

Communiqué de presse

Paris, le 13 mars 2026

Les Français : meilleurs dormeurs mais néanmoins malades ***La France se classe au 2ème rang mondial pour la qualité du sommeil mais 3e pour la fréquence des apnées détectées en 2025***



La France, vice-championne du monde du repos (mais à quel prix ?) Avec un Sleep Score moyen de 74/100, les Français décrochent la médaille d'argent mondiale en matière de qualité de sommeil, derrière la Finlande mais devant l'Allemagne et le Royaume-Uni.

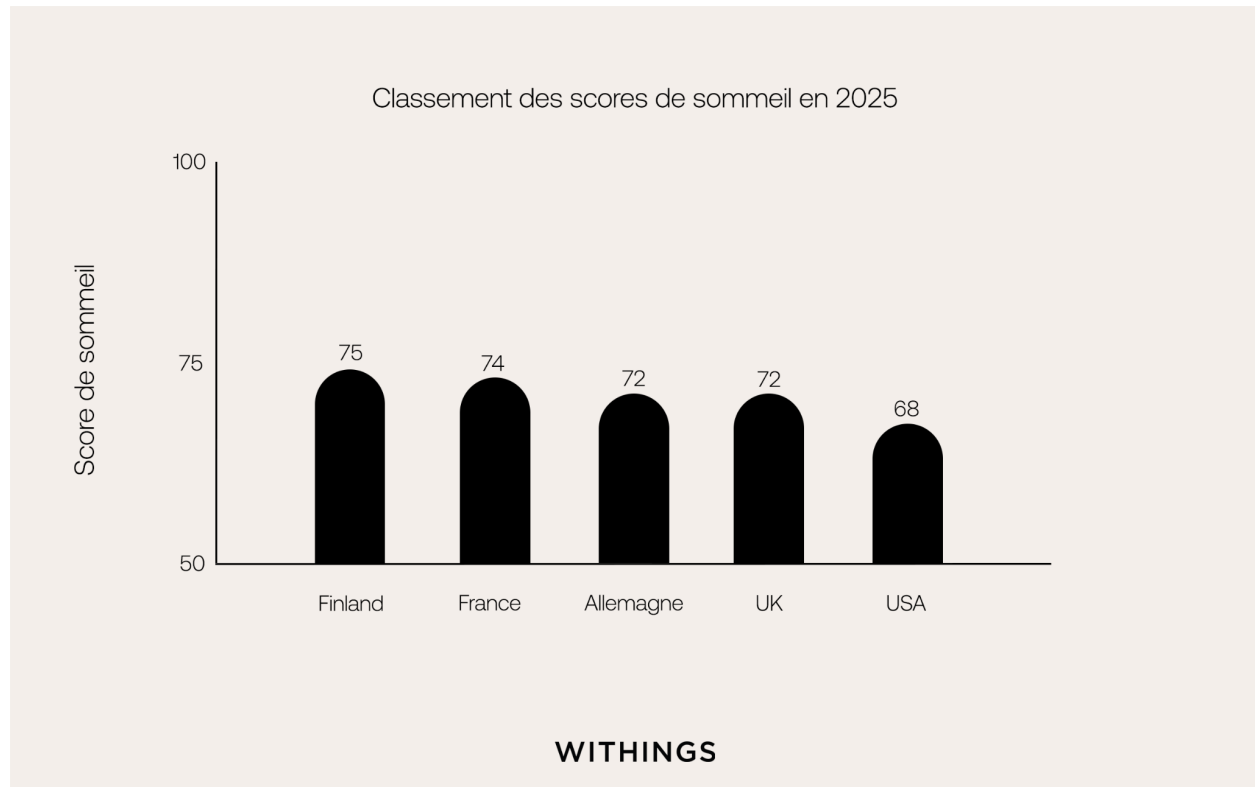
Mais ce score flatteur cache une réalité plus contrastée. La durée du sommeil est de 7h20 par nuit en moyenne en France en 2025 soit 10 minutes de moins qu'en 2024. 2- Parmi les utilisateurs français analysés par Withings en 2025, environ 18 % présentent des signes d'apnée du sommeil modérée à sévère (nombre d'apnées > 15/heure de sommeil). Si ce niveau reste inférieur à celui observé dans plusieurs pays occidentaux, il met en lumière l'ampleur souvent silencieuse des troubles respiratoires nocturnes. À titre de comparaison, cette proportion atteint près de 35 % aux États-Unis et 30 % en Australie, tandis qu'elle se situe entre 24 et 27 % en Espagne, en Italie ou au Danemark.

Ces données mettent en évidence un paradoxe français entre qualité globale estimée du sommeil et exposition aux troubles respiratoires nocturnes.

Les chiffres 2025 du sommeil des Français:

- 2e mondial pour la qualité estimée du sommeil
- 3e mondial en fréquence d'apnées détectées
- 1,2 million de nuits avec apnées détectées en un an sur 17 669 utilisateurs français
- 22 % des hommes de l'échantillon présentaient une apnée du sommeil modérée à sévère, tandis que 11 % des femmes de l'échantillon présentaient également des apnées du sommeil.

- L'âge moyen des utilisateurs présentant des signes d'apnée du sommeil est de 59 ans.
- 7h20 de sommeil par nuit en moyenne en France en 2025, soit 10 minutes de moins qu'en 2024.
- 1h39 d'écart de durée de sommeil entre la nuit la plus longue et la plus courte de l'année.



Score de sommeil : la France confirme sa place parmi les meilleurs élèves

En 2025, la France affiche un score moyen de sommeil de 74, se plaçant au 2ème rang mondial, derrière la Finlande, première avec un score moyen quotidien de 75, et devant l'Allemagne (72) et les États-Unis (68). Un écart de 6 points qui ne relève pas du détail, mais pourrait refléter de réelles différences de récupération nocturne, dépendantes notamment des variations dans les modes de vie. En parallèle, la durée moyenne de sommeil des Français s'établit à 7h20 par nuit en 2025, contre 7h30 en 2024, soit une baisse d'environ 10 minutes sur un an. Malgré ce recul, la France reste 2ème mondiale pour la durée moyenne de sommeil, confirmant sa place parmi les pays où l'on dort le plus longtemps.

Ce score, proposé par Withings (score qui va jusqu'à 100 pour une nuit parfaite), repose sur l'analyse combinée de la fréquence cardiaque nocturne, de la durée totale de sommeil, des phases profondes, légères et paradoxales, des interruptions nocturnes, des troubles respiratoires, du temps d'endormissement et du temps de réveil. Les données sont issues des dispositifs connectés Withings, Sleep Analyzer et montres ScanWatch, qui mesurent en continu les indicateurs clés et permettent un suivi longitudinal de la santé.

Au-delà des moyennes annuelles, les données 2025 font apparaître des variations saisonnières marquées. Février s'impose comme le mois le plus favorable. Le 5 janvier signe la meilleure nuit de l'année (82.24), quand le 1er juillet enregistre le point le plus bas (65.66). L'écart entre ces deux extrêmes atteint près de 17 points de score de sommeil, preuve que les saisons et les rythmes de vie peuvent fortement bousculer l'horloge biologique. Ces données objectives viennent compléter le regard subjectif des Français sur leur sommeil. Selon l'enquête OpinionWay pour l'INSV, plus de 4 Français sur 10 considèrent le sommeil comme le pilier de santé le plus important. Près d'un quart se déclarent insatisfaits de leur sommeil et près de 4 sur 10 souffrent de troubles du sommeil.

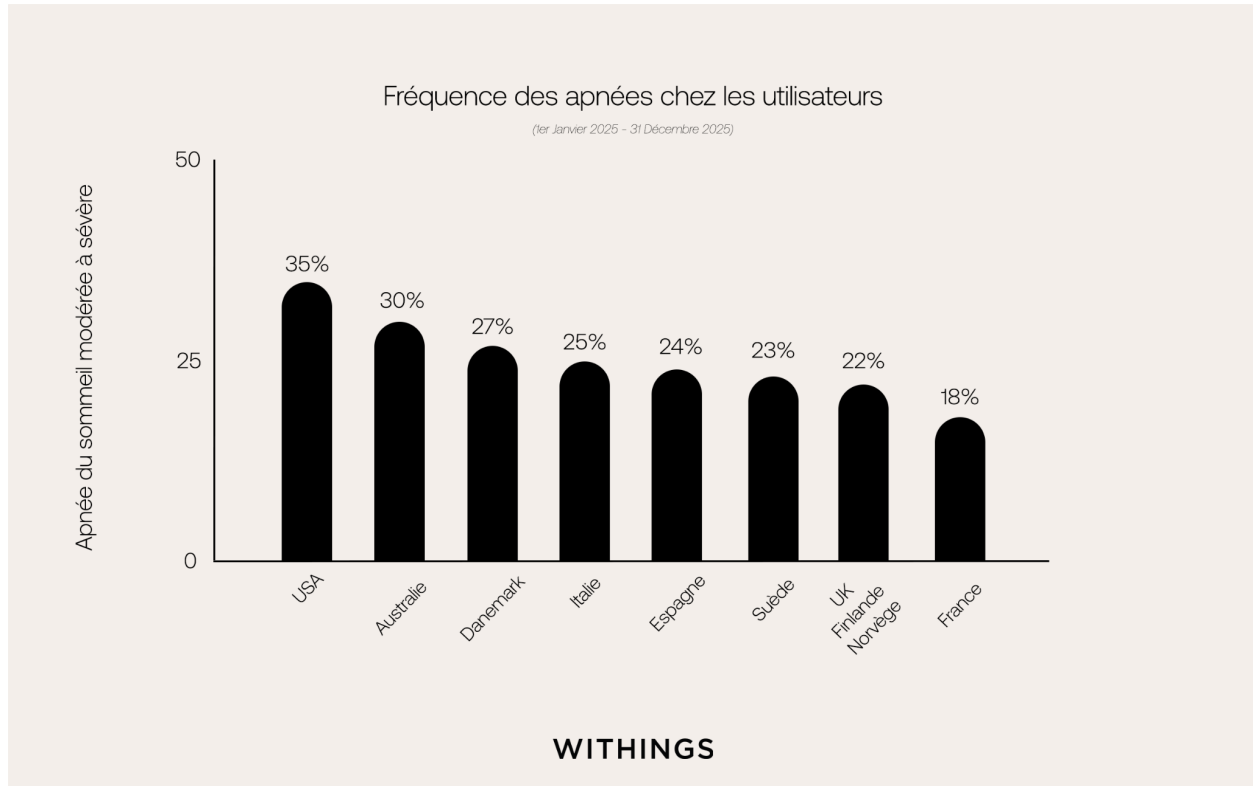
Apnée du sommeil : une exposition significative

En 2025, les données Withings révèlent que 1 204 175 nuits d'apnée du sommeil modérée à sévère, correspondant à un indice d'apnées-hypopnées (AHI) supérieur à 15, soit plus de 15 interruptions respiratoires par heure de sommeil ont été détectés chez 17 669 utilisateurs français.

Pour mieux comprendre l'ampleur du problème, une comparaison à l'échelle internationale a été menée, notamment sur les nombres de nuits avec apnées détectées dans la population. Ainsi, aux États-Unis, 2 075 765 nuits ont été décelées chez 32 313 utilisateurs (soit 64 nuits en moyenne par an), en Allemagne 1 859 312 signes chez 23 380 utilisateurs (79 nuits/an), au Royaume-Uni 496 570 signes chez 7 401 utilisateurs (67 nuits/an).

Les chercheurs se sont également penchés sur l'intensité moyenne d'épisodes par utilisateur parmi les pays comptant au moins 1 000 utilisateurs concernés. L'Allemagne présente un score de 79,5 épisodes par utilisateur, la France 68,2 épisodes, le Royaume-Uni 67,1 et les États-Unis 64,2 épisodes par utilisateur.

Dès lors, la France présenterait une intensité moyenne supérieure de 6 % à celle des États-Unis. L'Allemagne affiche une intensité d'environ 14 % plus élevée que la France. L'Hexagone se classe ainsi 3ème mondiale en volume total de signes détectés parmi les pays disposant d'une base statistiquement significative. Une position qui souligne l'importance des enjeux de santé publique liés aux troubles respiratoires nocturnes.



En matière de nombre de nuits avec épisodes significatifs d'apnée détectées, les Norvégiens et les Finlandais se classent parmi les meilleurs élèves avec respectivement 19 et 20% de cas identifiés, suivi de la France avec 21% devant les Allemands (23%), les Anglais (23%), les Etats-Uniens (24%), ou les Italiens (26%)...

Bonne nouvelle, la France se distingue par une prévalence relativement plus faible de signes d'apnée du sommeil modérée à sévère par rapport à la plupart des autres pays étudiés. Parmi les utilisateurs français analysés, environ 18 % présentent des signes d'apnée du sommeil (AHI > 15), un niveau inférieur à celui observé dans plusieurs pays occidentaux. À titre de comparaison, cette proportion atteint près de 35 % aux États-Unis et près de 30 % en Australie, tandis qu'elle se situe autour de 24 à 27 % en Espagne, en Italie ou au Danemark. Les pays nordiques affichent également des niveaux plus élevés que la France, avec plus de 22 % des utilisateurs concernés. Seule l'Allemagne présente une proportion légèrement inférieure, autour de 17 %. Ces résultats suggèrent que, dans cette population d'utilisateurs âgés en moyenne de 51 ans, les Français semblent relativement moins touchés par les formes modérées à sévères d'apnée du sommeil, même si près d'un utilisateur sur cinq présente tout de même des signes de trouble respiratoire nocturne, rappelant l'importance du dépistage et du suivi du sommeil.

Un enjeu de santé publique majeur

Le professeur Pierre Escourrou, cardiologue et spécialiste du sommeil « *L'apnée du sommeil est une pathologie aussi néfaste que méconnue qui se caractérise par des interruptions répétées de la respiration durant la nuit, entraînant fragmentation du*

sommeil, micro-réveils et stress cardiovasculaire. Non traitée, elle constitue un facteur de risque de maladies cardio métaboliques. L'apnée du sommeil commence souvent au début de l'âge adulte, mais devient plus fréquente après 40 à 50 ans. Elle touche l'homme à tout âge et la femme plus souvent après la ménopause »

Au-delà de l'apnée, le rythme circadien, entraîné par notre horloge biologique sur 24 heures, joue un rôle central dans la récupération, la régulation cardiovasculaire et le métabolisme. Des horaires irréguliers ou une fragmentation du sommeil peuvent perturber cette synchronisation, augmentant les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2. Le surpoids et l'obésité restent parmi les facteurs majeurs, favorisant l'obstruction des voies respiratoires supérieures et aggravant ainsi les troubles nocturnes.

Les données de l'étude Withings 2025 mettent en évidence un nouveau paradoxe français : la France est 2ème mondiale pour la qualité globale du sommeil mais reste impactée par l'apnée du sommeil. Ces résultats soulignent la nécessité de renforcer le dépistage précoce et l'accès au diagnostic. La prévention repose d'abord sur l'hygiène de vie (perte de poids, activité physique, alimentation équilibrée) mais aussi sur la détection. Les dispositifs connectés permettent aujourd'hui d'identifier des signaux d'alerte et d'orienter plus tôt vers un spécialiste.

C'est dans cet esprit que Withings a récemment lancé aux **Etats-Unis, Sleep Care Solution**. Cette application de télémédecine du sommeil permet à travers l'application Withings, un suivi du sommeil à domicile via un accès direct à des spécialistes de la médecine du sommeil. Withings s'est aussi associé à Fay Nutrition, une plateforme de nutrition de premier plan, pour proposer le service de nutrition clinique intégré NutriCare visant à améliorer la santé métabolique et à soutenir une gestion durable du poids. Withings a développé en **Europe, Cardio Check-Up**, un service reliant des utilisateurs à des cardiologues, illustrant l'émergence d'un pont entre suivi à domicile et expertise médicale.

Les nouveaux enjeux de l'évaluation des rythmes de sommeil et du rythme circadien

Grâce à l'analyse des heures de coucher, des réveils et des perturbations nocturnes, les technologies Withings permettent d'évaluer la stabilité de ces rythmes et d'en détecter les déséquilibres.

Le Sleep Analyzer, la santé connectée au chevet du sommeil

Sleep Analyzer est un capteur de sommeil de grade médical, unique et non invasif, qui se glisse simplement sous le matelas pour enregistrer les données du sommeil. Grâce à son capteur pneumatique, il mesure les mouvements de la cage thoracique et la fréquence cardiaque afin d'analyser les différentes phases du sommeil et leur durée. Un capteur basse fréquence permet également d'identifier les ronflements et de détecter l'apnée du sommeil, ou ses signes avant-coureurs. La régularité, la qualité et la durée du sommeil, ainsi que celles des siestes, sont ensuite retranscrites dans un agenda du sommeil.

Withings Sleep Analyzer est disponible à 129,95€ et la ScanWatch 2 à 349,95€ sur Withings.com, Amazon et dans les réseaux de distribution partenaires.

ScanWatch, la santé connectée au poignet

ScanWatch 2 est une montre connectée de santé de grade médical, conçue pour un suivi continu et non invasif des principaux indicateurs de santé, de jour comme de nuit. Testée cliniquement, elle permet notamment de mesurer la fréquence cardiaque, l'activité physique et les paramètres du sommeil.

Grâce à ses capteurs intégrés, ScanWatch 2 analyse la durée et les phases du sommeil, les interruptions nocturnes ainsi que les variations respiratoires. Elle permet également de détecter des signes d'apnée du sommeil et d'en assurer le suivi dans le temps. Les données sont synchronisées dans l'application Withings, offrant une vision globale et longitudinale du sommeil et de la santé de l'utilisateur.

Méthodologie de l'étude

Les données présentées reposent sur une analyse menée entre le 1er janvier 2025 et le 31 décembre 2025, à partir de données utilisateurs anonymisées et agrégées par les utilisateurs des dispositifs Withings. Voir plus d'infos [ici](#).

A propos de Withings

Withings a créé la première balance connectée en 2009, et représente depuis l'avant-garde de la santé connectée. Sa gamme primée et validée cliniquement, utilisée par des millions de personnes dans le monde, comprend des balances connectées, des montres hybrides, des tensiomètres, un capteur de sommeil et bien plus encore. Les ingénieurs et data scientists chez Withings travaillent aux côtés de professionnels de santé pour rendre possible la prise de mesures de précision médicale à domicile. Withings a été le premier à introduire dans les foyers les mesures de vitesse d'onde de pouls et d'activité électrodermale : autant de moyens toujours plus précis d'évaluer notre santé. En janvier 2023, Withings a annoncé le premier laboratoire urinaire connecté sans contact qui sera lancé sur le marché en 2024.

Withings Health Solutions, sa division dédiée aux professionnels de la santé pour la prévention et la gestion des maladies chroniques, la surveillance à distance des patients, la recherche clinique, et plus encore, aide à combler l'écart entre les patients et leurs équipes médicales.

Contact presse Withings :

Jean-François Kitten - jf@licencek.com +33(0)6 11 29 30 28

Sacha Lebas - s.lebas@licencek.com +33(0)7 87 06 83 75

Imogen Bailey - i.bailey@licencek.com +33(0)6 65 90 42 41