

## A chacun et à chaque âge son sommeil !

Sous le patronnage  
de



Avec le soutien majeur  
du groupe



17<sup>ème</sup> Journée  
du Sommeil®  
17 mars 2017



### 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, Vendredi 17 mars 2017

- Restitution de l'enquête INSV / MGEN\* « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? » et recommandations des spécialistes du sommeil.
- Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés dans plus de 54 villes de l'hexagone.

Paris, le 13 mars 2017 - 50% des Français dorment toutes les nuits, ou presque, avec un autre adulte selon l'enquête INSV/MGEN réalisée à l'occasion de la 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil® sur le thème « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? ». L'enquête nous indique aussi que 12% des Français dorment avec un enfant dans leur chambre et 17% avec un animal de compagnie.

Plus globalement, les Français manquent de sommeil, ils s'en plaignent et les risques pour leur santé sont avérés. L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) nous met en garde : nous n'avons pas tous les mêmes besoins de sommeil ! En prendre conscience et ajuster nos habitudes de sommeil en conséquence sont des conditions essentielles pour préserver notre santé.

### En couple : oser parler du sommeil respectif

**Un Français sur deux dort en couple.** Interrogés sur leurs motivations, 77 % des co-dormeurs adultes répondent que c'est un choix. On partage son lit comme on partage sa vie avec une personne. Si partager le même lit confère un sentiment de sécurité, cela peut aussi altérer la qualité du sommeil. Pour ceux qui dorment seul, 1/3 déclarent que c'est par confort ou parce que leur conjoint ronfle.

**Pour préserver une bonne qualité de sommeil à deux et trouver un point d'entente, comprendre le sommeil de l'autre et en parler s'avère nécessaire.** Comment ? En analysant horaires de sommeil, mouvements, température, problématique de taille du lit, allées et venues, ronflements, pathologies éventuelles, et ce pour chacun des co-dormeurs.

**ETES-VOUS CHRONO-COMPATIBLES ?**

Test en ligne sur le Village Sommeil  
<http://villagesommeil.org/pole-prevention/>

### Co-dodo : apprendre à l'enfant à dormir seul et à acquérir une autonomie

**25% des Français qui ont un enfant au domicile dorment occasionnellement avec lui dans leur chambre.** Parmi ces derniers, **les deux tiers dorment dans le même lit que leurs parents.** Ce taux relativement élevé concerne en majorité les femmes et les enfants âgés de 2 à 5 ans. Les raisons du co-dodo avec son enfant sont multiples : pleurs nocturnes ou demandes de l'enfant, absence d'un parent ou raisons médicales, mais aussi, pour des motivations économiques si le logement est trop petit. Or, **45% des Français qui dorment avec leur enfant déclarent un impact délétère sur leur sommeil.** La meilleure façon de préserver le sommeil de chacun consiste à cesser de dormir avec son enfant, **à lui apprendre à dormir seul et à acquérir une autonomie vis-à-vis de son sommeil.**

**10 recommandations pour un bon sommeil des jeunes enfants**

<http://vniesommeilaphp.fr/>

\*Enquête Menée par le département Santé d'OpinionWay, cette enquête d'opinion a été réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de la population française de 1001 personnes âgées de 18 à 65 ans, du 28 novembre au 7 décembre 2017

Les experts rappellent par ailleurs qu'il est **dangereux de dormir avec un bébé dans son lit**. Etouffement, poids de la couette, mauvaise régulation de la température... faire dormir un bébé dans le même lit qu'un adulte est associé à un risque accru de mort subite du nourrisson.

### ) Un quart des Français qui dorment avec un animal de compagnie expriment une gêne

**17% des Français laissent leur chambre et leur lit accessible à un animal de compagnie toutes les nuits, chat ou chien principalement, pendant qu'ils dorment.** Or, le rythme de sommeil d'un animal est différent de celui de l'homme. Cette différence entre l'homme et l'animal explique que le sommeil puisse être perturbé par la présence d'un animal. Mais, **pour 13% des Français concernés, en majorité ceux qui vivent seuls, la présence d'un animal améliore le sommeil.** Ce bénéfice tient en partie à la dimension affective que constitue la présence d'un animal familier la nuit.

### ) A chacun son sommeil et à chaque âge son sommeil !

En conclusion, le Docteur Joëlle Adrien, Présidente de l'INSV, est formelle : « *Enfant, adolescent ou adulte, court dormeur ou long dormeur, du matin ou du soir, nous n'avons pas tous les mêmes besoins de sommeil. Ne pas respecter ce besoin nous expose, à la longue, à des risques pour la santé qui sont avérés. Et notre environnement sociétal nous y incite de multiples façons ! C'est pourquoi **il faut une prise de conscience, tant individuelle que collective, de ce véritable enjeu de santé publique qu'est le sommeil, afin de mettre en place des solutions adaptées pour chacun.*** »

## La 17ème Journée du Sommeil® en pratique, vendredi 17 mars 2017

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés dans 54 villes françaises organisent des portes ouvertes, conférences, animations, ateliers et rencontres... Les programmes sont mis-à-jour régulièrement sur le Village Sommeil virtuel <http://villagesommeil.org>.

### LE VILLAGE SOMMEIL VIRTUEL



#### Le Pôle Information

Réalisé en partenariat avec le groupe MGEN et l'Association Pour la Literie - Infoliterie

Résultats de l'enquête menée par l'INSV et le Groupe MGEN accessibles. Chiffres-clés pour une prise de conscience, par les internautes, des réels impacts de ce « dormir ensemble » sur la qualité de leur sommeil.

#### Le Pôle Prévention

Réalisé en partenariat avec Philips

Recommandations des experts du sommeil sur les bonnes habitudes quotidiennes à adopter pour bien dormir. Différents tests permettent d'évaluer son sommeil.

#### L'Espace Sieste

Réalisé en partenariat avec la Fondation VINCI Autoroutes et avec la participation de Radio VINCI Autoroutes

Conseils pour pratiquer la sieste au quotidien, lutter ainsi contre la somnolence, restaurer sa vigilance et réduire le risque d'accident. Vidéos et podcasts mis à disposition.

#### Le Cyber C@fé

Réalisé en partenariat avec l'Association Pour la Literie

Lieu de rencontre et d'échanges entre les internautes et les experts. Les Français auront la possibilité de poser leurs questions et des experts de l'INSV y répondront.

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

#JourneeDuSommeil  
[@INSV\\_Sommeil](https://twitter.com/INSV_Sommeil)



[INSV-Institut-National-Sommeil-Vigilance](http://www.insv.fr)

CONTACTS PRESSE :

Delphine Eriau 06.63.85.74.43 - [delphine@publik-s.com](mailto:delphine@publik-s.com) / Alice 06.66.67.65.68 - [alice@publik-s.com](mailto:alice@publik-s.com)