



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Prévention des troubles du sommeil et impact des conditions de vie et de travail

Question écrite n° 13993

Texte de la question

M. Thierry Frappé attire l'attention de Mme la ministre de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées sur la dégradation de la qualité du sommeil des Français. Selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, les Français dorment en moyenne 6 heures et 50 minutes en semaine et 7 heures et 48 minutes le week-end. Un quart des personnes interrogées déclare dormir moins de 6 heures par nuit et plus d'un tiers indique souffrir de troubles du sommeil, notamment d'insomnies. Cette situation est liée notamment à la pollution sonore et lumineuse, à l'hyperconnexion numérique, aux épisodes de fortes chaleurs ainsi qu'à l'augmentation des horaires de travail décalés ou de nuit. Le manque d'exposition à la lumière naturelle en journée et l'usage des écrans le soir contribuent également à perturber les rythmes biologiques. À ces facteurs s'ajoute la diffusion tardive de certains programmes audiovisuels en première partie de soirée. À titre d'exemple, les programmes diffusés sur TF1 et M6 débutent régulièrement aux alentours de 21 h 10, voire au-delà, après plusieurs séquences publicitaires, contribuant ainsi à retarder l'heure de coucher des téléspectateurs. Ces troubles du sommeil ont des conséquences importantes sur la santé physique et mentale et peuvent aggraver certaines pathologies chroniques. Dans ce contexte, il lui demande quelles mesures le Gouvernement entend mettre en œuvre pour renforcer la prévention des troubles du sommeil et mieux prendre en compte l'impact des conditions de vie, de travail et des pratiques audiovisuelles sur la qualité du sommeil des Français.

Données clés

Auteur : [M. Thierry Frappé](#)

Circonscription : Pas-de-Calais (10^e circonscription) - Rassemblement National

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 13993

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Santé, familles, autonomie et personnes handicapées](#)

Ministère attributaire : [Santé, familles, autonomie et personnes handicapées](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [31 mars 2026](#), page 2654