

INSTITUT  
NATIONAL  
DU **SOMMEIL**  
ET DE LA **VIGILANCE**



# BRUIT ET SOMMEIL

Agnès Brion



# Enquête « sommeil et environnement » 2013

Q53 : Vous arrive-t-il d'être gêné par le bruit au cours de la nuit ?

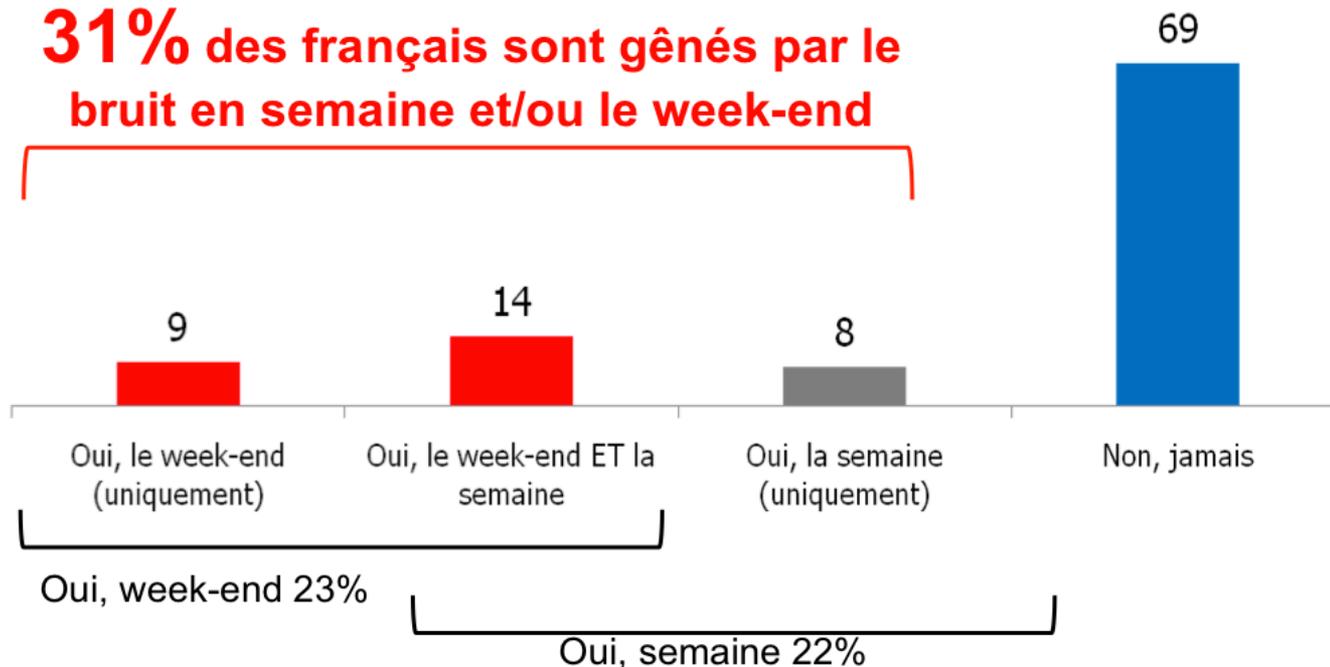
Base totale : 1008 répondants



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

En %

**31% des français sont gênés par le bruit en semaine et/ou le week-end**



Agnès Brion

## Profil « Gêne sonore week-end »

- + Centre ville (39%)
- + Insomnie (37%)
- + Agglomération parisienne (32%)
- + Vivent en appartement (43%)

## Profil « Gêne sonore semaine »

- + Etudiants (35%),
- + 18-24 ans (32%)
- + Insomniaques (32%)
- + Agglomérations >100 000hab. (28%)
- + Vivent en appartement (33%)

## Profil « Aucune gêne sonore »

- + Communes rurales (78%),
- + Zones résidentielles (76%)
- + 55-65 ans (76%)
- + Aucun trouble du sommeil (76%)
- + Vivent en maison (77%)



# Enquête « sommeil et environnement » 2013

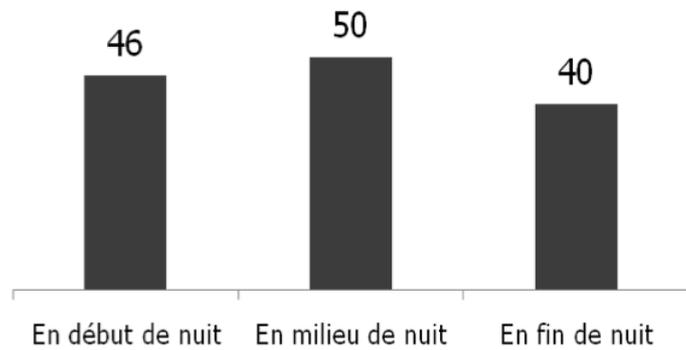
Q54 : Cette gêne sonore a lieu plutôt...  
 Q55 : Et en moyenne combien de fois par nuit êtes-vous gêné(e) par le bruit ?

Base : 316 répondants gênés par le bruit (semaine et/ou WE)

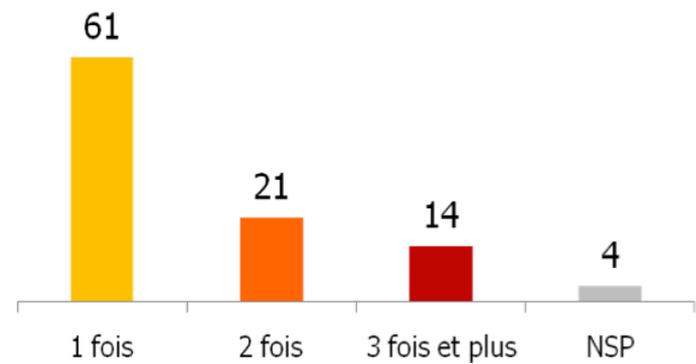
En %

**→ 76% des personnes gênées par le bruit le sont toute la nuit**

Occurrence de la gêne sonore la nuit



Nombre de gêne(s) sonore(s) par nuit



Nombre moyen de gênes pas nuit : 1,7

Agnès Brion



# Effets du bruit sur le sommeil

- Effets de réveil et modification de la structure du sommeil
  - Allègement
  - Fragmentation Manque de sommeil
- Effets d'activation des fonctions végétatives
  - Cardio-vasculaire (rythme, tension artérielle) L'organisme ne s'habitue pas au bruit

Agnès Brion



# Effet du manque de sommeil chez l'enfant et l'adolescent

Agnès Brion

- Somnolence et ses conséquences (accidents, caféine, performances scolaires)
- Altération de l'humeur: les plus jeunes sont les plus touchés
- Favorise l'obésité
  - Enfants
  - Adolescents
- Autres fonctions métaboliques?