

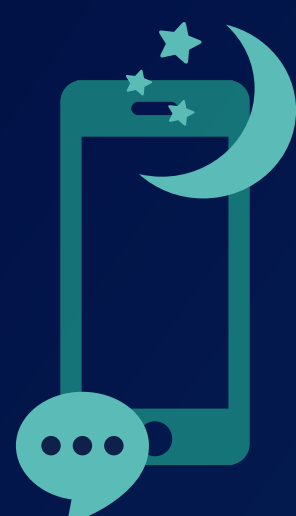
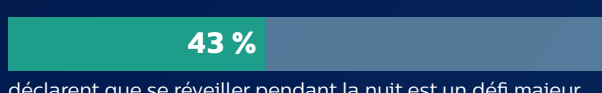
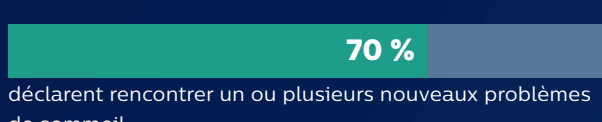
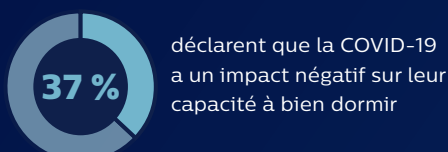
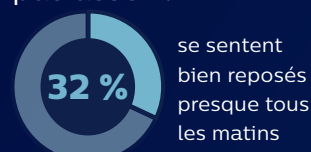
# Un an après le début de la COVID-19, les problèmes de sommeil occupent une place importante



Sans surprise, le sommeil s'est détérioré au cours de cette année.

En reconnaissance de la Journée internationale du sommeil 2021, Philips a autorisé son enquête annuelle auprès de KJT Group, qui a interrogé plus de 13 000 personnes dans 13 pays pour discuter des comportements liés au sommeil. La COVID-19 a eu des répercussions sur tous les aspects de la vie quotidienne, et l'enquête a révélé que la santé du sommeil ne fait pas exception.

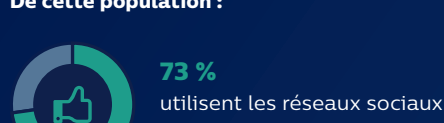
Les personnes reconnaissent qu'elles ne dorment pas assez :



L'utilisation du téléphone portable dans le lit est plus courante



De cette population :



**Conseil**

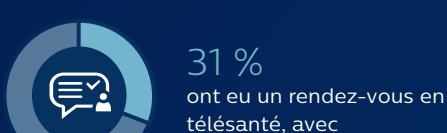
Mettez votre téléphone au lit avant de vous coucher pour optimiser votre sommeil !

## Beaucoup recherchent en ligne des ressources de télésanté pour résoudre les problèmes de sommeil

Il y a également eu une augmentation de l'utilisation des ressources en ligne et de la télésanté pour régler les problèmes de sommeil.

Plus d'un tiers se sont tournés vers des ressources en ligne (plus particulièrement les moteurs de recherche en ligne) pour en savoir plus sur le sommeil/les traitements pour améliorer le sommeil, avec

70 % d'entre eux les ont utilisés pour la première fois pendant la pandémie de COVID-19.



Même si peu de personnes recherchaient la télésanté pour des problèmes liés au sommeil (16 %),

58 % ont déclaré qu'ils seraient prêts à utiliser la télésanté pour des problèmes liés au sommeil à l'avenir.



**Le saviez-vous ?**

L'analyseur SmartSleep de Philips peut vous aider à déterminer quels problèmes de sommeil peuvent vous empêcher de dormir la nuit. Cela ne prend que 10 minutes :

[www.smartsleep-analyzer.philips.com](http://www.smartsleep-analyzer.philips.com)

## Le genre joue un rôle dans les écarts de sommeil. Les femmes...

Sont confrontées à un nouveau défi de sommeil.



Souffrent actuellement d'insomnie.



Sont plus susceptibles de signaler que la COVID-19 a eu un impact négatif sur leurs routines de sommeil.



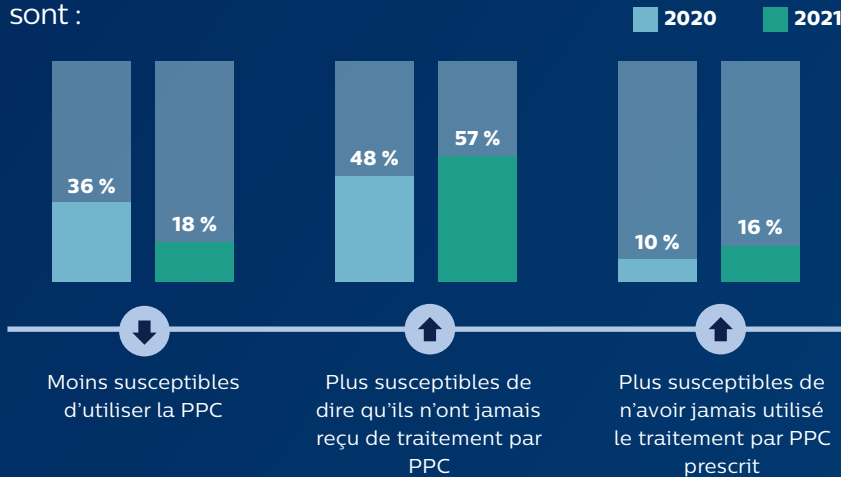
Et leur capacité à bien dormir



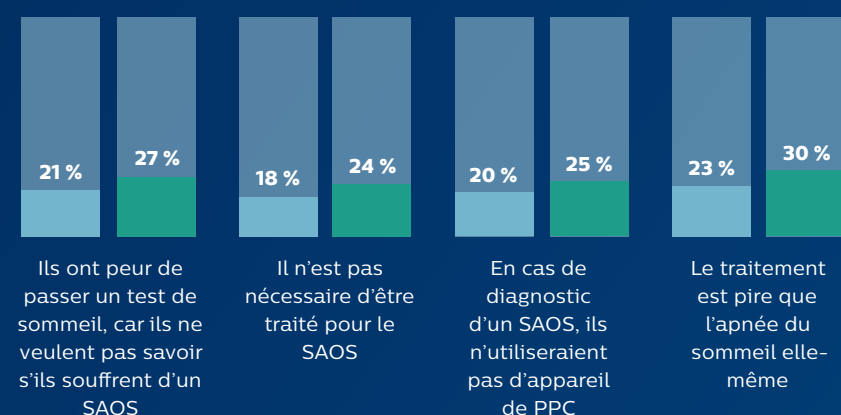
## Les patients souffrant d'apnée du sommeil sont en difficulté.

Malgré la prévalence de l'apnée du sommeil et la variété de solutions pour traiter cette condition, les patients atteints d'apnée du sommeil ont eu du mal à adhérer au traitement par PPC au cours de cette année, et les attitudes négatives antérieures à l'égard de la condition sont plus courantes.

Par rapport à 2020<sup>1</sup>, les personnes déclarant que l'apnée du sommeil a des répercussions significatives sur leur sommeil sont :



Parmi ceux qui ne souffrent pas d'apnée du sommeil, les consommateurs sont plus susceptibles d'être d'accord :



Ces changements dans les attitudes négatives à l'égard de l'apnée du sommeil sont préoccupants, en particulier pour une maladie déjà stigmatisée. C'est pourquoi Philips s'engage à sensibiliser l'opinion publique à l'importance du traitement et à créer des solutions qui offrent :

- Confort
- Convivialité
- Connectivité

La stigmatisation de l'apnée du sommeil est d'empêcher les individus d'obtenir l'aide dont ils ont besoin. Si vous pensez souffrir d'apnée du sommeil, parlez-en à votre médecin pour déterminer le meilleur plan de traitement pour vous.

Pour en savoir plus sur l'enquête de cette année sur la Journée internationale du sommeil, consultez le site : [philips.com/worldsleepday](http://philips.com/worldsleepday).

<sup>1</sup> plus/moins probable par rapport à 2020.

Il y a eu une augmentation de l'utilisation des ressources en ligne et de la télésanté pour résoudre les problèmes de sommeil.



Plus d'un tiers

se sont tournés vers des ressources en ligne (plus particulièrement les moteurs de recherche en ligne) pour en savoir plus sur le sommeil/les traitements pour améliorer le sommeil, avec



70 %

d'entre eux les ont utilisés pour la première fois pendant la pandémie de COVID-19.



Il y a eu une augmentation de l'utilisation des ressources en ligne et de la télésanté pour résoudre les problèmes de sommeil.



Plus d'un tiers se sont tournés vers des ressources en ligne (plus particulièrement les moteurs de recherche en ligne) pour en savoir plus sur le sommeil/les traitements pour améliorer le sommeil, avec



70 % d'entre eux les ont utilisés pour la première fois pendant la pandémie de COVID-19.



Il y a eu une augmentation de l'utilisation des ressources en ligne et de la télésanté pour résoudre les problèmes de sommeil.



Plus d'un tiers

se sont tournés vers des ressources en ligne (plus particulièrement les moteurs de recherche en ligne) pour en savoir plus sur le sommeil/les traitements pour améliorer le sommeil, avec

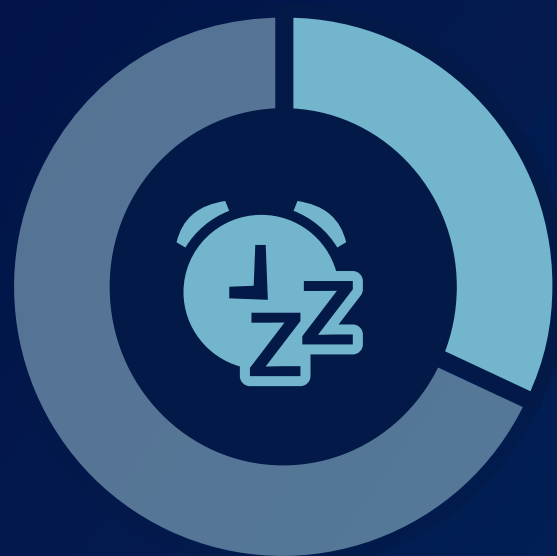


70 %

d'entre eux les ont utilisés pour la première fois pendant la pandémie de COVID-19.



# Les personnes reconnaissent qu'elles ne dorment pas assez :



**32 %**

se sentent bien  
reposés presque  
tous les matins



**37 %**

déclarent que la  
COVID-19 a un  
impact négatif sur  
leur capacité à bien  
dormir



**70 %**

déclarent rencontrer  
un ou plusieurs  
nouveaux problèmes  
de sommeil

# Les personnes reconnaissent qu'elles ne dorment pas assez :



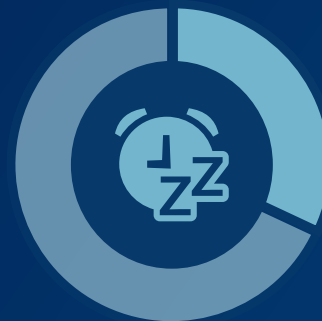
**70 %**

déclarent rencontrer un ou plusieurs nouveaux problèmes de sommeil



**37 %**

déclarent que la COVID-19 a un impact négatif sur leur capacité à bien dormir



**32 %**

se sentent bien reposés presque tous les matins



# Les personnes reconnaissent qu'elles ne dorment pas assez :



**70 %**

déclarent rencontrer un ou plusieurs nouveaux problèmes de sommeil



**37 %**

déclarent que la COVID-19 a un impact négatif sur leur capacité à bien dormir

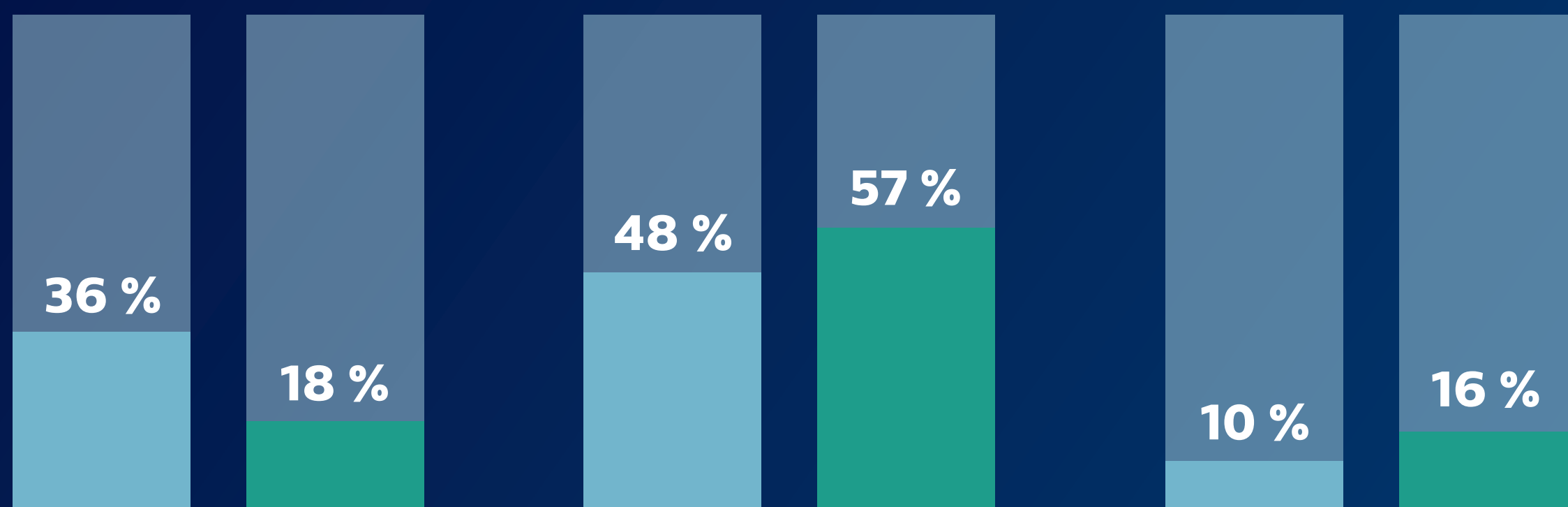


**32 %**

se sentent bien reposés presque tous les matins



# Par rapport à 2020<sup>1</sup>, les personnes déclarant que l'apnée du sommeil a des répercussions significatives sur leur sommeil :



Moins susceptibles d'utiliser la PPC

Plus susceptibles de dire qu'ils n'ont jamais reçu de traitement par PPC

Plus susceptibles de n'avoir jamais utilisé le traitement par PPC prescrit

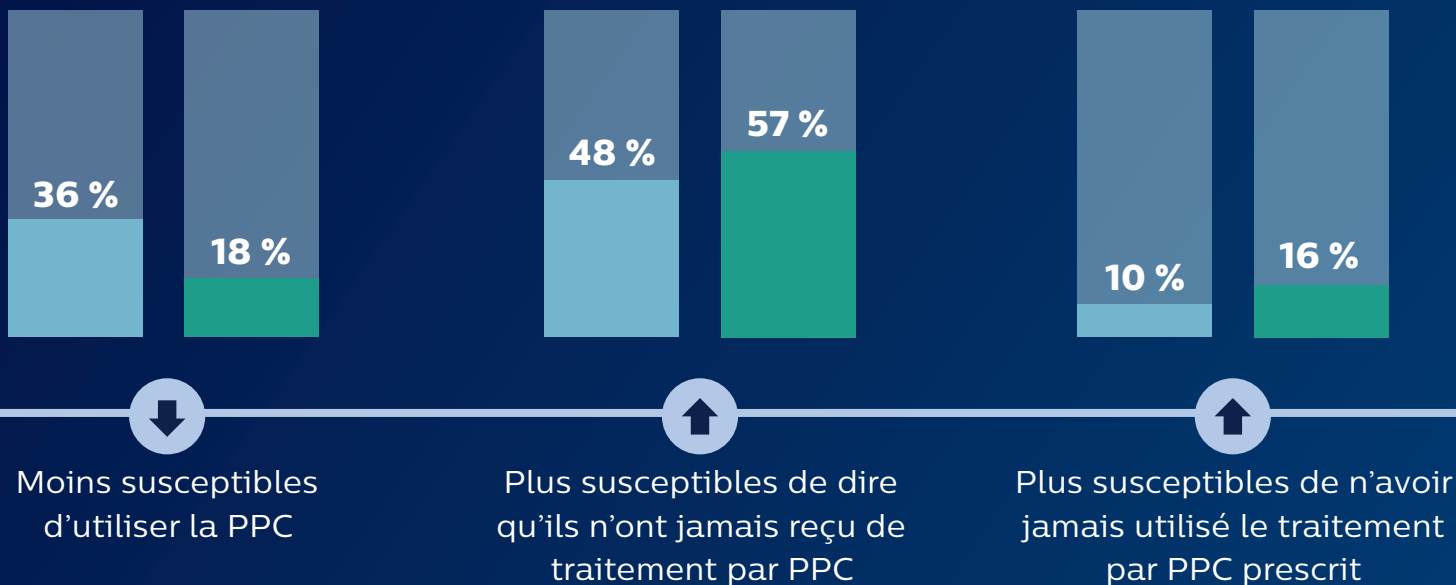
■ 2020 ■ 2021

<sup>1</sup> plus/moins probable par rapport à 2020.





# Par rapport à 2020<sup>1</sup>, les personnes déclarant que l'apnée du sommeil a des répercussions significatives sur leur sommeil :

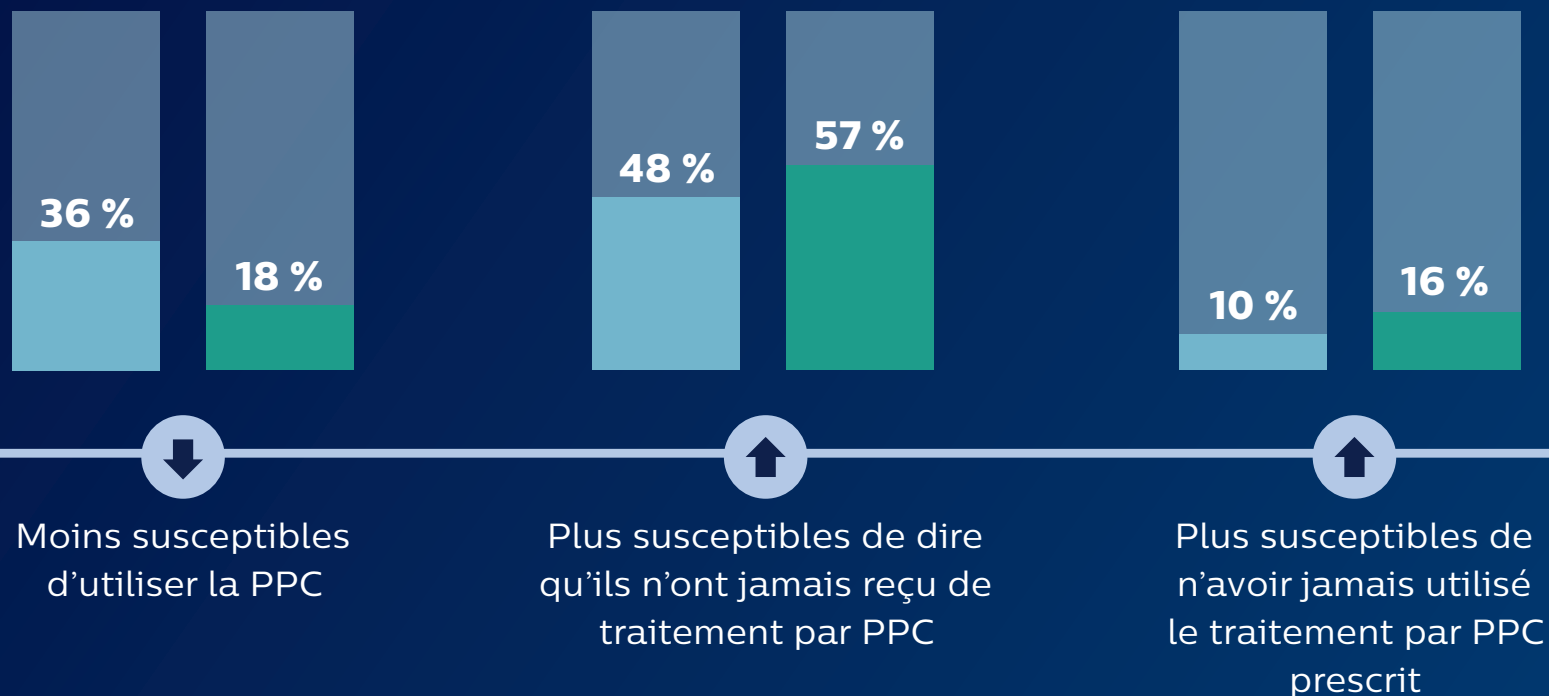


■ 2020 ■ 2021

<sup>1</sup> plus/moins probable par rapport à 2020.



# Par rapport à 2020<sup>1</sup>, les personnes déclarant que l'apnée du sommeil a des répercussions significatives sur leur sommeil :



■ 2020 ■ 2021

<sup>1</sup> plus/moins probable par rapport à 2020.

