

ENQUETE SUR LE SOMMEIL **TARN - *Janvier 1994***

E. MULLENS
CPAM du Tarn

1. INTRODUCTION

Cette enquête épidémiologique a été réalisée sur l'initiative du Dr Mullens (Laboratoire de Sommeil - Fondation Bon Sauveur d'Alby). Elle a pour but de sensibiliser la population du Tarn au sommeil, à ses troubles et notamment à la Somnolence Diurne Anormale ou Excessive (SDE).

Partenariat

C.P.A.M. du Tarn (Service information santé)

M.S.A.

Mutuelles

Analyse statistique des données

Mlle V. Fabre - Mlle V. Resseguier

D.E.S.S. - I.M.A.G. - Toulouse

Logiciel: STATITCF sur PC

LE QUESTIONNAIRE

Avantage du questionnaire :

Questionnaire familial. Chaque membre de la famille pouvait répondre pour un autre pour certaines variables très subjectives : par exemple le ronflement.

3500 foyers Tarnais ont été interrogés sur le sommeil.

2 envois de questionnaires à 15 jours d'intervalle en janvier 1994 :

24 questions numérotées de 1 à 24 :

23 questions fermées

Habitudes de sommeil 1 à 11

Somnolence dans la journée 13 - 14a à 14e

Autour du sommeil 15 à 24

1 question ouverte

N° 12 (Habitudes de sommeil) "*Si vous pensez mal dormir, expliquez-nous pourquoi ?*".

766 remarques ont été faites.

Etat civil :

Age, sexe, situation de famille, poids, taille, situation professionnelle, type de travail (jour, nuit permanent ; 3x8, équipes), type de logement, taille de la localité, nombre de personnes de la famille.

Soit en tous 58 variables

dont 2 calculées

. *Indice de Masse Corporelle* (Poids/Taille²) : I.M.C.

. *Valeur arithmétique de la somnolence* (question n°14)

4832 personnes ont répondu ce qui fait environ 2400 foyers si on compte 2 personnes environ par foyer.

Ce taux de réponse très important (plus de 65 %) montre l'intérêt que portent les Tarnais à leur sommeil.

NOTE IMPORTANTE :

Cette enquête n'a posé aucune question sur la consommation d'alcool. Biais à prendre en compte.

AGE

< 1 an : 41 personnes
1-3: 74
3-8: 221
8-12: 219
12-19: 493
19-50: 2134
<50 : 1601
nsp : 49

Représentativité de l'enquête

Démographie Tarn recensement 1990 :

0 - 19 ans = 23.5 %
20 - 59 = 50,24 %
> 59 = 26.2 %

Enquête sommeil 1994 :

0 - 19 ans = 21,91 % (1041 personnes)
19 - 50 ans = 44,61 % (2134 personnes)
> 50 ans = 26.2 % (1601 personnes)

SEXE

F: 2306 (47.7%)
M: 2470 (51.1%)
nsp: 56 (1.2%)

SITUATION PROFESSIONNELLE

Inactifs: 2484 (51.4%)	
étudiant	812
au foyer	158
chômage	282
retraité	1079
Actifs: 2280 (47.18%)	
Travail de jour	2032
Autre rythme	248 (Nuit - 3 x 8 - Par équipe)

2. HABITUDES DE SOMMEIL

Afin d'estimer la population qui présente des troubles du sommeil, nous avons posé 2 questions complémentaires :

- *pensez-vous bien dormir ?*
- *pensez-vous dormir suffisamment ?*

La première évalue la qualité du sommeil, la seconde en évalue la quantité.

Enfin, nous avons effectué un tri croisé permettant de mettre en évidence un taux de 31.62 % de la population qui se plaint de troubles du sommeil.

PENSEZ-VOUS BIEN DORMIR

OUI: 3763 (77,9 %)
NON: 1014 (21 %)
nsp: 55 (1.1%)

Cette variable étudie la QUALITE du sommeil.

En fonction du sexe

Les femmes pensent moins bien dormir que les hommes

24.31 % disent mal dormir pour 17.59 % des hommes.

En fonction de l'âge

Plus on prend de l'âge plus on pense ne pas bien dormir.

En fonction du rythme de travail

Les personnes qui travaillent de jour semblent avoir un meilleur sommeil que celles qui travaillent de nuit, qui font les 3x8 ou les 2x8

Parmi les personnes qui travaillent de jour 77.2 % pensent bien dormir et 22.2 % non (proche du taux de la population globale). Ce taux est de 69.9 % et 28 % pour les autres.

Il faut noter que les personnes qui pensent le plus ne pas avoir un bon sommeil sont celles qui font les 3x8 : 37.8 % pensent ne pas bien dormir et seulement 54 % pensent avoir un bon sommeil (ce qui représente un peu plus que la moitié).

En fonction d'un accident dû à la somnolence

Le taux des personnes qui pensent avoir un mauvais sommeil est plus important parmi les personnes qui ont déjà eu un accident dû à la somnolence :

29.2 % pensent mal dormir pour 20.8 % qui n'en ont pas eu.

En fonction de la somnolence

57.78 % de ceux qui sont somnolant pensent mal dormir.

QUI SONT CEUX QUI PENSENT BIEN DORMIR ?

- **78% des personnes pensent bien dormir.**
Parmi eux 49.87% sont des hommes et 48.96% des femmes.
62.79% se couchent à heures fixes et presque 84% pensent dormir suffisamment ce qui est relativement plus que la moyenne.
- **En majorité ils dorment de 6h à 9h par nuit** en période de travail. Ils sont nettement moins que la moyenne générale à dormir moins de 6h car seulement 1.78% dorment moins de 6h en période de travail contre 5,44% de la population totale.
- **Ils ne font pas plus la sieste que les autres.** Seulement 20.54% de ceux qui pensent bien dormir la font.
- **Ils s'endorment assez rapidement** : 49.88% s'endorment en moins de 15 minutes (43.7% de la population totale).
- **Ils se réveillent moins souvent pendant leur sommeil** (69.26% se réveillent au moins 1 fois contre 74.5% pour la population totale), de plus, quand ils se réveillent **ils se rendorment rapidement** puisque 48% se rendorment en moins de 10 minutes (42.8% de la population totale).
Quand ils se réveillent le matin 75.15% se disent en forme (pour 66.3% de la population totale).
- Seulement 21.58% de ceux qui pensent bien dormir ressentent une fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments que celui de la digestion du repas de midi (population totale: 25.4%). De plus, dans cette population il y a beaucoup moins de personnes somnolentes car 18.79% sont dans ce cas là alors que pour la population totale ils sont 35.1%.
- Leur sommeil est moins perturbé. Ils sont moins dérangés par le bruit puisque seulement 23.96% s'en plaignent.
- Ils ont moins de problèmes de santé que la population totale: 8.34% souffrent d'hypertension artérielle (population totale: 10%) et 14% de problèmes respiratoires (16%).

PENSEZ-VOUS DORMIR SUFFISAMMENT

OUI : 3514 (72.7%)

NON : 1196 (24.8 %)

Nsp : 122 (2,5%)

Cette variable étudie la QUANTITE de sommeil.

En fonction du sexe

Les femmes pensent dormir moins suffisamment que les hommes
La différence entre hommes et femmes est encore soulignée ici. 26.8 % des femmes pensent ne pas dormir suffisamment contre 22.64 % des hommes.

En fonction de l'âge et de la régularité des heures de sommeil

Un chiffre important: 25.61 % des 12-19 ans pensent ne pas dormir suffisamment.
Ce sont les 19-50 ans qui pensent le plus ne pas dormir suffisamment avec un taux de 30.17 %. On rappellera que 61.6 % de ces mêmes personnes ne se couchent pas à heures fixes et ont un gros décalage au niveau de la durée de sommeil en période de travail (ou de classe) et de congés.
Les enfant, jusqu'à 12 ans pensent à 86 - 87 % dormir suffisamment. On, remarquera parallèlement qu'ils se couchent plutôt à heures fixes et que l'écart entre les durées de sommeil en période de classe et de vacances n'est pas trop important.

En fonction de la somnolence

Cette différence se fait aussi ressentir pour les personnes somnolentes.
45.26 % de celles-ci pensent ne pas dormir suffisamment contre 13.76 % des autres.

En fonction du rythme de travail

Le taux des personnes travaillant la nuit, faisant les 3x8 ou les 2x8 qui ne pensent pas dormir suffisamment est plus élevé que la moyenne : il atteint 32,25 %
Pour les personnes qui travaillent de jour, ce taux est une peu plus faible mais non négligeable: il est de 29.7 %.

TRI CROISE DES 2 QUESTIONS :

Ne dort pas bien	6.98 %	QUALITE DU SOMMEIL surtout > 50 ans
Pas suffisamment	11.13 %	QUANTITE DE SOMMEIL surtout 8-19 ans
Les 2	13 %	QUALITE + QUANTITE

Soit en tous **31.62 % de la population qui dort mal** - 1 tarnaï sur 3
Forte proportion : **problème de santé publique**

EN FONCTION DE LA CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE

Plainte de trouble du sommeil par *fréquence décroissante*:
(Taux donnés à titre indicatif car certains échantillons sont de taille très réduite)

SOMMEIL EN QUANTITE INSUFFISANTE

- Professions libérales autres que médicales ou paramédicales (32.26%)
- Salariés agricoles (23.07%)
- Exploitants agricoles (19.1%)
- les cadres (17.07%)
- paramédical (15.55%)
- étudiants (15.18%)
- employés (14,11%)
- ouvriers (13.82%)
- enseignants (8,93%)
- médical (6,25%)
- demandeurs d'emplois (5,82%)
- invalides (4,65%)
- retraités (3,97%)

SOMMEIL DE QUALITE INSUFFISANTE

- invalides (15.11%)
- enseignants (9.82%)
- retraités (9.41%)
- personnes au foyer (8.63%)

- exploitants agricoles (7.86%)
- salariés agricoles (7.7%)
- employés (7.37%)
- demandeurs d'emploi (6.85%)
- Professions libérales autres que médicales ou paramédicales (6.45%)
- cadres (6.34%)
- ouvriers (6.3%)
- étudiants (3.82%)

SOMMEIL DE QUALITE ET DE QUANTITE INSUFFISANTES

- invalides (32.56%)
- ouvriers (18.34%)
- personnes au foyer (17.62%)
- employés (17.15%)
- professions libérales autres que médicales ou paramédicales (16.13%)
- enseignants (16.07%)
- demandeurs d'emploi (15.75%)
- retraités (14.57%)
- salariés agricoles (12.82%)
- cadres (12.7%)
- médical (12.5%)
- exploitants agricoles (11.8%)
- paramédical (6.66%)
- étudiants (4.7%)

Ceux qui ont le plus de problèmes de sommeil sont les professions libérales autres que médicales ou paramédicales (54.84%) et les invalides (52.32%) suivis par les salariés agricoles (43.59%).

A l'opposé, les personnes qui ont le moins de problèmes sont étudiants (23.7%) ou exercent un métier du secteur médical (18.79%).

VOUS COUCHEZ-VOUS A HEURES FIXES

OUI 59.8 % (2888)

NON 39.1 % (1889)

nsp 1.1% (55)

Pas de différence marquée en fonction du sexe

58.69% des hommes et 61.07% des femmes se couchent à heures fixes.

Les personnes somnolentes se couchent moins à heures fixes

On rencontre une différence sensible pour les personnes somnolentes: 54,83 % d'entre elles se couchent à heures fixes contre 62,45 % des personnes non somnolentes.

En fonction du travail

Parmi les personnes qui travaillent de jour, 56.3 % se couchent à heures fixes. Ce taux diminue considérablement pour les personnes qui travaillent de nuit, par équipe ou les 3x8 pour atteindre 32.9 %

C'est parmi les personnes qui font les 3x8 que les taux sont les plus impressionnants: 83,8 % ne se couchent pas à heures fixes et seulement 10.8 % se couchent à heures fixes.

En fonction de l'âge

Il existe une différence de comportement selon les âges:

92.8 % des 3-8 ans se couchent à heures fixes.

Ce taux diminue avec l'âge

88.53% des 8-12

61.59% des 12-19

46,65% des 19-50

Il est important de noter que 37.4 % des 12-19 ans ne se couchent pas à heures fixes.

COMBIEN DE TEMPS DORMEZ-VOUS

en période de travail (ou de classe) en période de congés

	TRAVAIL		REPOS	
	CLASSE			
< 6 heures	261	5,4%	188	3,9%
6 - 9 heures	2696	55,8%	2050	42,4%
9 - 10 heures	600	12,4%	908	18,8%
10 -- 11 heures	427	8,8%	891	18,4%
11 - 12 heures	140	2,9%	224	4,6%
12 - 13 heures	62	1,3%	180	3,7%
13 - 14 heures	12	0,2%	19	0,4%
> 14 heures	8	0,2%	23	0,5%
nsp	326	6,7%	349	7,2%

En fonction du sexe:

La différence entre sexe pour la durée du sommeil, que ce soit en période de travail ou de congés est minime.

Mais toutefois, on remarque que les femmes dorment plus longtemps que les hommes. Environ 35% des hommes et des femmes dorment moins de 6 heures en période de travail et 19.04% des hommes et 20.86% des femmes dorment plus de 10 heures. La majorité (62.9% des hommes et 61.63% des femmes) dort entre 6 et 9 heures par nuit.

En période de congés, il n'y a plus qu'environ 4% des hommes et des femmes qui dorment moins de 6 heures et plus du tiers dorment plus de 10 heures (33.66% des hommes et 35.57% des femmes). Là aussi, la majorité dort entre 6 et 9 heures par nuit: 43.47% des hommes et 41.74% des femmes.

En fonction de l'âge

Plus on vieillit moins on dort longtemps

Les jeunes (12-19 ans) ont un plus grand décalage entre la période de classe (Temps de Sommeil 8h) et la période de vacances (Temps de sommeil 9h 30') : DETTE DE SOMMEIL en période scolaire. d'environ 1h30.

En fonction du rythme de travail

En période de travail, les personnes qui travaillent de jour dorment plus longtemps que les autres (nuit, 3 ou 2x8)

Il y a beaucoup plus de personnes qui dorment moins de 6 heures parmi celles qui travaillent la nuit, 3 ou 2x8 : 11.4 % que parmi celles qui travaillent de jour (4,34 %)

On note également que 4,83 % des personnes qui travaillent de jour dorment de 9 à 10 heures /nuit pour 0.4 % de ceux qui ont un autre rythme de travail

Pendant les congés, on ne note pas de grandes différences selon le rythme de travail de la personne (jour, nuit, 3 ou 2x8)

COMBIEN DE FOIS FAITES-VOUS LA SIESTE PAR SEMAINE

Quelle est sa durée moyenne ?

0 fois: 68.1%
 1 fois: 5.4%
 2 fois: 3.7%
 3 fois: 2.5%
 4 et +: 10%
 nsp: 10.3%

< 20': 2.8%
 20-30': 2.4%
 30-60': 2.9%
 > 60': 12.3%
 nsp: 11.9%

68 % des personnes ne font jamais la sieste

Les femmes la font moins que les hommes.

- 64 % des hommes ne la font jamais
- 72 % " femmes " " " "

En fonction de l'âge

La sieste disparaît après 8 ans et réapparaît vers 50 ans.

Il faut noter que 90.24% des 12-19 ans ne font pas la sieste alors que 25.6% ont le sentiment de ne pas dormir suffisamment.

En fonction de la somnolence

Les personnes qui font la sieste 2fois/semaine semblent être plus 'somnolentes' que les autres: presque 50% de ces personnes semble avoir des problèmes de somnolence (1 personne sur 2 !)

En fonction du rythme de travail

Parmi les personnes qui travaillent de jour, 75.2% ne font pas la sieste et, parmi ceux qui la font, c'est le plus souvent 1 fois / semaine. Sa durée est importante (+ de 1 heure le plus souvent).

Parmi les autres rythmes de travail (nuit, 2 ou 3x8), 61.4% ne la font pas, il y a cependant 10% de ces personnes qui la font 4 fois et plus par semaine, 8% qui la font 2 fois par semaine. La durée est aussi importante: 23.2% la font plus d'une heure.

JUSTE AVANT DE DORMIR VOUS AVEZ L'HABITUDE DE ...

regarder la télévision
écouter de la musique douce
lire
faire du sport
faire une promenade
prendre un tisane ou du lait

78% regardent la télévision [86,53 % pour les retraités]
48% lisent [68% des 8-12 ans et 60 % des 12-19 ans]
32% boivent du lait et de la tisane
14.5% écoutent de la musique [41% des 12-19 ans]
11,3% font une promenade
5% font du sport [10% pour les 12-19ans]

En fonction du sexe

On remarque de nombreuses similitudes. Mains néanmoins il y a quelques particularités. Par exemple on constate que les femmes lisent plus (51.34%) que les hommes (37.92%) avant de dormir. Celles-ci ont aussi l'habitude de prendre une tisane ou du lait (36.42%) tandis que les hommes l'ont moins (26.14%).

En fonction du rythme de travail

Les différences de comportement ne sont pas réellement fonction du rythme de travail puisque, souvent, elles ne sont pas importantes. On peut cependant dire que:

- Ceux qui travaillent de jour ont un peu plus tendance à lire (47.2%) avant de dormir que les autres (43.9%).
- 4.6% des personnes qui travaillent à la journée font du sport, alors que 7.72% de ceux qui ont un autre rythme en font.

COMBIEN DE TEMPS METTEZ-VOUS POUR VOUS ENDORMIR

moins de 15 minutes: 43.7% (2112)
entre 15 et 30 minutes: 36.5% (1764)
plus de 20 minutes: 18.7% (902)
nsp: 1.1% (54)

Plus on est jeune, plus on s'endort vite.

Environ 70% des enfants de moins de 8 ans s'endorment en moins de 15 min

Ce taux diminue à 55.7% des 8-12 ans, 43.5% des 12-19 ans, 33,4% des plus de 50 ans.

Même si près de 3% des moins de 8 ans mettent plus de 30 min pour s'endormir, ce taux est nettement plus important pour les 12-19 ans (21.5%) et les plus de 50 ans (25%).

Les hommes ont beaucoup moins de difficultés que les femmes pour s'endormir.

49.96% d'entre eux s'endorment en moins de 15' contre seulement 37,91% des femmes.

De la même façon on remarque que l'insomnie d'endormissement est plus fréquente chez les femmes. 22.77% des femmes mettent plus de 30' pour s'endormir pour 14,32% des hommes.

En fonction de la somnolence

Les personnes qui se plaignent de somnolence diurne ont plus de difficultés pour s'endormir puisque 31.7 % d'entre elles mettent plus de 30 min contre 11.54% des personnes non somnolentes.

De plus on remarque que 49.23% de ces dernières s'endorment en moins de 15 min contre 34% des personnes somnolentes.

En fonction du rythme de travail

Les personnes qui travaillent de jour ont moins de difficultés pour s'endormir que celles qui ont un autre rythme de travail (nuit, 3 ou 2x8).

48% de celles qui travaillent de jour s'endorment en 15 min

Seulement 15% des personnes qui travaillent de jour mettent plus de 30 minutes pour s'endormir, ce taux augmente pour atteindre 20.3 % pour le travail de nuit, les 2 ou 3x8.

RONFLEZ-VOUS PENDANT VOTRE SOMMEIL

Toutes les nuits:	12.5% (606)
Quelquefois:	47.1% (2277)
Jamais:	37.6% (1826)
nsp:	1.1% (54)

La présentation "familiale" de ce questionnaire a permis de recueillir l'avis des "compagnons" de lit

Plus on vieillit, plus on ronfle.

Les 12-19 ans semblent ne pas beaucoup ronfler: environ 70% disent ne pas ronfler et seulement 3.2% disent ronfler toutes les nuits.

Le taux des personnes qui ronflent toutes les nuits s'élève à 11.2% pour les 19-50 ans et à 20.7% pour les + de 50 ans.

Ce qui donne un taux de 62% pour les 19-50 ans qui disent ronfler "quelques fois ou toutes les nuits" et 80% pour les + de 50 ans.

Les hommes ronflent plus que les femmes

18.38 % des hommes avouent ronfler toutes les nuits. Ils ronflent plus souvent que les femmes puisque seulement 6.95% de ces dernières ronflent toutes les nuits.

En fonction du rythme de travail

Il semblerait que les personnes qui travaillent de nuit, 2 ou 3x8 aient un peu plus tendance à ronfler que celles qui travaillent de jour. En effet, pour les personnes qui travaillent de jour, 36.2% disent ne pas ronfler, ce même taux n'est plus que de 29.7% chez les autres personnes.

Même si le % de ceux qui disent ronfler toutes les nuits est à peu près identique pour les personnes qui travaillent de jour (12.7%) et pour celles qui travaillent autrement (13%), on note qu'environ 56% des personnes travaillant autrement que de jour ronflent quelquefois; ce taux est plus faible: 50% pour celles qui travaillent de jour.

LES PERSONNES QUI RONFLENT TOUTES LES NUITS DORMENT MOINS BIEN QUE CELLES QUI NE RONFLENT PAS

Ce sont surtout les plus des 19 ans

- 19-50 ans 39.5%
- Plus de 50 ans: 55 %

Si l'on considère les 'RONFLEURS TOUTES LES NUITS DE PLUS DE 19 ANS'. [soit : 15.31 % personnes. (571 / 3735)]

Prédominance masculine

70 % sont des hommes et 28 % des femmes

Ils pensent moins bien dormir que la moyenne

Ils sont plus nombreuses à penser que leur sommeil est de mauvaise qualité que chez celles qui ne ronflent pas: parmi les personnes qui ne ronflent jamais, 16,7% pensent mal dormir. Ce taux est de 26.7% pour celles qui ronflent toutes les nuits (et de 23% pour celles qui ronflent quelquefois)

Ils se réveillent plus souvent au cours de leur sommeil.

Plus font la sieste plus souvent

Ils fument plus que la moyenne

Ils sont plus nombreux à prendre toutes les nuits des médicaments pour dormir

Parmi les personnes qui ronflent toutes les nuits 9.93% prennent toutes les nuits des médicaments pour dormir. Ces taux sont supérieurs à ceux de la population générale puisque seulement 6.7% prend toutes les nuits des médicaments pour dormir.

Ils sont plus somnolents que la moyenne

Elles sont plus nombreuses à avoir des problèmes de somnolence que celles qui ne ronflent jamais. Parmi les personnes qui ronflent toutes les nuits, 46% ont un problème de somnolence alors que, parmi celles qui ne ronflent jamais, ce même taux est de 24%.
RONFLEUR TOUTES LES NUITS SOMNOLENTS: (266 personnes/ 3735) = 7.12 %

40 % sont obèses

RONFLEUR TOUTES LES NUITS OBESES: (236 personnes / 3735) = 6.32 %

RELATION ENTRE RHONCHOPATHIE ET SYNDROME D'APNEES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL (S.A.O.S.)

Les 3 paramètres les plus fréquemment observés chez les patients présentant des apnées du sommeil sont les suivants:

- Une Rhonchopathie permanente
- Une Somnolence diurne
- Une surcharge pondérale

La prévalence de ces symptômes dans l'enquête est la suivante:

- Ronfleur permanent de plus de 19 ans: 15.31%.
- Ronfleur permanent somnolent: (266 personnes/ 3735) = 7.12 %
- Ronfleur permanent obèse (236 personnes / 3735) = 6.32 %
- et
- RONFLEUR TOUTES LES NUITS OBESES et SOMNOLENTS: (127 personnes/3735) = 3.4%

La prévalence du syndrome d'apnées de sommeil est donc 3.4% à 7.12 % de la population.

VOUS REVEILLEZ-VOUS PENDANT VOTRE SOMMEIL

1 fois: 33.8%
2 fois: 22.1%
3 et +: 18.6%

jamais: 23.8%
nsp: 1.6%

Les femmes se réveillent plus souvent que les hommes

26.49% des hommes disent ne jamais s'éveiller pour 21.58% des femmes.
Il n'y a pas de différence de sexe pour les personnes qui s'éveillent 1 ou 2 fois par nuit, par contre 21.46% des femmes se réveillent 3 fois et plus pour seulement 15.76% des hommes

Plus on vieillit plus on se réveille au cours de la nuit

. parmi les personnes de plus de 50 ans, 32% se réveillent 3 fois et plus et 35.4% se réveillent 2 fois
. parmi les 19-50 ans, 50% disent ne pas se réveiller et 40.7% 1 seule fois.

En fonction du travail

Les personnes qui travaillent de nuit ou 2, 3x8 ont plus tendance à se réveiller dans leur sommeil que les autres.

24% des personnes qui travaillent de jour disent ne pas se réveiller. Ce taux diminue à 17.5% pour les autres.

Les taux de celles qui se réveillent 1 fois dans leur sommeil sont de:

39.9% pour celles qui travaillent de jour

43.1% pour les autres.

Les taux de celles qui se réveillent 3 fois et plus dans leur sommeil sont de:

14.3 % pour celles qui travaillent de jour

17 % pour les autres.

SI VOUS VOUS REVEILLEZ PENDANT VOTRE SOMMEIL, COMBIEN DE TEMPS VOUS FAUT-IL POUR VOUS RENDORMIR

moins de 10': 42.8%
plus de 10': 38%

Les femmes dorment moins bien que les hommes.

Quand elles se réveillent, 43% d'entre elles se rendorment en + de 10 min contre seulement 33% des hommes.

Plus on vieillit moins on se rendort vite

5.86% des 8-12 ans se rendorment en plus de 10 minutes

15.85% des 12 - 19 ans

36.6% des 19 - 50 ans

et 56.23% des plus de 50 ans.

En fonction de la somnolence

Pour les personnes somnolentes, 32.56% se réveillent 3 fois et plus pendant leur sommeil et 56.18% d'entre elles se rendorment en plus de 10 minutes.

Pour celles qui sont non somnolentes seulement 11.09% se réveillent 3 fois et plus et 28.29% se rendorment en plus de 10 minutes. Leur sommeil est moins fragmenté (30.22% ne se réveillent jamais) que les somnolentes (12.3%) et elles ont plus de facilité à se rendormir (48.77% se rendorment en moins de 10 minutes) que les autres (32.76%).

En fonction du travail

On a vu que les personnes qui travaillent autrement que de jour ont un peu plus tendance à se réveiller pendant leur sommeil que celles qui travaillent de jour. Il semblerait également qu'elles mettent un peu plus de temps à se rendormir:

Les taux des personnes qui mettent plus de 10 minutes avant de se rendormir sont de:

44.8% pour les personnes qui travaillent de jour

47.6% pour les autres.

on remarque que ces taux sont loin d'être négligeable.

EN VOUS REVEILLANT ...

De façon générale les femmes se réveillent moins en forme et plus fatigué que les hommes. Cela est plus marqué avec l'âge.

10 a - Etes-vous en forme

OUI: 66.3%

NON: 26.4%

En fonction de l'âge

on note 2 chiffres importants:

26% des 12-19 et 30 % des 19-50 ans ne se réveillent pas en forme.

En fonction du travail

Le rythme de travail n'influe pas sur ce paramètre.

Les hommes se réveillent plus en forme

71.04% des hommes se réveillent en forme; mais seulement 61.71% des femmes sont dans le même cas.

Les personnes somnolentes sont moins en forme

Au réveil, la différence entre les personnes somnolentes et les non somnolentes reste significative: 48.7% des somnolentes sont en forme contre 76.51% des non somnolentes.

10 b - Avez-vous mal à la tête

OUI: 11%

NON: 75.7%

Les femmes ont plus mal à la tête au réveil

14% des femmes ont mal à la tête en se réveillant tandis que seulement la moitié des hommes sont dans le même cas.

Les personnes somnolentes ont plus mal à la tête au réveil

La différence est importante.

19.37% des personnes somnolentes ont mal à la tête, alors que seulement 6.5% des personnes non somnolentes ont mal à la tête.

En fonction du travail

Pas de différence significative.

10 c - Etes-vous de mauvaise humeur

OUI: 14.6%

NON: 71.6%

En fonction du sexe

12.77% des hommes et 16.17% des femmes disent être de mauvaise humeur en se réveillant.

En fonction du travail

Une petite différence est à noter.

Environ 15% des personnes qui travaillent de jour se lèvent de mauvaise humeur. Ce taux s'élève à 20.3% pour ceux qui ont un autre rythme de travail (nuit, 2 ou 3x8)

La fréquence diminue avec l'âge. L'humeur s'améliore avec l'âge !

Ce sont les 12-19 ans qui ont répondu le plus positivement à la question: 22% d'entre eux se lèvent de mauvaise humeur. Ce taux reste important (17%) pour les 19-50 ans. Par contre, les plus de 50 ans sont plutôt de bonne humeur (seules 9% ne le sont pas).

10 d - Etes-vous fatigué(e)

OUI: 33%

NON: 56.6%

En fonction du travail

35% des personnes qui travaillent de jour se lèvent fatiguées. Ce taux est bien plus important pour les personnes qui ont un autre rythme de travail (nuit, 2 ou 3x8), puisqu'il atteint 43%.

Le taux de fatigue augmente avec l'âge

Jusqu'à 8 ans, les enfants ne se lèvent pas trop fatigué (environ 6% sont fatigués). Ensuite ce taux augmente avec l'âge: 22.4% des 8-12 ans; 33.5% des 12-19 ans; 36.9% des 19-50 ans et 35% des + de 50 ans.

En fonction du sexe

37.76% des femmes se sentent fatigué au réveil tandis que 28.18% des hommes sont dans le même cas.

En fonction de la somnolence

50.83% des personnes somnolentes sont fatiguées au réveil et seulement 23.59% des non somnolentes.

EN PERIODE DE RTRAVAIL OU DE CLASSE VOUS REVEILLEZ-VOUS SEUL(E) OUAVEZ L'AIDE D'UN REVEIL OU D'UNE PERSONNE

seul: 29.3%
réveil: 56.2%
nsp: 14.5%

En fonction du travail

Les personnes qui travaillent à la journée ont moins besoin d'un réveil que les autres: 32.3% se réveillent seules (ce taux n'est que de 24.4% pour les personnes ayant un autre rythme de travail) et 65% utilisent un réveil (taux qui s'élève à 73.2% pour les autres).

VOUS PENSEZ MAL DORMIR, EXPLIQUEZ-NOUS POURQUOI

766 remarques

Par ordre décroissant

1.	Stress	31% des remarques	Moyenne d'âge 44 ans
2.	Chômage/travail	20% " " "	" " " 36 ans
3.	Douleur/maladie	15% " " "	" " " 57 ans
4.	Soucis quotidiens	12% " " "	" " " 47 ans
5.	Soucis familiaux	8% " " "	" " " 38 ans
6.	Divers	2% " " "	" " " 67 ans

(solitude, âge, manque d'activité)

Regroupement: stress + chômage + travail + soucis quotidiens et familiaux : 71 % des remarques.

3. LA SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE

- IMPORTANTE: 2.6%

- MODEREE: 11.85%

La définition médicale de la somnolence est difficile à donner puisqu'il s'agit d'un état physiologique situé au milieu du continuum veille - sommeil. **Il est très subjectif.**

La somnolence anormale est un symptôme qu'il ne faut pas négliger. Elle peut être le reflet d'un trouble du sommeil. Elle possède surtout des conséquences qui peuvent être graves tant sur le plan familial que scolaire que professionnel.

Cette enquête tente de mettre en évidence la fréquence de la somnolence diurne anormale dans le Tarn nous avons, dans cet objectif, posé 2 questions faisant référence à la somnolence.

Question° 13

"Un coup de fatigue est normal sur la digestion du repas de midi. Ressentez-vous une fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments que celui-ci ?" oui/non

Question n° 14

"Vous arrive-t-il de lutter contre l'envie de vous endormir lorsque:

- vous êtes dans une ambiance calme
- vous lisez
- vous regardez la télévision
- vous êtes en réunion ou en classe
- vous êtes passager d'une voiture pendant 1 heure sans arrêt.

QUESTION 13

Le libellé de cette question repose sur le principe suivant: la somnolence est un besoin physiologique de sommeil. Elle est normalement présente

- au cours de la nuit et notamment entre 0100 et 0500 du matin
- mais également, dans une moindre mesure et indépendamment des repas, entre 1300 et 1700 (besoin de sieste). La somnolence anormale ou excessive (SDE) survient donc en dehors de ces périodes.

"Un coup de fatigue est normal sur la digestion du repas de midi. Ressentez-vous une fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments que celui-ci ?" oui/non

OUI: 25,4 % (1227)

NON: 70,2 % (3394)

nsp: 4.4% (211)

Les biais

Cette question est tout de même assez *directe*. Elle revient en fait à demander si l'on se sent ou non somnolent dans la journée. La réponse fait donc appel à une *auto-évaluation* de notre degré de somnolence. Cette évaluation étant personnelle, elle est donc *subjective*: il se peut que la personne se trompe (*risque d'erreur inconscient et non maîtrisable*).

En effet, certaines personnes peuvent présenter une somnolence diurne et être persuadé du contraire, l'inverse et les réciproques sont également vrai.

Cette question laisse également supposer que l'on y inclut une *idée d'"habitude"*: "Vous arrive-t-il (assez régulièrement) ..."

Il se peut que certaines personnes qui ressentent effectivement un coup de fatigue mais seulement de temps en temps ou très irrégulièrement ou épisodiquement aient répondu: 'NON'.

Les femmes ressentent plus ce besoin

Parmi ceux qui ressentent cette envie de dormir en dehors de la digestion du repas de midi: 46.41% sont des hommes et 52.17% sont des femmes.

En fonction de l'âge

Nous ne considérons que les tranches d'âge supérieures à 8 ans, puisque bien souvent, encore entre 3 et 8 ans, peu persistent un besoin de sieste ou de sommeil au cours de la matinée ou de la soirée.

Par contre:

10.05% des 8 - 12 ans ressentent ce besoin de sommeil

28.37% des 12 - 19 ans

26.07% des 19 - 50 ans

et 28.64% des plus de 50 ans.

En fonction du travail

Les personnes qui travaillent de nuit ou 2 ou 3x8 ont nettement plus tendance (35.4%) que celles qui travaillent de jour (24.3%) à ressentir un coup de fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments de la journée que sur la digestion du repas de midi.
73.3% de personnes travaillant de jour n'en ont pas envie. Ce taux baisse à 63% (10% de moins !) pour les autres.

QUESTION 14

"Vous arrive-t-il de lutter contre l'envie de vous endormir lorsque:

- vous êtes dans une ambiance calme
- vous lisez
- vous regardez la télévision
- vous êtes en réunion ou en classe
- vous êtes passager d'une voiture pendant 1 heure sans arrêt.

REPONSES GLOBALES

14a - vous êtes dans une ambiance calme ?

chaque fois:	286	5,9%
souvent:	1248	26,0%
jamais:	2090	43,0%
je ne sais pas:	907	18,8%
nsp:	301	6,2%

14b - vous lisez ?

chaque fois:	319	6,6%
souvent:	1347	27,9%
jamais:	2278	47,1%
je ne sais pas:	445	9,2%
nsp:	443	9,2%

14c - vous regardez la télévision ?

chaque fois:	615	12,7%
souvent:	1971	40,8%
jamais:	1666	34,5%
je ne sais pas:	304	6,3%
nsp:	276	5,7%

14d - vous êtes en réunion ou en classe ?

chaque fois:	128	2,6%
souvent:	532	11,0%
jamais:	2700	55,9%
je ne sais pas:	486	10,1%
nsp:	986	20,4%

14e - vous êtes passager d'une voiture pendant une heure sans arrêt ?

chaque fois:	334	6,9%
souvent:	1014	21,0%
jamais:	2786	57,7%
je ne sais pas:	312	6,5%
nsp:	386	8,0%

Le but de cette question, divisée en 5 sous-questions, est double:

1. Déterminer le taux de somnolence diurne excessive en complément de la question précédente (n°13)

Chaque individu est placé dans 5 situations considérées comme monotones. 4 réponses sont proposées: *chaque fois* (noté 1); *souvent* (noté 2); *jamais* (noté 3); je ne sais pas (nsp) (noté 4). Nous avons ensuite calculé une note moyenne en fonction des réponses et avons posé par définition:

Si moyenne ≤ 2 il y a somnolence diurne excessive.

Si moyenne > 2 la somnolence n'est pas excessive.

Les réponses globales sont les suivantes:

- **Somnolence diurne excessive: 35.1%**
- Absence de somnolence diurne excessive: 63.1%
- nsp: 1.8%

Les résultats concordent avec la question précédente:

Les femmes ressentent plus ce besoin

Parmi ceux qui sont somnolents: 44.47% sont des hommes, 54.17% sont des femmes.

Le degré de somnolence augmente avec l'âge

20.09% des 8 - 12 ans

23.42% des 12 - 19 ans

34.01% des 19 - 50 ans

44.34% des plus de 50 ans.

En fonction du travail

En moyenne, les personnes qui travaillent de jour semblent avoir moins de problèmes de somnolence que celles qui travaillent autrement.

Parmi celles qui travaillent de jour: 65.7% n'ont pas de somnolence anormale et 33.7% oui

Parmi celles qui travaillent autrement 58% n'en ont pas et 40.6% en ont.

2. Quantifier le degré de somnolence

Si nous croisons les 2 variables: question 13 et question 14. Nous observons que:

Parmi les personnes qui s'endorment '**CHAQUE FOIS**' lorsqu'elles sont dans des situations propices à l'endormissement, on note que celles qui ont le plus de problèmes sont:

- celles qui 's'endorment' en réunion:	83%
- " " " " " " " ambiance calme	75,7%
- " " " " " " " en lisant	72%
- " " " " " " " passager de voiture	68,6%
- " " " " " " " regardant la télé	68,35%

Ces résultats sont cohérents parce qu'il est vrai qu'une réunion demande un certain degré d'attention et de vigilance, il serait donc normal et attendu de ne pas s'endormir. Les individus qui luttent contre ces envies de dormir ont pour la plupart des problèmes de somnolence.

Lorsque l'on regarde la télévision, on est beaucoup plus passif et on s'endort plus facilement. De plus on la regarde souvent à des moments d'hypovigilance naturelle (après le repas de midi, le soir en fin de journée et en attendant d'avoir sommeil). Toutefois, il y a quand même, parmi ces personnes 68% qui ont un problème de somnolence.

Lorsque l'on s'intéresse non plus aux personnes ayant répondu 'chaque fois' mais '**SOUVENT**', les taux baissent un peu pour varier entre 38 et 52%:

- celles qui 's'endorment' en réunion:	52%
- " " " " " " " ambiance calme	48%
- " " " " " " " en lisant	43%
- " " " " " " " passager de voiture	41%
- " " " " " " " regardant la télé	38%

Enfin, si l'on considère les personnes qui ne luttent '**JAMAIS**' contre l'envie de dormir (ici peut ressortir la 'maladresse' de la formulation de la question et expliquer le taux variant entre les questions 13 et 14):

- celles qui 's'endorment' en réunion:	22%
- " " " " " " ambiance calme	19%
- " " " " " " en lisant	22%
- " " " " " " passager de voiture	25%
- " " " " " " regardant la télé	18,5%

Méthode: nous avons donc classé les taux obtenus selon ces constatations et avons posé par principe:

Somnolence Diurne Excessive importante:

le taux le plus faible correspondait à la population présentant le degré de somnolence le plus sévère. Il s'agit des personnes qui s'endorment chaque fois en réunion ou en classe.

Soit **2.6 %** de la population.

Cette évaluation est à rapprocher de la question n°22: "Avez-vous eu un accident dû à la somnolence ?" à laquelle **3.09%** des 19 - 50 ans et **2.57%** des plus de 50 ans ont répondu OUI..

Somnolence Diurne excessive modérée

la moyenne entre le taux le plus important de personnes qui s'endorment chaque fois devant la télévision et entre le taux le moins important de personnes qui s'endorment chaque fois en réunion ou en classe.

Soit la moyenne entre 12.7 et 11% : **11.85%**

Les biais

1er biais:

Il se situe au niveau de la rédaction de la question. Il est demandé s'il nous arrive de lutter contre l'envie de s'endormir et pas s'il nous arrive de nous endormir ou d'avoir envie de nous endormir.

2ème biais:

Les résultats aux 5 sous questions entraînent forcément une comparaison entre eux. Or il faut faire attention parce qu'elle peut ne pas être fondée et donc être non significative; ceci parce que: beaucoup plus de personnes regardent la télé qu'assistent à une réunion. Il faut être vigilant et comparer des éléments comparables.

Parmi les personnes qui luttent chaque fois contre l'envie de dormir:

- quand elle sont en réunion, 83% ont un problème de somnolence
- dans une ambiance calme, 76 %
- quand elles lisent, 73%
- quand elles sont en voiture (passager), 68,7%
- quand elles regardent la télévision, 68%.

3ème biais:

Pas de réponse "quelquefois"

VOUS ETES EN REUNION OU EN CLASSE

On a vu que, parmi les personnes qui s'endorment chaque fois lorsqu'elles sont dans des situations propices à l'endormissement, on note que celles qui ont le plus de problèmes sont celles qui ont envie de dormir en réunion (83% des personnes qui s'endorment chaque fois en réunion ont un problème de somnolence).

Parmi ces personnes (c'est-à-dire qui s'endorment chaque fois en réunion ou en classe et qui ont un problème de somnolence)

- 53.8% ont de 19 à 50 ans.
- 20.7% ont plus de 50 ans
- 16% ont de 12 à 19 ans.
- 5.7% ont de 8 à 12 ans.

En fonction du travail

Le comportement lors des réunions montre un taux de somnolence un peu plus élevé chez les personnes qui travaillent de nuit, 3x8 ou équipes que celles qui travaillent de jour.

Parmi ceux qui travaillent de jour: 2.9% disent 'chaque fois' et 13% 'souvent'.

Parmi les autres rythmes de travail: 4.1% disent 'chaque fois' et 15% 'souvent'.

COMPARAISON QUESTIONS 13 et 14

Chacune de ces question possède donc des insuffisances, des limites et des biais face à l'évaluation d'une variable qui reste éminemment subjective.

Globalement les chiffres globaux obtenus sont:

- Question 13: 25.4% des personnes ressentent un coup de fatigue à d'autres moments que sur la digestion du repas de midi.
- Question 14: la moyenne arithmétique calculée à partir de cette question est de 35.1%.
- Cela revient à dire que

D'une façon très générale 25,4 à 35,1 % de la population se plaint d'être somnolent au cours de la journée.

Somnolence importante (CHAQUE FOIS) 2.6%

Somnolence modérée (SOUVENT) 11,85 %

Ces 2 types de population devraient faire l'objet de bilans de sommeil et de vigilance, surtout le premier groupe.

LES GRANDES CAUSES DE LA SOMNOLENCE

Les chiffre donnés dans ce chapitre sont ceux de la question 13.

L'âge

On remarque que la somnolence diurne augmente avec l'âge. Cela est logique puisque l'on a déjà vu que la qualité du sommeil se "dégradait" avec l'âge.

Parmi les 8-12 ans, le taux de Somnolence est de 20%

Parmi les 12-19 ans, " " " 23.5%

Parmi les 19-50 ans, " " " 34%

Parmi les + de 50 ans," " " 44,4%

La qualité du sommeil

On remarque que les personnes ayant un problème de somnolence pensent moins bien dormir que la population totale:

42% des somnolents pensent avoir un bon sommeil. Ce taux est de 78% pour la population globale et 58% des somnolant ne pensent pas bien dormir ce qui est le cas pour 'seulement' 21% de la population globale.

Le temps de sommeil

les personnes les plus sujettes à la somnolence sont celles qui dorment *moins de 6 heures* par nuit.

79.37% des personnes qui dorment moins de 6 heures sont somnolentes.

21.5 % des personnes qui dorment de 9 à 11 heures " " " " "

On retrouve également un taux non négligeable de personnes somnolentes qui dorment *au-delà de 12 heures par nuit* (47 %)

On peut donc en déduire qu'un manque de sommeil (quantité) ou une durée excessive de sommeil (troubles de la qualité) peut provoquer des états de somnolence au cours de la journée.

D'ailleurs les personnes somnolentes semblent manquer de quantité de sommeil plus que la population globale. En effet

25% de la population globale dit ne pas dormir suffisamment

45% de la population somnolente " " " "

Les heures de sommeil irrégulières

Les personnes qui ne se couchent pas à heures fixes ont nettement plus de problèmes que les autres: parmi celles qui se couchent à des heures irrégulières, 64% (soit 2 personnes sur 3 !) ont une somnolence diurne.

Alors que ce taux est moindre (mais non négligeable pour autant) pour les personnes se couchant à heures fixes: 25%.

Le délai d'endormissement plus long

Il est bien montré, par les résultats chiffrés, que les personnes qui mettent beaucoup de temps à s'endormir présentent beaucoup plus de problème de somnolence que les autres.

Parmi les personnes qui s'endorment en moins de 15 minutes, 27% ont un problème; ce taux augmente jusqu'à 38% pour celles qui mettent 15 à 30 minutes et double (60%) pour celles qui ont un délai d'endormissement de plus de 30 minutes.

Le ronflement

Il semblerait que les personnes présentant des problèmes de somnolence aient plus tendance à ronfler que les autres.

Parmi les personnes qui disent ne jamais ronfler, 27% ont un problème de somnolence. Ce taux augmente (38%) pour celles qui ronflent quelquefois et atteint 46% pour celles qui ronflent toutes les nuits

Ronflement -> Sommeil de mauvaise qualité -> Somnolence diurne.

Les éveils nocturnes

Le nombre des éveils nocturnes

Les résultats montrent également que les personnes qui se réveillent souvent au cours de leur sommeil sont plus sujettes que les autres à la somnolence diurne.

Parmi les personnes qui se réveillent 3 fois et plus au cours de leur sommeil, 61% ont une somnolence (environ 2 personnes sur 3).

Ce taux diminue mais reste important (42%) pour celles qui s'éveillent 2 fois. Il est de 28% pour celles qui ne s'éveillent qu'une fois par nuit et de 18% pour les personnes qui ne s'éveillent pas (donc quand même 3 fois moins que pour celles ayant au moins 3 éveils par nuit !).

La durée des éveils

Parmi les personnes qui mettent moins de 10 minutes à se rendormir, 27% ont une somnolence diurne. Ce taux fait plus que doubler (52%) lorsque l'on considère les personnes qui mettent plus de 10 minutes à se rendormir.

La situation familiale - La somnolence psychogène

Les personnes veuves ont davantage de problèmes que les autres. (problème de l'âge et/ou de la solitude?)

On remarque que les personnes qui habitent seules (veuves par exemple...) ont un peu plus tendance que les autres à être somnolentes.

En effet, parmi les personnes vivant seules, 46% ont un problème de somnolence, ce taux est de 30% pour les personnes vivant à 3 ou 4. (rôle du synchroniseur familial).

Le bruit

Les personnes gênées par le bruit semblent être plus somnolentes que les autres.

Parmi les personnes sensibles au bruit, 45% ont une SDE

Parmi les personnes non sensibles, 31% ont une SDE.

Le vent d'autan

Une autre cause de fragmentation du sommeil est le vent d'autan. En effet, presque 40% des personnes ont remarqué que leur sommeil est plus agité lorsque le vent d'autan souffle.

Parmi les personnes sensibles au vent d'autan, 42,5% ont des problèmes de somnolence. Pour les autres ce taux est plus faible: 23,79%.

Le poids

Les problèmes de somnolence semblent concerner davantage les personnes obèses que les personnes minces.

Parmi les personnes obèses, (IMC > 27 hommes et > 25 femmes) 45% ont une somnolence (c'est-à-dire presque 1 personne sur 2, ce qui est non négligeable)

Ce taux diminue dans le même sens que le rapport poids/taille

Parmi les personnes en danger d'obésité (IMC entre 25 et 27), 36,73% sont somnolentes

Parmi les personnes ayant un poids normal, (IMC entre 20 et 25) 33% sont somnolentes

Parmi les personnes minces (IMC entre 18 et 20) 29% sont somnolentes

Parmi les personnes maigres (IMC < 18) 22% sont somnolentes.

Nous rappelons toutefois que les personnes "maigres" sont souvent les enfants (jusqu'à 12 ans), ce qui peut influencer quelque peu sur les résultats (ou du moins les expliquer).

Le sexe

Il semblerait que les femmes soient légèrement plus somnolentes que les hommes:
Parmi les femmes, 37% ont des problèmes de somnolence
Parmi les hommes, 32.7 % en ont.

Le rythme de travail

Ceux qui travaillent de jour sont moins sujets à la somnolence que ceux ayant un rythme de travail différent.
Parmi les personnes travaillant de jour 33,7% sont somnolentes
Parmi celles qui travaillent avec un autre rythme (nuit, 2 ou 3x8), 39%

Les médicaments pour dormir

Cause ? conséquence ? cause et conséquence ?
Quoi qu'il en soit les résultats montrent bien que, parmi les personnes prenant des médicaments pour dormir chaque jour ou quelquefois, les taux des personnes somnolentes sont bien plus importants que parmi celles qui n'en prennent jamais.
Parmi celles qui en prennent chaque jour, 64% sont somnolentes (donc 2 personnes sur 3)
Parmi celles qui en prennent quelquefois, environ 60% le sont alors que parmi celles qui n'en prennent jamais 30% le sont.
C'est parmi les personnes qui prennent des médicaments depuis 3 à 6 mois que le taux de somnolence diurne est le plus important: 67% d'entre elles le sont.
Parmi celles qui en prennent depuis moins de 3 mois, il est de 60% et de 64% pour celles qui en prennent depuis plus de 6 mois.

De plus

Les personnes somnolentes se réveillent beaucoup moins en forme que la population totale:

56% des somnolant ne se réveillent pas en forme (alors que 66% de la population globale se réveille en forme)

Elles ont tendance à avoir plus mal à la tête que la population globale

environ 20% se réveillent avec un mal de tête alors que cela ne concerne que 11% de la population globale (la moitié)

Elles se réveillent un peu plus de mauvaise humeur

environ 20% de la population somnolente et 15% de la totale se réveillent de mauvaise humeur.

Elles sont bien plus fatiguées que la population globale

51% de la population somnolente se sent fatiguée contre 33% de la population totale.

Elles ont un peu plus d'accidents que la population globale

3.45% ont déjà eu un accident dû à un état de somnolence contre 2.3% de la population totale.

Elles ont un peu plus de problèmes d'hypertension artérielle que la population totale

14.6% contre 10%

Elles ont également un peu plus de problèmes respiratoires

22% contre 16%

4. AUTOUR DU SOMMEIL

VOUS ARRIVE-T-IL DE PRENDRE DES MEDICAMENTS POUR DORMIR

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS EN PRENEZ-VOUS QUI VOUS LES A RECOMMANDES

Prennent des médicaments

- . chaque jour: 6.7 %
- . qqs fois: 12.2 %
- . jamais: 80 %

Depuis - de 3 mois: 3.1%

depuis 3 à 6 mois: 1.9%

depuis plus de 6 mois: 12%

Recommandés par le généraliste: **13.2%**

par le spécialiste: 3.5%

par autre: 1.5%

Ce sont surtout les personnes de plus de 50 ans

32.87% en prennent dont 15.78% chaque jour et 17.09% quelquefois.

Les femmes prennent plus souvent des médicaments que les hommes

23.32% avouent en prendre chaque jour ou quelquefois contre seulement 13.99% des hommes. De plus, elles en prennent depuis plus longtemps: 14.78% depuis plus de 6 mois contre 9.13% des hommes.

Les hommes, comme les femmes, prennent plutôt des médicaments sur le conseil de leur généraliste.

Les personnes somnolentes prennent plus de médicaments que les autres

32.58% en prennent chaque jour ou quelquefois et 21.7% depuis plus de 6 mois.

En fonction du rythme de travail

Parmi les personnes qui travaillent de jour, 13.13% prennent quelquefois des médicaments pour dormir. Ce taux est plus faible (10.57%) pour celles qui ont un autre rythme (nuit, 2 ou 3x8).

En fonction d'un accident dû à la somnolence

Parmi les personnes n'ayant jamais eu d'accident dû à un état de somnolence, 12 % prennent quelquefois des médicaments pour dormir. Ce taux augmente à 20.4% pour celles qui ont déjà eu un accident. Il faut cependant relativiser ces chiffres parce que les taux de ceux qui prennent chaque jour des médicaments sont du même ordre pour les 2 populations (6.45% et 7.1%)

En fonction du ronflement

Parmi ceux qui ronflent toutes les nuits: 9.93% prennent chaque jour des médicaments pour dormir (6.7% de la population générale).

COMBIEN BUVEZ-VOUS PAR JOUR DE ...

café (nombre de tasses)

thé (nombre de tasses)

coca-cola (nombre de verres)

16a - café (nombre de tasses)

0	1451	30,0%
1	2282	47,2%
2-3	673	13,9%
>4	211	4,4%
nsp	215	4,4%

16b - thé (nombre de tasses)

0	3417	70,7%
1	538	11,1%
2-3	57	1,2%
>4	10	0,2%
nsp	820	17,0%

16c - coca-cola (nombre de verres)

0	3522	72,9%
1	368	7,6%
2-3	74	1,5%
>4	10	0,2%
nsp	858	17,8%

Les femmes boivent un peu moins de café par jour que les hommes.

Parmi ceux qui ne boivent pas de café: 45.70% sont des hommes et 53.74% des femmes.

Les consommateurs d'"excitants" sont plus nombreux chez les personnes qui travaillent de nuit que chez celles qui travaillent de jour.

Cela est essentiellement valable pour le café puisque peu de personnes dans enquête disent boire du thé ou du coca-cola.

Par exemple:

La consommation de 2-3 tasses de café par jour passe de 9.1% de la population qui ne travaille pas, 16.6% de celle qui travaille de jour et à 22.8% de celle qui travaille à un autre rythme de travail (avec 31% de la population qui travaille de nuit).

APRES 17 HEURS, CONSOMMEZ-VOUS ...

du café
du thé
du coca-cola

du café: oui (935) 19,4%. non (3688) 76,3%. nsp (209) 4,3%
du thé: oui (316) 6,5%. non (3989) 82,6%. nsp (533) 11,0%
du coca-cola: oui (461) 9,5%. non (3829) 79,2%. nsp (542) 11,2%

ETEZ-VOUS FUMEUR

Si OUI, combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
moins de 10 cigarettes
environ un paquet
deux paquets et plus

oui (906) 18,8%
non (3844) 79,6%
nsp (82) 1,7%

Si OUI, combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

moins de 10 cigarettes: (494) 10,2%
environ un paquet: (395) 8,2%
deux paquets et plus: (38) 0,8%
nsp: (37) 0,8%

Les hommes sont plus fumeurs que les femmes.

La population des fumeurs est composée de 61.68% d'hommes et de 37.54% de femmes.

Parmi les hommes, 24.05% fument et 74.73% non. Parmi les femmes, 13.68% fument et 84.78% non.

Les hommes fument plus que les femmes, par exemple: 86.84% des hommes fument 2 paquets et plus par jour pour 13.16% des femmes.

En fonction du rythme de travail

Ceux qui travaillent de jour fument un peu moins que ceux qui ont un autre rythme de travail: 23.5% contre 34.5%.

En fonction de la somnolence

Le fait d'être fumeur ou non-fumeur n'influe pas sur la variable 'problème de somnolence' par contre les personnes qui fument 2 *paquets et plus* ont un risque de somnolence plus important (47.37%) que celles qui fument 1 paquet ou moins (34.7%). Cause ou conséquence ?.

EST-CE QUE VOTRE SOMMEIL EST DERENGE PAR LE BRUIT (PAR QUEL SORTE DE BRUIT)

Si oui, par quelles sortes de bruit ?
bruits de la maison (TV, pleurs, disputes ...)
bruits extérieurs à la maison (voisinage, rue ...)

OUI: 1362 - 28.2%

Non: 3375 - 69.8%

Bruits de la maison: 11.2% (540)

Bruits extérieurs: 17.2% (829)

Les femmes sont plus sensibles au bruit pendant leur sommeil que les hommes

32.53% des femmes sont gênées par les bruits soit intérieurs (12.72%) soit extérieurs (19.71%).

Les hommes sont moins sensibles à ces bruits car seulement 23.6% sont dérangés parmi eux, 9.43% par les bruits intérieurs et 14.65% par les bruits extérieurs.

En fonction de l'âge

Le bruit ne semble pas déranger de façon importante le sommeil des enfants, il perturbe celui des 12-19 ans (20.5% sont gênés), des 19-50 ans (32.7%) et des plus de 50 ans (30%).

Pour les plus de 19 ans, les bruits proviennent surtout de l'extérieur (voisinage, rue ...) alors que les 12-19 ans sont plus sensibles aux bruits de la maison.

En fonction du rythme de travail

Pas de grande différence mais par contre la *provenance* du bruit diffère:

parmi les personnes travaillant de jour, le bruit qui gêne le plus souvent vient de l'extérieur (17.6%) contre 13% pour un bruit venant de l'intérieur de la maison, alors que pour les personnes qui travaillent autrement, le bruit provient de la maison (18.11%) contre 14.8% pour l'extérieur.

Est-ce que le bruit est une cause de réveils nocturnes ?

Les personnes qui ont un sommeil dérangé par le bruit s'éveillent plus souvent que les autres.

Le bruit est donc une cause de fragmentation du sommeil.

Pour ceux qui ont un sommeil dérangé par le bruit:

34% ne se réveillent qu'1 fois

29.47% se réveillent 2 fois

25.17% se réveillent 3 fois et plus.

10.62% ne se réveillent jamais.

Pour ceux dont le sommeil n'est pas dérangé par le bruit

33.78% se réveillent qu'1 fois

18.95% se réveillent 2 fois.

16.31% se réveillent 3 fois et plus.

29.26% ne se réveillent jamais.

UTILISEZ-VOUS DES BOULES « QUIÈS »

régulièrement

parfois

jamais

Régulièrement: 1.6% (77)

parfois: 3.5% (171)

jamais: 87.8% (4243)

nsp 7.1% (341)

En fonction de l'âge

Les personnes âgées ont plus tendance que les autres à utiliser les boules 'Quiès': 7.4% d'entre elles les utilisent parfois ou régulièrement (2.6%). Ce taux est diminué de moitié (environ 4%) chez les 19-50 ans.

En fonction du rythme de travail

3.15% des personnes qui travaillent de jour utilisent parfois des boules quiès. Ce taux est plus élevé (5.7%) pour les personnes travaillant de nuit, 2 ou 3x8.

PAR VENT D'AUTAN, AVEZ-VOUS REMARQUE QUE VOTRE SOMMEIL EST PLUS AGITE QUE D'HABITUDE

OUI: 38.7% (1872)

non: 57.6% (2784)

Le vent d'autan est un vent de sud-est, sud-sud-est. C'est un vent turbulent soufflant par rafales. C'est un régime de vent fréquent dans la région (29% du temps)

Les femmes sont plus sensibles que les hommes au vent d'Autan

Les femmes se distinguent des hommes car 41.87% d'entre elles ont remarqué que leur sommeil était plus agité que d'habitude et seulement 35.76% des hommes sont dans le même cas.

Le vent d'autan 'perturbe' tout le monde

Il semblerait que, quel que soit l'âge, l'on soit gêné par le vent d'autan, puisque le taux minimum concerne tout de même 21% des 3-8 ans.

Ce taux peut varier entre 25% et 29% pour les autres classes d'âge de moins de 19 ans. Ensuite, ce taux augmente considérablement pour atteindre 39% chez les 19-50 ans et 48% (donc quasiment 1 personne sur 2) chez les plus de 50 ans.

En fonction des réveils nocturnes

Parmi les personnes qui se réveillent 3 fois et plus: 50.95% sont sensibles au vent d'Autan.

Parmi les personnes qui ne se réveillent jamais: 22.07% sont sensibles au vent d'Autan.?

En fonction de la somnolence

Les gens que le vent d'autan dérange sont plus "somnolents" dans la journée (42.53%) que les autres (c'est-à-dire que le vent d'autan ne dérange pas mais qui "ont" quand même des problèmes de somnolence (29.79%).

AVEZ-VOUS EU UN ACCIDENT DU A UN ETAT DE SOMNOLENCE

OUI: 2.3% (113)

non: 94 % (4540)

Même si ce chiffre paraît faible et négligeable, il ne l'est pas. Cela veut dire qu'environ 2 ou 3 personnes sur 100 ont eu un accidents dû à un état de somnolence.

En fonction du rythme de travail

56% des personnes ayant eu un accident sont des personnes 'actives'.

1.8 % des inactifs on répondu oui, 2.9% parmi ceux qui travaillent de jour et. 3.25% pour ceux qui ont un autre rythme de travail.

En fonction de l'âge

3.1% des 19-50 ans: le taux des 19-50 ans qui ont eu un accident dû à un état de somnolence se situe dans l'intervalle (2,44%; 3.66%) (p=0,05).

2.6 % des plus de 50 ans: intervalle (0,51%; 4.61%) (p=0,05).

En fonction du sexe

Parmi ceux qui ont eu un accident: 62.83% sont des hommes; 37.17% sont des femmes.

En fonction de la somnolence

Résultat flagrant:

Les personnes qui ont tendance à être somnolentes sont beaucoup plus sujettes que les autres à ces accidents:

parmi les personnes somnolentes, 3.4% ont eu un accident; ce taux diminue à 1.8% pour celles qui ne semblent pas avoir de problèmes de somnolence.

En fonction des médicaments pour dormir

Il semble que les personnes qui ne prennent jamais de médicaments pour dormir aient moins d'accidents dus à un état de somnolence: 2.1% de ces personnes ont eu un accident alors que c'est le cas pour 4% (le double!) pour celles qui prennent parfois des médicaments.

Ce taux est plus faible 2.5% pour celles qui en prennent chaque jour (peut-être y a-t-il accoutumance ?).

Remarque

Les personnes, prenant des médicaments, qui semblent le plus sujettes à ces accidents sont:

- celles qui en prennent de 3 à 6 mois: 7.45% ont eu un accident.

- celles - de 3 mois: 3,45 % " " " "

- celles + de 6 mois: 2.95% " " " "

SOUFFREZ-VOUS D'HYPERTENSION ARTERIELLE

OUI: 10% (482)

non: 86.4% (4173)

nsp: 3.7% (177)

SOUFFREZ-VOUS DE PROBLEMEZ RESPIRATOIRES?

OUI: (793) 16.4%
non: (3893) 80.6%
nsp: (146) 3%

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

P(kg) / Taille² (m²)

IMC < 18	Maigre	9% (433)
18 < IMC < 20	Mince	10% (484)
20 < IMC < 25	Normal	31.1% (1505)
25 < IMC < 27	Danger d'obésité	15.2% (736)
IMC > 27	Obésité	19.7% (954)

En fonction du sexe

Les femmes ont plus de problèmes d'obésité. Les hommes sont plus en 'danger d'obésité'
Parmi les personnes en 'danger d'obésité' 53.13% sont des hommes et 46.88% des femmes. Parmi les personnes obèses: 43.44% sont des hommes et 55.93% des femmes.

En fonction du rythme de travail

Les personnes qui travaillent à des horaires irréguliers ou alternant ont plus de surcharge pondérale que les autres. Par exemple:
- travail de jour: obésité 17.50%
- Autre travail: obésité 20%

5. LA "SUBJECTIVITE DU SOMMEIL"

Parmi les personnes qui pensent *bien dormir*, il y a quand même 18.8% (environ 1/5) qui ont un problème de somnolence (question 14).

Par contre, parmi celles qui pensent ne pas bien dormir, 96.5% ont effectivement un problème de somnolence et seulement 2.7% n'en ont pas.

=> *ceci veut dire qu'il y a 1 personne sur 5 qui pense bien dormir mais qui, en fait, présente une somnolence anormale.*

Parmi les personnes qui pensent *dormir suffisamment*, 25% ont un problème de somnolence (1/4) (question 14).

=> *1 personne sur 4 pense dormir suffisamment et présente pourtant une somnolence anormale.*

Par contre, pour celles qui pensent au contraire ne pas dormir suffisamment, 64% ont effectivement un problème mais toutefois 35% ne semblent pas ressentir ces troubles de somnolence.

⇒ *1 personne sur 3 pense ne pas dormir suffisamment mais ne présente pas de problème de somnolence.*

6. LES AGRICULTEURS

Population faible dans cette enquête:

178 exploitants agricoles

39 salariés agricoles

soit **217 personnes** sur les 4832: 4.5%

* Les taux entre parenthèses sont ceux de la population générale.

La population interrogée est essentiellement masculine: 62.67% ce qui est nettement plus que la moyenne (47.7%)*.

Les agriculteurs ont plus de problèmes de sommeil: 39.62% (31.66%).

Les troubles sont principalement dus à un manque de quantité de sommeil 19.81% (11.18%).

Manque de qualité de sommeil 7.83% (7.01%).

Manque de qualité et de quantité: 11.98% (13.47%)

Ils dorment moins longtemps que la population totale.

En comparaison avec la moyenne générale on remarque que seulement 3.23% (8.8%) d'entre eux dorment de 9h à 10h en période de travail.

Ils ne se couchent pas à heures fixes

44.7% ne se couchent pas à heures fixes (39.1%)

L'endormissement est plus facile

52.07% mettent moins de 15 minutes pour s'endormir (43.7%)

15,21% mettent plus de 30 minutes (18.7%)

Les éveils nocturnes plus longs

Ils se réveillent autant que la population totale mais mettent plus de temps à se rendormir; 43.78% mettent plus de 10 minutes pour se rendormir (38%)

Ils prennent moins de médicaments pour dormir

86.18% (80%) n'en prend jamais et 3.69% chaque jour (6.7%)

Leur sommeil est moins dérangé par le bruit: 23.5% (28.2%)

Mais il l'est plus par le vent d'autan: 45.62% (38.7%)

Ils n'ont pas plus d'accidents dus à la somnolence que la population totale: 2.3% (2.3%).

Ils souffrent moins d'hypertension artérielle: 7.83% (10%)

Ils ont moins de problèmes respiratoires: 14.29% (16.4%)

On remarque qu'il y a plus de personnes obèses (29.49%) que la moyenne (19.7%)

7. LES RETRAITES

1079 personnes sur les 4832: 22.3% de la population totale.

24.8% pensent ne pas bien dormir

et / ou

18.7% pensent ne pas dormir suffisamment

Une analyse croisée des 2 variables donne :

30.95% d'entre eux se plaignent d'insomnie (population générale 31.62%)

Ils se plaignent essentiellement d'une mauvaise qualité du sommeil

- 3.97% se plaignent de sommeil en quantité insuffisante pour 11.13% de la population générale

- 9.41% se plaignent d'un sommeil de mauvaise qualité pour 6.98 % de la population générale

- 14.57 % se plaignent de quantité et de qualité insuffisantes pour 13 % de la population générale.

Ils ont des heures de sommeil plus régulières que la population totale

70.6% des retraités se couchent à heures fixes alors que ce taux est de 60% pour la population totale et 29% ne se couchent pas à heures fixes (cas de 39% de la population totale).

De plus il n'existe pas de décalage contrairement au reste de la population qui dort moins en période active (travail ou classe) et dort plus en période de repos (récupération de la dette de sommeil).

Il existe d'ailleurs une nette corrélation entre troubles du sommeil et irrégularité des heures de sommeil puisque parmi ceux qui se couchent à heures fixes presque 80% pensent avoir un bon sommeil et 20% non. Alors que 70% de ceux qui se couchent à heures régulières pensent bien dormir et 30% non.

Leur temps de sommeil est plus court que la population générale

Environ 9% dorment moins de 6 heures pour 4.6% de la population totale
Environ 56 % dorment de 6 à 9 heures pour 50% de la population totale
Environ 10.5% dorment de 9 à 10 heures pour 15.6% de la population totale.
Parmi les retraités qui pensent dormir suffisamment:
3.27% dorment moins de 6 heures
57.4% dorment entre 6 et 8 heures.
Parmi ceux qui ne pensent pas bien dormir:
31.17% dorment moins de 6 heures
47% dorment entre 6 et 8 heures

Ils font plus la sieste que la population totale

Même si la moitié des retraités (52.1%) ne la font jamais, il y a 21% qui la font au moins 4 fois par semaine (ce taux n'est que de 10% pour la population totale).
Lorsqu'elles font la sieste, les personnes à la retraite la font souvent pendant plus de 1 heure:
- 14% plus de 1heure
- 5% de 30 minutes à 1 heure
- 4.5% de 20 à 30 minutes
- et 4.1 % moins de 20 minutes.

Ils mettent plus longtemps pour s'endormir

36% s'endorment en moins de 30 minutes pour 40% de la population totale.
1 retraité sur 4 (26%) met plus de 30 minutes pour s'endormir pour 18.7% de la population globale.

Ils se réveillent plus souvent et plus longtemps au cours de leur sommeil

Seulement 3.7% ne se réveille jamais alors que ce taux est de 23.8% de la population totale !
23.7% se réveillent 1 fois (population générale: 33.8%)
37% se réveillent 2 fois (population générale: 22.1%)
34% 3 fois et plus (1 retraité sur 3 !) (population générale: 23.8%)
De plus, lorsqu'elles se réveillent, elles mettent plus de temps à se rendormir
58.7% met plus de 10 minutes pour 38% de la population générale
35.3% met moins de 10 minutes pour 42.8% de la population générale.

Ils se réveillent spontanément

40% des personnes retraitées se réveillent seules (sans réveil) et 17.3% ont besoin d'un réveil provoqué (alors que c'est le cas pour 56% de la population générale).

1 sur 3 se réveille fatigué et 1 sur 4 ne se réveille pas en forme

Ces taux sont identiques à la moyenne générale

Ils ont plus mal à la tête au réveil

16.6% ont mal à la tête pour 11% de la population générale)

Par contre l'humeur s'améliore avec l'âge !

7.4% sont de mauvaise humeur pour 14.6% de la population totale (le double).

Ils sont un peu plus somnolents au cours de la journée

Ce sont surtout les retraités qui prennent des médicaments pour dormir depuis le plus longtemps

34.5% des retraités prennent des médicaments pour dormir alors que 18.9% de la population générale en prend. Soit pratiquement 2 fois plus.
- **17.6% tous les jours** (6.7% pour la population totale)
- 16.9% quelquefois (12.2% pour la population totale).
Parmi ceux qui en prennent chaque jour, 46.3% pensent mal dormir; ce taux est de 38% pour ceux qui en prennent quelquefois.
25% depuis plus de 6 mois (12% pour la population totale).

Il semblerait que les retraités qui prennent des médicaments chaque jour en prennent depuis plus de 6 mois: en effet 95% sont dans ce cas. Alors que ceux qui en prennent quelquefois sont 53% à le faire depuis plus de 6 mois; 10% entre 3 et 6 mois et 20% depuis moins de 3 mois.

Parmi ceux qui prennent des médicaments chaque jour, environ 70% ont été conseillés par un généraliste et 27% par un spécialiste. Pour ceux qui en prennent quelquefois, 73% par un généraliste; 9.3% par un spécialiste et 6% par une autre source.

Les boules Quiès

Même si peu de monde n'utilise les boules Quiès (81%), 2.9% en utilisent régulièrement et 5.4% parfois. Ces taux sont supérieurs à la population générale.

Les retraités dérangés par le bruit utilisent plus facilement les boules Quiès que les autres: 5.6% en mettent régulièrement, 10.34% parfois. Ces taux sont de 1.85% et de 2.9% pour ceux que le bruit ne dérange pas.

Parmi les facteurs pouvant être source d'insomnie on note:

Les problèmes de santé:

La **maladie et la douleur** sont surtout la cause du mauvais sommeil

Parmi les personnes qui ont répondu à la question ouverte: "*Vous pensez mal dormir, expliquez-nous pourquoi ?*". On remarque que les personnes de plus de 60 ans font référence essentiellement à la maladie (certainement à la douleur). En ce qui concerne le stress on constate surtout la notion de **solitude** et de **manque d'activité**.

On remarque également que:

- 26% des retraités ont une **hypertension artérielle**. Ces taux sont plus importants que ceux de la population totale où 10% ont ce problème.

D'ailleurs on remarque que ceux qui ont une HTA pensent moins bien dormir que les autres: parmi ceux qui pensent avoir un bon sommeil, 23.6% ont une HTA. Ce taux est plus important (32.7%) pour ceux qui pensent mal dormir.

- De la même façon 24% ont des **problèmes respiratoires** pour 16.4% de la population totale. De plus parmi ceux qui pensent bien dormir, 22% ont des troubles respiratoires et parmi ceux qui pensent mal dormir, ce taux augmente à 30%.

Les apnées du sommeil ?

2 facteurs se retrouvent plus fréquemment dans cette population: le ronflement et la surcharge pondérale.

Les retraités ronflent plus que la moyenne

20% ronflent toutes les nuits

58.34% ronflent quelquefois

seulement 17.3% ne ronflent jamais

Ces taux se distinguent bien de ceux de la population totale où seulement 12.5% ronflent toutes les nuits; 47% quelquefois et 38% jamais.

Le poids

58% ont des problèmes de surcharge pondérale pour 34,9% de la population totale.

11% des retraités consomment du café après 17h

27% ont un sommeil dérangé par le bruit

Ces valeurs sont identiques à celles de la population totale.

Par contre **ils sont plus sensibles aux bruits provenant de l'extérieur du logement** puisque 21% sont dérangés contre 17.2% de la population générale.

Environ 1 personne retraitée sur 2 a un sommeil plus agité par vent d'autan

47% sont gênés pour 38.7% de la population totale.

D'ailleurs parmi les retraités qui pensent ne pas avoir un bon sommeil, 60% ont remarqué que leur sommeil est plus agité que d'ordinaire lorsque le vent d'autan souffle (contre 43% qui pensent bien dormir).

8. LES ADOLESCENTS (12 - 19 ANS)

493 personnes sur les 4832: 10.2% de la population totale.

48% de garçons
51.7% de filles

25.8% ne pensent pas dormir suffisamment.

Taux plus élevés que la moyenne générale: 24.8%

9.1% ne pensent pas bien dormir

Taux très inférieurs à la valeur moyenne

Ils se plaignent essentiellement d'un sommeil insuffisant en quantité

Le tri croisé entre ces 2 variables donne un taux global de troubles du sommeil chez les adolescents de

29.1% (population générale 31.62%)

- 19.9% ont un sommeil de quantité insuffisante.
- 3.5% de qualité insuffisante
- 5.7% des 2

La dette de sommeil concerne la période de classe.

Le temps de sommeil des périodes de vacances est allongé (récupération de la dette)

Alors que 50.8% des jeunes dorment plus de 8 heures en période de classe, ils sont 78% à dormir plus de 8 heures en période de vacances.

Le calcul de cette dette peut être estimé à 77 minutes. Elle est pratiquement le double de celle calculée à partir de la population des 19 / 50 ans.

Les jeunes (12-19 ans) ont un plus grand décalage entre la période de classe (Temps de Sommeil 8h) et la période de vacances (Temps de sommeil 9h 30') : DETTE DE SOMMEIL en période scolaire. d'environ 1h30.

En effet ils ont tendance à dormir bien plus que la population générale en période de vacances: seulement 12.6% des 12/19 dorment 6 à 9 heures par nuit alors que cette durée concerne 42.4% de la population totale. En outre on constate que lors des vacances:

- 33 % (1/3) des jeunes dorment 9 - 10 heures. Population générale 18.4%.
- 10.4% dorment 10 - 11 heures. Population générale 4.6%.
- 11% dorment 11 - 12 heures. Population générale 3.7%.

Les adolescents ne font pratiquement pas la sieste

68% de la population totale ne fait jamais la sieste. Ce taux s'élève à 90% pour les jeunes. Seulement 2.8% font quelquefois la sieste.

Il faut noter que 90.24% des 12-19 ans ne font pas la sieste alors que 25.8% ont le sentiment de ne pas dormir suffisamment.

Avant le coucher: Télévision (63.5%), lecture (60%) , musique (41.6%)

On peut noter quelques différences au niveau des activités qui précèdent le sommeil par rapport à la population générale:

Les différences en plus:

- Ils écoutent plus de la musique que la population totale:
41.5% en écoute (contre 14.5% pour la population totale)
- Ils lisent d'avantage:
60% lisent avant d'aller au lit (contre 45% pour la population totale)
- Ils font également plus de sport que la moyenne
Ils sont toutefois peu nombreux à en faire (10%) mais pourtant 2 fois plus que la population totale (5%)

Les différences en moins:

- Les jeunes regardent moins la télévision, même si 63.5% le font (population générale 78%)
- Ils font moins de promenade:
6.3% ont l'habitude de se promener (contre 11.3%, donc le double, pour la population totale).
- Ils prennent moins de tisane ou de lait avant d'aller au lit.
62% de la population totale n'en prend jamais.

75.5% des jeunes n'en prend jamais.

21.7% mettent plus de 30 minutes pour s'endormir

Ce taux est assez important. Il n'est que de 16.78% pour la population des 19/50 ans et de 18.7% pour la population totale.

Ils ne ronflent pratiquement pas

Les jeunes semblent moins ronfler que la population totale. Seulement 3.2% ronflent chaque nuit et 26% quelquefois. Ces taux sont plus importants pour la population totale (12.5% et 47%).

Ils se réveillent moins que la population totale. Lorsqu'ils se réveillent, c'est en général 1 fois par nuit.

50% ne se réveillent pas (et 24% de la population totale)
33% se réveillent 1 fois (population générale 34%)
10 % se réveillent 2 fois (population générale 22 %)
5% se réveillent 3 fois et plus (population générale 18.6%).

Lorsqu'ils se réveillent ils se rendorment plus vite.

38% de la population totale met plus de 10 minutes pour se rendormir, c'est le cas de 16% des jeunes.

Leur réveil matinal doit être provoqué en période scolaire

85% se réveillent avec un réveil ou avec l'aide d'une personne. C'est le cas de 56% de la population totale. Seulement 13.2% se réveillent spontanément le matin.

Au réveil: fatigue (33.%), pas en forme (25.8%), mauvaise humeur (22%)

Ils sont plus de mauvaise humeur: 22% des jeunes contre 14.5% de la population générale.
25.8% ne sont pas en forme et 33.3% sont fatigués.

20 à 23% d'entre eux présentent un certain degré de somnolence diurne

Ils prennent moins de médicaments pour dormir que la population totale

97% des jeunes n'en prennent pas (cas de 80% de la population totale)

Les facteurs d'insomnie:

6.12% qui dorment mal du fait du 'STRESS'

Parmi les personnes qui ont répondu à la question ouverte: "*Vous pensez mal dormir, expliquez-nous pourquoi ?*". On remarque que les jeunes de 12 - 19 ans ont répondu:

- stress: 9.67%
- soucis familiaux : 8%
- chômage: 5.26%
- travail: 3.04%

Prise d'excitants après 17 heures:

7.9% consomment du café
10.1% du thé et
24.1% du coca-cola

20.5% ont un sommeil dérangé par le bruit

Ce taux est moindre que celui de la population totale: 28.2%
Contrairement à la population totale, ils sont davantage gênés par les bruits internes à la maison (14.2%) que par les bruits externes (8.3%)

26.2% ont le sommeil plus agité quand le vent d'autan souffle

Ce taux est moindre que celui de la population totale: 38.7%

Ils n'utilisent pratiquement pas des boules Quiès

0.6% disent avoir eu un accident dû à un état de somnolence

Ces taux sont très inférieurs au taux global (2.3%)

Indice de Masse corporelle

- 9% sont 'maigres'
- 10% 'minces'
- 31% 'normaux'
- 15.2% 'danger d'obésité'
- 19.7% 'obèses'

9. SOMMEIL ET TRAVAIL

Population de l'enquête

- INACTIFS: 2484 personnes (51.4%)
 - **2280 PERSONNES ACTIVES** soit 47.81% de la population totale.
 - Travail de jour:(TJ) 2280 personnes
 - rythmes de travail différent: (TD) : 248 personnes.
 - Travail par équipes (poste du matin / poste du soir): 180 personnes*
 - Travail type 3 x 8 (travail posté): 37 personnes*
 - Travail de nuit permanent: 31 personnes*.
- * Les effectifs sont réduits et ne permettent pas une analyse statistique fiable. Les taux donnés pour ces 3 catégories de travail sont à titre indicatif.

Représentativité de la population:

Les taux sont comparés avec ceux de "Premières Synthèses - Ministère du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle - Numéro 28 - Août 1993" Ils concernent des chiffres de 1991:
Horaires alternants: 9% [Enquête Tarn 9.51%]
2 Equipes: 6% [Enquête Tarn 7.89%]
3 Equipes ou plus: 3% [Enquête Tarn 1.6%]

Pensez-vous bien dormir ? (Qualité du sommeil)

TJ : 22.2% pensent mal dormir
TD : 28% pensent mal dormir
. Parmi les personnes qui travaillent de jour 77.2 % pensent bien dormir et 22.2 % non (proche du taux de la population globale). Ce taux est de 69.9 % et 28 % pour les autres.
. Il faut noter que les personnes qui pensent le plus ne pas avoir un bon sommeil sont celles qui font les 3x8: 37.8 % pensent ne pas bien dormir et seulement 54 % pensent avoir un bon sommeil (ce qui représente un peu plus que la moitié).

Pensez-vous dormir suffisamment ? (Quantité du sommeil)

TJ : 29,7 % pensent ne pas dormir suffisamment
TD : 32.2% pensent ne pas dormir suffisamment

Comparaison de ces 2 variables: Quantité et Qualité du sommeil

Si nous comparons la qualité et la quantité de sommeil en fonction de ces populations, nous remarquons que

Plus le rythme du travail est différent du rythme conventionnel, plus le taux des troubles du sommeil augmente.

De plus

- ceux qui travaillent de jour se plaignent essentiellement d'un manque de quantité de sommeil.
- ceux qui travaillent par 2 équipes (matin / soir) se plaignent plutôt d'un sommeil de mauvaise qualité
- ceux qui travaillent de nuit ou font les 3x8 souffrent essentiellement d'un sommeil d'un trouble de la quantité et de la qualité du sommeil.

Régularité des heures de sommeil

TJ 56.3 % se couchent à heures fixes. Ce taux diminue considérablement pour les TD 32.9 %
C'est parmi les personnes qui font les 3x8 que les taux sont les plus impressionnants: 83,8 % ne se couchent pas à heures fixes et seulement 10.8 % se couchent à heures fixes.
Note: le croisement des variables [heures fixes] et [somnolence] montre que les personnes qui ne se couchent pas à heures fixes "ont" plus de problème de somnolence (39.99%) que celles qui se couchent à heures fixes(32.11%).

Le temps de sommeil en période de travail

Les TJ dorment plus longtemps que les autres (nuit, 3 ou 2x8): il y a beaucoup plus de personnes qui dorment moins de 6 heures parmi les TD (11.4%) que parmi les TJ (4,34 %)

On note également que 4,83 % des TJ dorment de 9 à 10 heures /nuit pour 0.4 % de ceux qui ont un autre rythme de travail.

Note: le croisement des variables [durée du sommeil en période de travail] et (sommolence) montre que les personnes les plus sujettes à la somnolence diurne sont celles qui dorment moins de 6 heures (79.37%) pour 25.41% des personnes qui dorment 9 à 10 heures.

La sieste

Parmi les TJ, 75.2% ne font pas la sieste et, parmi ceux qui la font, c'est le plus souvent 1 fois / semaine. Sa durée est importante (+ de 1 heure le plus souvent).

Parmi les TD: 61.4% ne la font pas, il y a cependant 10% de ces personnes qui la font 4 fois et plus par semaine, 8% qui la font 2 fois par semaine. La durée est aussi importante: 23.2% la font plus d'une heure.

Avant de dormir:

Les différences de comportement ne sont pas réellement fonction du rythme de travail puisque, souvent, elles ne sont pas importantes. On peut cependant dire que:

- Les TJ ont un peu plus tendance à lire (47.2%) avant de dormir que les autres (43.9%).
- 4.6% des TJ font du sport, alors que 7.72% de ceux qui ont un autre rythme en font.

Délai d'endormissement

Les TJ ont moins de difficultés pour s'endormir que celles qui ont un TD. 48% de celles qui travaillent de jour s'endorment en 15 min

Seulement 15% des TJ mettent plus de 30 minutes pour s'endormir, ce taux augmente pour atteindre 20.3 % pour les TD.

Le nombre d'éveils nocturnes

Les TD ont plus tendance à se réveiller dans leur sommeil que les autres.

24% des TJ disent ne pas se réveiller. Ce taux diminue à 17.5% pour les autres.

Les taux de celles qui se réveillent 1 fois dans leur sommeil sont de:

39.9% pour les TJ

43.1% pour les autres.

Les taux de celles qui se réveillent 3 fois et plus dans leur sommeil sont de:

14.3 % pour les TJ

17 % pour les autres.

La durée des éveils nocturnes

On a vu que les TD ont un peu plus tendance à se réveiller pendant leur sommeil que les TJ. Il semblerait également qu'elles mettent un peu plus de temps à se rendormir:

Les taux des personnes qui mettent plus de 10 minutes avant de se rendormir sont de:

44.8% pour les TJ

47.6% pour les autres.

on remarque que ces taux sont loin d'être négligeable.

Le ronflement

Il semblerait que les TD aient un peu plus tendance à ronfler que les TJ. En effet, 36.2% des TJ disent ne pas ronfler, ce même taux n'est plus que de 29.7% chez les autres personnes.

Même si le % de ceux qui disent ronfler toutes les nuits est à peu près identique pour les TJ (12.7%) et pour les TD (13%), on note qu'environ 56% des TD ronflent quelquefois; ce taux est plus faible: 50% pour celles qui travaillent de jour.

Fatigue au réveil

35% des TJ se lèvent fatiguées. Ce taux est bien plus important pour les TD, puisqu'il atteint 43%.

L'humeur au réveil

Une petite différence est à noter.

Environ 15% des TJ se lèvent de mauvaise humeur. Ce taux s'élève à 20.3% pour les TD

Réveil spontané ou provoqué ?

Les TJ ont moins besoin d'un réveil que les autres: 32.3% se réveillent seules (ce taux n'est que de 24.4% pour les TD) et 65% utilisent un réveil (taux qui s'élève à 73.2% pour les autres).

La somnolence

Plus le rythme de travail est irrégulier, plus la Somnolence diurne excessive est importante:

- Inactifs 2.3%
- Travail de jour: 2.9%
- Autres rythme de travail: 4.1%

Parmi les personnes travaillant de jour 33,7% sont somnolentes

Parmi celles qui travaillent avec un autre rythme (nuit, 2 ou 3x8), 39%

Les personnes qui travaillent de nuit ou 2 ou 3x8 ont nettement plus tendance (35.4%) que celles qui travaillent de jour (24.3%) à ressentir un coup de fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments de la journée que sur la digestion du repas de midi.

73.3% de personnes travaillant de jour n'en ont pas envie. Ce taux baisse à 63% (10% de moins !) pour les autres.

En fonction du travail

Les personnes qui travaillent de nuit ou 2 ou 3x8 ont nettement plus tendance (35.4%) que celles qui travaillent de jour (24.3%) à ressentir un coup de fatigue ou une envie de dormir à d'autres moments de la journée que sur la digestion du repas de midi.

73.3% de personnes travaillant de jour n'en ont pas envie. Ce taux baisse à 63% (10% de moins !) pour les autres.

VOUS ETES EN REUNION OU EN CLASSE

On a vu que, parmi les personnes qui s'endorment chaque fois lorsqu'elles sont dans des situations propices à l'endormissement, on note que celles qui ont le plus de problèmes sont celles qui ont envie de dormir en réunion (83% des personnes qui s'endorment chaque fois en réunion ont un problème de somnolence).

Parmi ces personnes (c'est-à-dire qui s'endorment chaque fois en réunion ou en classe et qui ont un problème de somnolence)

- 53.8% ont de 19 à 50 ans.
- 20.7% ont plus de 50 ans
- 16% ont de 12 à 19 ans.
- 5.7% ont de 8 à 12 ans.

En fonction du travail

Le comportement lors des réunions montre un taux de somnolence un peu plus élevé chez les personnes qui travaillent de nuit, 3x8 ou équipes que celles qui travaillent de jour.

Parmi ceux qui travaillent de jour: 2.9% disent 'chaque fois' et 13% 'souvent'.

Parmi les autres rythmes de travail: 4.1% disent 'chaque fois' et 15% 'souvent'.

Les médicaments pour dormir

Parmi les personnes qui travaillent de jour, 13.13% prennent quelquefois des médicaments pour dormir. Ce taux est plus faible (10.57%) pour celles qui ont un autre rythme (nuit, 2 ou 3x8).

Les consommateurs d'"excitants" sont plus nombreux chez les personnes qui travaillent de nuit que chez celles qui travaillent de jour.

Cela est essentiellement valable pour le café puisque peu de personnes dans enquête disent boire du thé ou du coca-cola.

Par exemple:

La consommation de 2-3 tasses de café par jour passe de 9.1% de la population qui ne travaille pas, 16.6% de celle qui travaille de jour et à 22.8% de celle qui travaille à un autre rythme de travail (avec 31% de la population qui travaille de nuit).

Les fumeurs

Ceux qui travaillent de jour fument un peu moins que ceux qui ont un autre rythme de travail: 23.5% contre 34.5%.

Note: le croisement des variables [fumer] et [somnolence] montre que le fait d'être fumeur ou non-fumeur n'influe pas sur la variable "problème de somnolence diurne". Par contre, les personnes qui fument **2 paquets et plus** ont un risque de somnolence plus important (47.37%) que ceux qui fument 1 paquet ou moins (34.7%). Quelle est la relation entre ces 2 facteurs:

- la consommation tabagique excessive provoque t'elle une insomnie par l'effet stimulant de la nicotine (insomnie due aux stimulants) avec la somnolence comme conséquence ?
- les personnes qui travaillent à des heures irrégulières et notamment la nuit fument plus que les autres ?

Le bruit pendant le sommeil

Pas de grande différence mais par contre la *provenance* du bruit diffère:

parmi les personnes travaillant de jour, le bruit qui gêne le plus souvent vient de l'extérieur (17.6%) contre 13% pour un bruit venant de l'intérieur de la maison, alors que pour les personnes qui travaillent autrement, le bruit provient de la maison (18.11%) contre 14.8% pour l'extérieur.

Avez-vous déjà eu un accident dû à la somnolence ?

56% des personnes ayant eu un accident sont des personnes 'actives'.

1.8 % des inactifs on répondu oui, 2.9% parmi ceux qui travaillent de jour et. 3.25% pour ceux qui ont un autre rythme de travail.

Utilisation des boules Quiès

3.15% des personnes qui travaillent de jour utilisent parfois des boules quiès. Ce taux est plus élevé (5.7%) pour les personnes travaillant de nuit, 2 ou 3x8.

Le poids

Les personnes qui travaillent à des horaires irréguliers ou alternant ont plus de surcharge pondérale que les autres. Par exemple:

travail de jour: obésité 17.50%

Autre travail: obésité 20%