

COMMENT LE SOMMEIL DES FRANÇAIS A-T-IL CHANGÉ AU COURS DES SIÈCLES ?

Du sommeil divisé du Moyen Âge aux nuits écourtées d'aujourd'hui, les habitudes de repos des Français se sont transformées en plusieurs siècles. Entre contraintes sociales, perception de la fatigue et évolution des rythmes de vie, que reste-t-il du sommeil « idéal » ? Les Français dorment-ils assez aujourd'hui ?

LISA BEGUIN



26

6 h 50. C'est la durée moyenne de sommeil par nuit chez les Français en semaine, à en croire la dernière enquête publiée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) en mars 2026. Soit quatorze minutes de moins qu'en 2024, et une durée en-deçà des huit heures recommandées par les experts. Pourtant, on connaît l'adage : « Le sommeil, c'est la santé ! ». Et les études semblent aller dans ce sens. Les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil sont nombreux : réduction du stress, gain d'énergie, meilleure humeur, renforcement des défenses immunitaires... « Il ne faut pas voir le moment d'aller dormir comme du temps perdu mais comme du temps gagné pour rester performant et mobiliser pleinement ses capacités intellectuelles dans la journée », développe le docteur Jonathan Taieb, médecin du sommeil à l'Institut médical du sommeil (Paris).

ET AVANT, C'ÉTAIT COMMENT ?

Avant la Seconde Guerre mondiale les études ne mesuraient pas la durée moyenne de sommeil, « y compris dans les formations médicales. On s'intéressait à la vie de l'Homme quand il était éveillé,

33% des Français souffrent d'insomnies (Santé publique France)

pas endormi », précise Linda Amine, psychologue clinicienne spécialiste du sommeil. Il y a donc peu de chiffres récents sur le sujet, mais certains spécialistes estiment qu'au Moyen-Âge la durée moyenne de repos des femmes était comprise entre huit et neuf heures et entre sept et huit heures pour les hommes.

Autre fait notable : être fatigué était un signe de bravoure, la fatigue est la conséquence de l'effort fourni.

Cette vision change drastiquement à partir du siècle des Lumières. Les sources normatives – les médecins et l'Église – auraient imposé un « modèle de sommeil court ». La fatigue, alors associée au

La sieste est un besoin physiologique – Linda Amine, psychologue spécialiste du sommeil

important, voire sacré, pendant lequel ils réfléchissaient aux événements de la journée, méditaient et priaient », éclaire Roger Ekirch, professeur d'histoire et auteur de *La grande transformation du sommeil* (Amsterdam, 2021), sur France Culture.

Au XX^e siècle, la perception de la fatigue évolue profondément. Alors qu'au siècle précédent elle était surtout associée à l'épuisement physique, avec l'amélioration des conditions matérielles la fatigue se déplace vers le terrain psychique. Pourtant, il a été établi qu'au XX^e siècle les individus, à l'échelle mondiale, dormaient environ dix heures par nuit. En un siècle, nous aurions donc perdu près de trois heures de sommeil.

LE MAL DU SIÈCLE ?

On a l'impression aujourd'hui de nous plaindre constamment d'être fatigué. Et pour cause, d'après l'enquête menée par OpinionWay pour l'INSV, un quart des Français disent dormir moins de six heures par nuit et plus d'une personne sur deux se sent fatiguée au réveil.

Au-delà du manque de sommeil, la qualité des nuits des Français se détériorerait à vue d'œil. 40% des Français disent souffrir de troubles du sommeil et 85% d'entre eux se réveillent au moins une fois par nuit. En tête de ces troubles : l'insomnie. D'après une enquête publiée par Santé publique France fin 2025, 33% des Français souffrent d'insomnies. Attention, ce n'est pas nouveau. « L'insomnie en pleine nuit – la plus répandue aujourd'hui – n'a été considérée comme un problème médical qu'au tournant du XX^e siècle. Auparavant, ce phénomène était tenu pour parfaitement normal », relève Roger Ekirch.

En juin dernier, le gouvernement a publié une feuille de route interministérielle sur le sommeil. « Plus de 30% des enfants et jusqu'à 70% des adolescents ne dorment pas suffisamment », peut-on notamment lire. Peut-être faut-il chercher

une part de l'explication dès l'enfance, quand aller se coucher est perçu comme une corvée ou une privation. « On dit aux enfants d'aller dormir pour bien grandir et être en forme le lendemain. Mais cela reste vrai pour les adultes aussi », insiste Linda Amine. Selon les experts, la durée idéale de sommeil pour un enfant oscille entre dix et douze heures et de huit à dix heures pour les adolescents.

PAS TOUS ÉGAUX FACE AU SOMMEIL

Si les spécialistes parlent de durées moyennes de sommeil, nous n'avons pas tous les mêmes besoins et réalités sociales. « Nous devons identifier le type de dormeur que nous sommes », ajoute le docteur Taieb. Linda Amine précise pour sa part : « Certains adultes ont besoin de dix heures de sommeil, d'autres se portent bien avec six heures... Il y a un petit pourcentage de la population – entre 1 et 3% – que l'on appelle les « courts dormeurs » qui ont besoin de très peu de sommeil : cinq voire quatre heures. Et qui sont en forme ! ».

Pour certains, la sieste est une option privilégiée en cas de fatigue. « La sieste est un besoin physiologique, nous en avons tous besoin ! », insiste Linda Amine. En moyenne, il est recommandé de ne pas dépasser vingt minutes et de ne pas la faire à un horaire trop proche du coucher. « En France, nous n'avons pas la culture de la sieste contrairement à d'autres pays. Au Japon, c'est une institution. En Chine, c'est carrément inscrit dans la Constitution », rapporte le docteur Jonathan Taieb.

Le sommeil est également un terrain d'inégalités entre les Français, souvent liées à la santé, au statut social ou au lieu de vie. Les maladies chroniques, par exemple, augmentent les risques de troubles du sommeil, qui touchent par ailleurs davantage les femmes. Les personnes qui vivent en appartement ou en milieu urbain sont aussi plus exposées aux nuisances sonores et aux vagues de chaleur, qui peuvent perturber leurs nuits. D'autres facteurs peuvent interférer dans notre sommeil, c'est notamment le cas des écrans qui ont pris de plus en plus de place dans nos vies ces dernières années.

27