

## Sommeil, somnolence, santé mentale : quels liens et quels enjeux ?

Il y a 25 ans, l'INSV voyait le jour avec une ambition forte : **sensibiliser les Français à l'importance du sommeil et de la vigilance**. En 2004, sa première enquête portait sur la **somnolence**, un phénomène alors sous-estimé, qui traduit un déséquilibre entre nos besoins physiologiques et notre mode de vie.

De plus en plus étudiée, la somnolence est désormais considérée par les spécialistes comme un signe précurseur, un **signal d'alerte** qui impacte **la vigilance, la performance et la santé mentale**.

Pour permettre aux Français de **mieux comprendre et prévenir la somnolence**, l'INSV a choisi d'y consacrer son enquête annuelle 2025, menée avec la Fondation VINCI Autoroutes par OpinionWay. Les spécialistes vous présenteront les **personnes les plus concernées**, les **mécanismes de la somnolence**, les **troubles associés, ses risques – notamment au volant –** et les **solutions** existantes, comme la sieste, encore trop mal maîtrisée.

Lors de la **Journée du Sommeil®**, **vendredi 14 mars**, le grand public pourra s'informer et échanger avec des experts du sommeil partout en France.

**Le docteur Marc Rey,**  
Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

vous invite à une  
**CONFÉRENCE DE PRESSE**  
en présentiel ou distanciel  
**Mardi 11 mars 2025 à 9h30**

**Leonard:Paris**  
6 place du Colonel Bourgoin 75012 Paris\*

**Merci de bien vouloir nous faire part de votre réponse [via ce formulaire](#)**

### INTERVENANT(E)S

**Professeur Jean-Arthur Micoulaud**, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

**Madame Bernadette Moreau**, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

**Docteur Isabelle Poirot**, Psychiatre, Vice-Présidente de l'INSV  
Spécialiste des troubles du sommeil, CHRU de Lille

**Docteur Marc Rey**, Neurologue, Président de l'INSV

**Docteur Marie-Françoise Vecchierini**, Neuropsychiatre spécialiste du sommeil,  
Centre du Sommeil et de la Vigilance, Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)

Avec la participation de **Madame Nadia Auzanneau**, Directrice du Département Santé d'OpinionWay

**25e Journée du Sommeil®, vendredi 14 mars 2025**

Programme de proximité et informations régulièrement mis à jour sur le site :

**[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)**