

Population & Sociétés

Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants

Capucine Rauch*

Combien de temps consacre-t-on au sommeil ? Quels individus y allouent le plus de temps ? Si le sommeil est un besoin physiologique qui varie avec l'âge ou l'état de santé, il n'est pas uniquement déterminé par des nécessités biologiques. Capucine Rauch nous montre comment le temps qu'on décide de consacrer au sommeil dépend également des contraintes familiales et professionnelles, et des normes qui y sont associées.

Le temps alloué au sommeil est socialement structuré. Les attentes résultant des rôles sociaux de genre ont ainsi une influence sur le sommeil [1]. Le temps de sommeil des femmes diminue davantage avec la présence d'enfants que celui des hommes. Les horaires de sommeil s'ajustent aussi aux contraintes temporelles des autres activités comme le travail ou les loisirs. À l'aide des trois dernières enquêtes Emploi du temps, cet article propose d'étudier les variations sociales du sommeil, en prenant l'exemple du genre et de la catégorie socioprofessionnelle. Il revient également sur ses principales évolutions entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000⁽¹⁾.

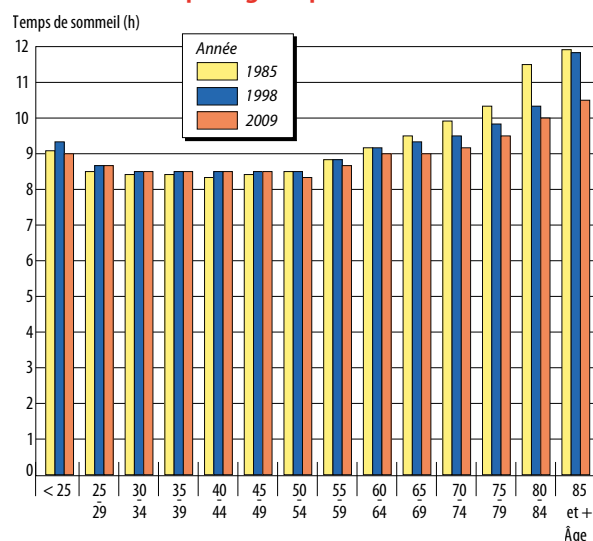
Le temps de sommeil reste stable mais l'heure du coucher recule

Le temps alloué au sommeil et au repos tel qu'il peut être approché par les enquêtes *Emploi du temps* (encadré) augmente sensiblement avec l'âge à partir de 50 ans : les personnes âgées y consacrent davantage de temps que les plus jeunes quelle que soit l'année d'observation (figure 1).

Entre 1985 et 2009, la durée médiane consacrée au sommeil est restée relativement stable, passant de 8h50 à 8h40. Cette stabilité masque cependant des évolutions différentes selon l'âge et des changements dans les horaires. Le temps de sommeil médian⁽²⁾ des 25-64 ans est resté globalement stable, mais

celui des 65 ans et plus a diminué, et cette diminution s'est accentuée avec l'âge. Les individus se couchent aussi plus tard (figure 2). Tandis qu'en 1985 et 1998 plus d'un quart des individus sont déjà couchés à 22h10, il faut attendre 22h30 pour atteindre ce quart en 2009. À 23h, 60 % des individus sont couchés en 1985, c'est 50 % en 1998 et 40 % en 2009. De même, en 2009, il faut attendre minuit pour avoir les trois quarts de la population au lit, contre 23h en 1998 et 23h15 en 1985.

Figure 1. Temps de sommeil médian par âge et par année



Capucine Rauch, *Population & Sociétés*, n° 615, octobre 2023, Ined.

Lecture : En 1998, le temps de sommeil médian des 35-39 ans est de 8h30.

Champ : Individus de 15 ans et plus ayant rempli au moins un carnet, France métropolitaine.

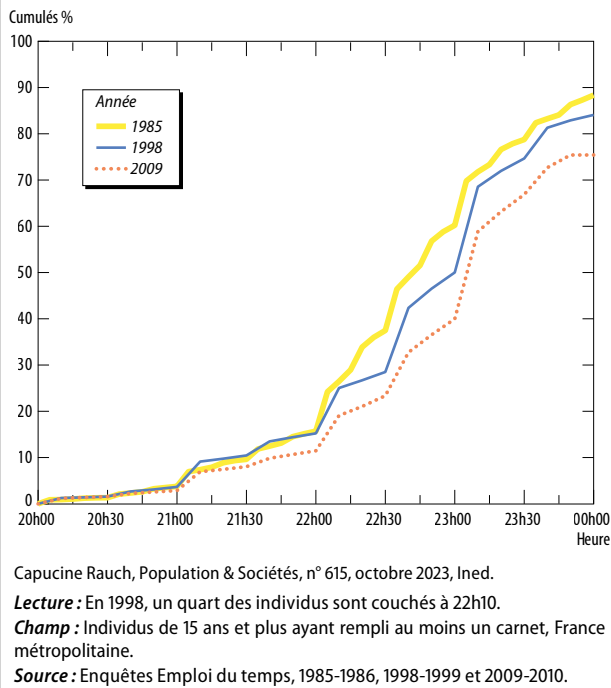
Source : Enquêtes Emploi du temps, 1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010.

(1) Les résultats de cet article sont issus d'une thèse de doctorat préparée à l'Ined et à l'école doctorale de Sciences Po, « Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie », soutenue le 2 décembre 2022, accessible après sur : http://hdl.handle.net/20.500.12204/AYUu_A1dLg0aT10RuaV3

(2) Un temps de sommeil médian signifie que la moitié des individus a un temps de sommeil inférieur à cette durée et que l'autre moitié a un temps de sommeil supérieur à cette durée.

* Laboratoire SAGE, Université de Strasbourg.

Figure 2. Proportions de personnes au lit selon l'heure dans la soirée et l'année



Le recul de l'heure du coucher, observé à tous les âges, peut s'expliquer en partie par l'essor de la télévision et le développement des programmes en soirée. En 1998 et 2009, 71 % des personnes regardaient la télévision entre 20h et minuit alors qu'en 1985 seuls 58 % des individus la regardaient en soirée. En parallèle, les horaires des programmes de première partie de soirée sont plus tardifs en 1998 qu'en 1985, passant de 20h30 à 21h, si bien qu'ils se terminent plus tard, autour de 23h. En revanche, entre 1998 et 2009, les horaires avancent : 20h35 sur le service public et 20h45 sur les chaînes privées, et se terminent donc plus tôt. Cependant, le temps passé devant la télévision en soirée s'allonge également, la durée moyenne passant de 1h40 à 2h. La soirée se poursuit plus tardivement : en 2009, près de trois quarts des individus qui regardent la télévision le soir sont encore devant leur poste à 22h30, contre la moitié en 1998.

Le recul de l'heure du coucher entre les dates d'enquêtes s'accompagne de celui de l'heure du lever, ce qui permet d'expliquer la stabilité du temps de sommeil entre les enquêtes. Ce dernier recul est concomitant à celui du début de la journée de travail. Ainsi, le décalage des horaires de sommeil entre 1985 et 2009 témoigne d'une reconfiguration des horaires des emplois du temps, principalement en lien avec le décalage des horaires de télévision en soirée, sa plus grande popularité au sein de la population [2].

Les plus âgés dorment moins la nuit et font moins la sieste

La stabilité du temps alloué au sommeil, observée dans l'ensemble de la population durant 25 ans, ne concerne pas les plus âgés. Le temps de sommeil médian des retraités (et des individus de plus de 60 ans sans activité professionnelle) a diminué de 35 minutes environ, passant de 9h55 en 1985 à 9h30

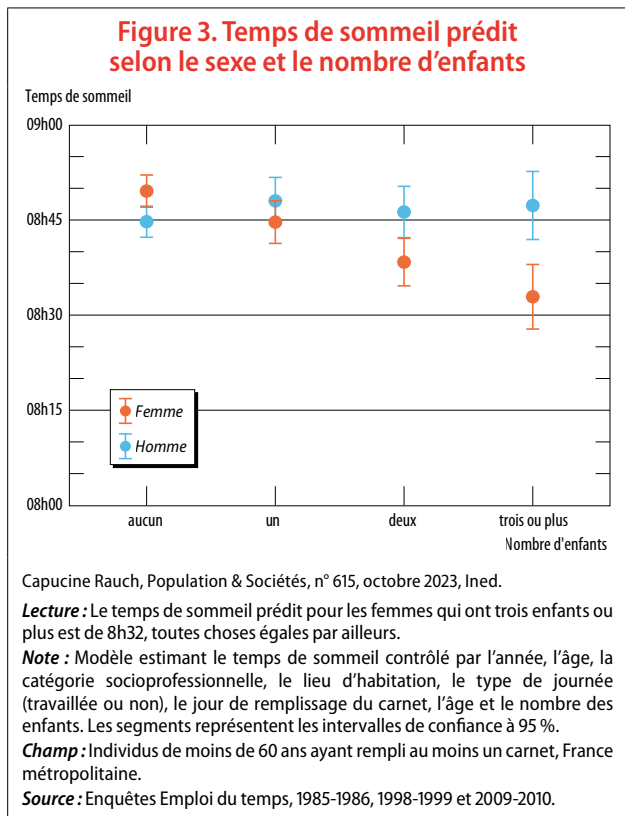
en 1998 puis 9h20 en 2009. Cette diminution du temps de sommeil entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 s'observe à tous les âges de la retraite, mais de manière plus marquée aux âges élevés. Ainsi, le temps de sommeil médian des 65-69 ans a diminué d'un quart d'heure (passant de 9h15 à 9h), celui des 70-74 ans de trois quarts d'heure (de 9h45 à 9h), celui des 80-84 ans de plus d'une heure et demie (de 11h15 à 9h40) et celui des 85-90 ans d'une heure vingt (de 11h20 à 10h). Cette réduction s'observe chez les hommes comme chez les femmes. Elle concerne quasiment tous les retraités quels que soient leur âge et leur ancienne catégorie socioprofessionnelle. Seuls les cadres, professions intellectuelles supérieures ou chefs d'entreprise de plus de 10 salariés, qui consacrent moins de temps au sommeil, font exception, avec un temps de sommeil qui reste stable sur toute la période. La diminution du temps de sommeil pourrait s'expliquer d'une part par un meilleur état de santé à âge donné au fil des générations pour les catégories socioprofessionnelles les moins favorisées, si bien que le besoin de se reposer ou de dormir est moindre. D'autre part, l'augmentation du temps passé devant la télévision [3] peut avoir empiété sur le temps alloué au sommeil.

La sieste est également moins fréquente. En 1985, 54 % des retraités ont fait une sieste d'une demi-heure à trois heures le jour de l'enquête, contre 45 % en 2009. Le recul de la sieste s'observe à tous les âges, et de manière encore plus marquée chez les plus de 70 ans. Il est visible chez les hommes comme chez les femmes.

Le temps de sommeil des femmes est plus contraint par la présence d'enfants que celui des hommes

Le temps de sommeil médian des 15-59 ans est de 8h30, celui des femmes est supérieur de 10 minutes à celui des hommes. Toutefois, la structure des familles et la situation professionnelle des femmes et des hommes diffèrent. Les femmes ont plus fréquemment au moins un enfant dans leur ménage que les hommes (52 % contre 46 %). Elles ont également plus souvent répondu à l'enquête un jour non travaillé que les hommes (56 % contre 42 %). Or, les individus qui n'ont pas travaillé le jour de l'enquête ont dormi plus longtemps que ceux qui ont travaillé (9h20 contre 8h) et ceux sans enfant dorment plus longtemps que ceux qui en ont au moins un. Après avoir pris en compte le type de journée et les caractéristiques sociodémographiques, le temps de sommeil des enquêtés ne diffère plus entre les hommes et les femmes. Les différences initialement observées entre sexes sont donc liées à des différences de configurations familiales et de statuts sur le marché du travail.

À certains moments de la trajectoire de vie, comme les autres activités, le sommeil des femmes est influencé par les attentes liées aux rôles de genre. L'arrivée d'un enfant accentue les inégalités de genre dans la répartition des activités au sein du couple [4]. Le sommeil des femmes est également perturbé par la nécessité de s'occuper des enfants, l'anticipation de ces tâches et le travail émotionnel (charge mentale) qui y est lié. Venn *et al.* (2008, [5]) qualifient ce temps alloué au sommeil comme la « quatrième journée de travail » (*fourth shift*) ou nuit de travail (*night shift*), pour rendre compte du fait que les trois premières

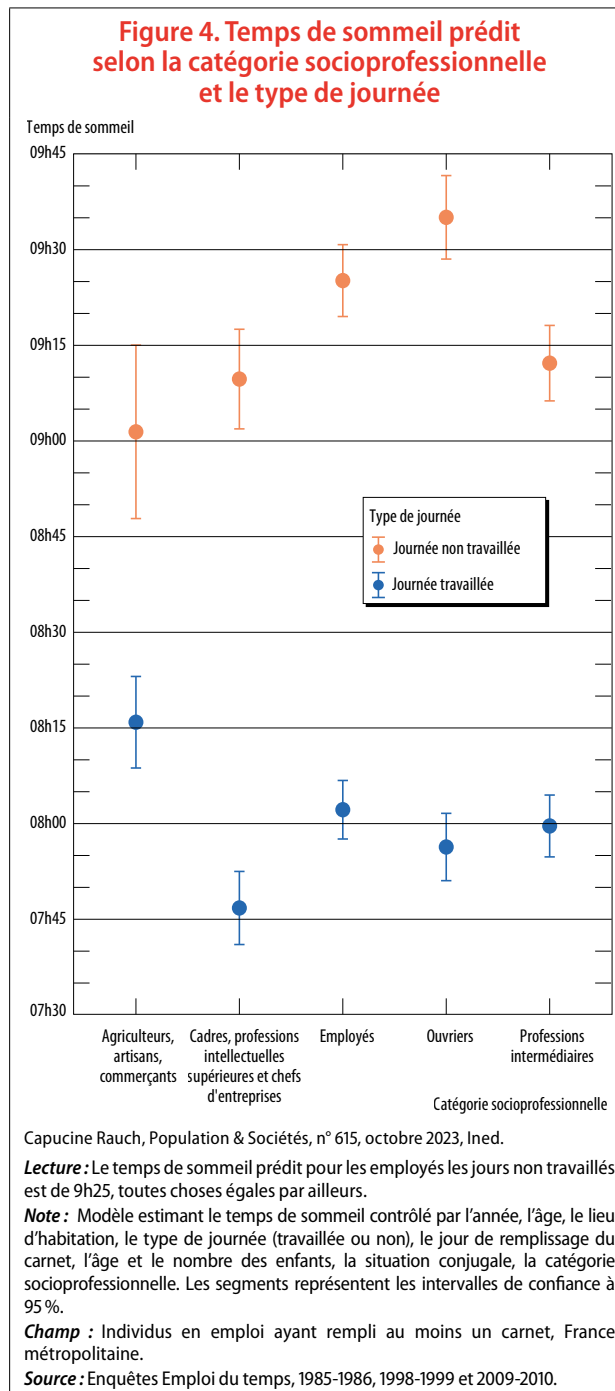


« journées de travail » (*shift*) des femmes (l'activité professionnelle, le travail domestique et le travail émotionnel) se poursuivent, pendant une quatrième période, la nuit.

La présence d'enfants n'a pas le même effet sur le sommeil des mères que sur celui des pères. Alors qu'en l'absence d'enfant de moins de 2 ans, le temps de sommeil des hommes et des femmes est identique (toutes choses égales par ailleurs), la présence d'un enfant de moins de 2 ans diminue le temps de sommeil des mères de 25 minutes, mais ne réduit celui des pères que de 12 minutes. La perte de temps de sommeil liée à la présence d'un enfant de moins de 2 ans est deux fois plus importante pour les mères que pour les pères. De même, le temps de sommeil des mères diminue avec le nombre d'enfants, contrairement à celui des pères (figure 3). Les hommes sans enfant ou les pères d'au moins trois enfants consacrent autant de temps au sommeil (toutes choses égales par ailleurs), tandis que celui des mères est plus contraint par le nombre d'enfants. L'ajustement du temps consacré au sommeil est genre : la perte de sommeil est inégalement répartie entre les parents. Le sommeil des mères est davantage pénalisé par la présence d'enfant que celui des pères. Ce résultat est cohérent avec la théorie de la quatrième « journée de travail » (*fourth shift*) ou nuit de travail (*night shift*) [5].

Le temps de sommeil diffère selon le milieu social et les habitudes perdurent

Les cadres consacrent au sommeil le temps le plus court (environ 8h00), soit vingt à trente minutes de moins que les autres catégories socioprofessionnelles. Toutefois, ce temps varie aussi selon que le jour est travaillé ou non (figure 4). Concernant les jours travaillés, ce sont les artisans, commerçants



et agriculteurs qui consacrent le plus de temps au sommeil (8h15) et les cadres le moins (7h45). En revanche, les jours non travaillés, ce sont les ouvriers qui dorment le plus (9h30) et les artisans, commerçants et agriculteurs qui dorment le moins (9h00). C'est chez les ouvriers que l'écart entre le temps de sommeil les jours travaillés et les jours non travaillés est le plus important (1h40). Ces différences de temps de sommeil entre catégories socioprofessionnelles selon le type de journée peuvent s'expliquer par des horaires de travail plus contraints dans certaines professions que d'autres (horaires alternés, de nuit), des horaires de travail plus longs pour les cadres ou encore un besoin accru de récupération pour les ouvriers durant les jours de repos.

À la retraite, malgré l'arrêt de l'activité professionnelle, la différenciation sociale du temps réservé au sommeil perdure car les rythmes de vie acquis au cours de la vie professionnelle se maintiennent. Les retraités, anciennement cadres ou qui occupaient une profession intermédiaire, dorment moins longtemps que les agriculteurs et les ouvriers. Les habitudes des rythmes de vie, bien ancrées, agissent donc sur le temps de sommeil tout au long de la vie.

Encadré. Mesurer le temps de sommeil à l'aide des enquêtes Emploi du temps

Réalisées par l'Insee depuis 1966, les enquêtes Emploi du temps ont pour objectif de documenter la manière dont les individus organisent leur temps. Les trois dernières enquêtes, 1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010, ont été effectuées auprès d'échantillons représentatifs des personnes de 15 ans et plus vivant dans un ménage ordinaire (hors collectivités) en France métropolitaine.^(a)

Dans ces enquêtes, il est demandé aux individus de remplir un carnet, indiquant avec leurs propres mots l'ensemble des activités réalisées dans la journée. Afin que les carnets puissent être comparés, les activités décrites par les enquêtés sont regroupées en différentes modalités. Cependant, le codage n'est pas uniforme entre les enquêtes : le sommeil est décliné en quatre modalités en 1985-1986, en trois en 2009-2010 et n'en désigne qu'une seule en 1998-1999. De plus, conformément aux recommandations européennes, les périodes de repos (siestes par exemple) de moins de trois heures ont été codées dans l'enquête 2010 dans le code « ne rien faire ». Auparavant, cette activité était codée comme « sommeil ».

Dans un souci de cohérence, on considère pour chaque enquête les modalités correspondant à « ne rien faire » ou « se détendre » comme étant assimilées au sommeil (bien que ces activités ne représentent qu'une part infime des emplois du temps). Par conséquent, le temps désigné ici par « sommeil » ne rend pas compte du sommeil effectif, mais du temps alloué au sommeil (ou à une activité assimilée). Par ailleurs, les enquêtés qui les reportent explicitement dans leur carnet étant rares, le sommeil peut également inclure les relations sexuelles.

Les durées de sommeil présentées dans cet article apparaissent comme assez importantes par rapport à celles habituellement présentées qui tournent autour de 7h. Ces différences sont avant tout liées à des différences de mesure, l'enquête Emploi du temps obligeant à adopter une définition large du temps de sommeil. Cet article s'intéresse au temps alloué au sommeil et non pas au temps de sommeil effectif (pendant lequel les individus dorment). La stabilité du temps alloué au sommeil n'est pas en contradiction avec les études qui pointent une diminution du temps de sommeil en France [6].

(a) L'édition de 2009 est représentative de la France métropolitaine et des départements d'outre-mer, mais pour pouvoir la comparer avec les éditions précédentes, ces derniers ne sont pas pris en compte.

Bibliographie

- [1] Maume D. J., Hewitt B., Ruppner L., 2018, *Gender equality and restless sleep among partnered Europeans: gender equality and restless sleep*, *Journal of Marriage and Family*, 80(4), p. 1040-1058. <https://doi/10.1111/jomf.12488>
- [2] Ricroch L., 2012, *En 25 ans, le temps passé à dormir la nuit a diminué de 18 minutes*, Insee, France, *portrait social - Édition 2012*, Insee Références, p. 107-118.
- [3] Grobon S., Renaud T., 2018, *Les activités des seniors : de moins en moins diversifiées passé 75 ans*, Insee (dir.), France, *portrait social - Édition 2018*, France, Insee Références, p. 89-102.
- [4] Régnier-Loilier A., 2009, *L'arrivée d'un enfant modifie-t-elle la répartition des tâches domestiques au sein du couple ?*, *Population & Sociétés*, 461. <https://doi.org/10.3917/popsoc.461.0001>
- [5] Venn S., Arber S., Meadows R., Hislop J., 2008, *The fourth shift: Exploring the gendered nature of sleep disruption among couples with children*, *The British Journal of Sociology*, 59(1), p. 79-97. <https://doi/10.1111/j.1468-4446.2007.00183.x>
- [6] Léger D., Bourdillon F., 2019, *Le déclin du temps de sommeil en France n'est pas une fatalité*, *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 8-9, p. 146-148.

Résumé

En 25 ans, le temps consacré au sommeil est resté stable, sauf pour les personnes âgées pour qui il a diminué. Sa place dans les emplois du temps n'est pas restée figée pour autant. Les nuits se sont décalées et les individus se couchent de plus en plus tard, en partie en raison de l'essor de la télévision dont l'écoute en soirée retarde l'heure du coucher.

Le temps alloué au sommeil est socialement structuré. Il est ainsi lié au genre et à l'activité professionnelle. Le sommeil des femmes est plus contraint par la présence d'enfants que celui des hommes. Travailler diminue le temps de sommeil, mais l'effet de l'activité n'est pas le même pour toutes les catégories socio-professionnelles, les ouvriers étant ceux dont le sommeil varie le plus entre les jours travaillés et les jours non travaillés.

À la retraite, les habitudes de sommeil liées aux rythmes de la vie professionnelle se maintiennent. Les retraités, anciennement cadres ou occupant une profession intermédiaire dorment moins longtemps que les agriculteurs et les ouvriers.

Mots-clés

temps, sommeil, repos, genre, âge, catégorie socio-professionnelle, enquête emploi du temps