



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

16^{ème} Journée du Sommeil®, vendredi 18 mars 2016

Impact des nouvelles technologies sur le sommeil : ne devenons pas des «dormeurs sentinelles»

Résultats de l'enquête INSV /MGEN « Sommeil et Nouvelles Technologies »
Une soixantaine de centres du sommeil dans 53 villes mobilisés sur toute la France
ce vendredi 18 mars 2016

Paris, le 15 mars 2016 - Ecrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables, voire montres, les nouvelles technologies se multiplient et induisent de nouveaux comportements qui modifient nos habitudes de vie et de sommeil. Dans ce contexte, fidèle à sa mission de sensibilisation et d'information autour des problématiques de sommeil, dimension essentielle à notre santé et bien-être, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a choisi, pour la 16^{ème} Journée du Sommeil®, le thème « Sommeil et Nouvelles Technologies ». Son enquête annuelle INSV/MGEN¹, outre la qualité du sommeil des Français, appréhende les liens qui unissent Nouvelles Technologies et Sommeil et met en évidence l'impact inévitable des technologies de l'Information et de la Communication sur le sommeil des Français. Les spécialistes du sommeil font part de leur recommandations pour l'atténuer.

Les Français et le sommeil : on peut mieux faire !

Les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end, des valeurs qui restent dans les normes actuelles des pays industrialisés. Pour autant, la population ne dort pas suffi-

samment les jours de travail, puisqu'1/4 des français manquent de sommeil au point de devoir récupérer plus d'1h30 de sommeil par nuit le week-end et que près d'1/3 déclarent souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil. Des plaintes que viennent étayer et confirmer les résultats de l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et Nouvelles Technologies », 73% des individus déclarant se réveiller au moins une fois par nuit environ 30 minutes ! Des nuits réduites, entrecoupées ou de mauvaise qualité qui, par ailleurs, retentissent naturellement sur l'éveil des Français dans la journée : 25% d'entre eux se déclarent somnolents (score d'Epworth entre 11 et 15).

Les Français et les nouvelles technologies : un impact délétère sur le sommeil

Modification comportementale de veille et exposition tardive à la lumière : l'émergence du « dormeur sentinelle »

98% des personnes interrogées dans l'Enquête INSV/MGEN utilisent régulièrement ordinateur(s), tablette(s), smartphone(s), téléphone(s) portable(s), pour leurs besoins personnels à leur domicile. Si 80% des

étudiants et des actifs passent plus de 2 heures par jour sur leur ordinateur pour répondre à des besoins professionnels (62% plus de 4 heures par jour), environ 8 Français sur 10 utilisent leur ordinateur, tablette ou smartphone le soir après le dîner, et presque 4 sur 10 les utilisent dans leur lit.

« Autant de temps au lit et devant un écran a un impact sur la qualité du sommeil » rappelle le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste et Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Une analyse partagée et complétée par le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et Vice-présidente de l'INSV, qui parle de dormeur sentinelle : « Quel que soit l'âge des aficionados technologiques et quel que soit l'objet connecté, les nouvelles technologies ont donné naissance à une société sur le qui-vive, où tout le monde est sur le pont, de jour comme de nuit ». En effet, le signal lumineux - d'éveil - délivré à contretemps par les écrans perturbe l'horloge biologique au point qu'elle n'est plus capable d'assurer les conditions d'un endormissement rapide ni d'un sommeil récupérateur : « Des flashes lumineux de quelques millisecondes la nuit peuvent retarder l'horloge biologique, et le système est si sensible

que la lumière agit même si on dort, les yeux fermés !», souligne le Dr Claude Gronfier, Neurobiologiste et spécialiste des rythmes biologiques. L'évolution de ces comportements, marquée par une connexion permanente et une volonté de communiquer à tout prix, se manifeste jusque dans la vie privée.

En conséquence, les Français adeptes de nouvelles technologies le soir passent **plus de temps au lit avant d'éteindre leur lumière**. Après avoir éteint la lumière, ils mettent aussi **plus de temps à s'endormir** et sont **plus nombreux à souffrir d'au moins un trouble du sommeil et de troubles du rythme du sommeil**.

Une prise de conscience nécessaire
Si plus de 80% des Français pensent à se déconnecter les jours de repos ou de vacances, 18% ne se déconnectent jamais ! 20% des Français déclarent par ailleurs avoir au moins un smartphone en fonctionnement dans leur chambre pendant qu'ils dorment et 79% d'entre eux répondent aux sollicitations sur le champ ! « Les gens ne réalisent pas que le sommeil a besoin de protection pour s'installer et que la nuit doit être un moment totalement déconnecté, un temps de coupure totale de l'environnement » explique le Dr Sylvie Royant-Parola. Par ailleurs, bien que les plaintes de Français en manque de sommeil affluent dans les consultations, le lien entre écrans des nouvelles technologies et troubles du sommeil n'est pas encore clairement identifié : encore 18% des Français estiment qu'une bonne utilisation se fait... plutôt le soir.

Les jeunes : encore plus sévèrement touchés !

En moyenne, leur temps au lit avant d'éteindre est plus long. Ce temps est en augmentation depuis 2012. Ils sont aussi plus nombreux à être somnolents dans la journée et leurs réveils nocturnes sont plus longs. Plus inquiétant encore, les tranches d'âge de 18 - 34 ans passent le plus de temps devant

leur écran le soir et le moins de temps à l'extérieur pendant la journée, se privant d'une exposition bénéfique à la lumière du jour.

La 16^{ème} Journée du Sommeil® en pratique, vendredi 18 mars 2016
Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés dans 53 villes françaises

Cette action de sensibilisation du grand public se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par des portes ouvertes des centres du sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites.

Inédit en 2016 : le 1^{er} Village Sommeil virtuel, pour mieux prendre soin de son sommeil avec le soutien majeur du groupe MGEN

Pour faire écho à la thématique Sommeil et Nouvelles Technologies, l'INSV inaugure cette année le premier Village Sommeil virtuel. Accessible depuis le site www.journeedusommeil.org, ce village entièrement consacré au sommeil propose différents espaces :

Le Pôle Information En collaboration avec le groupe MGEN et Philips

Le sommeil est nécessaire et indispensable à une bonne récupération des capacités physiques et psychiques ; il est associé à une bonne qualité de vie et à une bonne santé.

Rubriques : **Sommeil et Nouvelles Technologies, on vous dit tout ! - En savoir plus sur le sommeil - Test des connaissances (Grand jeu « 16^{ème} Journée du Sommeil® »)**

L'Espace Sieste En collaboration avec la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Au bureau, sur la route ou en vacances, la sieste est une pratique aux vertus multiples, facile à pratiquer. Plusieurs études ont prouvé ses nombreux bienfaits sur la mémoire et la concentration. La sieste est également une alliée pour lutter contre le stress, améliorer

la bonne humeur et réguler le système cardio-vasculaire. Elle booste la productivité, restaure la vigilance et diminue le risque d'accident.

Réussir sa sieste ! Pour optimiser sa sieste au volant et/ou au travail, 2 vidéos et 1 podcast, réalisés en partenariat avec la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable et Caroline Rome, sophrologue sont proposés.

Le Pôle Prévention En collaboration avec Conforama et Philips

Prévenir pour mieux dormir ? Pas question de bannir les nouvelles technologies, il faut juste apprendre à se déconnecter au bon moment, en minimisant au maximum la possibilité d'être dérangé la nuit.

Et pour savoir si son sommeil est en danger, si l'on souffre de troubles ou si l'on a les bons réflexes pour dormir : des tests et des recommandations d'experts **Cybercafé En collaboration avec le Réseau Morphée et la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable**

Echanges en direct avec des experts du sommeil à l'occasion de 5 chats le vendredi 18 mars à 10h, 12h, 13h30, 16h30, 18h30.

Le sommeil, on en parle sur les réseaux sociaux, sur les pages Facebook et Twitter de l'INSV.

En collaboration avec Conforama

Suivi à distance d'une expérience inédite du sommeil pour le grand public : Plongée au cœur du sommeil en direct du magasin Conforama Paris Pont Neuf, afin de suivre les courbes du sommeil d'un dormeur équipé d'électrodes reliées à un enregistreur permettant de suivre son sommeil sur ordinateur, avec les commentaires et explications des experts, le vendredi 18 mars de 11h à 16h [Captations « live » et retransmissions commentées].

(1) Enquête Menée par le département Santé d'Opinion Way, cette enquête d'opinion a été réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de la population française de 1013 personnes âgées de 18 à 65 ans, entre les 3 et 13 décembre 2015

Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues, accéder au Village Sommeil virtuel, participer au Grand Jeu de la 16^{ème} Journée du Sommeil® :

www.journeedusommeil.org



#JourneeDuSommeil
@INSV_Sommeil



INSV-Institut-National-Sommeil-Vigilance

CONTACTS PRESSE : LJcom

Stéphanie Richard – Aude Joannon

Tél. : 01 45 03 89 93 - 01 45 03 60 15 • E-mail : s.richard@ljcom.net - a.joannon@ljcom.net