

« AVEZ-VOUS BIEN DORMI CETTE NUIT ? »

★ Un sondage exclusif lève le voile sur sommeil des Français

★ Rendez-vous le mardi 16 juin 2009 dans 8 gares de France pour découvrir les secrets d'une bonne literie



*A l'occasion d'un grand événement national qui se déroulera Mardi 16 juin 2009 dans 8 des plus grandes gares Françaises, l'Association pour la Promotion de la Literie (l'APL) s'est interrogée sur le sommeil des Français. « Avez-vous bien dormi cette nuit ? » est donc la question qui a été posée à un échantillon représentatif de Français entre 18 et 65 ans<sup>1</sup>. L'idée de ce sondage étant de mieux comprendre les causes d'un mauvais sommeil et le lien éventuel entre sommeil et literie.*



Sommeil de plomb, sommeil léger, insomnies... Les Français dorment-ils comme des bébés et si non quelle sont les causes de leur mauvais sommeil ?

Pour s'informer sur les secrets d'une bonne literie et son incidence sur le sommeil, rendez-vous en gares le mardi 16 juin 2009 de 7h à 10h !

1 FRANÇAIS SUR 3 A MAL DORMI... RETOUR SUR UN SONDAGE PLEIN DE SURPRISES...

A la question « Avez-vous bien dormi cette nuit ? », **près d'1 Français sur 3 interrogés a répondu NON**. Ce résultat reflète une certaine réalité : le sommeil est un bien précieux parfois bien difficile à acquérir ! Parmi les « mauvais dormeurs », **les femmes ainsi que les membres d'une famille d'au moins un enfant de moins de 15 ans sont plus nombreux que la moyenne à avoir passé une mauvaise nuit**... Relation de cause à effet ? Peut-être que Mesdames interviennent plus facilement que leur conjoint en cas de réveil ou cauchemars des enfants, ce qui perturbe leurs nuits ? A noter également que la tranche d'âge la plus représentée parmi les individus ayant mal dormis **sont les 35-49 ans**. Inversement, **75% des + de 50 ans et 80% des retraités dorment d'un sommeil sans nuage**. Serait-ce lié à la sagesse venant avec l'âge, ou au fait que sans soucis professionnel, les nuits sont plus douces ?

**POURQUOI CES FRANÇAIS DORMENT-ILS MAL ?**

Une des raisons les plus souvent évoquées est l'un des maux du siècle : le stress : **46% évoquent un stress ou une angoisse et 45% des pensées récurrentes les empêchant de trouver le sommeil**.

**16% des Français mentionnent des événements extérieurs** comme cause d'un sommeil de mauvaise qualité : bruits environnants, lumière intempestive, réveil des enfants... ou ronflements du conjoint ! **Le conjoint qui d'ailleurs, par son agitation, a empêché 7% des interviewés de passer une bonne nuit !** On comprend alors que les célibataires retrouvent plus facilement les bras de Morphée : **78% des personnes vivant seules déclarent avoir bien dormi**... Est-ce parce qu'ils peuvent dormir sereinement en prenant toute la place qu'ils souhaitent dans leur lit ? Peut-être devrait-on conseiller aux couples de privilégier les literies « grande taille » (160 cm ou 180 cm x 200 cm) et d'opter pour une literie offrant une parfaite indépendance de couchage, permettant à chacun une liberté maximale de mouvement.

**LITERIE ET SOMMEIL : UN LIEN INDENIABLE**

De nombreuses causes d'un mauvais sommeil pourraient être liées, directement ou indirectement à un des éléments déterminant du sommeil : LE LIT ! **9% des interrogés évoquent directement la literie comme cause de leur mauvaise nuit**. Et il a été prouvé scientifiquement<sup>2</sup> que **dormir sur une literie neuve de qualité améliore l'efficacité du sommeil** : on y dort mieux, le dormeur bouge moins, et le sommeil est donc plus reposant et récupérateur. En effet, **au bout de 10 ans, la literie perd 30% de ses qualités d'origine et n'offre plus les mêmes performances**, ce qui influe directement sur la qualité du sommeil. Alors, si le matelas est usé, que l'on ressent les ressorts, qu'il conserve la forme du corps une fois levé... il est temps de changer pour enfin passer de bonnes nuits !

De même, pour expliquer leur mauvaise nuit, **29% des interrogés mentionnent des douleurs ressenties, même en position allongée**. Or ces dernières peuvent être causées ou aggravées par une literie non adaptée sa morphologie. Une literie trop ferme n'épousera pas les formes du corps et créera des tensions au niveau des

<sup>1</sup> Sondage BVA Helthcare pour l'APL – avril 2009 – Enquête CAWI Internet réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1076 personnes âgées de 18 à 65 ans.

<sup>2</sup> Etude épidémiologique « Santé et Literie » TNS Healthcare pour l'APL – Juillet/Août 2007 – menée auprès d'un échantillon de 700 individus représentatifs des Français actifs sur la base de 446 questionnaires individuels exploités.

épaules et du bassin. Inversement, une literie trop souple n'apportera pas le soutien nécessaire pour garantir l'alignement de la colonne vertébrale et accentuera les douleurs dans la nuque, dorsales ou les maux de tête... Alors qu'une literie adaptée aura tendance à délasser le corps et à diminuer les douleurs... et donc à faciliter le sommeil et l'endormissement !

**20% des interrogés n'ont pas bien dormi parce qu'ils ont eu trop chaud ou trop froid.** S'il est recommandé de conserver une température de la chambre entre 18 et 19°C pour dormir paisiblement, **une literie adaptée et thermo-régulante** peut aussi favoriser un bien-être non négligeable pour accéder à un sommeil paisible.

Enfin, c'est bien connu, qui dort dîne... et l'inverse n'est pas forcément vrai : **4% des interrogés déclarent avoir mal dormi car ils ont abusé d'un dîner trop copieux où ont connu des troubles de la digestion.** Un conseil : les repas légers favorisent l'endormissement et le sommeil.

**« AVEZ-VOUS BIEN DORMI CETTE NUIT » ?  
LE 16 JUIN 2009 DANS 8 GARES FRANÇAISES : UN EVENEMENT NATIONAL POUR TOUT CONNAITRE  
SUR UNE BONNE LITERIE**

Dans l'optique de sensibiliser le grand public à l'importance d'une bonne literie, tant sur la qualité du sommeil que sur la santé en général, l'APL investit les gares françaises.

**Le mardi 16 juin prochain, rendez-vous dans 3 gares parisiennes et dans 5 des plus grandes gares de province** pour découvrir comment optimiser son sommeil et améliorer ce dernier, notamment grâce à une literie de qualité.

A Paris, mais également en province, entre **7h et 10h du matin**, les voyageurs vont avoir la surprise de découvrir **un lit géant** de 6 m x 2 m et d'être gentiment interpellés par un **commando de dormeurs en pyjamas**, les interrogeant sur la qualité de leur sommeil. L'objectif, au-delà de la surprise provoquée est de leur remettre un dépliant informatif regorgeant de conseils précieux : **comment bien choisir sa literie, pourquoi faut-il changer cette dernière tous les 10 ans au maximum, vrai et faux sur les idées reçues en matière de literie, comment avoir les bons réflexes en magasin...**

Alors, pour un sommeil de rêve, rendez-vous en gares !



### **Informations Pratiques**

**EVENEMENT « Avez-vous bien dormi cette nuit »  
organisé par l'Association pour la Promotion de la Literie**

**Mardi 16 juin de 7h00 à 10 h00**

**Paris :**

Gare du Nord (niveau 0 - face à l'entrée du parvis)  
Gare de Lyon (niveau grande ligne)  
Gare Montparnasse (Hall Vasarely, face à l'entrée de la gare)

**Province :**

Gare de Lille Flandres (face au tableau des départs)  
Gare de Lyon Pardieu (face à l'entrée de la gare)  
Gare de Toulouse (Hall des départs)  
Gare de Strasbourg (niveau 0 – Hall central)  
Gare de Nantes (Hall Nord)

## **BON PLAN – Grand Jeu Concours sur [www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)**

[infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)

Du **16 juin au 20 juillet 2009**, un grand jeu concours est organisé sur le site **infoliterie.com**. Il suffit de s'inscrire sur le site pour **tenter de gagner une des 10 literies complètes (matelas+sommier) de grandes marques** mises en jeu. **De plus, les 1000 premiers inscrits recevront en cadeau une BD ludique et instructive « La Famille Tudor »**

**Alors rendez-vous vite sur infoliterie.com, le site de référence de la literie.**

Le point sur les dernières études relatives au sommeil et à la literie, le B.A.-ba pour comprendre les différentes technologies de literie et choisir la plus adaptée à chacun, les dernières actualités... un bon moyen d'obtenir encore plus de conseils, d'informations et de renseignements sur la literie.