

Aubervilliers, le 16 octobre 2023

Population & Sociétés n° 615 – 16 octobre 2023
(sous embargo jusqu'au 18 octobre 2023 à 00h01)
English version below

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

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. S'appuyant sur trois enquêtes Emploi du temps, Capucine Rauch montre que le temps que l'on consacre au sommeil est socialement structuré : il est généré, varie en fonction des contraintes liées à la vie familiale ou au travail et en fonction des catégories socio-professionnelles. L'article analyse également les principales évolutions observables entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000¹.

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. Ainsi, en 2009, il faut attendre minuit pour avoir les trois quarts de la population au lit, contre 23h30 en 1998 et 23h15 en 1985.

Le temps de sommeil est lié au genre et à l'activité professionnelle. Le sommeil des femmes est plus contraint par la présence d'enfants que celui des hommes : 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.

Travailler diminue le temps de sommeil, mais l'effet de l'activité n'est pas le même pour toutes les catégories socioprofessionnelles. 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. Les ouvriers sont ceux dont le sommeil varie le plus entre les jours travaillés et les jours non travaillés.

A 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.

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 générées au cours du cycle de vie », accessible sur http://hdl.handle.net/20.500.12204/AYUu_A1dLg0aT10RuaV3

Auteure : Capucine Rauch

Ci-joint *Population & Sociétés* n° 615, octobre 2023, intitulé « Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants »

Lien vers la version française du bulletin, actif à partir du 18 octobre 2023 :

<https://www.ined.fr/fr/publications/editions/population-et-societes/le-temps-consacre-au-sommeil-differe-selon-le-milieu-social-et-le-nombre-d-enfants/>

S'inscrire à la lettre mensuelle sur les actualités de l'Ined «InedActu » en cliquant sur le lien suivant :
<https://www.ined.fr/fr/lettre-d-information/action-inscription>

S'inscrire à la lettre mensuelle sur nos publications scientifiques en cliquant sur le lien suivant :
<https://www.ined.fr/fr/actualites/nos-chercheurs-ont-publie/>

À propos de l'Ined :

L'Institut national d'études démographiques (Ined) est un organisme public de recherche spécialisé dans l'étude des populations, partenaire du monde universitaire et de la recherche aux niveaux national et international. L'institut a pour missions d'étudier les populations de la France et des pays étrangers, de diffuser largement les connaissances produites et d'apporter son concours à la formation à la recherche et par la recherche. Par une approche ouverte de la démographie, il mobilise un large éventail de disciplines comme l'économie, l'histoire, la géographie, la sociologie, l'anthropologie, la statistique, la biologie, l'épidémiologie. Fort de ses 10 unités de recherche et 2 unités mixtes de service, il encourage les échanges et conduit de nombreux projets de recherche européens ou internationaux.

Ined Éditions, service des éditions de l'institut, contribue à la diffusion de ces savoirs dédiés aux sciences de la population, à travers des ouvrages, la revue trimestrielle bilingue *Population*, le bulletin mensuel de vulgarisation scientifique *Population & Sociétés* et une publication en ligne, Mémoires européennes du goulag (<https://museum.gulagmemories.eu/fr>). Les collections d'ouvrages s'organisent autour d'études sociodémographiques, historiques et méthodologiques.

Contacts presse :

Courriel : service-presse@ined.fr

Gilles GAROUSTTE – Chargé de communication institutionnelle - Tél. 01 56 06 57 04

Christina LIONNET - Directrice de la communication - Tél. : 01 56 06 57 28

Suivez-nous :  



Aubervilliers, 16 October 2023

Population & Societies, no. 615, October 2023
(under embargo until 18 October 2023 at 00.01 hours)

How time devoted to sleep differs by social milieu and number of children

How much time do we devote to sleep? Who sleeps the most? While sleep is a physiological need that varies with age and health status, it is not determined by biological factors alone. Using three Time Use Surveys from France, Capucine Rauch shows how the time set aside for sleep is socially structured: it is gendered, it varies according to the demands of both family life and work, and it differs by occupational category. The article also analyses the main trends observed between the mid-1980s and the end of the 2000¹.

Over 25 years, the time devoted to sleep remained stable, except among older adults, whose sleep time decreased. Its place in daily routines did not remain fixed, however. Bedtimes moved progressively later, partly due to the growing popularity of evening TV programmes that kept viewers up for longer. Thus, in 2009, it was not until midnight that three-quarters of the population were in bed, a share reached at 23.30 in 1998 and at 23.15 in 1985.

Time devoted to sleep is linked to gender and work. For women, the presence of children reduced their sleep time more than for men. Mothers' loss of sleep time linked to the presence of children under 2 years old was double that of fathers.

Working decreases sleep time, but work's effect was not the same for all occupational categories. People in higher-level occupations had the shortest sleep time (around 8 hours), some 20–30 minutes less than the other occupational categories, although this duration varied between working and non-working days. It is among manual workers that the difference in sleep time between working and non-working days was largest.

After retirement, the sleep patterns acquired during working life remained unchanged. Retirees formerly in higher-level or intermediate occupations slept less than farmers and manual workers.

¹The findings described in this article are drawn from a PhD thesis prepared at INED and at the Sciences Po School of Research entitled *Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie* (Sleep, an adjustment variable? Social and gendered differences over the life cycle), defended on 2 December 2022

http://hdl.handle.net/20.500.12204/AYUu_A1dLg0aT10Ruv3

Author: Capucine Rauch

Please find attached the latest issue of *Population & Societies* (no. 615, October 2023), entitled “Time devoted to sleep differs by occupational category and number of children”

Link to the English version of *Population & Societies* no. 615, active from 18 October 2023:

<https://www.ined.fr/en/publications/editions/population-and-societies/time-devoted-to-sleep-differs-by-occupational-category-and-number-of-children/>

Subscribe to the monthly newsletter on INED news "InedActu" by clicking on the following link:

<https://www.ined.fr/en/newsletter/action-inscription>

Subscribe to the monthly newsletter on our scientific publications by clicking on the following link:

<https://www.ined.fr/en/news/our-researchers-publications/>

About INED:

The French Institute for Demographic Studies (Ined) is a public research institute specialized in population studies that works in partnership with the academic and research communities at national and international levels. Ined's approach to demography is resolutely open and interdisciplinary, implicating a wide range of disciplines including economics, history, geography, sociology, anthropology, biology and epidemiology. With its 10 research units and 2 research units in partnership, Ined promotes communication and exchange within the scientific community and the general public while conducting numerous European and international research projects.

Press contacts:

Email: service-presse@ined.fr

Gilles GARROUSTE - Institutional Communication - Tel. : +33 1 56 06 57 04

Christina LIONNET - Head of Communications - Tel.: +33 1 56 06 57 28

Follow us on:  