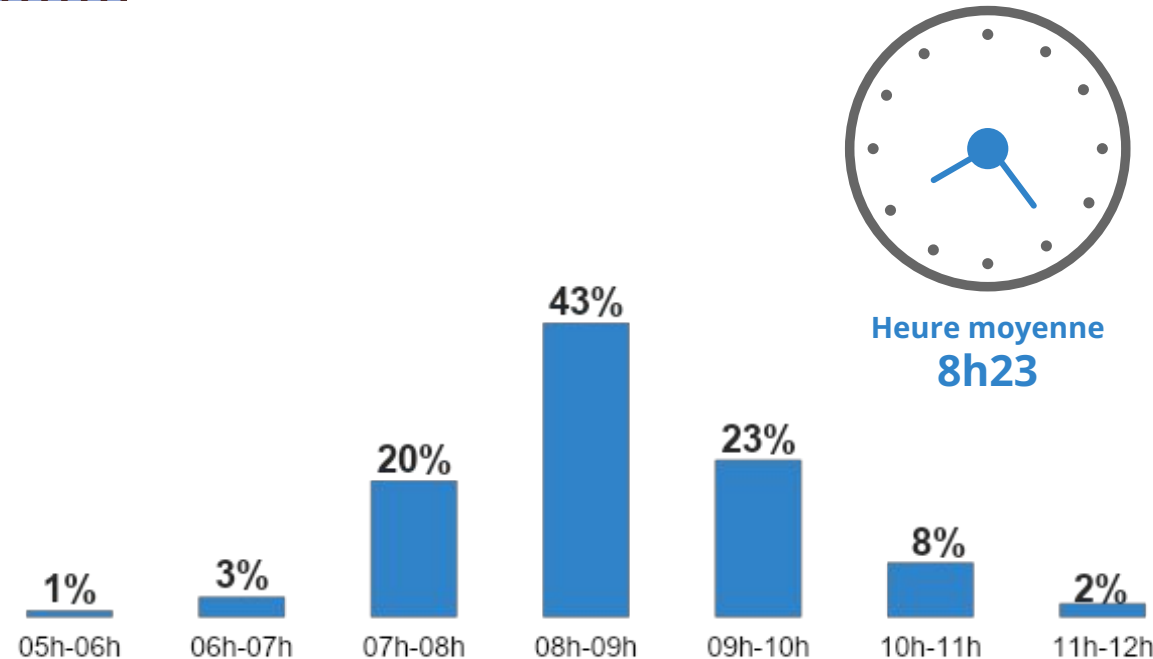
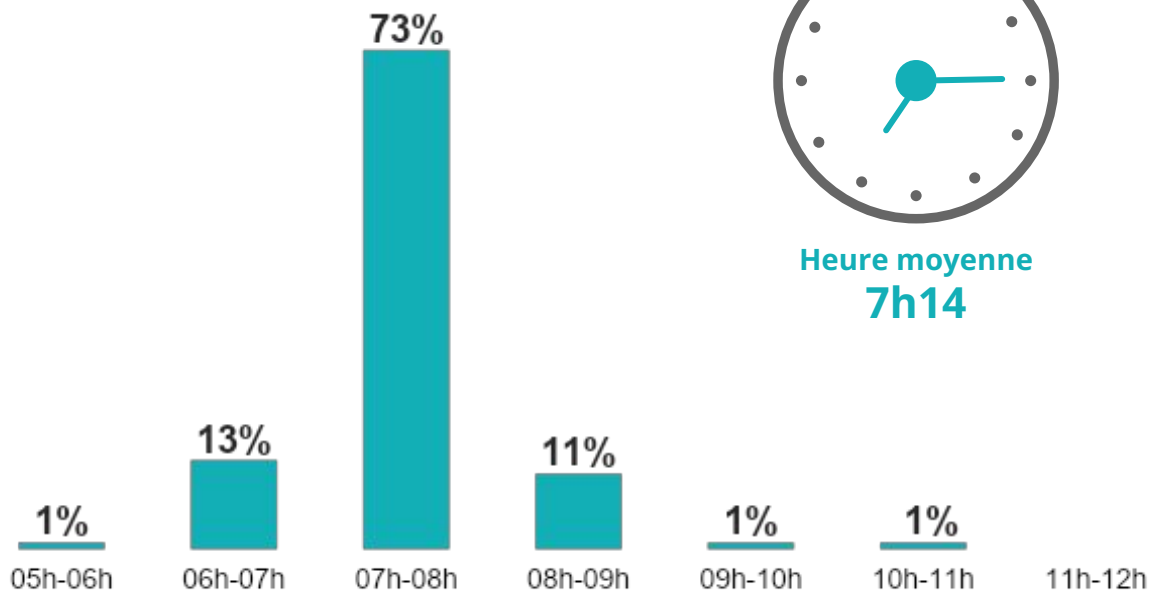
**En moyenne, les jours avec école, crèche ou nounou, les enfants se réveillent à 7h14.
Les matins sans école, crèche ou nounou, l'heure de réveil est de 8h23 en moyenne.**



Heures de réveil
Les jours où il y a école / crèche / nounou



Heures de réveil
Les jours où il n'y a pas école / crèche / nounou



Enf9. Au cours des 7 derniers jours, à quelle heure votre enfant s'est-il réveillé le matin ?

A tous



La durée moyenne de sommeil des enfants est sur une semaine de plus de 10 heures par nuit.

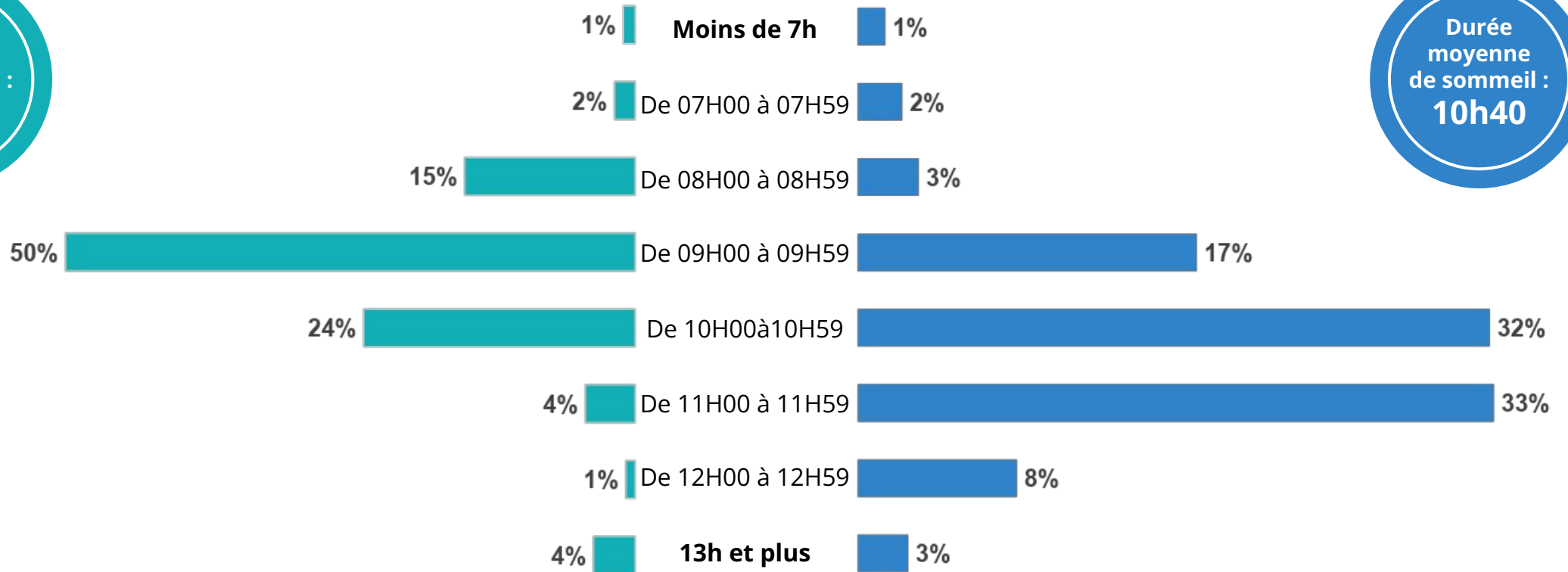


767



Durée de sommeil (hors temps de rituel du coucher)
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

Durée de sommeil (hors temps de rituel du coucher)
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou





La durée de sommeil par tranches d'âge.



Durée du sommeil la nuit (hors temps de rituel du coucher)*
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

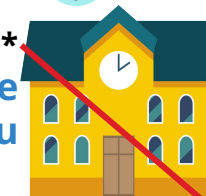
*Calcul de la durée de sommeil la nuit = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement)

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
11h et moins	76%	10h et moins	36%	9h et moins	11%	
Entre 11 et 15h	23%	Entre 10 et 13h	63%	Entre 9 et 11h	79%	
15h et plus	1%	13h et plus	1%	11h et plus	10%	
Durée moyenne	10h19		10h20		09h58	

Une durée **significativement inférieure** aux moyennes des deux autres tranches d'âge



767

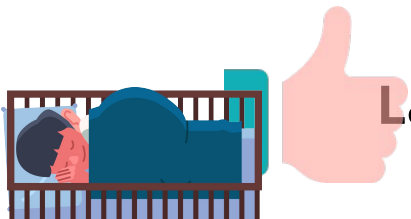
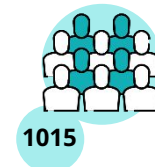


Durée de sommeil la nuit (hors temps de rituel du coucher)*
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
11h et moins	55%	10h et moins	30%	9h et moins	8%	
Entre 11 et 15h	44%	Entre 10 et 13h	67%	Entre 9 et 11h	54%	
15h et plus	1%	13h et plus	3%	11h et plus	38%	
Durée moyenne	10h49		10h47		10h28	



Sur une semaine, une qualité de sommeil des enfants jugée plutôt bonne par les parents (note moyenne de 7,8/10) mais qui est logiquement jugée moins bonne chez les plus jeunes enfants.



La qualité de sommeil de l'enfant au cours des 7 derniers jours

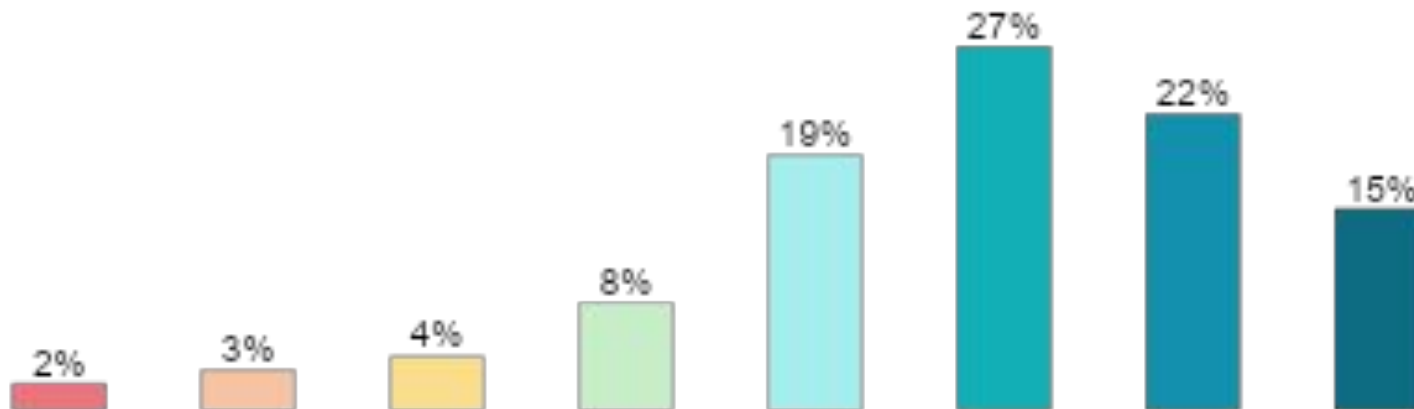
Note
moyenne
7,8/10

Enfant de 6 à 10 ans : **8,1**

64% Enfant de 6 à 10 ans : **72%**
Notes 8 à 10

31% Enfant de moins de 3 ans : **37%**
Notes 5 à 7

5% Enfant de moins de 3 ans : **10%**
Notes 0 à 4

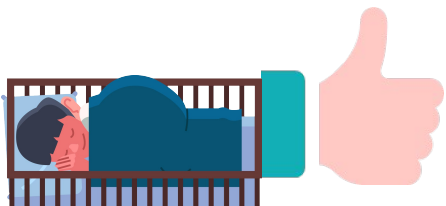
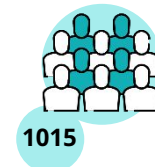


ENF2. Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous la qualité de sommeil de au cours des 7 derniers jours ? La note 0 signifie que la qualité de sommeil est très mauvaise.

A tous



Au final, près de 9 parents sur 10 se déclarent satisfaits de la manière dont se déroule le sommeil de leur enfant, dont 1/3 de « très satisfaits ». Un niveau de satisfaction meilleur lorsque l'enfant a plus de 6 ans.



Satisfaction à l'égard du sommeil de l'enfant

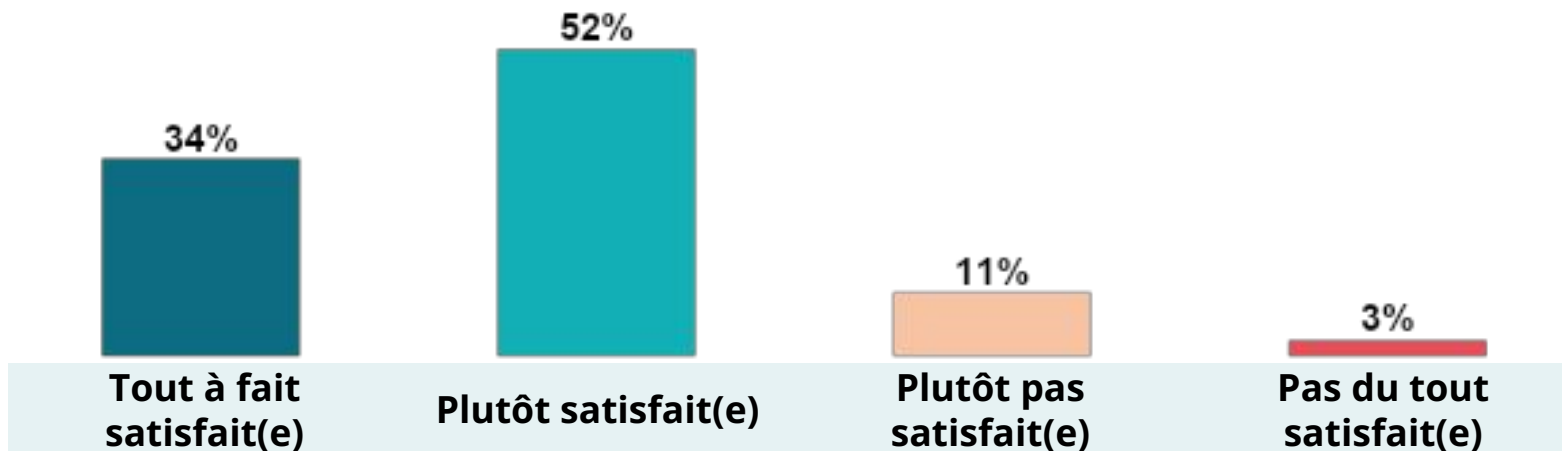
au cours des 7 derniers jours

Sous-Total
Satisfait

86% *Enfant de 6 à 10 ans : 91%*

Sous-Total
Pas satisfait

14% *Enfant de moins de 3 ans : 21%*



ENF3. De manière générale, dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de la manière dont se déroule le sommeil de ?

A tous

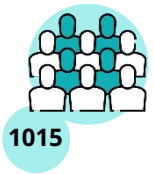


B

Des Français majoritairement favorables à la pratique de la sieste dans le domaine scolaire alors qu'en moyenne les enfants ont arrêté de faire la sieste à 4 ans.



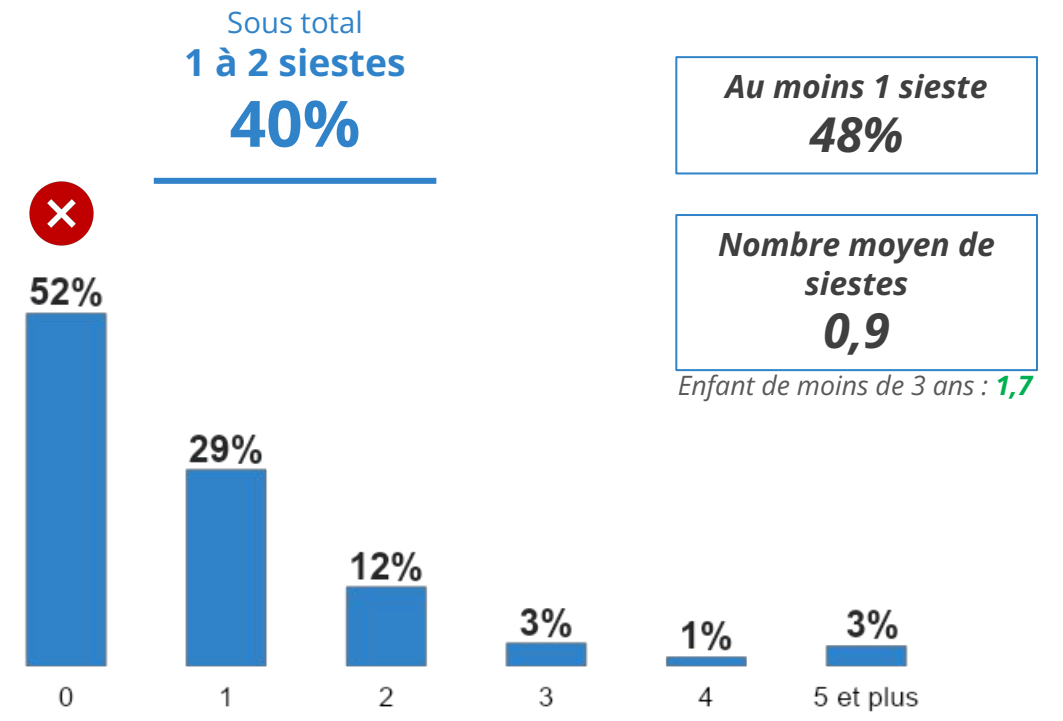
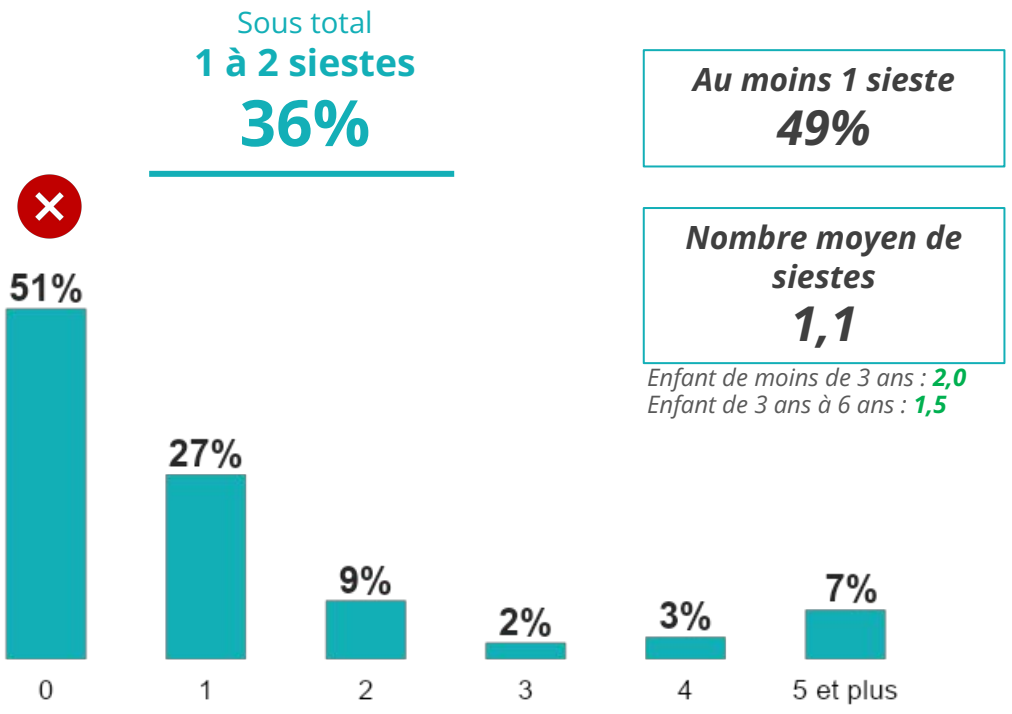
Au cours d'une semaine, près d'1 enfant sur 2 fait au moins une sieste par jour...



Nombre de siestes par jour
Journée avec école / crèche / nounou



Nombre de siestes par jour
Journée sans école / crèche / nounou



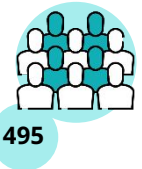
ENF23. Au cours des 7 derniers jours, en moyenne combien de sieste(s) votre enfant a-t-il fait par jour (entre le réveil et le coucher du soir) ?

A tous





... d'une durée moyenne légèrement supérieure à 1h40.



Durée de la sieste
Journée avec école / crèche / nounou



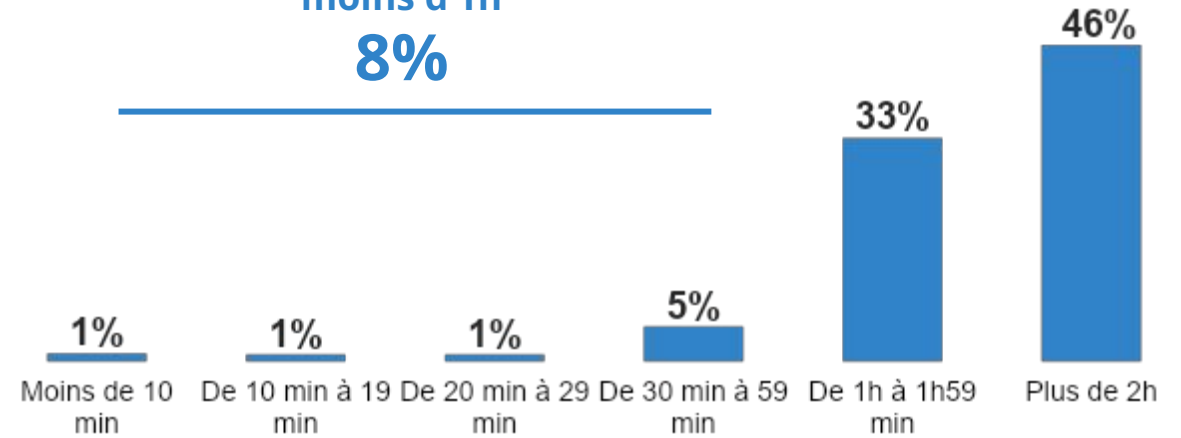
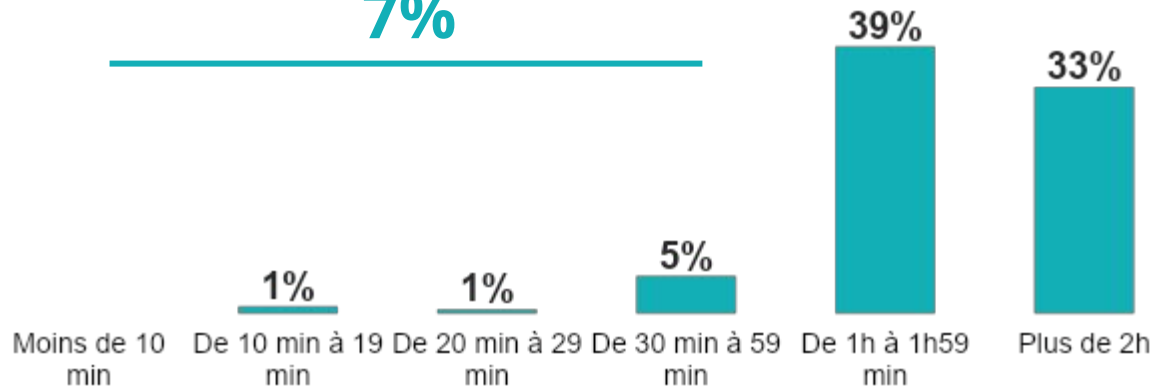
Durée de la sieste
Journée sans école / crèche / nounou



En tendance, une durée de la sieste qui baisse avec l'âge

Sous total moins d'1h
7%

Sous total moins d'1h
8%

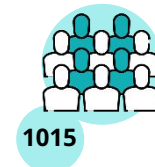


Enf23bis. En moyenne, environ combien de temps durait la sieste de [](prenez en compte la durée moyenne pour une sieste, sans les additionner s'il y en a plusieurs) ?

Base : ont un enfant qui fait la sieste



Les jours d'école au cours de la semaine passée, les ¾ des enfants de grande section de maternelle, et 87% des enfants d'école primaire n'ont fait aucune sieste quotidienne.



Journée avec école / crèche / nounou

	Total	À la maison	ST pas à la maison	Crèche	Nounou	ST scolarisé	ST maternelle	Petite section de maternelle	Moyenne section de maternelle	Grande section de maternelle	ST école primaire	Ecole primaire 4j	Ecole primaire 5 j
	1015	100	915	74	116	694	259	102	79	78	435	297	138
0 sieste	51%	23%	54%	1%	4%	69%	39%	7%	44%	75%	87%	90%	83%
Sous-Total Au moins une sieste	49%	77%	46%	99%	96%	31%	61%	93%	56%	25%	13%	10%	17%
Nombre moyen de sieste	1,1	1,5	1,0	2,3	1,9	0,7	1,4	1,9	1,6	0,7	0,3	0,3	0,4

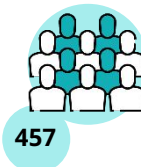
Xx% / **xx%** Différences significatives **positives** / **négatives** par rapport à l'ensemble

ENF23. Au cours des 7 derniers jours, en moyenne combien de sieste(s) votre enfant a-t-il fait par jour (entre le réveil et le coucher du soir) ?

A tous (1015)



Parmi les enfants n'ayant pas fait de sieste au cours de la dernière semaine, 1/4 n'en a pas exprimé le besoin. Dans 2/3 des cas, l'enfant a arrêté de faire la sieste (en moyenne à l'âge de 4 ans).



Raison principale pour laquelle l'enfant n'a pas fait de sieste



Il n'en réclamait pas
26%

1,3
raisons en moyenne

Les autres raisons

- Vous avez considéré que votre enfant n'était pas assez fatigué(e) 5%
- D'autres activités étaient prévues pour votre enfant 3%
- Il n'avait pas envie de quitter les activités de jeux en cours 3%
- Il voulait prouver qu'il n'est plus un bébé 3%
- Votre organisation ne le permettait pas 2%
- Il voulait s'opposer à la règle établie 1%
- Autre 3% → *Jamais fait de sieste, pas nécessaire...*

L'enfant ne fait plus la sieste : 63%

Age moyen auquel l'enfant a arrêté de faire la sieste : **4,3 ans**

ENF24. Pour quelle(s) raison(s) votre enfant n'a-t-il pas fait de sieste en journée au cours des 7 derniers jours ? Base : ont un enfant n'ayant pas fait la sieste au cours des 7 derniers jours

ENF25. À quel âge votre enfant a-t-il arrêté de faire la sieste ? Base : ont un enfant qui ne fait plus la sieste (286)

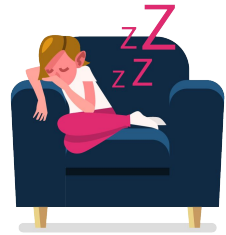


Dans le domaine scolaire, les parents se montrent très favorables à la pratique de la sieste/moments de repos à l'école mais sont plus partagés pour retarder l'heure du début de l'école.



1015

Sous-total
D'accord



Maintenir la sieste à l'école maternelle dans toutes les sections / années



80%

Enfant de moins de 3 ans : **86%**

Proposer la sieste / des moments de repos à l'école primaire



71%

Enfant de moins de 3 ans : **80%**



Retarder l'heure du début de l'école en **maternelle**



38%

Inactifs : **50%**

Enfant de moins de 3 ans : **44%**

Retarder l'heure du début de l'école en **primaire**



29%

IDF : **38%**

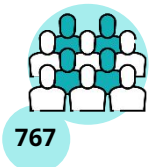
Enfant de moins de 3 ans : **36%**

ENF22. Dans le domaine scolaire, dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes : Il est nécessaire de...

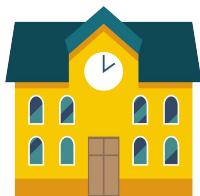
Détails en annexes



La sieste permet à une majorité d'enfants de respecter la durée recommandée de sommeil quotidienne correspondant à leur tranche d'âge.



Durée du sommeil quotidienne siestes et nuit
(hors temps de rituel du coucher)*



Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

**Calcul de la durée de sommeil quotidienne siestes et nuit = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement) + temps de sieste*

Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou

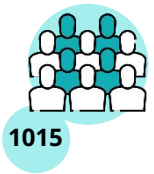


	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
Durée recommandée	11h et moins	21%	10h et moins	17%	9h et moins	10%
	Entre 11 et 15h	65%	Entre 10 et 13h	66%	Entre 9 et 11h	81%
	15h et plus	14%	13h et plus	16%	11h et plus	9%
Durée moyenne	12h29		10h50		10h10	

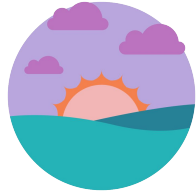
	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
Durée recommandée	11h et moins	15%	10h et moins	16%	9h et moins	8%
	Entre 11 et 15h	67%	Entre 10 et 13h	61%	Entre 9 et 11h	55%
	15h et plus	19%	13h et plus	22%	11h et plus	37%
Durée moyenne	12h59		11h35		10h41	



Mais néanmoins, une fatigue présente au moment du réveil chez près d'1/4 des enfants. Le comportement agité des enfants se manifeste principalement en fin d'après-midi et au moment du coucher.



Humeur de l'enfant...

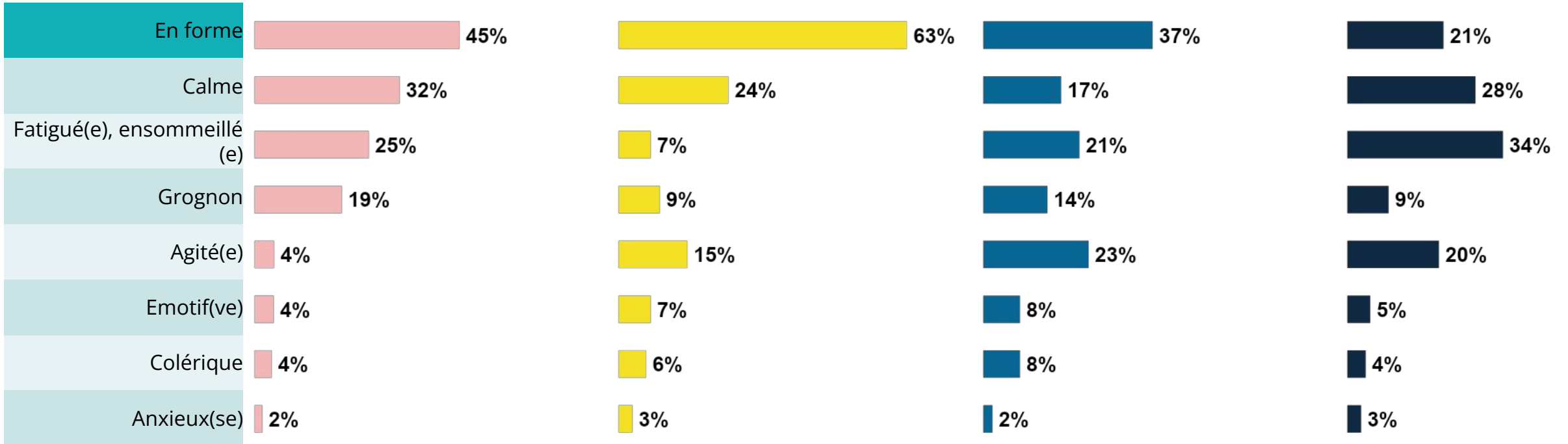


Au moment du réveil le matin

En journée

En fin d'après-midi

Au moment du coucher le soir



ENF1. Au cours des 7 derniers jours, diriez-vous que ... était...

A tous

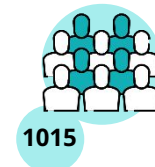


C

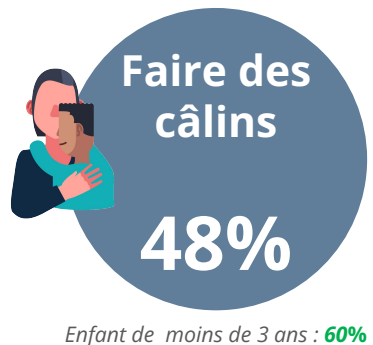
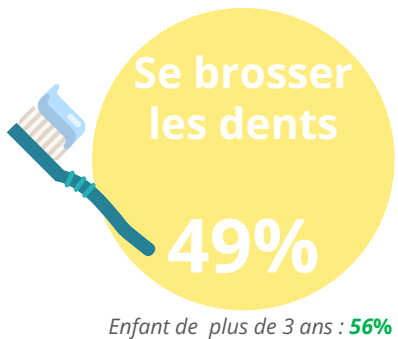
Un rituel de coucher mis en place par près de 8 parents sur 10 (qui dure en moyenne 20 minutes) avant que les enfants ne s'endorment, pour une majorité, dans leur propre lit.



Pendant l'heure précédant le coucher, les enfants font en moyenne 4 activités : se brosser les dents, faire des câlins, jouer, ou encore lire / écouter une histoire. Une utilisation des outils numériques qui concerne plus particulièrement les enfants de 6 à 10 ans.

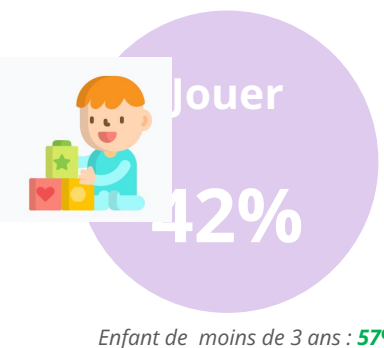
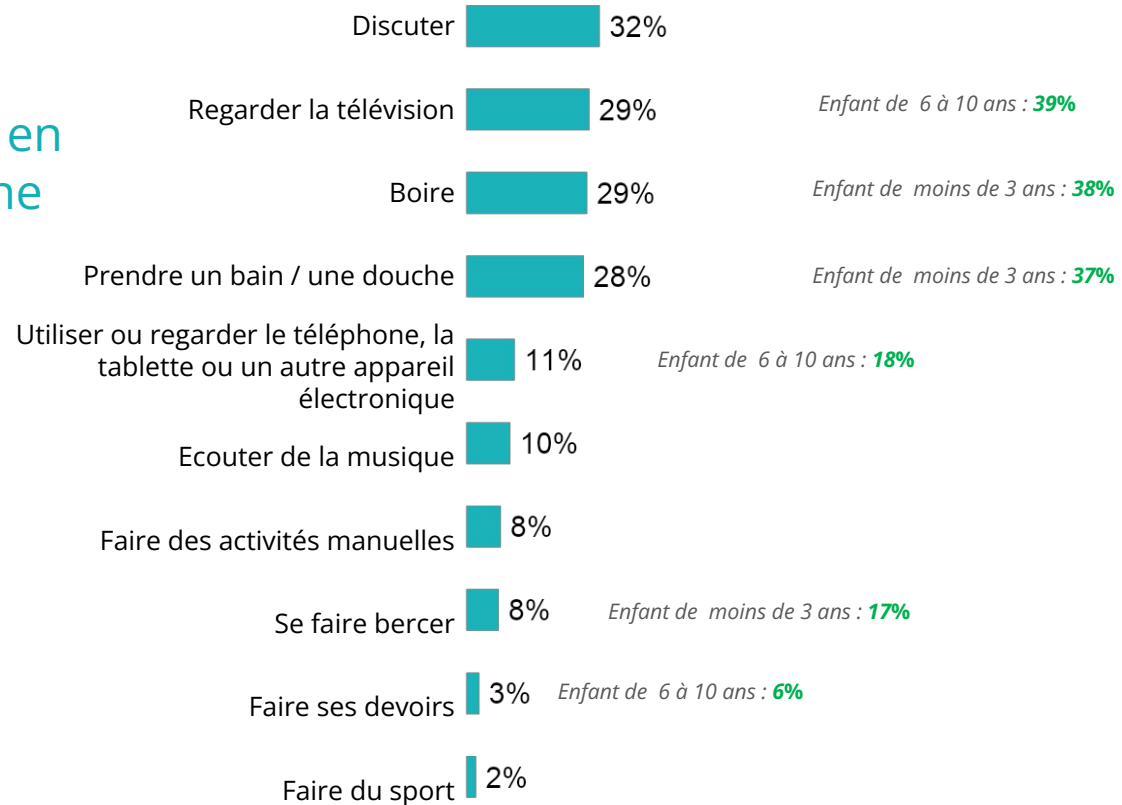


Le top 5 des activités



3,8
activités en
moyenne

Les autres activités



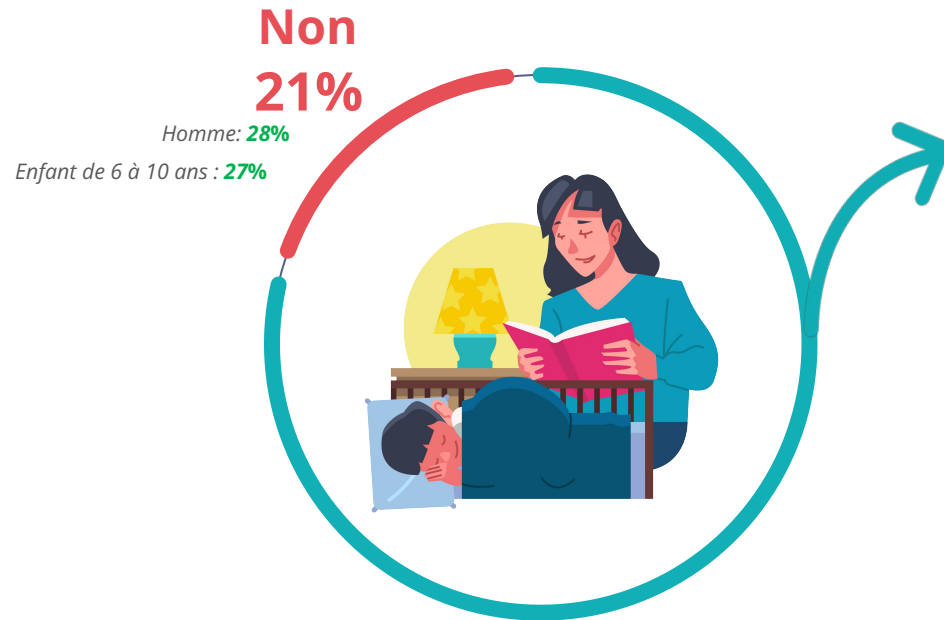
ENF11. Parmi les activités suivantes, quelles sont celles qui ont été effectuées le plus souvent par durant l'heure avant le coucher (hors rituel du coucher s'il y en a un) au cours des 7 derniers jours ?



Près de 8 parents sur 10 déclarent avoir un rituel de coucher avec leur enfant. Un rituel moins présent chez les enfants de 6 à 10 ans.



767

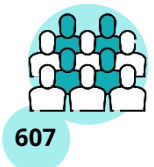


ENF4. Avez-vous un rituel du coucher avec ? Il s'agit des habitudes que vous répétez chaque soir avant le coucher de l'enfant.

A tous



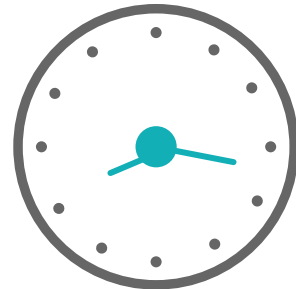
Le plus souvent, le rituel du coucher commence en moyenne à 20h17 quand le lendemain est une journée avec école / crèche ou nounou ; il a lieu une demi-heure plus tard la veille des autres jours.



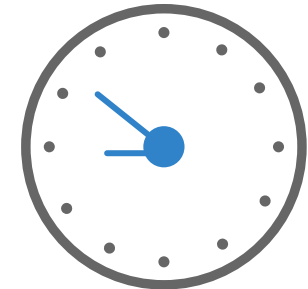
Heure de début du rituel du coucher
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



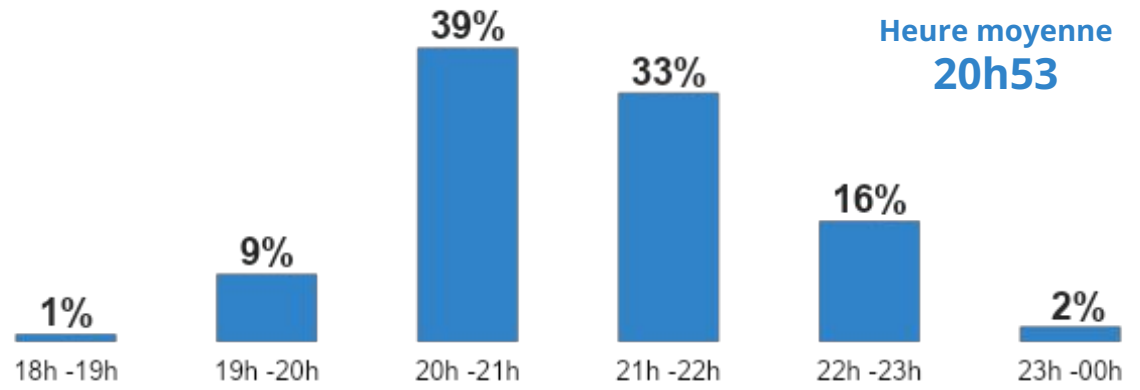
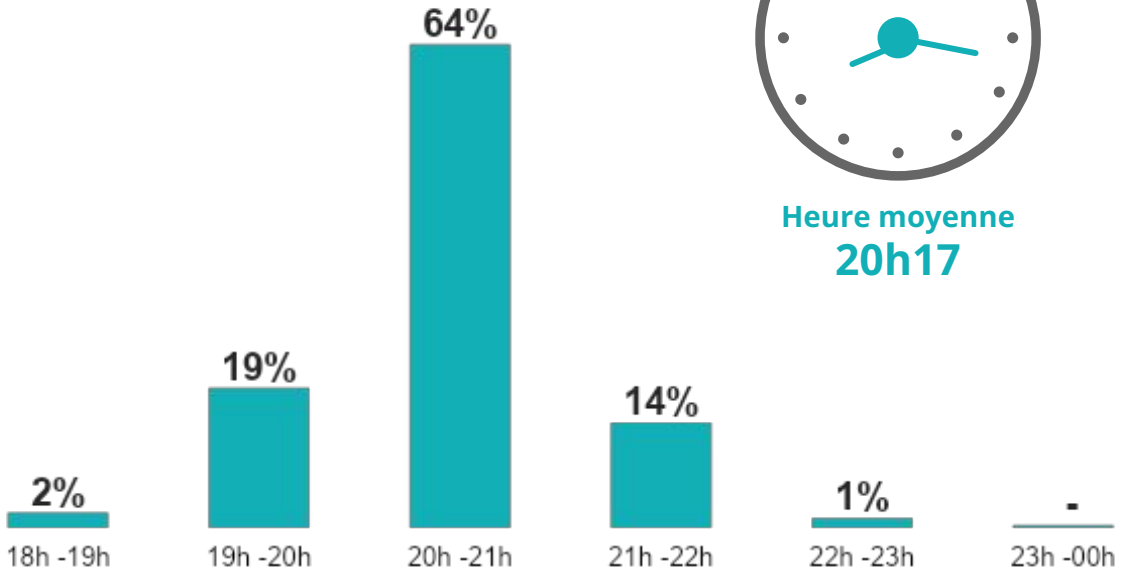
Heure de début du rituel du coucher
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Heure moyenne
20h17



Heure moyenne
20h53



ENF5 : Le plus souvent à quelle heure début le rituel du coucher?

Base : ont un rituel du coucher avec leur enfant



**Au final, un rituel qui dure en moyenne moins de 20 minutes.
Peu de différences de durée selon l'âge des enfants ou le jour de la semaine.**



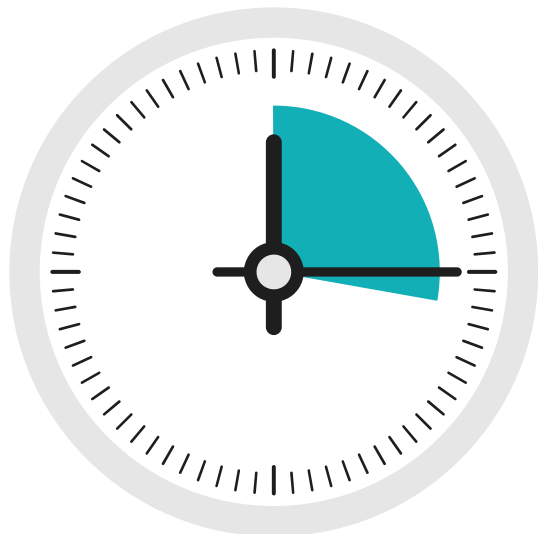
607



Durée du rituel du coucher*
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

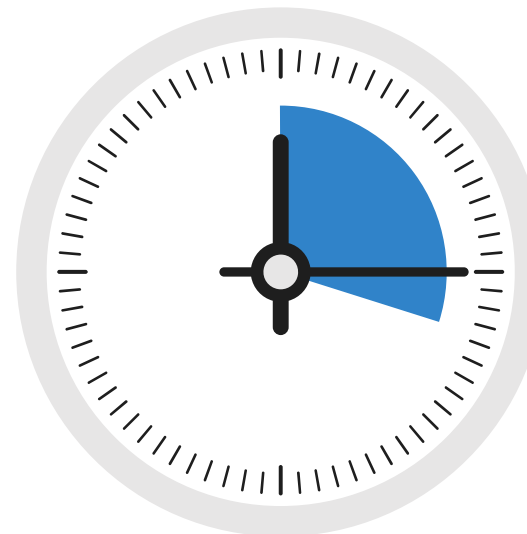


Durée du rituel du coucher*
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Durée moyenne
17 minutes

Moins de 10 min : **34%**
Entre 10 et moins de 20 min : **31%**
Plus de 20 min : **35%**



Durée moyenne
19 minutes

Moins de 10 min : **36%**
Entre 10 et moins de 20 min : **24%**
Plus de 20 min : **40%**



Durée moyenne

Enfant de 6 mois à moins de 3 ans

19 minutes

Enfant de 3 à moins de 6 ans

17 minutes

Enfant de 6 ans à 10 ans

15 minutes



Durée moyenne

Enfant de 6 mois à moins de 3 ans

20 minutes

Enfant de 3 à moins de 6 ans

18 minutes

Enfant de 6 ans à 10 ans

17 minutes

*Calcul de la durée du rituel du coucher = Heure du coucher – heure du début de rituel

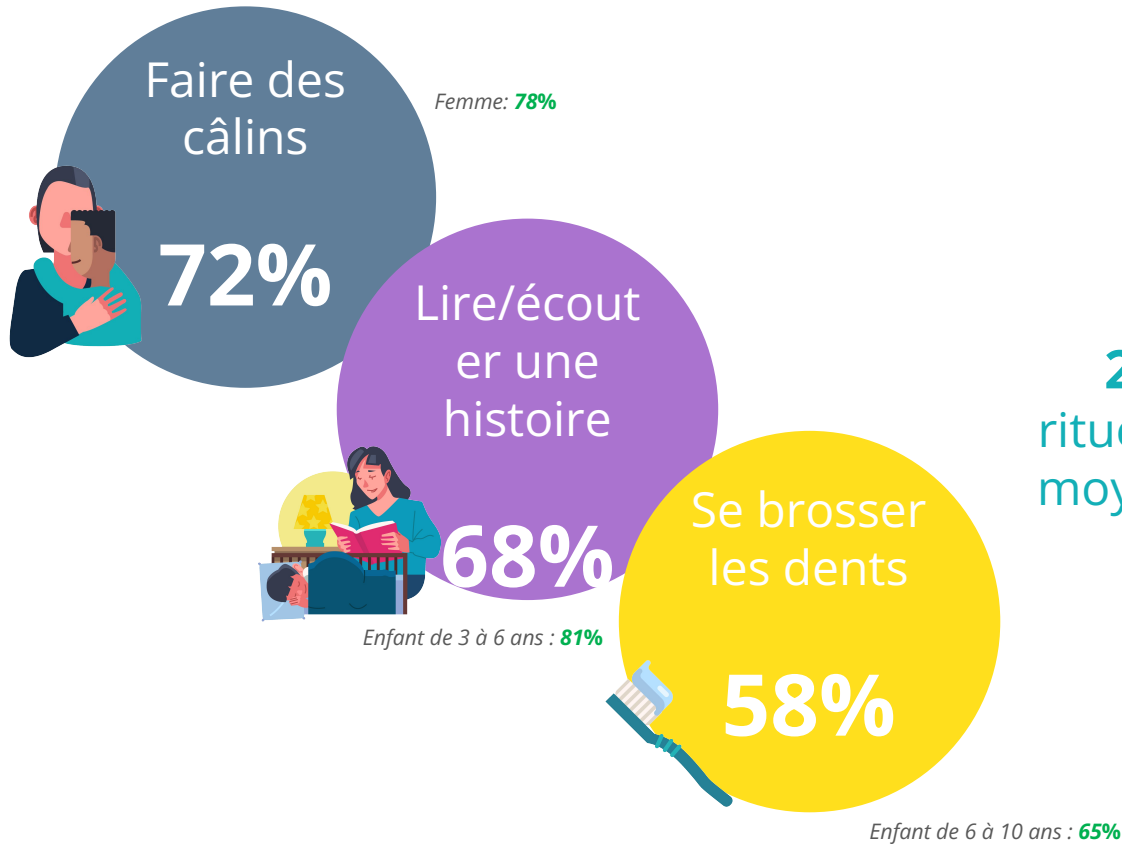


Ce rituel consiste dans la majorité des cas en un temps calme : faire des câlins, lire / écouter une histoire.

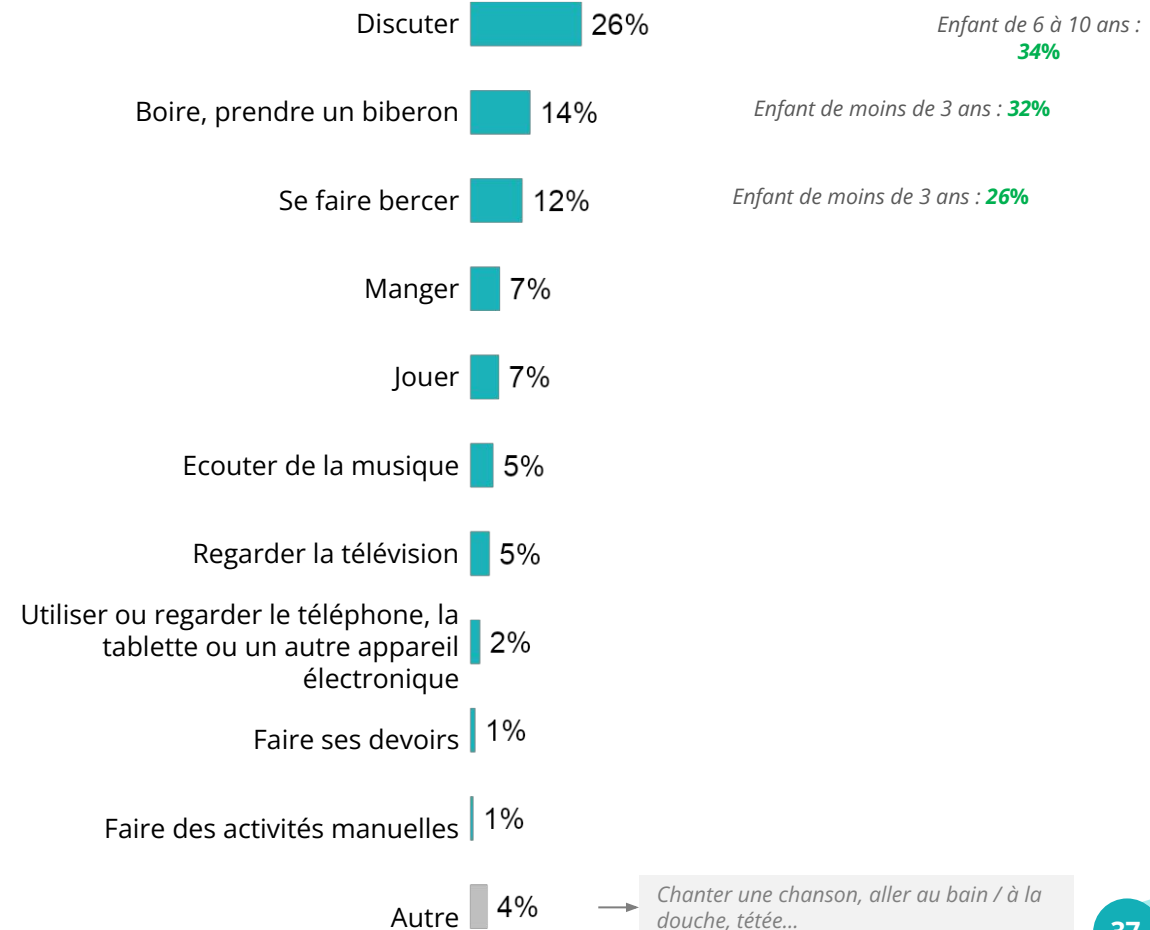


607

Les 3 principaux rituels...



... les autres rituels



ENF12. Et en quoi consiste le rituel de coucher de ...?

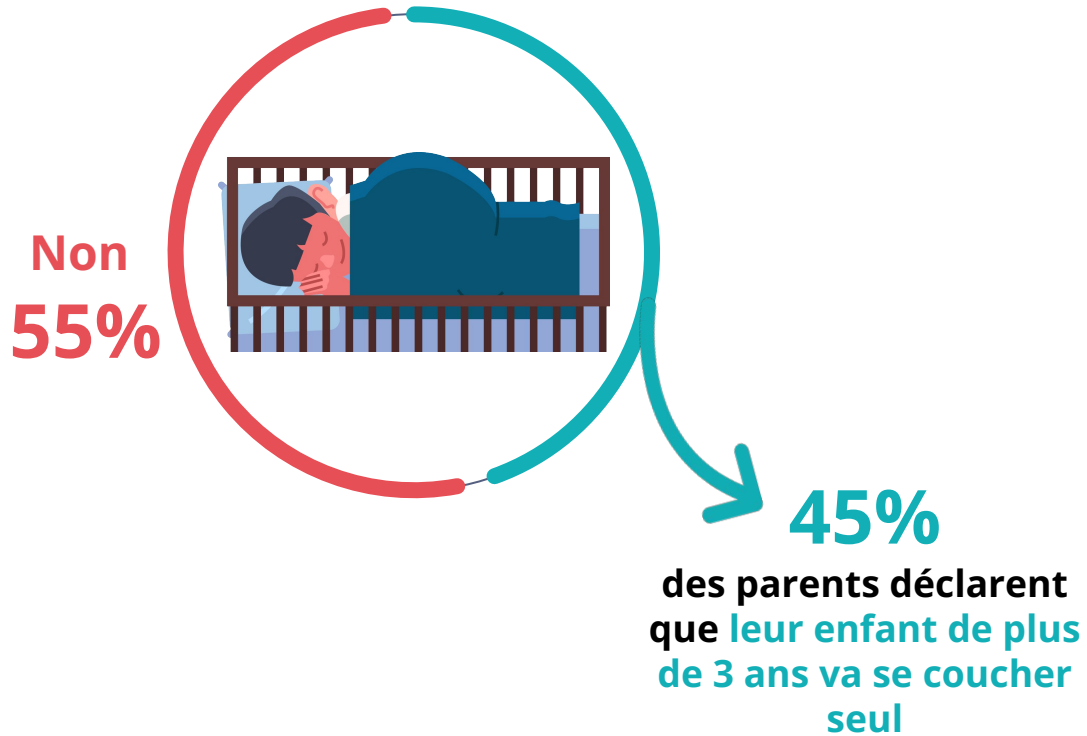
Base : ont un rituel du coucher avec leur enfant



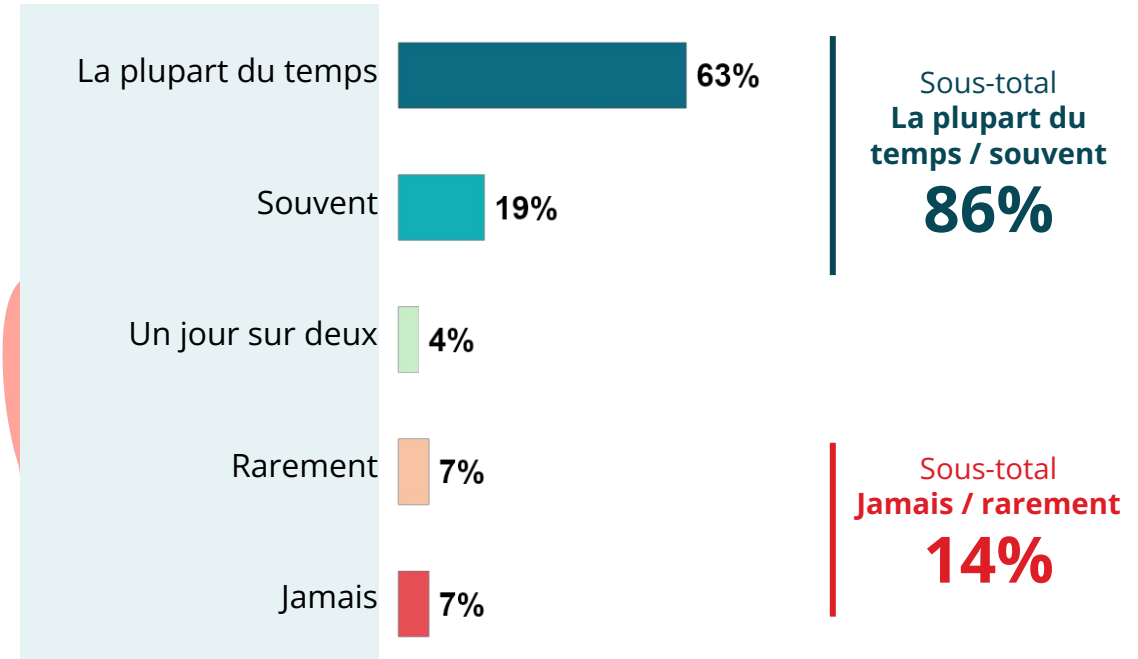
Dans plus d'1 cas sur 2, les enfants de plus de 3 ans vont au lit accompagnés de leur(s) parent(s).



608



L' enfant éteint les lumières dans les minutes qui suivent...



ENF6bis. Habituellement, votre enfant va-t-il se coucher seul ?

Aux parents d'enfants de plus de 3 ans

ENF6ter. Habituellement, le soir, lorsque vous dites à votre enfant d'éteindre la lumière pour dormir, à quelle fréquence éteint-il la lumière dans les minutes qui suivent.

Aux parents d'enfants de plus de 3 ans

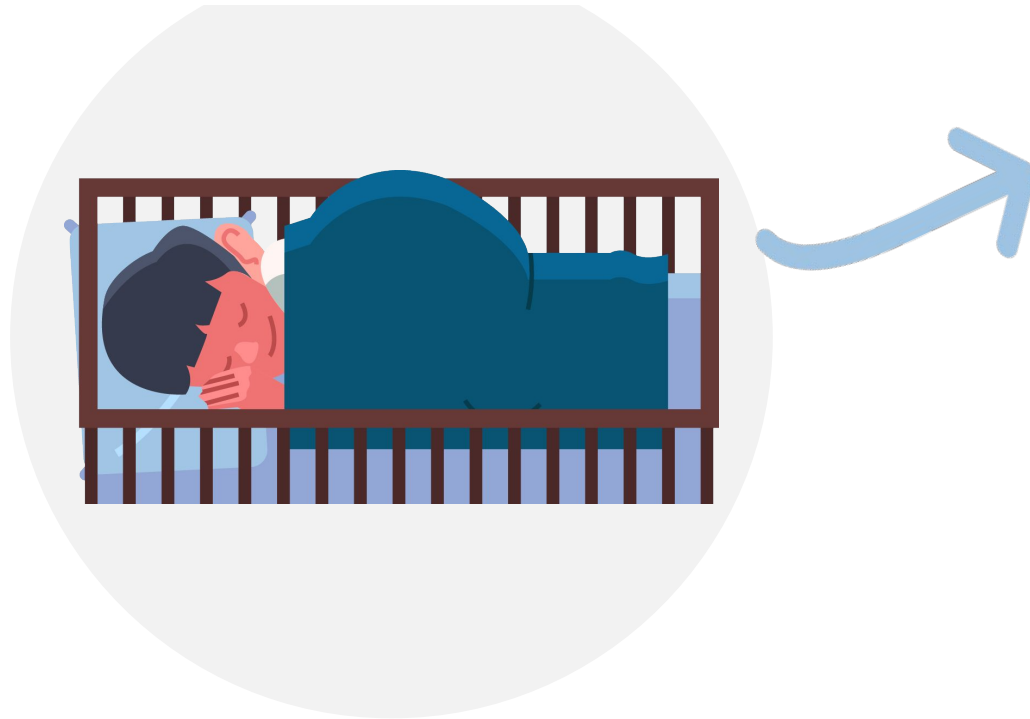


86% des enfants s'endorment dans leur propre lit – 6% dans le lit parental selon les déclarations des parents (notamment les enfants de moins de 3 ans).



1015

Lieu principal d'endormissement



Dans son lit 86% *Enfant de 6 à 10 ans : 94%*

Dans le lit parental **6%** *Enfant de moins de 3 ans : 11%*

Dans les bras d'un adulte **4%** *Enfant de moins de 3 ans : 8%*

Dans son berceau* **1%**

Cododo à proximité du lit parental* **1%**

Dans sa poussette **1%**

Dans son transat* **/**

Siège / panier / cosy pour enfant* **/**

Autre **1%** → *Canapé, dans les bras...*

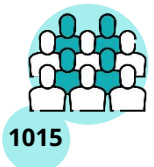
*Item posé aux parents d'enfants de moins de 3 ans.

ENF14. Où votre enfant s'est-il endormi principalement (il s'agit du lieu d'endormissement mais pas forcément de l'endroit où l'enfant a passé majoritairement sa nuit) ?

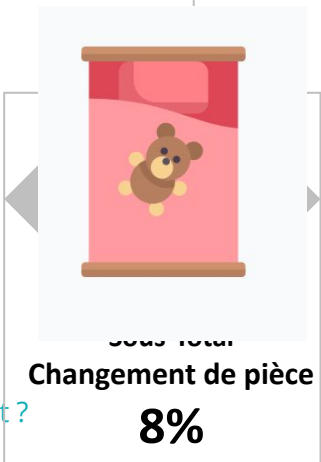
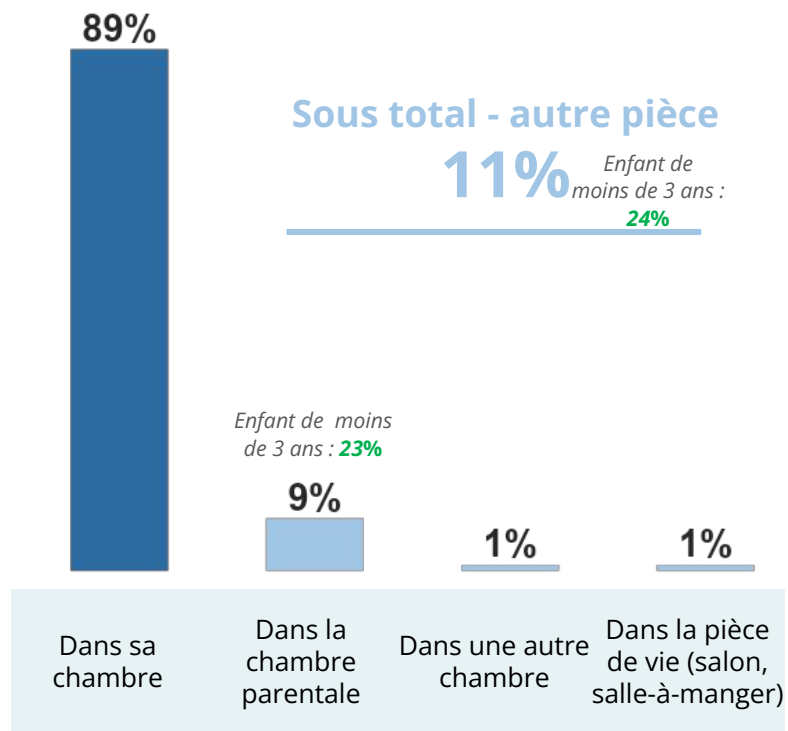
A tous



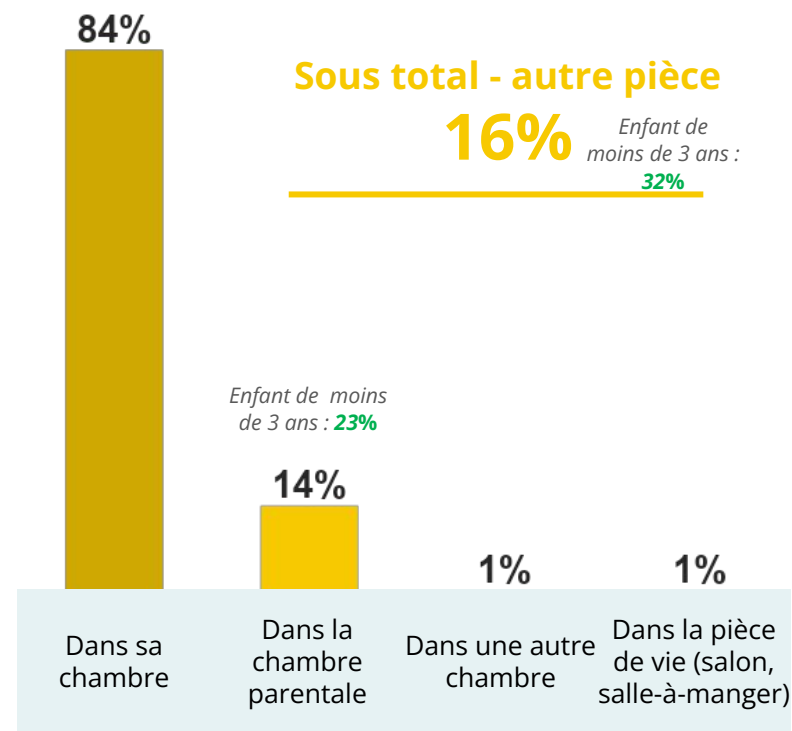
Une fois endormis, plus de 80% des enfants restent dans leur propre chambre. Près d'1/4 des enfants de moins de 3 ans passent toute ou une partie de la nuit dans la chambre parentale. 8% changent de pièce au cours de la nuit.



La pièce où l'enfant passe la nuit 1^{ère} partie de la nuit



La pièce où l'enfant passe la nuit 2^{ème} partie de la nuit



ENF15. Et une fois endormi, dans quelle(s) pièce(s) votre enfant passe-t-il sa nuit ?

A tous



En cas de réveils nocturnes de l'enfant, une prise en charge par un adulte du foyer est nécessaire dans 9 cas sur 10, un rôle un peu plus assuré par les femmes.



488

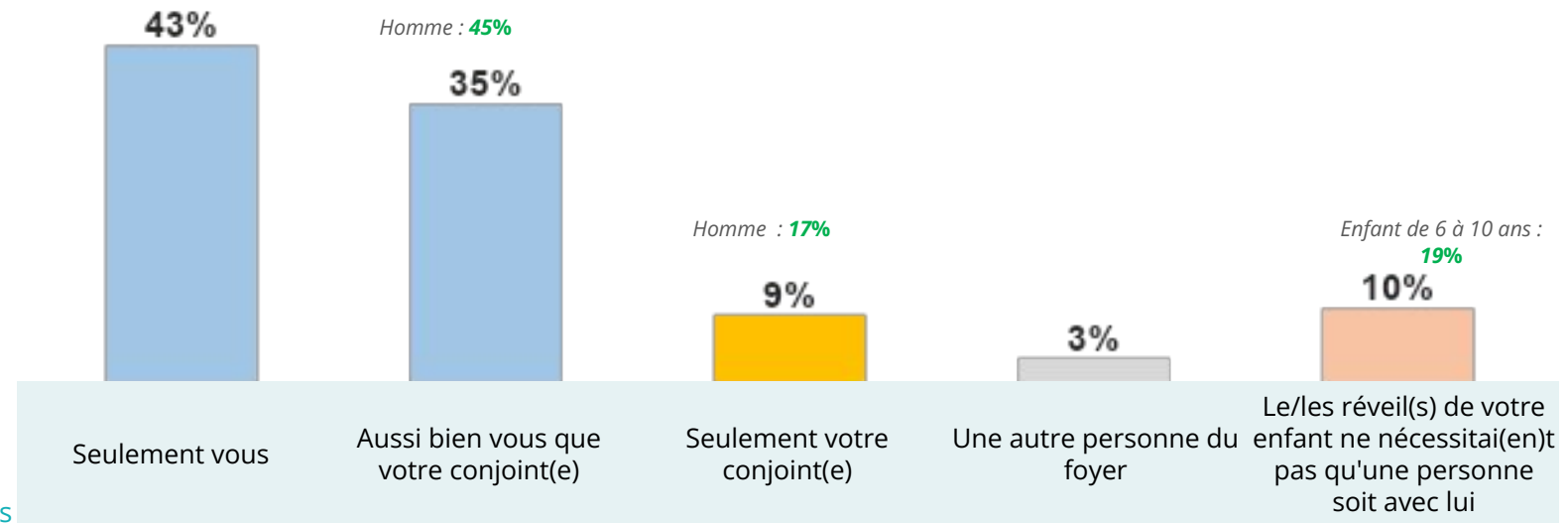
48%

des enfants se sont réveillés la nuit

Sous-Total
Besoin de prise en charge des réveils
90%

Sous-Total
Ont pris en charge les réveils de l'enfant
78% Femme : 86% ; Inactifs : 91%

Femme : 56% ; Inactifs : 58% ;

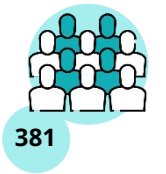


ENF18. Et qui a pris en charge principalement les

Base : ont un enfant qui s'est réveillé la nuit au cours des 7 derniers jours



Lors des réveils nocturnes de l'enfant, 28% des parents déclarent laisser l'enfant dans le berceau / lit en le rassurant. 1 sur 5 amène l'enfant dans le lit parental.



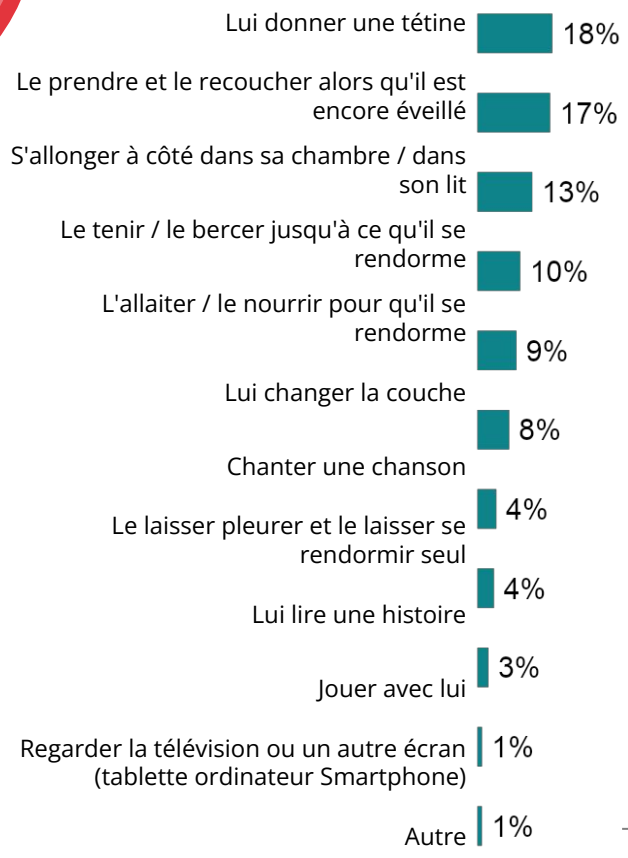
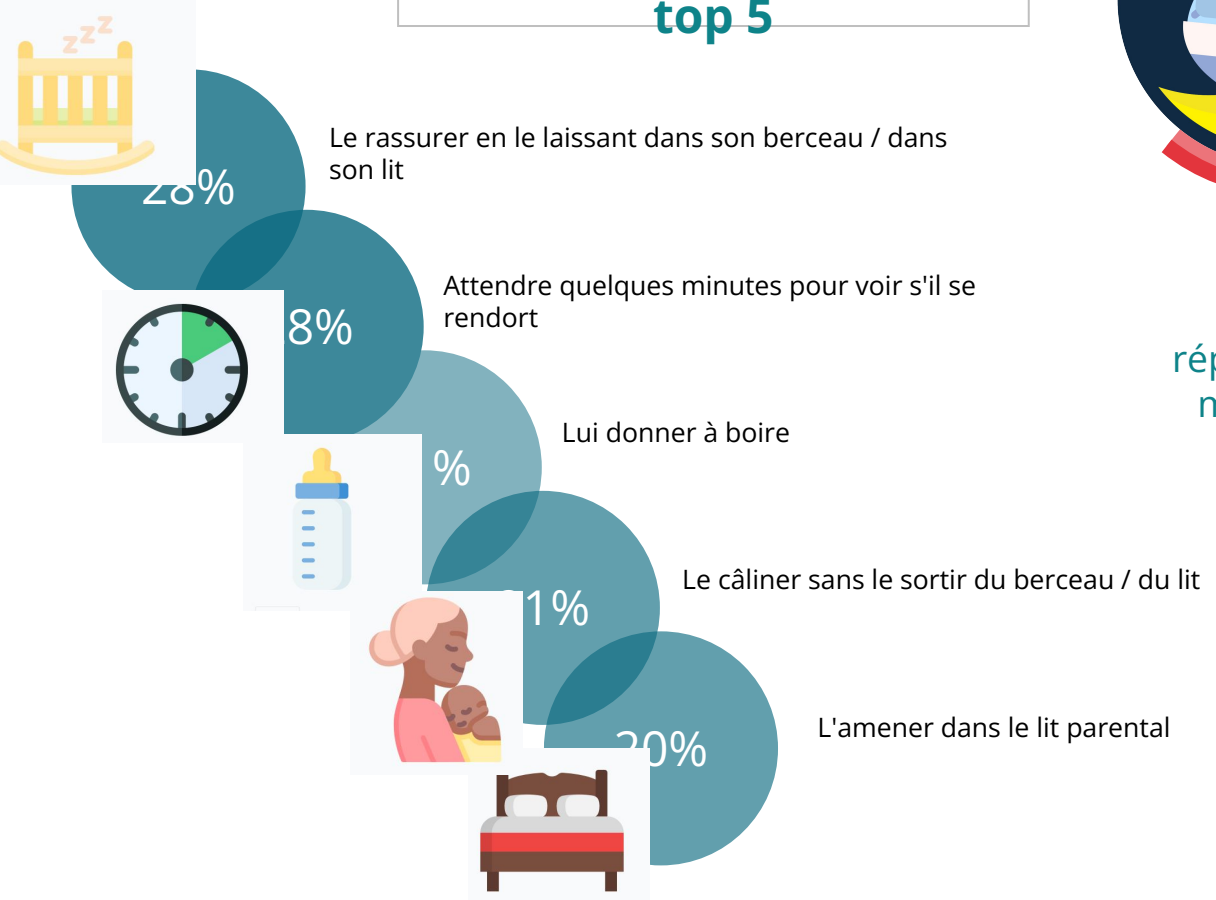
381

Gestion des réveils nocturnes de l'enfant : le top 5



2,1
réponses en moyenne

Et ensuite...



Enfant de moins de 3 ans : 34%

Enfant de moins de 3 ans : 19%

Inactifs: 22% ; Enfant de moins de 3 ans : 20%

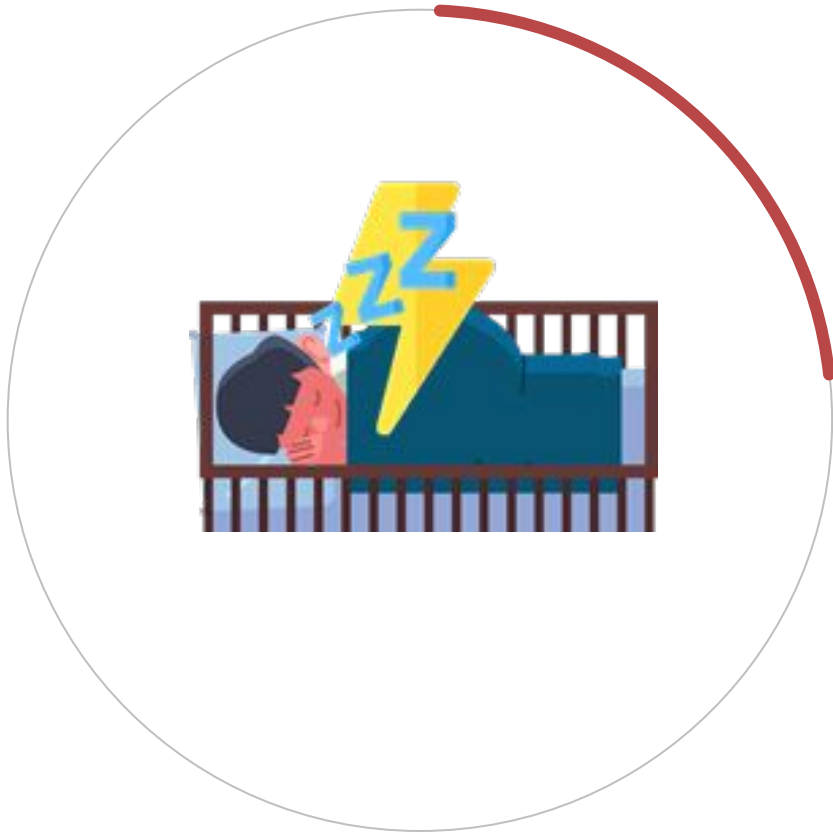
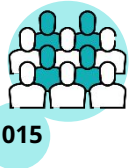
Enfant de moins de 3 ans : 16%

→ Rendre le doudou perdu, mettre la veilleuse, remettre la couverture, aller aux toilettes, remettre sa musique

ENF19. Comment ont été gérés les réveils nocturnes de votre enfant ?
Base : ont pris en charge le réveil nocturne de leur enfant



¼ des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil : les cauchemars récurrents, les ronflements et les troubles du rythme du sommeil sont les troubles les plus cités.



24%
des parents déclarent
que leur enfant souffre
d'**au moins un trouble
du sommeil**

Enfant de moins de 3 ans: 32%

Aucun trouble du sommeil
76%

**1,2
troubles**

en moyenne

Cauchemars récurrents	7%
Ronflements, respiration par la bouche	6%
Troubles du rythme du sommeil	5%
Insomnie	3%
Somnambulisme	2%
Syndrome des jambes sans repos	1%

Enfant de moins de 3 ans: 9%

Autre : 4%

Terreur nocturne, grincement des dents, faim, reflux gastrique, parler dans son sommeil, perte de la tétine...

PAR4. Les personnes de votre foyer rencontrent-elles les troubles du sommeil suivants ?

A tous



Lorsque les enfants rencontrent des troubles du sommeil, la moitié des parents se tourne en premier vers un professionnel de santé pour évoquer ce sujet. ¼ n'en parle pas.



La personne à qui vous avez parlé des troubles de sommeil de votre enfant **en premier**



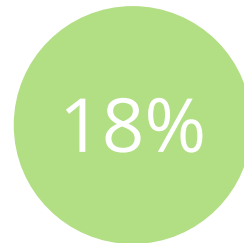
Un professionnel de santé
51%



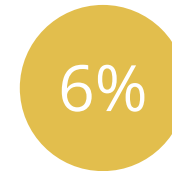
À votre pédiatre



A votre médecin de famille



À votre entourage proche

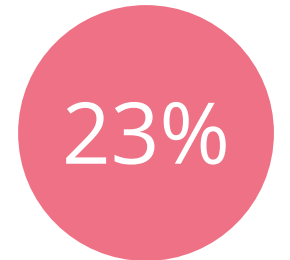


À la maitresse, la crèche, la nounou



Autre

Centre d'autisme, ostéopathe, psychologue



Je n'en ai pas parlé



PAR4bis. Votre enfant a des problèmes de sommeil, à qui en avez-vous parlé en premier ?

Base : Parents dont les enfants ont des problèmes de sommeil (249)



Pour faciliter le sommeil de leur enfant, 1 parent sur 10 déclare lui donner des compléments alimentaires ou médicaments ; ils sont 2 sur 10 lorsque l'enfant rencontre des troubles du sommeil.



1015



10% *Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 20%*
des parents déclarent donner des compléments alimentaires ou des médicaments à leur enfant pour faciliter son sommeil

2%

Souvent

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 5%

8%

Rarement

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 15%

90%
Jamais

ENF6QUA. Vous arrive-t-il de donner des compléments alimentaires ou des médicaments à ... pour faciliter son sommeil ?

A tous

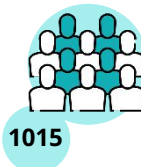


D

Un accès aux écrans répandu chez les enfants, pas toujours encadré par les parents même si l'exposition aux écrans semble impacter négativement le sommeil.



Près de 9 enfants sur 10 ont accès à des écrans au sein du foyer, et en moyenne à 2 supports...



Accès des enfants aux écrans

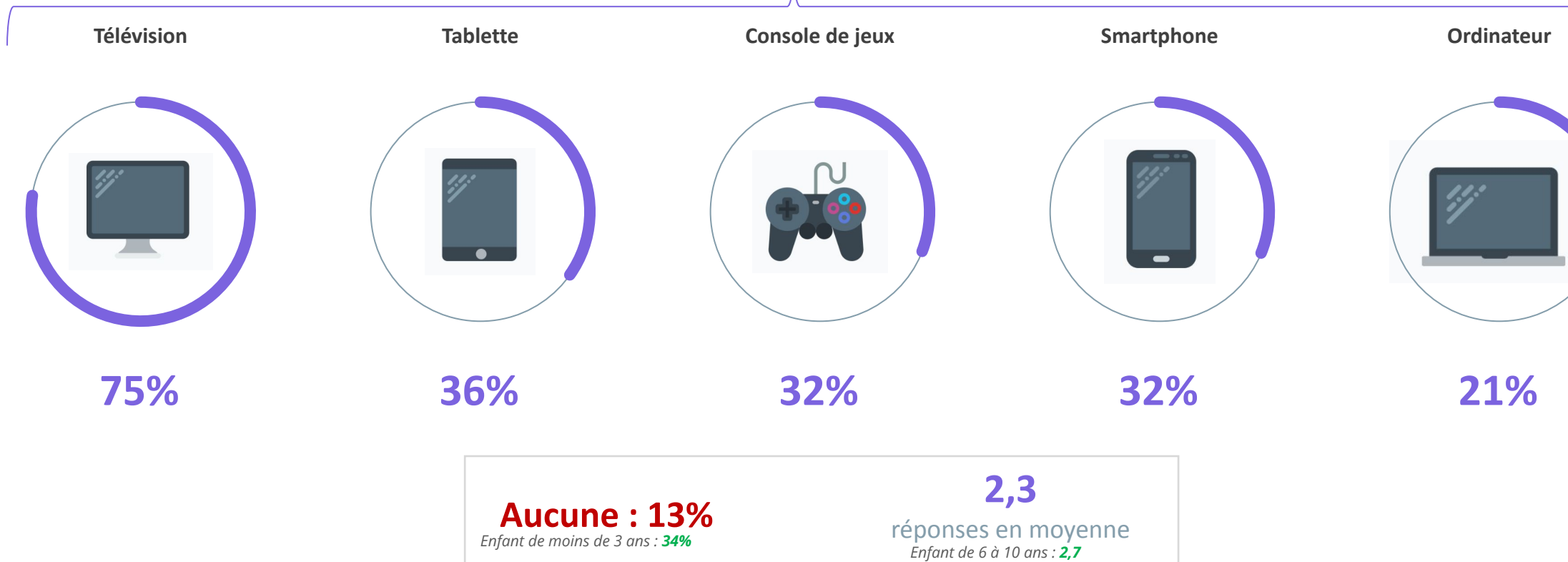
Sous-total
Au moins 1 : 87%

Enfant de 3 ans à 6 ans : **92%**
Enfant de 6 à 10 ans : **97%**



Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans

66% ont accès à au moins un écran :
Télévision – 56%
Smartphone – 23%



ENF26. A quel(s) type(s) de technologie(s) a accès votre enfant dans votre foyer ?

A tous

“opinionway pour





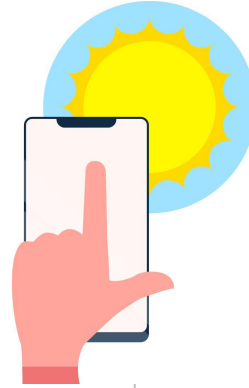
... et sur une semaine ils y passent plus d'1heure par jour entre 17h et le coucher (près de 2 heures quand le lendemain est une journée sans école, crèche ou nounou).



879



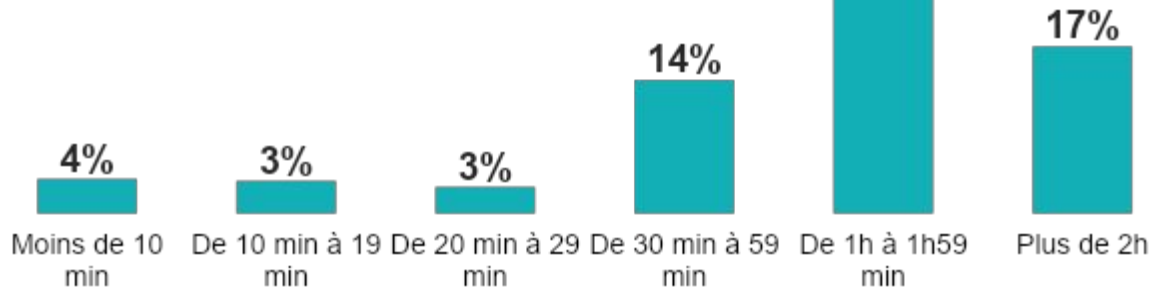
Temps passé sur les écrans entre 17 heures et le coucher
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



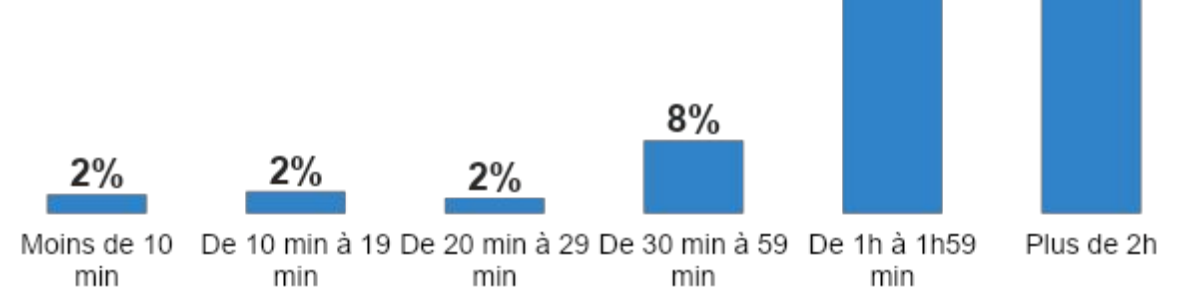
Temps passé sur les écrans entre 17 heures et le coucher
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans :
1h 2min



Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans :
1h 20 min



ENF26bis. Au cours des 7 derniers jours, en moyenne combien de temps votre enfant a-t-il fait passé sur les écrans entre 17 heures et le coucher ?

Base : l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer



8 parents sur 10 déclarent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans auprès de leurs enfants.



879

Non
20%



80%

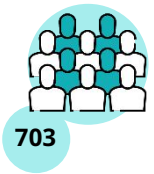
des parents dont les enfants ont accès aux technologies déclarent avoir pris des mesures pour encadrer leur usage

ENF28. Au quotidien, avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par votre enfant ?

Base : l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer (879)



Pour encadrer l'usage des écrans par les enfants, la principale mesure adoptée par les parents consisterait à limiter la durée d'exposition.



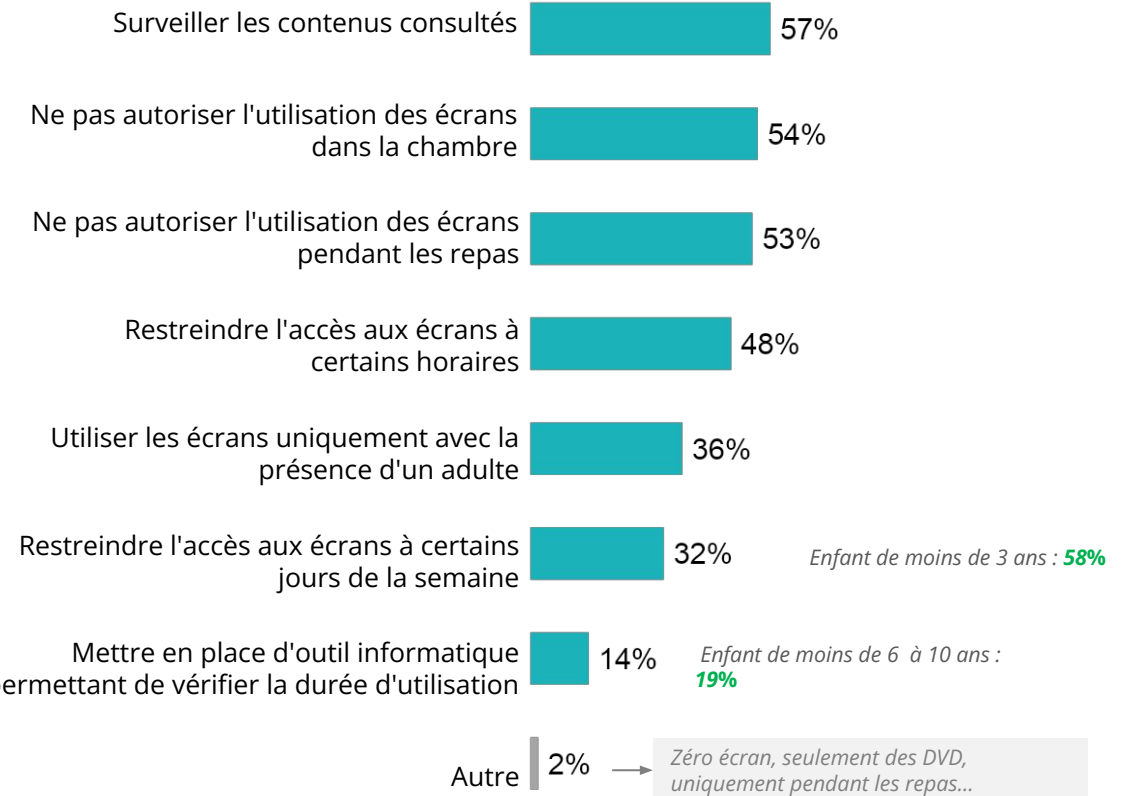
Une **principale mesure** pour encadrer l'usage des écrans



Les autres mesures



3,7 mesures en moyenne

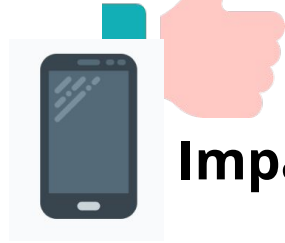
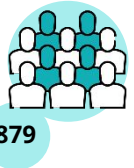


ENF29. Au quotidien, avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par votre enfant ?

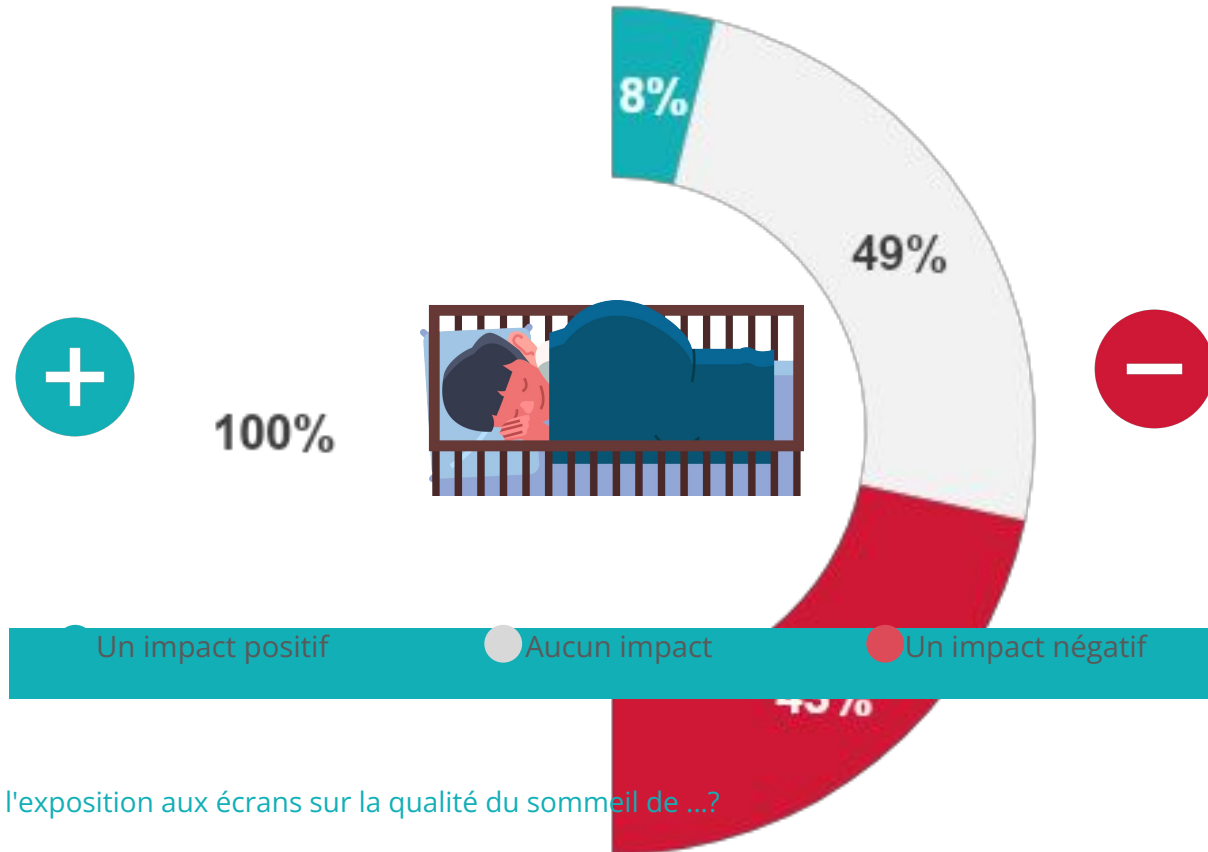
Base : ont pris des mesures pour encadrer l'usage des technologies



Au final, 43% des parents estiment que l'exposition aux écrans a un impact négatif sur la qualité de sommeil de leur enfant.



Impact des écrans sur la qualité du sommeil de l'enfant

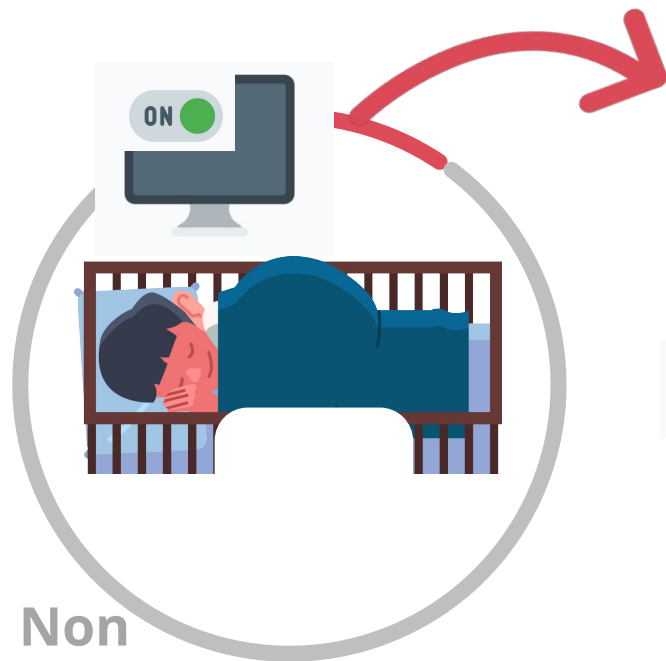
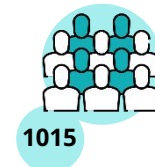


ENF30. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité du sommeil de ...?

Base : l'enfant a accès à au moins une technologie dans le foyer



Dans 11% des cas, au moment du coucher, l'enfant s'endort devant un ou plusieurs écrans. Une présence de ces écrans qui semble également impacter négativement la qualité de sommeil de l'enfant.



Non
89%

CSP +: 93%

11%

Ils sont 28% parmi ceux qui considèrent que les écrans ont un impact positif sur la qualité de sommeil de leur enfant

des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir



Parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans

13% des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

Parmi les enfants s'endormant dans une pièce avec des écrans allumés...

- Une **qualité de sommeil** de l'enfant jugée **moins bonne** que la moyenne (7,1/10 vs. 7,8/10 au global)
- **67%** des parents se déclarent **satisfaits** de la manière dont se déroule le sommeil de l'enfant **alors qu'ils sont 86%** à se dire satisfaits au global.

ENF27. Y a-t-il des écrans allumés (TV, téléphone, tablette...) dans la pièce au moment où s'endort le soir ?

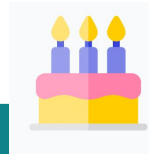
A tous

“opinionway pour





Pour résumer : différents facteurs peuvent impacter la qualité de sommeil de l'enfant : son âge, les troubles du sommeil rencontrés...



	Total	Age de l'enfant			Troubles du sommeil de l'enfant	
		Moins de 3 ans	De 3 ans à moins de 6 ans	De 6 à 10 ans	Au moins un	Aucun
		296	273	446	249	766
Qualité de sommeil de l'enfant						
Notes 8 à 10	64%	53%	63%	72%	34%	74%
Notes 5 à 7	31%	37%	33%	25%	48%	25%
Notes 0 à 4	5%	10%	4%	3%	18%	1%
Note moyenne	7,8	7,3	7,8	8,1	6,6	8,2

Xx% / xx% Différences significatives **positives** / **négatives** par rapport à l'ensemble

ENF2. Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous la qualité de sommeil de au cours des 7 derniers jours ? La note 0 signifie que la qualité de sommeil est très mauvaise.

A tous



... la pratique de la sieste, le changement de pièce au cours de la nuit ou encore l'exposition aux écrans en s'endormant.

	Total	Sieste les jours avec école / crèche / nounou		Rituel de coucher		Changement de pièce au cours de la nuit		Ecrans allumés dans la pièce où l'enfant s'endort	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
		495	520	812	203	80	935	111	904
Qualité de sommeil de l'enfant									
Notes 8 à 10	64%	56%	72%	66%	53%	24%	68%	40%	67%
Notes 5 à 7	31%	35%	25%	28%	41%	55%	29%	50%	28%
Notes 0 à 4	5%	9%	3%	6%	6%	21%	3%	10%	5%
Note moyenne	7,8	7,5	8,0	7,8	7,5	6,2	7,9	7,1	7,9

Xx% / xx% Différences significatives positives / négatives par rapport à l'ensemble

ENF2. Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous la qualité de sommeil de au cours des 7 derniers jours ? La note 0 signifie que la qualité de sommeil est très mauvaise.

A tous



02

Le sommeil des parents

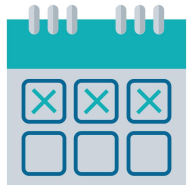
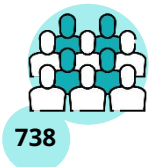


A

Des réveils nocturnes qui concernent plus de 8 parents sur 10 (notamment les femmes) au cours d'une semaine. Un nombre de réveils plus important chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.

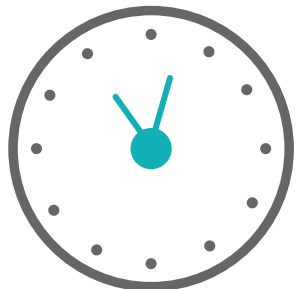
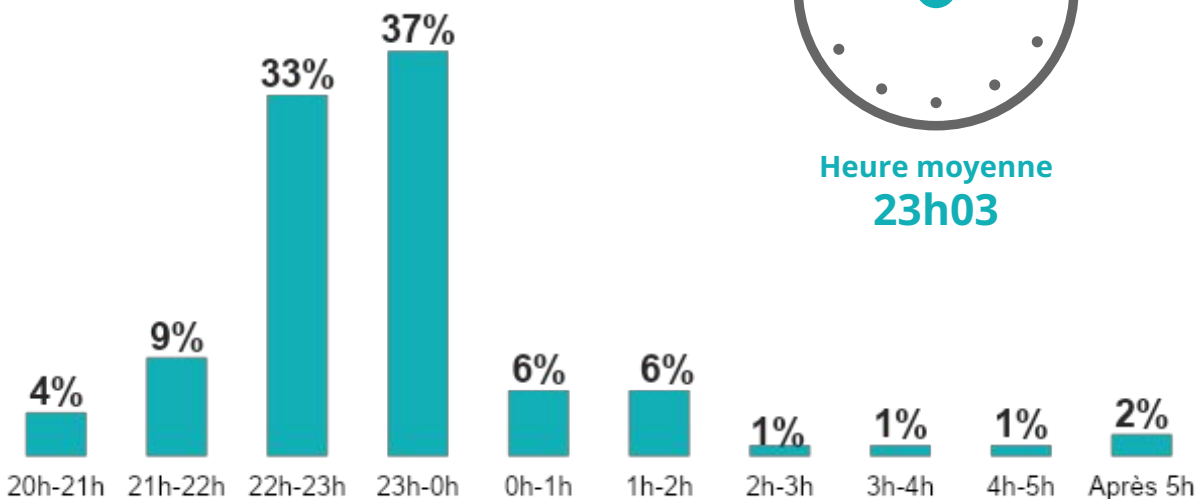


Sur une semaine, les parents interrogés éteignent en moyenne la lumière et les appareils pour dormir à 23h03 en semaine / les jours de travail - à 23h44 le week-end / les jours de repos...



Heures d'endormissement En semaine / jours de travail

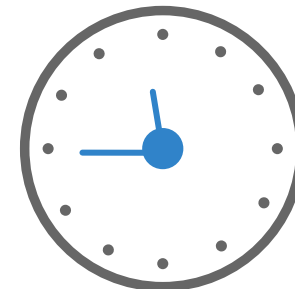
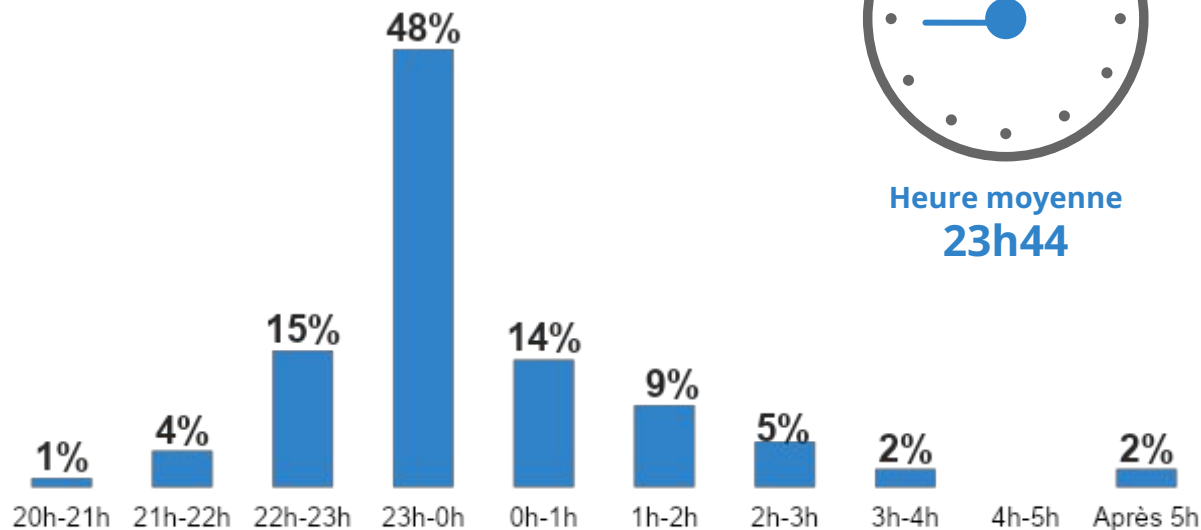
Sous-Total
22h - 0h
70%



Heure moyenne
23h03

Heures d'endormissement Le week-end ou en congés / les jours de repos

Sous-Total
22h - 0h
63%



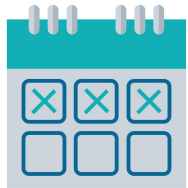
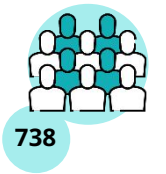
Heure moyenne
23h44

A1 : Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure avez-vous éteint la lumière et les appareils pour dormir ?

A tous

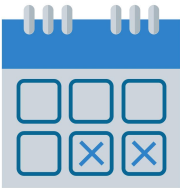
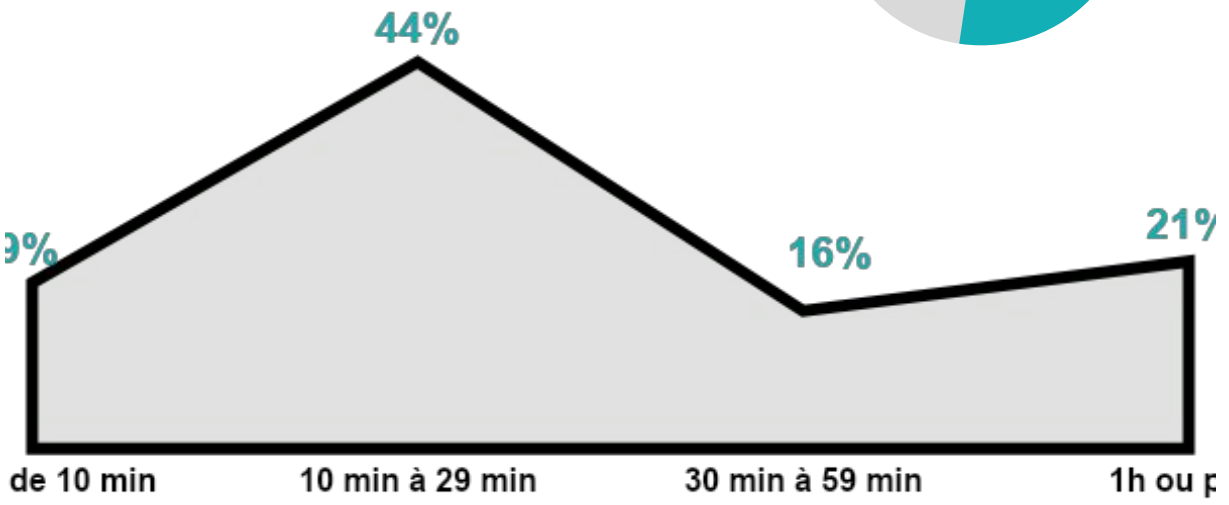


... et mettent en moyenne un peu plus d'une demi-heure pour s'endormir.



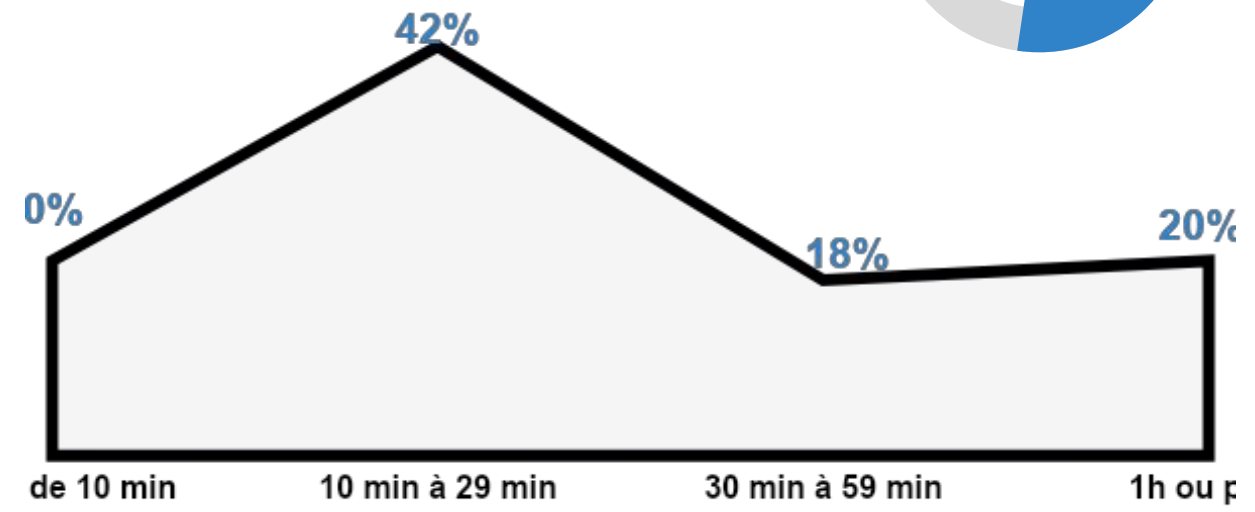
Temps d'endormissement En semaine / jours de travail

Temps moyen :
33
minutes



Temps d'endormissement Le week-end ou en congés / les jours de repos

Temps moyen :
33
minutes



A2. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, après avoir éteint la lumière et les appareils pour dormir, combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir ?

A tous



Plus de 8 sur 10 sont concernés par des réveils nocturnes (notamment les femmes), et en moyenne à 2 reprises au cours des nuits. Des éveils qui durent 30 minutes en moyenne.



82%

se sont réveillés la nuit

Femme : 87%

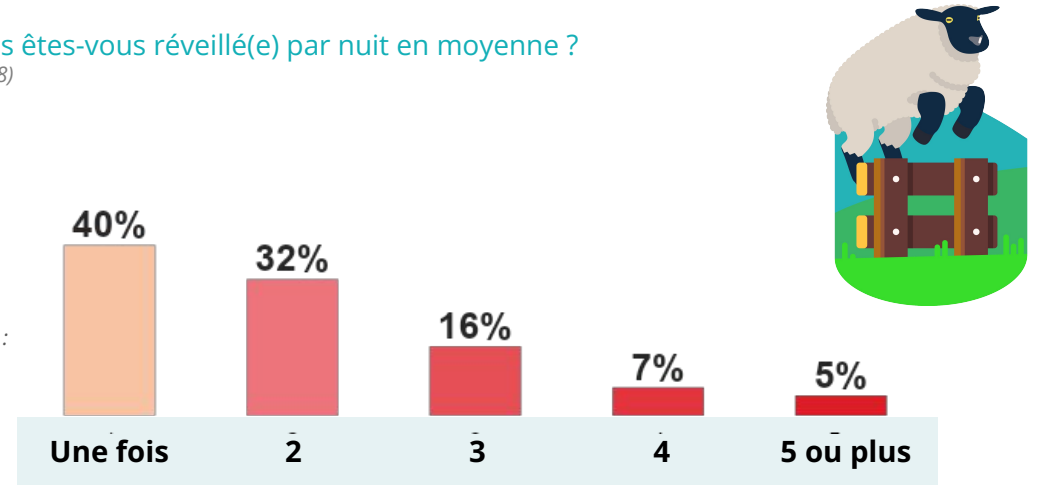
Dormeurs <= 6h : 90% ; Insomnie : 92%

A4. Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) par nuit en moyenne ?

Base : Se sont réveillés la nuit (608)

2,1 fois
en moyenne

18-34 ans : 2,3 ; Enfant de moins de 3 ans : 2,4 ;
Insomnie : 2,4

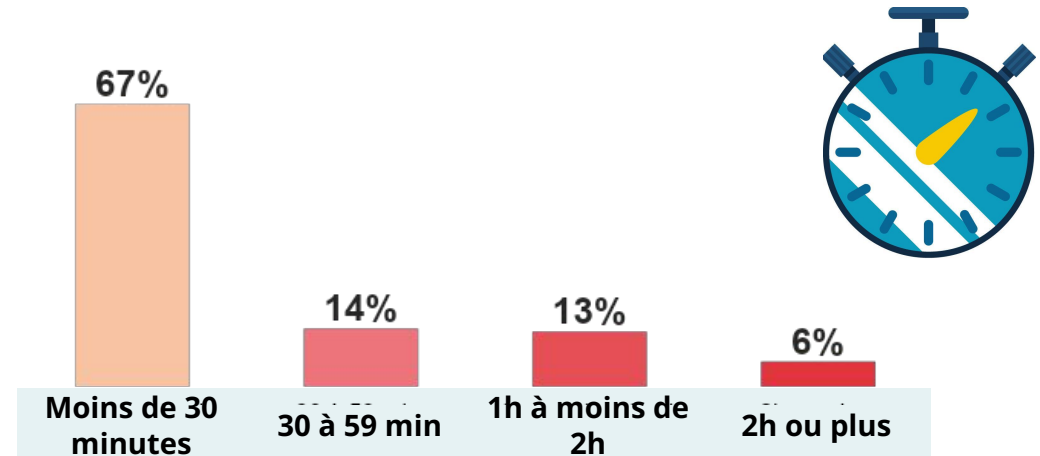


A5. Lorsque vous vous êtes réveillé(e) la nuit, quelle a été la durée moyenne de vos réveils sur la nuit ?

Base : Se sont réveillés la nuit (608)

30 minutes
en moyenne

Dormeurs <= 6h : 59 min ;
Insomnie : 34 min ;
Cauchemars récurrents : 47 min

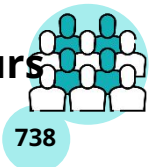


A3. Vous est-il arrivé de vous réveiller la nuit ?

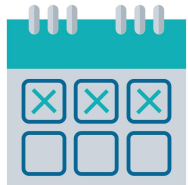
Base : à tous (738)



Les parents se réveillent en moyenne à 6h32 en semaine / les jours de travail et à 7h54 le week-end / les jours de repos.



738

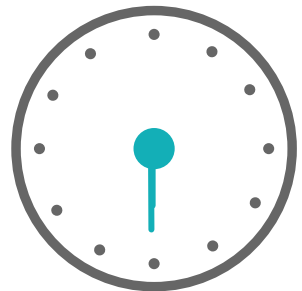
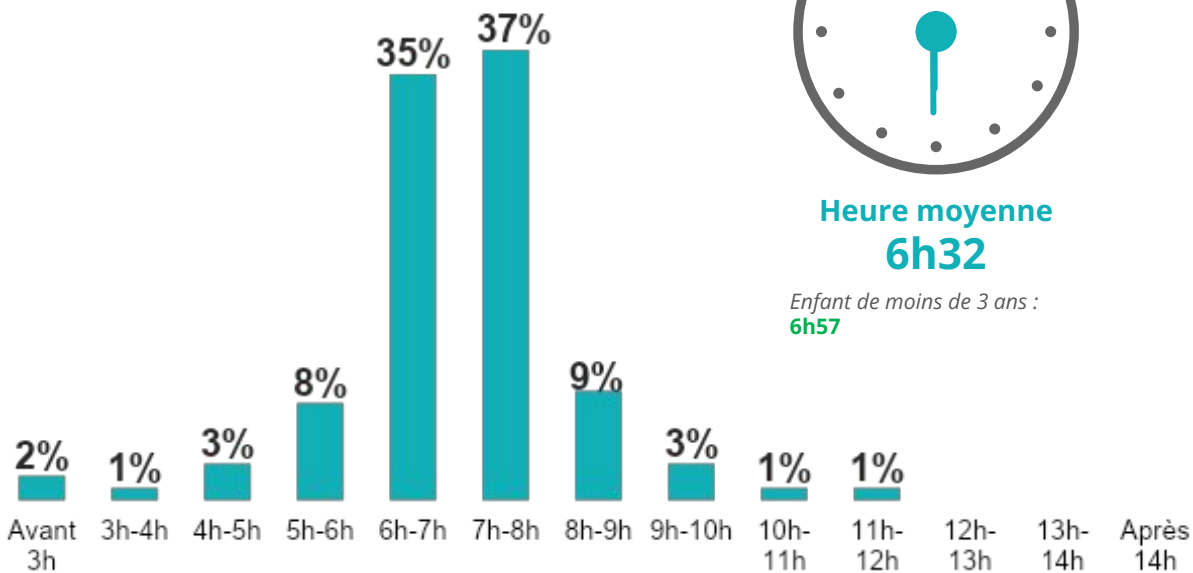


Heures de réveil En semaine / jours de travail



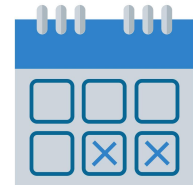
Sous-Total
6h - 8h

72%



Heure moyenne
6h32

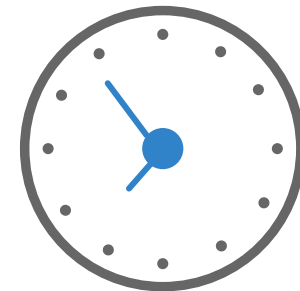
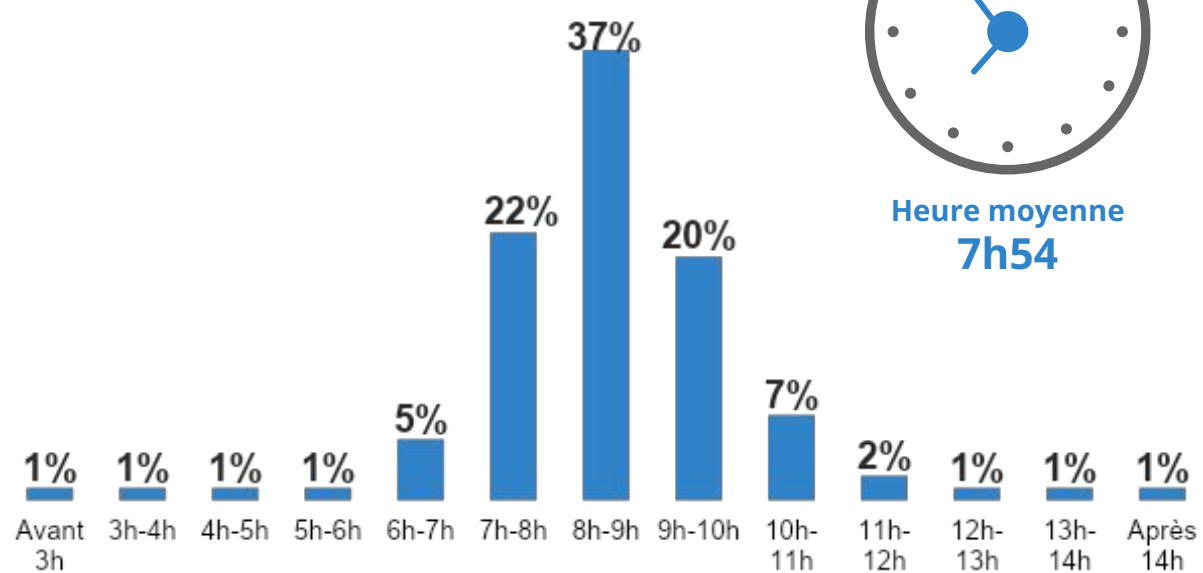
Enfant de moins de 3 ans :
6h57



Heures de réveil Le week-end ou en congés / les jours de repos

Sous-Total
6h - 10h

79%

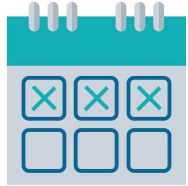
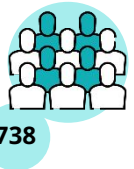


Heure moyenne
7h54

A6. Le plus souvent, au cours des 7 derniers jours, à quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) définitivement ?

A tous

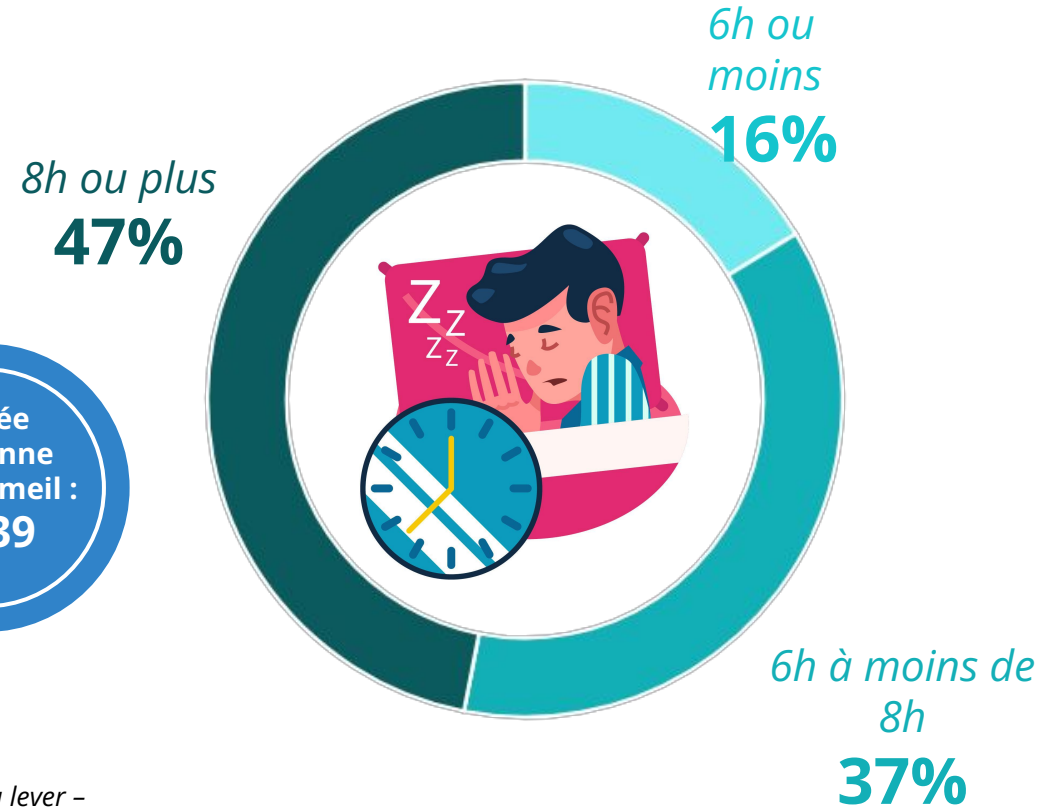
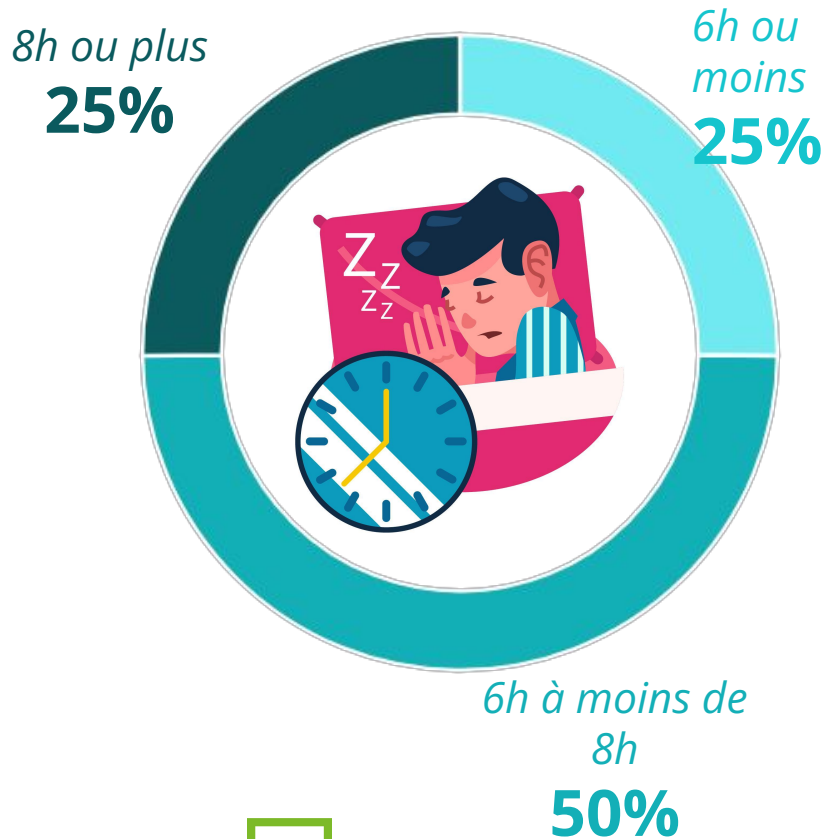
“ Le temps moyen de sommeil est de 6h54 en semaine / les jours de travail ; de 7h39 le week-end / les jours de repos.



Durée de sommeil*
En semaine / jours de travail



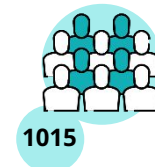
Durée de sommeil*
Le week-end ou en congés / les jours de repos



*Calcul de la durée de sommeil = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement + durée des réveils nocturnes)



Au final, une majorité des parents considère avoir une bonne qualité de sommeil (et notamment les hommes et les plus gros dormeurs !), mais peu la juge « très bonne » voire « excellente ».



La qualité du sommeil au cours des 7 derniers jours

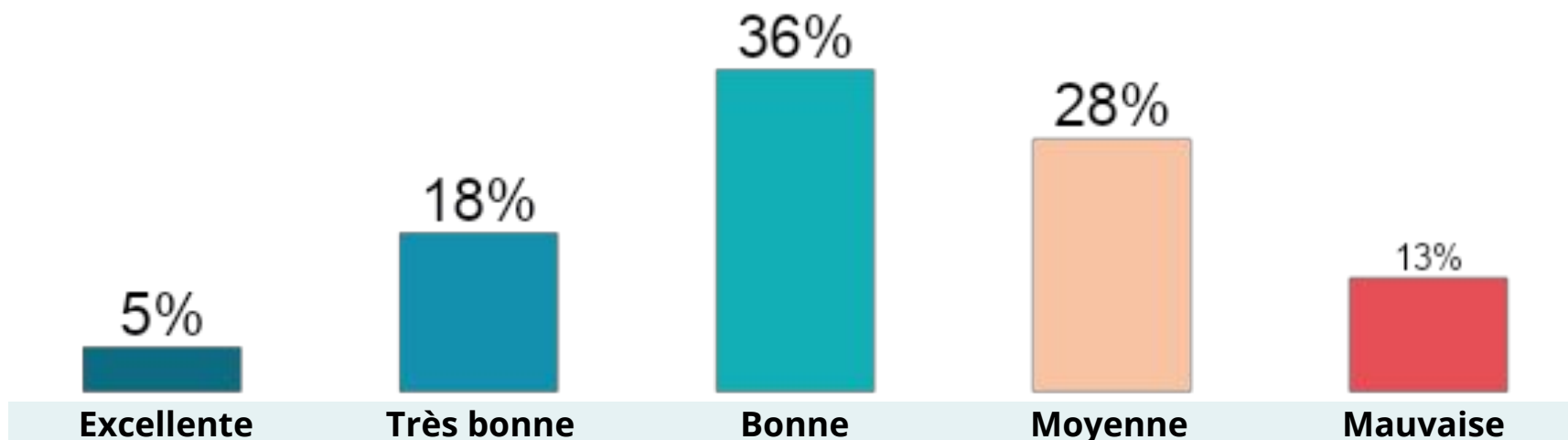


Sous-Total
Bonne
59%

Homme : 69% ; CSP+ : 65% ; Dormeurs >= 8h : 79%

Sous-Total
Moyenne/Mauvaise
41%

Femme : 48% ; ST Dormeurs <= 6h : 70% ; Syndrome des jambes sans repos : 68% ; Troubles du rythme du sommeil : 64% ; Cauchemars récurrents : 58%

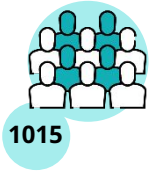


PAR0. Concernant votre sommeil au cours des 7 derniers jours, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ?

A tous



Plus d'1 parent sur 2 déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Des troubles qui se manifestent principalement par des ronflements, des insomnies et des troubles du rythme du sommeil.



56%
déclarent souffrir
d'au moins un trouble
du sommeil

Célibataire : **66%** ;
Dormeurs <= 6h : **69%**

Lorsque les **enfants** souffrent d'au moins un trouble du sommeil, **les ¾ des parents en souffrent d'au moins un également**

Pas de différences significatives selon l'âge de l'enfant

Aucun trouble du sommeil
44%

1,5 troubles
en moyenne
Ronflements 23%

Insomnie 19%

Troubles du rythme du sommeil 17%

Cauchemars récurrents 6%

Syndrome des jambes sans repos 6%

Syndrome d'apnées du sommeil 4%

Somnambulisme 1%

Autre : 4% → *Bruxisme, réveils de l'enfant, sommeil léger, prostatite, fourmillements, grincement de dents...*

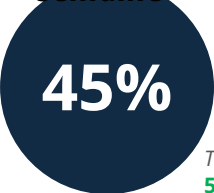
A7. Souffrez-vous personnellement des troubles du sommeil suivants ?

A tous



45% des parents déclarent faire au moins une sieste par semaine, une proportion plus élevée parmi ceux ayant des enfants de moins de 3 ans. En moyenne, la sieste dure une heure.

Au moins une sieste par semaine



Troubles du rythme du sommeil : 55%
Enfant de moins de 3 ans : 53%

1 sieste /semaine 18%

2 siestes /semaine 14%

3 siestes /semaine 5%

4 siestes /semaine 3%

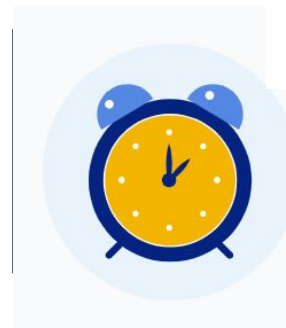
Plus de 4 siestes /semaine 6%

Plus de 2 siestes 13%

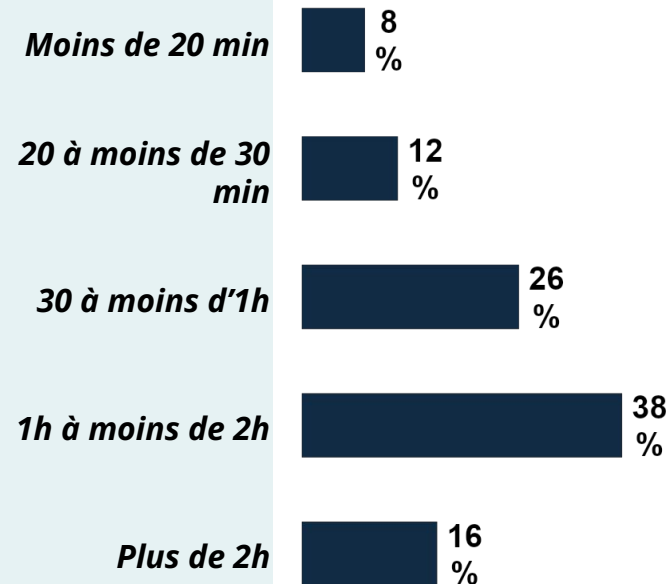
Aucune sieste : 55%



Durée moyenne de la sieste



1 h 03 min
IDF : 1h18



A8. Au cours des 7 derniers jours, combien de fois avez-vous fait la sieste ?

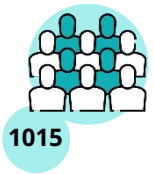
Base : à tous (738)

A9. Combien de temps durait en moyenne cette sieste ?

Base : ont fait des siestes (335)



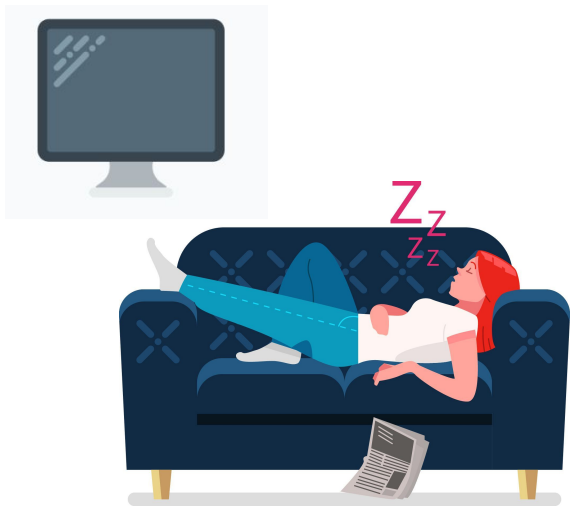
53% des parents interrogés déclarent s'assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions sans le vouloir.
Une situation davantage rencontrée chez ceux souffrant de troubles du sommeil.



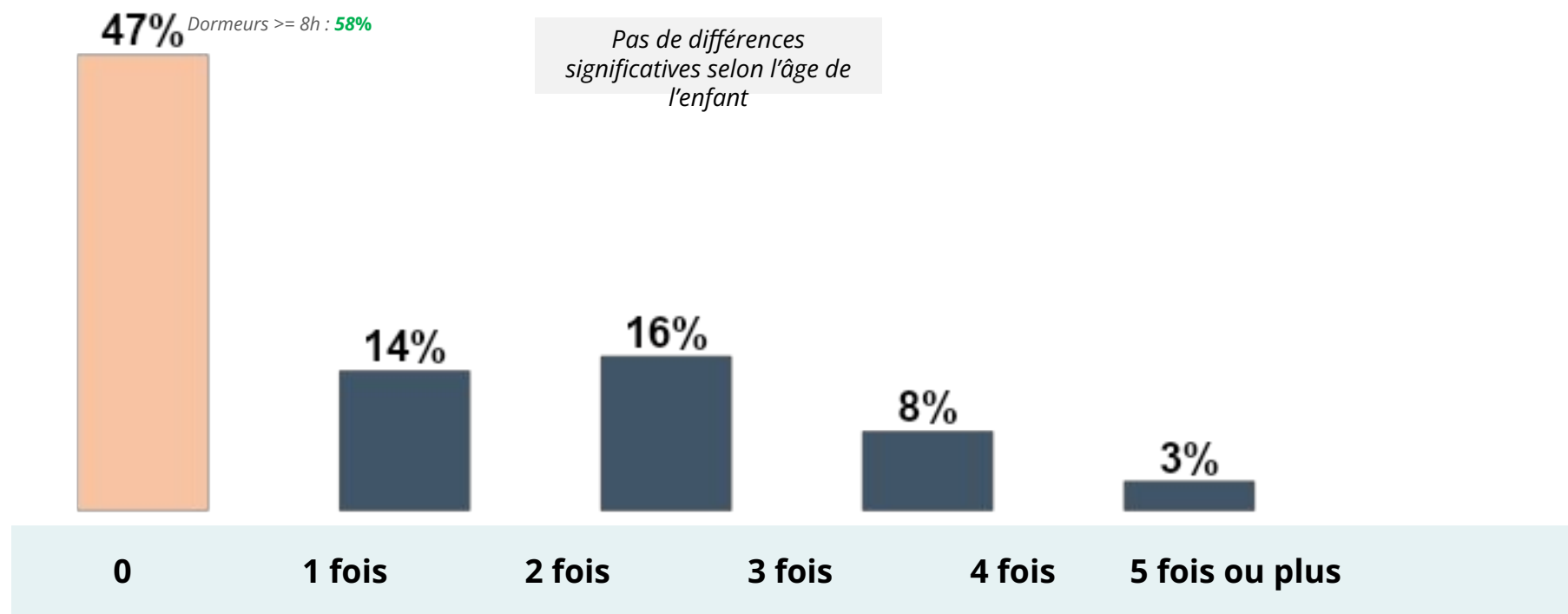
53%

**se sont assoupis devant la télévision
ou lors d'autres occasions sans le
vouloir**

Syndrome d'apnées du sommeil: **69%**; Syndrome des jambes sans repos: **67%**; Troubles du rythme du sommeil: **64%**; Ronflements: **64%**



1,6 fois
en moyenne



A10. Et au cours des 7 derniers jours, combien de fois vous êtes-vous endormi(e) sans le vouloir, comme vous assoupir devant la télévision ou lors d'autres occasions ?
 A tous

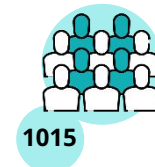


B

1/3 des parents déclare dormir dans la même pièce que leur enfant au moins une fois par semaine, ce qui impacte négativement le sommeil des parents dans plus de 4 cas sur 10.



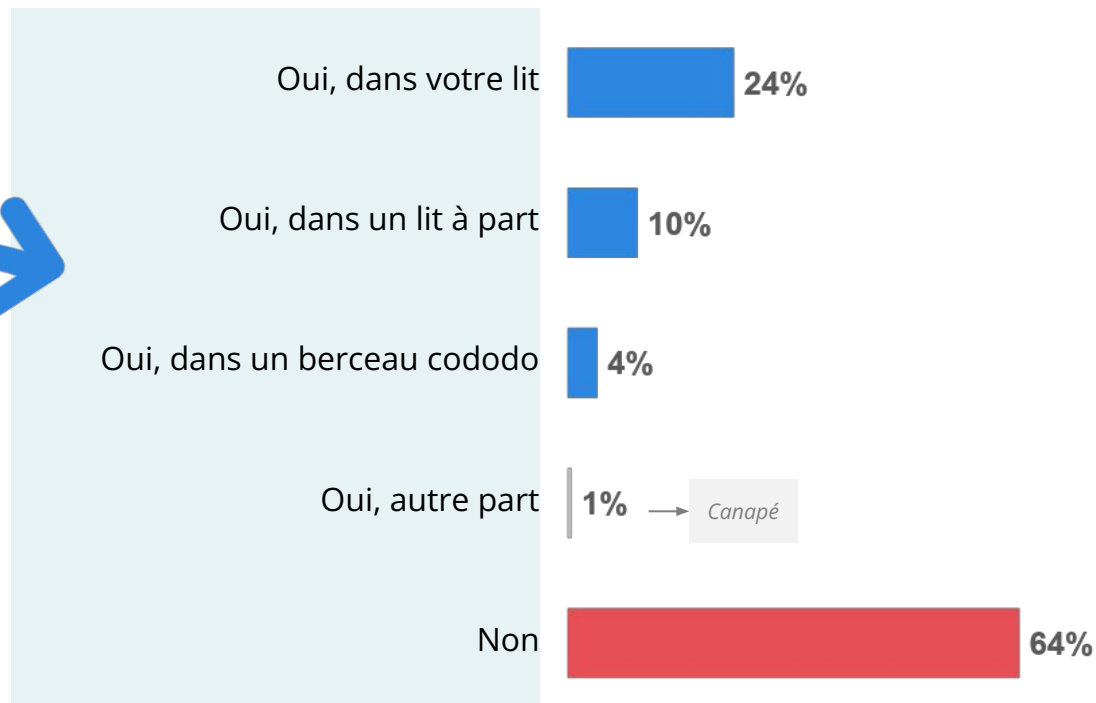
Sur une semaine, plus d'1/3 des parents déclarent dormir avec un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce (notamment dans leur lit). Une proportion qui s'élève à 54% chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.



36%

ont dormi avec un ou un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce dans les 7 derniers jours

18-34 ans : 50% ; IDF : 45% ;
Enfant de moins de 3 ans : 54%

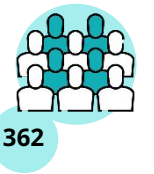


PAR9. Dans les 7 derniers jours, vous est-il arrivé de dormir avec un ou plusieurs enfant(s) dans la même pièce que vous (que cet enfant soit le vôtre ou non) ?

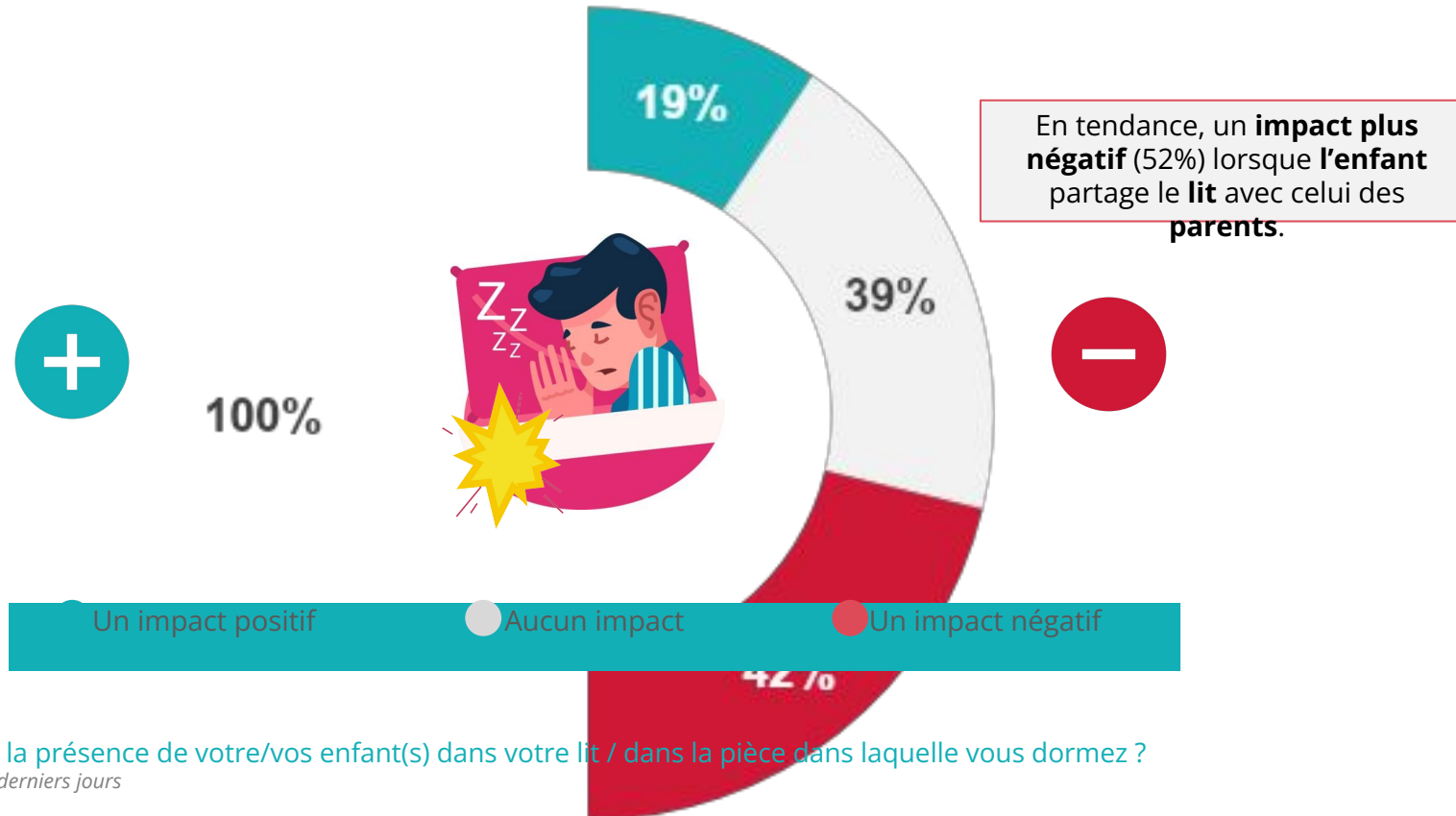
A tous



Plus de 4 parents sur 10 estiment que la présence d'un enfant dans leur lit / dans la même pièce a un impact négatif sur leur sommeil. Pour 1 sur 5, cette présence a un impact positif.



Impact de la présence d'un enfant dans son lit / dans la pièce sur le sommeil



PAR10. Quel est l'impact sur votre sommeil de la présence de votre/vos enfant(s) dans votre lit / dans la pièce dans laquelle vous dormez ?

Base : a dormi avec un enfant dans même pièce au cours des 7 derniers jours



Les troubles de sommeil de l'enfant ont un « fort impact » sur le sommeil des parents dans plus de 4 cas sur 10, surtout lorsque l'enfant est jeune.
 Les troubles du sommeil du conjoint(e) peut également fortement impacter le sommeil dans plus de 30% des cas.



Impact des troubles du sommeil des personnes du foyer sur le sommeil des parents

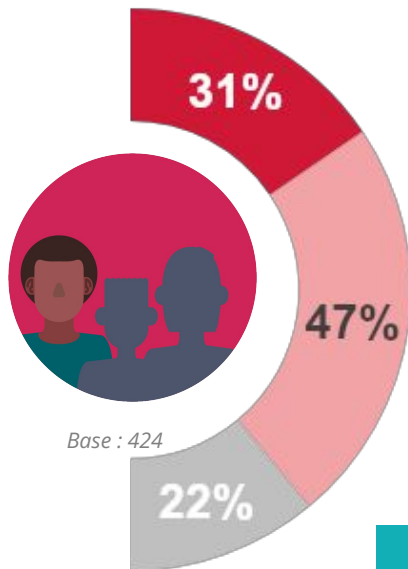
Conjoint

50%

déclarent que leur conjoint souffre
d'au moins un trouble du sommeil



Impact



100%

Insomnie: 44%; Troubles du rythme du sommeil: 44%;
Cauchemars récurrents: 48%

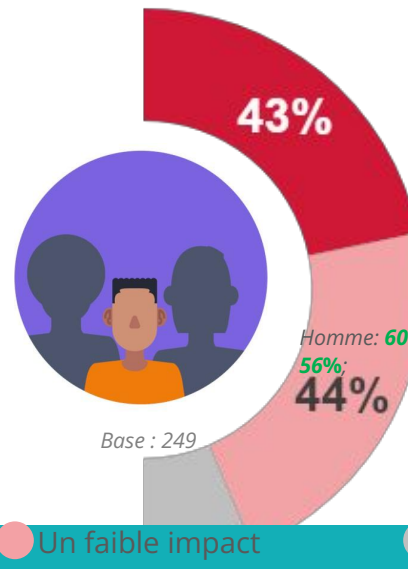
Votre/vos enfant(s)

24%

déclarent que leur enfant souffre
d'au moins un trouble du sommeil



Impact



100%

Enfant de moins de 3 ans: 59%;
18-34 ans: 56%

Homme: 60%; 18-34 ans:
56%

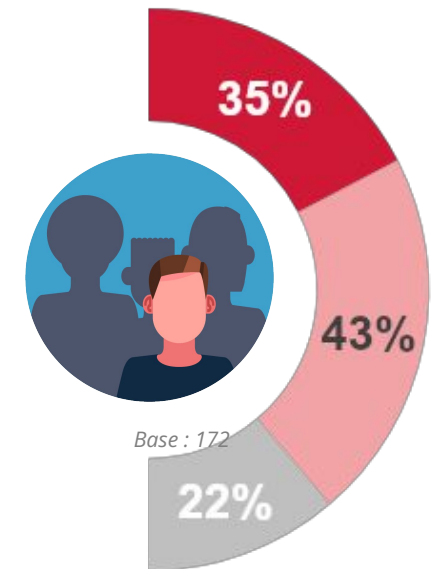
Autre personne de votre foyer

17%

déclarent qu'un autre membre du foyer
souffre



d'au moins un trouble du sommeil
Impact







100%

PAR5. Ces troubles du sommeil rencontrés ont

Base : Le conjoint/ l'enfant / une autre personne du foyer rencontre des troubles de sommeil



Pour résumer : une qualité de sommeil des parents liée à celle de l'enfant (1/2)

	Total	 Age de l'enfant			 Troubles du sommeil de l'enfant		 Qualité de sommeil de l'enfant		
		Moins de 3 ans	De 3 ans à moins de 6 ans	De 6 à 10 ans	Au moins un	Aucun	Notes 8-10	Notes 5-7	Notes 0-4
		296	273	446	249	766	648	312	55
Qualité de sommeil des parents									
Sous-Total Bonne	59%	57%	58%	61%	53%	61%	65%	54%	19%
Excellente	5%	5%	4%	6%	5%	5%	5%	5%	2%
Très bonne	18%	16%	20%	17%	18%	18%	21%	13%	11%
Bonne	36%	36%	34%	38%	30%	38%	39%	36%	6%
Sous-Total Moyenne / Mauvaise	41%	43%	42%	39%	47%	39%	35%	46%	81%
Moyenne	28%	29%	27%	28%	30%	28%	25%	34%	36%
Mauvaise	13%	14%	15%	11%	17%	11%	10%	12%	45%

PARO. Concernant votre sommeil au cours des 7 derniers jours, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ? **Xx% / xx%** Différences significatives **positives / négatives** par rapport à l'ensemble

A tous



Pour résumer : une qualité de sommeil des parents liée à celle de l'enfant (2/2)



	Total	Cododo		Prise en charge des réveils nocturnes de l'enfant	
		Oui	Non	Oui	Non
		366	649	381	107
Qualité de sommeil des parents					
Sous-Total Bonne	59%	56%	60%	50%	59%
Excellente	5%	6%	4%	4%	4%
Très bonne	18%	17%	18%	15%	23%
Bonne	36%	33%	38%	31%	32%
Sous-Total Moyenne / Mauvaise	41%	44%	40%	50%	41%
Moyenne	28%	29%	28%	32%	30%
Mauvaise	13%	15%	12%	18%	11%

Xx% / xx% Différences significatives positives / négatives par rapport à l'ensemble

PARO. Concernant votre sommeil au cours des 7 derniers jours, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ?

A tous



Rappel du sommeil des Français de 18-65 ans (données de l'étude 2021)



En semaine / jour de travail



Le week-end ou en congés / les jours de repos

Les parents d'enfants entre 6 mois et moins de 10 ans (données de l'étude 2022)	Rappel Les Français de 18-65 ans (données de l'étude INSV 2021*)	Les parents d'enfants entre 6 mois et moins de 10 ans (données de l'étude 2022)	Rappel Les Français de 18-65 ans (données de l'étude INSV 2021*)
23h03	23h20	23h44	23h54
33 min	31 min	33 min	33 min
82% se réveillent la nuit 2,1 fois pendant 30 min	64% se réveillent la nuit 1,8 fois pendant 27 min	82% se réveillent la nuit 2,1 fois pendant 30 min	64% se réveillent la nuit 1,8 fois pendant 27 min
6h32	6h50	7h54	8h03
6h54	7h16	7h39	7h52
25% 50% 25%	20% 47% 33%	16% 37% 47%	13% 35% 52%



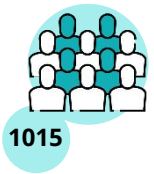


C

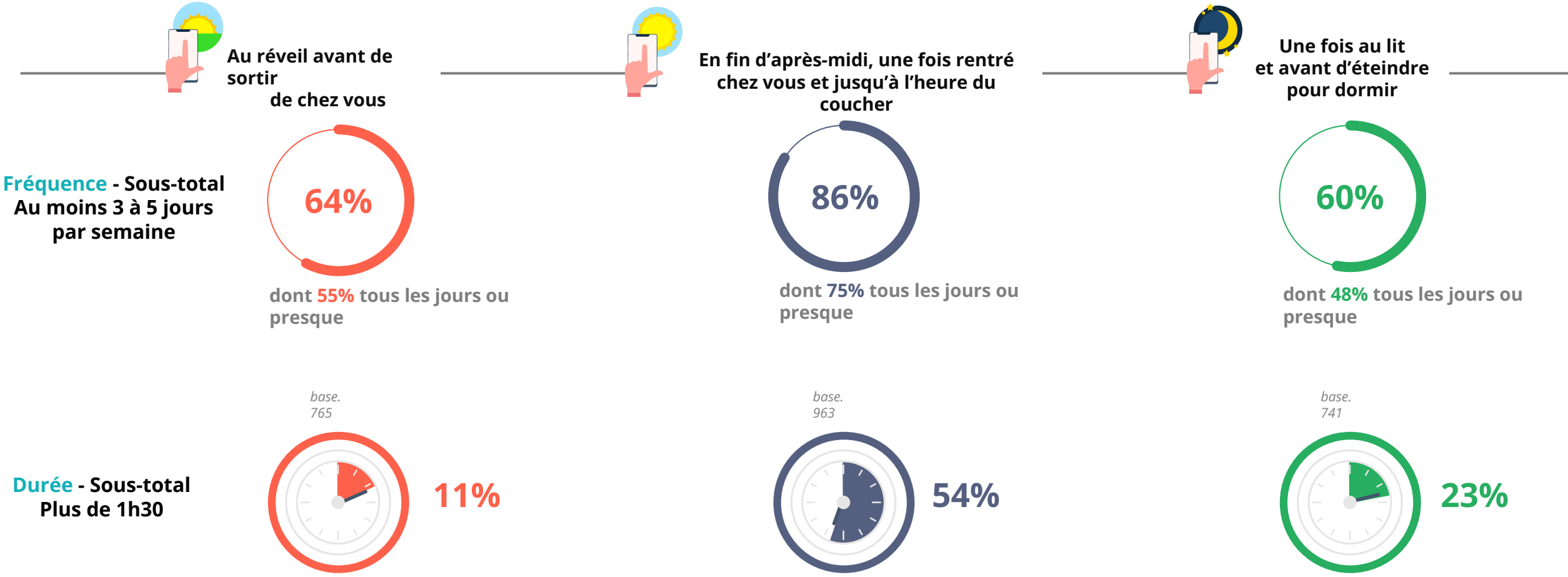
Plus d'1 Français sur 2 considère que l'exposition aux écrans a un impact négatif sur la qualité de leur sommeil.



6 parents sur 10 déclarent passer du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir et pendant plus d'1h30 pour près ¼ des utilisateurs.



Temps passé sur les écrans au domicile



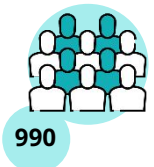
PAR6. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile... A tous

PAR7. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile... Base : Ont passé du temps sur les écrans au domicile

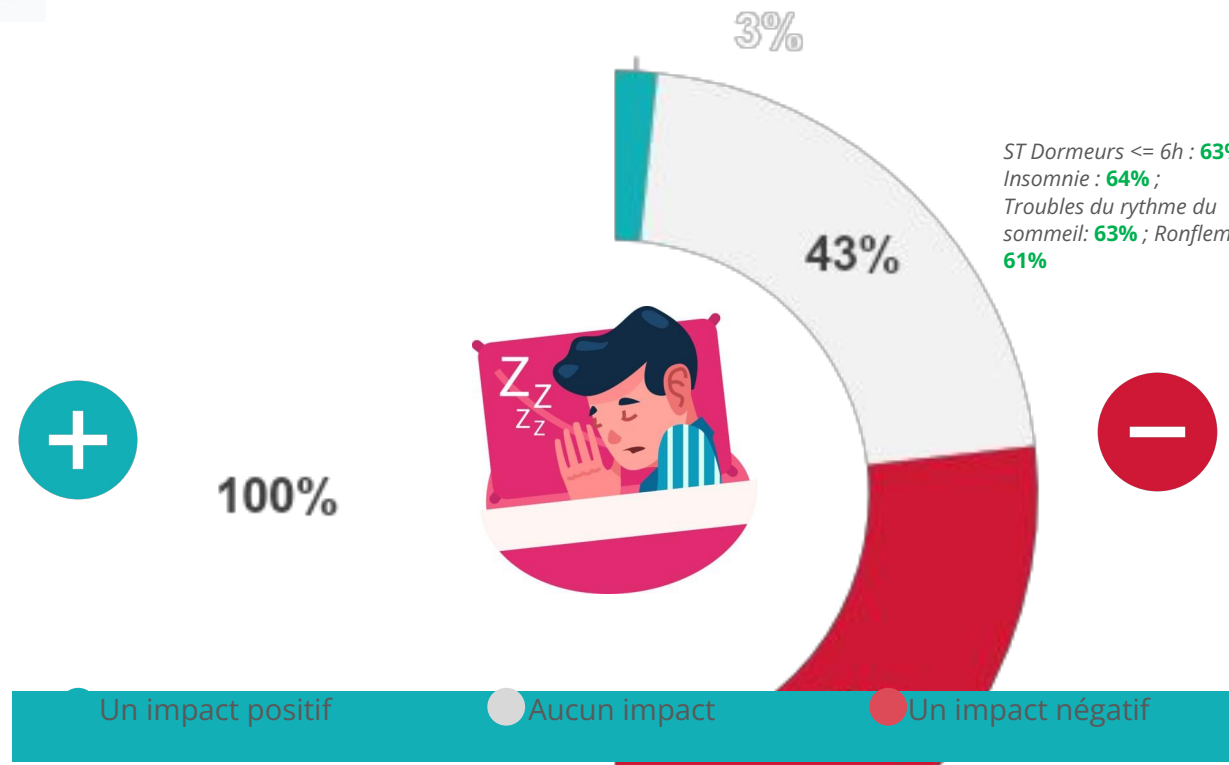
Détails en annexes



Dans plus d'1 cas sur 2, l'exposition aux écrans est jugée néfaste pour le sommeil. Un sentiment plus prononcé chez ceux dormant moins de 6 heures par nuit.



Impact des écrans sur la qualité de votre sommeil



PAR8. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité de votre sommeil ?

Base : Ont passé du temps sur les écrans au domicile



D

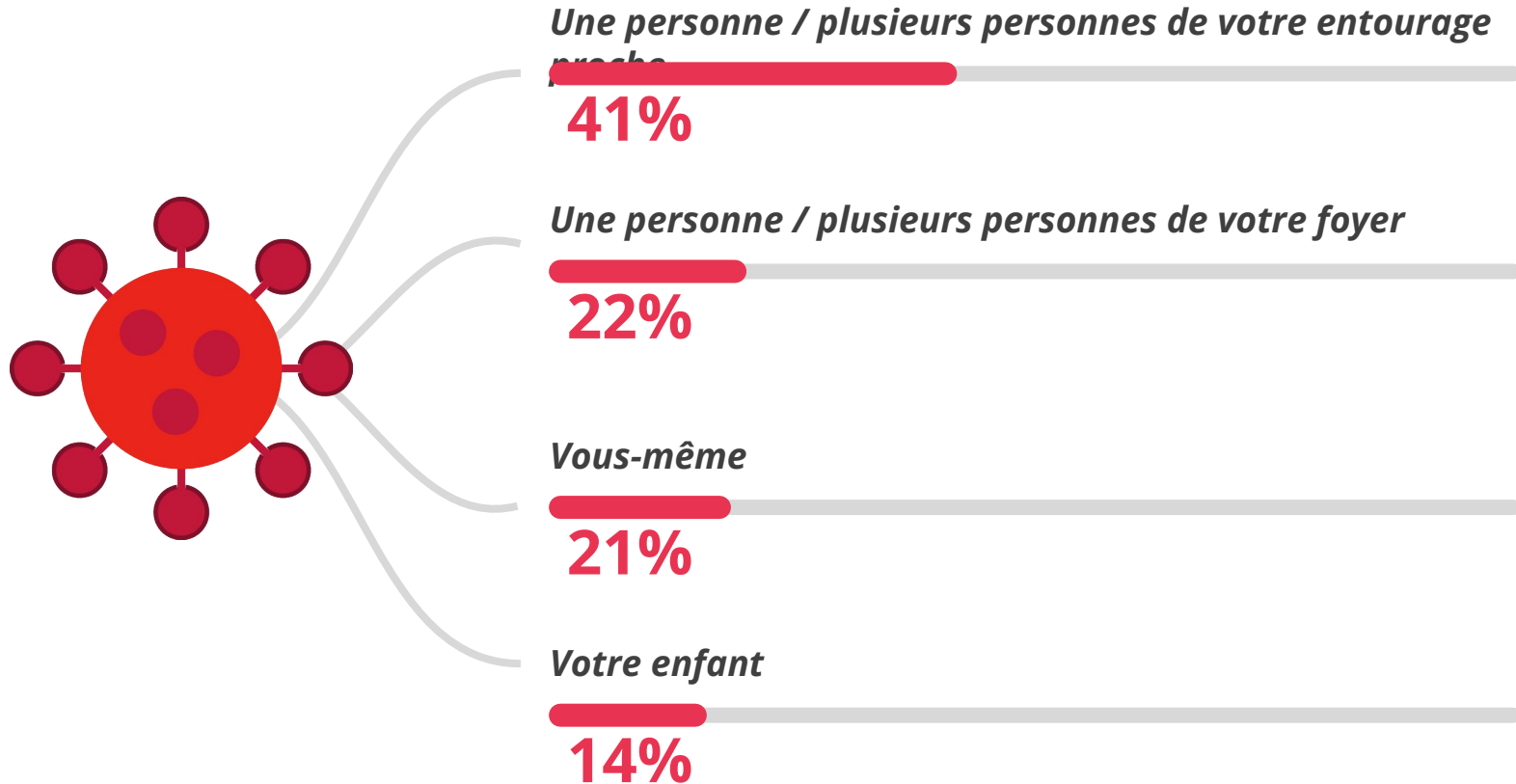
Près de la moitié des personnes contaminées par la Covid déclare ressentir encore des séquelles.



21% des répondants indiquent avoir été testés positifs à la Covid-19...



La contamination à la Covid-19



RS12. Avez-vous vous-même ou des personnes de votre entourage proche été testé(s) positif(s) à la Covid-19 ?

A tous (1015)

“opinionway pour

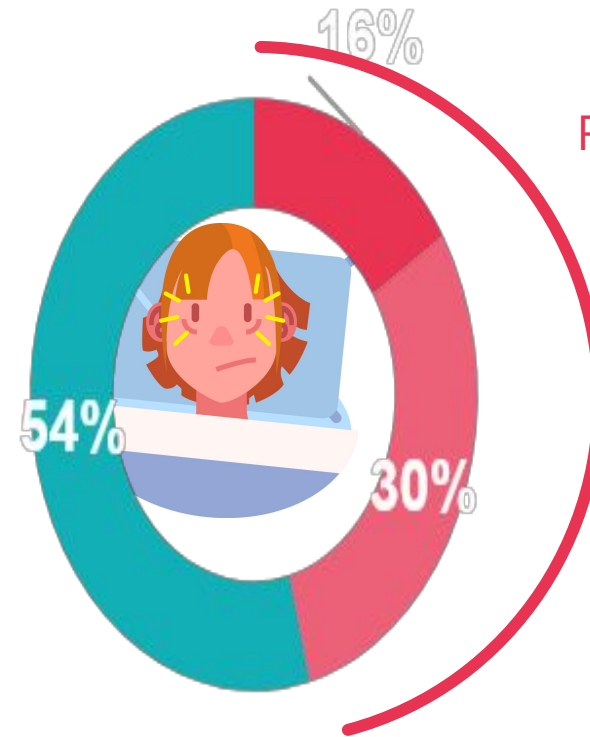




46% des personnes contaminées indiquent ressentir encore des séquelles.



214



Ressentent encore des
séquelles / des
symptômes

46%

● Oui, beaucoup ● Oui, un peu ● Non, pas du tout

RS12bis. Suite à cette contamination, ressentez-vous encore des séquelles / des symptômes qui affectent votre comportement ou votre sommeil ?

Base : a été testé(s) positif(s) à la Covid-19 (214)



La synthèse





Synthèse (1/6)

Sur une semaine...



Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou

Une durée de sommeil nocturne, parfois insuffisante, selon l'âge des enfants...

Durée moyenne de sommeil la nuit



Durée moyenne de sommeil la nuit

Enfant de 6 mois à moins de 3 ans	Enfant de 3 à moins de 6 ans	Enfant de 6 ans à 10 ans	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans	Enfant de 3 à moins de 6 ans	Enfant de 6 ans à 10 ans
-----------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------

10h19	10h20	09h58	10h49	10h47	10h28
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Un sommeil **ponctué par des réveils nocturnes** pour **48% des enfants** (davantage chez les enfants de moins de 3 ans - 66%)

... qui peut être compensée par les temps de sieste

Près d'**1 enfant sur 2** fait **au moins une sieste par jour**, d'une **durée** supérieure à **1h40 en moyenne**

! Une pratique de la sieste fortement **liée au rythme scolaire** (87% des enfants d'école primaire ne font aucune sieste)

□ quand les enfants ne font plus la sieste, **ils ont arrêté en moyenne à l'âge de 4 ans.**

Durée moyenne de sommeil siestes et nuit



Durée moyenne de sommeil siestes et nuit

Enfant de 6 mois à moins de 3 ans	Enfant de 3 à moins de 6 ans	Enfant de 6 ans à 10 ans	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans	Enfant de 3 à moins de 6 ans	Enfant de 6 ans à 10 ans
-----------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------

12h29	10h50	10h10	12h59	11h35	10h41
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

La pratique de la sieste permet de se rapprocher de la durée recommandée de sommeil



Un rituel du coucher majoritairement mis en place

79% des parents déclarent avoir un **rituel de coucher avec leur enfant**

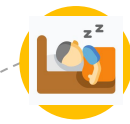


Un rituel qui dure **en moyenne 20 minutes** (peu de différences si le lendemain est une journée avec ou sans école, crèche, nounou)...



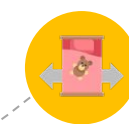
... et qui s'accompagne dans une majorité de cas d'un **moment de calme** : faire des câlins (79%), lire / écouter une histoire (68%)

Une fois endormis, une grande majorité des enfants passe la nuit dans leur propre lit



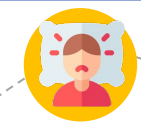
86% des enfants s'endorment **principalement dans leur propre lit.**

Dans **6% des cas**, dans le **lit parental** - notamment les enfants de moins de 3 ans (11%).



Moins d'1 enfant sur 10 change de **pièce** au cours de la nuit.

Près d'1/4 des enfants de moins de 3 ans passent **toute ou une partie de la nuit dans la chambre parentale.**



Les **réveils nocturnes** conduisent dans **9 cas sur 10** à la **présence d'un adulte** (notamment les femmes) auprès de l'enfant.

Près de **3 parents sur 10** privilégient de **laisser l'enfant son berceau / son lit.**

2 sur 10 font le **choix de l'apporter dans leur lit.**



Synthèse (2/6)

Des enfants exposés aux écrans...

Près de 9 parents sur 10



déclarent que leur **enfant** a accès à au moins un **écran au sein du foyer** (dans la grande majorité des cas, à la télévision)

Entre

17 heures et le coucher



quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



Ils y passent en moyenne

1h14



quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Ils y passent en moyenne

1h52

80% des parents

déclarent avoir pris des **mesures** pour **encadrer l'usage** des écrans



1 mesure principale prise par les parents :

limiter la durée d'expositions aux écrans – **74%**

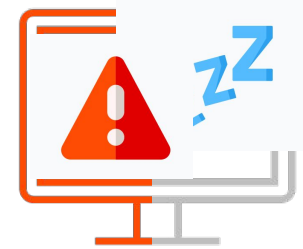


Les autres mesures consistent à...

- Surveiller les contenus consultés – **57%**
- Ne pas autoriser l'utilisation des écrans dans la chambre – **54%**
- Ne pas autoriser l'utilisation des écrans pendant les repas – **53%**



... et des parents qui reconnaissent en partie l'impact des écrans sur le sommeil.



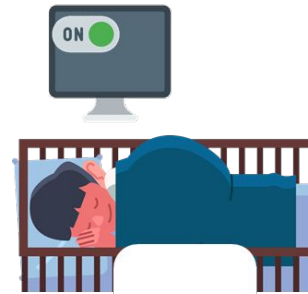
43% des parents

considèrent que l'exposition aux écrans a un **impact négatif** sur la **qualité de sommeil de leur enfant**.

Pour **49%** il n'y a **aucun impact** - Pour **8%**, il y a un **impact positif**

11% des parents

déclarent que des **écrans sont allumés** dans la **pièce** au moment où l'enfant s'endort le soir



Ils sont **28%** parmi ceux qui considèrent que les écrans ont un **impact positif** sur la qualité de sommeil de leur enfant



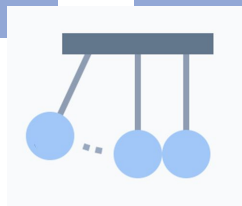
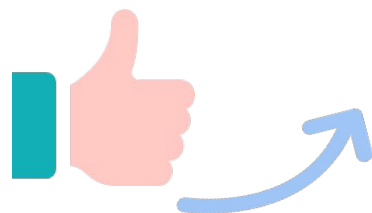
Synthèse (3/6)



Au final, une qualité de sommeil des enfants jugée plutôt bonne par leurs parents...

... une qualité de sommeil qui peut être influencée par différents facteurs.

Note moyenne
7,8/10



L'âge de l'enfant

Une **moins bonne qualité de sommeil chez les plus jeunes enfants** (moins de 3 ans) – c'est également dans cette tranche d'âge que les **réveils nocturnes sont les plus fréquents**.



Les troubles de sommeil de l'enfant

La **présence de troubles du sommeil impacte fortement** la qualité de sommeil (1/3 ont une qualité de sommeil entre 8 et 10 vs. 74% parmi ceux n'ayant aucun trouble).



Le changement de pièce au cours de la nuit

Les **enfants qui changent de pièce** en cours de nuit ont une **qualité de sommeil moins bonne** (moyenne 6,2/10) que ceux qui restent dans la même pièce (7,9/10). Un indicateur qui peut être **lié aux réveils nocturnes**.



L'exposition aux écrans au moment de dormir

40% des enfants qui s'endorment dans une pièce en présence d'un écran allumé ont une **qualité de sommeil** comprise entre **8 et 10** – ils sont **67%** à avoir cette qualité de sommeil **en l'absence** d'écran allumé.

Notes **8 à 10** : **64%** - Notes **5 à 7** : **31%** - Notes **0 à 4** : **5%**



86% des parents se déclarent **satisfaits** de la manière dont se déroule le sommeil de leur enfant...



.. **mais 34%** seulement en sont « **tout à fait satisfaits** ».



Synthèse (4/6)



Sur une
semaine...

Les parents d'enfants de 6 mois à 10 ans mettent **plus de 30 minutes pour s'endormir** en moyenne,
plus de 8 sur 10 se réveillent **au moins une fois la nuit**.

Un nombre de réveils plus important chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.

En semaine...

Les parents **dorment** en moyenne
6h54



En week-end / ou en congés...

Les parents **dorment** en moyenne
7h39



56% déclarent souffrir
d'au moins un trouble du sommeil

Ils souffrent en moyenne de 1,5 troubles. Les ronflements (23%), l'insomnie (19%) et les troubles du rythme du sommeil (17%) sont les plus cités



La sieste est **pratiquée** par **plus de 4 Français sur 10** au moins une fois par semaine (une proportion plus élevée parmi ceux ayant des enfants de moins de 3 ans – 53%)
En moyenne, la sieste **dure 1 heure**.



Au final, une qualité de sommeil des adultes jugée plutôt « bonne »

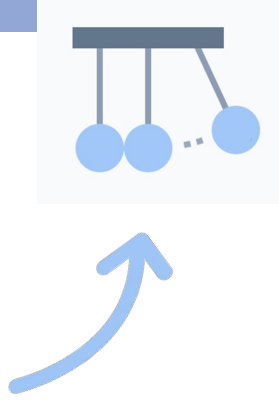
Une qualité de sommeil des parents qui peut être influencée par le sommeil de l'enfant et sa prise en charge.

Près de 6 parents sur 10 jugent leur propre qualité de sommeil « bonne »...



Sous total « Moyenne » à « mauvaise »: **41%**

Sous total « Bonne » *: **59%**



...mais considérée comme « moyenne » à « mauvaise » par 4 parents sur 10, un sentiment plus prononcé chez les femmes (48%)

* Ce sous-Total se compose des items : Excellente, très bonne, bonne.



La qualité de sommeil de l'enfant

Lorsque l'enfant a une qualité de sommeil évaluée entre 0 et 4, 19% des parents considèrent comme « bonne » leur qualité de sommeil alors qu'ils sont 59% au global. 81% jugent « moyenne » voire « mauvaise » leur qualité de sommeil (vs. 41%)



La prise en charge des réveils de l'enfant

Lorsque les réveils de l'enfant nécessitent une prise en charge, la qualité de sommeil est évaluée comme « bonne » par 50% des parents, contre 59% au global. 50% jugent « moyenne » voire « mauvaise » leur qualité de sommeil (vs. 41%)



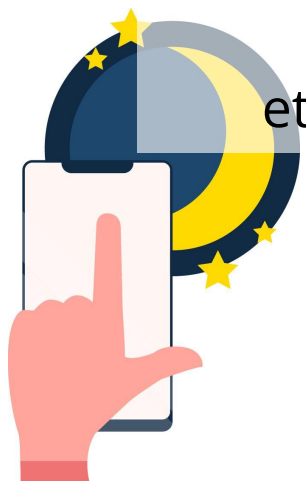
Le cododo

Les parents qui dorment dans la même pièce que leur enfant, sont 42% à considérer que cela a un impact négatif sur leur sommeil



Les troubles du sommeil de l'enfant

Lorsque l'enfant présente des troubles du sommeil, 43% des parents déclarent que cela a un fort impact sur leur sommeil.



Une fois au lit
et **avant d'éteindre** pour
dormir...

...au moins **3 à 5 jours par semaine**, **3 parents sur 5**
ont passé du temps sur des écrans (**48% tous les jours ou presque**)

... près d'**1/4 des utilisateurs** ont passé **plus d'1h30**
sur les écrans



Dans **plus d'1 cas sur 2**, l'exposition aux écrans est jugée comme ayant **un impact négatif** sur la qualité de sommeil.

Un sentiment plus prononcé chez ceux dormant moins de 6 heures par nuit et ceux souffrant de troubles du sommeil.



Focus sur les familles monoparentales

Base : 160



Le sommeil des enfants des familles monoparentales

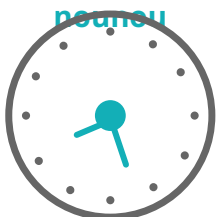
Un rituel du coucher qui commence plus



tardivement

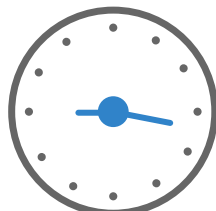
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

Le week-end ou en congés / les jours de repos



Heure moyenne
20h28

vs. 20h17 au global



Heure moyenne
21h16

vs. 20h53 au global



En tendance, **parmi les activités effectuées par l'enfant durant l'heure** avant le coucher, un peu plus de **télévision** : 36% (vs. 29% au global)

93% des enfants de famille monoparentale ont accès à **au moins un type d'écran** au sein du foyer (vs. 87% au global) avec un **temps d'exposition** après 17h et jusqu'au coucher plus long...

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

Le week-end ou en congés / les jours de repos

Moyenne :
1h33

vs. 1h14 au global

Moyenne :
2h26

vs. 1h52 au global



Le sommeil des parents des familles monoparentales



Plus de troubles du sommeil



66% (vs 56% au global)



Un temps d'endormissement un plus long

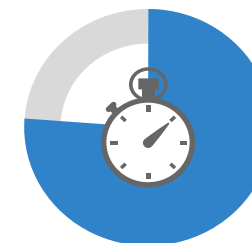
En semaine / jours de travail

Le week-end ou en congés / les jours de repos

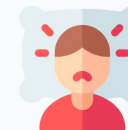
Temps moyen :
48 minutes
vs. 33 min au global



Temps moyen :
46 minutes
vs. 33 min au global



En cas de réveils de l'enfant :



Une **prise en charge assurée par une autre personne du foyer** dans 17% des cas (vs. 3% au global)

18% estiment que les **réveils ne nécessitent pas une prise en charge** par une personne du foyer (vs. 10% au global)



En tendance, un peu plus de **cododo**

43% (vs. 36% au global.)



Focus sur les parents « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux et pour leur(s) enfants

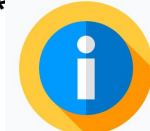
Un « très bon » niveau d'information qui va de pair avec une plus grande importance accordée au sommeil...



Pour eux-mêmes*

8,5/10

(vs. 8,1/10 au global)



Pour leur(s)

enfants** 9,3/10

(vs. 9,1/10 au global)



Un niveau d'information qui influe en revanche peu sur la manière de gérer son propre sommeil ou celui de son enfant

A noter, parmi les parents « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes, une durée de sommeil plus longue en semaine



Durée moyenne de sommeil : 7h14

vs. 6h54 au global

ST Dormeurs <= 6h : 20%
(vs. 25% au global)

ST 6h < Dormeurs < 8h : 46%
(vs. 50% au global)

Dormeurs >= 8h : 34%
(vs. 25% au global)

* Parmi les parents qui se sentent « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes -

Base : 311

** Parmi les parents qui se sentent « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour leur(s)

enfants Base : 399



L'impact de l'exposition aux écrans sur le sommeil des enfants

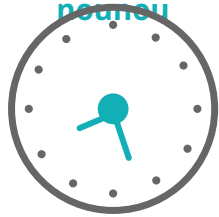


Lorsque les enfants passent plus d'1h devant les écrans à partir de 17h jusqu'au coucher...
Un rituel du coucher qui commence plus

Base : 566

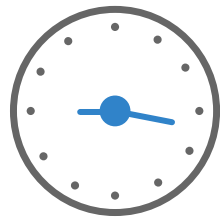
tardivement...

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche /



Heure moyenne **20h29**
vs. 20h17 au global

Le week-end ou en congés / les jours de repos

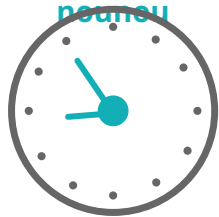


Heure moyenne **21h16**
vs. 20h53 au global

Pas de différence de durée du rituel

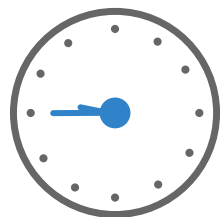
... et donc un coucher plus tardif...

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche /



Heure moyenne **20h55**
vs. 20h45 au global

Le week-end ou en congés / les jours de repos



Heure moyenne **21h46**
vs. 21h24 au global

09h55

vs. 10h10 au global

10h21

vs. 10h40 au global

Au final, un temps de sommeil un peu plus court.

“opinionway pour

INSV)

Logiquement une plus forte utilisation des supports digitaux durant l'heure avant le couche



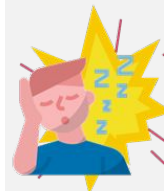
45% regardent la **télévision**
(vs. 29% au global)



21% utilisent ou regardent le **téléphone**, la **tablette** ou un autre **appareil électronique**
(vs. 11% au global)

Au final, les parents dont les enfants sont exposés aux écrans...

(plus 1h par jour de 17h jusqu'au coucher)



- Sont plus nombreux que la moyenne (**30%** vs. 25% au global) à estimer que leur **enfant est fatigué au réveil le matin...**
- ... et sont ont en tendance plus nombreux à considérer qu'un manque de sommeil génère :
 - Des **troubles de l'attention**
 - Des **difficultés d'apprentissage**

Pas d'impact en revanche sur la perception de la qualité de sommeil de l'enfant



Focus sur les enfants qui s'endorment dans une pièce avec un écran allumé

Base : 111



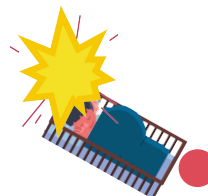
11% des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

Un temps d'endormissement plus long

Temps moyen :
48 minutes
vs. 30 min au global



1h ou plus : 37%
(vs. 14% au global)



... plus de troubles du sommeil...

49% (vs 24% au global)

Notamment : troubles du rythme du sommeil (13% vs. 5% au global) et ronflements, respiration par la bouche (13% vs. 6%)

69% se réveillent au moins une fois au cours de la nuit (vs. 48% au global)
En moyenne **2,1 réveils nocturnes** (vs. 0,9 au global)

...et au final une moins bonne qualité de sommeil de l'enfant

Moyenne
8,8/10

vs. 9,2/10 au global



Un **temps de sommeil** nocturne **inférieur** à la moyenne des enfants

Et des parents **moins satisfaits** de la manière dont se déroule le **sommeil de leur enfant** – 67% (vs. 86% au global)

Des habitudes avant et au moment du coucher différentes de la moyenne



61%

des parents déclarent que leur enfant a un **rituel de coucher** (vs. 79% au global)



Durant l'heure avant le coucher
25%

des enfants utilisent ou **regardent** le **téléphone, tablette** ou autre **appareil électronique** (vs. 11% au global)



52%

es enfants vont se coucher seuls (vs. 45% au global)

54% s'endorment *principalement* dans leur lit (vs. 86% au global)



20% des parents

estiment que l'exposition aux écrans de leur enfant a un **impact positif** sur le sommeil de leur enfant (vs. 8% au global)



Focus sur les parents souffrant de troubles du sommeil

Base : 566

Peu de différences de profils en termes de sexe, d'âge et de nombre d'enfants de moins de 18 ans au sein du foyer.
Pas de différence sur le niveau d'information liée à l'importance du sommeil

Une moins bonne qualité de sommeil

Qualité de sommeil
excellente / très bonne /
bonne

47%

(vs. 59% au global)



Qualité de sommeil
moyenne / mauvaise

53%

(vs. 41% au global)

Une durée de sommeil plus courte

en semaine



Durée
moyenne
de sommeil :
6h34

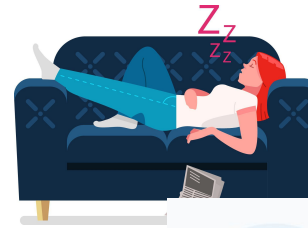
vs. 6h54 au global

ST Dormeurs <= 6h : 32%
(vs. 25% au global)

ST 6h < Dormeurs < 8h : 50%
(vs. 50% au global)

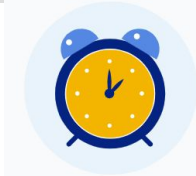
Dormeurs >= 8h : 18%
(vs. 25% au global)

Une pratique de la sieste plus fréquente



54% des personnes souffrant de troubles du sommeil
déclarent faire la sieste au moins une fois par semaine
(vs. 48% au global)

Plus de 4 fois : 10% (vs. 6% au global)



Mais une durée de sieste **similaire** à la moyenne

Parmi les parents souffrant de troubles du sommeil...

- 1/3 déclarent que leur **enfant rencontre des troubles du sommeil** (vs. 24% au global)... et ¼ indiquent d'ailleurs qu'une autre personne du foyer souffre de troubles du sommeil (vs. 17% au global) ;
- 53% déclarent que leur **enfant se réveille au moins une fois la nuit** (vs. 48% au global). Ils sont **autant que la moyenne** à assurer la **prise en charge** des réveils nocturnes que la moyenne (78%)
- Une **qualité de sommeil** de l'enfant **jugée moins bonne** : 7,6/10 (vs. 7,8/10 au global)



Une tendance qui se retrouve le weekend/jours de repos – mais de façon moins marquée



Focus sur les parents ayant eu la Covid-19 et ressentant encore les séquelles

Base : 99



46% des parents testés positifs déclarent ressentir **encore des séquelles** liées à leur contamination à la Covid-19

33% habitent en **IDF** (vs. 20% au global)



Plus de troubles du sommeil



77% (vs 56% au global)

En particulier des **insomnies** : **30%** (vs. 19% au global)



69% déclarent s'être **assoupis** devant la **télévision** ou lors d'**autres occasions** sans le vouloir (au cours des 7 derniers jours) (vs. 53% au global)

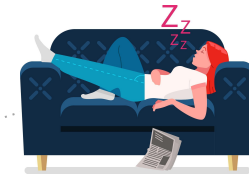


Des réveils nocturnes plus fréquents

2,6 (vs. 2,1 au global)

11% se réveillent **plus de 4 fois** (vs. 5% au global)

En tendance une durée de sommeil plus courte - semaine (6h35 vs. 6h54 au global)



Une pratique de la sieste plus fréquente

71%

déclarent faire la sieste au moins une fois par semaine (vs. 48% au global)

Plus de 3 fois : 22% (vs. 13% au global)

Pas de différence de perception liée à la qualité du sommeil par rapport à l'ensemble des parents

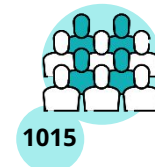


Les annexes



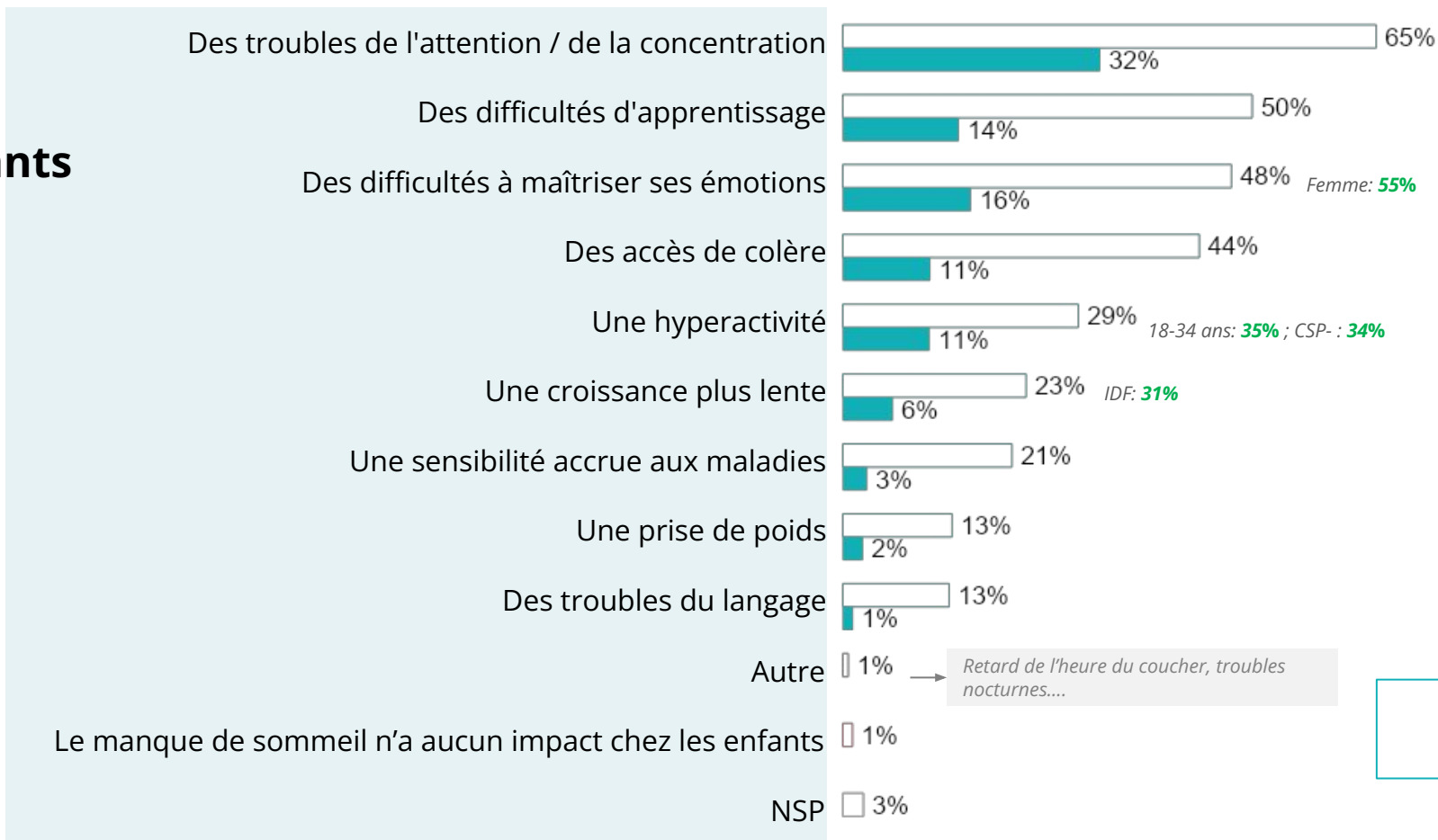
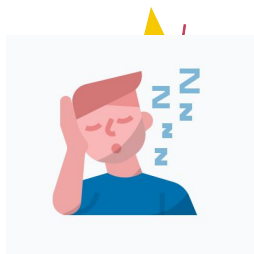


2/3 des parents interrogés considèrent que chez les enfants, le manque de sommeil affecte en priorité la qualité de l'attention.



● En premier ○ Au total

Les effets du manque de sommeil chez les enfants



Nombre moyen : **3,2**

PAR3. Quel est selon vous, l'effet principal d'un manque de sommeil chez les enfants ? Et les autres effets ?

A tous



Les troubles du sommeil rencontrés par les personnes du foyer



Les troubles du sommeil rencontrés par les personnes du foyer



Votre conjoint

Base : 855



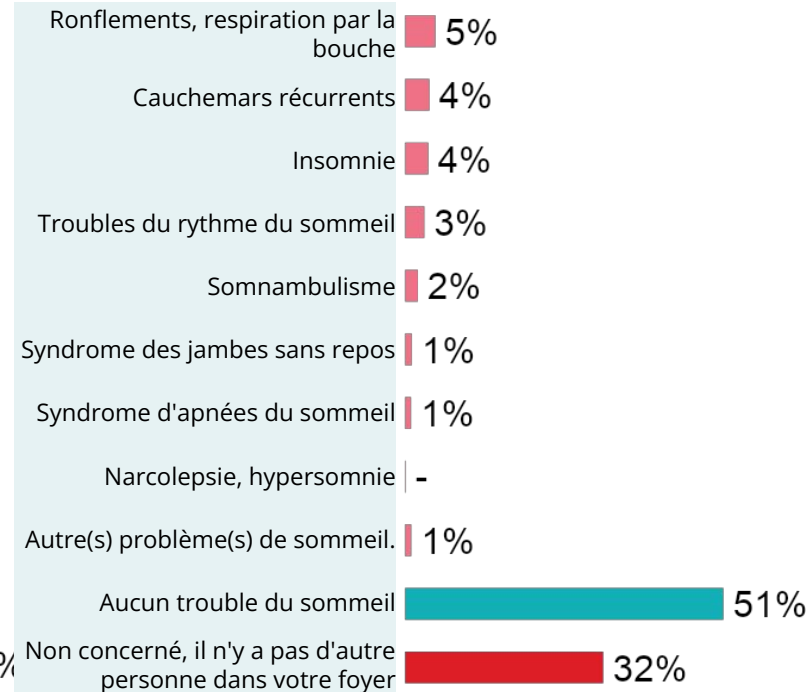
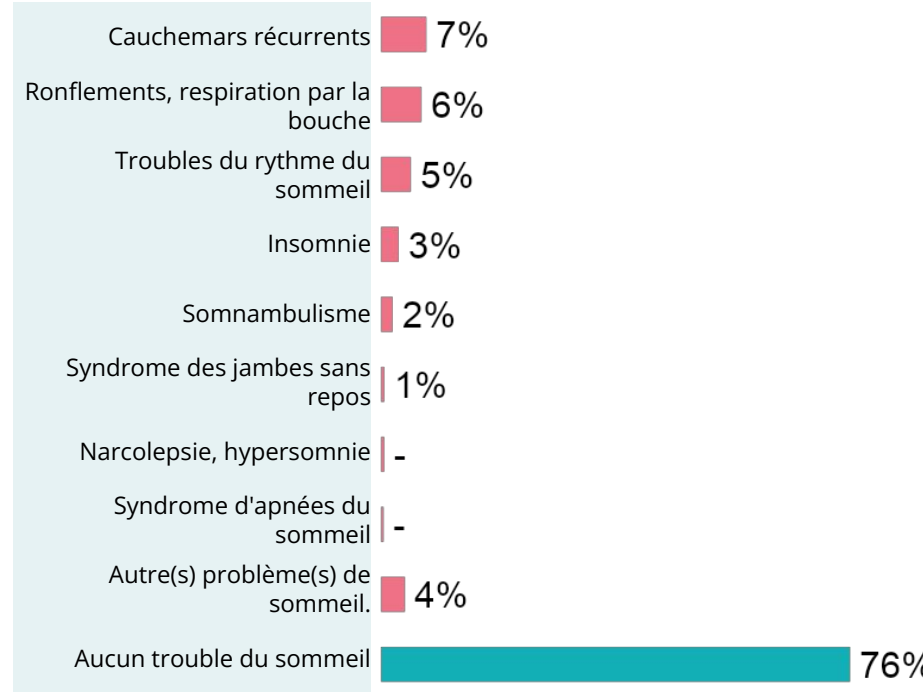
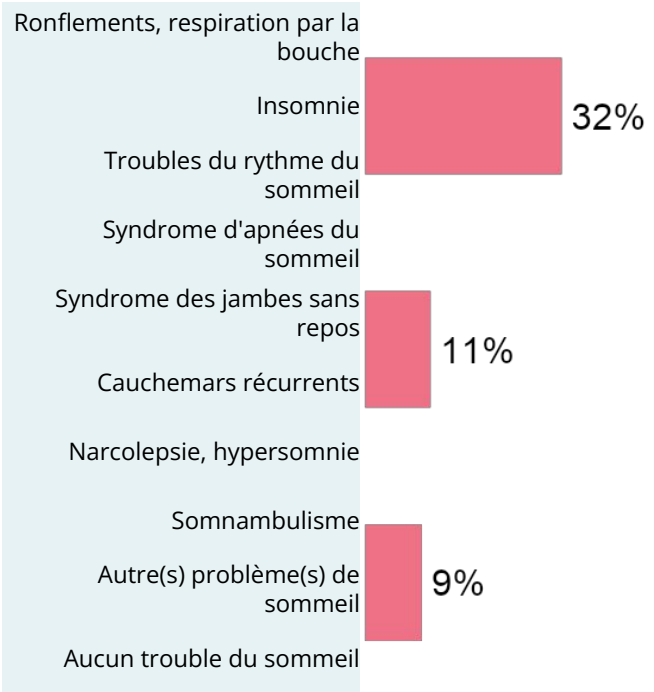
Votre enfant

Base : 1015



Une autre personne de votre foyer

Base : 1015



PAR4. Les personnes de votre foyer rencontrent-elles les troubles du sommeil suivants ?

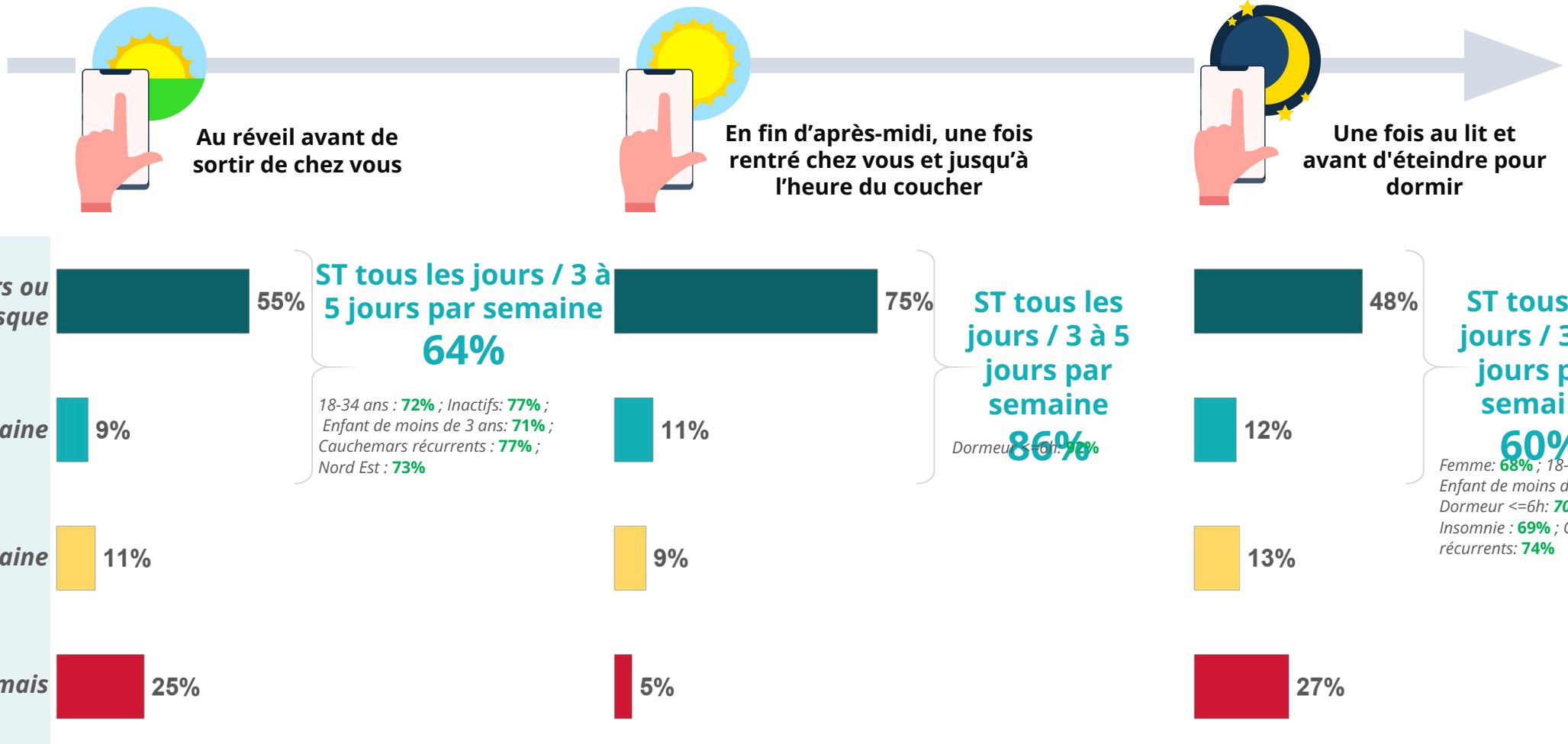
A tous



6 parents sur 10 déclarent passer du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir...



Les moments d'utilisation des écrans au domicile

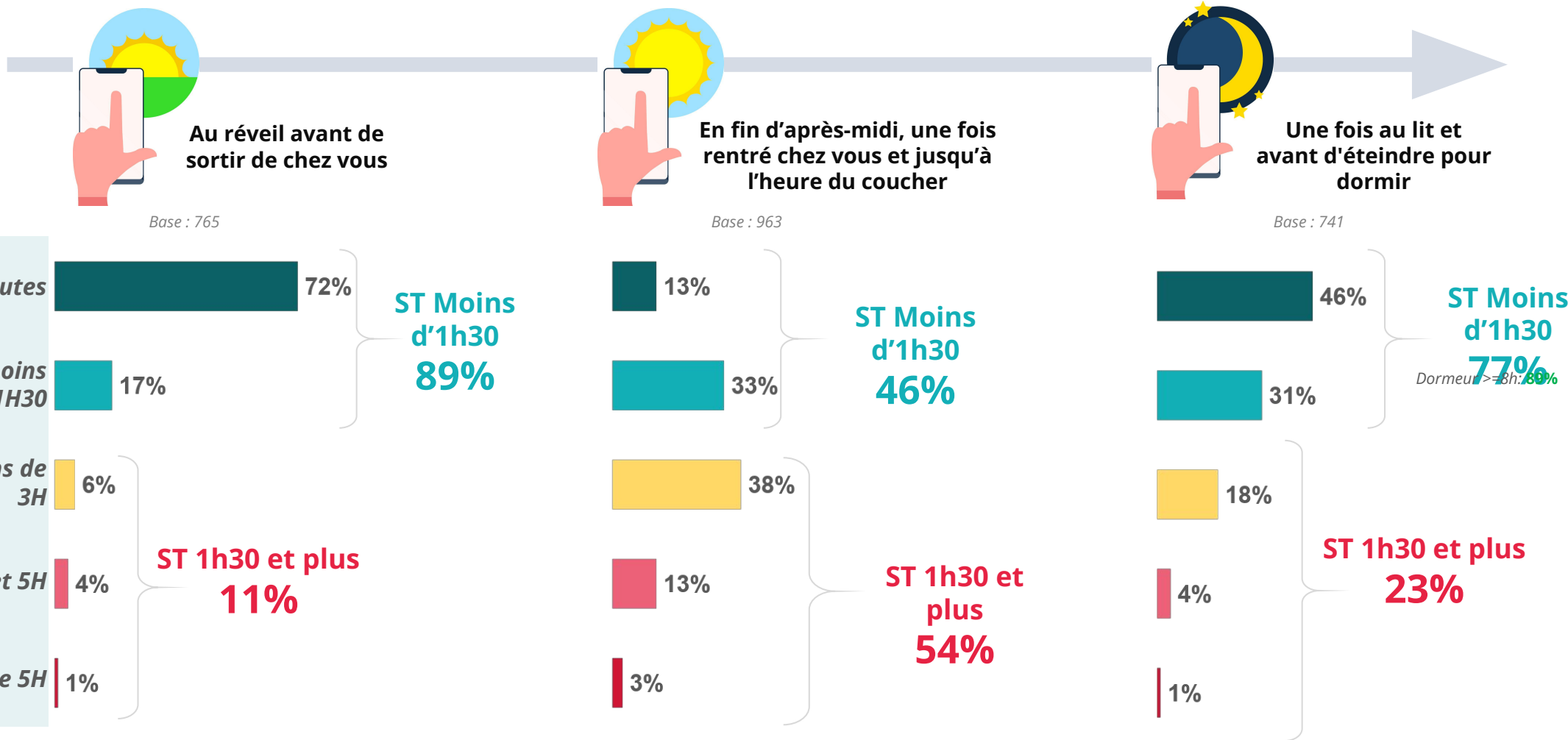


PAR6. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile... A tous (1015)



... et pendant plus d'1h30 pour près d'¼ des utilisateurs.

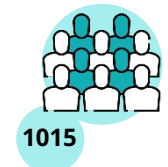
Temps passé sur les écrans au domicile



PAR7. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile... Base : Ont passé du temps sur les écrans au domicile



Dans le domaine scolaire, les parents se montrent très favorables à la pratique de la sieste/moments de repos à l'école mais sont plus partagés pour retarder l'heure du début de l'école.



Maintenir la sieste à l'école maternelle dans toutes les sections / années

Proposer la sieste / des moments de repos à l'école primaire

Retarder l'heure du début de l'école en maternelle

Retarder l'heure du début de l'école en primaire



Sous-Total D'accord

80%

Enfant de moins de 4 ans : 86%

71%

Enfant de moins de 3 ans : 80%

38%

Inactifs : 50%
Enfant de moins de 3 ans : 44%

29%

IDF : 38%
Enfant de moins de 3 ans : 36%

● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord

ENF22. Dans le domaine scolaire, dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes : Il est nécessaire de...

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.



RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

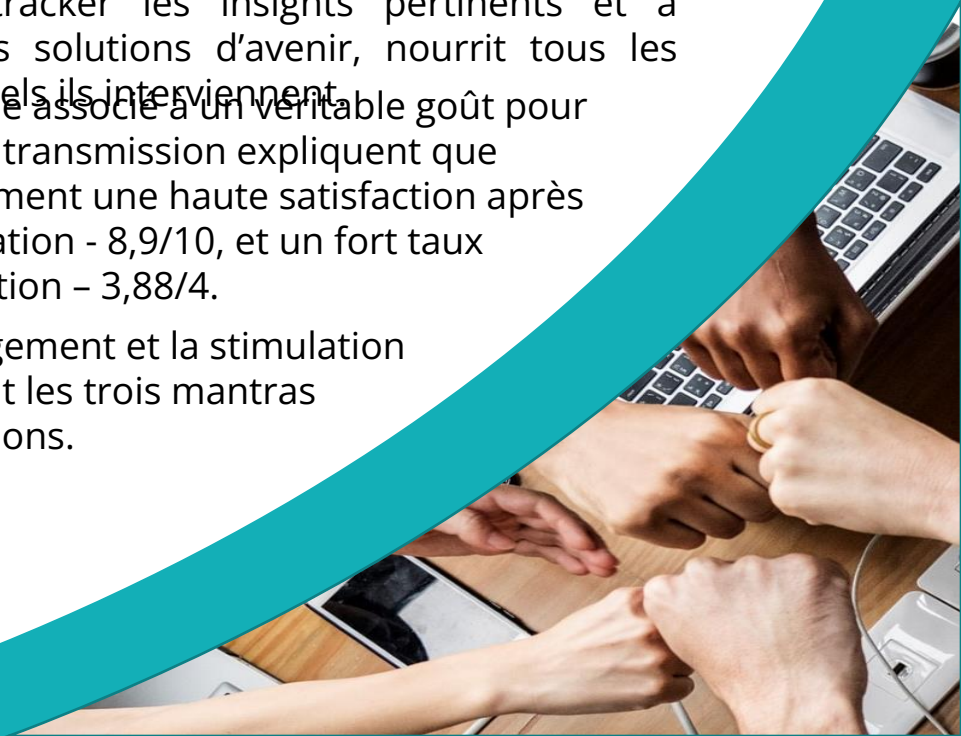
C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions

qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com



Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

“opinionway”

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Nadia AUZANNEAU

Directrice Générale Adjointe

Eva BOUCHETEIL

Directrice Conseil

Louise BASTIEN

Chef de projets

Rachel ZANONI

Chargée d'études