



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

13<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®,  
vendredi 22 mars 2013

## L'ENVIRONNEMENT IDEAL POUR UN BON SOMMEIL

**Résultats de l'enquête « Sommeil et environnement » - INSV / MGEN<sup>1</sup> - Janvier 2013**  
**Près de 60 centres de sommeil dans 40 villes mobilisés partout en France vendredi 22 mars prochain**

Plus d'1 Français sur 2 n'est pas satisfait par son sommeil. Près de 20 % de la population souffrent d'insomnie<sup>2</sup> et plus de 10 % présentent un trouble du sommeil. Dans ce contexte marqué par une souffrance vécue au quotidien, l'environnement du sommeil devient un élément clé. Pour la 13<sup>ème</sup> édition de la Journée du Sommeil®, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a choisi de rappeler les conditions d'un bon environnement de sommeil et de pointer du doigt les erreurs commises qui perturbent nos nuits.

L'enquête 2013 « Sommeil et environnement » - INSV / MGEN met largement en avant 3 ennemis majeurs du sommeil dans l'environnement : le bruit, la température et la lumière. Ces trois thématiques seront tout naturellement privilégiées le 22 mars 2013 pour la 13<sup>ème</sup> Journée du Sommeil® à laquelle participent près de 40 villes en France.

**Le bruit est identifié comme l'élément perturbateur n°1 du sommeil. Près d'un tiers des personnes questionnées sur leur environnement sonore (31 %) se plaignent d'être gênées par le bruit en semaine ou en week-end. La moitié d'entre elles vivent en centre ville.**

Selon l'enquête « Sommeil et environnement » - INSV / MGEN, 52 % des Français sont gênés par le bruit au moment de l'endormissement. Au cours de la nuit, 60 % d'entre eux sont susceptibles d'être réveillés par le bruit. Et dans l'immense majorité des cas, soit 92 %, le bruit vient du dehors : bruit des transports, les voitures essentiellement.

*Même en plein sommeil, l'oreille continue d'écouter, le cerveau analyse en permanence le bruit perçu pour en apprécier la nature et le corps réagit au moindre son, de façon consciente ou inconsciente. « Le bruit entraîne donc une fragmentation du sommeil » explique le Dr Joëlle Adrien, Directeur de Recherches à l'Inserm. La durée du sommeil le plus restaurateur est réduite sous l'effet du bruit : résultat le matin, on se sent moins reposé. A long terme, on devient plus nerveux, plus irritable, sans parler du risque de maladies cardio-vasculaires et métaboliques qui augmente. Il est donc essentiel de se protéger de toute perturbation sonore.*

*« Mais le bruit ne vient pas toujours des autres, remarque le Pr Damien Léger, Président de l'INSV, c'est peut-être aussi nous. Nous devons respecter cette période de couvre-feu naturel pour préserver notre sommeil comme celui des autres ».*

<sup>1</sup> Enquête INSV/MGEN « Sommeil et environnement » - janvier 2013 - réalisée par OpinionWay auprès d'un échantillon de 1008 personnes représentatives de la population française

<sup>2</sup> Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes avec des conséquences sur la journée du lendemain, plus de 3 fois par semaine et depuis au moins 1 mois

**La lumière gêne 42 % des Français pour s'endormir. En 20 ans, la diffusion de la lumière la nuit n'a cessé de croître. Or la lumière artificielle nocturne a des conséquences délétères susceptibles de nuire au repos, et peut perturber sommeil et santé.**

La lumière joue un rôle crucial dans la synchronisation de l'horloge biologique. Or, non seulement l'éclairage public la nuit est de plus en plus important, mais de plus en plus de personnes travaillent à l'abri de la lumière naturelle en pleine journée. Pour un bon rythme lumière/obscurité, il faut des nuits bien noires et des jours les plus lumineux possibles. Les Français l'ont bien compris puisque 85 % déclarent dormir dans l'obscurité, dont la moitié dans le noir complet. Cependant, 24 % sont exposés à l'éclairage public dans leur chambre.

**Les appareils électroniques sont présents dans 3 chambres sur 4 et sont souvent laissés allumés.**

« L'envahissement de la chambre par les portables constitue un problème réellement préoccupant, s'inquiète le Pr Damien Léger. La nuit, 42 % des Français dorment avec leur téléphone mobile laissé en marche. Les sonneries réveillent 64 % d'entre eux ». Plus grave encore, parmi 67 % des dormeurs éveillés par ces sonneries importunes lisent les messages, et 21 % y répondent. Ces lecteurs nocturnes sont à la fois perturbés par le bruit de la sonnerie et la lumière de leur écran.

**La température de la chambre idéale pour bien dormir doit être entre 16° et 18°. Le corps est plus vulnérable aux excès thermiques pendant le sommeil car les mécanismes de régulation thermique marchent moins bien quand on dort, notamment pendant le sommeil paradoxal.**

Pour s'endormir et avoir un sommeil de bonne qualité, il faut perdre 1 degré. Or, seuls 14 % de Français bénéficient de la climatisation dans leur chambre, avec la possibilité de personnaliser le réglage. Par ailleurs, il est judicieux d'éviter les activités qui réchauffent, comme l'exercice physique ou un bain trop chaud le soir. Ces activités augmentent la température interne ce qui contrarie sa chute physiologique lors du sommeil qui suit.

L'enquête 2013 « Sommeil et environnement » - INSV / MGEN révèle aussi que 67 % des Français dorment à 2. Or, un compagnon tient chaud, si l'on pas prévu une literie appropriée. Et plus surprenant, 21 % déclarent dormir avec un animal qui tient chaud... et les réveille de temps en temps (23 %), et même souvent (10 %) !

Une [Infographie](#) pour partager les 4 principes clés de la chambre idéale



Pour aller plus loin, et connaître la liste des actions prévues partout en France, rendez-vous sur : [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Pour s'informer, réagir et partager vos expériences :



[Journée du sommeil](#)



[#Sommeil2013](#)



Contacts presse :

Nathalie Garnier - Maryam de Kuyper

Tél. : 01 45 03 89 95 - 01 45 03 89 94

[n.garnier@ljcom.net](mailto:n.garnier@ljcom.net) - [m.dekuyper@ljcom.net](mailto:m.dekuyper@ljcom.net)