

Informations contextuelles

Avril 2020

Enquête internationale Philips sur la question du sommeil: La moitié de la population est insatisfaite de son sommeil

Zurich - Philips présente les résultats de sa cinquième enquête annuelle sur le sommeil. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil (le 13 mars), 13'004 adultes issus de treize pays différents ont été interrogés pour connaître leurs représentations, leurs perceptions et leurs pratiques en matière de sommeil. Les résultats de cette année montrent que de nombreuses personnes sont insatisfaites de leur sommeil, et indiquent que les inquiétudes, le stress, les problèmes relationnels et l'utilisation du smartphone avant d'aller au lit sont des facteurs importants de perturbation du sommeil.

Comment dort-on à l'échelle internationale ? Résultats globaux

De nombreuses personnes sont insatisfaites de leur sommeil

- 87% des personnes interrogées ont déclaré que le sommeil est un facteur important pour leur bien-être physique et 86% estiment que le sommeil est important pour leur bien-être psychologique
- Seules 49% des personnes interrogées se disent satisfaites de leur sommeil, et 47% déclarent également ne pas bien comprendre ce qui les empêche vraiment de bien dormir
- Les inquiétudes et le stress ont été cités le plus souvent, par 33% des personnes interrogées, comme le facteur le plus gênant pour bien dormir, suivis par des facteurs tels que le bruit, la lumière, la température (11%), l'état de santé (10%) et les appareils mobiles (8%)
- 61% estiment que leur mémoire est moins bonne lorsqu'ils n'ont pas bien dormi
- 75% disent qu'ils sont moins productifs après une «mauvaise nuit»

Le partenaire peut perturber le propre sommeil

- 36% des personnes interrogées dorment parfois séparément de leur partenaire pour améliorer leur sommeil, et 30% déclarent que leurs propres problèmes de sommeil ou ceux de leur partenaire affectent leur relation



- 51% des adultes qui déclarent souffrir d'apnée du sommeil disent que cela affecte leur(s) relation(s)

La plupart des gens utilisent leur smartphone au lit

- 74% utilisent leur smartphone au lit
- 11% des personnes interrogées répondent aux messages et aux appels au milieu de la nuit

Les 5 principales utilisations du smartphone au lit:

1. Fonction réveil (42%)
2. Dernière activité avant de dormir (39%)
3. Première activité au réveil (39%)
4. Divertissement (vidéos, réseaux sociaux, etc.) (34%)
5. Chargement du téléphone pendant la nuit à côté du lit (33%)

Chez les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil

- La majorité (75%) des personnes qui utilisent la ventilation en pression positive continue (PPC) pour traiter l'apnée du sommeil la recommanderaient
- 30% des personnes concernées pensent qu'il n'est pas nécessaire de se faire soigner
- 51% ont déclaré que leur apnée du sommeil affecte leur(s) relation(s)

Beaucoup de gens souhaitent obtenir de l'aide

- 43% des personnes interrogées envisagent de contacter leur médecin traitant pour en savoir plus sur les traitements destinés à améliorer le sommeil, mais seulement 22% l'ont fait jusqu'à présent
- Seuls 10% ont consulté un spécialiste du sommeil: 74% des personnes interrogées disent avoir du mal à trouver le bon spécialiste
- 60% sont intéressées par de nouvelles informations ou méthodes qui les aideraient à mieux dormir
- Seulement 10% des adultes utilisent un dispositif de suivi et de surveillance du sommeil afin d'améliorer leur sommeil
- 15% des personnes interrogées déclarent avoir essayé ou utiliser actuellement de la marijuana ou de l'huile de CBD (à base de chanvre) pour mieux dormir

Vous trouverez ici davantage de résultats issus des enquêtes de cette année et de l'année dernière:

www.philips.de/weltschlafstag.

À propos de l'enquête:

Cette enquête a été réalisée en ligne par le groupe KJT entre le 12 novembre et le 5 décembre 2019. 13'004 adultes (de plus de 18 ans) de 13 pays différents ont été interrogés (Australie: n = 1'000; Brésil: n = 1'000; Chine: n = 1'001; France: n = 1'000; Allemagne: n = 1'000; Inde: n = 1'000; Italie: n = 1'000; Japon: n = 1'001; Pays-Bas: n = 1'001; Singapour: n = 1'000; Corée du Sud: n = 1'000; Grande-Bretagne: n = 1'000; et États-Unis: n = 1'001). Cette enquête

en ligne a été réalisée dans la ou les langues principales de chacun des pays. L'enquête ne repose sur aucun échantillon aléatoire, une évaluation précise de la marge d'erreur est donc impossible.

Informations complémentaires pour les médias:

Philips GmbH Market DACH

Jeannine Kritsch

E-mail: press.ch@philips.com

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Gesundheitskontinuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 80.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte in 2019 einen Umsatz von 19,5 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch