

## 25<sup>e</sup> Journée du Sommeil Enquête annuelle sur le sommeil des Français. Mobilisation des spécialistes du sommeil sur l'ensemble de l'hexagone.

### Sommeil, Somnolence et Santé Mentale : un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance

Paris, le 11 mars 2025 – Depuis cinq ans, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) observe une dégradation continue du sommeil des Français, amplifiée par les crises sanitaires, économiques et géopolitiques. Cette situation fragilise notre santé mentale : anxiété et troubles dépressifs sont en forte hausse. À l'occasion de la 25<sup>e</sup> Journée du Sommeil, l'enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes, réalisée par OpinionWay [1], met aussi en évidence une hausse de la somnolence, particulièrement chez les jeunes adultes. La somnolence est un signal d'alerte sérieux. Son interdépendance avec les troubles du sommeil et la santé mentale est sous-estimée. L'INSV appelle donc à mieux intégrer la somnolence dans les politiques de santé et propose des solutions concrètes pour agir conjointement sur le sommeil, la vigilance et la santé mentale.

Le vendredi 14 mars 2025, une soixantaine de centres du sommeil ouvriront leurs portes dans près de 60 villes françaises, offrant au public l'opportunité de s'informer et d'échanger avec des spécialistes. 📍 Programme disponible sur : [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

#### La somnolence : un signal sous-estimé

Les Français dorment en moyenne 7h04 en semaine (7h38 le week-end), un constat positif post-crise sanitaire. Cependant un quart n'atteignent pas les 6h, loin des 7h-8h recommandés. 68 % se lèvent à heure fixe mais près de 3/4 (73%) se réveillent la nuit, 2 fois en moyenne, ce qui accentue la dette chronique déjà amplifiée par des couchers tardifs (23h11) et les écrans. Enfin, 43% des Français déclarent avoir des troubles du sommeil.

Ce déficit de sommeil se traduit par une somnolence croissante qui concerne 26% des Français [2], ce qui est une hausse notable depuis l'enquête de l'INSV en 2011. Les personnes de moins de 25 ans sont davantage concernées (36%), ainsi que celles qui n'ont pas de rythme régulier de lever (39%). « À distinguer de la fatigue qui n'est pas soulagée par le sommeil, la somnolence traduit un déséquilibre entre les systèmes veille/sommeil », explique le Pr Jean-Arthur Micoulaud, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux. Physiologique lorsqu'elle survient le soir ou en début d'après-midi, la somnolence devient pathologique si elle survient fréquemment en dehors de ces heures et constitue une gêne pour la personne et la société.

Parmi les mesures pour lutter contre la somnolence, seuls 28 % des Français optent pour une sieste, qui est pourtant idéale jusqu'à 30 min, tandis que 52% des travailleurs à horaires décalés misent sur le café ou les boissons énergisantes. « Une sieste courte est la meilleure réponse à un besoin non couvert », insiste le docteur Marc Rey, président de l'INSV. Elle est particulièrement conseillée en cas de survenue de somnolence au volant pour limiter le risque d'accidents.

Les 12 derniers mois, un tiers des conducteurs français (32 %) déclarent avoir déjà eu un épisode de somnolence au volant les forçant à s'arrêter. Ce cas de figure a davantage été rencontré par les travailleurs de nuit ou à horaires décalés, par les moins de 35 ans et par ceux souffrant de troubles du sommeil. « Ces chiffres sont d'autant plus préoccupants que la somnolence demeure une cause majeure d'accidents mortels sur les autoroutes » précise Bernadette Moreau, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes.

[ 1 ] Enquête OpinionWay menée du 6 au 16 décembre 2024 selon la méthode des quotas auprès de 1000 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

[ 2 ] Échelle d'Epworth : scores >10

## Somnolence et santé mentale : un lien avéré mais sous-estimé

Seuls 16 % des Français déclarent faire le lien entre la somnolence, la tristesse ou la dépression et 15% avec un sentiment d'anxiété. Pourtant 37% des Français qui se déclarent anxieux et 40% dépressifs sont effectivement plus somnolents. Les trois quart des personnes qui présentent des troubles psychiques souffrent de troubles du sommeil. *“La somnolence excessive, en particulier lorsque qu'elle s'accompagne de changements d'humeur, d'une perte d'intérêt pour les activités ou d'une tristesse persistante, peut être un signe de trouble mental.”* précise le Pr Jean-Arthur Micoulaud.

Les jeunes adultes de 18-24 ans sont les plus touchés : 36% sont somnolents, 36% sont anxieux, 28% sont dépressifs. *“Couchers tardifs (00h21 le week-end) et rythmes irréguliers fragilisent le sommeil des jeunes adultes. Ils sont aussi plus nombreux à être réveillés par des cauchemars au moins une fois par nuit (14 % vs 9 % de la population interrogée). Autant de signes dont on sait qu'ils sont en lien avec la somnolence et les troubles anxio-dépressifs. Somnolence excessive et santé mentale sont fortement intriqués avec des liens bidirectionnels,* souligne le Dr Marie-Françoise Vecchierini.

### Connaitre ses propres besoins et revoir ses habitudes pour limiter les risques

Plus de la moitié des personnes interrogées déclare se mettre en mouvements (se lever, marcher, etc.) pour lutter contre la somnolence, mais d'autres habitudes sont moins vertueuses.

Ainsi, 38 % des Français ont recours aux boissons énergisantes ou au café. Ces substances peuvent être des stimulants utiles, à condition de connaître sa sensibilité à la caféine et la façon dont notre organisme la métabolise. Par ailleurs, 5% des Français consomment des médicaments stimulants (11% pour les 25-34 ans). *« Hormis dans les cas d'hypersomnolences centrales où ils sont souvent nécessaires et prescrits par les spécialistes de ces maladies rares, leur usage doit être évalué avec un médecin »*, prévient le docteur Marc Rey, président de l'INSV.

49% des Français pratiquent la sieste, ce qui est positif, mais sa durée moyenne (1h06) dépasse largement les 20-30 minutes recommandées au risque de perturber le sommeil nocturne ! De même, 30% consomment de l'alcool plusieurs fois par semaine, et 36% fument ou vapotent, des pratiques qui fragilisent le sommeil.

*« Prendre soin de son sommeil, c'est à la fois bon pour prévenir la somnolence et les troubles de la santé mentale. Mais pour relever le défi de mieux dormir, il faut aussi être à l'écoute de ses rythmes naturels et de son corps pour modifier ses habitudes. »* conclut le Docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, Vice-Présidente de l'INSV Spécialiste des troubles du sommeil, CHRU de Lille.

### 25 ans d'actions pour faire du sommeil un enjeu de santé publique

Depuis 25 ans, la Journée du Sommeil s'impose comme un temps fort [3]. Grâce à un travail continu d'enquêtes et d'information avec les spécialistes et ses partenaires, l'INSV a contribué à une meilleure reconnaissance de la place du sommeil dans nos vies, de son impact sur la santé et obtenu son intégration progressive dans les politiques publiques. L'implication des médias a aussi fortement contribué à une prise de conscience collective, permettant aux Français de mieux comprendre et prendre soin de leur sommeil.

L'édition 2025 de la Journée du Sommeil marque une nouvelle avancée en mettant en lumière le lien essentiel entre sommeil, somnolence et santé mentale. Cette prise de conscience ouvre la voie à des stratégies de prévention plus globales, intégrant la gestion des rythmes de vie et l'adaptation des habitudes quotidiennes.

En poursuivant ses efforts, y compris en période de crise, l'INSV s'affirme comme une référence en matière de sensibilisation et de prévention du sommeil.

[3] [Les archives de la Journée du Sommeil \(depuis 2004\) sont disponibles sur le site de l'INSV](#)

# 25e Journée du Sommeil, vendredi 14 mars 2025

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées seront mobilisés dans près de 60 villes Françaises pour la 25e édition de la Journée du Sommeil.

Pour en savoir plus sur le sommeil et découvrir les actions prévues :

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



**Les chiffres clés du sommeil en 2025**  
Source : Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay Journée du sommeil 2025

- 7h04** de sommeil en **semaine** (+22 min vs 2024)
- 7h38** le **week-end** (+13 min vs 2024)
- 1/4** des Français dort **moins de 6h** par nuit en semaine
- 43%** déclarent souffrir d'au moins un **trouble du sommeil**
- 23h11** heure moyenne du coucher en semaine
- 6h30** heure moyenne du lever en semaine

**Somnolence : un phénomène sous-estimé**

- 26%** des Français souffrent de **somnolence** dont **7%** de **somnolence sévère**
- 36%** des **18-24 ans**
- 39%** des personnes en **horaires irréguliers**
- 32%** des conducteurs ont eu un épisode de **somnolence au volant**

**Somnolence et santé mentale : un lien avéré**

- Moins d'**1 Français** sur **4** fait le lien entre **somnolence** et **souffrance psychologique**.
- 75%** des personnes qui présentent des **troubles psychologiques** ont des **troubles du sommeil**.
- Pourtant **37%** des Français qui se déclarent **anxieux** et **40%** **dépressifs** sont effectivement **plus somnolents**.

**Programme de la 25e Journée du Sommeil**

**25ème Journée du sommeil**  
Quand somnolence et santé mentale se croisent  
**Vendredi 14 Mars 2025**

**Vendredi 14 Mars 2025**  
**Quand somnolence et santé mentale se croisent**

**03 Jours 14 Heures 02 Minutes 57 Secondes**

Portes ouvertes, conférences, animations, ateliers, podcasts... En ligne ou en présentiel.

Pour connaître toutes les actions des centres du sommeil et structures impliquées lors de la 25ème Journée du sommeil, consultez la carte ci-dessous

**Programme en cours d'actualisation**