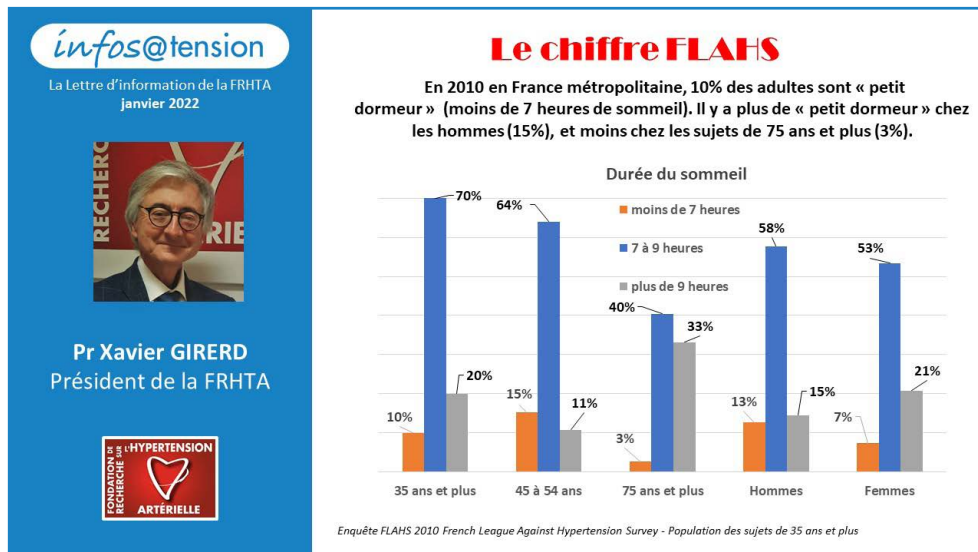


LE CHIFFRE FLAHS

En 2010 en France métropolitaine, 10 % des adultes sont « petits dormeurs » (moins de 7 heures de sommeil). Il y a plus de petits dormeurs chez les hommes (15 %), et moins chez les sujets de 75 ans et plus (3 %).



Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

L'enquête FLAHS 2020 a été réalisée en juillet 2020 par un auto-questionnaire envoyé à 6000 individus âgés de 35 ans et plus issus de la base de sondage permanente Méta-scope de Kantar Health. Une représentativité des résultats pour la population Française métropolitaine a été assurée par redressement statistique des données.

Un questionnaire standardisé a permis de connaître avec précision les quantités d'aliments contenant du sel caché consommés par les Femmes et les Hommes.

En 2010 en France métropolitaine, 33% de la une des adultes de plus de 35 ans déclaraient suivre un traitement pour soigner l'hypertension artérielle.

- 10% des sujets ont une durée de sommeil de moins de 7h00 par nuit,
- 70% dorment de 7h00 à 9h00 par nuit
- et 20% dorment plus de 9h par nuit.

C'est chez les 45-54 ans que l'on observe le plus de sujets ayant une durée de sommeil de moins de 7h00 (15 %) alors que les petits dormeurs ne sont notés que chez moins de 3 % des 75 ans et plus.

Les petits dormeurs (moins de 7 heures de sommeil par nuit) sont plus nombreux chez les hommes (13 %) que chez les Femmes (7 %).

Les gros dormeurs (plus de 9 heures par nuit) sont plus fréquents chez les Femmes (21 %) que chez les Hommes (15 %).

Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS.](#)