



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Réévaluation des grilles de programmes pour préserver la santé du sommeil

Question écrite n° 8244

Texte de la question

M. Thierry Frappé attire l'attention de Mme la ministre de la culture sur l'ampleur croissante des troubles du sommeil dans le pays, dont les études récentes montrent qu'ils entraînent une perte moyenne de 41 minutes de repos par nuit et par personne depuis trois ans. Ce phénomène a des répercussions sanitaires et économiques fortes : dégradation de la vigilance, augmentation des accidents de la route, altération des performances professionnelles, voire développement de pathologies chroniques telles que l'hypertension ou la dépression. Parmi les facteurs aggravants, l'organisation des principales chaînes de télévision paraît particulièrement préoccupante. Les programmes phares sont systématiquement programmés à partir de 21 heures et ponctués de deux plages publicitaires prolongées, décalant mécaniquement l'heure du coucher des téléspectateurs et exacerbant la stimulation cognitive en fin de soirée. Conscient des enjeux de compétitivité culturelle et économique qui poussent les diffuseurs à rechercher une audience maximale, il souhaiterait connaître la position du Gouvernement sur l'impact de cette programmation sur la santé publique. Il souhaite également savoir si des mesures sont envisagées, qu'il s'agisse de recommandations aux organismes de régulation audiovisuelle, de révision des plages publicitaires en fonction de l'heure de diffusion, ou d'une incitation à décaler légèrement l'horaire de début des émissions de première partie de soirée, afin de préserver la durée et la qualité du sommeil des concitoyens.

Données clés

Auteur : [M. Thierry Frappé](#)

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

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 8244

Rubrique : Audiovisuel et communication

Ministère interrogé : [Culture](#)

Ministère attributaire : [Culture](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [8 juillet 2025](#), page 5958