



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Sommeil des internes de médecine en France : état des lieux et facteurs associés à sa qualité

Dr Liza Froissart

Université de Strasbourg

Directrice de thèse : Dr Juliette Chambe



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Pas de lien d'intérêt



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Contexte

- 87 % de déserts médicaux
- 6 millions de patients sans médecin généraliste

Internes

- 52 % de symptômes anxieux, 27 % d'épisodes dépressifs caractérisés
- 37 % de troubles du sommeil



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Résultats

560 questionnaires

Facultés

14 / 34



74.73 %

Grand-Est

46.3 %



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

449 répondants	Total des répondants	Femmes	Hommes
Durée de sommeil effective (h)	7.10 [6.20 ; 8.00]	7.15 [6.31 ; 7.99]	6.89 [6.03 ; 7.75]
Durée de sommeil effective ≤ 6 h, n (%)	69 (15.4)	45 (13.6)	24 (21.1)
Qualité de sommeil PSQI, moyenne [IC]	3.80 [3.55 ; 4.05]	3.89 [1.34 ; 6.44]	3.54 [0.81 ; 6.27]
Mauvaise qualité de sommeil PSQI ≥ 6 , n (%)	134 (31.6)	109 (34.2)	25 (24.0)



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

33 % troubles du
sommeil déclarés

$p < 2.2 \times 10^{-16}$

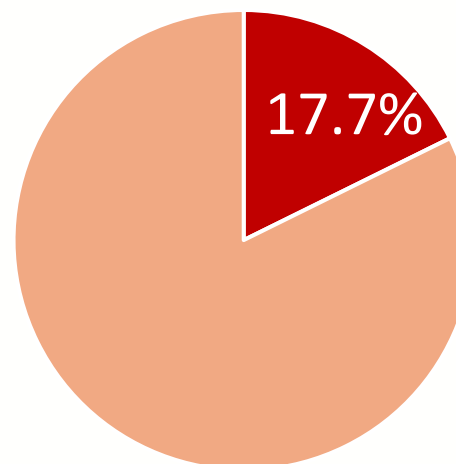
71.5 % privation
chronique

$p = 0.2607$

50 % insomnie

$p = 1.231 \times 10^{-9}$

Traitement pour
améliorer le sommeil -
mois précédent



$p < 2.2 \times 10^{-16}$

**p-values indiquées correspondant à l'association avec le PSQI*



Association mauvaise
qualité sommeil

Vivre seul $p = 0.0075$

Tabac $p = 0.003$

Café / thé $p=0.0093$

Niveau de risque, p entre
0.0011 et 0.8014

Ecrans $p = 0.009$



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Questionnaires	Répondants
Anxiété PHQ4-A ≥ 3 , n (%)	145 (34.2)
Dépression PHQ4-D ≥ 3 , n (%)	66 (15.75)
Qualité de vie WHO-5, moyenne [IC]	55.59 [53.89 ; 57.30]
Mal-être WHO-5 ≤ 50 , n (%)	160 (37.91)



Association mauvaise qualité sommeil

WHO-5 ≤ 50 $p < 2.2 \times 10^{-16}$

PHQ4-total élevé $p < 2.2 \times 10^{-16}$

PHQ-A $p = 0.0419$



Association mauvaise qualité
sommeil

Nombre d'heures / semaine
 $p=0.0031$

Nombre de gardes
(multivarié)

Association dette de sommeil

Trajet plus long $p=0.0382$

Train $p=0.0401$



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Perspectives

- Tutorat et groupes d'échanges de pairs
- Médecine du travail et SSE
- Médecin généraliste : consulter !



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Conclusion

Troubles du sommeil

--> pathologies psychiques / physiques

--> erreurs médicales

--> abandon des études médicales, déserts médicaux

Actions de prévention

Lois et plans gouvernementaux



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de

Toulouse

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

Sources

- info.gouv.fr [Internet]. 2025. Le pacte du Gouvernement pour lutter contre les déserts médicaux. Disponible sur: <https://www.info.gouv.fr/actualite/former-plus-principe-de-solidarite-le-plan-du-gouvernement-face-aux-deserts-medicaux>
- Anemf, Isnar-img, Isni. L'enquête sur la santé mentale des étudiant-es en médecine de la deuxième année à la fin de l'internat [Internet]. 2024 p. 17. Disponible sur: <https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/DOSSIER-DE-PRESSE-Enquete-sante-mentale.pdf>
- Fourre E, Esvan M, Voisin F. Etude SOIR : sommeil des internes rennais : évaluation de la qualité du sommeil des internes en médecine de la subdivision de Rennes en 2017. Médecine Sommeil. 1 mars 2019;16(1):27.
- Baert L. Évaluation de la fréquence des troubles du sommeil chez les internes en médecine générale de Haute-Normandie en 2021. Médecine Hum Pathol [Internet]. 2021; Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03526939/document>
- Lecoutre O, Poirot I, Porte A, Saalen J, Landelle T, Duhamel A, et al. Évaluation de la fréquence des troubles du sommeil dans une population de 724 internes de médecine du Nord-Pas-de-Calais en 2015 : étude prospective et transversale. Eur Psychiatry. nov 2015;30(S2):S123-4.
- Mul Fedele ML, López Gabeiras M del P, Simonelli G, Diez JJ, Bellone GJ, Cagliani J, et al. Multivariate analysis of the impact of sleep and working hours on medical errors: a MICE approach. BMC Public Health. 23 nov 2023;23(1):2317.
- Tiwari V, Patil HC, Patil RK, Gahlot S. Impact of shift work on excessive daytime sleepiness among healthcare professionals and its association with medical incidents: A review. Adesh Univ J Med Sci Res. 22 juin 2021;3(1):4-10.
- Liew SC, Aung T. Sleep deprivation and its association with diseases- a review. Sleep Med. 1 janv 2021;77:192-204.