DECOUVREZ LES SUPER POUVOIRS DE VOTRE SOMMEIL

ResMed

SOMMAIRE



COMMENT LE MONDE DORT-IL ? 4

QUELS PAYS ONT BESOIN DE PLUS DE SOMMEIL ? 6

QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE DE DORMIR ? 8

VERS UN MEILLEUR SOMMEIL 10

L'EFFET DU SOMMEIL CHEZ LES FEMMES 11

SENSIBILISATION AU SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL ET DIAGNOSTIC 12

A LA RECHERCHE D'UN MEILLEUR SOMMEIL 14

ANNEXE 16

COMMENT LE MONDE DORT-IL ?



UN SOMMEIL DE QUALITÉ PEUT APPORTER DE NOMBREUX AVANTAGES.

Au travail, à la maison ou lors des activités que nous pratiquons le week-end, une bonne nuit de sommeil a le pouvoir de transformer chacun de nous en un super-héros du sommeil, prêt à affronter tout ce que la journée lui réserve.

Nous avons interrogé 36 000 personnes dans 17 marchés à travers le monde sur les bénéfices qu'elles retirent d'une bonne nuit de sommeil :

TERMINENT DES TÂCHES DOMESTIQUES (43%)

TROUVENT LE TEMPS ET L'ÉNERGIE POUR FAIRE DE L'EXERCICE (45%)

SONT PLUS PRODUCTIFS AU TRAVAIL (60%)

Une amélioration de 60% de la productivité au travail a été identifiée comme l'un des principaux avantages d'être bien reposé, selon les personnes interrogées en :

Thaïlande (88%)
Brésil (78%)
Mexique (77%)
Chine (64%)

Cependant, le manque de sommeil est présent parmi une partie importante de la population mondiale. Près de quatre personnes interrogées sur dix ont moins de trois nuits de sommeil de qualité par semaine.

Qu'est-ce qui nous empêche de dormir ? Le sommeil est-il plus facile pour certains que pour d'autres ? Qui dort le mieux - les hommes ou les femmes ?

Lisez la suite pour en savoir plus sur l'état du sommeil et sur ce que vous pouvez faire pour découvrir vos super-pouvoirs en matière de sommeil.



QUELS PAYS ONT BESOIN DE PLUS DE SOMMEIL ?



Il est recommandé de dormir sept à neuf heures par nuit*, mais dans nos rythmes de vies actuelles c'est plus compliqué.

Après une nuit de sommeil perturbé, les personnes interrogées ont ressenti une somnolence diurne excessive (50 %), des sentiments négatifs le matin (40 %) et une plus grande irritabilité (39 %).

Comme le révéle l'enquête, un sommeil réparateur régulier reste un défi pour certaines personnes; les répondants des pays suivants ne bénéficiant que de trois nuits de sommeil de qualité (ou moins) par semaine :



57%
JAPON



47%
ROYAUME-UNI



46%
NOUVELLE ZELANDE



45%
AUSTRALIE

Le Japon est en tête du classement pour le nombre de nuits de sommeil perturbé, plus d'un cinquième des personnes interrogées dans ce pays déclarant n'avoir qu'une ou deux bonnes nuits de sommeil par semaine.

En revanche, l'Inde est devenue un paradis pour le sommeil avec 27 % des personnes interrogées affirmant qu'elles dorment bien toutes les nuits; suivie par la Thaïlande, avec 18 % des personnes interrogées bénéficiant de sept bonnes nuits de sommeil chaque semaine.

LE TROISIEME PILIER DE LA SANTÉ : LE SOMMEIL

Avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, le sommeil est considéré comme l'un des trois piliers de la santé, les personnes interrogées rapportant qu'une bonne nuit de sommeil de façon régulière a libéré leurs super pouvoirs du sommeil:



MEILLEURE CONCENTRATION



MEILLEURE PRODUCTIVITÉ



MEILLEUR MORAL

En dehors de ces trois super pouvoirs du sommeil, le bien-être physique est également cité comme un avantage d'un bon sommeil par 89 % des personnes interrogées, tandis que 83 % reconnaissent qu'un bon sommeil est lié à leur créativité.

*Selon l'Institut National Américain du Sommeil

QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE DE DORMIR ?



Comment se fait-il que, malgré les avantages évidents d'une nuit de sommeil réparateur, 14 des 17 marchés étudiés ne dépassent pas le nombre d'heures de sommeil nocturne recommandé, sans parler d'un repos de qualité et non perturbé ?

Globalement, l'anxiété (42 %), le stress lié au travail (27 %) et les pressions financières (25 %) empêchent les personnes interrogées de dormir.

L'anxiété perturbe le sommeil de manière disproportionnée pour les personnes au :

PLUS	MOINS
Brésil (60%) et Chine (52%)	Allemagne (16%) et Corée (25%)

Le stress lié au travail est le plus perturbateur pour ceux en :

PLUS	MOINS
Chine (43%) et Inde (42%)	Royaume-Uni (17%) et Etats-Unis (17%)

Les pressions financières sont celles qui perturbent le plus le sommeil au :

PLUS	MOINS
Brésil (39%) et Etats-Unis (33%)	Corée (13%) et Japon (14%)

Les personnes interrogées, qui ont signalé des troubles du sommeil, se réveillent en ressentant ces effets secondaires :

50% SOMNOLENCE DIURNE

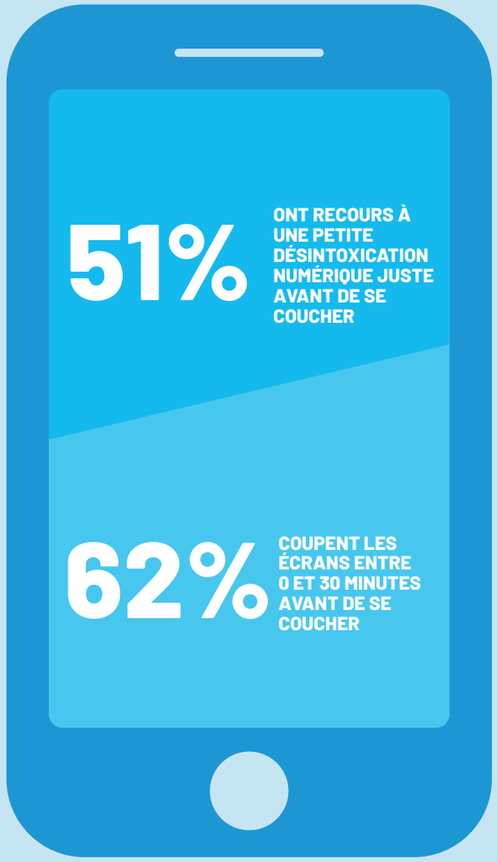
40% SENTIMENTS NÉGATIFS LE MATIN

39% IRRITABILITÉ PLUS FORTE

LE SOMMEIL VS. LES ÉCRANS

Nous sommes également plus "connectés" que jamais.
Plus de la moitié des personnes interrogées utilisent un appareil numérique avant d'aller se coucher.

Temps d'utilisation avant l'endormissement



VERS UN MEILLEUR SOMMEIL

Seuls 25 % des répondants à notre enquête ont déclaré être capable de s'endormir et de rester endormis toute la nuit.

Les pays les plus susceptibles de s'endormir et de rester endormis :



42% INDE



41% THAÏLANDE

Au contraire, les trois pays où le sommeil semble le plus perturbé :



44% ROYAUME-UNI



42% FRANCE



42% JAPON

Les personnes interrogées dans ces 3 pays ont déclaré qu'il était inhabituel pour elles de rester endormies sans être réveillées.

Dans 14 des 17 marchés étudiés, un nombre troublant de 14 % des personnes interrogées ont admis que les troubles du sommeil ont tourmenté leur vie d'aussi loin qu'ils s'en souviennent, les laissant désireux d'un sommeil réparateur.



L'EFFET DU SOMMEIL CHEZ LES FEMMES

Selon un rapport publié à Davos 2024 par le McKinsey Health Institute et le Forum économique mondial, combler les lacunes en matière de santé des femmes pourrait réduire de près de deux tiers le temps que les femmes passent en mauvaise santé.

Cela pourrait aider 3,9 milliards de femmes à mener une vie plus saine et de meilleure qualité, en ajoutant en moyenne sept jours de vie saine par an pour chaque femme, soit potentiellement plus de 500 jours au cours de la vie d'une femme.

Et si les bienfaits d'un sommeil réparateur pouvaient aider les femmes à mener une vie plus saine et de meilleure qualité ?

Sur les 18 389 femmes qui ont répondu à notre enquête, 39 % ont déclaré être en période de ménopause ou de (péri) ménopause, et les symptômes qui en découlent les empêchent de bénéficier d'un sommeil de qualité.

56%

Ont **un sommeil perturbé ou interrompu**, dont 75 % des femmes interrogées en Irlande et en Australie, et 73 % en Nouvelle-Zélande et au Royaume-Uni

56%

rapportent une **mauvaise qualité de sommeil**, dont 67 % de femmes à Taïwan, 65 % à Hong Kong, 37 % en France et 42 % au Japon

48%

ont **des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur**, dont 68 % de femmes en Australie, 64 % aux États-Unis, 63 % au Royaume-Uni, 27 % au Japon et 31 % en Corée et en Thaïlande

Le syndrome d'apnée du sommeil, une pathologie courante dans laquelle la respiration s'arrête et reprend, a été signalée par 25 % des femmes périménopausées de l'étude au niveau mondial, et par 14% en France. Les femmes originaires d'Inde (39 %), de Chine (36 %) et de Hong Kong (32 %) étaient particulièrement concernées.

Nous reviendrons sur le syndrome d'apnée du sommeil dans le prochain chapitre.

* Combler le fossé de la santé des femmes : A $1 trillion opportunity to improve lives and economies, The McKinsey Health Institute, https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies

SENSIBILISATION ET DIAGNOSTIC

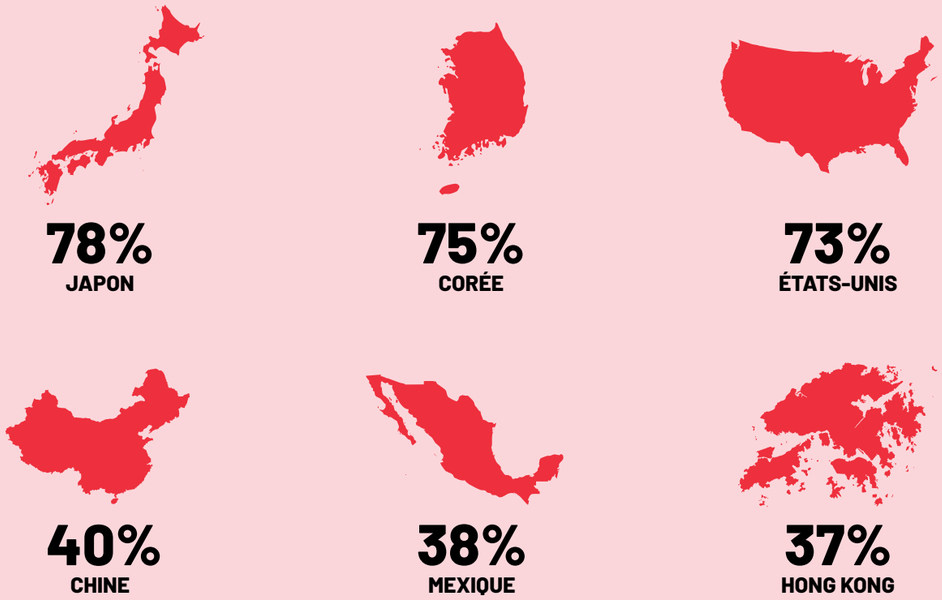
Saviez-vous que l'un des troubles du sommeil les plus courants est également le moins diagnostiqué ?

Bien que l'apnée du sommeil touche une personne sur trois , 80 % des cas ne sont pas diagnostiqués*.

On estime que 936 millions de personnes dans le monde souffrent du syndrome d'apnée obstructive du sommeil**, une maladie chronique dans laquelle les muscles de la gorge se relâchent pendant le sommeil, ce qui restreint le flux d'air. En conséquence, le corps se réveille et reprend sa respiration, provoquant des interruptions de sommeil pendant la nuit.

Sur les 17 marchés que nous avons étudiés, la sensibilisation à l'apnée du sommeil est variable, comme le montrent les 57 % de personnes qui déclarent avoir une connaissance de la maladie.

Sensibilisation (apnée du sommeil) par marchés



D'après notre enquête, environ un quart des personnes interrogées ont un diagnostic d'apnée du sommeil, ce qui signifie qu'un peu moins des trois quarts n'ont pas de diagnostic de ce type.

DIAGNOSTIC D'APNÉE DU SOMMEIL (26%)

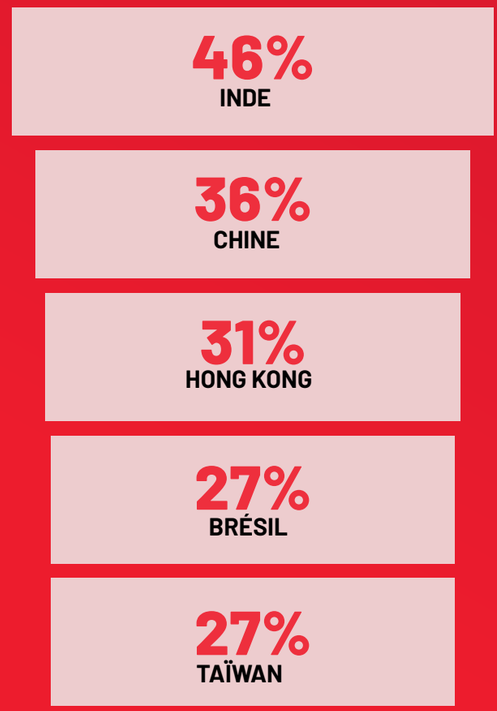
NON DIAGNOSTIQUÉS (74%)

Alors que le ronflement est le symptôme le plus courant de l'apnée du sommeil rapporté par l'étude, les niveaux de connaissance de certains des symptômes associés à l'apnée du sommeil sont similaires à la connaissance de la maladie en tant que telle, soit 54%.

Selon les pays, il existe des variations notables dans les niveaux de sensibilisation :

SENSIBILISATION FORTE	SENSIBILISATION FAIBLE
69% Inde	41% Japon
66% Thaïlande	41% Royaume-Uni
60% États-Unis	44% Allemagne

Top 5 des marchés avec diagnostic formel d'apnée du sommeil



Prévalence mondiale de l'apnée obstructive légère du sommeil chez les femmes

Les recherches présentées lors de la conférence Sleep 2023 de l'Associated Professional Sleep Societies, ont montré que plus de 202 millions (13,4 %) de femmes âgées de 30 à 70 ans dans le monde souffrent d'apnée obstructive du sommeil légère.

Les femmes présentent souvent des symptômes différents de ceux des hommes (par exemple, fatigue, insomnie, anxiété, dépression) et, en tant que groupe, ont une apnée du sommeil moins sévère*.**

*Young T et al. Sleep 1997
**Benjafield AV et al. Lancet Resp Med 2019
***5 Wimms, A. et al, Sleep 2023

A LA RECHERCHE D'UN MEILLEUR SOMMEIL

La recherche, la quête, la mission, peu importe comment vous voulez l'appeler, les individus du monde entier sont plus déterminés que jamais à passer une meilleure nuit de sommeil.

19 % des personnes interrogées ont déjà adopté le concept de "tourisme du sommeil", une forme de voyage de bien-être axé sur l'amélioration de la qualité du sommeil, 8% supplémentaires l'envisagent.

L'adoption des trackers de sommeil et de la technologie numérique pour améliorer notre sommeil est évidente, puisque 36 % des personnes interrogées déclarent suivre l'évolution de leur sommeil.

Pour ceux qui utilisent des trackers de sommeil, les changements apportés à la routine du coucher sont les suivants :

- **CHANGER DE VÊTEMENTS POUR DORMIR**
- **PRATIQUER LA MÉDITATION ET/OU LA RESPIRATION**
- **ÉVITER LA CAFÉINE AVANT DE SE COUCHER**

Combien de pays suivent leur sommeil

LE PLUS	LE MOINS
Inde (68%)	Japon (9%)
Thaïlande (68%)	France (19%)
Chine continentale (52%)	Royaume-Uni (20%)
	Etats-Unis (21%)

Les deux sources d'information les plus fiables sur la santé du sommeil proviennent de médecins (75 %) et des recherches en ligne (46 %), mais près de sept personnes sur dix notre échantillon mondial ont déclaré que, lorsqu'ils ressentent les symptômes d'une mauvaise nuit de sommeil, il était soit « très probable » (29 %) ou « assez probable » (40 %) qu'ils recherchent des informations par eux-mêmes.

La confiance dans les médias en ligne est la plus élevée à Hong Kong (65 %), en Chine (64 %) et à Singapour (59 %), mais la plus faible en France (21 %), au Japon (29 %), au Brésil et en Allemagne (30 % chacun). Et bien que la confiance dans les médias sociaux soit généralement faible dans le monde - en particulier en France (pour seulement 6 % de notre échantillon français), en Allemagne (7 %) et au Royaume-Uni (8 %) - c'est en Chine qu'on leur fait le plus confiance (jusqu'à 35 % de la population).

Il est encourageant de constater que 38 % des personnes interrogées ont consulté un professionnel de santé au sujet de difficultés de sommeil, formant trois groupes:

10%
Testés et diagnostiqués pour un trouble du sommeil

10%
Testés mais pas encore diagnostiqués

18%
Non testés

Parmi les personnes testées et diagnostiquées avec un trouble du sommeil - ce qui représente seulement 7% de notre échantillon total - la moitié a commencé (ou était sur le point de commencer) le traitement recommandé par leur médecin.

Parmi les personnes qui n'ont pas suivi les conseils de leur médecin, près d'un quart (22 %) ont commencé le traitement recommandé mais ne l'ont pas poursuivi, tandis que d'autres ont décidé d'essayer leurs propres méthodes pour lutter contre les troubles du sommeil (12 %).

LA RELAXATION MOINS POPULAIRE

Déclin des activités de relaxation traditionnelles que nous pratiquons avant le coucher, notre étude révélant que :

- **22%** CHOISIR DE PRENDRE UN BAIN
- **18%** PASSER DU TEMPS AVEC UN ANIMAL OU UN ÊTRE CHER
- **7%** PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES
- **6%** TENIR UN JOURNAL

Seuls 10 % ont déclaré prendre régulièrement un somnifère ou utiliser une aide à l'endormissement.

Notamment, 59% des personnes sous surveillance médicale préalable se sont auto-proclamées et ont signalé à leur médecin qu'elles avaient des problèmes de sommeil.

Le rôle d'un partenaire de lit ou d'un membre de la famille qui apporte son soutien (et qui souffre souvent depuis longtemps) est également important : 13% des personnes interrogées déclarent que c'est un autre membre de la famille qui les a encouragées à parler de leurs problèmes de sommeil, tandis que pour un peu plus d'un cinquième d'entre elles (21%), c'est leur médecin qui les a interrogées sur leur sommeil, ce qui a déclenché une discussion et des actions.

ANNEXE

A propos de ce rapport

L'enquête 2024 de ResMed sur le sommeil - " La crise mondiale du sommeil " a pour objectif de fournir un aperçu complet et étendu de la façon dont les gens dorment aujourd'hui dans le monde entier*. C'est la quatrième année que nous menons cette enquête, et celle de 2024 est la plus grande et la plus ambitieuse de son genre.

Avec des échantillons nationaux représentatifs de 17 marchés différents - et un total de 36 000 répondants - l'enquête ResMed sur le sommeil montre à quel point les gens dorment (ou plutôt à quel point ils dorment peu). Elle prend en compte à la fois la qualité et la quantité du sommeil et la satisfaction des personnes interrogées à cet égard, ce qui les empêche de dormir et les conséquences d'une bonne ou d'une mauvaise nuit de sommeil.

Ce rapport examine ce que les gens font - en particulier avec des appareils numériques - avant de se coucher, ainsi que l'impact du suivi du sommeil. Il se concentre également sur les endroits où les gens recherchent des conseils fiables pour mieux dormir, et donne un aperçu de l'une des principales causes de mauvais sommeil et de sommeil perturbé, à savoir l'apnée du sommeil.

Nous publierons les résultats de cette enquête en mars 2024, à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil de cette année. Fondé sur des données probantes, ce rapport est un élément phare d'une campagne de sensibilisation destinée à mettre en évidence les coûts souvent cachés d'un mauvais sommeil.

Donner la priorité au sommeil en tant que pierre angulaire d'une vie saine et satisfaisante a des conséquences positives au travail, à la maison et dans les loisirs.

La campagne de ResMed est conçue pour aider la population à redécouvrir leurs super-pouvoirs grâce à un sommeil meilleur et à libérer tout leur potentiel.





Caractéristiques de l'échantillon - sexe, pays, groupe d'âge

L'enquête de cette année est la plus complète - elle pose plus de questions à plus de personnes interrogées sur plus de marchés que jamais auparavant.

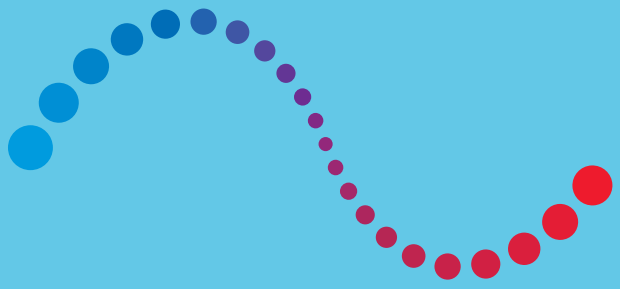
Au total, 36 000 personnes ont été interrogées dans le cadre de l'enquête 2024, avec des échantillons nationaux représentatifs de 17 marchés différents. 51% de l'échantillon s'identifie comme homme, 48% comme femme, et moins d'un pour cent comme autre. Le travail sur le terrain s'est déroulé entre le 11 décembre 2023 et le 2 janvier 2024.

L'âge moyen de l'échantillon total est légèrement inférieur à 44 ans, avec un échantillon représentatif des groupes d'âge interrogés dans chaque pays. L'échantillon américain est un peu plus âgé que l'échantillon global (48 ans en moyenne, 23 % de personnes âgées de plus de 65 ans et seulement 11 % de personnes âgées de 18 à 24 ans), tout comme l'échantillon japonais (50 ans en moyenne, 27 % de personnes âgées de plus de 65 ans et seulement 8 % de personnes âgées de 18 à 24 ans). L'échantillon indien est quant à lui un peu plus jeune (37 ans en moyenne, 22 % de 18-24 ans et seulement 5 % de 65 ans et plus).

Dans l'ensemble, nous sommes convaincus que l'échantillon de chaque pays est représentatif au niveau national et bien équilibré entre les différents groupes d'âge. Deux exceptions possibles à cette règle sont l'Inde et la Chine continentale où, bien que nous pensions que les grands échantillons (5 000 personnes dans chaque pays) sont représentatifs de ceux qui ont accès aux méthodes de sondage en ligne, il se peut qu'ils ne soient pas - en fait - entièrement représentatifs à l'échelle nationale.

Nos soupçons ont été éveillés par l'incidence relativement élevée de l'apnée du sommeil signalée par les échantillons des deux pays - 46 % de notre échantillon en Inde font état d'un diagnostic formel et 36 % en Chine continentale. Ces chiffres élevés peuvent être le résultat d'un meilleur accès aux méthodes de sondage en ligne parmi les populations de la classe moyenne urbanisée et numérisée et d'une sous-représentation conséquente des populations rurales, pré-numériques et de la classe ouvrière.

Avez-vous des problèmes d'apnée du sommeil ou souhaitez-vous découvrir vos propres super pouvoirs du sommeil ? Notre évaluation gratuite du sommeil sur : ***www.resmed.fr/patient/evaluation-sommeil/***



ResMed

www.ResMed.fr

© 2024 ResMed 10114035/1 2024-03