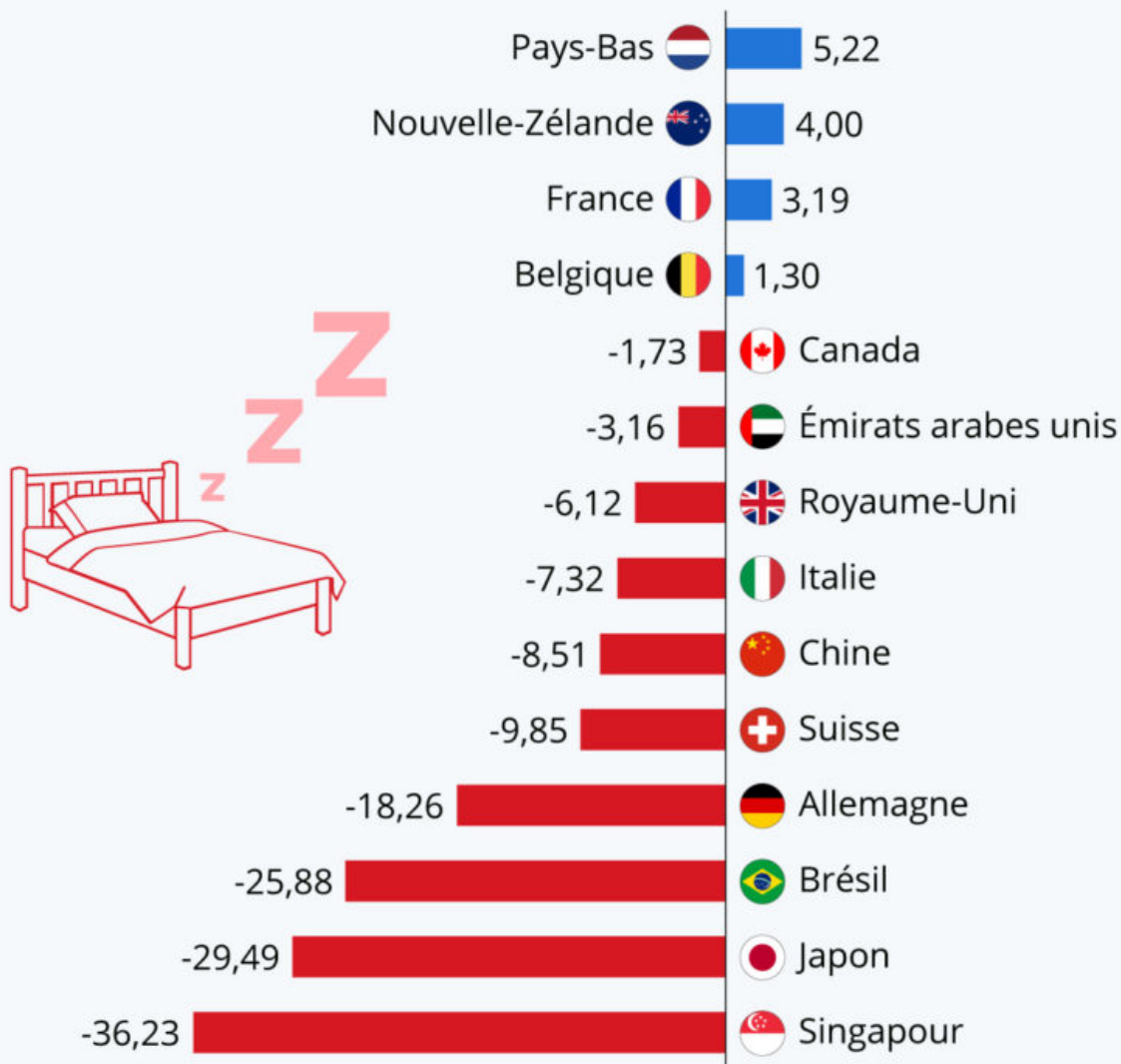


Les pays où l'on dort le plus

Écrit par le 6 juin 2026

Les pays où l'on dort le plus

Nombre de minutes au-delà et en deçà de 8h de sommeil dans une sélection de pays



Dernières données disponibles : 2016.

Source : Science Advances



statista

Écrit par le 6 juin 2026

Alors que nous venons de passer à l'heure d'été, le sommeil - ce précieux allié de notre santé - varie amplement d'un pays à l'autre, selon une étude du journal scientifique [Science Advances](#). Les résultats mettent en avant de nettes différences entre les pays : c'est aux Pays-Bas que l'on dort le plus, avec en moyenne 8 heures et 5 minutes par nuit.

À l'autre bout de l'échelle, on retrouve Singapour où l'on ne dort que 7 heures et 24 minutes en moyenne. Et les Français ? Avec 8 heures et 3 minutes de sommeil, ils sont assez bien placés.

Les chercheurs rappellent d'ailleurs que chaque demi-heure gagnée ou perdue peut avoir un impact sur la [santé](#), notamment sur le système immunitaire et les fonctions cognitives. Un sommeil de qualité sur le long terme est donc à considérer comme un atout contre le coronavirus et plus généralement l'ensemble des risques infectieux.

De Claire Jenik pour [Statista](#)