

# Le sommeil est d'or

Les Français dorment de moins en moins. Alors, ils dépensent de plus en plus pour tenter d'y remédier. Entre promesses marketing et limites médicales, que vaut vraiment cette industrie florissante ?



Il existe plus de soixante-dix maladies du sommeil, classées entre l'insomnie, l'hypersomnie, la parasomnie et les troubles ventilatoires.

**N**amasté, bienvenue dans cette méditation du soir. Elle vous permettra de vous détendre physiquement et, surtout, mentalement. » C'est avec ces mots d'une vidéo YouTube que Julie, étudiante en Lettres de 21 ans, s'endort presque chaque nuit. Une voix douce lui demande de respirer lentement, de relâcher chaque partie de son corps. « Il me faut seulement quinze minutes pour m'endormir », raconte-t-elle. Avant cela, elle a tout essayé, ou presque : une application chrétienne qu'elle a abandonnée lorsqu'elle est devenue payante, des bruits blancs – des sons qui permettent de s'isoler de l'extérieur et de ses bruits parasites, tels que des bruits de machine à laver ou de ventilation – mais aussi des médicaments en libre accès, comme l'Euphytose. « Je pense que cela a surtout un effet placebo », analyse-t-elle.

## « Le matin, je me sens somnolente »

Selon Santé publique France, un Français sur deux ressent du stress impactant son sommeil. Manon, 22 ans, étudiante au Centre d'études supérieures de la Renaissance de Tours, s'en remet à des compléments de mélatonine, l'hormone du sommeil, qu'elle achète sans ordonnance. « J'essaie de ne pas en prendre tous les soirs, surtout quand j'ai cours tôt le lendemain. Sinon, le matin, je me sens somnolente », explique la jeune femme qui tente, depuis quelque temps, de s'habituer à s'endormir naturellement. Pour retrouver les bras de Morphée, elle a aussi essayé le Donormyl, un somnifère léger, de faire du sport le soir et d'écouter de l'ASMR, ces vidéos dans lesquelles une personne chuchote ou tapote, ce qui favorise, chez certains, la détente.

Cependant, le constat de l'étudiante est sans appel : « À chaque fois, ça ne marche que les premières semaines. » Près de 45 % des Français déclarent au moins un trouble du sommeil et 9 % souffrent d'apnée du sommeil, contre 5 % en 2013, affirme la feuille de route sur le sommeil publiée en juillet 2025 par le ministère de la Santé. Ce trouble, caractérisé par des pauses respiratoires nocturnes, provoque des micro-réveils multiples, et entraîne fatigue diurne, somnolence et risques cardiovasculaires accrus.

Dans ce contexte, le sommeil devient un marché. Compléments alimentaires, applications, gadgets, matelas connectés et accessoires de bien-être pullulent, portés par des promesses de nuits plus longues, plus profondes, plus réparatrices. Ce *business* du sommeil s'inscrit au croisement de la santé publique et du marketing. Dans les pharmacies, le phénomène est visible au premier coup d'œil. Au-delà des médicaments sur ordonnance, le rayon bien-être a pris de l'ampleur. On y trouve des tisanes, des gélules à base de plantes, des sprays, des pastilles de mélatonine, des huiles essentielles, des compléments « anti-stress » et des gommes à mâcher.

### Des solutions qui font rêver

Au comptoir d'une pharmacie de centre-ville à Tours, rattachée à une grande chaîne, on décrit un marché en nette mutation : « Depuis le Covid-19, les patients ont pris conscience de l'importance du bien-être et du sommeil. Les confinements ont dégradé massivement la qualité du repos, boosté l'automédication et le recours aux compléments naturels. » Synadiet, le syndicat professionnel français qui regroupe les acteurs du secteur des compléments alimentaires et des produits de santé naturelle, pointe que le segment « humeur-stress-sommeil » représente, à lui seul, environ 250 millions d'euros, soit 9,3 % du marché total des compléments alimentaires en France.

« Les *gummies* ont connu une très forte croissance ces dernières années. Il y a une approche différente. Il ne s'agit plus du comprimé blanc, associé au corps médical mais d'un geste plus ludique. C'est précisément là que le côté marketing entre en jeu », explique-t-on à la pharmacie. Dans les enseignes plus généralistes, telles que Nature et Découvertes, les



Dans les pharmacies comme dans les enseignes généralistes, les huiles essentielles sont devenues des produits phares.

solutions pour dormir occupent également une place croissante. Là-bas, le sommeil a gagné ses propres tables et présentoirs, au point de représenter environ 20 % de l'offre totale de certains points de vente. On y retrouve des diffuseurs d'huiles essentielles, des oreillers spécifiques, des luminaires qui simulent le crépuscule, des coussins lestés ou des masques high-tech.

Carole est conseillère en boutique depuis plus de trente ans. Elle propose d'essayer certains produits, comme un masque pour les yeux qui exerce une pression douce, vibre et chauffe selon plusieurs programmes. La vendeuse estime que le sommeil est devenu un gros problème de société. « Les gens dorment très mal, se réveillent en pleine nuit, n'arrivent plus à se rendormir. Ils cherchent des solutions. » Elle discute pour cibler les besoins : « Avant de dépenser 100 euros, ils se demandent si cela va vraiment fonctionner. Je ne suis pas là pour vendre n'importe quoi. » Elle-même a opté pour les huiles essentielles, « plus accessibles ».

Dans les rayons de l'enseigne, on trouve aussi des surmatelas climatisés, qui rafraîchissent ou réchauffent le lit selon les besoins. La société Climsom, créée en 2009, a construit sa notoriété autour de ces produits. Si une étude – menée par la marque auprès de ses clients – montre une amélioration de la qualité du sommeil et une réduction des réveils, rien ne prouve l'efficacité de leurs autres produits, tels que des oreillers rafraîchissants.

Autre pan du *business* du sommeil, celui des objets connectés. Montres, bagues, capteurs glissés sous le matelas et applications promettent de « mesurer » nos nuits à coups de courbes et de scores. En France, une étude financée par la Fondation Maif, en mars 2019, a évalué sept objets connectés dédiés au sommeil. Résultats : seuls deux dispositifs reposaient sur des études scientifiques. Et, plus largement, en les portant, les utilisateurs sentaient la qualité de leur sommeil se dégrader légèrement, même quand la durée de leur sommeil restait stable.



Ce bandeau connecté émet de légères vibrations censées détendre la personne qui le porte.

### Attention aux remèdes miracles

Christelle Ahonzo, médecin spécialiste des troubles du sommeil à Tours, confirme l'utilité limitée de ces objets. « Ils peuvent donner une orientation, mais d'un point de vue médical, ils ne sont pas validés » explique-t-elle. En effet, la Société française de médecine du sommeil ne reconnaît ni montres ni matelas connectés pour diagnostiquer un trouble qui doit être traité médicalement. « Ils permettent de se dire : *“Peut-être que mon sommeil n'est pas si bien que ça”*. Mais on ne s'arrête pas là, il faut consulter un spécialiste. »

La psychiatre du sommeil Sylvie Royant-Parola suit, depuis des années, des patients souffrant d'insomnie et d'apnée du sommeil et rédige des articles à ce sujet. La praticienne, installée à Paris, porte un regard tout aussi critique sur ce foisonnement d'offres. Elle rappelle que derrière les promesses de nuits parfaites se cachent des troubles individuels ou de vraies maladies, qui nécessitent des outils de dépistage et des traitements. En tout, il existe plus de soixante-dix maladies, classées entre l'insomnie, l'hypersomnie, la parasomnie et les troubles ventilatoires du sommeil.

« L'insomnie chronique est considérée comme une maladie pour la distinguer de l'insomnie occasionnelle. Elle dure plus de trois mois, trois fois par semaine et touche 10 % de la population », souligne-t-elle. Les solutions standardisées n'existent pas. « Il y a un rythme de sommeil et nous avons des besoins différents, rappelle-t-elle. La plupart du temps, quand les gens dor-

« Notre système marchand vend une solution chaque fois qu'il cause un problème : toute une économie s'est développée autour des carences en sommeil »

ment mal, c'est plutôt dû à une inadéquation entre leur véritable besoin et ce qu'ils pensent être un sommeil normal. Or, le sommeil, on ne l'impose pas. »

L'émergence d'objets connectés pousse à la course à l'uniformisation du sommeil et à l'obsession de la performance. « Quand les patients arrivent en consultation et disent *“d'après ma montre, je n'ai plus de sommeil profond”*, on peut les rassurer », décrit-elle. Gadgets pour la plupart, certains produits peuvent toutefois apporter une assistance au suivi. Par exemple, des bandeaux à glisser sous le matelas sont capables de détecter rapidement les apnées et relever les changements d'habitudes qui déstructurent le sommeil.

### Quand dormir devient un luxe

Ainsi, toutes les solutions ne semblent pas bonnes à jeter. Vincent, étudiant en histoire âgé de 28 ans, souffre de problèmes de ventilation par le nez. Il éprouve des difficultés à respirer lorsqu'il est allongé, ce qui l'empêche de dormir. Après une polysomnographie – un examen médical qui enregistre les variables d'un patient au cours de la nuit pour déterminer les troubles du sommeil – qui n'a rien révélé et plusieurs rendez-vous chez un ORL, Vincent est, depuis dix ans, en errance médicale. Pour trouver le sommeil, il utilise des bandelettes nasales, un pansement rigide à poser sur le nez pour ouvrir les cavités.

Mais avec une boîte par mois à près de 20 euros, bien dormir a un coût. « Notre système marchand possède cette caractéristique unique de vendre une solution chaque fois qu'il cause un problème : toute une économie s'est développée autour des carences en sommeil », décrit Paul Klotz, expert pour la Fondation Jean Jaurès, dans son article *Le sommeil : la lutte sociale du siècle*. À l'ère de la fatigue, de la vie sans sommeil, pour certains, bien dormir est devenu un luxe et la nuit, un espace-temps de repos perdu, à se réapproprier.

MARTIN KRETOWICZ, KARYNA NAUHOŁNA ET ADNAN SIDIBÉ