

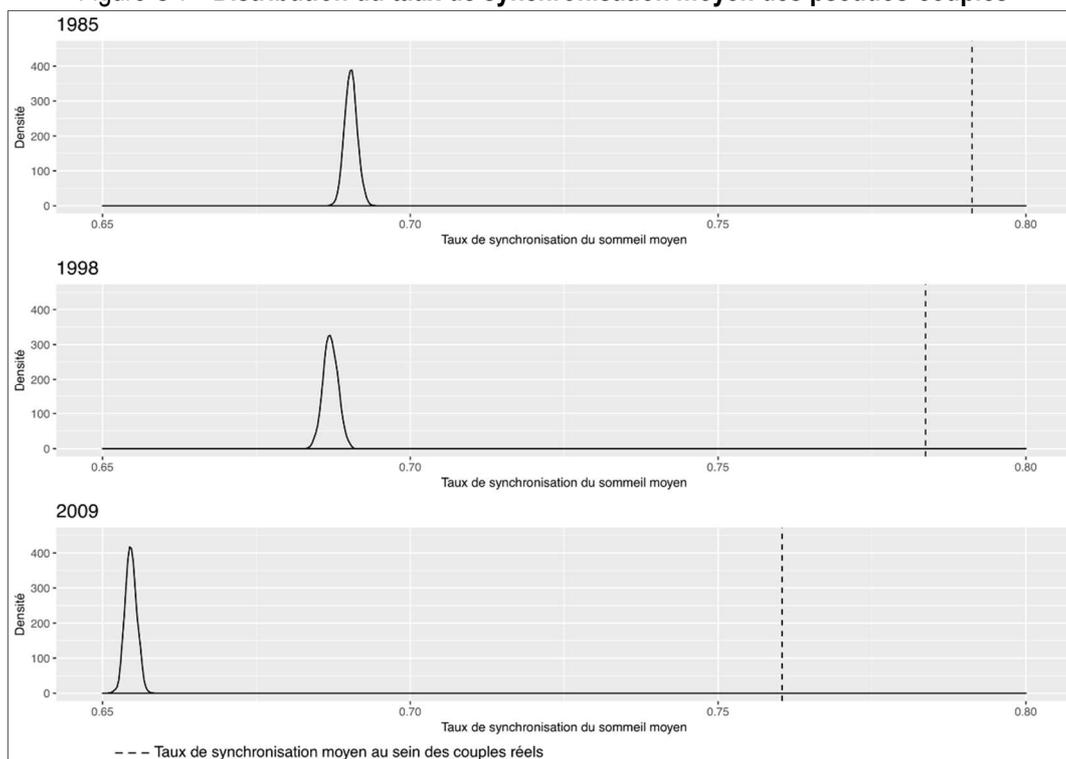
Tableau C-1 – Décomposition des activités assimilées au sommeil

Activité	Durée moyenne en population générale (en heures)	Taux de participation (%)	Durée moyenne chez les participants (en heures)
1985-1986			
Sommeil nocturne (essentiel) y compris le sommeil de jour pour ceux qui travaillent la nuit	8h27	99.9	8h20
Sommeil diurne (accidentel) (ex: personne malade)	<0h01	0.4	3h09
Repos au réveil	0h07	18.3	0h36
Sieste ou repos	0h28	32.7	1h16
Se détendre, réfléchir, penser, faire des projets, ne rien faire, sans activité visible	0h05	10.7	0h39
Fumer, siffler	<0h01	3.4	0h22
1998-1999			
Sommeil	9h01	99.9	9h03
Se détendre, réfléchir, fumer	0h07	15.7	0h42
2009-2010			
Sommeil	8h23	99.6	8h24
Alité, malade	0h02	0.3	6h48
Temps autour du sommeil: Insomnies, grasses matinées...	0h05	5.6	1h36
Ne rien faire, flâner, réfléchir, fumer, se détendre, se reposer	0h29	37.4	1h18

Lecture : en 1985-1986, la durée moyenne de 'sieste ou repos' est de 28 minutes dans la population générale et de 1h16 parmi ceux qui ont pratiqué cette activité.

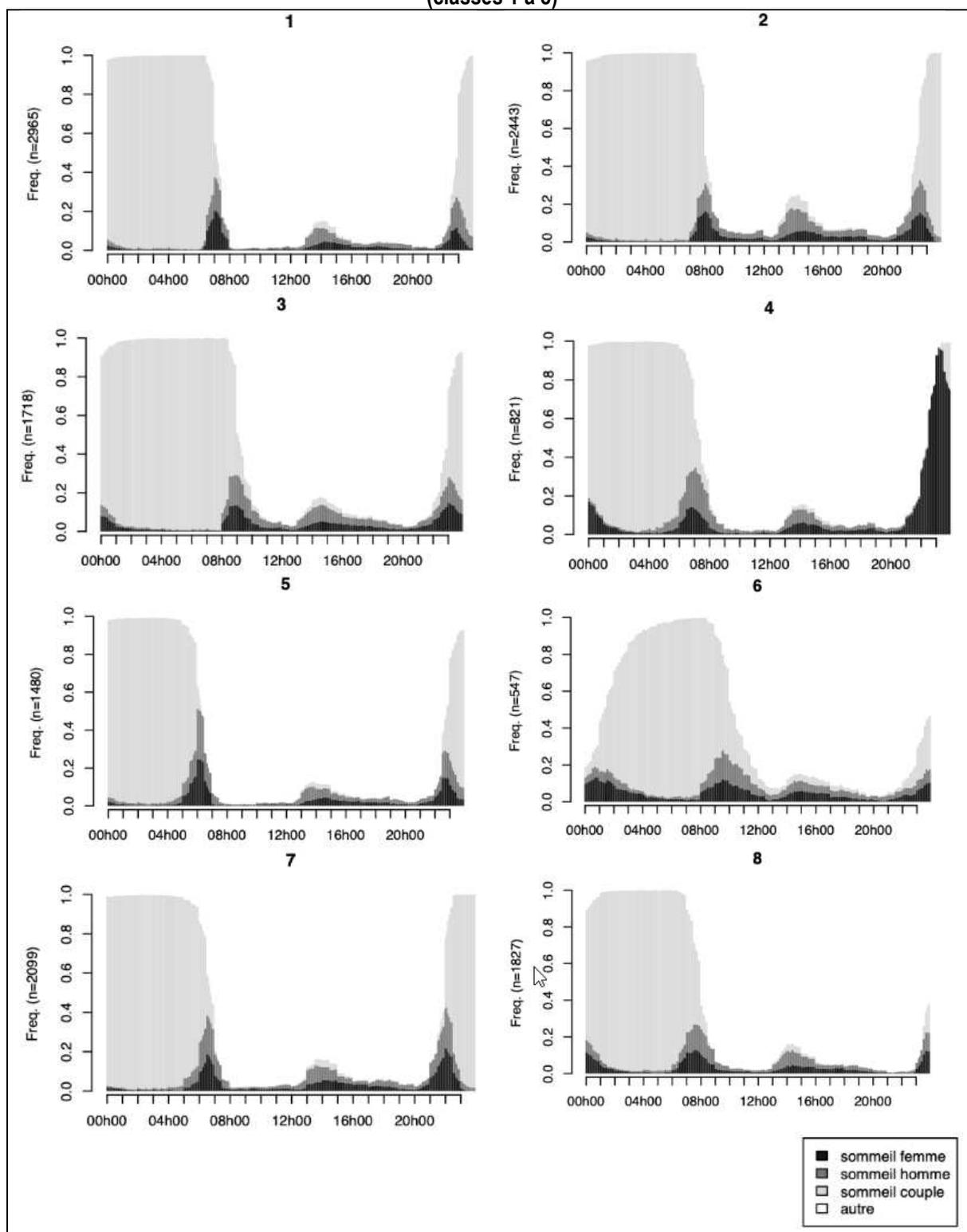
Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; individus âgés de 15 ans et plus, France métropolitaine.

Figure C-I – Distribution du taux de synchronisation moyen des pseudos-couples



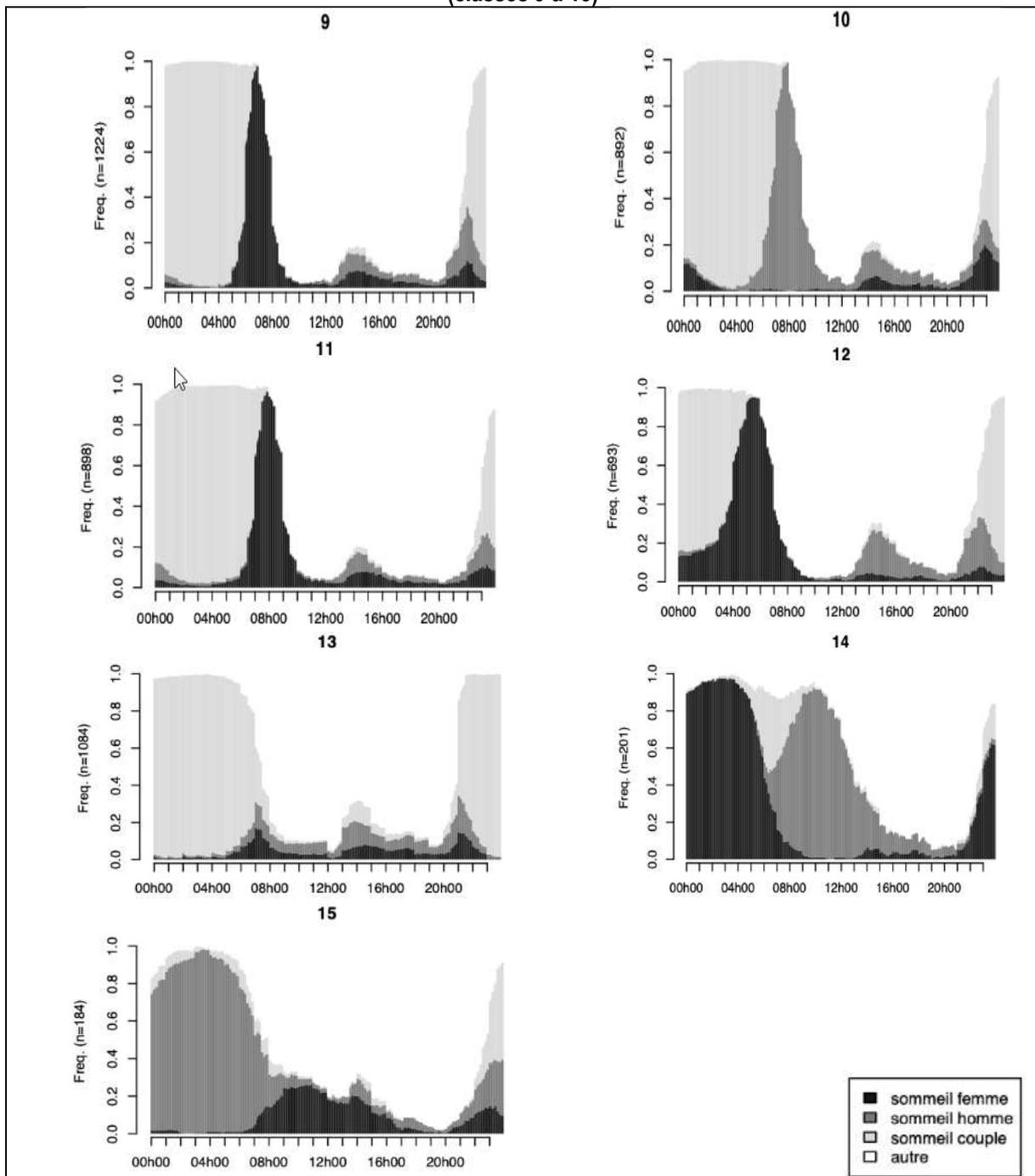
Note : la distribution est réalisée sur 1 000 répétitions appariant aléatoirement l'ensemble des hommes et des femmes de l'échantillon.
Lecture : en 1985, dans 400 populations de couples aléatoires, le taux de synchronisation moyen du sommeil des pseudo-couples est de 69 %. En 1985, le taux de synchronisation du sommeil moyen observé au sein des couples réels est de 79 %.
Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; 1 000 appariements aléatoires de 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Figure C-II – Typologie initiale en 15 classes de l'organisation du sommeil au sein des couples (classes 1 à 8)



Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; 19 076 couples, France métropolitaine.

Figure C-III – Typologie initiale en 15 classes de l'organisation du sommeil au sein des couples (classes 9 à 15)



Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; 19 076 couples, France métropolitaine.

Tableau C-2 – Correspondance entre la typologie en 8 types et la typologie en 15 types

Typologie en 8 types	Typologie en 15 types
Nuits synchro longues	2 ; 3 ; 8 ; 13
Nuits synchro courtes	1 ; 5 ; 7
Conjoints couche-tard	6
F lève-tôt	10
H lève-tôt	9 ; 11 ; 12
H couche-tard	4
Sommeil masculin diurne	14
Sommeil féminin diurne et faible	15

Tableau C-3 – Durée moyenne des principales activités parallèles au sommeil par PCS-couple (en minutes)

	Travail	Télévision	Hygiène et soins	Tâches ménagères	Soins aux enfants	Repas
2 cadres	16	12	18	12	6	10
1 cadre et 1 profession intermédiaire	26	14	21	13	6	11
1 cadre et 1 employé ou ouvrier	27	17	22	15	5	11
1 cadre et 1 inactif	23	15	20	13	5	10
1 profession intermédiaire ou cadre et 1 indépendant	31	16	22	12	4	11
2 professions intermédiaires	32	16	22	12	5	11
1 profession intermédiaire et 1 employé ou 1 ouvrier	43	19	22	15	6	13
1 profession intermédiaire et 1 inactif	31	22	23	18	4	12
2 employés	63	21	23	17	6	11
1 indépendant et 1 indépendant ou 1 inactif	33	17	22	14	3	10
1 indépendant et 1 ouvrier ou 1 employé	26	22	22	20	4	11
1 ouvrier et 1 employé	59	25	23	19	5	13
2 ouvriers	74	26	22	19	5	12
1 employé et 1 inactif	35	25	24	25	6	12
1 ouvrier et 1 inactif	51	26	24	26	11	12
2 inactifs	5	29	22	27	4	12
2 retraités	1	31	23	32	1	12

Lecture : chez les cadres homogames, la durée moyenne consacrée à la télévision par un des conjoints pendant le sommeil de l'autre est de 12 minutes.

Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.