

---

# Vue d'ensemble

---

Conditions de vie

## En 25 ans, le temps passé à dormir la nuit a diminué de 18 minutes

Layla Ricroch\*

**En 2010, les personnes dorment en moyenne 7 heures et 47 minutes par nuit. On dort moins la nuit aujourd'hui qu'il n'y a 25 ans : la baisse est de 18 minutes chez les 15 ans ou plus mais elle atteint 50 minutes chez les adolescents. Cette baisse du temps de sommeil s'est accompagnée d'une hausse du temps passé devant la télévision pendant la nuit ; pour les plus jeunes, elle s'est aussi accompagnée d'une demi-heure de temps passé en plus devant un ordinateur. À 1 h du matin, une personne sur dix n'est pas encore couchée, principalement parce qu'elle se divertit. Lorsque les personnes ne dorment pas la nuit, soit en raison de leurs contraintes professionnelles, soit parce qu'elles se distraient, elles ne récupèrent pas assez de sommeil sur la journée.**

Il n'existe que très peu d'études sur ce que l'on fait la nuit. Bien sûr, la plupart des nuits et la plus grande partie de la nuit sont consacrées au sommeil. Mais que fait-on quand on ne dort pas ? Toutes les activités diurnes ne sont pas admises la nuit : preuve en est avec la notion de « tapage nocturne » qui est sanctionnée par le code pénal. Est-ce qu'on ne dort pas pour des raisons professionnelles ? Pour se distraire ? Cette étude vise à décrire les activités nocturnes des personnes et à établir une typologie de leurs nuits en France métropolitaine. Elle utilise les données de l'enquête Emploi du temps 2009-2010 qui permet de connaître les occupations des personnes interrogées, avec un pas de 10 minutes (*encadré 1*).

La nuit est arbitrairement définie ici comme la plage de temps comprise entre 22 h et 8 h. Il n'y a pas de définition juridique officielle de ce qu'on entend par « nuit ». Par exemple, le bruit nocturne est celui qui a lieu entre le coucher et le lever du soleil. La fourchette usuelle débute à 22 h mais elle n'a pas de fondement juridique.

Sur ces 10 heures de nuit, les personnes de 11 ans ou plus passent 78 % du temps à dormir, 12 % à leurs loisirs et 6 % aux activités physiologiques (se nourrir, se laver, etc.). Les tâches domestiques et le travail ou les études n'occupent globalement que 3 % du temps des nuits des personnes de 11 ans ou plus. Mais tout de même, 10 % des élèves et étudiants travaillent ou étudient (trajets compris) au moins une heure sur cette plage horaire. De même, le travail de nuit est très marginal sur l'ensemble des 11 ans ou plus mais l'est moins pour les personnes en emploi : 19 % consacrent au moins une heure au travail pendant la nuit et 4 % au moins trois heures. C'est entre 7 et 8 h que la proportion de personnes qui travaillent ou se rendent à leur travail est la plus élevée, avec 22 % des personnes en emploi qui sont au travail ou sur le trajet pour s'y rendre. Entre 6 et 7 h, ce sont 9 % des personnes en emploi qui travaillent ou se rendent à leur travail.

---

\* Layla Ricroch, Insee.

### Les enquêtes Emploi du temps

Les enquêtes Emploi du temps sont réalisées par l'Insee depuis 1966. La première enquête ne portait que sur des ménages urbains, et au fur à mesure des enquêtes, le champ s'est élargi pour couvrir la France entière. La dernière enquête a été réalisée entre septembre 2009 et septembre 2010, en métropole et dans certains Dom (Martinique, Guadeloupe et La Réunion). Les enquêtes sont réalisées en plusieurs vagues pendant une période d'un an : les jours enquêtés sont donc représentatifs d'une année entière. Les effectifs sont de 26 064 nuits de personnes de 11 ans ou plus en France métropolitaine.

Les ménages enquêtés doivent répondre à plusieurs questionnaires, en particulier à :

- un questionnaire individu qui permet de détailler les conditions de travail, mais aussi les loisirs et le sentiment d'avoir du temps disponible ou non. Les questions sur l'usage du temps sont par exemple « Quand vous avez besoin de plus de temps, vous arrive-t-il de prendre sur vos heures de sommeil ? » ;

- un carnet journalier dans lequel les personnes doivent détailler avec un pas de 10 minutes les activités réalisées, mais aussi le contexte associé

à cette activité : ce qu'elles font, avec qui, dans quel endroit, pour quel but et si elles font autre chose en même temps.

Les carnets doivent être remplis de 21 h à minuit du lendemain. Dans la dernière enquête, selon la configuration familiale, les personnes doivent remplir un ou deux carnets (un pour un jour de semaine et un pour un jour de week-end). Dans les enquêtes antérieures, les personnes ne remplissaient qu'un seul carnet. Les durées utilisées dans la présente étude sont issues de ces carnets. Cette méthode permet de pallier deux difficultés. La première est de pouvoir évaluer objectivement le temps passé aux différentes activités car il n'est pas demandé à la personne d'estimer cette durée elle-même. La personne décrit sa journée, sans se soucier de la catégorie dans laquelle seront classées les activités. La seconde difficulté contournée est la mémoire, puisque le carnet doit être rempli au fur et à mesure.

Par ailleurs, en 2010, un sous-échantillon de 1 345 personnes a donné une note (sur une échelle de -3 à +3) pour juger si le moment passé était agréable ou désagréable, en tenant compte de l'activité réalisée mais aussi du contexte.

## Des nuits plus actives aujourd'hui

Sur cette plage horaire de 22 h à 8 h du matin, combien de temps passe-t-on à dormir ? Dort-on davantage ou moins qu'il y a 25 ans ? Afin de pouvoir comparer les temps de sommeil dans le temps, l'analyse est ici restreinte aux personnes de 15 ans ou plus. Le sommeil s'entend ici au sens large, comme le temps passé à ne faire aucune activité autre que dormir ou essayer de dormir. Regarder la télévision dans son lit n'est donc pas considéré ici comme du temps passé à essayer de dormir. Mais les insomnies<sup>1</sup>, pour autant que les personnes restent au lit, ou les grasses matinées sont comptabilisées dans ce temps de « sommeil ».

En 25 ans, le temps passé à dormir pendant la nuit a diminué de 18 minutes ; il est aujourd'hui de 7 heures et 47 minutes (*figure 1*), ce qui laisse 2 heures et 13 minutes pour les autres activités nocturnes. Sur la nuit qu'elles ont décrite, 10 % des personnes de 15 ans ou plus dorment moins de six heures et 10 % dorment plus de 9 h 30. Les personnes en emploi ou en étude dorment 36 minutes de moins que les personnes sans activité scolaire ou professionnelle et passent donc 36 minutes de plus à faire autre chose la nuit. Les différences d'âges ou de génération sont également importantes, même en raisonnant à statut d'activité identique. Parmi les personnes qui ne sont ni en emploi ni en étude, celles âgées entre

1. 6 % des personnes mentionnent dans leur carnet une période d'insomnie entre 22 h et 8 h. Ce chiffre minore certainement la réalité : il est probable que toutes les personnes ne pensent pas à consigner leurs insomnies dans leur carnet le lendemain matin. L'INPES avance ainsi que l'insomnie chronique concerne un Français sur cinq ce qui est bien supérieur au taux constaté dans l'enquête.

## 1. Davantage d'activités pendant la nuit en 2010

en heures et minutes

	Temps passé à ne pas dormir la nuit	dont : temps devant la télévision	Perte de sommeil nocturne depuis 1986
<b>Sexe</b>			
Homme	2 h 21	00 h 39	- 00 h 17
Femme	2 h 05	00 h 34	- 00 h 19
<b>Âge</b>			
15-17 ans	2 h 21	00 h 31	- 00 h 50
18-29 ans	2 h 32	00 h 35	- 00 h 21
30-39 ans	2 h 23	00 h 38	- 00 h 12
40-49 ans	2 h 23	00 h 36	- 00 h 14
50-59 ans	2 h 14	00 h 34	- 00 h 21
60-69 ans	2 h 00	00 h 46	- 00 h 23
70 ans ou plus	1 h 33	00 h 33	- 00 h 20
<b>Statut d'activité</b>			
En emploi ou en étude	2 h 27	00 h 33	- 00 h 17
Autres situations	1 h 51	00 h 41	- 00 h 21
<b>Ensemble</b>	<b>2 h 13</b>	<b>00 h 36</b>	<b>- 00 h 18</b>

Champ : France métropolitaine, personnes de 15 ans ou plus.

Lecture : sur la plage horaire de 22 h à 8 h, pour les hommes, 2 heures et 21 minutes sont passées à faire autre chose que dormir, en particulier 39 minutes sont passées devant la télévision. Par rapport à 1986, le temps de sommeil nocturne a diminué de 17 minutes.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1986-1987 et 2009-2010.

18 et 30 ans ont ainsi 49 minutes « actives » de plus que les personnes de 70 ans ou plus la nuit ; et donc autant de sommeil de moins. Si l'âge et la situation vis-à-vis de l'emploi influent fortement sur le temps de sommeil nocturne, celui-ci dépend aussi beaucoup de la situation familiale ; par exemple, la présence d'un enfant de moins de trois ans diminue le temps de sommeil de 18 minutes pour les femmes et de 14 minutes pour les hommes à âge, activité et autres caractéristiques données<sup>2</sup>.

Il est important de dormir suffisamment, comme l'ont montré de nombreuses études en médecine dans les dernières décennies. Ainsi, l'INPES a publié en 2009 un livret « Bien dormir, mieux vivre » pour promouvoir l'importance du sommeil et donner les règles d'or du bon dormeur. Les liens entre le manque de sommeil et la diminution des défenses contre les infections, la perte d'attention, la dépression et l'hypertension artérielle ont été démontrés. Celui entre le manque de sommeil et l'obésité a aussi été établi dans de nombreuses études, en particulier grâce à l'étude de cohortes aux États-Unis : les personnes qui dorment moins de sept heures ont davantage de risque d'être obèses [Gangwisch *et al.*, 2005]. En France, 19 % des personnes de 15 ans ou plus dorment moins de sept heures la nuit (contre 13 % en 1986) et 13 % dorment moins de sept heures tout court (en comptant les plages de sommeil pendant la journée). Cette proportion était de 11 % en 1986.

La diminution du temps de sommeil observée durant les 25 dernières années concerne autant les hommes que les femmes, et autant les personnes en emploi que les autres. Ce sont les plus jeunes qui ont le plus réduit leur temps de sommeil pendant la nuit. En effet, les jeunes de 15 à 18 ans dorment en moyenne 7 heures et 39 minutes sur les 10 heures définies de nuit, soit 50 minutes de moins qu'en 1986, filles comme garçons. Le mode de vie des adolescents a été particulièrement modifié avec le développement et la diffusion des ordinateurs et téléphones portables. Ils sont hyper « stimulés » par les ordinateurs, téléphones et certains profitent de ces moments en cachette de leurs parents [Venn and Arber, 2008]. Les personnes d'âge intermédiaires, entre 30 et 50 ans, sont en revanche celles qui ont le moins diminué leur temps de sommeil nocturne, et ce en particulier lorsqu'elles sont en emploi, la baisse étant de 10 minutes seulement. Il faut dire que ce sont elles qui dormaient le moins en 1986 ; elles avaient donc peut-être moins de marge pour diminuer leur temps de sommeil.

2. À savoir le diplôme, le fait d'être en couple, le nombre d'enfants et le quintile de revenu.

## La télévision a absorbé la diminution du temps de sommeil

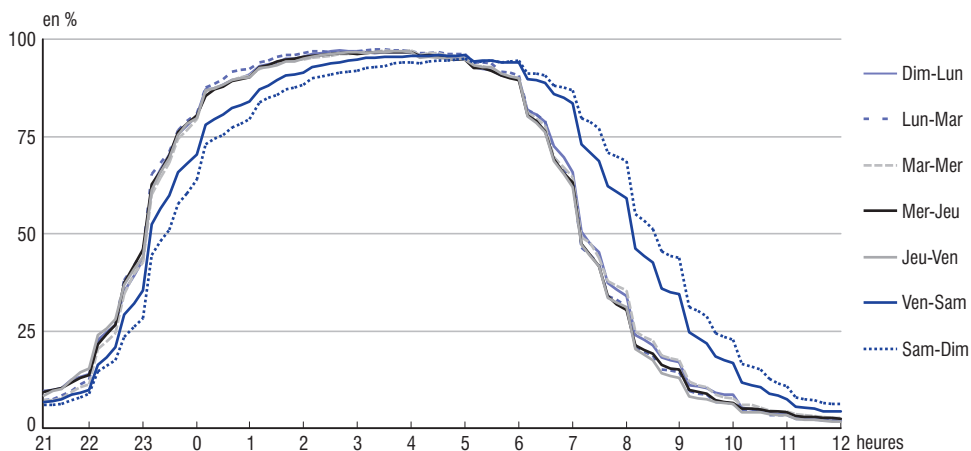
Le temps « gagné » sur le sommeil nocturne est utilisé à se divertir : entre 1986 et 2010, les personnes se distraient 25 minutes de plus pendant la nuit. Sur ces 25 minutes de loisir supplémentaires, 21 minutes sont passées devant la télévision. L'exploitation des enquêtes Emploi du temps avait déjà montré une hausse du temps passé à regarder la télévision de 20 minutes par jour entre 1986 et 2010 [Ricroch et Roumier, 2011] ; on sait désormais que ces 20 minutes de télévision sont prises essentiellement sur la nuit et sur le temps de sommeil.

Cette hausse du temps passé entre 22 h et 8 h devant la télévision s'observe notamment chez les plus jeunes qui passent 16 minutes de plus à la regarder qu'il n'y a 25 ans. La télévision occupe donc le tiers du temps pris sur leur sommeil. Une grande partie du temps restant est passé devant un ordinateur : d'un passe-temps nocturne quasi inexistant en 1986, l'ordinateur et Internet sont devenus un loisir nocturne des jeunes de 15 à 18 ans en 2010 aussi répandu que la télévision, et qui les occupe en moyenne une demi-heure par nuit. « Lire au lit », la nuit, n'était déjà pas une pratique très répandue en 1986, avec seulement 7 minutes de lecture entre 22 h et 8 h ; elle l'est encore moins aujourd'hui, avec deux minutes de moins.

## À 1 heure du matin, 10 % des gens ne dorment pas

Que peut-on dire maintenant des rythmes de sommeil ? Sans surprise, au milieu de la nuit, la majeure partie des personnes dorment. À 3 h du matin, 96 % des 11 ans ou plus sont en train de dormir, les deux tiers des autres personnes se distrayant. Mais à 1 h du matin, une personne sur dix ne dort pas, et autant à 6 h 15. Les proportions de personnes qui dorment à une heure donnée sont très stables à travers les jours de la semaine (figure 2). Seuls le vendredi soir et le samedi soir se démarquent, par des couchers plus tardifs, en raison des contraintes moins fortes le lendemain. Ainsi, à 23 h, une personne sur deux est couchée, sauf le samedi soir, où cette proportion n'est atteinte que 20 minutes plus tard. Les horaires des lendemains matins obéissent à la même logique. Un quart des personnes est déjà debout à 6 h 30 les jours de semaine ; il faut attendre 7 h 30 pour que ce soit le cas le dimanche matin.

### 2. Heures de sommeil selon les nuits de la semaine en 2010



Champ : France métropolitaine, personnes de 11 ans ou plus.

Lecture : à 9 h, le samedi matin, 25 % des personnes dorment.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

De façon générale, il y a une plus forte variabilité dans les horaires des levers que dans ceux des couchers. Ainsi, la dispersion<sup>3</sup> des couchers est de 1 heure et 10 minutes pour les jours de semaine, tandis que pour le lever, l'amplitude est plus grande, avec 1 heure et 30 minutes. Les levers plus tardifs font plus que compenser les couchers tardifs les nuits de week-end ; le temps consacré au sommeil est d'une demi-heure plus élevé les nuits de vendredi à samedi et celles de samedi à dimanche. Cette différence entre les nuits de semaine et les nuits de week-end ne concerne cependant que les personnes qui sont en emploi ou en étude. Pour les autres, toutes les nuits se ressemblent.

## Les rythmes des personnes qui travaillent de nuit

De plus en plus de personnes travaillent de manière régulière la nuit. Si ce sont principalement des hommes qui travaillent la nuit, la part des femmes est en augmentation, en particulier pour les ouvrières [Bué, 2009]. D'après l'enquête Emploi du temps, parmi les personnes qui consacrent au moins trois heures au travail entre 22 h et 8 h, 42 % travaillent à minuit, 38 % à 3 h et 77 % à 6 h.

Les personnes qui travaillent la nuit<sup>4</sup> ont des durées de travail supérieures de 20 minutes aux personnes qui travaillent à un autre moment ; les temps de trajets sont en revanche similaires (68 minutes contre 64 minutes). En ce qui concerne le temps de sommeil, les personnes qui travaillent la nuit dorment 1 heure et 40 minutes de moins que les autres travailleurs. À la pénibilité du travail de nuit<sup>5</sup>, qui provient du dérèglement des rythmes biologiques et de l'obligation de travailler à la lumière artificielle, s'ajoute donc un manque de sommeil. De plus, les plages de sommeil sont légèrement plus hachées : les personnes en emploi diurne sont 3 % à dormir en plusieurs fois (au moins une activité entre deux phases de sommeil), alors que les travailleurs nocturnes sont 14 % à dormir en plusieurs fois.

## Peu de lien apparent entre la longueur des nuits et la satisfaction dans la vie

En plus des études sur les conséquences sur la santé du sommeil, des études sur données étrangères ont aussi montré l'existence d'un lien entre le manque de sommeil et la satisfaction dans la vie [Kahneman *et al.*, 2004, sur données américaines ; Ferrer-i-Carbonell and Gowdy, 2005, sur données britanniques]. En France, il est difficile de mettre en évidence un tel lien : les personnes qui dorment moins de sept heures sont satisfaites à hauteur de 7,5 sur une échelle de 0 à 10 tandis que les personnes qui dorment au moins neuf heures sont satisfaites à hauteur de 7,6. L'écart est donc faible et il est difficile de dire dans quel sens pourrait être la causalité : est-ce que l'on dort mal quand on est peu satisfait de sa vie ou est-ce que l'on est peu satisfait de sa vie si l'on ne dort pas suffisamment ? Par ailleurs, faire une activité la nuit ou non est un élément important de contexte qui peut avoir une influence sur l'appréciation de cette activité. Il apparaît en effet clairement que trois activités sont moins appréciées la nuit que le jour, toutes choses égales par ailleurs<sup>6</sup> : les activités physiologiques comme le fait de se laver ou se soigner, les trajets domicile-travail et les soins aux personnes (*figure 3*).

3. On appelle ici dispersion l'intervalle interquartile, c'est-à-dire les 50 % d'individus les plus médians.

4. En raison de la césure à gauche liée au remplissage des carnets à partir de 21 heures, ces moyennes sont calculées sur les personnes qui commencent à travailler après 21 heures.

5. Le travail de nuit est un des facteurs de pénibilité au travail définis par le Code du travail. Il est d'ailleurs pris en compte dans le système de retraite de nombreux pays, dont la France.

6. Ces différences sont observées en contrôlant par les caractéristiques des personnes (sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, type de famille, faible revenu, région regroupée et taille d'unité urbaine) et par d'autres éléments de contexte (durée de l'activité, week-end, beau temps).

### 3. Caractère agréable ou non des activités pratiquées la nuit

	Odds ratio	Seuil de significativité <sup>1</sup>
Sommeil	1,03	n.s.
Toilette, soins médicaux	0,90	***
Repas	0,94	n.s.
Travail	0,98	n.s.
Trajet domicile-travail	0,83	***
Étude	0,97	n.s.
Ménage	0,96	n.s.
Soins aux personnes	0,91	*
Semi loisirs (bricolage, jardinage...)	1,02	n.s.
Télévision	1,05	n.s.
Lecture	0,99	n.s.
Radio, musique	0,89	n.s.
Autres loisirs	0,96	n.s.
Sociabilité	0,96	n.s.
Informatique	0,96	n.s.
Trajets	0,99	n.s.

1. \*\*\* : significatif à 1 % ; \* : significatif à 10 %.

Champ : France métropolitaine, personnes de 11 ans ou plus.

Lecture : toutes choses égales par ailleurs (sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, type de famille, revenu, région et taille d'unité urbaine et "contextes" identiques (durée de l'activité, week-end, beau temps), il est moins agréable (odds ratio inférieur à 1) d'effectuer un trajet domicile-travail la nuit que le jour.

Note : régressions logistiques ordonnées du caractère agréable d'une activité. Chacune des activités a été régressée de manière séparée, seuls les coefficients associés à la nuit sont écrits.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

#### Encadré 2

#### Les méthodes d'appariement optimal

L'enquête Emploi du temps permet de décrire les activités réalisées par les personnes interrogées 10 minutes par 10 minutes. On peut donc considérer la nuit comme une séquence de périodes de 10 minutes. Les méthodes d'appariement optimal sont appropriées pour traiter ces données séquentielles. La procédure se décompose en deux étapes : la première consiste à calculer une distance entre les séquences, c'est à dire entre les nuits ; la seconde est une classification qui va regrouper les nuits selon leur proximité.

La première étape consiste à comparer les séquences de nuits entre les individus, en effectuant des opérations élémentaires pour rendre deux séquences identiques. Les opérations élémentaires sont l'insertion, la suppression ou la substitution d'éléments (à savoir une période de 10 minutes) dans la chaîne. On associe un coût à

chacune de ces opérations élémentaires. La distance entre deux séquences va être le total des coûts des opérations qui sont nécessaires pour rendre les séquences identiques. Ici, nous avons choisi de ne conserver que des opérations de substitution, en attribuant un coût d'autant plus élevé que la probabilité de transition entre deux états en relation est faible.

Après avoir déterminé une distance entre les nuits, il faut déterminer une distance entre des groupes de nuits et un algorithme de regroupement des nuits entre elles. Cette étape est réalisée par une classification ascendante hiérarchique.

Des variantes ont été réalisées avec d'autres systèmes de coût, qui ne privilégient ni l'insertion ni la substitution. Les analyses ne diffèrent pas de la classification présentée ici.

Les activités ont été regroupées en une nomenclature en six modalités :

- 1 Sommeil (y compris insomnies, grasse matinée et alitement)
- 2 Activités physiologiques usuelles (toilette, soins médicaux, repas dans le ménage sans personnes extérieures, moments personnels)
- 3 Travail, études, y compris trajets domicile travail/études
- 4 Travail domestique (cuisine, linge, ménage, soin aux enfants, aux animaux, bricolage)
- 5 Loisirs usuels au domicile (avec les personnes du ménage : télévision, lecture ..)
- 6 Loisirs en lien avec l'extérieur, que ce soit au dehors ou au domicile mais avec des personnes extérieures au ménage

## Une typologie de nos nuits

Dans l'enquête Emploi du temps, chaque personne décrit une ou deux de ses nuits selon un pas de 10 minutes. Cette information séquentielle permet de réaliser une typologie des nuits des personnes de 15 ans ou plus (*encadré 2*), prenant en compte à la fois le moment où est réalisée une activité et l'ordre dans lequel se déroulent les activités. Une même durée de sommeil peut en effet cacher des différences de mode de vie, comme entre la France et les États-Unis par exemple (*encadré 3*).

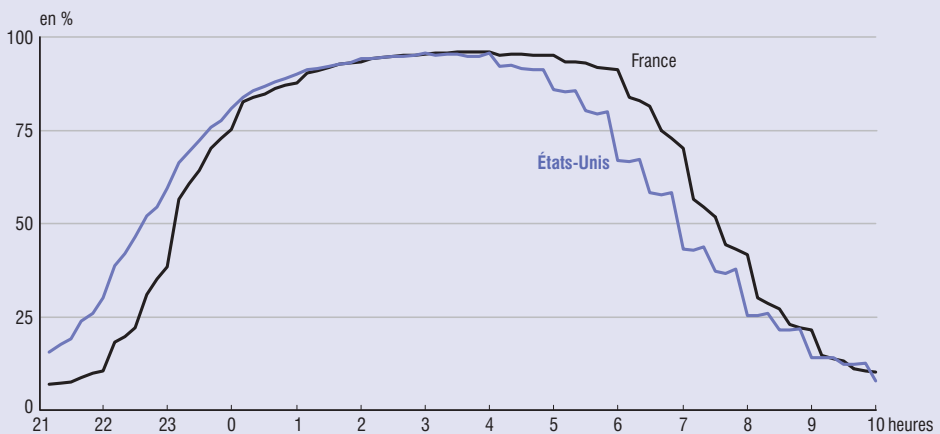
Cinq groupes de nuits se dégagent, pour lesquels les nuits se distinguent essentiellement par la place que le sommeil y occupe. Les deux premières classes regroupent 87 % des nuits, soit les nuits les plus fréquentes, et ces nuits sont caractérisées par une longue période de sommeil. Les trois autres classes regroupent des nuits plus atypiques, avec une durée de sommeil faible et des activités nocturnes diversifiées. Lorsque les personnes dorment moins, le temps libéré est principalement affecté aux loisirs ou au travail professionnel. Il n'est presque jamais utilisé pour réaliser des tâches domestiques, comme le ménage ou le soin aux enfants.

Encadré 3

### Les courbes de sommeil françaises et américaines

Si les durées de sommeil entre la France et les États Unis sont assez proches, avec 19 minutes en moins pour la France (soit 4 %), les rythmes de sommeil diffèrent entre les deux pays (*figure*). Entre minuit et 4 h du matin, la proportion de personnes de 15 ans ou plus qui dorment est semblable dans les deux pays. Mais les Américains se couchent plus tôt et se lèvent plus tôt que les Français. À 23 h, 63 % des Américains sont déjà couchés, contre seulement 48 % des Français. À l'inverse, à 6 h, 88 % des Français sont encore au lit, contre seulement 67 % des Américains.

### Les courbes de sommeil françaises et américaines



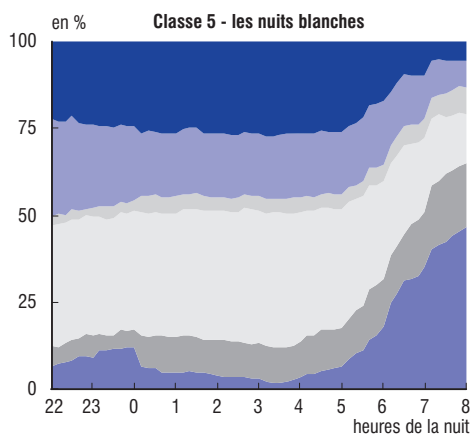
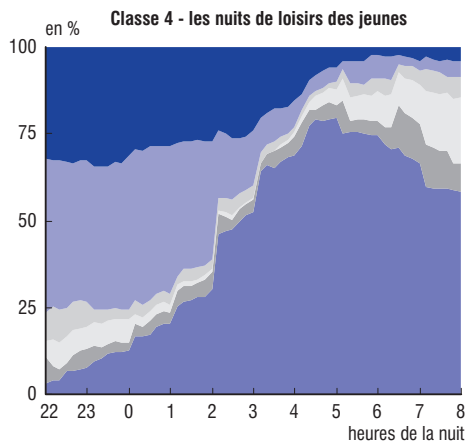
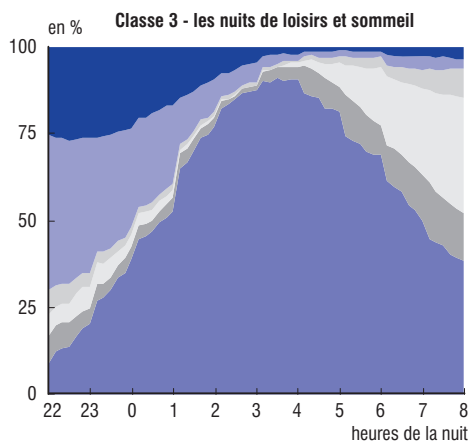
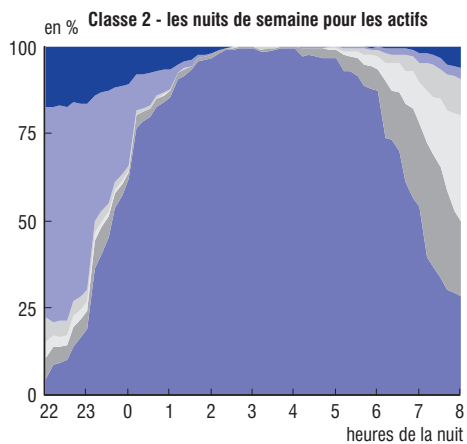
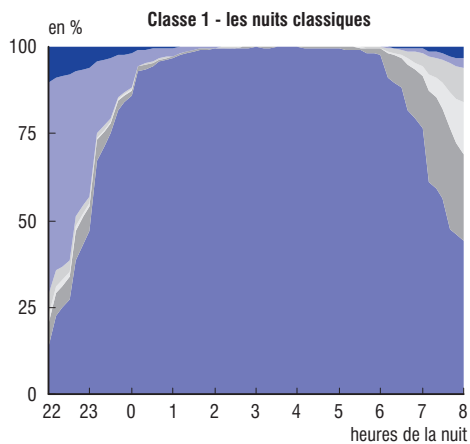
Champ : France métropolitaine - États-Unis, personnes de 15 ans ou plus.

Note : l'allure hâchée de la courbe provient du mode de collecte différent entre les deux pays. En France, les enquêteurs viennent relever des carnets physiques alors qu'aux États Unis, les enquêteurs notent au téléphone les horaires des personnes interrogées.

Sources : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010 ; Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey 2010.



#### 4. Répartition des activités selon les types de nuits



- Loisirs en lien avec à l'extérieur
- Loisirs au domicile
- Travail domestique
- Travail
- Activités physiologiques (hors sommeil)
- Sommeil

Champ : France métropolitaine, personnes de 11 ans ou plus.  
 Note : voir encadré 2 pour la nomenclature d'activités.  
 Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

## Les nuits habituelles sont les nuits où l'on dort le plus

Les Français passent les trois quarts de leurs nuits de la manière suivante : à 22 h, ils sont chez eux et se distraient en famille, principalement en regardant la télévision (figure 4). La moitié des personnes vont se coucher entre 22 h 30 et 23 h 30. La période de sommeil est longue, d'une durée moyenne de 8 heures et 24 minutes (figure 5). À 7 h, ils sont encore 75 % à être au lit. Comme cette classe regroupe les trois quarts des nuits, on peut dire que les nuits de ce groupe sont en quelque sorte des « nuits classiques ». Pour la même raison, les personnes qui ont de telles nuits n'ont pas de profil particulier. On observe quand même que les personnes inactives sont surreprésentées.

La deuxième classe, qui regroupe 10 % des nuits, pourrait être qualifiée de celle des « nuits de semaine pour les actifs » car ils y sont surreprésentés. Les durées de sommeil y sont importantes, mais inférieures d'une heure dix en moyenne à celles de la première classe. Les couchers y sont plus tardifs : la moitié des personnes se couchent entre 23 h 10 et 00 h 10. Ces nuits sont plus souvent des nuits de semaine (figure 6) et les réveils sont plus précoces que ceux de la classe précédente en raison des contraintes professionnelles. À 8 h, un tiers des personnes de la classe est soit déjà au travail, soit sur le trajet pour s'y rendre. Ces personnes doivent donc se lever en conséquence : à 7 h, seulement la moitié est encore au lit. En lien avec les horaires et les activités décrites, les personnes de cette classe sont plus souvent en emploi et d'âge actif entre 18 et 50 ans (14 points en plus pour cette classe d'âge).

### 5. Temps moyen consacré aux différentes activités dans chaque classe de nuits

en heures et minutes

	Classe 1 les nuits classiques	Classe 2 les nuits de semaine des actifs	Classe 3 les nuits de loisirs et sommeil	Classe 4 les nuits de loisirs des jeunes	Classe 5 les nuits blanches
<b>Part des nuits (en %)</b>	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Activités</b>					
Sommeil	08 h 24	07 h 12	05 h 58	04 h 36	01 h 16
Activités physiologiques	00 h 30	00 h 43	00 h 40	00 h 32	01 h 05
Travail dont :	00 h 08	00 h 23	00 h 50	00 h 34	03 h 14
à domicile (en %)	12	13	11	22	3
Travail domestique	00 h 08	00 h 14	00 h 17	00 h 24	00 h 26
Loisirs au domicile dont :	00 h 41	01 h 02	01 h 16	02 h 04	01 h 49
télévision (en %)	70	69	58	48	65
informatique (hors réseaux sociaux - en %)	10	12	18	17	6
Loisirs en lien avec l'extérieur dont :	00 h 09	00 h 27	00 h 59	01 h 50	02 h 09
à domicile avec invités (en %)	13	17	8	6	3
Proportion d'individus qui ne font que dormir entre minuit et 6 h (en %)	88	61	13	0	0

Champ : France métropolitaine, personnes de 11 ans ou plus.

Lecture : on dort 8 h 24 dans les nuits de la classe 1.

Note : voir encadré 2 pour la nomenclature d'activités.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

## 6. Description des classes

en %

	Classe 1 les nuits classiques	Classe 2 les nuits de semaine des actifs	Classe 3 les nuits de loisirs et sommeil	Classe 4 les nuits de loisirs des jeunes	Classe 5 les nuits blanches	Ensemble
<b>Type de nuit</b>						
Semaine	71,9	76,4	68,4	61,2	61,9	<b>71,6</b>
Vendredi à samedi	14,3	11,8	14,8	16,5	17,5	<b>14,2</b>
Samedi à dimanche	13,9	11,7	16,9	22,3	20,6	<b>14,2</b>
<b>Sexe</b>						
Homme	46,4	52,4	54,2	58,3	55,5	<b>48,1</b>
Femme	53,7	47,6	45,8	41,7	44,5	<b>51,9</b>
<b>Type de ménage</b>						
Personne seule	15,8	15,5	23,0	17,6	18,9	<b>16,5</b>
Famille monoparentale	7,7	7,7	9,1	16,5	10,5	<b>8,1</b>
Couple sans enfant	29,7	28,5	20,2	24,1	22,4	<b>28,5</b>
Couple avec enfants	42,9	45,7	44,9	37,9	43,1	<b>43,3</b>
Ménage complexe	3,9	2,7	2,8	3,9	5,1	<b>3,7</b>
<b>Âge</b>						
Moins de 18 ans	10,1	2,8	6,4	15,4	4,1	<b>9,0</b>
De 18 à 29 ans	14,7	22,1	25,9	30,1	26,6	<b>17,0</b>
De 30 à 39 ans	14,1	17,1	18,3	17,0	19,7	<b>15,0</b>
De 40 à 49 ans	15,9	23,9	19,2	16,9	19,7	<b>17,1</b>
De 50 à 59 ans	16,1	14,8	16,2	8,6	15,5	<b>15,8</b>
De 60 à 69 ans	12,7	10,3	8,8	5,0	8,8	<b>11,9</b>
70 ans ou plus	16,4	9,2	5,4	7,0	5,5	<b>14,3</b>
<b>Catégorie socioprofessionnelle (pour les actifs)</b>						
Indépendant	9,3	6,4	10,9	8,9	9,0	<b>9,0</b>
Profession libérale ou cadre	16,1	16,9	14,7	16,2	6,4	<b>15,8</b>
Profession intermédiaire	25,6	30,1	17,9	29,6	19,7	<b>25,3</b>
Employé	30,0	24,5	26,7	17,7	28,2	<b>28,7</b>
Ouvrier	19,0	22,2	29,8	27,6	36,7	<b>21,2</b>
<b>Situation professionnelle</b>						
En emploi	42,8	55,8	59,6	46,2	59,0	<b>46,0</b>
En étude	15,2	12,9	13,4	28,7	15,1	<b>15,1</b>
Au chômage	6,2	7,1	8,7	8,6	6,7	<b>6,6</b>
En retraite	26,7	17,8	12,8	11,1	14,2	<b>24,0</b>
Au foyer	6,7	4,9	3,6	3,6	3,6	<b>6,1</b>
Autre	2,4	1,5	2,0	1,9	1,4	<b>2,2</b>

Champ : France métropolitaine, personnes de 11 ans ou plus.

Lecture : dans la classe 1, dans 72 % des cas, il s'agit de nuits de semaine.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

## 13 % de nuits où l'on dort peu

La troisième classe, « les nuits de loisirs et de sommeil », qui contient une nuit sur dix, regroupe des nuits dont le temps de sommeil est encore plus faible d'une heure dix par rapport à la classe précédente, soit 6 heures en moyenne. 90 % des personnes de la classe dorment au total 4 à 7 heures au cours de ces nuits. Les plages de sommeil sont réduites car les couchers sont tardifs. À minuit, la moitié des personnes sont encore debout et se distraient ; à 1 h, elles sont encore 40 % à se divertir. Si la télévision est encore un loisir important, les personnes de cette classe passent davantage de temps que celles des deux classes précédentes sur ordinateur. Les nuits du samedi au dimanche sont surreprésentées dans ce groupe de nuits. Il s'agit donc de nuits moins contraintes par des obligations professionnelles les lendemains matins. Les personnes en emploi y sont toutefois surreprésentées, en particulier les ouvriers (+ 9 points). Cette classe regroupe davantage de personnes seules (+ 7 points) et de jeunes actifs, de 18 à 40 ans (+ 12 points).

La quatrième classe, « les nuits de loisirs des jeunes », ne représente que 2 % des nuits. Il s'agit donc de nuits atypiques, où l'on ne se couche qu'au petit matin, car auparavant on se divertit. À 3 h, seule une personne sur deux de ce groupe est couchée. La part qu'occupe la télévision parmi les loisirs chez soi est plus faible que dans les autres classes de nuits. En moyenne, deux heures de distraction sont en lien avec l'extérieur, mais il s'agit surtout de sorties, puisque la réception d'invités chez soi ne représente que 6 %. Ces nuits sont vécues par les plus jeunes : une personne sur deux de cette classe a moins de 30 ans, ce qui explique la surreprésentation des étudiants (+ 14 points). Il s'agit d'une classe plutôt masculine, avec six hommes sur dix personnes concernées. Ces nuits sont plus souvent celles du samedi soir au dimanche matin.

La dernière classe, « les nuits blanches », regroupe des nuits où l'on ne dort pas ou très peu et seulement au petit matin. Il s'agit ici encore de nuits très atypiques, cette classe regroupant 2 % des nuits seulement. À 3 h, 3 % des personnes qui ont ces nuits dorment et un tiers à 7 h. Cette classe regroupe à la fois les personnes qui travaillent la nuit (à 3 h, quatre personnes sur dix travaillent) et celles qui se sont diverties toute la nuit à la date de l'enquête. Les ouvriers sont surreprésentés dans cette classe (+ 15 points) ainsi que les personnes de 18 à 30 ans (+ 10 points). Les cadres et professions intellectuelles supérieures sont très peu nombreux dans cette classe (- 9 points). Les personnes de cette classe ont donc très peu dormi au cours de ces nuits et elles n'ont récupéré qu'en partie leurs heures de sommeil au cours de la journée qui suivait. Au final, elles ont dormi moitié moins que les autres personnes au cours des nuits concernées par l'enquête.

## **Une personne sur dix doit souvent prendre sur son temps de sommeil**

13 % des personnes déclarent devoir souvent prendre sur leur temps de sommeil quand elles ont besoin de plus de temps et 29 % déclarent que c'est le cas de temps en temps. La pression temporelle est plus accentuée dans les classes où l'on dort moins que dans la classe principale, celle qui rassemble trois quarts des nuits. Toutefois, ce grignotage du sommeil est particulièrement fréquent pour les personnes dont la nuit considérée est dans la classe 4, qui sont plus jeunes et qui se sont distraites une part importante de la nuit. 65 % d'entre elles déclarent devoir prendre au moins de temps en temps sur leur temps de sommeil quand elles en ont besoin. Les personnes qui travaillent la nuit sont également nombreuses à devoir empiéter sur leur temps de sommeil, mais dans une moindre proportion que ceux de la classe 4 (13 points de moins).

## **Plus les horaires de sommeil sont atypiques, moins ils sont partagés au sein des couples**

Lorsque les personnes sont en couple, il est demandé à chaque conjoint de remplir un carnet à la même date. Il est donc possible de comparer la description des nuits au sein d'un couple. Parmi les couples qui ont rempli un carnet la même nuit, les deux conjoints sont dans la même classe huit fois sur dix, mais cette proportion varie très fortement d'une classe à l'autre. Lorsque les deux conjoints sont en emploi, les nuits sont un peu moins fréquemment dans les mêmes classes que lorsque les personnes sont toutes les deux sans emploi (80 % contre 89 %). Plus la classe est atypique, moins les conjoints ont des nuits communes. Ainsi, lorsqu'une personne est dans les classes 3 ou 4, une fois sur deux son conjoint se situe dans une autre classe. La proportion passe même à trois quarts lorsqu'il s'agit de la dernière classe, celles des nuits blanches. Ce résultat appelle deux types de commentaires. D'une part, il est cohérent avec les observations faites lors des enquêtes précédentes sur la désynchronisation

des emplois du temps professionnels au sein des couples en cas d'horaires atypiques. Quand un conjoint a un emploi avec des horaires décalés, il est rare que l'autre ait les mêmes horaires. Cette désynchronisation peut être souhaitée dans certains cas, pour faciliter la garde des enfants par exemple, mais il reste que ce sont les personnes avec des emplois à horaires décalés qui peuvent le moins choisir leurs horaires et que ces derniers leur sont donc souvent imposés [Lesnard, 2009]. D'autre part, la probabilité pour qu'une personne soit dans la même classe que son conjoint, lorsqu'il s'agit d'une classe de nuit très peu fréquente, reste néanmoins très supérieure à cette faible fréquence. Par exemple, seules 2 % des nuits sont des nuits blanches, mais le conjoint d'une personne qui fait une nuit blanche fait tout de même lui aussi une nuit blanche dans 25 % des cas. Ainsi, la désynchronisation des couples augmente certes lorsque les nuits sont atypiques, mais il demeure une tendance à la synchronisation, même dans ces derniers cas. ■

---

### Pour en savoir plus

INPES, « Bien dormir, mieux vivre », 2009.

Bué J., Coutrot T., « Horaires atypiques et contraintes dans le travail », *Premières Synthèses* n° 22.2, Dares, mai 2009.

de Saint Pol T., « Le dîner des français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », *Économie et Statistique* n° 400, Insee, 2007, p. 45-69.

Ferrer-i-Carbonell A., Gowdy J.M., « Environmental awareness and happiness », *Rensselaer Working Papers in Economics* 0503, New York : Rensselaer Polytechnic Institute, 2005.

Gangwisch J.E., Malaspina D., Boden-Albala B., Heymsfield S.B., « Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity : Analyses of the NHANES I », *Sleep* Vol. 28, n° 10, 2005.

Kahneman D., Krueger A.B., Schkade D.A., Schwarz N. and Stone A.A. « A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience : The Day Reconstruction Method », *Science* 306(5702), 2004, p. 1776-1780.

Lesnard L., de Saint Pol T., « Introduction aux méthodes d'appariement optimal (Optimal Matching Analysis) », *Bulletin de méthodologie sociologique* n° 90, 2006, p. 5-25.

Lesnard L., « La famille désarticulée. Les nouvelles contraintes de l'emploi du temps », *Le Lien social*, éd. PUF, 2009.

Ricroch L., Roumier B., « Depuis 11 ans, moins de tâches ménagères, plus d'Internet », *Insee Première* n° 1377, novembre 2011.

Ricroch L., « Les moments agréables de la vie quotidienne : une question d'activités mais aussi de contexte », *Insee Première* n° 1378, novembre 2011.

Venn, S., Arber, S., « Conflicting sleep demands ; parents and young people in UK households » in *Brunt, L. & Steger, B. (eds.) Worlds of sleep, Berlin : Franck & Timée, 2008.*

---