



Ipsos Public Affairs



FONDATION
Pour une conduite responsable

PRATIQUE ET IDEES REÇUES SUR LA SIESTE

Juin 2019

GAME CHANGERS

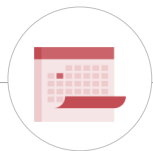


Fiche technique



ÉCHANTILLON

2 174 personnes constituant un échantillon représentatif la population française âgée de 16 à 75 ans.



DATES DE TERRAIN

Du **14** au **18** juin 2019.



MÉTHODE

Échantillon interrogé par **Internet** via le **panel d'Ipsos**

Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personne interviewée, catégorie d'agglomération, région.

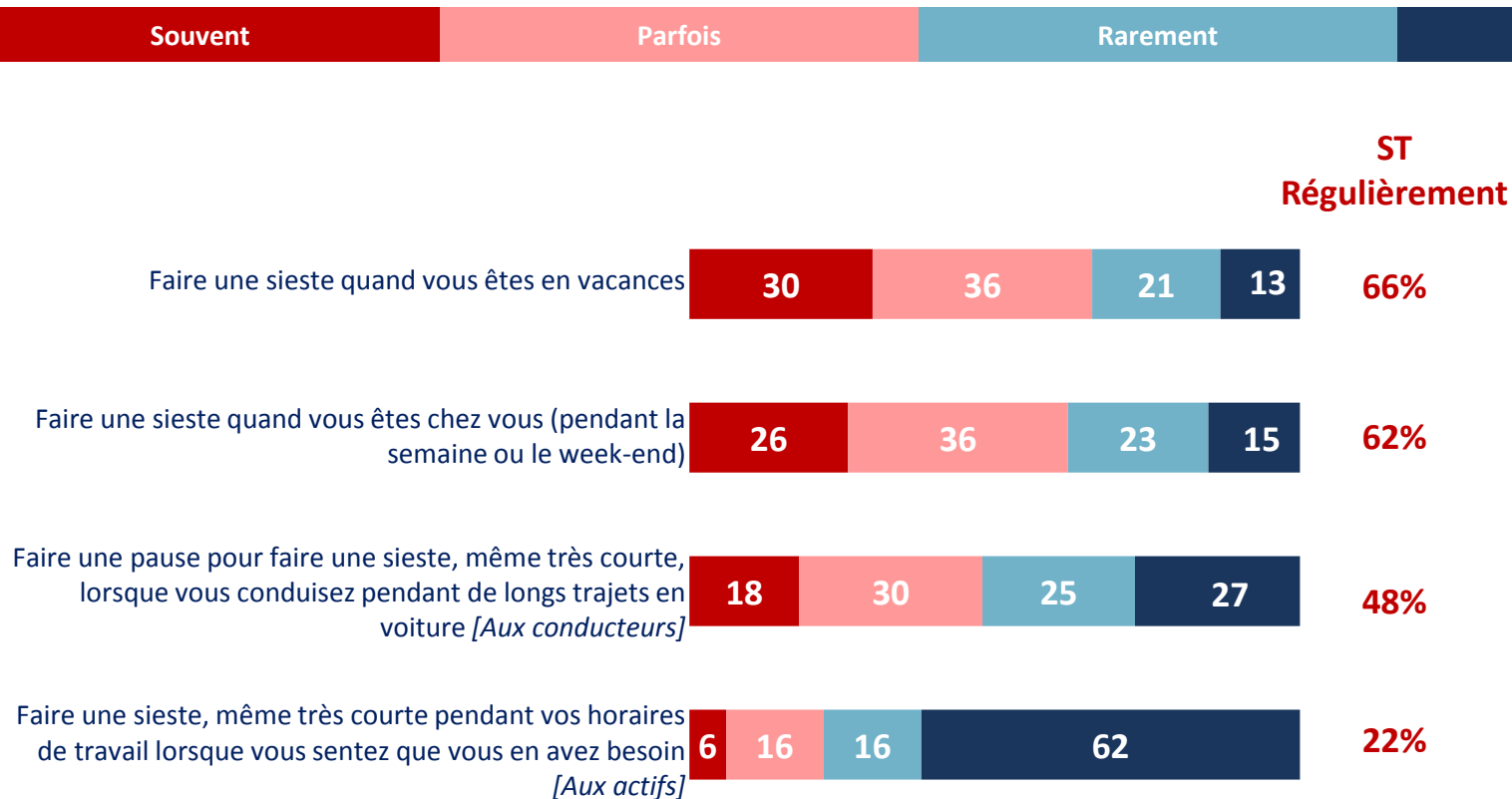


Ce rapport a été élaboré dans le respect de la norme internationale ISO 20252 « Etudes de marché, études sociales et d'opinion ». *Ce rapport a été relu par Etienne Mercier, Directeur de département.*



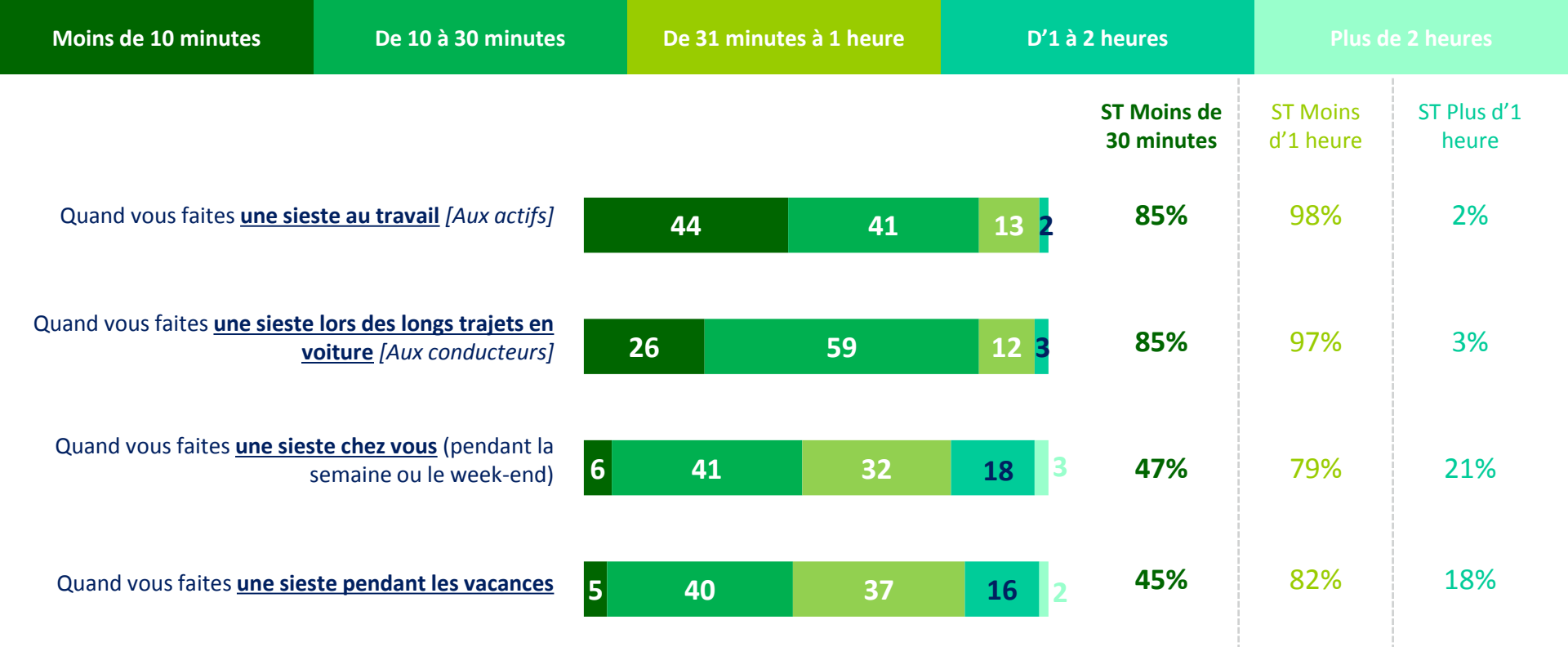
PRATIQUE ET IDÉES REÇUES SUR LA SIESTE

Plus des trois quarts des Français ont l'habitude de faire la sieste



Vous arrive-t-il de faire les choses suivantes ? Base : Concernés

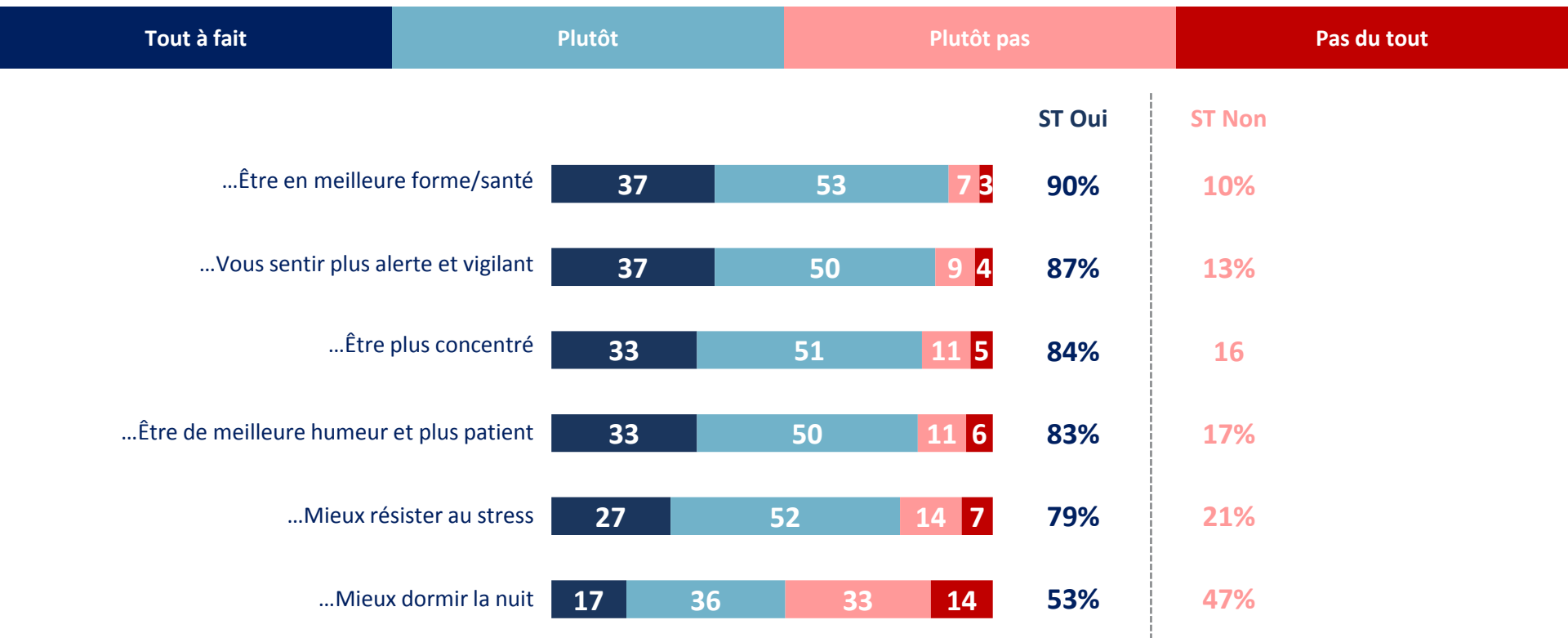
Les siestes à domicile ou en vacances durent souvent plus de 30 minutes, tandis que celles effectuées au travail ou sur la route durent dans la plupart des cas moins d'une demi-heure



Et habituellement, combien de temps dormez-vous pendant la sieste... ? Base : à ceux qui font des siestes souvent ou parfois dans ces situations-là

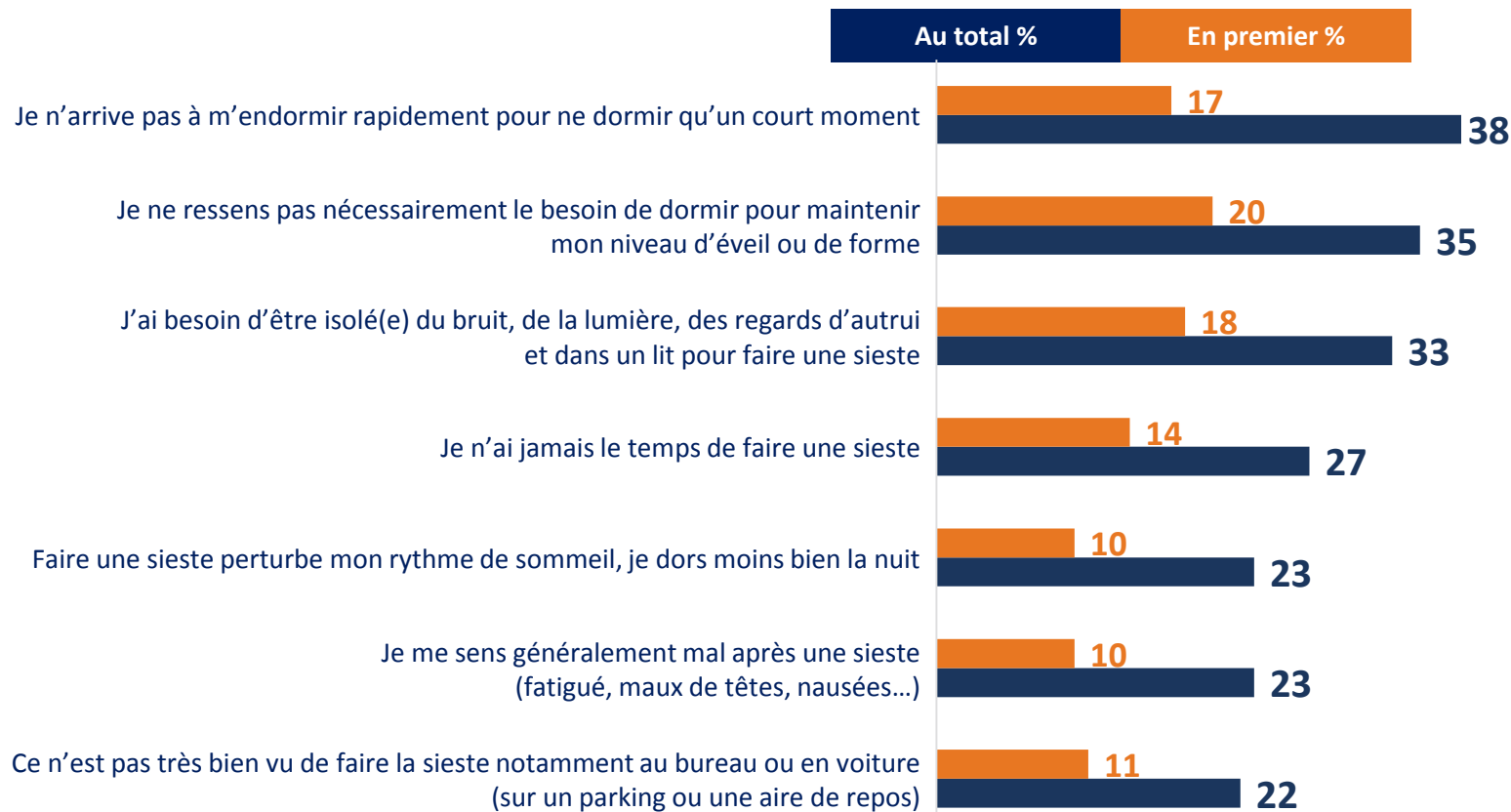


De nombreux effets bénéfiques sont constatés par les adeptes de la sieste



Est-ce que faire une sieste a les effets suivants sur vous... Base : A ceux qui font des siestes souvent ou parfois

...mais pouvoir faire la sieste n'est pas donné à tout le monde



Et quelles sont les raisons parmi les suivantes qui expliquent le mieux que vous ne fassiez pas plus la sieste dans toutes ou certaines de ces occasions ?
Base : Ceux qui font des siestes rarement ou jamais

Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles. **GAME CHANGERS**

Les Français peuvent encore améliorer leurs connaissances : ils obtiennent en moyenne 7,1 bonnes réponses sur 10 à notre quizz sur la sieste...

Bonne réponse [=Vrai]	Mauvaise réponse [=Faux]	Je ne suis pas certain de ma réponse, je ne sais pas vraiment
------------------------------	---------------------------------	---

En cas de fatigue exceptionnelle (après une courte nuit notamment), une petite sieste peut aider à tenir la journée



Faire une courte sieste (- 30 min) procure une amélioration immédiate de la vigilance : attention, concentration, énergie



Faire une sieste courte régulièrement permet de maintenir un meilleur niveau d'éveil et de performance toute la journée



Faire une courte sieste permet de mieux lutter contre le stress



Faire une courte sieste de façon régulière permet d'être en meilleure santé sur le long terme



7,1

BONNES RÉPONSES
SUR 10
EN MOYENNE

0 À 2 / 10 7%
3 À 5 / 10 16%
6 À 8 / 10 39%
9 ou 10 / 10 38%

Pour chacune des propositions suivantes concernant la sieste, d'après ce que vous en savez, elle est VRAIE ou FAUSSE ?

...et quelques a priori persistent : un quart d'entre eux pensent encore que la sieste est conseillée aux enfants et aux personnes âgées uniquement

Mauvaise réponse [=Vrai]

Bonne réponse [=Faux]

Je ne suis pas certain de ma réponse, je ne sais pas vraiment

Faire une sieste est conseillé pour les jeunes enfants et les personnes âgées, pas pour les autres

25

60

15

Lorsque l'on est très fatigué sur la route, il vaut mieux éviter de faire une sieste car on se réveille souvent plus fatigué qu'avant

12

73

15

Faire quotidiennement une sieste de 2h après le déjeuner est très bénéfique pour la santé

12

62

26

Lorsque l'on fait régulièrement des siestes même courtes dans la journée, on peut se permettre de dormir moins de 5h toutes les nuits

12

61

27

La sieste, même courte n'est pas recommandée car elle décale le rythme de sommeil et provoque des difficultés à s'endormir le soir

10

72

18

7,1

BONNES RÉPONSES
SUR 10
EN MOYENNE

0 à 2 / 10 7%

3 à 5 / 10 16%

6 à 8 / 10 39%

9 ou 10 / 10 38%

Pour chacune des propositions suivantes concernant la sieste, d'après ce que vous en savez, elle est VRAIE ou FAUSSE ?



ANNEXES





FIABILITÉ DES RÉSULTATS : Études auto-administrées online

La fiabilité globale d'une enquête est le résultat du contrôle de toutes les composantes d'erreurs, c'est pourquoi Ipsos impose des contrôles et des procédures strictes à toutes les phases des études.

☑ EN AMONT DU RECUEIL

- **Echantillon** : structure et représentativité
- **Questionnaire** : le questionnaire est rédigé en suivant un process de rédaction comprenant 12 standards obligatoires. Il est relu et validé par un niveau senior puis envoyé au client pour validation finale. La programmation (ou script du questionnaire) est testée par au moins 2 personnes puis validée.

☑ LORS DU RECUEIL

ECHANTILLONNAGE : IPSOS IMPOSE DES RÈGLES D'EXPLOITATION TRÈS STRICTES DE SES BASES DE TIRAGES AFIN DE MAXIMISER LE CARACTÈRE ALÉATOIRE DE LA SÉLECTION DE L'ÉCHANTILLON: TIRAGE ALÉATOIRE, TAUX DE SOLlicitATION, TAUX DE PARTICIPATION, ABANDON EN COURS, HORS CIBLE...

SUIVI DU TERRAIN : LA COLLECTE EST SUIVIE ET CONTRÔLÉE (LIEN

EXCLUSIF OU CONTRÔLE DE L'ADRESSE IP, PÉNÉTRATION, DURÉE D'INTERVIEW, COHÉRENCE DES RÉPONSES, SUIVI DU COMPORTEMENT DU PANÉLISTE, TAUX DE PARTICIPATION, NOMBRE DE RELANCES,...).

☑ EN AVAL DU RECUEIL

- Les résultats sont analysés en respectant les méthodes d'analyses statistiques (intervalle de confiance versus taille d'échantillon, tests de significativité). Les premiers résultats sont systématiquement contrôlés versus les résultats bruts issus de la collecte. La cohérence des résultats est aussi contrôlée (notamment les résultats observés versus les sources de comparaison en notre possession).
- Dans le cas d'une pondération de l'échantillon (méthode de calage sur marges), celle-ci est contrôlée par les équipes de traitement (DP) puis validée par les équipes études.



NOS ENGAGEMENTS :

Codes professionnels, certification qualité, conservation et protection des données

☑ IPSOS EST MEMBRE DES ORGANISMES PROFESSIONNELS FRANÇAIS ET EUROPÉENS DES ÉTUDES DE MARCHÉ ET D'OPINION SUIVANTS :

SYNTEC (www.syntec-etudes.com), Syndicat professionnel des sociétés d'études de marché en France

ESOMAR (www.esomar.org), European Society for Opinion and Market Research,

☑ A CE TITRE, IPSOS FRANCE S'ENGAGE À APPLIQUER **LE CODE ICC/ESOMAR** DES ÉTUDES DE MARCHÉ ET D'OPINION. CE CODE DÉFINIT LES RÈGLES DÉONTOLOGIQUES DES PROFESSIONNELS DES ÉTUDES DE MARCHÉ ET ÉTABLIT LES MESURES DE PROTECTION DONT BÉNÉFICIENT LES PERSONNES INTERROGÉES.

☑ IPSOS FRANCE S'ENGAGE À RESPECTER L'ARTICLE 29 DE LA LOI INFORMATIQUE ET LIBERTÉS DU 6 JANVIER 1978 MODIFIÉE EN 2004 ET LES RECOMMANDATIONS DE LA **CNIL**. A CE TITRE, IPSOS A NOMMÉ UN CORRESPONDANT INFORMATIQUE ET LIBERTÉS.

☑ IPSOS FRANCE EST CERTIFIÉE **ISO 20252 : VERSION 2012**. A CE TITRE, LA DURÉE DE CONSERVATION DES DOCUMENTS ET DONNÉES RELATIFS À L'ÉTUDE SONT , À MOINS D'UN ENGAGEMENT CONTRACTUEL SPÉCIFIQUE , ET À PARTIR DE LA DATE D'ACHÈVEMENT DU CONTRAT :

- de 12 mois pour les données primaires (données sources d'enquête)
- de 36 mois pour les données secondaires (autres documents relatifs à l'étude)

☑ CE DOCUMENT EST ÉLABORÉ DANS LE RESPECT DE CES NORMES INTERNATIONALES. LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES RELATIFS À L'ÉTUDE SONT PRÉSENTS DANS LE DESCRIPTIF DE LA MÉTHODOLOGIE OU DANS LA FICHE TECHNIQUE DU RAPPORT D'ÉTUDE.

☑ CETTE ÉTUDE A ÉTÉ RÉALISÉE DANS LE RESPECT DE CES NORMES INTERNATIONALES

A PROPOS D'IPROS

Ipsos est le troisième Groupe mondial des études. Avec une présence effective dans 88 pays, il emploie plus de 16 000 salariés et a la capacité de conduire des programmes de recherche dans plus de 100 pays. Créé en 1975, Ipsos est contrôlé et dirigé par des professionnels des études. Ils ont construit un groupe solide autour d'un positionnement unique de multi-spécialistes – Etudes sur les Médias et l'Expression des marques, Recherche Marketing, Etudes pour le Management de la Relation Clients / Employés, Opinion et recherche sociale, Recueil de données sur mobile, internet, face à face et téléphone, traitement et mise à disposition des résultats.

Ipsos is listed on Eurolist - NYSE-Euronext. The company is part of the SBF 120 and the Mid-60 index and is eligible for the Deferred Settlement Service (SRD).
ISIN code FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP
www.ipsos.com

Syndicated studies

© 2018 Ipsos. ALL RIGHTS RESERVED.

This document constitutes the sole and exclusive property of Ipsos. Ipsos retains all copyrights and other rights over, without limitation, Ipsos' trademarks, technologies, methodologies, analyses and know how included or arising out of this document. The addressee of this document undertakes to maintain it confidential and not to disclose all or part of its content to any third party without the prior written consent of Ipsos.

Ad hoc studies

© 2018 Ipsos. ALL RIGHTS RESERVED.

This document constitutes the sole and exclusive property of Ipsos. Ipsos retains all copyrights and other rights over, without limitation, Ipsos' trademarks, technologies, methodologies, analyses and know how included or arising out of this document. The addressee of this document undertakes to maintain it confidential and not to disclose all or part of its content to any third party without the prior written consent of Ipsos.

GAME CHANGERS

Chez Ipsos, nous sommes passionnément curieux des individus, des marchés, des marques et de la société.

Nous aidons nos clients à naviguer plus vite et plus aisément dans un monde en profonde mutation.

Nous leur apportons l'inspiration nécessaire à la prise de décisions stratégiques.

Nous leur délivrons sécurité, rapidité, simplicité et substance.

Nous sommes des Game Changers.

RETROUVEZ-NOUS



www.ipsos.fr



facebook.com/ipsos.fr



vimeo.com/ipsos



[@IpsosFrance](https://twitter.com/IpsosFrance)