

École normale supérieure – concours B/L

Épreuve orale commune de sociologie

Session 2024

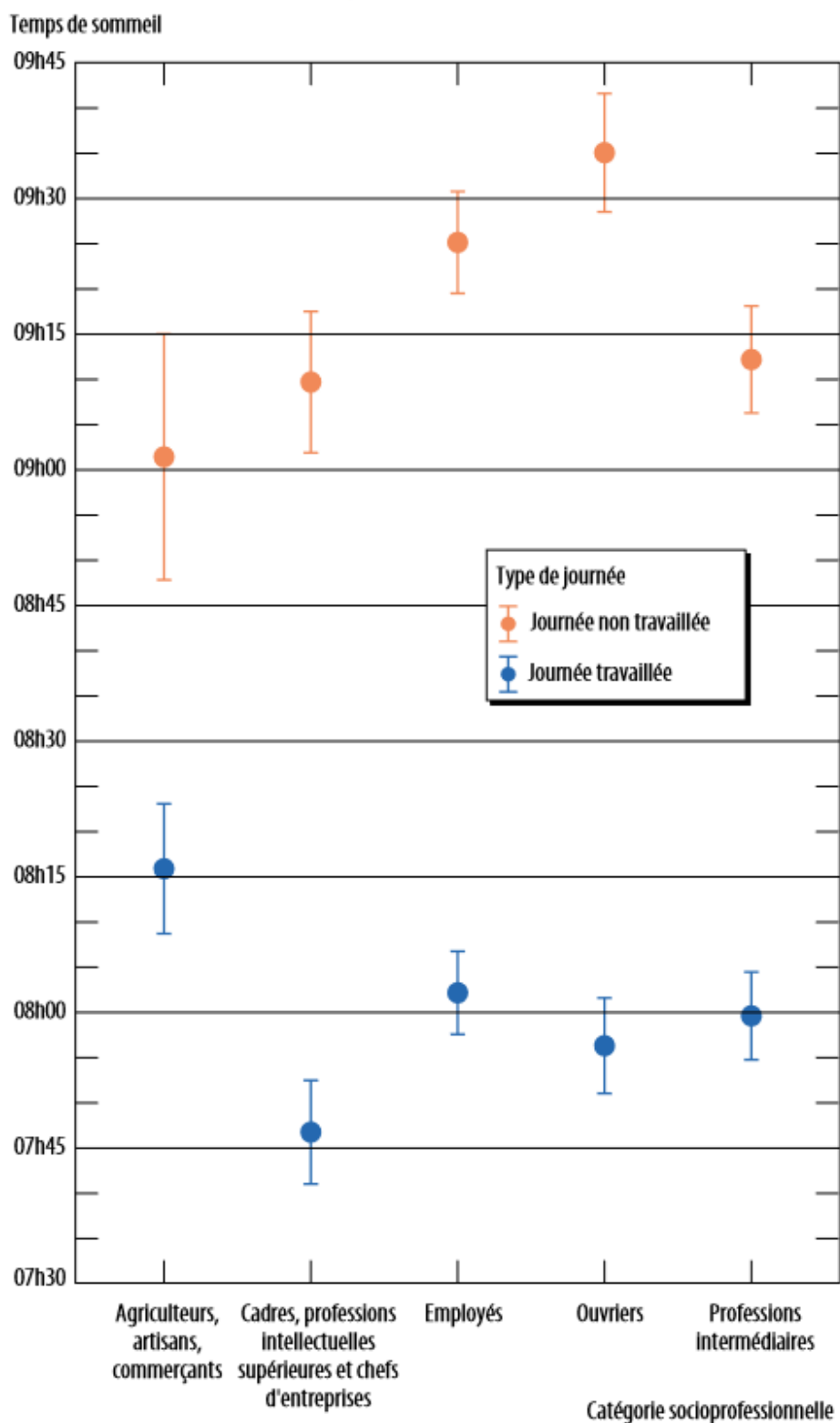
Jury : Laure Flandrin et Arnaud Pierrel

Le sommeil des Français

Le dossier comporte 8 pages numérotées de 1 à 8

Document 1 : Temps de sommeil selon la catégorie sociale et le type de journée, toutes choses égales par ailleurs	2
Document 2 : Temps de sommeil selon le nombre d'enfants et le sexe des parents, toutes choses égales par ailleurs.....	3
Document 3 : Proportion de personnes au lit, selon l'heure de la soirée et l'année	4
Document 4 : Temps moyen de désynchronisation du sommeil selon la composition des couples	5
Document 5 : Fréquence de la sieste chez les retraités selon leurs caractéristiques socio-démographiques	6
Document 6 : Fréquence de l'insomnie chronique chez les 18-75 ans selon le sexe	7
Document 7 : Le sommeil a une histoire	8

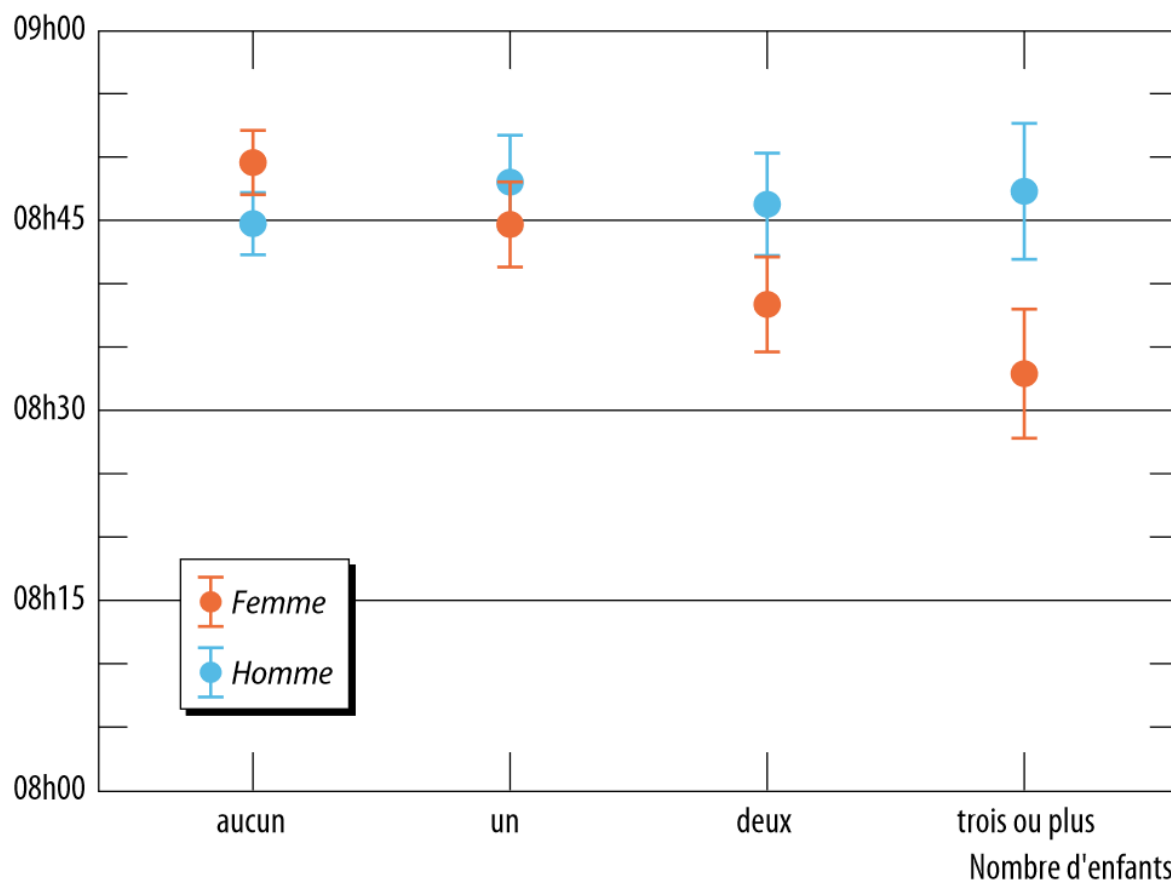
Document 1 : Temps de sommeil selon la catégorie sociale et le type de journée, toutes choses égales par ailleurs



Note : Les segments représentent les intervalles de confiance à 95 %.

Source : Capucine Rauch, « Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants », *Population & sociétés*, 2023.

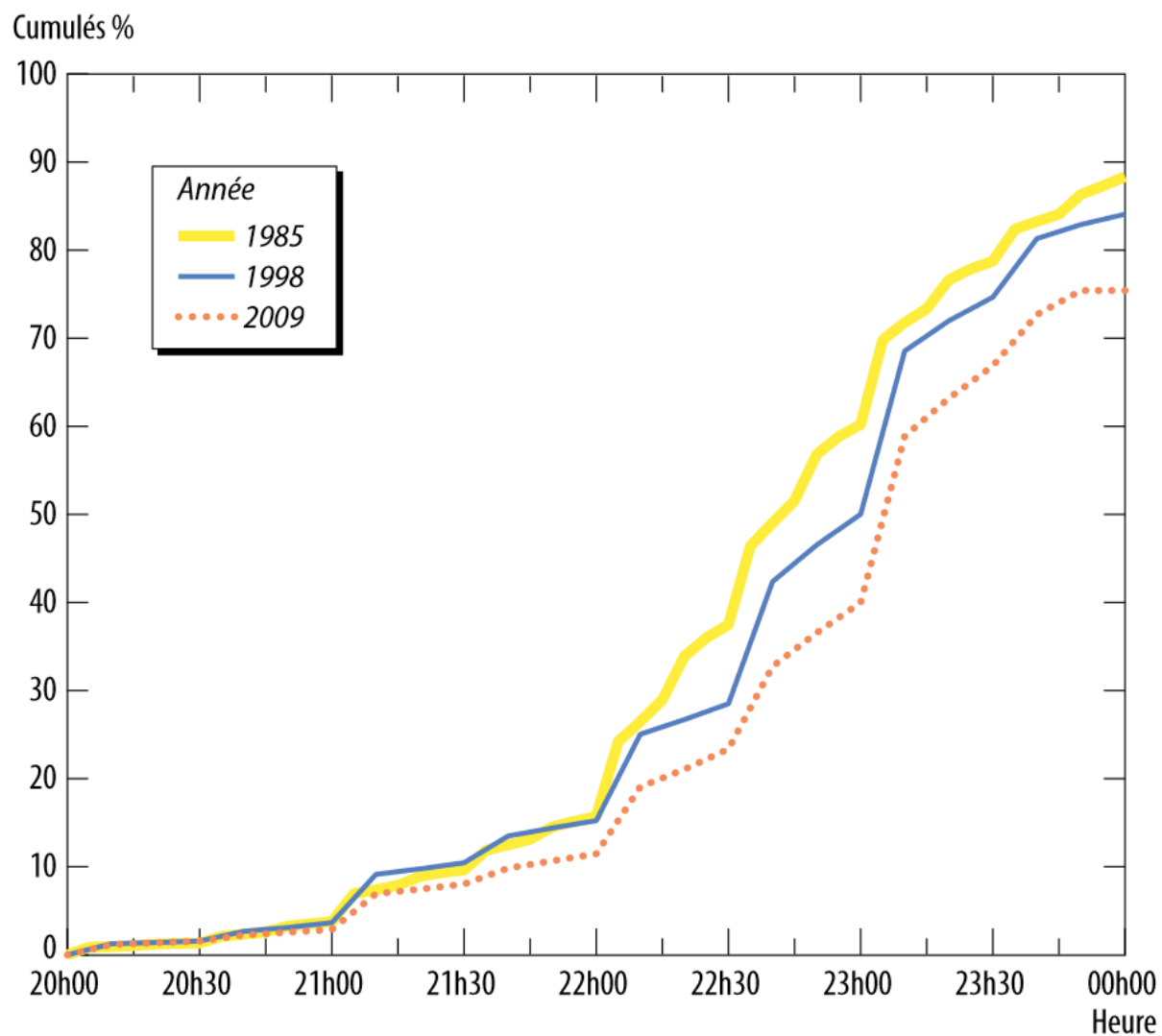
Document 2 : Temps de sommeil selon le nombre d'enfants et le sexe des parents, toutes choses égales par ailleurs



Note : Les segments représentent les intervalles de confiance à 95 %.

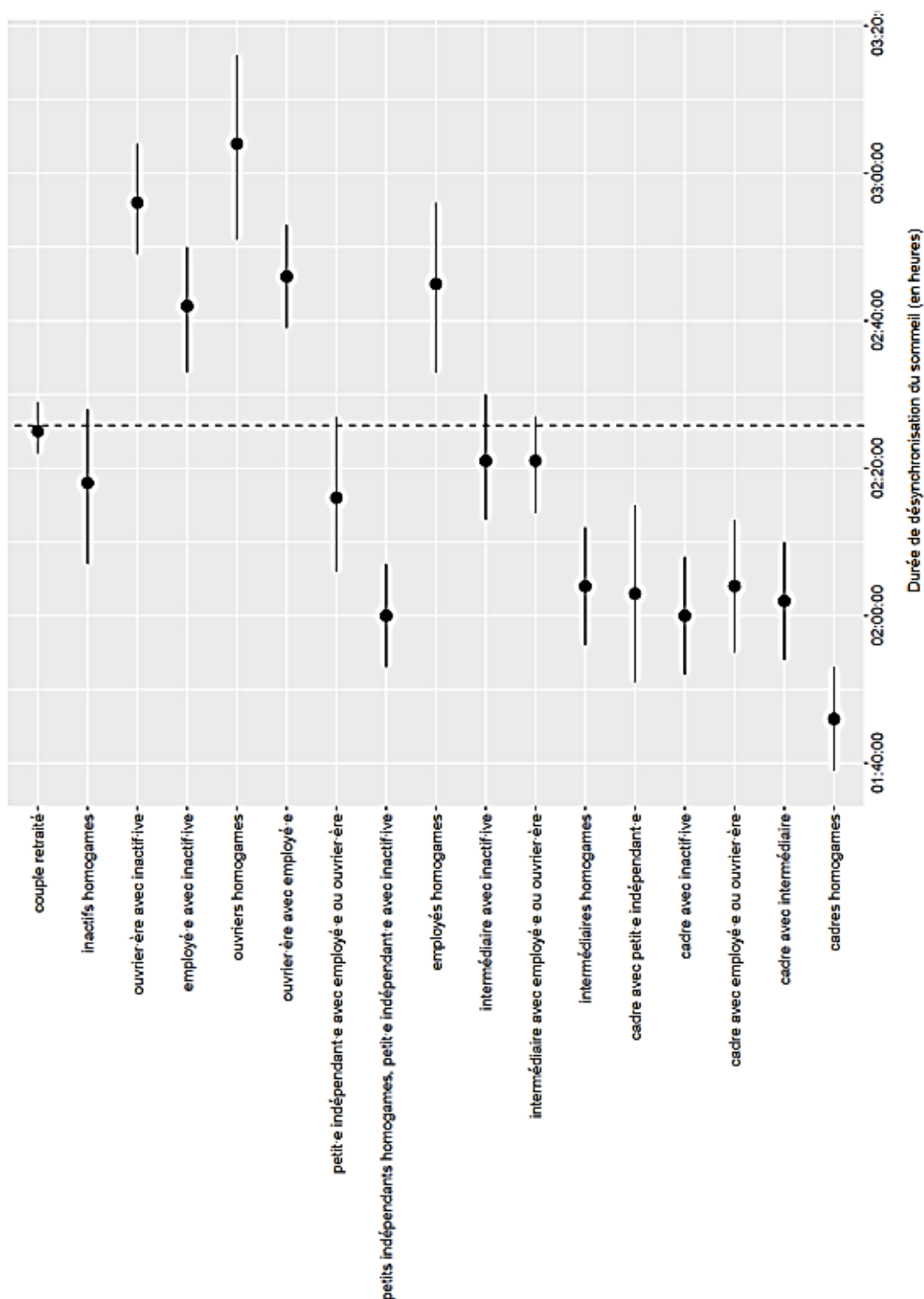
Source : Capucine Rauch, « Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants », *Population & sociétés*, 2023.

Document 3 : Proportion de personnes au lit, selon l'heure de la soirée et l'année



Source : Capucine Rauch, « Le temps consacré au sommeil diffère selon le milieu social et le nombre d'enfants », *Population & sociétés*, 2023.

Document 4 : Temps moyen de sommeil non partagé en couple (sommeil « désynchronisé »), selon les PCS des conjoints



Note 1 : La ligne verticale représente la durée moyenne de désynchronisation dans l'ensemble des couples.

Note 2 : Les segments représentent les intervalles de confiance à 95 %.

Source : Capucine Rauch, *Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie*, thèse de doctorat en sociologie, IEP de Paris, 2022.

Document 5 : Fréquence de la sieste chez les retraités selon leurs caractéristiques socio-démographiques

	Fréquence de la sieste (%)
Ancienne catégorie socioprofessionnelle	
Agriculteurs	57,5
Artisans et commerçants	50,3
Cadres, professions intellectuelles supérieures et chefs d'entreprise	44,3
Employés	43,4
Ouvriers	48,7
Professions intermédiaires	39,9
Sans objet	47,8
Sexe	
Hommes	49,6
Femme	43,0
Age	
60-64 ans	33,6
65-69 ans	38,5
70-74 ans	41,2
75-79 ans	52,2
80-84 ans	55,0
85 ans et plus	62,4
Etat de santé	
(Très) bon	38,3
Assez bon	47,6
(Très) mauvais	74,2
Situation conjugale	
En couple	44,8
Pas en couple	48,0

Note : L'état de santé est apprécié selon les déclarations des répondants.

Source : Capucine Rauch, *Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie*, thèse de doctorat en sociologie, IEP de Paris, 2022.

Document 6 : Fréquence de l'insomnie chronique chez les 18-75 ans selon le sexe

		Hommes	Femmes
Âge	18-24 ans	9,1%	20,5%
	25-34 ans	12,4%	17,3%
	35-44 ans	14,5%	17,7%
	45-54 ans	18,4%	20,3%
	55-64 ans	10,5%	21,5%
	65-75 ans	9,1%	18,9%
Diplôme	Inf. au bac	13,5%	20,8%
	Bac	12,0%	19,4%
	Sup. au bac	12,0%	15,7%
Vit seul	Non	12,3%	18,7%
	Oui	15,4%	22,2%
Situation financière perçue	Ça va	8,9%	15,5%
	C'est juste	15,3%	19,9%
	C'est difficile	24,7%	31,6%
Maladie chronique	Non	11,9%	16,8%
	Oui	16,5%	28,1%
Alcoolisation	Sans problème	11,7%	18,9%
	Conso à risque	12,7%	20,7%
	Risque de dépendance	30,2%	43,2%
Fumeur	Non	10,8%	17,8%
	Oui	16,2%	22,8%
Violence subie dans les 12 derniers mois (verbale, physique ou sexuelle)	Non	10,1%	16,3%
	Oui	25,1%	33,0%
Évènement grave subi avant 18 ans (problème de santé, décès des parents, divorce des parents, climat de violence)	Non	8,1%	15,9%
	Oui	18,5%	22,9%

Source : Baromètre Santé publique France, 2010.

Document 7 : Le sommeil a une histoire

Les familles de l'époque pré-industrielle, après s'être retirées pour se coucher entre neuf et dix heures du soir, connaissaient habituellement deux périodes principales de sommeil nocturne – le « premier sommeil » et le « second sommeil » – que reliait peu après minuit une période d'éveil d'une heure environ, au cours de laquelle les gens méditaient, faisaient l'amour ou conversaient [...]. On se levait également pour uriner, s'occuper des tâches ménagères et même chiper un peu de bois de chauffage aux voisins. [...] Au début du XIX^e siècle, diverses sources attestent encore de la prévalence du sommeil fractionné. [...] Et cependant, déjà à cette époque, la structure du sommeil était en cours de transformation, et ce processus allait s'affirmer toujours davantage au cours du XIX^e siècle. La période du premier sommeil allait notamment advenir toujours plus tard dans la nuit. Au début du siècle, plutôt que de se coucher, comme la plupart des foyers à l'époque pré-industrielle, entre neuf et dix heures du soir, et de s'éveiller peu après minuit, les adultes des classes moyennes habitant dans les villes et les gros bourgs restaient fréquemment éveillés une ou deux heures de plus avant de se coucher. La nuit elle-même était, pour ainsi dire, repoussée dans les villes à une heure plus tardive, du fait de la professionnalisation du maintien de l'ordre, ainsi que des améliorations apportées à l'éclairage domestique et public. Ces changements avaient pour soubassement certaines forces économiques et sociales libérées par les transformations révolutionnaires affectant alors la consommation, les loisirs et la production industrielle. Les rues des villes étaient parcourues par des piétons dont le goût pour le thé et le café était toujours plus marqué [...].

L'organisation du sommeil n'était par ailleurs pas la même pour tout le monde. Il y avait diverses exceptions à ces tendances générales. Certaines personnes conservaient notamment un sommeil segmenté suivant un schéma similaire à celui qui prévalait autrefois, et ce jusqu'à la première décennie du XX^e siècle. [...] Les variations par rapport à la norme étaient plus fréquentes en dehors de la classe moyenne. De part et d'autre de l'Atlantique, les membres des classes supérieures restaient éveillés tard, ce qui avait pour conséquence de retarder leurs périodes de sommeil. Non seulement les riches avaient plus facilement accès à différentes sources de lumière artificielle – l'éclairage au gaz puis à l'électricité se substituant progressivement aux bougies en spermaceti et aux lampes à huile –, mais leurs dépenses immodérées en la matière les distinguaient des classes inférieures, lesquelles étaient par nécessité consignées dans leur lit. [...] [L]es travailleurs urbains, à moins qu'ils ne fussent contraints de travailler la nuit, suivaient le rythme de leurs ancêtres et se couchaient tôt. Beaucoup d'artisans commençaient leur travail à six heures du matin. [...] Quel que soit leur niveau social, les foyers ruraux étaient, comme les travailleurs de la ville, plus susceptibles de se coucher vers dix heures et de se réveiller après quelques heures avant d'entamer un second sommeil d'une durée équivalente. [...]

La perspective d'un renoncement au second sommeil ne devint cependant attrayante pour beaucoup que dans le deuxième quart du XIX^e siècle. Son acceptabilité accrue s'explique, du moins en partie, par l'allongement de la durée du premier sommeil. [...] [A]vec les progrès de l'industrialisation, les sociétés occidentales, toutes entières tournées vers l'accroissement de la production, du rendement et de la consommation, se montrèrent toujours davantage soucieuses du contrôle du temps. Autrefois lié aux cycles naturels, ce dernier devint alors une marchandise toujours plus précieuse, dont l'usage pouvait être régulé grâce à la précision et à l'accessibilité croissantes des montres et des horloges. Pour un nombre toujours plus important de personnes, le sommeil représentait au mieux un impératif biologique, au pire un mal nécessaire qu'il était préférable de contenir en une unique période [...].

Source : Roger Ekirch, *La grande transformation du sommeil*, 2021, extraits.