



# Observatoire B2V des Mémoires

*L'activité du cerveau pendant le sommeil*

---

Ifop pour l'Observatoire B2V des Mémoires



OCTOBRE 2018

## Sommaire

- 1 - La méthodologie .....	1
- 2 - Les résultats de l'étude.....	4
L'activité du cerveau pendant le sommeil.....	5

**- 1 -**

## **La méthodologie**

# Méthodologie

---

Ce document présente les résultats d'une étude réalisée par l'Ifop. Elle respecte fidèlement les principes scientifiques et déontologiques de l'enquête par sondage. Les enseignements qu'elle indique reflètent un état de l'opinion à l'instant de sa réalisation et non pas une prédiction.

Aucune publication totale ou partielle ne peut être faite sans l'accord exprès de l'Ifop.

## Etude réalisée par l'Ifop pour l'Observatoire B2V des Mémoires

---

### Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 006** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

### Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

### Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 8 au 10 octobre 2018.

## Précision relative aux marges d'erreur

La théorie statistique permet de mesurer l'incertitude à attacher à chaque résultat d'une enquête. Cette incertitude s'exprime par un intervalle de confiance situé de part et d'autre de la valeur observée et dans lequel la vraie valeur a une probabilité déterminée de se trouver. Cette incertitude, communément appelée « marge d'erreur », varie en fonction de la taille de l'échantillon et du pourcentage observé comme le montre le tableau ci-dessous :

<b>INTERVALLE DE CONFIANCE A 95% DE CHANCE</b>						
<i>Taille de l'échantillon</i>	<i>Si le pourcentage trouvé est...</i>					
	<b>5 ou 95%</b>	<b>10 ou 90%</b>	<b>20 ou 80%</b>	<b>30 ou 70%</b>	<b>40 ou 60%</b>	<b>50%</b>
<b>100</b>	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
<b>200</b>	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
<b>300</b>	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
<b>400</b>	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
<b>500</b>	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
<b>600</b>	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
<b>700</b>	1,6	2,3	3,0	3,5	3,7	3,8
<b>800</b>	1,5	2,1	2,8	3,2	3,5	3,5
<b>900</b>	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
<b>1 000</b>	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
<b>2 000</b>	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
<b>3 000</b>	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8
<b>4 000</b>	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
<b>5 000</b>	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4
<b>6 000</b>	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4
<b>8 000</b>	0,5	0,7	0,9	1,0	1,1	1,1
<b>10 000</b>	0,4	0,6	0,8	0,9	0,9	1,0

**Exemple de lecture du tableau :** dans le cas d'un échantillon de **1000** personnes, si le pourcentage mesuré est de **10%**, la marge d'erreur est égale à **1,8**. Le vrai pourcentage est donc compris entre 8,2% et 11,8%.

**- 2 -**

## **Les résultats de l'étude**

## L'activité du cerveau pendant le sommeil

Question : Pendant le sommeil, le cerveau perçoit des sons ou des odeurs. D'après ce que vous en savez, diriez-vous que... ?

	TOTAL Oui (%)	Oui, certainement (%)	Oui, probablement (%)	TOTAL Non (%)	Non, proba- blement pas (%)	Non, certai- nement pas (%)	TOTAL (%)
• On peut apprendre en dormant .....	<b>83</b>	29	54	<b>17</b>	14	3	100
• Il est possible de modifier les souvenirs d'une personne pendant son sommeil .....	<b>57</b>	12	45	<b>43</b>	36	7	100

# Le jugement sur le degré d'activité du cerveau pendant le sommeil

## On peut apprendre en dormant

	TOTAL Oui (%)	Oui, certainement (%)	Oui, probablement (%)	TOTAL Non (%)	Non, proba- blement pas (%)	Non, certai- nement pas (%)
<b>ENSEMBLE</b>	<b>83</b>	<b>29</b>	<b>54</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
<b>SEXE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
Homme .....	80	28	52	20	15	5
Femme .....	85	30	55	15	13	2
<b>AGE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
<b>Moins de 35 ans</b>						
18 à 24 ans .....	86	34	52	14	10	4
25 à 34 ans .....	86	29	57	14	11	3
35 à 34 ans .....	85	36	49	15	10	5
<b>35 ans et plus</b>						
35 à 49 ans .....	82	28	54	18	15	3
50 à 64 ans .....	81	30	51	19	16	3
65 ans et plus .....	81	24	57	19	16	3
65 ans et plus .....	82	28	54	18	14	4
<b>SEXE ET AGE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
Homme moins de 35 ans .....	83	32	51	17	10	7
Femme moins de 35 ans .....	87	34	53	13	11	2
Homme 35 ans et plus .....	79	27	52	21	16	5
Femme 35 ans et plus .....	84	28	56	16	14	2
<b>PROFESSION DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
<b>ACTIF</b>						
<b>PCS+</b>						
Travailleur indépendant .....	83	34	49	17	12	5
Cadre et prof. int. supérieure .....	76	30	46	24	14	10
Profession intermédiaire .....	86	36	50	14	12	2
<b>PCS-</b>						
Employé .....	83	33	50	17	14	3
Ouvrier .....	81	26	55	19	15	4
<b>INACTIF</b>						
Retraité .....	80	24	56	20	17	3
Autre inactif .....	84	29	55	16	11	5
Retraité .....	83	28	55	17	14	3
Autre inactif .....	85	26	59	15	12	3
Autre inactif .....	80	31	49	20	18	2
<b>NIVEAU D'EDUCATION</b>						
Sans diplôme / CEP / BEPC .....	76	18	58	24	22	2
CAP / BEP .....	77	23	54	23	17	6
Baccalauréat .....	82	30	52	18	15	3
1er cycle du supérieur .....	86	30	56	14	11	3
2e et 3e cycle du supérieur .....	87	32	55	13	10	3
En cours d'études .....	88	41	47	12	10	2
<b>TAILLE D'UNITE URBAINE</b>						
Communes rurales .....	85	31	54	15	11	4
Communes urbaines de province .....	83	30	53	17	14	3
Agglomération parisienne .....	78	21	57	22	18	4
<b>REGION</b>						
Région parisienne .....	79	22	57	21	17	4
<b>Province</b>						
Nord est .....	84	31	53	16	13	3
Nord-ouest .....	81	31	50	19	15	4
Sud-ouest .....	84	32	52	16	13	3
Sud-est .....	84	33	51	16	14	2
Sud est .....	84	28	56	16	12	4
<b>PROXIMITE POLITIQUE</b>						
<b>Gauche</b>						
La France Insoumise .....	85	32	53	15	13	2
Europe Ecologie Les Verts .....	82	40	42	18	14	4
Parti Socialiste .....	89	31	58	11	8	3
<b>Centre</b>						
La République en Marche .....	83	27	56	17	16	1
La République en Marche .....	81	31	50	19	16	3
MoDem (*) .....	82	27	55	18	15	3
<b>Droite</b>						
Les Républicains .....	79	47	32	21	19	2
Les Républicains .....	81	24	57	19	16	3
Les Républicains .....	77	20	57	23	18	5
Debout La France (*) .....	83	24	59	17	17	-
<b>Front National</b>						
Front National .....	84	34	50	16	12	4
<b>Aucune formation politique</b>						
Aucune formation politique .....	83	27	56	17	13	4

(\*) Effectifs inférieurs à 40 individus : ces résultats sont à interpréter avec prudence en raison de la faiblesse des effectifs



## Le jugement sur le degré d'activité du cerveau pendant le sommeil

**Il est possible de modifier les souvenirs d'une personne pendant son sommeil**

	TOTAL Oui (%)	Oui, certainement (%)	Oui, probablement (%)	TOTAL Non (%)	Non, proba- blement pas (%)	Non, certai- nement pas (%)
<b>ENSEMBLE</b>	<b>57</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>36</b>	<b>7</b>
<b>SEXE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
Homme .....	58	12	46	42	34	8
Femme .....	57	12	45	43	37	6
<b>AGE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
<b>Moins de 35 ans</b>						
18 à 24 ans .....	68	19	49	32	27	5
25 à 34 ans .....	60	13	47	40	31	9
<b>35 ans et plus</b>						
35 à 49 ans .....	55	10	45	45	38	7
50 à 64 ans .....	53	12	41	47	39	8
65 ans et plus .....	57	11	46	43	37	6
65 ans et plus .....	55	8	47	45	38	7
<b>SEXE ET AGE DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
Homme moins de 35 ans .....	67	17	50	33	25	8
Femme moins de 35 ans .....	60	15	45	40	32	8
Homme 35 ans et plus .....	56	11	45	44	36	8
Femme 35 ans et plus .....	54	10	44	46	40	6
<b>PROFESSION DE L'INTERVIEWE(E)</b>						
<b>ACTIF</b>						
<b>PCS+</b>						
Travailleur indépendant .....	57	17	40	43	30	13
Cadre et prof. int. supérieure .....	57	15	42	43	35	8
<b>Profession intermédiaire</b>						
59	14	45	41	34	7	
<b>PCS-</b>						
Employé .....	60	13	47	40	34	6
Ouvrier .....	60	12	48	40	34	6
59	13	46	41	34	7	
<b>INACTIF</b>						
Retraité .....	55	9	46	45	38	7
Autre inactif .....	55	7	48	45	39	6
54	13	41	46	37	9	
<b>NIVEAU D'EDUCATION</b>						
Sans diplôme / CEP / BEPC .....	57	14	43	43	35	8
CAP / BEP .....	56	7	49	44	36	8
Baccalauréat .....	56	11	45	44	36	8
1er cycle du supérieur .....	53	10	43	47	43	4
2e et 3e cycle du supérieur .....	57	14	43	43	34	9
En cours d'études .....	70	19	51	30	26	4
<b>TAILLE D'UNITE URBAINE</b>						
Communes rurales .....	54	13	41	46	37	9
Communes urbaines de province .....	59	12	47	41	35	6
Agglomération parisienne .....	54	9	45	46	39	7
<b>REGION</b>						
<b>Région parisienne</b>						
<b>Province</b>						
Nord est .....	60	16	44	40	32	8
Nord-ouest .....	59	12	47	41	34	7
Sud-ouest .....	60	20	40	40	34	6
Sud est .....	55	7	48	45	38	7
<b>PROXIMITE POLITIQUE</b>						
<b>Gauche</b>						
La France Insoumise .....	60	17	43	40	35	5
Europe Ecologie Les Verts .....	58	8	50	42	38	4
Parti Socialiste .....	51	11	40	49	45	4
<b>Centre</b>						
La République en Marche .....	58	9	49	42	36	6
MoDem (*) .....	58	10	48	42	35	7
56	6	50	44	42	2	
<b>Droite</b>						
Les Républicains .....	57	11	46	43	36	7
Les Républicains .....	55	10	45	45	38	7
Debout La France (*) .....	56	8	48	44	39	5
<b>Front National</b>						
65	18	47	35	25	10	
<b>Aucune formation politique</b>						
56	10	46	44	34	10	

(\*) Effectifs inférieurs à 40 individus : ces résultats sont à interpréter avec prudence en raison de la faiblesse des effectifs