Inégalités sociales et désynchronisation du sommeil au sein des couples

Capucine Rauch

▶ **To cite this version:**

Capucine Rauch. Inégalités sociales et désynchronisation du sommeil au sein des couples. Economie et Statistique / Economics and Statistics, 2021, 522-523, pp.81-104. 10.24187/ecostat.2021.522d.2040 . hal-03191784

HAL Id: hal-03191784
https://hal.science/hal-03191784

Submitted on 7 Apr 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Inégalités sociales et désynchronisation du sommeil au sein des couples

Social Inequalities and the Desynchronisation of Sleep Within Couples

Capucine Rauch*

Résumé – Dans la majorité des couples, les conjoints synchronisent leur sommeil, mais la synchronie n'est pas identique dans toutes les classes sociales ; le sommeil des couples d'employés et d'ouvriers est le plus désynchronisé. À partir des enquêtes *Emploi du temps* 1986, 1999 et 2010 nous réalisons une typologie de l'organisation du sommeil au sein des couples, afin d'étudier les facteurs de désynchronisation et leurs évolutions entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000. Entre ces deux dates, la désynchronisation augmente dans la quasi-totalité des classes sociales, en raison d'un allongement du temps d'écoute de la télévision. Toutefois, les inégalités face aux horaires de travail restent le principal facteur explicatif des différences de synchronisation du sommeil. La désynchronisation du sommeil reflète également les inégalités de genre dans la division du travail au sein des couples, femmes et hommes ne réalisant pas les mêmes activités pendant le sommeil de leur conjoint ou de leur conjointe.

Abstract *– In the majority of couples, the partners synchronise their sleep; however, synchrony is not the same across all social classes: the sleep of white-collar and blue-collar couples is the most out of sync. Based on the Time Use Surveys conducted in 1986, 1999 and 2010, we are creating a sleep organisation typology for couples in order to study the factors behind desynchronisation and the ways in which they have changed between the mid-1980s and the late 2000s. Between these two dates, an increase in desynchronisation has been observed in almost all social classes due to an increase in the amount of time spent watching television. However, inequality with regard to working hours remains the principal factor behind the differences in sleep synchronisation. Sleep desynchronisation also reflects gender inequalities in the division of work between couples, with men and women undertaking different activities while their partner is sleeping.*

Codes JEL / JEL Classification : Z13, J16, J12
Mots-clés : sommeil, emploi du temps, inégalités sociales, inégalités de genre
Keywords: sleep, time use, social inequalities, gender inequalities

**Institut national d'études démographiques (INED); Sciences Po, Observatoire sociologique du changement (OSC) CNRS (capucine.rauch@ined.fr)*
Je remercie tout particulièrement Laurent Lesnard et Jeanne Ganault, ainsi que Nicolas Robette. Je remercie également deux rapporteurs anonymes dont les remarques et suggestions ont contribué à améliorer cet article.
Reçu en juillet 2019, accepté en mai 2020.
Les jugements et opinions exprimés par les auteurs n'engagent qu'eux même, et non les institutions auxquelles ils appartiennent, ni *a fortiori* l'Insee.

Citation: Rauch, C. (2021). Social Inequalities and the Desynchronisation of Sleep Within Couples. *Economie et Statistique / Economics and Statistics*, 522-523, 81–104. https://doi.org/10.24187/ecostat.2021.522d.2040

Une journée ayant une durée limitée, les individus sont contraints de faire des choix entre différentes activités, choix qui dépendent notamment de leurs préférences et de leurs contraintes temporelles. De ce fait, les usages du temps diffèrent entre individus. Par exemple, les actifs et les catégories supérieures ont tendance à privilégier les activités dites « actives » (activités professionnelles, sportives, associatives ou culturelles par exemple) au détriment des activités dites « passives » comme le sommeil et la télévision, alors que les individus les moins bien dotés et les inactifs y consacrent davantage de temps (Degenne *et al.*, 2002). Les hommes auraient également davantage tendance à considérer le sommeil comme une « nécessité malheureuse » car demandant du temps qui pourrait être alloué à la réalisation d'autres activités, professionnelles notamment (Degenne *et al.*, 2002; Meadows *et al.*, 2008).

Ces exemples pointent le fait que le sommeil n'occupe pas la même place dans les préférences des individus et dans leur organisation temporelle. Comme leurs autres activités, les individus organisent leur sommeil. La locution *to do sleep* utilisée par certains chercheurs anglo-saxons pour traduire le verbe dormir reflète bien que le sommeil n'est pas un état uniquement subi, mais un comportement chargé de significations sociales (Taylor, 1993), qui serait à concevoir à travers l'*habitus* et l'*hexis* corporelle des individus (Williams, 2002). Dans *Les techniques du corps*, Mauss souligne déjà que le sommeil est un phénomène culturel qui s'apprend (Mauss, 1936), et s'endormir le fruit d'un processus culturel, enseigné dès l'enfance (Aubert & White, 1959a ; 1959b). Au sein d'une communauté, la coordination du sommeil est une condition permettant l'organisation de la vie collective ; les individus dorment en même temps parce qu'ils ont besoin les uns des autres lorsqu'ils sont éveillés (Schwartz, 1970). Le sommeil et son organisation sociale sont des prérequis fonctionnels d'une société (Williams, 2002), ce sont aussi des enjeux de santé publique, comme le souligne un récent rapport de la fondation Terra Nova (Léger *et al.*, 2016). Le sommeil n'est donc pas uniquement déterminé par des nécessités biologiques, mais répond aussi à des normes et des valeurs, et est un exemple paradigmatique de l'interaction entre les processus biologiques et sociaux (Williams, 2002).

Le sommeil est donc une activité qui s'organise. Biddle & Hamermesh (1990) intègrent le sommeil dans un modèle d'allocation optimale du temps et concluent qu'il peut être considéré comme étant en concurrence avec d'autres activités de plus grande valeur ; il serait ainsi soumis au choix du consommateur, et affecté par les mêmes variables économiques que celles qui président aux autres choix temporels. Une étude qualitative sur les étudiants en emploi et les travailleurs aux États-Unis souligne également les efforts de négociation, de gestion, et de planification du sommeil de la part de ces individus (Coveney, 2014).

De plus, Chatzitheochari & Arber (2009) mettent en évidence que les travailleurs britanniques ne sont pas tous égaux face au risque d'avoir une faible durée de sommeil, et décrivent le sommeil comme un nouvel élément à prendre en compte dans la conciliation entre vie professionnelle et vie familiale. Par ailleurs, cette dernière est indissociable de l'étude de la division du travail au sein des couples, et des inégalités de genre qui lui sont associées. Des comparaisons internationales remarquent que les inégalités de temps de sommeil selon le genre ne vont pas dans le même sens dans toutes les sociétés[1]. Une étude réalisée à partir de l'enquête états-unienne sur les emplois du temps souligne que, quelle que soit la position dans le cycle de vie, les femmes états-uniennes dorment plus longtemps que les hommes (Burgard & Ailshire, 2013), alors qu'en Corée du Sud, elles dorment en moyenne moins longtemps (Fisher & Robinson, 2010). L'essentiel de ces différences s'expliquerait par des disparités de responsabilités professionnelles et familiales, et d'usage du temps[2]. Les spécificités socioculturelles sont donc à prendre en compte dans l'analyse des habitudes de sommeil, puisqu'elles sont susceptibles d'affecter de manière particulière les hommes et les femmes (Cha & Eun, 2014). Une comparaison européenne (Maume *et al.*, 2018) suggère également que les inégalités de genre sont associées à un sommeil non réparateur, et qu'en moyenne, dans les pays où elles sont faibles, les femmes et les hommes dorment mieux. Hommes et femmes auraient ainsi un sommeil de durée et de qualité inégales, ce qui contribuerait au maintien et au renforcement des inégalités de genre.

Toutefois, les quelques études qualitatives mises à part[3], les analyses liant usages du temps et inégalités de sommeil entre hommes et femmes se placent surtout au niveau individuel. Ricroch (2012) présente une première analyse

1. Voir par exemple Fisher & Robinson, 2010 ; Robinson & Michelson, 2010.
2. Voir notamment Cha & Eun, 2014 ; 2018 ; Hislop & Arber, 2003 ; Maume et al.*, 2018 ; Maume* et al.*, 2009 ; 2010; Venn* et al.*, 2008.*
3. Notamment Hislop & Arber, 2003 ; Maume et al.*, 2009 ; Venn* et al.*, 2008.*

de la synchronisation du sommeil au sein des couples, réalisée à partir de l'enquête *Emploi du temps* de l'Insee, mais effectue une typologie des nuits (22h00-8h00) au niveau individuel et croise ensuite les classes d'appartenance des deux conjoints. Cependant, rester à ce niveau d'analyse ne permet de saisir que partiellement l'influence potentiellement différenciée des responsabilités familiales et professionnelles sur les hommes et les femmes. En effet, ces raisonnements font implicitement référence aux inégalités de genre au sein des couples, mais ne permettent pas de les étudier directement car analysent séparément les hommes et les femmes. Raisonner au niveau du couple permet de prendre directement en compte les interactions entre conjoints plutôt que de les reconstruire *a posteriori*. Dans leur conclusion, Maume *et al.* (2018) soulignent ainsi la nécessité de mener des recherches quantitatives au niveau du couple, afin d'étudier la manière dont les obligations professionnelles et familiales ont un impact sur la possibilité pour les conjoints d'avoir un sommeil réparateur quand ils en ont besoin.

Par ailleurs, Méda (2001) note que, dans la division traditionnelle du travail, dans les couples où seul l'homme exerce une activité professionnelle la femme joue le rôle de « réservoir de temps », prenant en charge la coordination entre les différents temps sociaux. Avec la généralisation des couples biactifs, cette spécialisation s'estompe. Au sein de ces couples, la synchronisation du temps des conjoints doit prendre en compte non plus une, mais deux contraintes professionnelles. Lesnard (2008) souligne que la désynchronisation des horaires de travail, fortement liée à la position sociale, concerne de plus en plus de couples biactifs, et que ce manque de synchronisation est dommageable pour les temps familiaux. Ceux qui en ont la possibilité font d'ailleurs plus souvent le choix d'avoir une journée de travail standard et synchronisée. Qu'en est-il dans le choix des horaires de sommeil ? Si Ricroch (2012) constate que plus les horaires de sommeil sont atypiques, moins ils sont partagés au sein des couples, elle ne développe néanmoins pas cette analyse.

Étudier l'organisation du sommeil au niveau du couple permet donc d'étudier les inégalités qui lui ont trait à deux niveaux : au sein du couple en comparant la situation des conjoints, et entre les couples en comparant leurs situations respectives, en étudiant le caractère régulier ou atypique de certaines organisations temporelles. C'est ce que nous proposons de faire en étudiant la synchronisation du sommeil dans les couples à l'aide des enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010. L'article est organisé de la façon suivante : dans une première section, nous présentons les données utilisées et les formes de (dé)synchronisation du sommeil au sein des couples. La deuxième section décrit la structuration de la désynchronisation du sommeil dans les couples et la troisième section le lien entre désynchronisation du sommeil et inégalités sociales.

1. Synchronisation et désynchronisation du sommeil

1.1. Données et définition du sommeil des couples

1.1.1. Harmonisation des enquêtes Emploi du temps *et population retenue*

Les trois dernières enquêtes *Emploi du temps* réalisées par l'Insee (1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010) permettent d'analyser de manière assez fine la gestion du temps des individus et celle de leur éventuel conjoint. En effet, il est demandé aux enquêtés de remplir un carnet, indiquant dans leurs propres termes l'ensemble des activités réalisées dans la journée. En combinant les carnets des conjoints, il est donc possible d'étudier l'organisation du sommeil au sein des couples.

En 1985-1986 et 1998-1999, les individus n'ont à remplir qu'un seul carnet, tandis qu'en 2009-2010 ils en remplissent deux, un durant un jour de semaine et l'autre un jour de week-end (sauf ceux répondant au module *Décisions dans les couples*, qui n'en remplissent qu'un seul). Cela entraîne donc une surreprésentation des journées-couple issues de l'enquête 2009-2010, et parmi elles, des journées des couples inactifs ou dont les deux conjoints sont étudiants, ainsi que des couples dont les enfants sont actifs et cohabitent avec leurs parents, ou des couples formés il y a moins d'un an.

Pour corriger ces répartitions asymétriques, nous affectons un poids de 2 aux couples qui n'ont rempli qu'un seul carnet en 2009-2010, puis ajustons le poids des journées-couple de 1985-1986 et 1998-1999 de manière à ce que chaque enquête soit également représentée au sein de l'échantillon.

En 1985-1986, le pas des activités est de 5 minutes, alors qu'il est de 10 minutes dans les enquêtes suivantes. Pour toutes, les activités sont retranscrites de minuit à minuit (l'enquête de 2009-2010 rend également compte des activités réalisées la veille entre 21h et minuit, que nous laissons de côté). Aussi, il faut garder à l'esprit que, dans la grande majorité, le sommeil

que nous observons correspond à deux nuits différentes, de minuit à l'heure du lever pour la première, puis de l'heure du coucher à minuit pour la deuxième, éventuellement entrecoupées par un ou plusieurs épisodes de sieste (parmi les carnets des plus de 15 ans résidant en France métropolitaine toutes années confondues, 12 % comportent un épisode de sommeil, 52 % en comportent deux, 25 % en comportent trois, 8 % en comportent quatre et 3 % en comportent au moins cinq). Afin d'uniformiser le pas des emplois du temps, nous dupliquons chacune des 144 plages de 10 minutes des enquêtes 1998-1999 et 2009-2010 pour obtenir artificiellement 288 plages de 5 minutes.

Nous retenons uniquement les couples hétérosexuels cohabitants dont les deux conjoints ont rempli un carnet, et ce le même jour. Les couples homosexuels ne sont pas pris en compte car ils ne représentent qu'une part très faible de l'échantillon et nous souhaitons pouvoir étudier les éventuels effets de genre dans l'organisation conjugale du sommeil. Nous excluons les couples n'ayant pas rempli de questionnaire individuel, pour lesquels nous ne possédons pas d'informations sociodémographiques, ainsi que ceux n'ayant déclaré aucun épisode de sommeil. L'échantillon final se compose de 19 076 journées-couple, dont 5 644 en 1985, 4 570 en 1998 et 8 862 en 2009.

1.1.2. Le sommeil dans les enquêtes Emploi du temps

Afin que les carnets puissent être comparés, les activités décrites par les enquêtés sont regroupées en différentes modalités. Cependant, le codage n'est pas uniforme entre les enquêtes : le sommeil est décliné en quatre modalités en 1985-1986, en trois en 2009-2010 et n'en désigne qu'une seule en 1998-1999. De plus, « conformément aux recommandations européennes, les périodes de repos (siestes par exemple) de moins de 3 heures ont été codées dans l'enquête 2010 dans le code 'ne rien faire'. Auparavant, cette activité était codée dans le code 'sommeil'.» (Insee, 2017).

Dans un souci de cohérence, nous considérons pour chaque enquête les modalités correspondant à 'ne rien faire' ou 'se détendre' comme étant assimilées au sommeil. Par conséquent, le temps désigné ici par 'sommeil' ne rend pas compte du sommeil effectif, mais du temps alloué au sommeil (ou à une activité assimilée). Par ailleurs, rares étant les individus les reportant explicitement dans leur carnet, le sommeil peut également inclure les relations sexuelles (toutes années confondues, seuls 1.6 % des carnets remplis par les plus de 15 ans résidant en France métropolitaine contiennent au moins un épisode d''activités privées', modalité regroupant, entre autres, les relations sexuelles).

Les activités assimilées au sommeil sont les suivantes :

-1985-1986 : sommeil nocturne (essentiel) y compris le sommeil de jour pour ceux qui travaillent la nuit ; sommeil diurne (accidentel, par exemple : personne malade) ; repos au réveil ; sieste ou repos ; se détendre, réfléchir, penser, faire des projets, ne rien faire, sans activité visible ; fumer, siffler.

-1998-1999 : sommeil ; se détendre, réfléchir, fumer.

-2009-2010 : sommeil ; alité, malade ; temps autour du sommeil (insomnies, grasses matinées, etc.) ; ne rien faire, flâner, réfléchir, fumer, se détendre, se reposer, etc.

Les durées moyennes des activités pour les individus de plus de 15 ans résidant en France métropolitaine ainsi que les taux de participation et les durées moyennes des activités pour les participants sont indiqués dans le tableau C-1 en Annexe en ligne (lien vers Annexes en ligne à la fin de l'article). Une analyse sur les enquêtes de 1985 et 1998 adoptant une définition plus restrictive du sommeil confirme les résultats présentés par la suite.

1.1.3. Des carnets des conjoints au carnet du couple

La combinaison des carnets journaliers remplis par les conjoints permet de construire des emplois du temps au niveau du couple, chaque séquence représentant alors la combinaison 'activité de l'homme/activité de la femme'. L'analyse ne prend en compte que les activités principales de chacun des conjoints (F et H), regroupées en *sommeil* ou *autre*. Une fois combinées, on obtient quatre modalités au niveau du couple pour une plage horaire donnée : *sommeil couple* (F *sommeil* et H *sommeil*), *sommeil H uniquement* (H *sommeil* et F *autre*), *sommeil F uniquement* (F *sommeil* et H *autre*), *couple autre* (F *autre* et H *autre*).

La synchronie (ou le taux de synchronisation) du sommeil est définie de la manière suivante : taux de synchronisation = sommeil couple/ (sommeil H uniquement + sommeil F uniquement + sommeil couple)

1.2. Le sommeil, une activité fortement synchronisée ?

L'organisation de la vie collective nécessite une coordination des horaires de sommeil (Schwartz,

1970) et comme les repas (de Saint Pol, 2006), le sommeil est une activité très synchronisée. D'après l'enquête *Emploi du temps* 2009, entre 1h00 et 6h00, neuf individus sur dix dorment. À titre de comparaison, si l'on s'intéresse uniquement aux individus ayant travaillé le jour de l'enquête, au maximum 80 % de cette population travaillent simultanément, et ce pendant une heure seulement (entre 10h00 et 11h00).

De plus, au sein des couples, les conjoints cherchent à coordonner leurs emplois du temps pour pouvoir passer du temps ensemble (Hamermesh, 2002), ce qui se traduit par un renforcement de la synchronisation de leur sommeil. Quelle que soit l'année considérée, la synchronie du sommeil des couples est supérieure de 10 points à celle de pseudo-couples – composés d'un appariement aléatoire d'un homme et d'une femme[4] (voir Annexe en ligne, figure C-I). Cette différence confirme l'existence d'une tendance à la synchronisation du sommeil au sein des couples, mise en évidence par Ricroch (2012), tendance qui perdure sur l'ensemble de la période étudiée. Compte tenu de cette stabilité de la synchronie et pour avoir des effectifs permettant des analyses assez fines, nous agrégeons par la suite les trois enquêtes.

La synchronie du sommeil n'est pas identique dans toutes les classes sociales (tableau 1) : 82 % du sommeil des couples de cadres homogames[5] est synchronisé quand ce n'est le cas que de 73 % du sommeil des couples d'ouvriers homogames par exemple. De prime abord cette différence de 10 points peut sembler faible, mais au regard de la forte synchronisation du sommeil de la population française, elle n'est pas anodine ; elle est d'ailleurs de même ampleur que l'écart de synchronie entre les couples et les pseudo-couples.

La part de sommeil discordant entre conjoints ne renseigne cependant que partiellement sur l'ampleur de la désynchronisation[6] et doit être mise en relation avec leur durée de sommeil, qui diffère selon la catégorie sociale.

Les femmes ouvrières homogames dorment en moyenne 20 minutes de plus que les femmes cadres homogames, les ouvriers homogames une demi-heure de plus que les hommes cadres homogames. En revanche, le temps de sommeil commun aux conjoints ne diffère pas significativement entre ces deux catégories de couple. Le supplément de sommeil des ouvriers par rapport aux cadres résulte donc surtout dans un allongement de la durée de sommeil solitaire des conjoints : la désynchronisation des cadres homogames dure en moyenne 1h45, quand celle des employés homogames dure en moyenne 2h45 et celle des ouvriers homogames 3h00 (figure I).

Cependant, ces seuls indicateurs statiques que sont la synchronie et la durée de (dé) synchronisation des couples ne permettent de

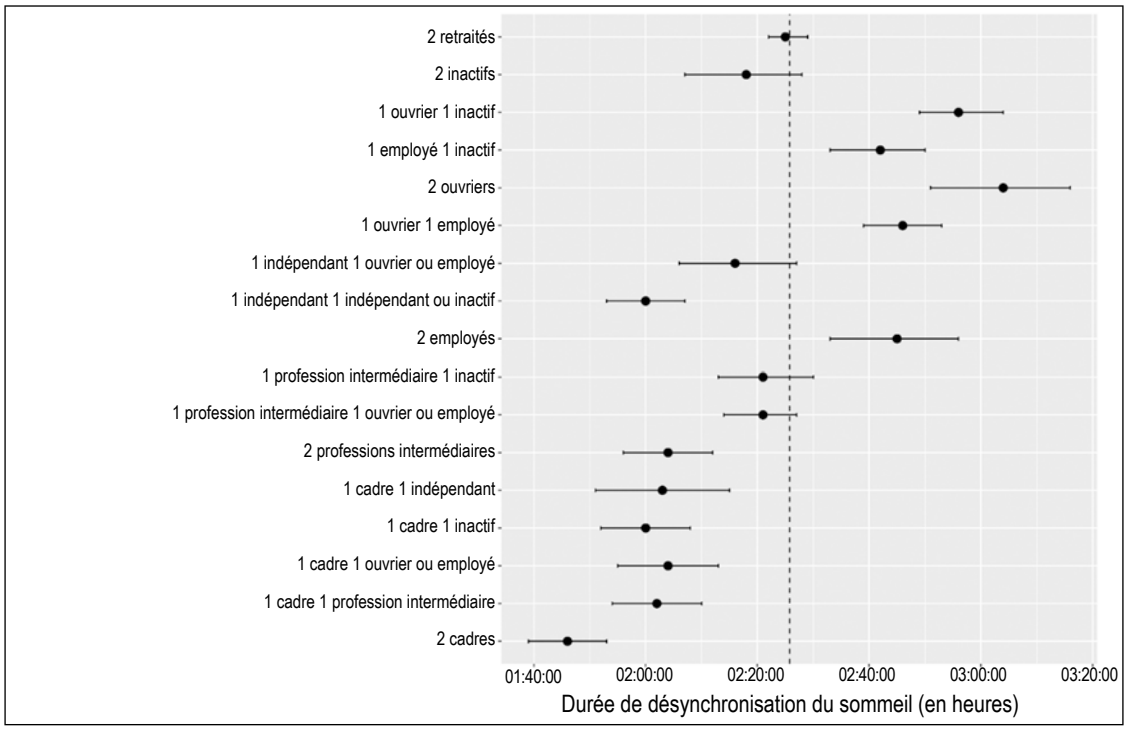
4. Dans un souci de cohérence avec la population étudiée, composée uniquement de couples hétérosexuels, les couples aléatoires sont également uniquement hétérosexuels.
5. Les PCS de couple sont définies en annexe 1.
6. Dans la suite de l'article et sauf mention contraire, la (dé)synchronisation fait référence à la (dé)synchronisation du sommeil, tout comme la synchronie fait référence à la synchronie du sommeil.

Tableau 1 – **Synchronie du sommeil par catégorie sociale (%) du couple**

	Synchronie
2 cadres	81.9
1 cadre et 1 profession intermédiaire	79.8
1 cadre et 1 employé ou ouvrier	79.7
1 cadre et 1 inactif	80.3
1 profession intermédiaire ou cadre et 1 indépendant	79.7
2 professions intermédiaires	80.0
1 profession intermédiaire et 1 employé ou 1 ouvrier	78.0
1 profession intermédiaire et 1 inactif	77.7
2 employés	74.6
1 indépendant et 1 indépendant ou 1 inactif	80.3
1 indépendant et 1 ouvrier ou 1 employé	79.2
1 ouvrier et 1 employé	74.8
2 ouvriers	72.9
1 employé et 1 inactif	75.4
1 ouvrier et 1 inactif	74.0
2 inactifs	79.6
2 retraités	79.2
Ensemble	78.1

Lecture : en moyenne, 79.2 % du sommeil des couples de retraités est synchronisé.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Figure I – **Durée moyenne de désynchronisation du sommeil par PCS-couple**



Note : le trait vertical en pointillé représente la durée moyenne de désynchronisation dans l'ensemble de l'échantillon. Les segments représentent les intervalles de confiance à 95 %.
Lecture : la durée de désynchronisation moyenne au sein des couples combinant un conjoint cadre et l'autre inactif est de deux heures.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

saisir que partiellement la gestion du sommeil, laissant de côté la chronologie de l'organisation conjugale du sommeil. Or, une synchronie du sommeil identique peut masquer des organisations du sommeil différentes, résultant de préférences pour une organisation particulière ou de contraintes, notamment professionnelles, pesant sur la gestion temporelle du couple. Tous les couples ne sont pas égaux face au temps, ils ont une plus ou moins grande souplesse dans la gestion de leur emploi du temps, en fonction du statut d'activité des conjoints, de la liberté dont ils disposent quant à la détermination de leurs horaires de travail (Lesnard, 2008). La (dé) synchronisation du sommeil au sein des couples pourrait donc refléter ces inégalités sociales.

1.3. Une typologie de la (dé)synchronisation du sommeil au sein des couples

Afin d'étudier plus précisément les facteurs de désynchronisation et leur évolution entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000, nous réalisons une typologie de l'organisation du sommeil au sein des couples grâce à de l'analyse de séquence (encadré et figure II). Trois grands types d'organisation se dégagent : le sommeil synchronisé, le sommeil partiellement désynchronisé et le sommeil largement désynchronisé.

1.3.1. Le sommeil synchronisé

Les trois types d'organisation les plus synchrones avec un taux de synchronisation du sommeil aux alentours de 80 % sont les *nuits synchro longues*, les *nuits synchro courtes* et les *conjoints couche-tard* (tableau 2). Le sommeil synchronisé représente trois journées-couple sur quatre (tableau 3). La moitié des individus appartenant aux *nuits synchro longues* et *nuits synchro courtes* sont couchés à 22h40 (tableau 4)[7]. Ces deux classes se distinguent par l'heure de lever : au sein des *nuits synchro courtes*, le lever médian est à 6h50, tandis qu'au sein des *nuits synchro longues*, la moitié des individus dorment encore à 8h00. La sieste est également plus présente dans les *nuits synchro longues*. Les *conjoints couche-tard* sont également très synchronisés, mais plus tardifs que les classes précédentes. Cette grande synchronie a pour résultat un temps de sommeil quasiment identique entre les conjoints.

1.3.2. Le sommeil partiellement désynchronisé

Les couples *F lève-tôt*, *H lève-tôt* et *H couche-tard* représentent un quart de l'échantillon. Environ deux tiers du sommeil des couples

7. La différence avec l'horaire de coucher médian des femmes des nuits courtes n'est pas significative.

ENCADRÉ – **Construction de la typologie de l'organisation temporelle du sommeil au sein des couples**

Les carnets des couples peuvent être considérés comme des séquences d'activités, constituées de 288 plages de 5 minutes. À l'aide d'une analyse de ces séquences, il est possible de comparer les emplois du temps des couples (voir sous-section 1.1.3.) entre eux, puis de construire une typologie de l'organisation du sommeil au sein des couples. L'analyse se fait en deux étapes : la définition d'une matrice de distance entre les emplois du temps des couples, puis leur regroupement au sein de classes les plus homogènes possibles.

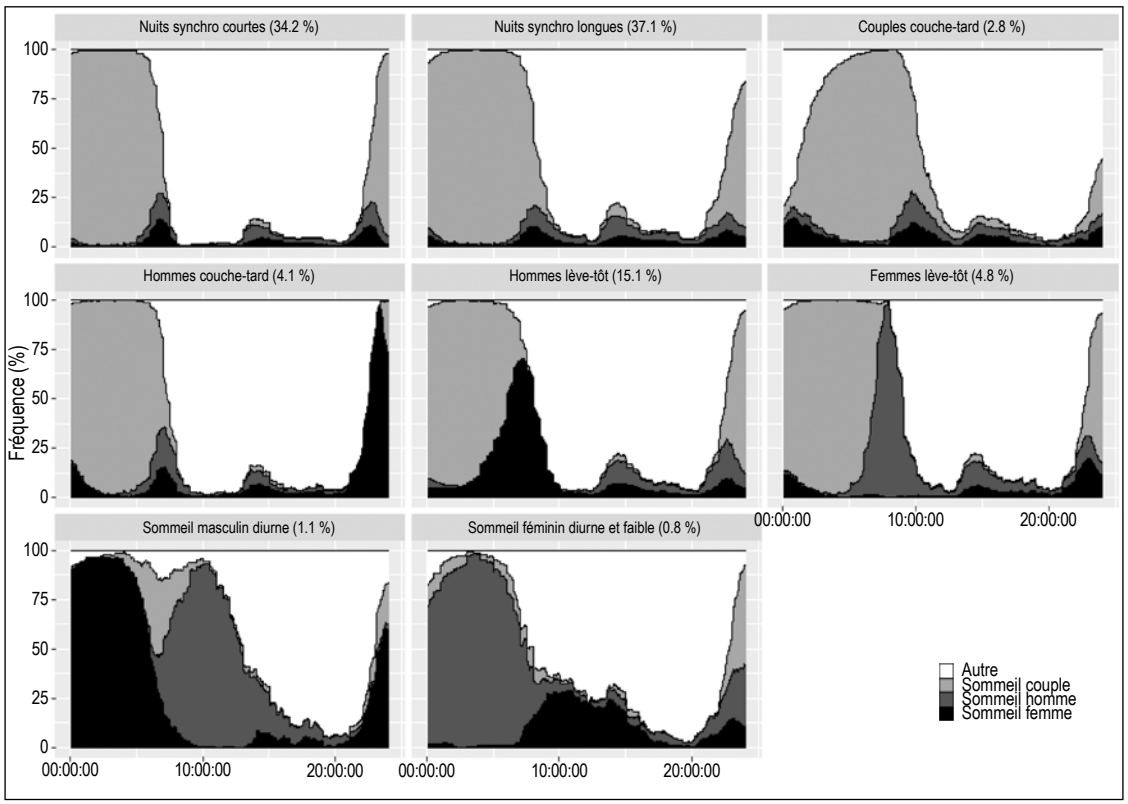
La définition de la distance entre les emplois du temps se fait par la méthode de *Dynamic Hamming* (Lesnard, 2010) qui permet de conserver la structure temporelle de l'emploi du temps et de prendre en compte le fait que dormir plutôt que de faire autre chose n'a pas les mêmes conséquences selon les moments de la journée.

Nous réalisons ensuite une classification sur la matrice de distance obtenue à l'aide de la méthode PAM (*Partition Around Medoids*). Cette méthode permet d'identifier *k* parangons (*medoids*) puis d'assigner chaque observation au parangon le plus proche. L'objectif est de trouver les *k* parangons qui minimisent la distance entre les observations et ces parangons.

Après avoir défini 15 classes grâce à l'algorithme PAM, nous faisons manuellement les regroupements pertinents à l'aide des chronogrammes de chaque classe et des emplois du temps des parangons, en comparant leur structure. Nous obtenons ainsi 8 classes [(a)].

[(a)] la typologie initiale en 15 classes ainsi que le tableau de correspondance sont présentés dans les Annexes en ligne (respectivement figures C-II et C-III, et tableau C-2). La construction, à partir de l'enquête de 2009, d'une typologie sur les activités réalisées de 21h à 21h donne des résultats très similaires.

Figure II – **Typologie de l'organisation du sommeil dans les couples**



Lecture : au sein des couples du type *H lève-tôt*, à 8h30, la femme dort seule dans 30 % des couples.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

y est synchronisé. Dans les couples *F lève-tôt*, le coucher médian est identique entre hommes et femmes. En revanche, le lever médian des femmes (6h50) précède de deux heures celui des hommes (9h00). La différence médiane de temps de sommeil entre conjoints est de deux heures en faveur des hommes.

Les couples *H lève-tôt* présentent la situation inverse, les conjoints se couchent à des horaires similaires, mais la moitié des hommes sont debout à 6h00 quand la moitié des femmes dorment encore à 8h00. La différence médiane de temps de sommeil entre conjoints est de 1h50 en faveur des femmes.

Tableau 2 – **Caractéristiques du sommeil par type d'organisation**

	Durée de sommeil (en heures)		Durée de désynchronisation (en heures)	Synchronie (%)
	Femmes	Hommes		
Nuits synchro longues	9h44	9h56	1h53	83.9
Nuits synchro courtes	8h12	8h20	1h31	84.2
Conjoints couche-tard	9h16	9h08	2h12	79.8
F lève-tôt	8h07	10h30	4h07	65.1
H lève-tôt	9h35	7h36	4h01	63.1
H couche-tard	8h57	7h27	3h10	68.7
Sommeil masculin diurne	8h38	7h18	12h44	11.2
Sommeil féminin diurne et faible	3h39	8h49	9h54	11.6

Lecture : les femmes des couples *nuits synchro longues* dorment en moyenne 9h44.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Tableau 3 – **Composition des types d'organisation du sommeil (%)**

	Nuits synchro longues	Nuits synchro courtes	Conjoints couche-tard	F lève-tôt	H lève-tôt	H couche-tard	Sommeil masculin diurne	Sommeil féminin diurne et faible	Ensemble
Ensemble	37.1	34.2	2.8	4.8	15.1	4.1	1.1	0.8	100.0
Année									
1985	35.8	37.8	1.9	4.5	14.7	3.4	1.3	0.6	100.0
1998	37.5	34.3	2.7	4.6	15.6	4	0.9	0.3	100.0
2009	37.8	30.6	3.9	5.3	14.9	4.9	1.2	1.4	100.0
Age moyen du couple									
< 25 ans	36.2	20.7	11.8	5.0	20.6	2.3	3.1	0.2	100.0
25-34 ans	33.7	31.4	5.2	5.5	17.4	4.1	1.9	0.8	100.0
35-44 ans	29.6	38.9	3.1	4.5	16.0	5.4	1.6	0.9	100.0
45-54 ans	29.4	40.0	2.1	5.0	17.5	4.3	1.1	0.6	100.0
55-64 ans	41.4	34.5	1.1	4.8	12.6	4.3	0.3	0.9	100.0
65 ans et +	54.2	28.0	0.6	3.9	10.0	2.5	0.0	0.7	100.0
Statut d'activité du couple									
Inactif	53.7	27.3	1.3	4.3	9.7	3.0	0.1	0.6	100.0
Biactif	28.5	40.7	3.7	4.7	15.3	4.7	1.6	0.8	100.0
Femme monoactive	36.4	33.5	2.9	11.7	8.4	5.5	0.2	1.4	100.0
Homme monoactif	32.5	30.1	3.1	3.2	24.6	3.9	2.0	0.6	100.0
Type de journée de travail									
Non travaillée	55.4	22.1	4.4	4.8	9.6	2.9	0.1	0.6	100.0
Travaillée par les deux conjoints	14.9	59.4	0.7	2.5	13.8	6.0	1.8	0.9	100.0
Travaillée par la femme seulement	26.8	38.9	2.0	18.6	5.0	6.1	0.4	2.2	100.0
Travaillée par l'homme seulement	19.7	34.3	1.7	1.9	34.4	4.1	3.2	0.6	100.0

Lecture : 53.7 % des couples inactifs appartiennent aux *nuits synchro longues*.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Dans les couples *H couche-tard*, les femmes commencent leur nuit seules : la moitié sont couchées à 22h30 quand la moitié des hommes sont encore debout à minuit. En revanche, la fin de la nuit n'est pas aussi désynchronisée ; le lever médian est identique entre hommes et femmes (7h00). Cette désynchronisation partielle résulte en une différence médiane de temps de sommeil de 1h20 en faveur des femmes.

1.3.3. Le sommeil largement désynchronisé

Les types *sommeil masculin diurne* et *sommeil féminin diurne et faible* rendent compte d'organisation du sommeil très discordantes : 90 % du sommeil du couple est désynchronisé. Le *sommeil masculin diurne* correspond à une situation dans laquelle la femme dort la nuit et son conjoint le jour. À nouveau, cette désynchronisation se traduit par une différence médiane de temps de sommeil de 1h10 en faveur des femmes. Le *sommeil féminin diurne et faible* rend compte de la situation inverse, l'homme dort la nuit et la femme le jour. Cependant, l'organisation du sommeil de cette classe laisse supposer que certaines femmes n'ont quasiment pas dormi, ce qui explique l'importante différence de temps de sommeil entre conjoints (médiane de 6h00 en faveur des hommes).

Tableau 4 – **Horaires de sommeil par type d'organisation**

	Coucher médian		Écart médian dans les horaires de coucher	Lever médian		Écart médian dans les horaires de lever
	Femmes	Hommes		Femmes	Hommes	
Nuits synchro longues	22h40	22h40	0h10	08h00	08h00	0h30
Nuits synchro courtes	22h45	22h40	0h15	06h50	06h50	0h30
Conjoints couche-tard	01h35	01h50	0h10	10h00	10h00	0h30
F lève-tôt	23h00	23h00	0h30	06h50	09h00	2h10
H lève-tôt	22h40	22h30	0h25	08h00	06h00	2h05
H couche-tard	22h30	24h00	1h30	07h00	07h00	0h40
Sommeil masculin diurne	22h45	07h00	6h40	07h15	13h02	6h00
Sommeil féminin diurne et faible[a]		22h50			07h30	

[(a)] en raison de l'observation du sommeil sur deux demi-nuits, et du caractère moins atypique de l'organisation du sommeil dans la deuxième demi-nuit, les horaires de lever et de coucher médian des femmes de cette catégorie ne sont pas interprétables.
Note : les heures de lever et de coucher sont calculées pour les périodes de sommeil nocturne (diurne pour les individus travaillant de nuit) ; heure de coucher : première plage de sommeil à partir de 20h, à l'exception des *conjoints couche-tard* pour lesquels l'heure de coucher correspond à la première plage de sommeil après minuit ; heure de lever : dernière plage de sommeil avant midi à l'exception des *i)* hommes et femmes des *conjoints couche-tard* : dernière plage de sommeil avant 14h ; *ii)* hommes du *sommeil masculin diurne* et femmes du *sommeil féminin diurne* : dernière plage de sommeil avant 16h. Coucher (lever) médian : heure à laquelle la moitié des individus sont couchés (levés). Écart de coucher (lever) médian : écart médian dans les horaires de coucher (lever) des conjoints.
Lecture : la moitié des femmes du type *nuits synchro longues* sont couchées à 22h40.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Ainsi, dans un quart des journées-couples étudiées, au moins un tiers du sommeil du couple est désynchronisé. À l'exception des organisations dans lesquelles un des conjoints dort le jour, la désynchronisation du sommeil se fait surtout au moment du lever ou du coucher seulement, le retard d'un des conjoints n'étant que partiellement reporté. Un coucher plus tardif d'un des conjoints n'entraîne pas nécessairement un lever d'autant plus tardif, et inversement. Par exemple, chez les couples *F lève-tôt* et *H lève-tôt*, la désynchronisation médiane des horaires de coucher est d'environ une demi-heure, alors que celle des horaires de lever est d'un peu plus de deux heures. Cette désynchronisation partielle des horaires de coucher se traduit donc par des durées de sommeil différentes entre conjoints.

1.4. Le gradient social de la synchronisation du sommeil

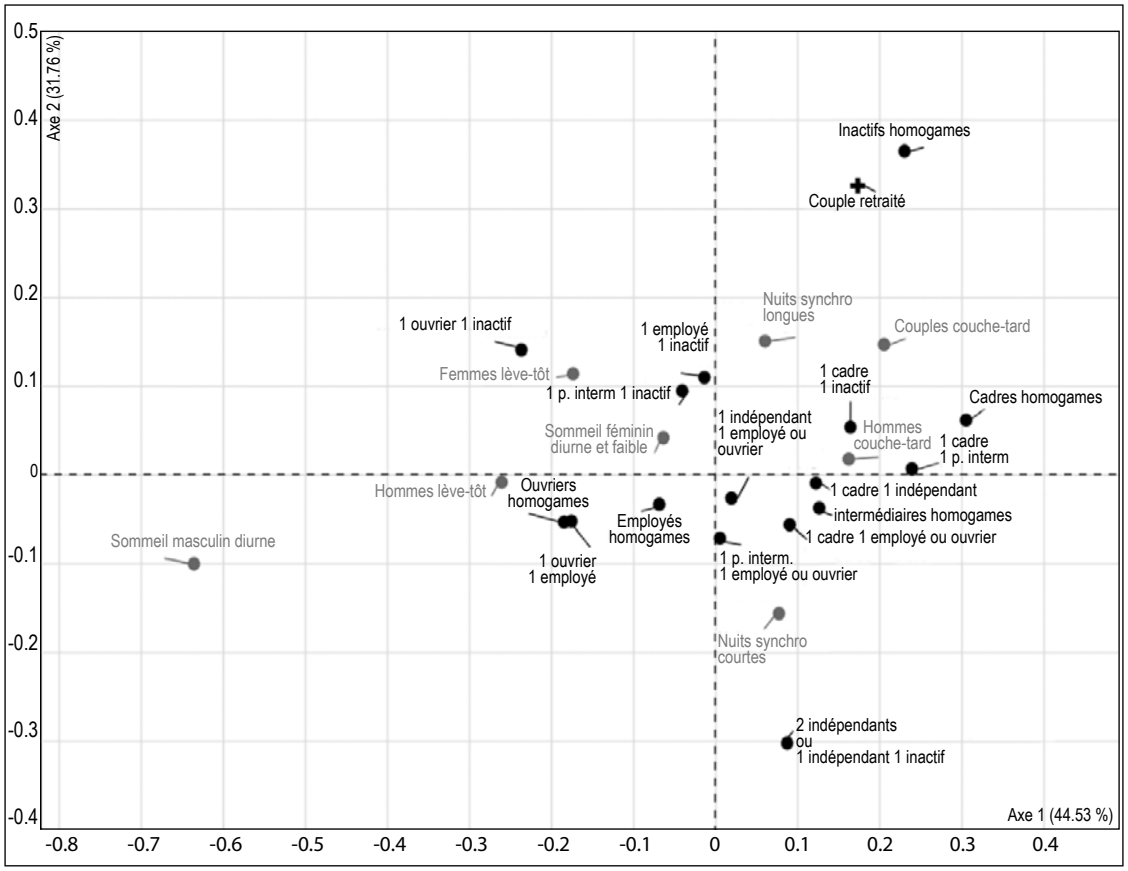
L'organisation temporelle du sommeil diffère d'une catégorie sociale à l'autre, comme l'illustre l'analyse factorielle des correspondances (AFC) réalisée sur la typologie de la (dé)synchronisation du sommeil et les professions et catégories socioprofessionnelles au niveau des couples. Le premier axe de l'AFC est fortement polarisé par les couples retraités[8], qui s'opposent à tous les autres couples, à l'exception des inactifs et des cadres homogames. En ce qui concerne le sommeil, les *nuits synchro longues* s'opposent à l'ensemble des autres types d'organisation. En raison de la forte polarisation de ce premier axe et du fait que les couples retraités agrègent l'ensemble des retraités, présentant la particularité de ne plus exercer d'activité professionnelle, nous réalisons une seconde AFC en plaçant les couples retraités en modalité supplémentaire.

Le premier axe de cette nouvelle AFC (figure III) met en avant une opposition entre les couples inactifs ou à dominante cadre et ceux à dominante ouvrière. Les premiers sont associés à un sommeil synchronisé, les derniers aux organisations désynchronisées (hors couples *H couche-tard*). Le deuxième axe oppose deux organisations synchronisées aux durées différentes, les *nuits synchro longues* et les *nuits synchro courtes*. Ces dernières sont associées aux couples d'indépendants homogames ou combinant un conjoint indépendant et l'autre inactif, tandis que les *nuits synchro longues* sont associées aux couples de deux inactifs ou combinant un conjoint inactif et l'autre employé ou ouvrier.

L'organisation conjugale du sommeil s'inscrit donc dans l'espace social. Les couples de retraités, d'inactifs de moins de 60 ans, et les couples actifs les plus favorisés sont associés à un sommeil synchronisé, tandis que ceux occupant les places les moins favorisées ont un sommeil plus désynchronisé. Cette différence relève-t-elle de préférences différentes quant à la synchronisation du sommeil ou, au contraire, de contraintes temporelles différentes, en particulier liées à l'activité professionnelle ? Les individus les moins bien dotés ont plus souvent des horaires décalés ce qui, au niveau du couple, se traduit par une désynchronisation des horaires de travail, tandis que les couples dont la position

8. Les couples retraités contribuent pour 60 % à la variance du positionnement des PCS-couple sur le premier axe.

Figure III – **Espace social de l'organisation du sommeil**



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

dans l'espace social est plus favorable ont plus de possibilité d'avoir des journées de travail synchrones (Lesnard, 2008). La désynchronisation des horaires de travail entre conjoints pourrait également se traduire par une désynchronisation des horaires de sommeil. Aussi nous intéressons-nous maintenant à la composition de la désynchronisation, afin de déterminer dans quelle mesure les activités parallèles au sommeil sont contraintes ou choisies.

2. Structuration de la désynchronisation du sommeil au sein des couples

2.1. Une diminution de la synchronisation du sommeil entre conjoints

Compte tenu de la stabilité de la synchronisation moyenne entre les trois enquêtes, notre typologie est construite sur l'ensemble des enquêtes. Cependant, en l'étudiant de plus près, cette stabilité masque en fait des évolutions qui s'annulent lorsque l'on considère seulement les tendances moyennes sur 25 ans.

Entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 la structure de la population des individus en couple évolue. Les couples vieillissent : la part des couples de moins de 25 ans diminue entre le milieu des années 1980 et la fin des années 1990, mais reste ensuite stable jusqu'à la fin des années 2000 ; la part des plus de 60 ans augmente, en raison de l'augmentation de l'espérance de vie aux grands âges (Daguet & Niel, 2010[9]).

Par ce vieillissement des couples et la progression de l'emploi des femmes, la répartition des couples par statut d'activité se modifie également. En 2009, les couples inactifs représentent un tiers des couples, alors qu'ils n'en représentaient qu'un quart en 1985. Au sein des couples dans lesquels au moins un des conjoints exerce une activité professionnelle ou étudie, les couples biactifs progressent, passant de 60 % à 66 % des couples entre 1985 et 2009. Inversement, la part des hommes monoactifs recule, passant d'un tiers à un cinquième.

Ainsi, on observe une progression des couples dont la tendance à la synchronisation est la plus forte. Cependant, entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000, la synchronie moyenne du sommeil diminue. En 2009, les

9. Notons que notre analyse est menée au niveau du couple, en considérant l'âge moyen des conjoints, alors que Daguet & Niel raisonnent au niveau individuel.

conjoints dorment en moyenne 7h35 ensemble, soit 13 minutes de moins qu'en 1998 et 1985. Cette moindre synchronisation s'observe dans la quasi-totalité des classes sociales[10].

Parallèlement, le paysage de l'organisation du sommeil se recompose partiellement (cf. tableau 4). Les organisations les plus synchronisées concernent 72 % des journées-couple en 2009 contre 76 % en 1985. Toutefois, l'évolution des nuits synchronisées n'est pas uniforme : si la part des *nuits synchro courtes* diminue de 20 %, les *conjoints couche-tard* sont deux fois plus fréquents en 2009 qu'en 1985 et la part des *nuits synchro longues* reste relativement stable.

Au sein des couples dont la désynchronisation résulte d'un décalage des horaires de sommeil des hommes, seuls les couples *H couche-tard* sont plus fréquents, augmentant de 40 %. La désynchronisation résultant d'un décalage dans les horaires de sommeil des femmes connaît une augmentation plus importante : les couples *F lève-tôt* augmentent de 18 % et les couples *sommeil féminin diurne et faible*, bien que restant un type marginal, concerne 2.3 fois plus de couples en 2009 qu'en 1985, soit autant que les couples *sommeil masculin diurne*. La configuration *sommeil féminin diurne* augmente surtout entre 1998 et 2009, ce qui pourrait s'expliquer par la progression du travail de nuit des femmes, plus rapide que celui des hommes (Bué, 2005). La moindre synchronisation des couples pourrait donc en partie être due à une recomposition des horaires de travail. Cependant, cette dernière ne peut expliquer la diminution de la synchronisation des couples de retraités.

2.2. Une augmentation de la désynchronisation liée à un allongement de la durée d'écoute de la télévision

La diminution de la synchronisation du sommeil entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 ne se traduit pas par une augmentation proportionnelle de chacune des activités réalisées en parallèle du sommeil. Elle résulte avant tout d'une augmentation du temps passé devant la télévision pendant le sommeil de l'autre : d'un quart d'heure en 1985, la télévision représente une demi-heure de désynchronisation en 2009. Cette recomposition s'observe dans toutes les organisations du sommeil et dans toutes les classes sociales, exception faite des couples de cadres homogames, et des couples combinant un conjoint indépendant et l'autre cadre ou exerçant une profession intermédiaire.

En revanche, la durée moyenne de travail parallèle au sommeil reste stable. Quelle que soit l'année considérée, l'activité professionnelle[11] représente en moyenne une demi-heure de désynchronisation. Cette stabilité se retrouve au sein de chaque type d'organisation et de chaque catégorie sociale, les évolutions entre les enquêtes n'étant pas significatives. Le supplément de désynchronisation observé entre 1998 et 2009 semble donc davantage résulter d'une désynchronisation choisie, pour réaliser une activité de loisir, que d'une désynchronisation subie par un alourdissement des contraintes temporelles. Toutefois, les différences entre classes sociales persistent. La recomposition de la désynchronisation concernant la quasi-totalité des types d'organisation du sommeil et des classes sociales, nous raisonnons par la suite sur les trois enquêtes simultanément afin d'identifier les activités qui différencient les types d'organisations du sommeil.

2.3. L'organisation de la désynchronisation

Toutes années et types d'organisation confondus, les activités occupant la majeure partie du temps désynchronisé sont le travail rémunéré, et les trajets associés (31 minutes), la télévision (23 min), les activités d'hygiène (22 min), le tâches ménagères (21 min) et les repas ordinaires (12 min).

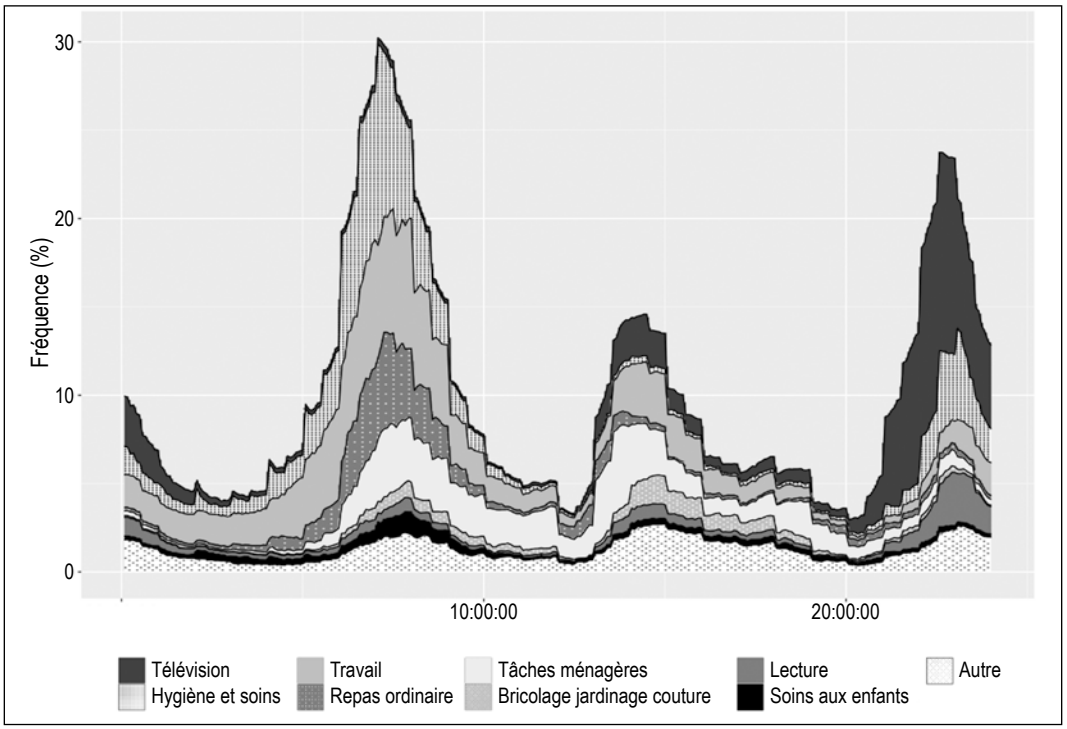
La fréquence des activités parallèles au sommeil n'est cependant pas uniforme tout au long de la journée (figure IV), et la désynchronisation du lever est plus importante que celle du coucher : la différence médiane entre les horaires de coucher est de 20 minutes, elle est deux fois plus longue entre les horaires de lever.

La désynchronisation matinale est en grande partie composée de travail, rémunéré ou non, de repas et d'activités d'hygiène. En revanche, celle du soir est principalement composée de télévision. On y trouve également de la lecture, quasiment absente le matin. La désynchronisation matinale est donc avant tout liée à des activités nécessaires ou contraintes, tandis que la désynchronisation vespérale comporte davantage d'activités de loisirs. Ainsi, la désynchronisation du début et de la fin de journée se distinguent par leur nature. La discordance du lever serait davantage subie, en particulier du

10. La désynchronisation reste stable pour les couples de cadres homogames, les couples combinant un conjoint indépendant et l'autre employé ou ouvrier, les couples de retraités et ceux combinant un conjoint ouvrier et l'autre inactif.

11. Nous considérons comme travail l'ensemble des activités professionnelles, les études des étudiants, ainsi que les trajets associés à ces activités, contraintes temporelles indissociables.

Figure IV – **Composition de la désynchronisation**



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

fait de l'activité professionnelle, tandis que celle du coucher semble, dans la majorité des cas, davantage résulter d'un comportement choisi, pour allonger la durée consacrée à la télévision notamment.

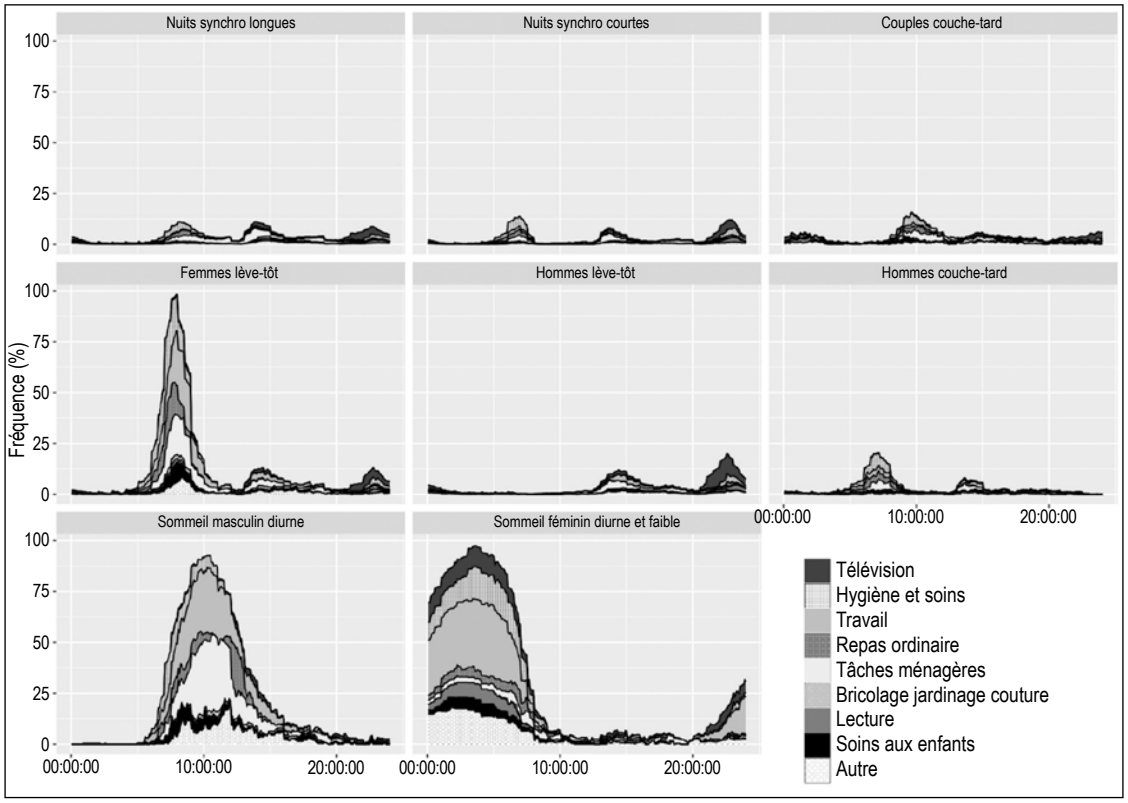
La désynchronisation du début d'après-midi se singularise aussi par sa composition : absence d'activités d'hygiène, mais présence à la fois de travail, rémunéré ou domestique, de loisirs et de semi-loisirs. Cette composition, intermédiaire entre celles des désynchronisations matinale et vespérale, peut s'expliquer par l'origine particulière de ce sommeil désynchronisé : il correspond à la sieste, qui, d'après la typologie de l'organisation du sommeil au sein des couples, est plus solitaire que les autres formes de sommeil.

De la même manière, la structure de la désynchronisation diffère selon le type d'organisation conjugale du sommeil (figures V et VI). Une base de désynchronisation formée par les tâches ménagères, les activités d'hygiène, les repas et, dans une moindre mesure, la télévision est présente dans chaque organisation, mais la fréquence de ces activités varie entre les classes. Les types désynchronisés se singularisent surtout par la présence de travail rémunéré. Pour les couples *F lève-tôt*, le travail occupe 56 minutes, soit 20 % du temps désynchronisé, pour les couples *sommeil masculin diurne*, l'activité professionnelle occupe 7h30, soit 60 % du temps désynchronisé. En revanche, le travail rémunéré est quasiment absent des organisations très synchronisées, qui en comportent moins d'un quart d'heure. Les couples *H couche-tard* ont un profil un peu particulier puisque la télévision occupe une part importante de la désynchronisation.

3. La désynchronisation du sommeil, fruit des inégalités sociales

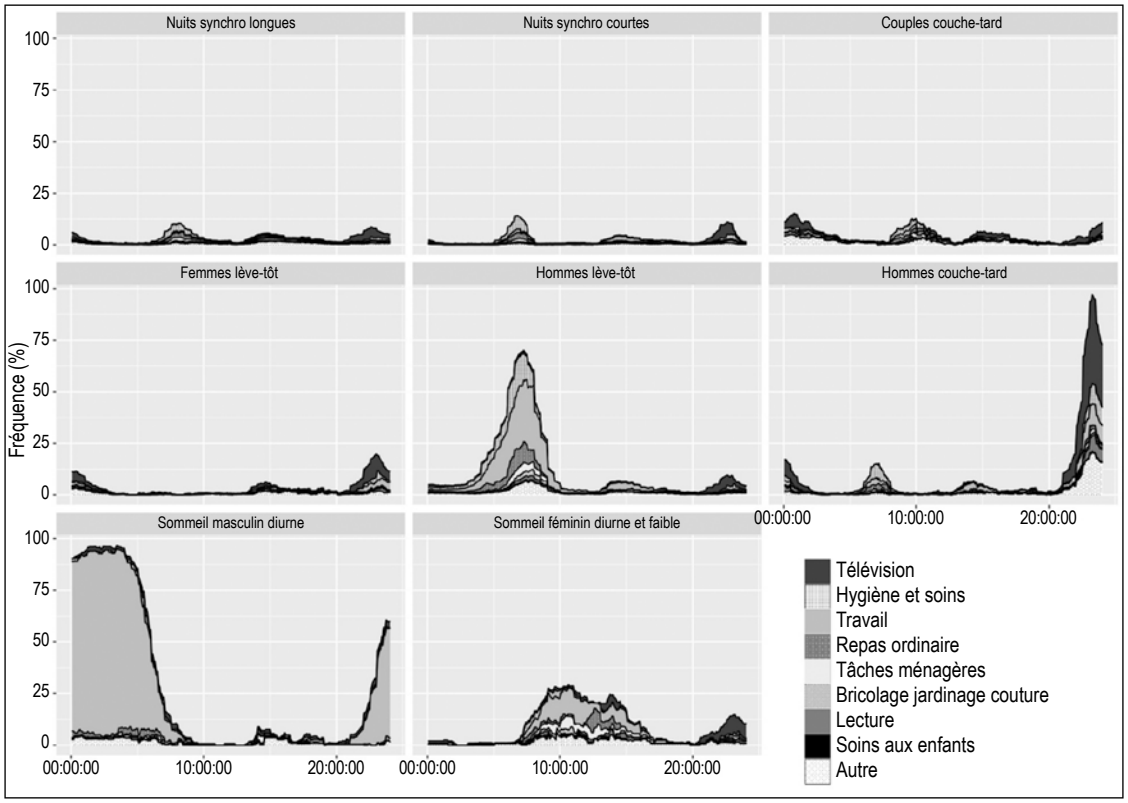
L'organisation du sommeil étant très liée à la position sociale, l'ampleur de la désynchronisation diffère selon la classe sociale, et sa composition aussi : la durée consacrée à chaque activité parallèle n'est pas proportionnelle à la durée totale de désynchronisation. Autrement dit, la part de ces activités n'est pas stable entre les classes sociales (Annexe en ligne, tableau C-3) : l'écoute de la télévision occupe en moyenne 12 minutes de la désynchronisation des couples de cadres (soit 9 % de leur désynchronisation), 20 minutes de celle des employés homogames (soit 14 %) et 25 minutes de celle des couples dont un conjoint est employé et l'autre ouvrier (soit 15 %). Quant à l'activité professionnelle, elle représente 11 % de la désynchronisation des cadres homogames, mais 23 % de celle des couples homogames d'employés ou d'ouvriers, ou de couples dont un conjoint est employé et l'autre ouvrier. En comparant les durées allouées aux activités désynchronisées entre catégories socioprofessionnelles, la différence

Figure V – **Fréquence des activités réalisées par les femmes pendant le sommeil de leur conjoint**



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

Figure VI – **Fréquence des activités réalisées par les hommes pendant le sommeil de leur conjointe**



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 19 076 couples hétérosexuels, France métropolitaine.

entre ces couples apparaît renforcée. L'activité professionnelle représente en moyenne un quart d'heure de désynchronisation chez les couples de cadres homogames, mais une heure chez les employés ou ouvriers homogames ou les couples combinant un conjoint ouvrier et l'autre employé.

Néanmoins, il faut garder à l'esprit que la durée de travail mesurée ici ne rend compte que de l'activité professionnelle effectivement réalisée pendant le sommeil de l'un des conjoints. L'influence du travail sur la désynchronisation du sommeil est en réalité plus importante. En effet, un individu ne se met pas à travailler au saut du lit. Il effectue *a minima* les activités routinières du début de la journée que sont les activités d'hygiène ou le petit-déjeuner (pour les individus qui ne sautent pas ce repas). Il faut donc prendre en compte ces habitudes, qui anticipent davantage la fin de la nuit des individus.

Ainsi, l'inégale synchronisation entre classes sociales se traduit moins par un ajustement proportionnel de la durée des activités parallèles au sommeil que par une divergence dans la durée consacrée à deux activités en particulier : la télévision et, encore plus, l'activité professionnelle.

Les différences majeures de synchronisation entre types d'organisation et classes sociales sont donc engendrées par l'exercice d'une activité professionnelle parallèle au sommeil de l'un des conjoints, suggérant que la discordance des horaires de sommeil résulte plus souvent de contraintes pesant sur l'organisation temporelle que d'un choix d'horaires décalés. Aussi, dans la sous-section suivante, nous analysons plus précisément le lien entre l'organisation conjugale du sommeil et les contraintes professionnelles.

3.1. Désynchronisation du travail, désynchronisation du sommeil

3.1.1. Contraintes professionnelles et synchronisation du sommeil

Comme le suggérait la position des couples de retraités dans l'espace social de l'organisation du sommeil, les couples les plus synchronisés sont ceux dans lesquels personne n'exerce d'activité professionnelle. Cependant, plus que le statut d'activité du couple, c'est le type de journée qui influe surtout sur la synchronisation des conjoints : le paysage de l'organisation conjugale du sommeil diffère selon que le jour de l'enquête a été travaillé par les deux conjoints, par un seul, ou non travaillé.

Le sommeil est le plus synchronisé pendant les journées non travaillées avec une synchronie moyenne de 80 %. Quatre journées-couple non travaillées sur cinq appartiennent aux trois classes les plus synchronisées ; la moitié aux *nuits synchro longues*. En position intermédiaire se trouvent les journées pendant lesquelles les deux conjoints travaillent, les trois quarts appartenant aux organisations les plus synchronisées. Enfin, les plus désynchronisées sont celles qui ne sont travaillées que par un seul des conjoints, en particulier celles où seul l'homme travaille. La synchronie moyenne de ces journées est de 73 % et un tiers appartiennent aux couples *H lève-tôt*. Les *F lève-tôt* sont également quatre fois plus présentes parmi les journées uniquement travaillées par les femmes que dans l'ensemble de l'échantillon.

Toutefois, le seul constat d'une corrélation entre l'organisation du sommeil et le fait d'avoir travaillé ou non n'informe que peu sur la manière dont l'activité professionnelle peut peser sur le sommeil. Les horaires de début et de fin de journée de travail fournissent une première indication de l'influence qu'elle peut avoir sur l'organisation conjugale du sommeil. La moitié des couples *H lève-tôt* ayant travaillé ont commencé leur journée de travail à 6h50 ou avant, soit 45 minutes avant leurs homologues des couples *nuits synchro courtes* et deux heures avant ceux des couples *nuits synchro longues* (tableau A2-1 en annexe). Les hommes appartenant aux couples *sommeil masculin diurne* ont également des horaires de début et de fin de journées de travail médian correspondant à du travail nocturne. De plus, si l'on ne s'intéresse qu'aux couples dans lesquels les deux conjoints ont travaillé, la durée médiane séparant le début de la journée de travail des conjoints est de trois heures chez les couples *H lève-tôt*, alors qu'elle n'est que de 40 minutes chez les couples *nuits synchro longues*[12]. Ces différences entre types d'organisation du sommeil suggèrent que des débuts de journées de travail matinaux anticipent l'heure de lever des individus.

3.1.2. Dites-moi comment vous dormez, je vous dirai comment vous travaillez

Les résultats précédents suggèrent que les horaires de sommeil des conjoints et les possibilités qu'ils ont de les coordonner sont fortement associés à l'organisation de leurs

12. La différence médiane dans les horaires de lever des conjoints ayant travaillé est de 2h10 chez les couples H lève-tôt *et de 20 minutes chez les couples* nuits synchro courtes.

journées professionnelles. Afin d'analyser plus précisément l'influence de l'activité professionnelle sur la synchronisation du sommeil, nous étudions dans quelle mesure les couples ayant une organisation du sommeil similaire ont également une organisation professionnelle similaire.

Pour ce faire, en restreignant notre analyse aux couples biactifs[13], nous croisons la typologie de l'organisation du sommeil avec une typologie des journées de travail des couples, construite selon la même méthode : les activités de chacun des conjoints sont dichotomisées en *travail* et *non travail* puis les activités du couple sont codées en *travail de la femme, travail de l'homme, travail du couple, non travail*. Elle comprend 13 types de journées (voir annexe 2, figure A2). Nous réalisons une analyse factorielle des correspondances (AFC) sur le tableau croisant les types d'organisation du sommeil et les types de journées de travail.

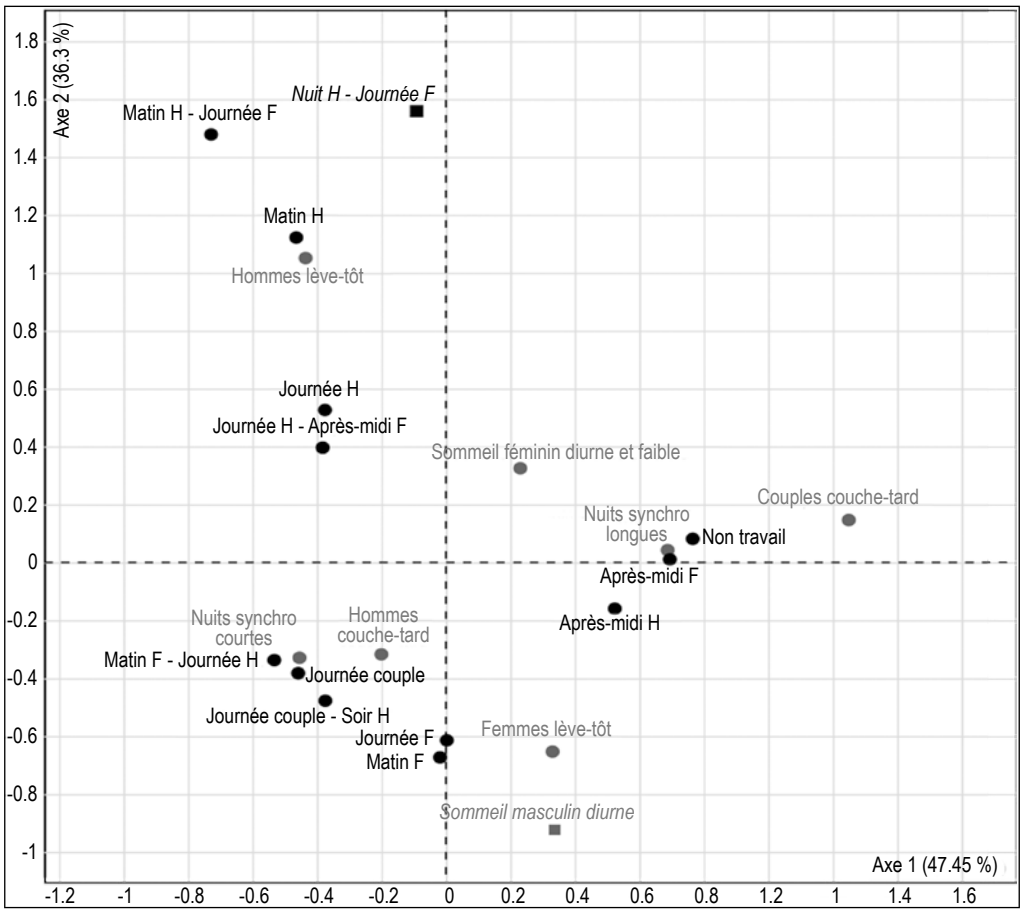
Le premier axe de l'AFC représente la moitié de l'inertie du nuage de point, associant le *sommeil masculin diurne* à l'organisation du travail *nuit homme-journée femme*. Ces organisations très spécifiques du travail et du sommeil s'opposent à toutes les autres et soulignent l'inversion du rythme de vie engendrée par le travail nocturne. Le sommeil est normalement une activité nocturne et ne devient diurne que sous la contrainte d'une activité professionnelle nocturne.

Afin de mieux différencier les autres types d'organisation, nous réalisons une seconde AFC (figures VII et VIII) en plaçant le *sommeil masculin diurne* et l'organisation du travail *nuit homme-journée femme* en variables supplémentaires[14].

Le premier axe différencie les journées travaillées synchronisées et les journées non travaillées. Ces dernières sont associées aux *nuits synchro longues* et aux *conjoints couche-tard*, quand les journées travaillées sont associées aux *nuits synchro courtes*. Cet axe différencie deux types

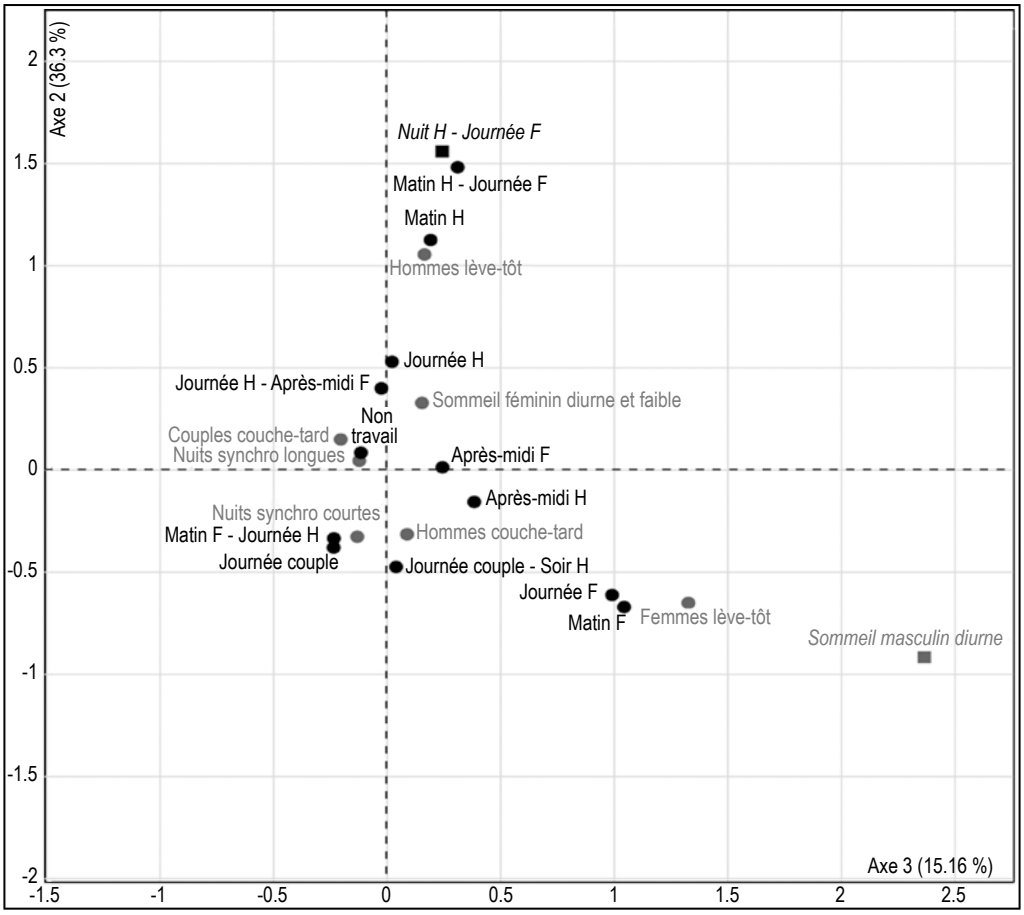
13. Les couples biactifs sont définis ici comme les couples dans lesquels les deux conjoints exercent un emploi ou sont étudiants. Nous conservons tous les couples satisfaisant cette condition, qu'ils aient travaillé ou non le jour de l'enquête.
14. Nous retenons les trois premiers axes qui représentent respectivement 47.4 %, 36.3 % et 15.2 % de l'inertie totale.

Figure VII – **Espace de l'organisation du sommeil et du travail**
Plan des deux premiers axes de l'AFC



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 8 762 couples hétérosexuels dont les deux conjoints sont actifs occupés ou étudiants, France métropolitaine.

Figure VIII – **Espace de l'organisation du sommeil et du travail**
Plan des axes 2 et 3 de l'AFC



Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 8 762 couples hétérosexuels dont les deux conjoints sont actifs occupés ou étudiants, France métropolitaine.

de synchronisation du travail : par les horaires de travail (relativement) synchrones des conjoints ou par l'absence commune de travail. Les deux sont associées à un sommeil synchrone, mais dont les horaires diffèrent.

Le deuxième axe rend compte de l'influence d'une désynchronisation des journées de travail induite par les horaires de travail de l'homme sur l'organisation conjugale du sommeil. Les journées pendant lesquelles l'homme commence sa journée de travail très tôt ou travaille seul, associées aux couples *H lève-tôt*, s'opposent aux journées de travail plus synchronisées (*journées couple*), associées aux couples *nuits synchro courtes* et aux couples *F lève-tôt*. Le troisième axe rend compte de la situation inverse, caractérisant la désynchronisation induite par les horaires de travail des femmes. Les journées pendant lesquelles seule la femme travaille, associées aux couples *F lève-tôt*, s'opposent aux journées de travail les plus synchronisées (*journées couple*).

L'AFC met ainsi en évidence une cohérence entre les organisations conjugales du sommeil et du travail. La tendance à la synchronisation du sommeil est mise à mal lorsque les horaires de travail des conjoints sont trop désynchronisés ou atypiques : une trop grande discordance dans les journées de travail se traduit par une discordance dans les horaires de sommeil. Plus le travail est désynchronisé, plus le sommeil l'est aussi[15]. En imposant ses horaires, l'activité professionnelle contraint les individus dans l'organisation de leurs activités quotidiennes et, *a fortiori,* de leur sommeil.

Plus les conjoints sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail, plus leur sommeil est synchronisé (tableau A2-2 en annexe). Parmi les couples dont les deux conjoints ont travaillé, 86 % de ceux qui sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail ont une nuit de sommeil synchronisée, contre 72 % de ceux qui subissent une double

15. Au sein des couples biactifs ayant travaillé le jour de l'enquête, le coefficient de détermination entre taux de synchronisation du sommeil et taux de synchronisation du travail est de 0.52, autrement dit, la moitié de la variance du taux de synchronisation du sommeil est expliquée par sa corrélation avec la synchronisation du travail.

contrainte. La synchronisation du sommeil au sein des couples reflète donc l'organisation des journées de travail : moins les horaires de travail concordent, moins les conjoints passent de temps ensemble (Lesnard, 2008) et moins ils peuvent coordonner le sommeil. Tout comme la synchronisation des horaires de travail, celle du sommeil reflète les inégalités individuelles sur le marché du travail. Les individus les moins qualifiés ont plus souvent des horaires de travail discordant avec ceux de leur partenaire et il en va de même de leurs horaires de sommeil.

3.2. Le genre de la désynchronisation

La désynchronisation du sommeil reflète un autre type d'inégalité : les inégalités de genre concernant la division du travail au sein des couples. En effet, la composition de la désynchronisation varie selon le sexe de la personne éveillée. Les hommes exercent plus leur activité professionnelle que les femmes, tandis que ces dernières réalisent davantage de tâches ménagères. Tous types d'organisation confondus, les femmes consacrent en moyenne 20 minutes aux tâches ménagères pendant le sommeil de leur conjoint, soit une durée quatre fois plus longue que celle qui y est consacrée par les hommes pendant le sommeil de leur conjointe. En revanche, les hommes travaillent en moyenne 22 minutes et les femmes 9 minutes pendant le sommeil de leur partenaire. Cette différence genrée dans la composition des activités désynchronisées est stable entre les trois enquêtes, alors même que l'écart entre hommes et femmes pour ces deux activités se réduit (Brousse, 2015).

C'est à travers les deux types de désynchronisation matinale (couples *F lève-tôt* et couples *H lève-tôt*) que les inégalités de genre dans la désynchronisation sont les plus visibles. Ces organisations sont très similaires, un conjoint terminant sa nuit seul, mais cette quasi-symétrie dans l'organisation du sommeil ne se retrouve pas dans l'espace de l'organisation du sommeil et du travail. Si les couples *H lève-tôt* sont surtout associés aux journées pendant lesquelles seul l'homme travaille, les couples *F lève-tôt* sont associés à la fois aux journées travaillées par les femmes et aux journées de travail synchronisées. L'activité professionnelle ne semble donc pas le seul déterminant du lever anticipé des femmes, contrairement aux hommes.

En différenciant la durée des activités selon le genre, les femmes appartenant aux couples *F lève-tôt* réalisent 48 minutes de travail rémunéré et 54 minutes de tâches ménagères alors que les hommes des couples *H lève-tôt* réalisent 1h18 de travail rémunéré et 12 minutes de tâches ménagères. Hommes et femmes ne se lèvent donc pas plus tôt que leur partenaire pour les mêmes raisons.

Afin de comparer la part qu'occupent les activités personnelles par rapport aux activités à visée collective dans le temps désynchronisé, nous calculons un ratio mesurant la personnalisation du temps désynchronisé éveillé entre minuit et midi :
(travail + hygiène + repas + lecture + télévision) / (travail + hygiène + repas + lecture + télévision + tâches ménagères + soins aux enfants)

Seule la durée des activités qui est réalisée pendant le sommeil du conjoint ou de la conjointe est prise en compte dans le calcul du ratio. Plus ce ratio est élevé, plus la part des activités personnelles dans le temps désynchronisé éveillé est élevée. Nous comparons la personnalisation des activités dans les couples *H lève-tôt* à celles des couples *F lève-tôt*.

Entre minuit et midi, 90 % des activités désynchronisées réalisées dans les couples *H lève-tôt* n'ont pas de visée directement collective quand c'est le cas de seulement deux tiers de celles réalisées dans les couples *F lève-tôt*. La part des activités personnelles dans le temps désynchronisé éveillé est 1.4 fois plus importante chez les hommes que chez les femmes.

Cependant, les journées des couples *F lève-tôt* et *H lève-tôt* ne sont pas parfaitement comparables : la moitié des journées des femmes des couples *F lève-tôt* ne sont pas travaillées, contre un tiers des journées des femmes des couples *H lève-tôt*. La moindre fréquence de l'activité professionnelle chez les femmes des couples *F lève-tôt* pourrait donc mécaniquement faire baisser l'individualisation de leurs activités. Aussi, pour mesurer l'effet propre du sexe sur

Tableau 5 – **Régression linéaire multiple modélisant l'individualisation du temps éveillé solitaire**

Constante	0.887 ***
Homme	0.071 ***
Journée non travaillée	-0.277 ***
Au moins un enfant de moins de 7 ans	-0.226 ***
Homme×journée non travaillée	0.154 ***
Homme×au moins un enfant de moins de 7 ans	0.202 ***
R^2	0.327
R^2 ajusté	0.327

Lecture : un jour non travaillé et pour les individus sans enfant, être un homme plutôt qu'une femme augmente l'individualisation du temps éveillé de 7 points de pourcentage. Significativité : ***< 0.001.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 4 300 individus appartenant aux couples *H lève-tôt* et *F lève-tôt*.

l'individualisation du temps éveillé, nous réalisons un modèle de régression linéaire multiple avec un effet d'interaction entre le sexe et le type de journée (travaillée ou non) et un effet d'interaction entre le sexe et la présence d'au moins un enfant de moins de 7 ans dans le ménage (tableau 5).

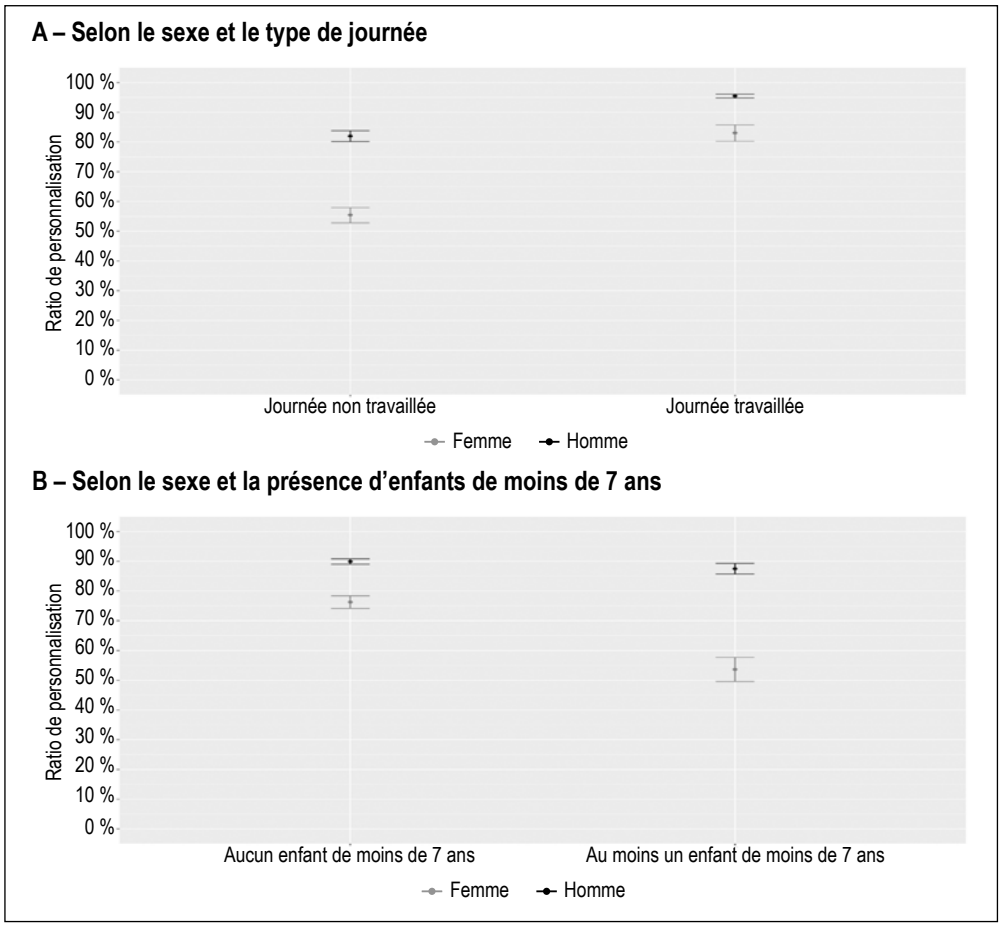
L'effet d'interaction entre le sexe et le type de journée est significatif, ce qui souligne que ce n'est pas uniquement l'activité professionnelle qui détermine la composition de la désynchronisation ; le sexe du conjoint éveillé l'influence également. Nous raisonnons maintenant sur les prédictions moyennes ajustées, obtenues en fixant les modalités de certaines variables et en prenant les valeurs moyennes observées pour les autres variables, dont l'appréhension est plus aisée que celle des coefficients d'interaction.

Le ratio de personnalisation prédit pour les femmes est systématiquement plus faible que celui des hommes et ses variations sont de plus grande ampleur (figure IX-A). L'absence d'activité professionnelle un jour donné n'entraîne pas une réallocation identique du temps chez les hommes et chez les femmes et la différence dans les activités réalisées est accrue les jours non travaillés. Le taux de personnalisation des activités des hommes un jour non travaillé ne diffère pas significativement du taux de personnalisation des femmes un jour travaillé. Même si elles travaillent le jour de l'enquête, les femmes allouent une part plus grande de leur temps éveillé solitaire aux travaux domestiques que les hommes.

La présence de jeunes enfants interagit aussi avec le sexe de l'individu qui se lève tôt. Avoir au moins un enfant de moins de 7 ans diminue fortement la personnalisation des activités des femmes mais n'influence pas significativement celle des hommes (figure IX-B), renforçant donc les inégalités de genre dans la composition des activités désynchronisées.

La composition de la désynchronisation au sein des couples dans lesquels un des conjoints se lève significativement plus tôt que l'autre reflète ainsi les inégalités de genre dans la division du travail au sein des couples. Si hommes et femmes se lèvent plus tôt pour aller travailler,

Figure IX – **Prédictions moyennes ajustées du ratio de personnalisation**



Lecture : le ratio de personnalisation prédit pour les femmes sans enfant de moins de 7 ans est de 76 %.
Source et champ : enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 (Insee) ; 4 300 individus appartenant aux types *hommes lève-tôt* et *femmes lève-tôt*.

les femmes anticipent également leur lever pour accomplir du travail domestique.

* *
*

Très synchronisé à l'échelle de la population française, le sommeil a tendance à l'être encore davantage à l'échelle du couple. Toutefois, tous ne jouissent pas de la même liberté dans l'harmonisation de leurs horaires et la typologie de l'organisation conjugale du sommeil permet de mettre en évidence les manières dont le sommeil des conjoints se désaccorde. Aux nuits synchronisées s'opposent des organisations plus désaccordées, dans lesquelles le coucher d'un des conjoints est plus tardif ou son lever anticipé, voire complètement discordantes quand l'un dort la nuit et l'autre le jour.

Entre les couples, l'activité professionnelle est la principale responsable des inégales possibilités de synchronisation des horaires de sommeil entre conjoints. En imposant ses horaires, elle contraint les individus dans l'organisation de leur sommeil. Au niveau du couple, une trop grande discordance dans les journées de travail se traduit par une désynchronisation du sommeil. Ainsi, la désynchronisation des horaires de sommeil reflète celle des horaires de travail, offrant une nouvelle traduction au niveau du couple des inégalités individuelles dans le système économique.

Au sein des couples, la discordance des horaires de sommeil reflète également les inégalités dans la division du travail rémunéré et du travail domestique. Hommes et femmes n'ont pas les mêmes activités pendant le sommeil de leur partenaire : plus de temps consacré aux tâches ménagères pour les femmes, plus de temps consacré à l'activité professionnelle pour les hommes. Les différences d'usages du temps entre hommes et femmes se reflètent ainsi dans les organisations du sommeil au niveau individuel.

Ce sont toutefois les inégalités de position sur le marché du travail qui, au niveau des couples, produisent les inégalités les plus importantes quant à la synchronisation du sommeil. Plus la situation dans l'emploi est favorable, plus les individus ont la possibilité d'accorder leurs horaires de travail à ceux de leur partenaire, et plus le couple a la possibilité d'avoir un sommeil synchronisé. □

Lien vers l'Annexe en ligne : https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/5347208/ES-522-523_Rauch_Annexes_en_ligne.pdf

BIBLIOGRAPHIE

Amossé, T. (2019). Rénovation de la PCS - 2018-2019 – Propositions du Groupe de travail du Cnis – Document provisoire présenté lors de la réunion de la Commission Emploi Revenu. https://www.cnis.fr/wp-content/uploads/2019/01/DPR_2019_1re-reunion_ComEmploi_R%C3%A9novation-PCS-2018-2019_Note-d%C3%A9taill%C3%A9e.pdf

Aubert, V. & White, H. (1959a). Sleep: A Sociological Interpretation. I. *Acta Sociologica*, 4(2), 46–54. https://doi.org/10.1177/000169935900400207

Aubert, V. & White, H. (1959b). Sleep: A Sociological Interpretation. II. *Acta Sociologica*, 4(3), 1–16. https://doi.org/10.1177/000169935900400301

Biddle, J. E. & Hamermesh, D. S. (1990). Sleep and the Allocation of Time. *Journal of Political Economy*, 98(5, Part 1), 922–943. https://doi.org/10.1086/261713

Brousse, C. (2015). La vie quotidienne en France depuis 1974. Les enseignements de l'enquête Emploi du temps. *Économie et statistique*, 478(1), 79–117. https://doi.org/10.3406/estat.2015.10559

Bué, J. (2005). Travail de nuit et du soir depuis dix ans: une progression plus rapide pour les femmes que pour les hommes. *Premières informations et premières synthèses*, 40(2). http://www.epsilon.insee.fr:80/jspui/handle/1/3985

Burgard, S. A. & Ailshire, J. A. (2013). Gender and Time for Sleep among U.S. Adults. *American Sociological Review*, 78(1), 51–69. https://doi.org/10.1177/0003122412472048

Cha, S.-E. & Eun, K.-S. (2014). Gender Difference in Sleep Problems: Focused on Time Use in Daily Life of Korea. *Social Indicators Research*, 119(3), 1447–1465. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0550-1

Cha, S.-E. & Eun, K.-S. (2018). Convergence in Sleep Time Accomplished? Gender Gap in Sleep Time for Middle-Aged Adults in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 803. https://doi.org/10.3390/ijerph15040803

Chatzitheochari, S. & Arber, S. (2009). Lack of sleep, work and the long hours culture: Evidence from the UK Time Use Survey. *Work, Employment and Society*, 23(1), 30–48. https://doi.org/10.1177/0950017008099776

Coveney, C. M. (2014). Managing sleep and wakefulness in a 24-hour world. *Sociology of Health & Illness*, 36(1), 123–136. https://doi.org/10.1111/1467-9566.12046

Daguet, F. & Niel, X. (2010). Vivre en couple. La proportion de jeunes en couple se stabilise. *Insee Première*, (1281).

de Saint Pol, T. (2006). Le dîner des français : Un synchronisme alimentaire qui se maintient. *Économie et statistique*, 400(1), 45–69. https://doi.org/10.3406/estat.2006.7111

Degenne, A., Lebeaux, M.-O. & Marry, C. (2002). Les usages du temps : Cumuls d'activités et rythmes de vie. *Économie et Statistique*, 352(1), 81–99. https://doi.org/10.3406/estat.2002.7394

Emploi du temps (EDT) – 1985-1986, Insee (producteur), ADISP (diffuseur)

Emploi du temps (EDT) – 1998-1999, Insee (producteur), ADISP (diffuseur)

Emploi du temps, (EDT) – 2009-2010, Insee (producteur), ADISP (diffuseur)

Fisher, K. & Robinson, J. P. (2010). Daily Routines in 22 Countries: Diary Evidence of Average Daily Time Spent in Thirty Activities. Centre for Time Use Research.

Hamermesh, D. S. (2002). Timing, togetherness and time windfalls. *Journal of Population Economics*, 15(4), 601–623.

Hislop, J. & Arber, S. (2003). Sleepers Wake! the Gendered Nature of Sleep Disruption among Mid-life Women. *Sociology*, 37(4), 695–711. https://doi.org/10.1177/00380385030374004

Insee (2017). Enquête Emploi du temps et Décisions dans les couples 2009-2010 – Dictionnaire des codes.

Lesnard, L. (2008). Off-Scheduling within Dual-Earner Couples: An Unequal and Negative Externality for Family Time. *American Journal of Sociology*, 114(2), 447–490. https://doi.org/10.1086/590648

Lesnard, L. (2010). Setting Cost in Optimal Matching to Uncover Contemporaneous Socio-Temporal Patterns. *Sociological Methods & Research*, 38(3), 389–419. https://doi.org/10.1177/0049124110362526

Maume, D. J., Hewitt, B. & Ruppanner, L. (2018). Gender Equality and Restless Sleep Among Partnered Europeans: Gender Equality and Restless Sleep. *Journal of Marriage and Family*, 80(4), 1040–1058. https://doi.org/10.1111/jomf.12488

Maume, D. J., Sebastian, R. A. & Bardo, A. R. (2009). Gender Differences in Sleep Disruption among Retail Food Workers. *American Sociological Review*, 74(6), 989–1007. https://doi.org/10.1177/000312240907400607

Maume, D. J., Sebastian, R. A. & Bardo, A. R. (2010). Gender, Work-Family Responsibilities, and Sleep. *Gender & Society*, 24(6), 746–768. https://doi.org/10.1177/0891243210386949

Mauss, M. (1936). Les techniques du corps. *Journal de psychologie*, 32(3-4), 271–293.

Meadows, R., Arber, S., Venn, S. & Hislop, J. (2008). Engaging with sleep: Male definitions, understandings and attitudes. *Sociology of Health & Illness*, 30(5), 696–710. https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01088.x

Méda, D. (2001). Centralité du travail, plein emploi de qualité et développement humain. *Cités*, 4(8), 21–33.

Ricroch, L. (2012). En 25 ans, le temps passé à dormir la nuit a diminué de 18 minutes. *In: Insee Références. France, portrait social 2012* (107–118).

Robinson, J. P. & Michelson, W. (2010). Sleep as a victim of the « time crunch » – A multinational analysis. *Electronic International Journal of Time Use Research*, 7(1), 61–72. https://doi.org/10.13085/eIJTUR.7.1.61-72

Schwartz, B. (1970). Notes on the Sociology of Sleep. *The Sociological Quarterly*, 11(4), 485–499. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1970.tb01320.x

Taylor, B. (1993). Unconsciousness and society: The sociology of sleep. *International Journal of Politics, Culture and Society*, 6(3), 463–471. https://doi.org/10.1007/BF01415970

Venn, S., Arber, S., Meadows, R. & Hislop, J. (2008). The fourth shift: Exploring the gendered nature of sleep disruption among couples with children. *The British Journal of Sociology*, 59(1), 79–97. https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2007.00183.x

Williams, S. J. (2002). Sleep and Health: Sociological reflections on the dormant society. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 6(2), 173–200. https://doi.org/10.1177/136345930200600203

Léger, D., Giordanella, J.-P., Frioux, D., Hardy, A., Hebel, P., Fatoux, F. & de Saint Pol, T. (2016). *Retrouver le sommeil, une affaire publique*. Terra Nova.

ANNEXE 1

CONSTRUCTION DES PROFESSIONS ET CATÉGORIES SOCIO-PROFESSIONNELLES AU NIVEAU DU COUPLE (PCS COUPLE)

Pour construire notre nomenclature des PCS au niveau des couples, nous nous appuyons sur celle des PCS ménage construite par le groupe de travail Rénovation de la nomenclature des professions et catégories socio-professionnelles (PCS, 2018-2019) du Cnis (Amossé, 2019). Contrairement à la nomenclature construite par le groupe de travail, les retraités ne sont pas intégrés à leur ancien groupe social car nous souhaitons étudier l'organisation du sommeil en lien avec les spécificités de la situation professionnelle des couples.

Tableau A1 – **PCS couple**

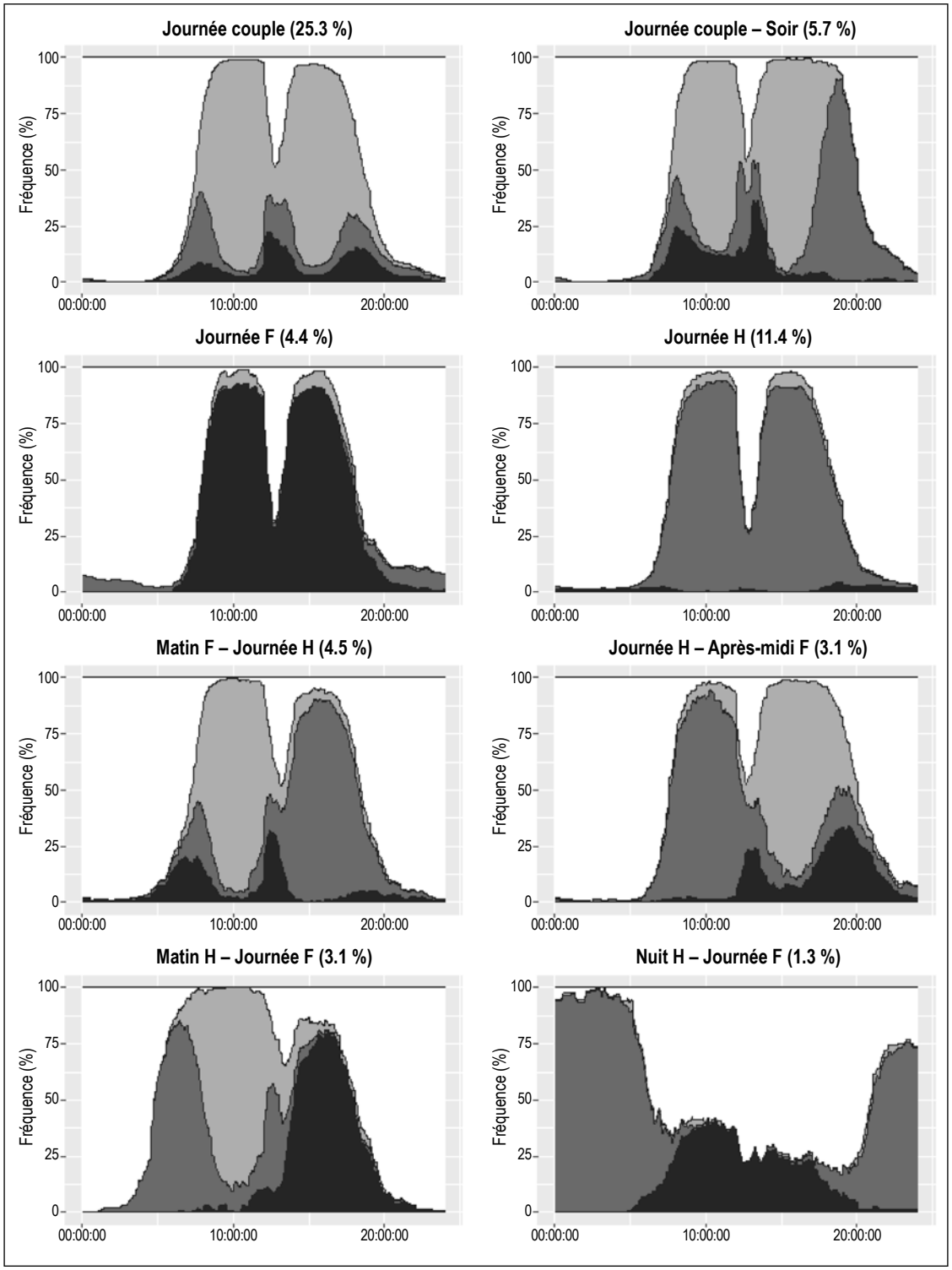
PCS d'ordre 1	PCS d'ordre 2
Couples à dominante cadre	Cadres homogames Cadre et profession intermédiaire
Couples à dominante profession intermédiaire et cadre	Cadre et employé ou ouvrier Cadre et inactif[a] Profession intermédiaire ou cadre et indépendant Professions intermédiaires homogames
Couples à dominante employée et profession intermédiaire	Profession intermédiaire et employé ou ouvrier Profession intermédiaire et inactif[a] Employés homogames
Couples à dominante indépendante	Indépendants homogames ou indépendant et inactif[a] Indépendant et ouvrier ou employé
Couples à dominante ouvrière	Ouvrier et employé Ouvriers homogames
Employé ou ouvrier et inactif ou inactifs homogames	Employé et inactif[a] Ouvrier et inactif[a] Inactifs homogames[b]
Couples de retraités	Couples de retraités

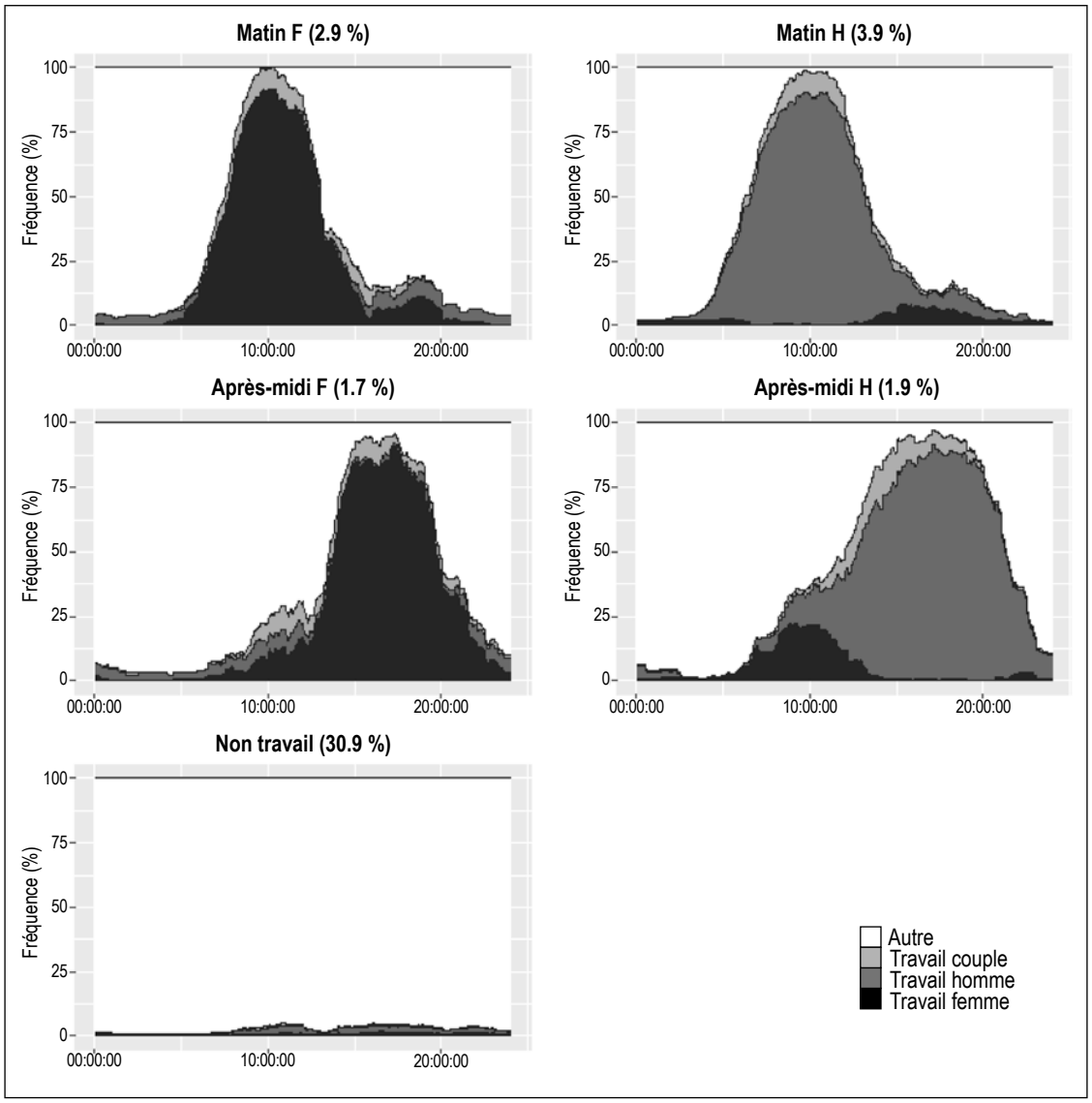
[(a)] inactif ou retraité
[(b)] de moins de 60 ans

ANNEXE 2

TYPOLOGIE DES JOURNÉES DE TRAVAIL DES COUPLES BIACTIFS ET STATISTIQUES COMPLÉMENTAIRES

Figure A2 – **Typologie des journées de travail des couples biactifs**





Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 8 762 couples hétérosexuels dont les deux conjoints sont actifs occupés ou étudiants, France métropolitaine.

Tableau A2-1 – **Horaires de travail par types d'organisation du sommeil**

	Début du travail médian		Fin du travail médiane	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Nuits synchro longues	09h05	08h55	18h12	18h40
Nuits synchro courtes	08h00	07h35	17h50	18h20
Conjoints couche-tard	14h13	12h32	20h00	20h00
F lève-tôt	07h50	11h35	17h40	20h00
H lève-tôt	09h05	06h50	18h05	17h40
H couche-tard	08h05	08h05	17h40	19h08
Sommeil masculin diurne	08h05	20h49	17h20	05h55
Sommeil féminin diurne et faible	20h12	08h05	07h45	18h30

Lecture : au sein des *nuits synchro courtes*, la moitié des femmes commencent de travailler à 8h00.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 5 691 femmes et 7 812 hommes ayant travaillé le jour de l'enquête, France métropolitaine.

Tableau A2-2 – **Répartition des types d'organisation selon la liberté de détermination des horaires (%)**

	Nuits synchro longues	Nuits synchro courtes	Conjoints couche-tard	F lève-tôt	H lève-tôt	H couche-tard	Sommeil masculin diurne	Sommeil féminin diurne et faible	Total
Libres pour les deux	20.6	65.0	0.6	0.6	6.7	5.3	0.4	0.7	100
Imposés pour l'un, libres pour l'autre	15.0	59.7	0.6	2.2	13.6	6.4	1.5	1.1	100
Imposés pour les deux	11.2	60.3	0.3	2.6	16.3	5.2	2.6	1.5	100
Ensemble	14.2	61.1	0.5	2.1	13.6	5.6	1.8	1.2	100

Lecture : 65 % des couples qui sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail appartiennent aux *nuits synchro courtes*.
Source et champ : Insee, enquêtes *Emploi du temps* 1985-1986, 1998-1999, 2009-2010 ; 4 127 couples hétérosexuels dont les deux conjoints ont travaillé le jour de l'enquête, France métropolitaine.