

Les rythmes du sommeil étudiant

Simon PAYE (coord.), Arielle CODO-TOAFODE, Min FAN, Océane FERRACHAT, Kossi Dominique HIHEAKEDO, Mailys KERBIRIO, Marius LADANT, Margaux LASNIER, Chaima MEDDAOUI (master 2 « Méthodes d'analyse du social », Université de Poitiers)

Le sommeil est souvent perçu comme une pratique personnelle et intime, qui échappe aux déterminismes sociaux. Il existe pourtant une diversité de manières de dormir, qui sont autant de « techniques du corps » (Mauss, 2023[1934]) variables selon les cultures, les milieux sociaux, l'âge, ou le statut social (Rauch, 2022). Les étudiants, en tant que groupe social particulier, ont-ils des pratiques de sommeil singulières ? Cette synthèse livre les premiers résultats d'une recherche en cours sur les inégalités de sommeil chez les étudiants, menée dans le cadre d'une collaboration entre le master « Méthodes d'analyse du social » et l'Observatoire de la réussite et de la vie étudiante (OREVE) de l'université de Poitiers.

1 heure 50 de sommeil en moins la veille d'une journée de cours

De même que le sommeil des actifs est plus court la veille des jours travaillés (Rauch, 2023), celui des étudiants est affecté par l'emploi du temps des formations. La veille d'une journée de cours, la durée moyenne du sommeil est de 6h54 (Tableau 1), soit 9 minutes de plus que la population française de 18 à 75 ans (Léger *et al.*, 2019). Mais cette nuitée d'environ sept heures est nettement inférieure à la durée de sommeil déclarée pour les veilles de journée sans cours. Cette différence de près de deux heures s'explique surtout par les écarts des horaires de lever : lorsqu'il y a cours le lendemain, les étudiants déclarent se lever en moyenne 2h20 plus tôt. L'heure de coucher est également impactée par les cours du lendemain, mais dans une moindre mesure puisque les étudiants déclarent regagner leur lit 48 minutes plus tôt.

Tableau 1 : Durées et horaires de sommeil moyens, selon le type de journée

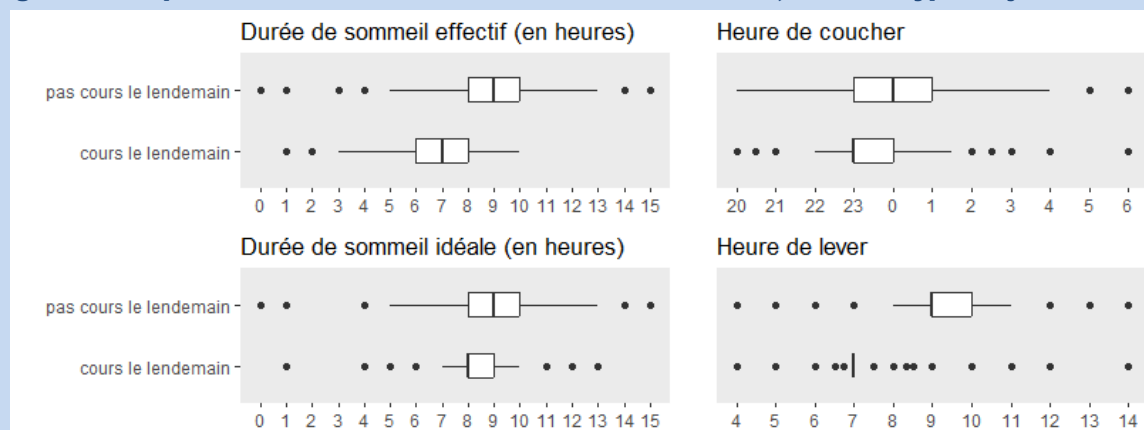
	La veille d'une journée de cours	La veille d'une journée sans cours	Différence
Heure du coucher	23h24	00h12	0h48
Heure du lever	7h08	9h28	2h20
Temps de sommeil effectif déclaré	6h54	8h44	1h50
Temps idéal de sommeil	8h31	8h57	0h26

Lecture : La veille d'une journée de cours, les étudiants se couchent en moyenne à 23h24 déclarent dormir en moyenne 6 heures et 54 minutes

Dans l'idéal, les étudiants disent vouloir dormir entre 8h30 et 9h en moyenne, qu'ils aient ou non cours le lendemain. Alors que leur temps de sommeil effectif avoisine cet idéal lorsqu'il n'y a pas cours le lendemain, il est nettement inférieur quand ils ont cours : le différentiel de plus d'1h30 suggère une tendance largement partagée à la restriction de sommeil, qui concerne 85% des répondants.

Ces valeurs moyennes cachent des disparités parfois importantes (Figure 1). De manière générale, les durées de sommeil et les horaires sont plus disparates quand il n'y a pas cours le lendemain. A l'inverse, les pratiques sont plus uniformes les veilles de jours de cours. L'heure du lever en particulier est remarquablement homogène : plus de la moitié des répondants déclarent se lever à 7h00 (d'où la superposition de la médiane et des 1^{er} et 3^{ème} quartiles). La contrainte horaire de l'emploi du temps universitaire tend donc à uniformiser les rythmes.

Figure 1 : Dispersion des durées et des horaires de sommeil, selon le type de journée



Lecture : La gauche, le milieu et la droite des boîtes de dispersion indiquent respectivement le 1^{er} quartile, la médiane et le 3^{ème} quartile de la distribution des réponses. Lorsqu'il n'y a pas cours le lendemain, les horaires de coucher sont très disparates, en plus d'être plus tardifs : 2 heures séparent les 25% les plus « couche-tôt » des 25% les plus « couche-tard ».

Le sommeil des étudiants ne se réduit pas uniquement à la nuit. Le sommeil diurne est une pratique courante : environ 60% des étudiants déclarent faire la sieste ou du micro-sommeil, au moins occasionnellement (Tableau 2). Le taux de pratique du sommeil diurne est peu impacté par la présence de cours. Il est en revanche corrélé avec la durée du sommeil nocturne durant les périodes de cours : les individus ne faisant jamais la sieste dorment 7h01 en moyenne la nuit contre 6h29 pour ceux déclarant toujours faire la sieste.

Tableau 2 : Taux de pratique du sommeil diurne selon le type de journée et temps de sommeil nocturne correspondant

	En période de cours		Hors période de cours	
	Taux de pratique du sommeil diurne	Temps moyen de sommeil nocturne	Taux de pratique du sommeil diurne	Temps moyen de sommeil nocturne
Toujours	5,6%	6h29	5,5%	8h44
Souvent	20,2%	6h46	16,5%	8h50
Parfois	34,1%	6h55	37,3%	8h41
Jamais	40,1%	7h01	40,7%	8h46

Lecture : 5,6% des étudiants déclarent toujours dormir en journée en période de cours, et leur temps de sommeil nocturne moyen est de 6 heures et 26 minutes

Des « carrières de dormeurs » marquées par l'entrée à l'université

L'entrée à l'université occasionne des changements majeurs dans le quotidien et le rythme des étudiants (Millet, 2003). Le sommeil n'y échappe pas. Trois évolutions des pratiques sont ici examinées : la durée de sommeil, sa régularité, et sa qualité perçue (Tableau 3).

Tableau 3 : Evolution du sommeil depuis l'entrée dans le supérieur, par année d'étude (% en colonnes)

	L1	L2	L3	M1	M2	Ensemble
Temps de sommeil						
Moins d'heures	47,1%	50,2%	59,7%	61,3%	62,5%	54,2%
Autant qu'avant	26,7%	25,6%	19,6%	17,4%	17,8%	22,6%
Plus d'heures	13,3%	9,1%	8,5%	7,0%	6,1%	9,5%
Difficile à dire	12,9%	15,2%	12,2%	14,3%	13,6%	13,6%
Ensemble	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Régularité du sommeil						
Moins régulier	49,0%	50,2%	57,6%	52,7%	51,8%	51,8%
N'a pas changé	28,2%	25,8%	21,9%	21,0%	18,1%	24,1%
Plus régulier	10,1%	7,4%	7,4%	9,0%	8,7%	8,6%
Difficile à dire	12,6%	16,6%	13,0%	17,4%	21,4%	15,4%
Ensemble	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Qualité du sommeil						
S'est dégradée	38,5%	44,3%	52,5%	49,3%	49,2%	45,5%
Est restée similaire	35,5%	34,8%	31,1%	28,3%	27,2%	32,4%
S'est améliorée	8,1%	3,4%	2,9%	3,1%	1,3%	4,4%
Difficile à dire	17,8%	17,5%	13,5%	19,3%	22,3%	17,7%
Ensemble	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Lecture : 47,1% des étudiants de première année déclarent dormir moins d'heures qu'avant leur entrée à l'université

Plus de la moitié des étudiants (54,2%) déclarent dormir moins d'heures qu'avant leur entrée dans le supérieur. Ce sentiment de perdre du temps de sommeil s'accroît avec l'avancement dans les études, passant de 47,1% en L1 à 62,5% en M2, ce qui peut paraître étonnant au vu de la faible fluctuation des durées moyennes de sommeil effectif par année d'étude (de 6h47 chez les L3 à 6h59 chez les M1). La régularité du sommeil suit une évolution similaire. La majorité des étudiants (51,8%) rapportent un sommeil moins régulier. Le fait de se prononcer sur cette évolution semble d'autant plus difficile que les étudiants sont avancés dans leur cursus. Enfin, la qualité du sommeil est également affectée. Près de la moitié des étudiants (45,5%) estiment que leur sommeil s'est dégradé. Ce sentiment augmente avec le niveau d'étude jusqu'en L3 (52,5%) puis se stabilise en master. L'entrée à l'université impacte donc négativement le sommeil, du moins tel qu'il est perçu subjectivement par les étudiants. Le cas de figure inverse est rare : déclarer avoir un sommeil plus long, plus régulier ou de meilleure qualité depuis l'entrée à l'université ne concerne jamais plus de 10% des étudiants.

Des contraintes temporelles induites par les conditions d'études...

Ces modifications du rythme de sommeil suite à l'entrée dans le supérieur peuvent être rattachées aux contraintes temporelles auxquelles font face les étudiants dans leur vie quotidienne. Trois d'entre elles sont ici prises en compte : le volume horaire de cours, le temps de travail studieux effectué en dehors des cours (qu'il soit personnel ou en groupe), et le temps de trajet entre le domicile et le lieu d'études.

Tableau 4 : Caractéristiques du sommeil en fonction de trois contraintes temporelles liées aux études

		Durée moyenne de sommeil	Déclare manquer de sommeil	Sommeil qualifié de « plutôt » ou « très » irrégulier
Heures de cours par semaine	1 ^{er} quartile (0 à 15h de cours)	6h53	51,9%	52,2%
	2 ^e quartile (16 à 20h de cours)	6h55	55,8%	47,8%
	3 ^e quartile (21 à 25h de cours)	6h55	59,7%	48,6%
	4 ^e quartile (plus de 25h de cours)	6h50	62,6%	43,9%
Heures de travail studieux par semaine	1 ^{er} quartile (0 à 6h de travail studieux)	6h53	57,5%	53,4%
	2 ^e quartile (7 à 10h de travail studieux)	6h58	54,4%	46,5%
	3 ^e quartile (11 à 17h de travail studieux)	6h54	57,8%	46,2%
	4 ^e quartile (plus de 17h de travail studieux)	6h52	57,3%	45,7%
Temps de trajet (en min)	1 ^{er} quartile (moins de 10 minutes de trajet)	7h00	55,1%	46,3%
	2 ^e quartile (11 à 15 minutes de trajet)	6h58	59,0%	48,0%
	3 ^e quartile (16 à 20 minutes de trajet)	6h51	54,9%	48,3%
	4 ^e quartile (plus de 20 minutes de trajet)	6h43	59,1%	51,0%

Lecture : les étudiants déclarant plus de 25h de cours ont une durée moyenne de sommeil nocturne de 6h50, 43,9% d'entre eux qualifient leur sommeil d'irrégulier et 62,6% disent manquer de sommeil

Les heures de cours hebdomadaire influencent peu la durée du sommeil. Pourtant, le sentiment de manquer de sommeil augmente avec le volume d'heures de cours. Les étudiants à l'emploi du temps le plus chargé ont un sommeil nettement plus régulier que les autres, comme si les contraintes horaires imposées par l'institution exerçaient chez eux un effet de cadrage. Le temps de travail studieux, quant à lui, ne semble pas impacter de manière claire les caractéristiques du sommeil. Enfin, s'agissant du temps de trajet, plus il est long, plus la durée de sommeil est faible. Tout se passe comme si les minutes passées dans les transports étaient autant de minutes soustraites au temps de sommeil. Il en va de même pour le rythme du sommeil, qui est d'autant plus irrégulier que le temps de trajet est long. L'impression de manquer de sommeil, pourtant, n'apparaît pas clairement corrélée au temps de trajet.

... qui occasionnent des pratiques d'ajustement du sommeil inégalement réparties

Le différentiel d'1h36 entre durée de sommeil idéale et durée de sommeil effectif (Tableau 1) se traduit par un sentiment de manquer de sommeil qui concerne 57% des répondants. Ces résultats confortent l'idée d'une gestion du sommeil comme variable d'ajustement pour libérer du temps pouvant être alloué à d'autres activités (Rauch, 2022). Trois pratiques d'ajustement du sommeil liées à la charge de travail étudiant sont ici examinées : retarder l'heure de coucher ; avancer l'heure du lever ; faire des nuits blanches.

Les deux premières sont mobilisées « souvent » ou « toujours » par environ un tiers des étudiants (Tableau 5). La pratique occasionnelle de la nuit blanche concerne quant à elle environ un étudiant sur cinq. Alors que le nombre d'heures de cours par semaine n'impacte pas de manière marquée le recours à ces trois pratiques, ces dernières apparaissent nettement plus corrélées au volume du travail studieux. Ainsi, retarder l'heure de coucher ou avancer l'heure du lever s'observe deux à trois fois plus souvent chez les étudiants les plus engagés dans le travail studieux. Ils déclarent aussi plus souvent que les autres faire des nuits blanches, même si cette pratique reste plutôt occasionnelle.

Tableau 5 : Pratiques d'ajustement du sommeil liées à la charge de travail étudiant, en fonction de quelques caractéristiques des étudiants et de leur formation

	Retarder l'heure de coucher : « souvent ou toujours »	Avancer l'heure du lever : « souvent ou toujours »	Faire des nuits blanches : « parfois, souvent ou toujours »
Durée de travail studieux			
1 ^{er} quartile (0 à 6h par semaine)	20,0%	24,2%	21,5%
2 ^e quartile (7 à 10h par semaine)	28,1%	30,5%	17,8%
3 ^e quartile (11 à 17h par semaine)	39,6%	29,1%	22,5%
4 ^e quartile (plus de 17h par semaine)	53,6%	50,0%	28,9%
Sexe			
Femmes	37,5%	34,3%	21,6%
Hommes	29,8%	31,4%	25,1%
Domaine d'étude			
Arts, lettres et langues	34,6%	31,5%	25,3%
Droit, économie, gestion	39,8%	34,6%	22,6%
Sciences humaines et sociales	30,3%	30,7%	23,0%
Sciences, technologie, santé	36,1%	35,3%	21,5%

Niveau d'étude			
Bac +1	30,4%	29,8%	17,4%
Bac +2	35,4%	32,7%	26,9%
Bac +3	37,4%	35,4%	22,5%
Bac +4	33,1%	33,4%	22,5%
Bac +5	45,3%	40,1%	26,9%
Exercice d'une activité rémunérée			
Sans activité rémunérée	33,7%	31,6%	22,2%
Une ou plusieurs activité(s) rémunérée(s)	38,8%	37,9%	23,8%
Type de bac			
Bac général	34,3%	32,9%	21,0%
Autre type de bac	41,1%	36,9%	33,0%
Mention au bac			
Aucune mention indiquée	35,0%	37,4%	31,2%
Assez bien	33,4%	30,9%	22,5%
Bien	37,2%	31,8%	20,0%
Très bien	35,5%	37,3%	16,6%
Ensemble des répondants	35,2%	33,4%	22,6%

Lecture : 37,5% des femmes déclarent retarder souvent ou toujours l'heure de coucher en raison de la charge de travail liée à leurs études.

Ces pratiques d'ajustement du sommeil répondent également à d'autres logiques que celle des heures de cours ou de travail studieux. De manière générale, elles s'observent plus fréquemment chez les femmes, chez les inscrits en droit, économie, gestion, chez les étudiants en fin de cursus, chez les titulaires d'un bac professionnel ou technologique sans mention, ainsi que chez ceux ayant une activité rémunérée. Les pratiques d'ajustement du sommeil sont donc déterminées à la fois par des logiques proprement scolaires et par des logiques sociales plus englobantes, les deux pouvant se recouper. Les inégalités de sommeil des étudiants reflètent donc, au moins en partie, des inégalités sociales.

Source

Administrée par L'OREVE, l'enquête Conditions de vie étudiante produit des données pour différents services de l'université de Poitiers. Le questionnaire aborde des thématiques variées : logement, loisirs, transports, santé budget, etc. Un module sur les pratiques de sommeil des étudiants a été intégré dans l'édition de 2026. Le questionnaire a été diffusé via la messagerie étudiante à 21 670 destinataires. Sur cet ensemble, le taux de réponse est de 13% avec une surreprésentation des étudiantes et des filières des sciences humaines et sociales.

Les données transmises par l'OREVE contiennent les réponses de 2 821 étudiants de l'université de Poitiers (hors étudiants de plus de trente ans, doctorants, inscrits en classe préparatoire, diplôme d'Etat et formation continue). Pour l'analyse du module sur le sommeil, nous avons écarté les étudiants en mobilité, en interruption d'études, en année de césure ainsi que les réponses manifestement incohérentes. Les analyses présentées dans ce document portent ainsi sur un échantillon final de 2 512 répondants, composé majoritairement de femmes (70,3%), de 21 à 23 ans (59,6%), et ventilé en niveaux et domaines d'études de la manière suivante :

	Arts, lettres et langues	Droit, économie, gestion	Sciences humaines et sociales	Sciences, technologie, santé	Total
Bac +1	4,5%	6,6%	7,1%	11,0%	29,3%
Bac +2	2,6%	5,5%	6,7%	10,0%	24,8%
Bac +3	2,2%	5,0%	4,1%	8,0%	19,3%
Bac +4	1,2%	3,8%	4,7%	4,5%	14,3%
Bac +5	1,0%	2,2%	4,9%	4,3%	12,3%
Total	11,5%	23,0%	27,5%	37,9%	100%

Bibliographie

Léger, D., Zeghnoun, A., Faraut, B. & Richard, J-B. (2019). Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du baromètre de santé publique France 2017, *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, n°8-9, 12 mars 2019, 149-160.

Mauss, M. (2023[1934]). *Les techniques du corps*, Paris : Flammarion.

Rauch, C. (2022). *Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie*, thèse de sociologie, Institut d'études politiques de Paris.

Rauch, C. (2023). Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants. *Population & Sociétés*, 615(9), 1-4.