



Naissance de la plateforme Biendormir.com !

Cette grande enquête a également servi de base
pour créer la plateforme Biendormir.com.

A partir du 1^{er} juin, elle permettra aux internautes de savoir dans
quelle catégorie de dormeurs ils se trouvent (fatigués, utilitaires,
etc.) grâce à un algorithme d'une vingtaine de questions.

Suite à cela, selon leur profil de dormeur, chacun trouvera sur
la plateforme de nombreux conseils pour mieux dormir, mais aussi
la fameuse enquête dans son intégralité.

**POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR
WWW.BIENDORMIR.COM !**

CONTACTS PRESSE

Marie Marquet
06 76 29 63 85 + mmarquet@oconnection.fr

Léa Hallay
06 46 84 12 49 + lhallay@oconnection.fr

COMMUNIQUÉ
DE PRESSE



ENQUÊTE LE SOMMEIL DES FRANÇAIS Un mal sociétal ?

Par Bultex

En partenariat avec l'agence d'études iligo, la marque française,
spécialiste des nuits réparatrices, dévoile une étude liée
au sommeil des Français.

Il s'agit d'une grande enquête réalisée auprès de 3000 personnes,
ruraux et urbains interrogés entre
le 30 janvier et le 9 février 2018 dans toute la France.

RÉSULTAT :

**Une découverte des habitudes de sommeil des Français,
leurs rituels, les facteurs qui expliquent un sommeil
réparateur ou dégradant...
Tout est dévoilé dans cette enquête !**



PREMIÈRE CONSTATATION :

5 TYPES DE DORMEURS SONT PERÇUS, répartis selon leur mode de récupération et leur qualité de sommeil.



21%

Les préoccupés

Un peu stressés, ils s'endorment vite, entre 7h et 8h de sommeil, mais sont fatigués au réveil, de même qu'en journée. Subissant des micro-réveils durant la nuit, ils mangent s'ils manquent de sommeil. Leur matelas est ancien.

18%

Les dormeurs utilitaires

Pour eux, le sommeil est du temps perdu. Ils dorment bien mais ce n'est pas important à leurs yeux. Malgré le fait qu'ils ne soient pas stressés autant dans leur vie personnelle que professionnelle, ils s'endorment difficilement. Leur matelas est souple et âgé entre 11 et 15 ans.

LE SAVIEZ-VOUS

La majorité de cette catégorie dort avec des chaussettes



18%

Les fatigués

Il s'agit de personnes anxieuses, dormant mal voire étant insomniaques, avec aucun sommeil réparateur. Accro aux smartphones et aux réveils fréquents, elles sont stressées autant dans leur vie que dans leur travail. Leur matelas est souple, peu ferme.

LE SAVIEZ-VOUS

C'est la catégorie de dormeurs qui mangent le plus durant la nuit



15%

Les actifs bons dormeurs

Connectées à la vie comme aux écrans (notamment à l'heure du coucher), elles aiment dormir mais elles repoussent leur heure de sommeil, en raison de leur emploi du temps chargé. Prendre soin de son sommeil ne fait pas partie de leur priorité mais elles dorment bien. Sujettes au stress, il est difficile pour elles de se lever.

LE SAVIEZ-VOUS

Une partie d'entre elles dort avec un doudou



28%

Les dormeurs bien-être

Peu accros au téléphone, ils n'ont aucun problème avec leur sommeil. Sportifs, dormant longtemps, ils possèdent généralement un matelas ferme, parfait pour un soutien du dos.





1

LA QUALITE DE SOMMEIL DES FRANÇAIS

Près de
90%
des Français se réveillent
durant leur sommeil.

- 27% pour des causes inconnues
- 24% à cause du stress
- 20% à cause de douleurs physiques



Pour les Français,
dormir plus de

7h c'est déjà long !

Près de 8 Français sur 10
préfèrent donc se lever
avant 9h45

Seuls 5% des Français
ont des horaires de
coucher très variables.



La sieste,
un luxe que les Français s'accordent
dès que possible.
Plus d'1 tiers des Français font une
sieste au moins 1 fois par semaine

Au final, le sommeil des Français :

un important sujet de santé, surtout du point de vue médical
1 Français sur 3 souffre de troubles du sommeil

Mais des Français qui, globalement, se sentent plutôt bien...
même s'ils listent différents maux !

**9 Français sur 10 se sentent en bonne santé,
bien que la majorité d'entre eux soient soumis au stress.**



Les critères de la belle nuit selon les Français



64%

Se réveiller en pleine forme

40%

S'endormir instantanément

25%

Ne pas mettre de réveil

11%

Dormir dans un lit flottant dans l'air

7%

Dormir avec la star de son choix

4%

Dormir dans un arbre



2

LA RELATION DORMEUR X ECRAN

Sans surprise, les écrans sont les 1^{er} conjoints des Français...

... les époux passent après !

Les Français sont dépendants des appareils high-tech :

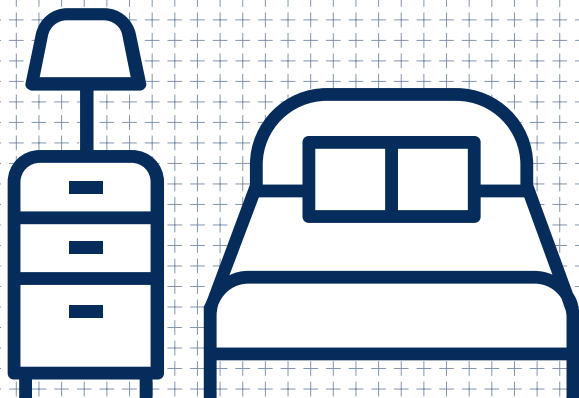
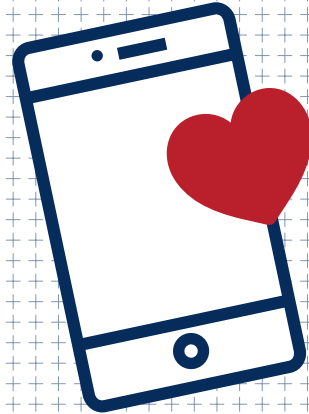
86%

ont besoin d'un réveil le matin

12%

des Français sont équipés d'une application / objet connecté pour évaluer la qualité de leur sommeil.

Malgré une implication importante des applications / objets pour les réveiller le matin, 55% des Français ne les trouvent pas utiles.



3

PARMI LES HOMMES ET LES FEMMES, QUI DORT MAL ?

Les femmes sont les cancrès du sommeil

Frustrées, elles dorment plus longtemps mais dorment mal. Elles se couchent plus tôt mais elles ne s'endorment pas immédiatement. Elles préfèrent lire ou regarder la TV ou Internet dans leur lit.



4

L'ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL DES FRANÇAIS

56%

des Français ont un matelas de moins de 10 ans

43%

des Français ne connaissent pas la marque de leur matelas.

Pour ceux la connaissant :

13% possèdent un Bultex

9% un Dunlopillo

7% un Epéda