

À la poursuite d'un sommeil de qualité



Conscient de l'impact, mais pas bon élève

La prise de conscience de l'impact du sommeil sur la santé globale augmente, mais nous sommes toujours en quête d'un bon sommeil.

77%

des personnes disent que le sommeil a un impact sur la santé, mais seulement **1 personne sur 10** dit dormir extrêmement bien



76%

des personnes disent que leur sommeil est **affecté par au moins un problème de santé ou de mode de vie**



Oubliez les solutions rapides: arrêtez de chasser le sommeil et recommencez à rêver



Malgré le fait que **80% des personnes** souhaitent améliorer leur sommeil, la majorité d'entre **elles** **recherchent des mesures simples** plutôt que de consulter un professionnel de santé ou suivre un traitement.

69% Lecture

69% Regarder la télévision

57% Mise en œuvre d'une heure de coucher / heure du coucher définie

34% Médicaments en vente libre

29% Équipements pour sommeil

Seulement 40 à 46% des personnes acceptent de consulter un professionnel de santé pour améliorer leur sommeil. Au lieu de cela, la plupart utilisent des sources d'information en ligne.

L'impact des nuits blanches

Les principaux problèmes de santé ou de mode de vie qui influent sur le sommeil dans le monde sont l'insomnie, le ronflement, le stress et le sommeil.



Les problèmes de sommeil ont un impact négatif sur la qualité de vie.

Le rapport indique que :



2 personnes sur 3 se réveillent au moins une fois pendant la nuit



3 personnes sur 5 souffrent de somnolence diurne au moins deux fois par semaine



1 personne sur 3 s'endort régulièrement ailleurs que dans son propre lit



1 personne sur 4 ne dort parfois pas avec son partenaire en raison de son ronflement

65%

des personnes souffrant d'apnée du sommeil ont déclaré **ne jamais avoir utilisé ou ne plus utiliser de traitement pour traiter leur maladie**

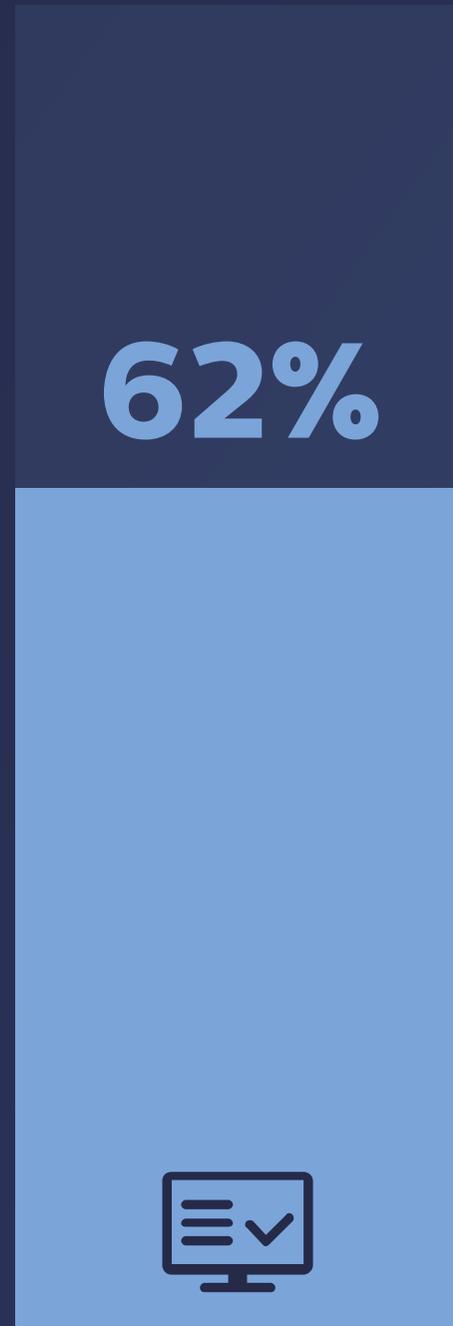


Le saviez-vous...

67%

de la population adulte mondiale **se réveille au moins une fois par nuit**, et **3 sur 5 souffrent de somnolence diurne** au moins deux fois par semaine.





Sources d'information
sur internet



Médecin



Spécialiste du sommeil



65%

des personnes ayant déclaré souffrir d'apnée du sommeil n'ont **jamais suivi ou ont interrompu un traitement médical.**



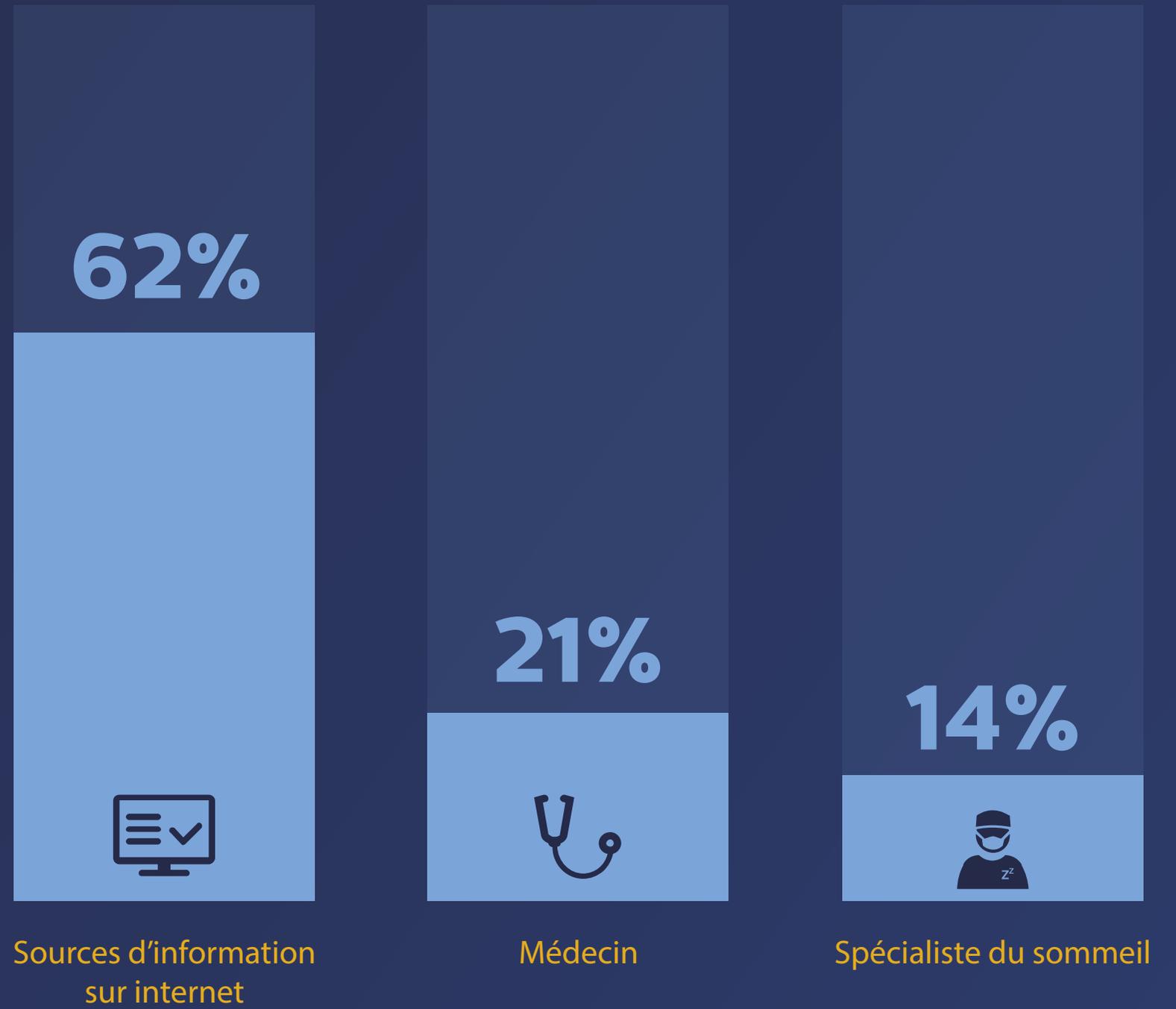


35% des femmes résidant en couple avec un partenaire qui ronfle **font chambre à part la plupart du temps**, voire tout le temps.



Internet est la principale source d'information

utilisée pour s'informer sur les traitements des troubles du sommeil, ou sur les solutions pour mieux dormir, loin devant un professionnel de santé.



80% de la population mondiale souhaite améliorer sa qualité de sommeil, mais la majorité (**60%**) n'a pas consulté de professionnel de santé.

