

Habitude sommeil

L'enquête a été réalisée sur 1012 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France du 2 au 3 mars 2021.



Total	Genre		Age						Région					CSP			Situation professionnelle				
	Homme	Femme	18-24	25-34	35-44	45-54	55+	Millennials 18-34	Nord-Est	Nord-Ouest	Région Parisienne	Sud-Est	Sud-Ouest	CSP +	CSP -	Inactifs	Travaille	Sans emploi	Etudiant	Retraité	Autre
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

F6. Selon vous, de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin pour être en forme ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Moins de 5 heures	3%	4%	2%	2%	2%	3%	2%	3%	2%	2%	3%	1%	3%	4%	2%	2%	3%	2%	1%	6%	3%	4%
Entre 5 et 6 heures	11%	15%	8%	17%	6%	9%	7%	15%	11%	12%	15%	10%	9%	11%	8%	13%	14%	10%	7%	11%	16%	11%
Entre 6 et 7 heures	26%	31%	20%	11%	15%	22%	24%	35%	13%	27%	18%	28%	27%	27%	26%	20%	29%	25%	22%	15%	33%	19%
Entre 7 et 8 heures	36%	34%	38%	23%	38%	39%	46%	33%	32%	37%	38%	38%	34%	35%	40%	33%	35%	38%	41%	19%	33%	41%
Entre 8 et 9 heures	19%	14%	23%	26%	30%	21%	18%	12%	28%	16%	19%	17%	21%	19%	18%	23%	15%	20%	19%	35%	12%	15%
Entre 9 et 10 heures	4%	1%	6%	13%	5%	5%	2%	1%	8%	3%	6%	5%	3%	2%	4%	5%	2%	3%	5%	12%	2%	4%
Plus de 10 heures	2%	1%	2%	8%	1%	2%	-	0%	4%	3%	1%	-	1%	2%	1%	3%	1%	1%	4%	-	0%	5%
Je ne sais pas	1%	0%	1%	-	3%	-	-	1%	2%	1%	1%	1%	1%	-	0%	1%	1%	1%	-	2%	1%	1%

F1. Et en moyenne, combien d'heures dormez-vous par nuit ? Veuillez sélectionner une seule réponse

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Moins de 5 heures	6%	7%	5%	9%	4%	5%	7%	6%	6%	6%	8%	2%	7%	8%	3%	9%	7%	5%	1%	2%	6%	16%
Entre 5 et 6 heures	22%	26%	19%	14%	12%	21%	19%	30%	13%	22%	18%	31%	22%	17%	17%	22%	27%	19%	26%	15%	30%	21%
Entre 6 et 7 heures	32%	32%	32%	24%	31%	32%	39%	31%	28%	31%	31%	31%	32%	38%	38%	29%	29%	35%	35%	32%	26%	28%
Entre 7 et 8 heures	28%	26%	30%	31%	32%	26%	31%	26%	31%	29%	29%	26%	28%	26%	31%	26%	27%	30%	22%	31%	28%	20%
Entre 8 et 9 heures	8%	6%	10%	6%	17%	13%	5%	6%	13%	7%	9%	10%	9%	9%	9%	9%	8%	8%	14%	8%	7%	8%
Entre 9 et 10 heures	2%	1%	3%	14%	1%	2%	1%	1%	7%	4%	6%	0%	2%	-	2%	4%	1%	2%	1%	10%	1%	5%
Plus de 10 heures	0%	-	1%	2%	1%	-	-	-	1%	1%	-	-	-	1%	1%	0%	-	-	1%	-	-	2%
Je ne sais pas	1%	1%	0%	-	2%	1%	-	-	1%	-	1%	-	2%	-	-	1%	0%	1%	-	2%	-	1%

F3. Vous considérez-vous plutôt comme un(e) couche-tôt ou couche-tard ? Veuillez sélectionner une seule réponse

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Couche-tard	59%	57%	62%	53%	61%	58%	61%	56%	66%	63%	61%	61%	54%	56%	57%	62%	60%	59%	58%	64%	57%	68%
Couche-tôt	34%	36%	33%	23%	33%	36%	32%	38%	29%	33%	30%	34%	38%	38%	37%	32%	34%	34%	37%	33%	37%	26%
Je ne sais pas	6%	7%	6%	4%	6%	7%	8%	6%	5%	4%	8%	5%	8%	6%	6%	6%	6%	7%	4%	4%	6%	6%

F3a. Et, vous considérez-vous plutôt comme un(e) lève-tôt ou lève-tard ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Lève-tôt	65%	72%	59%	53%	51%	64%	66%	73%	52%	67%	60%	68%	65%	67%	66%	60%	69%	65%	56%	51%	72%	62%
Lève-tard	30%	23%	37%	44%	44%	29%	29%	23%	44%	31%	33%	28%	30%	29%	30%	35%	26%	30%	40%	47%	23%	32%
Je ne sais pas	4%	5%	4%	3%	5%	7%	5%	4%	4%	2%	7%	4%	5%	3%	4%	4%	5%	4%	4%	2%	5%	6%

Habitude sommeil

L'enquête a été réalisée sur 1012 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France du 2 au 3 mars 2021.



Total	Statut marital			Enfants		Comptes sur réseaux sociaux							Niveau d'éducation atteint				Zone d'habitation		
	En couple	Célibataire	Autre	Avec enfant	Sans enfant	Facebook	Twitter	LinkedIn	Google+	Autre	Net: Utilisateurs	Aucun	Non-titulaire du baccalauréat	Baccalauréat ou équivalent	Etudes supérieures	Autre	Un village ou une zone rurale	Une petite ville ou une ville de taille moyenne	Une grande ville
	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN

F6. Selon vous, de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin pour être en forme ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253
Moins de 5 heures	3%	2%	3%	-	1%	3%	2%	1%	1%	-	2%	2%	8%	6%	2%	1%	-	3%	2%	2%
Entre 5 et 6 heures	11%	12%	12%	-	7%	13%	12%	13%	9%	-	12%	12%	10%	12%	14%	10%	7%	11%	12%	10%
Entre 6 et 7 heures	26%	26%	24%	39%	27%	25%	23%	26%	25%	-	22%	24%	33%	27%	22%	28%	36%	25%	25%	27%
Entre 7 et 8 heures	36%	38%	34%	24%	39%	35%	36%	31%	37%	-	36%	37%	35%	34%	33%	39%	27%	36%	39%	32%
Entre 8 et 9 heures	19%	17%	21%	31%	20%	18%	20%	23%	20%	-	22%	20%	12%	14%	22%	19%	30%	18%	16%	24%
Entre 9 et 10 heures	4%	4%	4%	-	4%	4%	4%	5%	3%	-	4%	4%	2%	4%	5%	3%	-	3%	4%	4%
Plus de 10 heures	2%	1%	2%	6%	1%	2%	2%	2%	0%	-	1%	2%	-	2%	2%	1%	-	2%	1%	1%
Je ne sais pas	1%	0%	1%	-	1%	1%	1%	1%	0%	-	1%	1%	1%	1%	-	1%	-	1%	1%	0%

F1. Et en moyenne, combien d'heures dormez-vous par nuit ? Veuillez sélectionner une seule réponse

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253
Moins de 5 heures	6%	6%	7%	6%	4%	7%	5%	6%	4%	-	5%	5%	13%	12%	5%	4%	7%	7%	7%	4%
Entre 5 et 6 heures	22%	23%	22%	-	18%	24%	22%	24%	19%	-	22%	23%	20%	27%	24%	18%	30%	20%	23%	23%
Entre 6 et 7 heures	32%	32%	32%	24%	38%	30%	32%	30%	34%	-	33%	32%	34%	28%	32%	35%	19%	30%	34%	31%
Entre 7 et 8 heures	28%	30%	25%	24%	28%	28%	29%	27%	30%	-	29%	29%	23%	24%	25%	32%	27%	31%	25%	30%
Entre 8 et 9 heures	8%	8%	8%	40%	8%	8%	9%	8%	10%	-	9%	9%	7%	5%	10%	9%	6%	10%	8%	8%
Entre 9 et 10 heures	2%	2%	4%	-	2%	3%	3%	5%	3%	-	3%	3%	1%	2%	3%	2%	11%	2%	2%	3%
Plus de 10 heures	0%	-	1%	-	-	0%	0%	1%	1%	-	0%	0%	-	0%	1%	-	-	-	1%	-
Je ne sais pas	1%	0%	0%	6%	1%	0%	0%	0%	0%	-	0%	0%	2%	1%	0%	0%	-	0%	0%	1%

F3. Vous considérez-vous plutôt comme un(e) couche-tôt ou couche-tard ? Veuillez sélectionner une seule réponse

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253
Couche-tard	59%	58%	63%	46%	58%	60%	61%	62%	61%	-	64%	61%	50%	62%	58%	59%	74%	56%	60%	63%
Couche-tôt	34%	36%	32%	49%	36%	34%	34%	34%	35%	-	33%	34%	36%	32%	35%	36%	20%	36%	34%	32%
Je ne sais pas	6%	7%	5%	13%	6%	6%	5%	3%	4%	-	4%	5%	14%	7%	7%	6%	6%	8%	6%	5%

F3a. Et, vous considérez-vous plutôt comme un(e) lève-tôt ou lève-tard ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253
Lève-tôt	65%	68%	61%	53%	68%	64%	63%	64%	62%	-	64%	64%	75%	71%	64%	63%	61%	66%	69%	59%
Lève-tard	30%	28%	34%	36%	28%	31%	32%	32%	33%	-	32%	31%	21%	24%	32%	33%	25%	29%	27%	38%
Je ne sais pas	4%	4%	5%	12%	4%	4%	5%	4%	5%	-	4%	4%	4%	5%	4%	4%	13%	5%	4%	4%

Habitude sommeil

L'enquête a été réalisée sur 1012 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France du 2 au 3 mars 2021.



Total	Genre		Age						Région					CSP			Situation professionnelle				
	Homme	Femme	18-24	25-34	35-44	45-54	55+	Millennials 18-34	Nord-Est	Nord-Ouest	Région Parisienne	Sud-Est	Sud-Ouest	CSP +	CSP -	Inactifs	Travaille	Sans emploi	Etudiant	Retraité	Autre

F4. Parmi la liste suivante, quelles sont vos habitudes avant de vous coucher ? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent.

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Regarder un film, une émission, une série	71%	67%	75%	70%	73%	69%	73%	71%	72%	73%	68%	67%	72%	77%	69%	74%	71%	71%	73%	76%	72%	68%
Consulter les réseaux sociaux	34%	25%	41%	62%	55%	37%	32%	19%	57%	32%	33%	38%	33%	33%	32%	46%	25%	37%	32%	71%	17%	36%
Lire	33%	28%	38%	24%	28%	36%	29%	38%	26%	32%	35%	34%	32%	36%	35%	27%	37%	31%	28%	37%	39%	29%
Prendre une douche ou un bain	17%	12%	21%	39%	25%	18%	11%	10%	31%	17%	15%	16%	19%	16%	15%	24%	12%	17%	22%	37%	9%	17%
Ecouter de la musique	15%	15%	14%	34%	14%	16%	15%	9%	22%	15%	13%	19%	15%	8%	21%	16%	7%	18%	9%	30%	6%	11%
Jouer à des jeux vidéo	12%	12%	12%	23%	15%	13%	11%	8%	18%	13%	11%	10%	13%	12%	12%	17%	7%	14%	9%	19%	6%	8%
Ecouter la radio	7%	9%	5%	7%	8%	6%	9%	6%	7%	10%	5%	8%	3%	8%	7%	6%	7%	8%	9%	4%	5%	8%
Autre	5%	6%	3%	3%	7%	4%	5%	5%	5%	3%	8%	2%	6%	5%	5%	5%	5%	5%	4%	4%	4%	6%
Aucune de ces réponses	2%	3%	2%	-	-	3%	4%	3%	-	2%	2%	4%	2%	2%	2%	2%	3%	2%	3%	-	3%	2%
Je ne sais pas	0%	0%	0%	-	1%	1%	-	0%	1%	-	1%	-	1%	-	-	1%	1%	0%	-	-	-	2%

F5. D'une manière générale, à quelle heure vous couchez-vous en semaine ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Avant 21h	3%	4%	2%	2%	-	2%	2%	5%	1%	3%	6%	2%	3%	3%	2%	2%	5%	2%	-	-	6%	4%
Entre 21h et 22h	13%	13%	12%	11%	8%	17%	11%	14%	9%	15%	12%	6%	15%	14%	12%	12%	13%	12%	15%	10%	14%	12%
Entre 22h et 23h	33%	33%	34%	16%	43%	34%	36%	33%	32%	35%	31%	34%	30%	39%	36%	35%	29%	37%	26%	23%	30%	32%
Entre 23h et minuit	32%	33%	30%	39%	36%	26%	29%	31%	37%	29%	34%	35%	30%	31%	32%	32%	31%	31%	29%	43%	32%	27%
Entre minuit et 1h	12%	11%	13%	19%	5%	11%	18%	11%	11%	11%	13%	13%	14%	9%	11%	12%	13%	12%	15%	15%	13%	9%
Après 1h	6%	5%	8%	11%	6%	9%	4%	5%	8%	7%	4%	8%	6%	4%	6%	5%	8%	5%	13%	9%	4%	14%
Je ne sais pas	1%	1%	1%	2%	3%	2%	-	0%	2%	0%	1%	1%	3%	-	2%	1%	0%	1%	1%	-	-	3%

F3b. Avez-vous déjà pris des produits pour mieux dormir ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	446	566	62	137	167	169	477	199	255	190	191	263	113	319	305	388	516	70	43	277	106
Base: Adultes français	1012	482	530	103	149	159	171	430	252	261	191	187	256	116	340	305	367	520	70	66	253	103
Oui, des produits à base de plantes	21%	16%	26%	30%	28%	20%	22%	17%	28%	20%	23%	20%	22%	21%	23%	25%	17%	25%	19%	26%	15%	18%
Oui, des médicaments de type somnifères	14%	13%	14%	10%	9%	10%	12%	19%	9%	11%	15%	13%	15%	18%	11%	9%	20%	10%	19%	11%	19%	21%
Oui, d'autres types de produits	6%	5%	6%	8%	4%	7%	6%	6%	6%	6%	7%	6%	6%	5%	5%	8%	5%	5%	8%	11%	5%	7%
Non, jamais	58%	64%	51%	50%	59%	61%	59%	57%	55%	61%	53%	59%	56%	57%	59%	56%	57%	59%	53%	52%	59%	50%
Je ne sais pas	1%	1%	2%	2%	1%	2%	2%	1%	1%	2%	2%	1%	1%	-	1%	2%	1%	1%	1%	-	1%	4%
Net: Oui	41%	35%	47%	48%	40%	38%	40%	42%	43%	37%	45%	39%	43%	43%	40%	42%	42%	39%	46%	48%	39%	46%

Contenu cellule (Pourcentage de colonne, Résultats test statistique), Statistiques (Proportions de colonne, (95%): A/B, C/D/E/F/G/H, I/J/K/L/M, N/O/P, Q/R/S/T/U, V/W/X, Y/Z, AA/AB/AC/AD/AE/AF/AG, AH/AI/AJ/AK, AL/AM/AN, Base minimum: 30 (**), Petite base: 100 (!))

▲ indique que le résultat est significativement supérieur au résultat de la colonne Total

▼ indique que le résultat est significativement inférieur au résultat de la colonne Total

Habitude sommeil

L'enquête a été réalisée sur 1012 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France du 2 au 3 mars 2021.



Total	Statut marital			Enfants		Comptes sur réseaux sociaux							Niveau d'éducation atteint				Zone d'habitation		
	En couple	Célibataire	Autre	Avec enfant	Sans enfant	Facebook	Twitter	LinkedIn	Google+	Autre	Net: Utilisateurs	Aucun	Non-titulaire du baccalauréat	Baccalauréat ou équivalent	Etudes supérieures	Autre	Un village ou une zone rurale	Une petite ville ou une ville de taille moyenne	Une grande ville
	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN

F4. Parmi la liste suivante, quelles sont vos habitudes avant de vous coucher ? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent.

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252	
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253	
Regarder un film, une émission, une série	71%	73%	69%	63%	71%	74%	69%	77%	**	**	73%	72%	67%	72%	73%	70%	72%	**	74%	71%	68%
Consulter les réseaux sociaux	34%	33%	33%	48%	36%	33%	39%	45%	44%	-	43%	38%	4%	32%	38%	32%	45%	**	35%	32%	35%
Lire	33%	32%	35%	27%	32%	34%	32%	32%	36%	**	35%	32%	49%	23%	31%	40%	27%	**	33%	30%	40%
Prendre une douche ou un bain	17%	18%	13%	37%	19%	16%	17%	23%	15%	-	19%	17%	16%	15%	24%	14%	21%	**	17%	17%	15%
Ecouter de la musique	15%	12%	19%	15%	16%	14%	16%	25%	20%	-	17%	16%	7%	9%	15%	17%	33%	**	12%	16%	16%
Jouer à des jeux vidéo	12%	11%	13%	6%	10%	12%	12%	17%	11%	-	14%	12%	8%	9%	14%	11%	26%	**	13%	11%	10%
Ecouter la radio	7%	5%	10%	-	6%	7%	7%	9%	9%	-	7%	7%	5%	7%	6%	7%	7%	**	7%	5%	10%
Autre	5%	4%	6%	6%	5%	5%	5%	4%	5%	-	4%	5%	5%	6%	5%	4%	8%	**	6%	5%	3%
Aucune de ces réponses	2%	2%	3%	-	1%	3%	2%	2%	2%	-	2%	2%	3%	3%	2%	2%	-	**	2%	2%	3%
Je ne sais pas	0%	0%	0%	6%	1%	0%	0%	-	-	-	-	0%	1%	1%	-	0%	-	**	0%	0%	0%

F5. D'une manière générale, à quelle heure vous couchez-vous en semaine ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252	
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253	
Avant 21h	3%	3%	3%	-	3%	3%	3%	2%	3%	-	2%	3%	5%	6%	2%	2%	-	**	3%	3%	3%
Entre 21h et 22h	13%	13%	13%	-	13%	13%	12%	13%	9%	-	12%	13%	13%	17%	13%	11%	-	**	18%	12%	8%
Entre 22h et 23h	33%	36%	28%	46%	43%	30%	33%	27%	33%	-	34%	33%	33%	27%	36%	35%	34%	**	36%	32%	32%
Entre 23h et minuit	32%	31%	33%	24%	25%	34%	33%	34%	35%	-	32%	32%	27%	31%	27%	34%	45%	**	27%	33%	34%
Entre minuit et 1h	12%	12%	13%	6%	9%	13%	13%	14%	14%	-	14%	12%	12%	11%	13%	12%	14%	**	10%	12%	15%
Après 1h	6%	4%	9%	18%	6%	6%	7%	9%	6%	-	6%	6%	7%	7%	8%	5%	7%	**	4%	7%	8%
Je ne sais pas	1%	1%	1%	6%	2%	1%	0%	-	0%	-	0%	0%	3%	2%	1%	1%	-	**	1%	1%	1%

F3b. Avez-vous déjà pris des produits pour mieux dormir ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1012	644	352	16	272	740	773	254	250	-	582	867	112	274	247	477	14	328	432	252	
Base: Adultes français	1012	642	353	17	270	742	777	279	262	-	598	874	105	259	250	490	13	323	436	253	
Oui, des produits à base de plantes	21%	22%	21%	19%	21%	22%	24%	26%	23%	-	25%	23%	9%	20%	25%	21%	20%	**	22%	20%	22%
Oui, des médicaments de type somnifères	14%	12%	18%	6%	12%	15%	14%	13%	10%	-	14%	14%	13%	16%	11%	15%	6%	**	12%	16%	12%
Oui, d'autres types de produits	6%	5%	8%	6%	3%	7%	5%	6%	6%	-	6%	6%	6%	5%	7%	6%	-	**	4%	6%	8%
Non, jamais	58%	61%	52%	63%	61%	56%	56%	54%	59%	-	54%	56%	70%	57%	56%	58%	66%	**	61%	56%	56%
Je ne sais pas	1%	1%	2%	6%	2%	1%	1%	1%	2%	-	1%	1%	3%	2%	1%	1%	7%	**	1%	1%	2%
Net: Oui	41%	38%	46%	31%	36%	43%	43%	45%	39%	-	45%	43%	28%	41%	43%	41%	26%	**	38%	43%	42%

Contenu cellule

▲ indique que |

▼ indique que |