

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien majeur du groupe



sous le patronage du



15^{ème} Journée du Sommeil®

27 mars 2015



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeesommeil.org



Sommeil et nutrition

DOSSIER DE PRESSE

15^{ème} Journée du Sommeil® - Vendredi 27 mars 2015

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

- **Pr Damien Léger**
*Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Responsable du Centre du sommeil et de la Vigilance – APHP Hôtel-Dieu
Responsable de l'Equipe de recherche EA 7330 VIFASOM – Université Paris Descartes*
- **Dr Joëlle Adrien**
*Présidente du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Directeur de Recherches à l'Inserm
EA VIFASOM – Université Paris Descartes*
- **Pr Serge Hercberg**
*Professeur de nutrition à l'université de médecine Paris 13/Hôpital Avicenne
Directeur de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (Inserm/Inra/Cnam/UP13)
Coordinateur de l'étude NutriNet-Santé*



CONTACTS PRESSE

Maryam De Kuyper – Sylvie du Cray-Patouillet

Tél. : 01 45 03 89 95 - 01 45 03 50 34

E-mail : m.dekuyper@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net

REMERCIEMENTS

L'INSV remercie le Dr Eve Tiollier, nutritionniste pour sa contribution scientifique à la bibliographie de ce dossier de presse.



- **Sommeil et nutrition, des liens incontestables, identifiés lors d'études antérieures** P. 5

- **Sommeil et nutrition en France : résultats de l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et nutrition » dans le cadre de Nutrinet-Santé** P. 6
Rappel sur NutriNet-Santé
 - 49.086 Nutrinautes ont participé à l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et nutrition », dans le cadre de Nutrinet-santé
 - Sommeil et obésité, des liens flagrants
 - Sommeil et comportements alimentaires

- **Sommeil, nutrition, métabolisme, prise de poids et santé** P. 10
 - Sommeil et métabolisme
 - Tous ces mécanismes sont liés par des interactions complexes : un vrai cercle vicieux !
 - La privation de sommeil, un facteur de risque d'obésité et de diabète de type 2

- **Conseils pour mieux dormir : respecter son sommeil, respecter son alimentation** P. 14
 - Bien se nourrir pour bien dormir
 - Recommandations pratiques pour optimiser sa vigilance
 - Attention aux excitants
 - Alcool, attention à l'effet retard

- **Recommandations de l'INSV pour une bonne hygiène de sommeil** P. 19

Annexes

Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000

Les outils de l'INSV

Les partenaires se mobilisent

Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues,
relayer et partager des expériences :

www.journeedusommeil.org

#JourneeDuSommeil



[INSV-Institut-National-Sommeil-Vigilance](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)



PRELUDE DE LA 15^{ÈME} JOURNÉE DU SOMMEIL[®]



Pour sa 15^{ème} édition, la Journée du Sommeil[®] s'articule cette année autour du thème « Sommeil et nutrition », deux préoccupations majeures de santé publique.

Dans la société d'aujourd'hui, souvent marquée par la difficulté de bien dormir, il est prépondérant de mieux appréhender les liens entre le sommeil des Français et leurs habitudes alimentaires. **Mieux cerner ces interactions entre les comportements en matière d'alimentation et la qualité des nuits constitue, à l'évidence, un atout dans la mise en œuvre de stratégies de prévention.**

Le sommeil compte parmi les dimensions essentielles du bien-être et de la santé, mais reste un point d'ombre. Malgré les progrès réalisés dans les connaissances et l'éducation, un nombre important de Français éprouvent encore des difficultés pour bien dormir. D'après les critères très stricts des classifications internationales, quatre Français sur dix souffrent de troubles du sommeil¹, lesquels ont une répercussion tout à la fois sur la qualité de vie et sur la santé.

De son côté, la nutrition fait l'objet, depuis quelques décennies et dans le monde entier, de nombreuses recherches. Il était par conséquent logique que l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) s'intéresse au sommeil sous l'angle de la nutrition et dédie une étude nutritionnelle de grande envergure aux troubles du sommeil. Il était tout aussi logique de faire appel à la base d'étude NutriNet-Santé, qui compte parmi les plus grandes bases de données épidémiologiques dans le monde, d'autant que cette mission entrait parfaitement dans le champ des activités de NutriNet-Santé, capable de développer des protocoles satellites sur toutes les dimensions de la santé, comme le sommeil.

Les équipes de l'INSV et de NutriNet-Santé ont donc uni leurs forces pour enquêter sur le sommeil et l'alimentation des Nutrinautes à une grande échelle. Ainsi a été mise en œuvre l'étude INSV/MGEN "Sommeil et nutrition", dans le cadre de NutriNet-Santé.

Cette étude satellite consacrée au sommeil et à la nutrition a une double ambition : mieux appréhender les liens entre ces deux dimensions essentielles du bien-être et de la santé et définir les conditions-clés d'une bonne alimentation pour un bon sommeil. Elle répond à la vocation scientifique de l'INSV, tout à la fois centrée sur la recherche, sur le sommeil et sur l'émission de messages clairs à l'intention du grand public.

Professeur Damien Léger
Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

¹ Enquête INSV/MGEN « Sommeil et environnement » 2013

SOMMEIL ET NUTRITION, DES LIENS INCONTESTABLES, IDENTIFIES LORS D'ETUDES ANTERIEURES

Auparavant limitées à des données empiriques, les connaissances sur les liens entre la nutrition et le sommeil se sont progressivement étoffées. A partir des années 2000, un certain nombre de travaux ont été menés. Leurs résultats démontrent l'existence d'interactions étroites entre le sommeil, en qualité comme en durée, et la nutrition.

Que nous apprennent ces recherches sur les liens entre les habitudes alimentaires et les habitudes de sommeil ?

Certains comportements alimentaires sont retrouvés chez les petits dormeurs (moins de 8 heures/24H chez les ados et moins de 6 heures/24H chez les adultes)

Ainsi, on observe plus souvent **une faible consommation de végétaux (légumes ou fruits)** chez les **petits dormeurs**^{1,2,3,4} ou chez les **personnes ayant une mauvaise qualité de sommeil**⁵. Ce lien est mis en évidence dans toutes les classes d'âge et dans plusieurs parties du monde chez les femmes. Il reste cependant à confirmer chez les hommes.

Une faible consommation de poisson est également liée à une **plus courte durée de sommeil**. Comme ce sont souvent les mêmes personnes qui prennent peu de poissons et peu de végétaux, on peut se demander si l'impact sur le sommeil est dû à de moins bonnes habitudes alimentaires en général.

Cette hypothèse est confirmée par d'autres études, qui montrent qu'**une consommation plus importante d'aliments gras**^{6,4}, de **confiseries**³, d'**aliments sucrés en général**⁴ et d'**alcool**⁷ est associée à une courte durée de sommeil.

En ce qui concerne les macronutriments, les données restent plus hétérogènes, mais suggèrent qu'un bon sommeil est lié à une bonne alimentation, notamment en ce qui concerne les lipides. On note en effet une association entre la réduction du temps de sommeil et **une plus grande consommation de lipides**^{7,8,9}. Cette constatation n'est toutefois pas systématiquement retrouvée¹¹.

Pour les glucides, les données divergent. Certaines études montrent une association entre une courte durée de sommeil et un apport de glucides augmenté², d'autres avec un apport de glucides diminué¹⁰, voire pas de lien entre durée du sommeil et glucides¹⁰.

Un indice d'une alimentation favorable à la santé, la diversité alimentaire, est clairement liée à une durée de sommeil normale dans l'étude américaine "National Health and Nutrition Examination Survey"¹¹ menée sur plus de 5000 personnes adultes. On retrouve la même tendance chez les adolescents, dans une étude multicentrique européenne¹².

Enfin, l'analyse du rythme alimentaire montre que certains comportements déconseillés par les nutritionnistes sont liés à une moindre durée de sommeil : **sauter le petit-déjeuner**⁷, **ne pas manger à des heures régulières**⁴ et **consommer des collations plutôt que des repas**⁴.

De moins bonnes habitudes alimentaires vont de pair avec un moins bon sommeil

SOMMEIL ET NUTRITION EN FRANCE

RESULTATS DE L'ENQUETE INSV/MGEN « SOMMEIL ET NUTRITION », DANS LE CADRE DE NUTRINET-SANTE

L'étude INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" réalisée dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé confirme aujourd'hui l'existence de liens forts entre le sommeil et la nutrition. Ses résultats mettent notamment en exergue une très forte interaction entre le sommeil et le métabolisme.

Rappel sur NutriNet-Santé

www.etude-nutrinet-sante.fr

NutriNet-Santé est une étude publique coordonnée par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13. Son objectif est de mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels...).

NutriNet-Santé recrute des internautes (de plus de 18 ans), appelés «Nutrinautes», volontaires pour répondre chaque année à des questionnaires sur leur alimentation (3 enregistrements alimentaires de 24h), leur activité physique, leur poids et taille, leur état de santé et sur divers déterminants des comportements alimentaires, via le site www.etude-NutriNet-Sante.fr.

Chaque mois, les Nutrinautes reçoivent un e-mail les informant de l'avancement de l'étude et les invitant à remplir d'éventuels questionnaires complémentaires utiles aux chercheurs pour mieux évaluer leur état nutritionnel et leur santé.

Début mars 2015, 158.255 internautes sont inclus dans NutriNet-Santé.

Développer un protocole dédié au sommeil dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé a paru logique à plus d'un titre. C'était, d'une part, totalement pertinent étant donné les résultats qui laissaient présager d'une étroite interaction entre le sommeil et la nutrition. C'était, d'autre part, tout à fait rationnel d'utiliser la logistique de la très importante cohorte des Nutrinautes pour préciser ces liens.

Le sommeil et la nutrition étant deux problèmes essentiels de santé publique qui semblent liés, un questionnaire a été conçu pour analyser le sommeil des Nutrinautes.

L'étude satellite INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" a ainsi été réalisée dans le cadre de NutriNet-Santé, sur un très grand nombre de personnes, de janvier à juin 2014.

49.086 Nutrinautes ont participé à l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et nutrition », dans le cadre de Nutrinet-santé

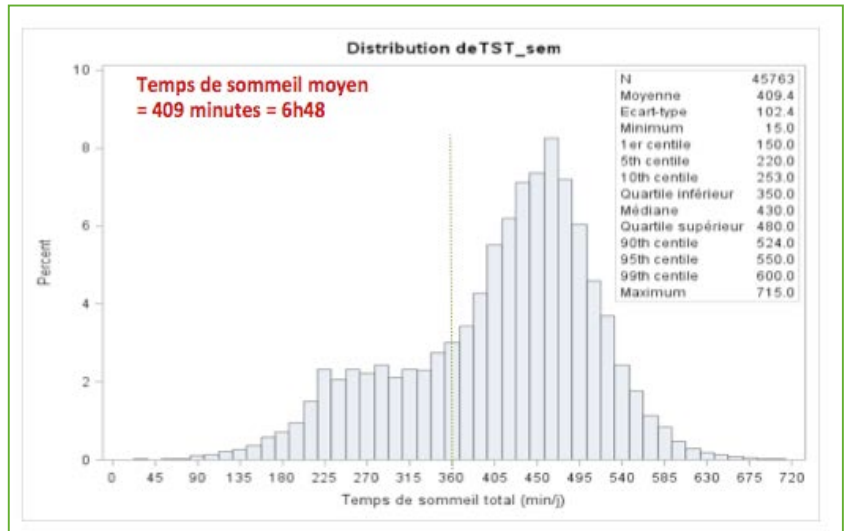
Les participants de cette étude sont plus souvent des femmes. On dénombre en effet 37.846 femmes et 11.240 hommes, d'un âge moyen de 55 ans pour les hommes et de 48 ans pour les femmes. Parmi eux, 21% ont entre 18 et 34 ans, 37% entre 35 et 54 ans, 24% entre 55 et 64 ans et 18% ont plus de 65 ans. Toutes leurs caractéristiques anthropométriques et sociodémographiques sont connues.

Tous ont répondu sur Internet au questionnaire spécifique sur le sommeil et à, au moins, 3 enquêtes alimentaires.

« Les prévalences des troubles du sommeil retrouvées chez les Nutrinautes dans l'étude INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" reflètent celles observées dans la population générale dans ces groupes d'âge et de sexe », constate le Pr Damien Léger. L'ampleur de l'enquête et les caractéristiques du sommeil décrites par les participants, concordantes avec les enquêtes précédemment réalisées sur le sommeil des Français, confèrent aux résultats de l'enquête INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" dans le cadre de Nutrinet-Santé une valeur certaine, bien que l'échantillon ne soit pas représentatif de la population générale.

- **Le temps de sommeil moyen en semaine est estimé à 409 minutes (soit 06h48 environ)** qui correspond au temps habituellement retrouvé en population générale, soit 7h02 lors de la dernière enquête INSV-MGEN 2013. La répartition entre court et long dormeur est, là encore, concordante, avec un tiers des français qui dorment moins de 6h par nuit pendant la semaine. Ici, les taux les plus élevés de courts dormeurs (moins de 6h) sont observés chez les 35-55 ans (40,4%). Ils sont de 27,3% chez les 55-65 ans.

Tous âges confondus, ces taux sont de 61,2% chez les actifs et de 74,1% chez ceux qui vivent en couple.



Répartition du temps de sommeil moyen en mn/jour chez les 49.086 sujets

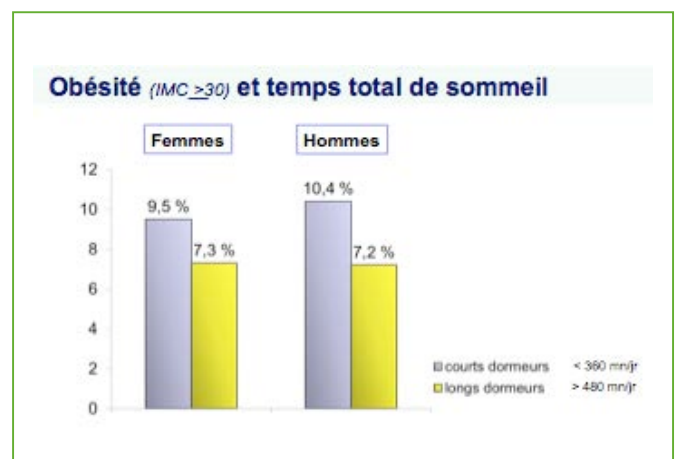
Sommeil et obésité, des liens flagrants

« Une relation forte entre tous les indicateurs du sommeil et l'obésité a été observée chez les Nutrinautes de l'étude INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" » souligne le Pr. Serge Hercberg. Ces résultats confirment de façon manifeste l'existence de liens entre un trouble du sommeil et des perturbations du métabolisme énergétique, déjà suggérés dans nombre d'études^{13,14} et de méta-analyses¹⁵, qui montraient une corrélation entre un indice de masse corporelle (IMC) élevé et une courte durée de sommeil.

Le lien observé entre l'obésité et le sommeil dans l'enquête INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" menée dans le cadre de NutriNet-Santé est très net quelle que soit la caractéristique de sommeil étudiée, qu'il s'agisse de la réduction du temps de sommeil, de l'insomnie, de l'hypersomnolence, de la présence de problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours et du syndrome d'apnées du sommeil.

- **Risque d'obésité augmenté chez les personnes qui dorment peu, de 34% pour les femmes à 50% pour les hommes**

L'analyse du temps total de sommeil montre que, quel que soit le sexe, il y a plus d'obèses dans le groupe des petits dormeurs (6h) que parmi les longs dormeurs : 9,5% vs 7,3% chez les femmes et 10,4% vs 7,2% chez les hommes.



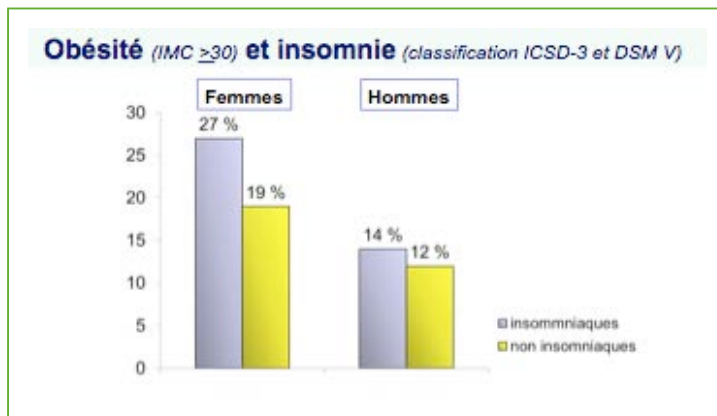
- **Risque d'insomnie des femmes obèses de 43% plus élevé par rapport aux femmes non obèses**

Dans cette enquête, comme dans la population générale, une proportion élevée de personnes disent souffrir d'insomnie (définie selon les classifications internationales ICSD-3 et DSM V) : 22% chez les femmes et 13,9% chez les hommes. La prévalence de l'insomnie augmente au fil des ans jusqu'à 64 ans, pour diminuer par la suite.

De la même façon, un pourcentage très élevé de personnes se plaignent d'avoir eu des problèmes légers ou importants de sommeil au cours des 8 derniers jours (Indice INPES) : 47,6% des hommes et 60,4% des femmes. Ce pourcentage est 18% plus élevé chez les femmes obèses que chez les non obèses.

Concernant le lien obésité-insomnie en effet, 10,4% des femmes insomniaques sont obèses alors que seules 7,5% des femmes non insomniaques souffrent d'obésité. A l'inverse on observe que **27% des femmes obèses sont considérées insomniaques alors qu'elles ne sont que 19% chez les femmes non insomniaques.**

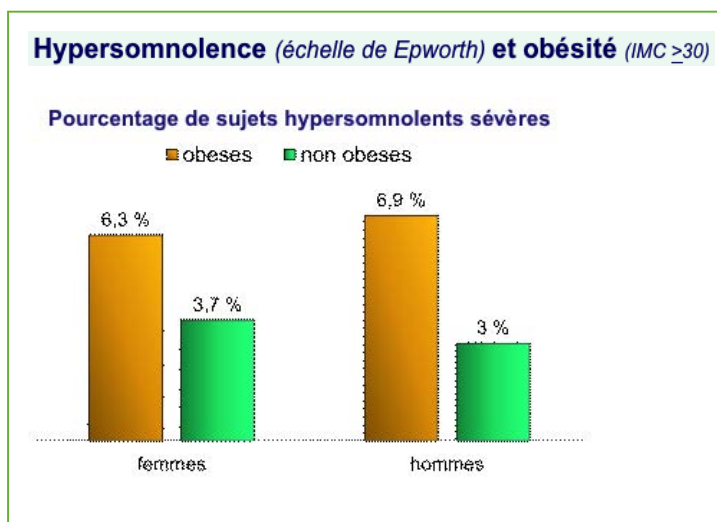
Chez les hommes, les différences vont dans le même sens, mais ne sont pas statistiquement significatives.



- **Risque d'hypersomnolence sévère augmenté chez les personnes obèses**

Le pourcentage de sujets souffrant de somnolence (en se basant sur l'échelle d'Epworth²) dans notre enquête est comparable à celui habituellement trouvé en population générale : 23,2% se plaignent d'hypersomnolence modérée et 3,8% de sévère chez les hommes, et 24,7% et 4,4%, respectivement, chez les femmes.

On retrouve un lien entre hypersomnolence sévère et obésité puisque 3,7% des femmes et 3% des hommes normo-pondéraux et respectivement 6,3% et 6,9% des femmes et hommes obèses sont diagnostiqués avec une hypersomnolence sévère.

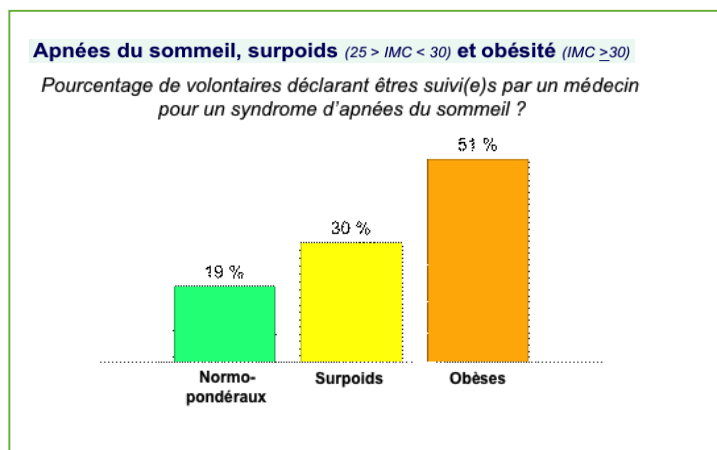


Au total, le risque de souffrir d'hypersomnolence est donc 70% plus élevé chez les femmes obèses et plus de 2 fois supérieur chez les hommes obèses que chez les personnes non obèses.

- **81% des personnes traitées pour des apnées du sommeil sont obèses ou en surpoids (51% sont obèses)**

On retrouve dans cette enquête le lien déjà bien connu entre l'apnée du sommeil et l'obésité.

En effet, le risque de souffrir d'apnées du sommeil est 16 fois plus élevé chez les femmes obèses et 11 fois plus chez les hommes obèses, que chez les sujets non obèses.



² Echelle d'Epworth en annexe

Sommeil et comportements alimentaires

Les données en matière de comportement alimentaire se montrent cohérentes et mettent en évidence une relation entre un meilleur sommeil et un comportement alimentaire favorable à la santé selon le Plan National Nutrition Santé (PNNS).

• **Les hommes insomniaques mangent un peu moins de fruits et légumes** que les non insomniaques (433 vs 457 g/j), laissant percevoir une alimentation moins favorable à la santé. **Ils consomment également un peu plus de viandes rouges** (53,5 vs 50,4 g/j). Enfin, de façon plus générale, les insomniaques suivent moins les recommandations nutritionnelles du PNNS que les non insomniaques, avec un score légèrement mais significativement plus faible (8,5 vs 8,8), décrit le Pr. Hercberg.

En ce qui concerne l'insomnie, la différence de comportement alimentaire n'est significative que chez les hommes. L'amplitude des différences dans les consommations d'aliments ou de nutriments est modeste et encore plus faible chez les femmes, mais va dans le même sens.

• Le café joue un rôle majeur, tant sur le temps total de sommeil que sur l'insomnie

Ainsi, la consommation de café est plus élevée chez les courts dormeurs que chez les longs dormeurs dans les deux sexes: chez les femmes 156 vs 129 ml/j; chez les hommes 190 vs 176 ml/j .

Elle est aussi légèrement mais significativement plus élevée chez les femmes insomniaques que chez les non insomniaques, avec 151 vs 142 ml/j.

La différence va dans le même sens, mais n'est pas statistiquement significative chez les hommes (185 vs 180 ml/j).

Consommation de café et troubles du sommeil						
	Femmes			Hommes		
	insomnie			insomnie		
	non	oui	p	non	oui	p
Café	142 (81)	151 (88)	0,004	180 (132)	185 (142)	NS

	Femmes			Hommes		
	Courts dormeurs	Longs dormeurs	p	Courts dormeurs	Longs dormeurs	p
	Café	156 (97)	145 (83)	0,0002	190 (144)	176 (131)

Ces différences de consommation de café sont faibles mais reflètent probablement des différences de sensibilité individuelle à la caféine. En effet, il a été montré que les insomniaques ont une sensibilité accrue à l'action éveillante de la caféine, ce qui pourrait expliquer qu'une faible augmentation de la consommation de caféine résulte en une altération du sommeil significative chez l'insomniaque et le court dormeur. Dans cette enquête qui porte sur presque 50000 sujets, il sera particulièrement intéressant d'examiner les caractéristiques du sommeil des gros consommateurs de café.

Dans la consommation de café, l'effet du café est variable d'une personne à l'autre...

• Grignotage nocturne majoré chez les insomniaques, qu'ils soient hommes ou femmes

En effet, les prises alimentaires entre le coucher et le lever sont significativement plus importantes en terme calorique chez les insomniaques, ce qui traduit un comportement de grignotage nocturne plus important. Chez les hommes, ces prises alimentaires nocturnes représentent 35,3 vs 26,6 kcal ; chez les femmes, elles sont de 27,0 vs 23,6 kcal.

Les hommes insomniaques ont tendance à être plus grignoteurs. Par rapport aux non insomniaques, leur risque d'être des grignoteurs occasionnels est augmenté de 21% et celui être des grignoteurs réguliers de 17%. Les différences ne sont pas statistiquement significatives chez les femmes.

SOMMEIL, NUTRITION, METABOLISME, PRISE DE POIDS ET SANTE

L'interaction entre sommeil et nutrition est complexe. Cependant on peut évoquer deux grands types de mécanismes permettant d'expliquer les liens entre le rythme veille/sommeil et le métabolisme puis l'obésité. Le premier est d'ordre hormonal, le second d'ordre comportemental.

Sommeil et métabolisme :

... Une origine hormonale

« Nombre d'hormones suivent des rythmes circadiens et sont sécrétées pendant la nuit, ou davantage la nuit que le jour » explique le Pr Léger. « Une diminution du temps de sommeil vient tout naturellement bouleverser le tempo physiologique des hormones impliquées à la fois dans la régulation du sommeil et dans le métabolisme énergétique».

• La leptine et la ghréline, deux hormones particulièrement impliquées dans la régulation de la balance énergétique

La ghréline, sécrétée le jour, stimule l'appétit tandis que la leptine, hormone de la satiété sécrétée pendant le sommeil, l'inhibe. D'où une diminution de la faim et une augmentation de sa sensation de satiété nocturne si on dort assez. Or, une réduction du temps de sommeil met à mal cet équilibre. Les concentrations de ghréline et de leptine se modifient. On a faim et on perd cette sensation de satiété.

Une étude¹⁶ a analysé le profil de ces hormones après une nuit normale vs une nuit courte (10H vs 4H). Les résultats suggèrent qu'un déficit de sommeil altère les mécanismes de régulation de ces hormones destinées à informer le cerveau sur les besoins énergétiques. Ils montrent en effet qu'en condition de réduction de sommeil, on observe une augmentation des concentrations de ghréline et une diminution des concentrations de leptine. La faim est accrue de 24% et l'appétit pour des aliments riches (matières grasses et glucides) de plus de 30%.

• L'hormone de croissance, régulatrice de la masse grasse

La sécrétion de l'hormone de croissance augmente pendant la nuit, en particulier pendant les 2 à 3 premières heures de sommeil. Si, chez l'enfant, elle assure la croissance, elle joue également un rôle chez l'adolescent et chez l'adulte. « L'hormone de croissance régule la masse grasse » explique le Pr Léger. La réduction du temps de sommeil pourrait donc agir sur la masse grasse via la diminution de l'hormone de croissance.

• Le cortisol, sécrété la nuit

La sécrétion de cortisol augmente dans la deuxième partie de la nuit et atteint son pic maximum le matin. La privation de sommeil ou l'insomnie perturbent ce rythme circadien. En résulte une augmentation trop précoce du niveau de cortisol dans la journée, laquelle a un impact sur la faim, l'insulino-résistance et le développement d'une obésité abdominale.

Bénéfices d'une sieste sur le stress neuroendocrinien

Si les bénéfices d'une récupération courte (10-30 mn) sur la vigilance, la mémorisation et l'humeur ont été décrits comme pouvant contrebalancer les effets délétères de la dette de sommeil, qui touche un nombre croissant d'actifs, **les effets d'une sieste comme contremesure à la dette de sommeil sur l'activité des systèmes de stress neuroendocrinien sont moins connus.**

Issues des récents travaux de Brice Faraut, chercheur en neurosciences à L'Hôtel-Dieu de Paris (AP-HP), de nouvelles données montrent que **la restriction de sommeil augmente la libération de la norépinephrine, alors que deux épisodes de sieste de 30 mn dans la journée limitent cet effet** dans un groupe de jeunes hommes en bonne santé²⁸.

Il avait été précédemment montré qu'une sieste de 30 mn induisait également une chute immédiate des niveaux de cortisol salivaire²⁹.

Norépinephrine et cortisol sont deux hormones jouant un rôle important dans la réaction de l'organisme au stress, qui accroît le rythme cardiaque, la tension artérielle et la glycémie. Ainsi **lorsqu'une perte de sommeil est contrebalancée par une sieste de 30 min (avec sommeil lent profond), cette dernière restaure en partie l'effet « stress neuroendocrinien » induit par la privation de sommeil**, soulignant l'existence de mécanismes dépendant du sommeil entre le système nerveux central et les fonctions neuroendocrines.

• La régulation glycémique, dérégulée en cas de manque de sommeil

Au cours de la nuit se produit une diminution de la consommation de glucose par le cerveau. Si on dort peu, ce mécanisme de régulation glycémique se dérègle, ce qui accroît encore l'impact du manque de sommeil sur la faim et la satiété.

• Des marqueurs pro-inflammatoires accentués par le manque de sommeil

Un déficit de sommeil induit une élévation de marqueurs pro-inflammatoires sanguins, lesquels jouent un rôle dans l'état inflammatoire chronique qui caractérise l'obésité.

... Une composante comportementale

Sous l'effet d'une réduction du temps de sommeil, le comportement alimentaire se modifie tout à la fois la nuit et le jour.

• La nuit

Quand on dort moins, on dispose de plus de temps à soi et l'on a tendance à grignoter, devant la télévision ou même dans sa chambre.

• Le jour

Après une privation de sommeil, tout se ligue pour augmenter la faim et la quantité d'apports énergétiques, en particulier glucidiques.

On grignote plus...

Après une mauvaise nuit, on est fatigué. Et cette lassitude incite à rechercher de l'énergie : les grignotages, en particulier de sucreries, augmentent, tout comme la quantité de calories ingérées.

On ingère plus d'aliments, en particulier plus de glucides...

Après un déficit de sommeil, l'augmentation des apports énergétique augmente, une étude¹⁷ faisant état d'une majoration de 22% de ces derniers. L'élévation des apports énergétiques se fait au profit des glucides. Toutes cohérentes, les études montrent qu'une restriction de sommeil sur plusieurs nuits entraîne une augmentation de la sensation de faim et des apports énergétiques, avec une attirance plus marquée vers les aliments caloriques riches en glucides. Une étude¹⁸ a montré une augmentation de la sensation de faim (24%) et de l'appétit pour les aliments riches en glucides, très caloriques (23%) après 2 nuits de restriction de sommeil. De même, on observe après une restriction de sommeil, une augmentation de la part des calories issues du grignotage et des apports plus riches en glucides¹⁹.

On bouge moins...

Cette fatigue et ces variations alimentaires s'accompagnent d'une tendance à moins bouger. Cette diminution de l'activité physique diminue le métabolisme, et, en corollaire, augmente la mise en réserve des calories absorbées. Et les kilos en trop sur la balance !

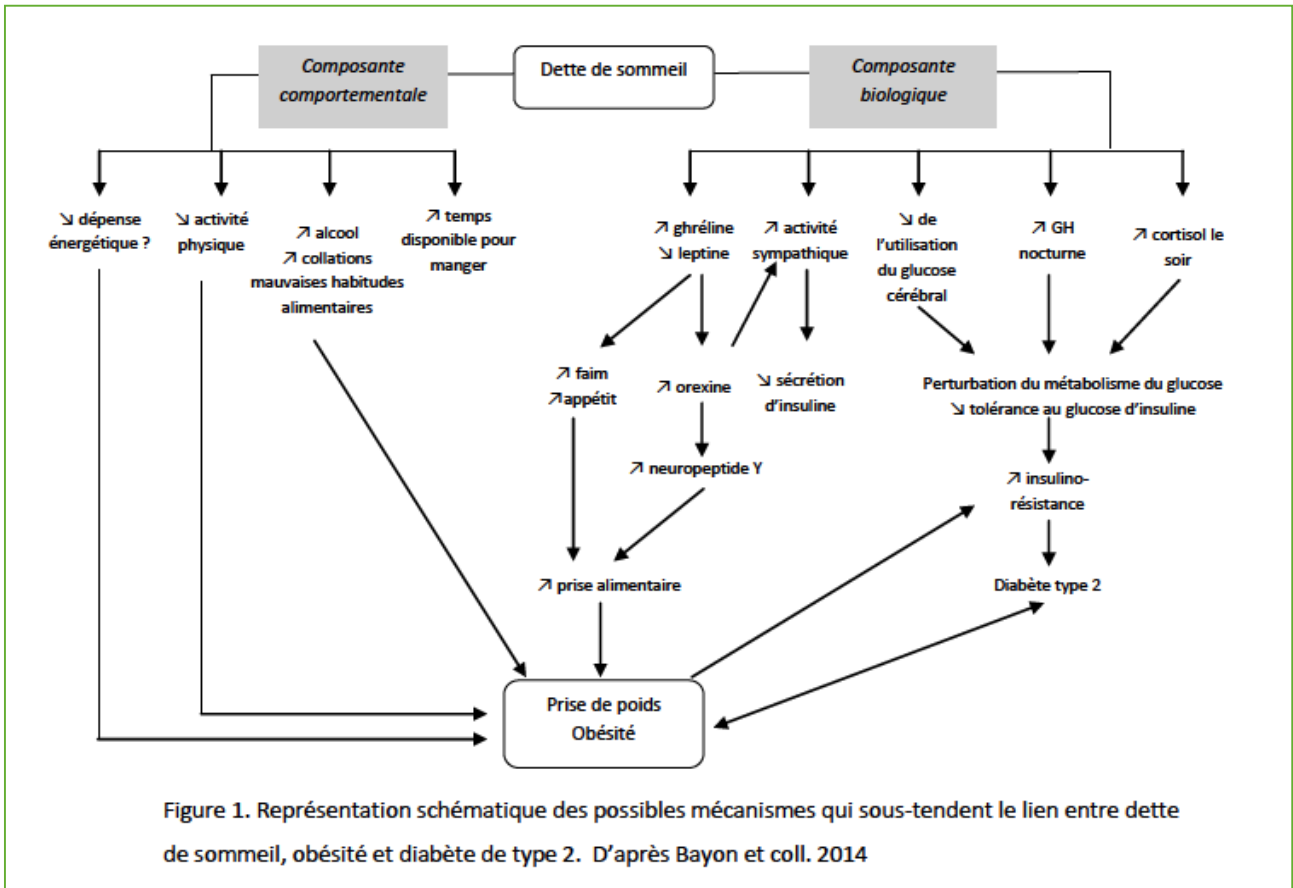
On boit plus de café...

La consommation de café est, elle aussi, à la hausse. Et ce dernier stimule aussi l'appétit.

L'envie de se faire plaisir augmente...

Et favorise les petites douceurs et les excès...

In fine, l'augmentation de l'apport énergétique associée à une restriction de sommeil dépendrait :
D'une composante hormonale affectant le contrôle de la faim et de l'appétit,
D'une composante comportementale avec une augmentation de l'opportunité de manger et une sensibilité accrue au système de récompense.



**Tous ces mécanismes sont liés par des interactions complexes :
Un vrai cercle vicieux !**

On dort moins



On a plus faim



On est plus gros,
on bouge moins



On dort moins...

La privation de sommeil : un facteur de risque d'obésité et de diabète de type 2

A la lumière de ces données, il apparaît évident qu'une dette de sommeil comporte des risques pour la santé.

Le risque d'obésité est associé à la privation de sommeil. Il n'est pas possible, à l'issue de cette étude transversale, d'établir un lien de causalité directe. Beaucoup d'autres facteurs sont impliqués à la fois dans les troubles du sommeil et dans l'obésité : l'exercice physique, l'humeur, l'anxiété.... Pour autant, il apparaît nettement qu'un déficit de sommeil est associé à un risque d'obésité, ce qui constitue également un facteur de risque pour d'autres maladies comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires.

Régime et déficit de sommeil

- **Si l'on veut bien maigrir, mieux vaut bien dormir...**

Les perturbations du sommeil jouent en effet sur l'ampleur et la qualité de la perte de poids lors d'un régime, en affectant le comportement et la prise alimentaire ainsi que la nature de l'amaigrissement.

- **Quand on dort moins, on mange plus**

Après une privation de sommeil, la faim augmente, l'apport énergétique augmente et souvent au profit des glucides, qui semblent bien plus attirants et plus énergétiques. Cette augmentation de la faim et de l'apport énergétique glucidique constitue sans aucun doute un frein pour les personnes qui font un régime amaigrissant.

- **Quand on dort moins, on perd plus de muscle que de graisse lors d'un régime**

La difficulté pour les candidats à la minceur est accrue par le fait qu'un déficit de sommeil favorise la perte musculaire au détriment de la masse grasse. Une étude²⁰ réalisée chez des femmes suivant un régime amaigrissant et dormant 8H30 ou 5H30 pendant des périodes de 2 semaines montre que la privation de sommeil majore la perte de masse musculaire de 60% et diminue la perte de masse grasse de 50%. Cet impact est expliqué par une augmentation de la faim et une modification de la régulation de substrats énergétiques qui conduit à une moindre oxydation de lipides pendant la période de privation de sommeil.

- **Attention aux heures de repas quand on veut maigrir**

L'heure des repas revêt également de l'importance. Une étude²¹ récente montre qu'il est plus facile de perdre du poids quand on ne saute pas le petit-déjeuner, et que l'on déjeune tôt (chronotype du matin).

LES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR : RESPECTER SON SOMMEIL, RESPECTER SON ALIMENTATION

« Nombre de personnes n'ont pas conscience des interactions entre le sommeil et l'alimentation » constate le Dr Joëlle Adrien. « Elles méconnaissent les règles de base, mésestiment le rôle et la nocivité des excitants et font nombre de confusions ». Ainsi, il est fréquent que l'on confonde le fait de s'endormir facilement et de bien dormir. Et, sous prétexte de manger léger, on mange souvent trop peu, au détriment de la qualité de sommeil.

Bien se nourrir pour bien dormir

Les conclusions des études, toutes cohérentes, s'accordent pour pointer du doigt les mauvaises habitudes alimentaires. « Mieux vaut, si l'on veut bien dormir, éviter les excès et privilégier une alimentation équilibrée et bien diversifiée » conseille le Dr Adrien « Mieux vaut également respecter les heures des repas et ne pas sauter son petit-déjeuner ».

Au-delà du respect des règles de nutrition, il est important de prêter attention à l'alimentation du soir. Le dîner revêt, quand on veut bien dormir, une importance toute particulière.

• Manger assez

« Le temps entre le dîner et le petit-déjeuner du lendemain est long, même chez les petits dormeurs. C'est la plus longue période du nyctémère passée sans s'alimenter » note le Dr Adrien. Si le corps n'a pas ingéré un apport énergétique suffisant, le sommeil en souffre. Il se fragmente, et l'on se réveille. Il faut se nourrir suffisamment le soir pour "tenir" jusqu'au matin.

• Des dîners consistants, mais légers

« Pour autant, les repas riches, difficiles à digérer, ne doivent pas figurer au menu. Les viandes en sauces, qui ne passent pas facilement. Les repas riches ont un autre inconvénient : une étude²² a montré que les repas copieux et riches ne créent pas un climat propice à un bon sommeil en élevant la température au moment de l'endormissement, justement lorsque, physiologiquement, la température corporelle doit au contraire baisser. Le dîner doit donc être assez consistant pour permettre au corps de tenir toute la nuit et assez léger pour être digéré facilement. Un équilibre à trouver ! »

• Des glucides au dîner

« Les glucides (féculents) sont plus recommandés que les protéines, lesquelles augmentent la vigilance et donc rendent plus difficile l'endormissement. Un lien positif entre la consommation de sucres rapides (glucides à index glycémique élevé) et l'endormissement a également été montré chez l'adulte²³ comme chez l'enfant²⁴ »

• 2 à 3 heures avant le coucher

« L'heure à laquelle on consomme son repas a aussi son importance, ajoute le Dr Adrien. Un repas riche en glucides est plus bénéfique 2 à 3 heures avant le coucher ».

• Créer un rituel

« Un peu de sucre rapide, une banane ou un verre de lait qui contiennent du tryptophane, ou une tisane peuvent être pris juste avant l'endormissement, non seulement pour leur action sur le sommeil mais aussi pour instaurer un rituel qui facilitera le sommeil, recommande le Dr Adrien »

Les règles d'or d'un dîner propice au sommeil

- > Préparer un repas léger mais consistant
- > Choisir des ingrédients faciles à digérer
- > Privilégier les glucides aux lipides
- > Dîner 2 à 3 heures avant l'heure du coucher

Privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés le soir. Eviter les fritures et les graisses cuites.

Ne pas manquer le repas du soir sous peine de risquer une fringale en seconde moitié de nuit.

- **Expérimenter la prise d'aliments bons pour le sommeil**, ayant fait l'objet d'études scientifiques, tels que le jus de griottes de Montmorency, qui contient de la mélatonine et qui améliore le sommeil si on le consomme au long cours.

Pourquoi ne pas opter pour une tisane, petit rituel bienfaisant ?

Les tisanes ont 2 atouts, selon le Dr Joëlle Adrien. D'abord parce que certaines plantes ont un effet bénéfique sur le sommeil. Mais aussi parce que la dimension rituelle que peut prendre la tisane du soir favorise les conditions d'un bon sommeil : le soir, on prépare sa tisane, on clôt le chapitre de sa journée, on se met tranquillement dans un état propice au sommeil.

Certaines plantes sont calmantes, comme le tilleul ou la camomille, qui diminuent l'éveil et l'anxiété et favorisent ainsi l'endormissement. D'autres ont plus directement un effet facilitateur de sommeil, comme la passiflore et le houblon. Parfois, elles combinent les deux actions, comme la valériane. Cette plante a fait l'objet d'un grand nombre d'études contrôlées qui démontrent son effet sur l'anxiété, sans que ce soit net sur le sommeil. « Dès lors que l'on prend des plantes dont l'action a été confirmée dans des essais contrôlés, l'effet rituel d'une tisane est toujours bénéfique », conclut le Dr Joëlle Adrien.

Recommandations pratiques pour optimiser la vigilance pendant la journée

Pour tous

- **Eviter les repas copieux**

- **Fractionner les prises alimentaires**

Faire de petits repas composés de d'aliments riches en protéines (viande, poisson, jambon, œuf, fromage blanc), d'un peu de glucides à index glycémique faible (fruits, pâtes, semoule, pain complet ou aux céréales) et de légumes verts.

- **Eviter de consommer des sucres rapides**, glucides à index glycémique élevé de type soda, sucreries, glaces, confiture, miel, baguette, en particulier de manière isolée.

- **Rester correctement hydraté(e) tout au long de la journée**

La couleur des urines est un bon indicateur de l'état d'hydratation. Des urines claires correspondent à un bon état d'hydratation ; des urines foncées et concentrées indiquent une déshydratation.

Pour les sportifs

- **Consommer une boisson énergétique (à ne pas confondre avec une boisson énergisante)**

Une boisson énergétique est une boisson spécialement conçue pour l'exercice alors qu'une boisson énergisante est une boisson contenant notamment de la caféine.

SOMMEIL, VIGILANCE, NUTRITION : Quelles recommandations pratiques ?

AU DÉJEUNER, POUR OPTIMISER SA VIGILANCE

- Privilegier les aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf)
- Consommer des petites portions de sucres lents (pâtes, semoule, pain complet)
- Rester hydraté tout au long de la journée
- Éviter les repas copieux
- Éviter les sucres rapides (sodas, sucreries, glaces, confitures)

AU DÎNER, POUR FAVORISER LE SOMMEIL
Dîner 2-3h avant le coucher

- Privilegier les féculents en particulier le riz et les pommes de terre
- Réduire les protéines (1 œuf dur, 1 tranche de jambon, quelques crevettes)
- Consommer l'équilibre alimentaire avec des légumes, un laitage et un fruit
- Éviter les boissons riches en caféine après 14h (thé, café, boisson énergisante)
- Éviter l'alcool qui rend le sommeil instable
- Éviter les aliments gras difficiles à digérer

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de **mgen**

• Faire d'autant plus attention à bien s'hydrater

Concernant la déshydratation induite par l'exercice, il est aujourd'hui conseillé d'adopter une stratégie d'hydratation personnalisée tant les facteurs de variations sont importants d'un individu à l'autre et d'une situation à l'autre. Pour savoir dans quelle mesure l'entraînement effectué entraîne une déshydratation, il suffit de se peser juste avant (en ayant pris soin de vider sa vessie avant la pesée) puis juste après l'entraînement, dans la même tenue (la plus légère possible), en veillant à avoir des vêtements secs. Le degré de déshydratation se calcule en appliquant cette formule :

$$\frac{(\text{Poids avant l'effort} - \text{poids après l'effort}) \times 100}{\text{Poids avant l'effort}} = \text{pourcentage de déshydratation}$$

L'objectif est que cette valeur se situe entre 0 et 1 à 2. Une valeur négative correspond à un apport hydrique supérieur aux pertes, ce qui n'est pas non plus recommandé. Il est conseillé de réaliser cette opération 2 à 3 fois par saison (été et hiver).

Attention aux excitants

Il reste à bannir les excitants, en particulier la caféine, en sachant qu'il existe des effets cumulatifs et que les abus se paieront en termes de quantité durée et de qualité de sommeil.

La caféine compte parmi les plus grands ennemis du sommeil et nul n'ignore son rôle sur la vigilance et son effet délétère sur le sommeil. En revanche, on connaît moins les sources de caféine, qui restent plus ou moins bien localisées.

• Des sources de caféine plus ou moins bien repérées

Certaines sources sont parfaitement établies. Il y a bien sûr de la caféine dans le café, nul ne le méconnaît, même si on ne sait pas toujours que le café robusta est 2 fois plus riche en caféine que le café arabica. La richesse du coca en caféine est, aussi bien, connue des consommateurs depuis qu'on vend des cocas sans caféine.

A l'inverse, la teneur en caféine du thé est moins bien identifiée. Même chose pour le cacao. « La présence de caféine dans le chocolat, en particulier dans le chocolat noir, plus riche en cacao, est souvent ignorée » note également le Dr Adrien.

Restent d'autres sources potentielles de caféine, plus ou moins reconnues : les boissons énergisantes. Quelle qu'en soit la source, l'effet de la caféine est très variable, certaines personnes y sont très sensibles, d'autres beaucoup moins.

Teneurs en caféine de différentes boissons	Teneur en caféine
Tasse de café arabica (120 ml)	100 mg
Boisson énergisante (une canette)	80mg
Tasse de thé (200ml)	30-50 mg
un expresso (30ml)	40 mg
Soda au cola (une canette)	32 mg

• Les effets mésestimés de la caféine

La méconnaissance prévaut bien davantage encore dès lors qu'il s'agit de l'impact réel de la caféine. On sous-estime la durée de l'effet délétère du café, qui se montre bien plus durable qu'on ne le croit en général. « Il existe un effet cumulatif » souligne le Dr Adrien. La concentration maximale de la caféine dans l'organisme n'est atteinte que 30 minutes à une heure après son absorption et elle ne diminue pas à la vitesse de l'éclair ! La caféine a en effet une demi-vie de près de 4 heures. Résultat²⁵ : 4 ou 5 heures après avoir ingéré de la caféine, il en reste encore la moitié dans le sang et 8 ou 9 heures après, le quart de la quantité initialement ingérée.

On méconnaît également la nature des difficultés générées par la caféine. On se dit qu'un excès de caféine se soldera par un petit retard d'endormissement²⁶. À tort ! La caféine n'empêche pas seulement de s'endormir, elle nuit également à la qualité du sommeil. « La caféine fragmente le sommeil et induit des micro éveils » précise le Dr Adrien. Le sommeil est plus léger et moins riche en sommeil lent profond. En résultent un sommeil moins réparateur, des réveils nocturnes et des petits matins moins toniques... Et une envie de café pour se secouer... Un vrai cercle vicieux.

De ce fait, les abus sont non seulement préjudiciables au sommeil, mais aussi générateurs d'accoutumance et de dépendance.

Comment bien consommer son café

Le café ne contient pas seulement de la caféine, mais aussi des polyphénols et des flavonoïdes, antioxydants qui lui confèrent des effets bénéfiques pour la santé.

Selon le Dr Fabien Sauvet, médecin en chef à l'Unité Fatigue et Vigilance à l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA, EA VIFASOM, Paris Descartes), le café diminue l'appétit, et, en corollaire, l'envie de grignoter, augmente la dépense énergétique, ce qui signifie qu'on brûle plus facilement les aliments ingérés et qu'on améliore la digestion.

Il est bénéfique pour perdre du poids, limiter la reprise de poids après un régime et, à terme, prévenir l'apparition d'un diabète de type 2.

Encore faut-il bien le consommer ! Les règles à respecter pour bénéficier du bon côté du café sans que le sommeil n'en souffre sont :

- ne pas dépasser la dose de 2 à 3 cafés par jour (120 ml)
- le prendre à la fin du repas, (petit déjeuner et/ou déjeuner ; éviter le dîner)
- sans sucre
- sans lait, qui neutralise les antioxydants
- préférer le café lyophilisé, pas trop chauffé,

Au-delà de cette dose, et au-delà d'une certaine heure de la journée, le café décaféiné, qui contient des antioxydants mais pas de caféine, peut être une solution. Mais, attention à la sensibilité individuelle de chacun !

Alcool : attention à l'effet retard

« L'alcool agit sur le sommeil en 2 temps, avec des effets tour à tour facilitateurs et perturbateurs » explique le Dr Adrien.

Dans un premier temps, l'alcool favorise, ou même provoque l'endormissement.

Mais dans un second temps, 3 ou 4 heures après, l'alcool perturbe le sommeil, voire provoque une insomnie. La prise d'alcool le soir entraîne en effet une détérioration de la qualité du sommeil, avec un allègement²⁷ et une fragmentation du sommeil, des réveils nocturnes et parfois des cauchemars en deuxième partie de nuit. « L'effet retard de l'alcool est souvent ignoré » souligne le Dr Adrien. De ce fait, le dormeur perturbé ne comprend pas et n'identifie pas la cause de ses troubles.

Le sommeil est d'autant plus perturbé par la prise d'alcool le soir que celle-ci majore les risques de ronflements et l'apnée du sommeil.

EN GUISE DE CONCLUSION...

A l'issue de cette étude transversale, laquelle fait ressortir avec force le lien entre nutrition et sommeil, une question reste posée : l'obésité est-elle la cause des troubles du sommeil ou, au contraire, les troubles du sommeil conduisent-ils à des comportements alimentaires favorisant l'obésité ? « Les deux sont probablement vrais, dans la mesure où les mécanismes de régulation du rythme veille/sommeil sont très largement intriqués avec ceux qui contrôlent le métabolisme » exprime le Pr Léger.

Quoi qu'il en soit, les liens entre le sommeil et l'obésité mis en évidence dans cette étude ne peuvent laisser indifférents en clinique. D'ores et déjà, il semble logique d'intégrer l'évaluation du sommeil dans le bilan de toute situation d'obésité et de rechercher un excès de poids ou une obésité dans le bilan d'une pathologie du sommeil.

L'étude INSV/MGEN "Sommeil et nutrition" réalisée dans le cadre de NutriNet-Santé apporte une analyse transversale des données.

« Pour mieux comprendre les liens de causalité entre nutrition et troubles du sommeil sur la qualité du sommeil, il serait intéressant d'utiliser, sur un large échantillon de population, la dimension longitudinale de la cohorte NutriNet-Santé » estime le Pr Hercberg. Cela permettrait de tester :

- le rôle des facteurs nutritionnels dans l'apparition ou l'aggravation des troubles du sommeil,
- les conséquences de l'apparition ou de l'aggravation des troubles du sommeil sur les comportements alimentaires et la variation de poids,
- l'impact des variations de poids sur la qualité du sommeil (prise de kilos indésirable, amaigrissement à la suite d'un régime, effet yoyo...).

Adopter des horaires de sommeil réguliers

Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille/sommeil.

Eviter des heures de coucher et surtout de lever trop variables qui, à terme, perturbent le sommeil.

Se réveiller à son rythme

Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

Pratiquer un exercice physique en journée

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée améliore la qualité du sommeil.

Eviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

En cas de somnolence, faire une courte sieste en début d'après-midi

Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

Eviter les excitants après 15 heures

Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements).

Eviter l'alcool et le tabac le soir

La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.

Eviter les somnifères en prise régulière

Ils sont à prendre sur avis médical uniquement.

Faire un dîner léger au moins 2H avant le coucher

Privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés le soir.

Eviter les fritures et les graisses cuites.

Ne pas manquer le repas du soir sous peine de risquer une fringale en seconde moitié de nuit.

Se ménager un environnement favorable au sommeil

Maintenir une température dans la chambre aux alentours de 18°C et bien l'aérer.

Faire l'obscurité dans la chambre, qui favorise le sommeil profond. La mélatonine est sécrétée dans l'obscurité.

Protéger la chambre du bruit, aussi bien extérieur qu'intérieur (téléphone mobile éteint ou sur mode avion... etc).

Prendre soin de sa literie et la changer régulièrement. Le lit doit être un espace exclusivement réservé au sommeil (à l'exception de l'activité sexuelle).

Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée

Eviter un travail intellectuel juste avant le sommeil. La lumière vive, le travail ou les jeux sur ordinateur entraînent des difficultés d'endormissement.

Au moins 30 minutes avant le sommeil, réserver une période de calme et de relaxation.

Instaurer son propre rituel d'endormissement permet de glisser doucement vers le sommeil.

Ne pas se coucher avant les premiers signaux de sommeil

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux sont signes qu'il est temps d'aller dormir. Inutile de les anticiper, mais une fois ces signaux ressentis, il ne faut pas tarder à se coucher car ils indiquent le besoin de sommeil.

Prendre le temps de s'endormir

Si après 15 minutes, le sommeil ne vient pas et que son attente est pénible, il est préférable de se lever et de pratiquer une activité calme. Le besoin de sommeil reviendra après quelques dizaines de minutes.

Dans la mesure du possible, identifier son besoin de sommeil et adapter son rythme de vie en conséquence.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES...

- 1 Haghghatdoost F1, Karimi G, Esmailzadeh A, Azadbakht L. Sleep deprivation is associated with lower diet quality indices and higher rate of general and central obesity among young female students in Iran. *Nutrition*. 2012 Nov-Dec;28(11-12):1146-50. doi: 10.1016/j.nut.2012.04.015.
- 2 Katagiri R1, Asakura K, Kobayashi S, Suga H, Sasaki S. Low intake of vegetables, high intake of confectionary, and unhealthy eating habits are associated with poor sleep quality among middle-aged female Japanese workers. *J Occup Health*. 2014;56(5):359-68. Epub 2014 Aug 28.
- 3 Kim S, DeRoo LA, Sandler DP. Eating patterns and nutritional characteristics associated with sleep duration. *Public Health Nutr*. 2011 May;14(5):889-95
- 4 Garaulet M, Ortega FB, Ruiz JR, Rey-López JP, Béghin L, Manios Y, Cuenca-García M, Plada M, Diethelm K, Kafatos A, Molnár D, Al-Tahan J, Moreno LA. Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits. The HELENA study. *Int J Obes (Lond)*. 2011 Oct;35(10):1308-17
- 5 Huang YC, Wahlqvist ML, Lee MS. Sleep quality in the survival of elderly taiwanese: roles for dietary diversity and pyridoxine in men and women. *J Am Coll Nutr*. 2013;32(6):417-27.
- 6 Nishiura C, Noguchi J, Hashimoto H. Dietary patterns only partially explain the effect of short sleep duration on the incidence of obesity. *Sleep*. 2010 Jun;33(6):753-7.
- 7 Galli G, Piaggi P, Mattingly MS, de Jonge L, Courville AB, Pinchera A, Santini F, Csako G, Cizza G. Inverse relationship of food and alcohol intake to sleep measures in obesity. *Nutr Diabetes*. 2013 Jan 28
- 8 Grandner MA, Kripke DF, Naidoo N, Langer RD. Relationships among dietary nutrients and subjective sleep, objective sleep, and napping in women. *Sleep Med*. 2010 Feb;11(2):180-4
- 9 Weiss A, Xu F, Storfer-Isser A, Thomas A, Ievers-Landis CE, Redline S. The association of sleep duration with adolescents' fat and carbohydrate consumption. *Sleep*. 2010 Sep;33(9):1201-9.
- 10 Rontoyanni VG1, Baic S, Cooper AR. Association between nocturnal sleep duration, body fatness, and dietary intake in Greek women. *Nutrition*. 2007 Nov-Dec;23(11-12):773-7. Epub 2007 Sep 20.
- 11 Grandner MA, Jackson N, Gerstner JR, Knutson KL. Dietary nutrients associated with short and long sleep duration. Data from a nationally representative sample. *Appetite*. 2013 May;64:71-80
- 12 Bel S, Michels N, De Vriendt T, Patterson E, Cuenca-García M, Diethelm K, Gutin B, Grammatikaki E, et al; HELENA Study Group. Association between self-reported sleep duration and dietary quality in European adolescents. *Br J Nutr*. 2013 Sep 14;110(5):949-59
- 13 Bayon V, Leger D, Gomez-Merino D, Vecchierini MF, Chennaoui M. *Sleep debt and obesity*. *Ann Med*. 2014 Aug;46(5):264-72.
- 14 Van Cauter E & Knutson. *Sleep and the epidemic of obesity in children and adults*. *Eur J Endocrinol* 2008 ; 159 :S59-S66.
- 15 Cappuccio F.P. et al. *Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults*. *Sleep* 2008 ; 31 : 619-626.
- 16 Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van Cauter E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med*. 2004 Dec 7;141(11):846-50
- 17 Brondel L, Romer MA, Nougues PM, Touyarou P, Davenne D. *Acute partial sleep deprivation increases food intake in healthy men*. *Am J Clin Nutr*. 2010 Jun;91(6):1550-9. Epub 2010 Mar 31.
- 18 Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van Cauter E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med*. 2004 Dec 7;141(11):846-50.
- 19 Nedeltcheva AV, Kilkus JM, Imperial J, Kasza K, Schoeller DA, Penev PD. *Sleep curtailment is accompanied by increased intake of calories from snacks*. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jan;89(1):126-33.
- 20 Nedeltcheva AV, Kilkus JM, Imperial J, Schoeller DA, Penev PD. *Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity*. *Ann Intern Med*. 2010 Oct 5;153(7):435-41.
- 21 Garaulet M, Gómez-Abellán P, Albuquerque-Béjar JJ, Lee YC, Ordovás JM, Scheer FA. *Timing of food intake predicts weight loss effectiveness*. *Int J Obes (Lond)*. 2013 Apr;37(4):604-11.
- 22 Driver HS, Shulman I, Baker FC, Buffenstein R. *Energy content of the evening meal alters nocturnal body temperature but not sleep*. *Physiol Behav*. 1999 Dec 1-15;68(1-2):17-23.
- 23 Yoneyama S, Sakurai M, Nakamura K, Morikawa Y, Miura K, Nakashima M, Yoshita K, Ishizaki M, Kido T, Naruse Y, Nogawa K, Suwazono Y, Sasaki S, Nakagawa H. *Associations between rice, noodle, and bread intake and sleep quality in Japanese men and women*. *PLoS One*. 2014 Aug 15;9(8)
- 24 Diethelm K, Remer T, Jilani H, Kunz C, Buyken AE. *Associations between the macronutrient composition of the evening meal and average daily sleep duration in early childhood*. *Clin Nutr*. 2011 Oct;30(5):640-6
- 25 Tiollier Eve ; *laboratoire sport expertise performance ; INSV*
- 26 Bonnet MH, Arand DL. *Caffeine use as a model of acute and chronic insomnia*. *Sleep*. 1992 Dec;15(6):526-36
- 27 Feige B, Gann H, Brueck R, Hornyak M, Litsch S, Hohagen F, Riemann D. *Effects of alcohol on polysomnographically recorded sleep in healthy subjects*. *Alcohol Clin Exp Res*. 2006 Sep;30(9):1527-37.
- 28 Faraut B, Nakib S, Drogou C, Elbaz M, Sauvet F, De Bandt JP, Léger D. *Napping reverses the salivary interleukin-6 and urinary norepinephrine changes induced by sleep restriction*. *J Clin Endocrinol Metab*. 2015;100:E416-26.
- 29 Faraut B, Boudjeltia KZ, Dyzma M, Rousseau A, David E, Stenuit P, Franck T, Van Antwerpen P, Vanhaeverbeek M, Kerkhofs M. *Benefits of napping and an extended duration of recovery sleep on alertness and immune cells after acute sleep restriction*. *Brain Behav Immun*. 2011;25:16-24.

LA JOURNÉE DU SOMMEIL® EN PRATIQUE LE 27 MARS 2015

Une cinquantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans 40 villes françaises vendredi 27 mars 2015 pour la 15^e édition de la Journée du Sommeil®

Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par les 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.

www.journeedusommeil.org

Connaître
l'ensemble des
actions
organisées
partout en
France



Participer au
Grand jeu
15^{ème} Journée
du Sommeil

15^{ème} Journée du Sommeil® – « Sommeil et nutrition »
27 mars 2015



Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme. Il joue un rôle de réparateur et de régulateur. Dormir est indispensable à l'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques, au contrôle de glycémie, de l'appétit et plus généralement le poids. Plusieurs études épidémiologiques associent privation de sommeil et obésité chez l'adulte et même chez l'enfant. Les liens entre sommeil et obésité sont en effet multiples : biologiques et comportementaux. A l'inverse, l'alimentation peut influencer notre sommeil ou notre état de vigilance. Respecter quelques règles d'hygiène alimentaire peut ainsi améliorer la qualité de nos nuits et de nos journées. A l'occasion de la 15^{ème} Journée du Sommeil®, l'INSV fera le point sur les interactions entre sommeil et nutrition, l'occasion de rappeler les bienfaits sur notre santé d'une bonne hygiène de sommeil.

©photos : OIlyy, S-F, Shebeko / Shutterstock.com

RDV le 27 mars prochain dans l'une des 40 villes participantes pour s'informer auprès de spécialistes du sommeil.

Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues, relayer et partager des expériences :

www.journeedusommeil.org



#JourneeDuSommeil



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



Zoom sur quelques initiatives

<p>PARIS</p>	<p>- Jeudi 26 mars : Une animation «Sommeil » originale à l'Hôtel-Dieu (AP-HP)de 18h30 à 22h</p>  <p>- Vendredi 27 mars :</p> <p>Village Sommeil à Paris de 12h à 14h30, place Saint-Sulpice</p>  <p>- Stand, conférences et occupation artistique de 10h30 à 15h, hôpital Bichat (AP-HP)</p>	<p>Village Sommeil - Le 27 mars de 12h à 14h30 Place St Sulpice Animation « Sommeil et nutrition », Rencontres avec des médecins spécialistes du sommeil Temps forts : A 12h, animation culinaire - à 13h, café - à 13h30, sieste flash collective avec une sophrologue.</p> <p>Stand, conférence et occupation artistique - Le 27 mars Hôpital Bichat – Claude-Bernard - (46, rue Henri Huchard, Paris 18^{ème}) 11h30- 14h30 : « Sans repos » (inspiré du mythe des Sept dormants d'Ephèse), occupation artistique dans le cadre du projet européen « Crossing stages ». Trois conférences dans le hall de 11h30 à 13h : Sommeil et obésité, Ronflement et apnée du sommeil, Insomnie.</p>
<p>ANNECY</p>	<p>Centre du Sommeil d'Annecy-Argonay Clinique d'Argonay 685, route des Menthonnex Argonay</p>	<p>Conférences et débat - Le 27 mars de 16h à 18h30 Centre du sommeil d'Annecy-Argonay Nutrition et sommeil – Que manger pour dormir ou rester éveillé – Pathologie du sommeil et nutrition. Visite du centre d'exploration du sommeil, échanges autour d'un cocktail.</p>
<p>DIJON</p>	<p>CHU Dijon Centre sommeil 1, Boulevard Jeanne d'Arc Dijon</p>	<p>Exposition – Sieste collective - Le 27 mars de 13h30 à 15h Hall A Bocage central CHU Dijon Sieste collective – Portes ouvertes et visite centre du sommeil au départ de l'exposition</p> <p>Conférences - Le 28 mars à 9h30 Pavillon Bacchus, parc Valmy, Dijon Résultat de l'enquête nationale « Sommeil et nutrition » - Sommeil nutrition et travail posté – Obésité et respiration – Télésurveillance</p>
<p>CAEN</p>	<p>Service d'Explorations Fonctionnelles Centre Hospitalier Universitaire Avenue Georges Clémenceau CS 30 001 Caen</p>	<p>Ateliers, conférences, débat, exposition - Le 27 mars de 13h30 à 18h Hall d'accueil et amphithéâtre « Œuf » du bâtiment Sud (FEH) A 13h30 : Sieste collective / atelier nutrition A 14h30 : Introduction De 14h30 à 15h : Liens entre obésité et privation de sommeil De 15h à 15h30 : Que manger pour bien dormir ? De 16h à 16h20 : Sédentarité chez l'enfant De 16h20 à 16h55 : Travail posté et de nuit et nutrition</p>
<p>TOULOUSE</p>	<p>Rectorat de Toulouse avec le centre du sommeil médiapôle Toulouse</p>	<p>Conférence grand public – le 27 mars de 17h30 à 18h30 Collège Pierre de Fermat, 1 rue Gambetta à Toulouse Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent, mieux dormir pour mieux apprendre précédée d'un Colloque destiné aux enseignants, de 09h30 à 12h30</p>
<p>NICE</p>	<p>Fédération du sommeil – Centre du sommeil Pavillon HO – CHU Pasteur Avenue de la Voie Romaine Nice</p>	<p>Conférences le 27 mars de 15h à 17h Salle des associations Espace Garibaldi, 12 place Garibaldi à Nice 15h30 : Nutrition et physiologie du sommeil 15h45 : Rôle de la nutrition dans l'hygiène veille/sommeil</p>

ANNEXES

- **L'ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH**
- **LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION EN 2000**
- **LES OUTILS DE L'INSV**
- **LES PARTENAIRES SE MOBILISENT**

L'ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

L'Échelle d'Epworth est considérée comme la référence internationale pour évaluer la somnolence et est utilisée en clinique et en recherche. Il s'agit d'une échelle d'auto-évaluation de la somnolence comportementale, qui se présente de la façon suivante :

Nom Prénom âge Date

Instructions : Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

Situations :

Assis en lisant	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
En regardant la télévision	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Assis et en discutant avec quelqu'un	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Dans un voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

Résultat : Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive.

On somme le nombre total de points obtenus par l'individu après qu'il ait répondu aux 8 propositions (dont 3x8 = 24 points maximum possibles). Une typologie est créée suite au score obtenu :

- ➔ Pour un score compris entre 0 et 10 : dans la limite de la normale
- ➔ Pour un score compris entre 11 et 16 : somnolence avérée
- ➔ Pour un score compris entre 17 et 24 : somnolence sévère

Référence : Traduit et adapté par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14, 540-545, 1991

LES REALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CREATION EN 2000

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) est une association dont la vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Son but est de diffuser les connaissances sur le sommeil auprès du public, de former et d'informer, de coordonner les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance, ainsi que de rassembler les structures qui touchent aux maladies du sommeil et de l'éveil.

L'INSV s'investit depuis 15 ans pour que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective. Toutes ces missions sont accompagnées par les sociétés savantes et scientifiques ainsi que par les associations de patients et de professionnels du monde du sommeil.

2001-2015 La Journée du Sommeil depuis 15 années consécutives

Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par les portes ouvertes des centres de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences d'information, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites. 10 centres ont participé en 2001.

2015

Enquête INSV/MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé, sur le thème : « Sommeil et nutrition »

6^{ème} édition du Village Sommeil parisien - place Saint-Sulpice
Ateliers d'écriture sur le sommeil (projet de résidence d'auteur avec le soutien de la région Ile de France)

2014

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et transports »

5^{ème} édition du Village Sommeil parisien - Place de la République
4^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé sur le thème « Sommeil, somnolence et vigilance »

2013

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et environnement »

4^{ème} édition du Village Sommeil parisien place Raoul Dautry devant la Gare Montparnasse
Livre Blanc Européen « Somnolence au volant » coédité avec l'ASFA et réalisé avec la participation d'une dizaine d'experts français et européens à destination des parlementaires européens.
Objectifs : clarifier les connaissances et les données, faire un état des lieux des contremesures actuelles, croiser les expériences européennes et ouvrir des perspectives.
Organisation d'un colloque « Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit - Recommandation HAS de Bonne Pratique » à destination des médecins du travail
3^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé sur le thème « Sommeil et stress » - Carnet n°10 « Le Sommeil de 0 à 3 ans »

2012

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et performance au quotidien »

3^{ème} édition du Village Sommeil parisien place de la Bastille
2^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil sur le thème « sommeil et nutrition » à destination des professionnels de santé.
Organisation d'une Journée scientifique « Pollution lumineuse, horloge biologique et sommeil » pour faire le point sur les connaissances actuelles en matière d'impact de la lumière sur le sommeil d'un point de vue théorique et pratique. Edition « carnet Sommeil et Nutrition »

2011

Enquête INSV/MGEN par BVA Healthcare sur le thème : « La somnolence au quotidien »

Organisation du 2^{ème} Village Sommeil, parvis de la Gare Montparnasse. Lancement des 1^{ères} Premières Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé.
Campagne « Sommeil et Travail » en entreprise.
Edition des Carnets du Sommeil : « Hypersomnies », « Sommeil et travail », « Sommeil et scolarité », « Sommeil et diabète »

2010

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Quand le sommeil prend de l'âge »

Edition du Carnet du Sommeil : « Sommeil, quand il prend de l'âge ».
Création du 1^{er} Village Sommeil à Paris, place de l'Hôtel de Ville à l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil® (5000 visiteurs).

- 2009**
●
Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « **Sommeil et rythme de vie** ».
Edition des **Carnets du Sommeil** : « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre », « Sommeil, chambre et literie », « Sommeil et stress ».
- 2008**
●
Journée Nationale du Sommeil sur le thème « **Le Sommeil un partenaire de santé** » en partenariat avec l'INPES.
Animation de conférences grand public dans une dizaine de villes en France et notamment participation active au projet Semaine Ville Santé de la Mairie d'Orléans sur le thème du sommeil. Lancement de la première Journée Régionale d'Information et d'Éducation sur le sommeil auprès des médecins généralistes.
- 2007**
●
Enquête TNS Healthcare / INSV sur « **Fatigue et troubles du sommeil** »
Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, parraine la 7^e Journée du Sommeil après avoir présenté le « Programme d'actions sur le sommeil » le 29 janvier
- 2006**
●
Enquête TNS Healthcare / INSV sur « **Sommeil et vie active** »
Réalisation et diffusion d'un programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes. Un véritable outil d'accompagnement pour le médecin qui suspecte un trouble du sommeil chez son patient, élaboré sur la base d'un arbre décisionnel validé par le conseil scientifique de l'INSV.
- 2005**
●
Enquête SOFRES / INSV sur « **Le Sommeil des adolescents** »
Un Livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique », ouvrage collectif, destiné dans un premier temps aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil ; dont le but est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de santé publique. Le **Passeport pour le Sommeil, réel outil de stratégie pour mieux dormir, est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients, grâce à l'agenda quotidien du sommeil.**
Coordination et réalisation de l'Exposition sur le Sommeil à la Maison de Solenn « Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure », en partenariat avec la CPAM de Paris.
- 2004**
Enquête SOFRES / INSV sur « **la Somnolence en France** »
- 2002**
●
Création du site Internet sur le sommeil et ses pathologies : www.institut-sommeil-vigilance.org
Campagne de dépistage des troubles du sommeil en population générale portant sur une population de plus de 60 ans ayant eu un accident domestique ou de conduite, volontaire pour se soumettre à des examens de dépistages de troubles du sommeil et de la vigilance. Menée avec le soutien de la CNAM, des Caisses Primaires d'Assurance Maladie, de la Prévention routière et le Préfet de la région de Mâcon.
- 2001**
1^{ère} Journée Nationale du Sommeil
- 2000**
Campagne d'information sur l'insomnie visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.

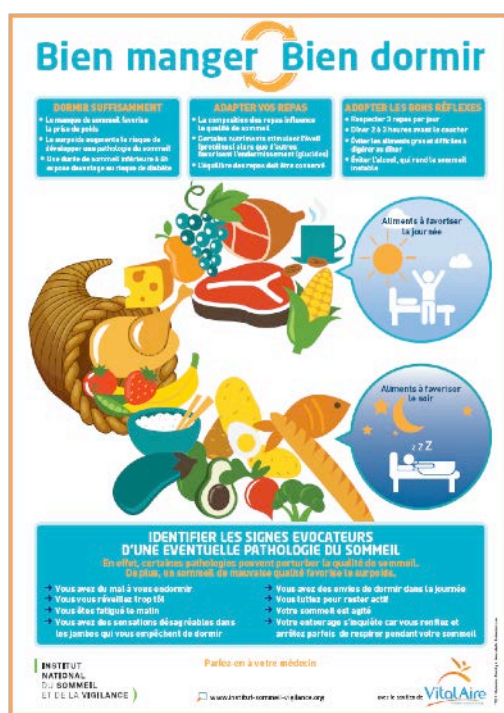
LES OUTILS DE L'INSV

« Le Sommeil s'affiche »

Collection thématique d'affiches informatives sur le sommeil à destination des centres du sommeil

Dans la continuité de ses missions d'information et de prévention, l'INSV a développé une série d'affiches destinées aux salles d'attentes des médecins pour informer et prévenir sur le sommeil et ses troubles.

A l'occasion de la Journée du Sommeil®2015, l'INSV édite un poster d'information « **Bien manger – Bien dormir** ». Ce poster a pour objectif de sensibiliser sur les liens existant entre sommeil et alimentation. Il est également décliné sous forme de flyers.



Une brochure pour faire le point sur les bonnes habitudes alimentaires à adopter



Ces outils ont été réalisés avec le soutien de

« Les Carnets du Sommeil »

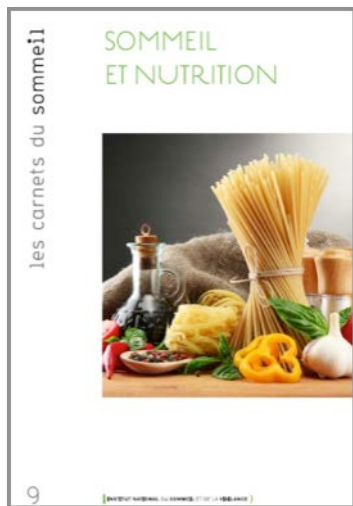
Collection thématique sur le sommeil à destination du grand public

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a initié depuis 2009 un nouvel outil de sensibilisation au sommeil. Il s'agit d'une collection thématique autour du sommeil intitulée : **Les Carnets du Sommeil**. Chaque carnet décline un thème spécifique et a pour objectif d'informer, conseiller et aider le grand public dans la recherche d'un sommeil de qualité. **Ces carnets permettent de créer une véritable bibliothèque de contenus informatifs autour du sommeil et de ses différentes problématiques.**

Tous les outils de l'INSV sont téléchargeables gratuitement sur notre site Internet :

www.institut-sommeil-vigilance.org

Le Carnet n°9 – « Sommeil et nutrition »



Le carnet n°9 est dédié au sommeil et à la nutrition.

Ce carnet permet de faire le point sur les interactions entre sommeil et nutrition et rappelle les bienfaits sur notre santé d'une bonne hygiène alimentaire et d'une bonne hygiène de sommeil.

NOS PARTENAIRES SE MOBILISENT



La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.

La SFRMS et la pratique de la médecine du sommeil

La SFRMS participe activement à l'amélioration de la pratique de la médecine du sommeil par la mise en place de bourses cliniques de perfectionnement ou aidant les équipes dans l'élaboration de nouveaux outils. Au-delà de ces bourses, elle rend accessible des référentiels de la discipline comme la classification internationale des pathologies du sommeil traduite en français. Des recommandations de bonnes pratiques cliniques émises par des groupes d'experts de la SFRMS viennent aussi accompagner l'exercice de la médecine du sommeil en proposant des référentiels clés sur des problématiques de santé ou dans la prise en charge de certaines pathologies en clinique.

Chaque année, la SFRMS co-organise le Congrès du Sommeil®, le rendez-vous francophone incontournable de cette thématique pluridisciplinaire qu'est le sommeil. Elle diffuse également les connaissances pratiques grâce à son journal « Médecine du Sommeil », que reçoivent tous ses membres, ainsi qu'une sélection d'articles soulignant les innovations dans le domaine.

La SFRMS et l'enseignement post-universitaire sur le sommeil

La SFRMS organise, en collaboration avec la Société de Pneumologie de Langue Française et 15 universités françaises, la formation de spécialisation nationale en médecine du sommeil grâce au diplôme interuniversitaire « le sommeil et sa pathologie ». Elle met également en place des formations médicales pratiques destinées aux professionnels de la santé encadrées par des experts reconnus dans le domaine du sommeil (par exemple sur le codage du sommeil), d'ateliers pratiques (par exemple sur l'utilisation des orthèses, ou le suivi des ventilations nocturnes) et encourage le développement des formations en soutenant des journées thématiques (SAOS et l'enfant). Initié par la SFRMS, le nouveau site www.sommeil-formations.com a pour vocation de consolider le paysage des formations sommeil de qualité en répertoriant ces journées aux programmes accrédités par un conseil d'experts.

La SFRMS et la recherche sur le sommeil

Par l'attribution de plusieurs bourses annuelles de master, thèse et post-doctorat, la SFRMS encourage aussi bien la recherche fondamentale que la recherche clinique dans le domaine de la physiologie et des pathologies du sommeil. Elle offre aussi aux jeunes chercheurs l'opportunité de partager leur parcours et leur recherche lors du congrès annuel, sous l'égide de séniors. Elle a mis en place un comité d'évaluation des protocoles de recherche ne relevant pas de la loi Huriet.

La SFRMS et les centres du sommeil

La labellisation d'un centre du sommeil par la SFRMS garantit un établissement pluridisciplinaire mobilisant les diverses ressources nécessaires pour accueillir un patient souffrant de troubles du sommeil. Son dispositif de labellisation se fonde sur des critères rigoureux élaborés au niveau européen. Un dossier à compléter accompagné d'un formulaire d'auto-évaluation, menée par le centre du sommeil sont examinés par le comité de labellisation, avec visites d'experts sur place, avant d'être soumis à la validation du Bureau. Tous les quatre ans, une évaluation de contrôle est mise en place assurant le niveau de qualité et l'adaptation aux nouvelles recommandations européennes. Aujourd'hui, 51 centres du sommeil portent le label de la SFRMS à travers le territoire.

Consulter la carte des centres sur le site de la SFRMS www.sfrms.org

La SFRMS et la Journée du Sommeil

Le thème « Sommeil et nutrition » de cette 15^e Journée du Sommeil reflète un des volets des préoccupations scientifiques dans cette discipline transversale. Au cœur de ce thème se trouve l'équipe du Dr Karine Spiegel - Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, Inserm U1028 – UMR 5292 – qui a récemment présenté les résultats préliminaires du projet d'étude « Manque de sommeil et maladies métaboliques » soutenu par une bourse de recherche de la SFRMS en 2012. Les premières observations s'intéressent aux effets d'une extension de sommeil sur la prise alimentaire chez le jeune adulte dormant habituellement peu. Partenaire naturel de l'INSV, la SFRMS soutient la Journée du Sommeil qui encourage les dialogues sur différentes thématiques au cœur des préoccupations de santé publique.



Le groupe MGEN gère le régime obligatoire d'assurance-maladie des professionnels de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture et de la Communication, de la Jeunesse et des Sports et leur offre une couverture complémentaire.

Via la mutuelle MGEN Filia, il propose une complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel. Il gère également 33 établissements sanitaires et médico-sociaux : médecine de ville, soins de suite et de réadaptation, hébergement de personnes âgées et handicapées... Il finance et pilote, en partenariat avec d'autres mutuelles, trois établissements franciliens mutualistes, dont l'Institut Mutualiste Montsouris.

En 2013, le groupe MGEN a protégé 3,7 millions de personnes et réalisé un chiffre d'affaires de plus de 2 milliards d'euros. Il compte 9400 salariés.


Acteur majeur de santé publique, le groupe MGEN s'engage dans la prévention et la promotion de la santé en conduisant chaque année des centaines d'actions, notamment en milieu scolaire, à destination des élèves. Il intervient auprès des enseignants pour les aider à faire face aux troubles liés à leur activité professionnelle. Il soutient la recherche scientifique grâce à sa fondation d'entreprise et à des partenariats actifs avec l'INPES, l'Inserm ou encore l'Institut Pasteur.

Partenaire majeur historique de l'INSV, le groupe MGEN coréalise l'enquête annuelle révélée lors de la Journée du Sommeil®.

Mobilisé pour aider l'INSV à faire le lien avec le monde éducatif, il a été partenaire du Carnet du sommeil n°7 « Sommeil et scolarité » qu'il a diffusé très largement dans les écoles, collèges et lycées.

Chaque année, le Groupe MGEN renouvelle son soutien majeur à cet événement de portée nationale, destiné à sensibiliser et informer les publics sur les risques et les bonnes pratiques à adopter pour préserver son sommeil.

www.mgen.fr

 [@groupe_mgen](https://twitter.com/groupe_mgen)



Particulièrement active dans la lutte contre l'hypovigilance au volant, qui est la première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes soutient la recherche scientifique et mène des actions de sensibilisation auprès des conducteurs.

Etude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute - Hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP) - 2011

La Fondation a financé une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP). Cette étude révèle notamment que :

- près **d'un tiers des conducteurs (31%)** manquent d'au moins une heure de sommeil par rapport à leur temps de sommeil habituel quand il prend la route lors de grands départs en vacances. Parmi eux, **59% n'en ont pas conscience**.
- les conducteurs français ont **perdu 20 minutes de sommeil par nuit** en 15 ans, ce qui représente l'équivalent d'**une nuit de sommeil par an**.
- L'étude fait apparaître que plus d'**un conducteur sur dix** a connu un épisode de somnolence sévère pendant le trajet en cours. En étudiant de plus près l'hygiène de sommeil de ces conducteurs somnolents, les médecins ont constaté que leur temps de sommeil était systématiquement inférieur à celui des conducteurs non-somnolents, en particulier la nuit précédant leur départ en vacances, au cours de laquelle ils ont dormi en moyenne **37 minutes de moins** que les conducteurs non-somnolents.

C'est pourquoi la Fondation VINCI Autoroutes incite les conducteurs à prendre la route reposés par une nuit complète de sommeil, à surveiller leur niveau de vigilance tout au long de leurs trajets et à faire une pause dès les premiers signes de fatigue et au moins toutes des deux heures.

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire de la Journée du Sommeil® et présente sur le Village Sommeil

La Fondation VINCI Autoroutes est partenaire de la grande sieste collective qui aura lieu à Paris, et participera à plusieurs manifestations en régions.

Lors de ces animations, les visiteurs pourront échanger avec les « hommes en jaune » sur les dangers de la somnolence au volant et sur les bons réflexes à adopter lors du trajet quand apparaissent les premiers signes d'hypovigilance. Ils seront également invités à découvrir Roulons-autrement.com, un espace multimédia d'information et d'échanges visant à sensibiliser et faire participer le grand public à la lutte contre l'insécurité routière.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis près de 30 ans. Acteur majeur dans la prise en charge des patients apnéiques en France et en Europe, VitalAire est signataire de la « charte de la personne prise en charge par un prestataire de santé à domicile ». VitalAire s'engage aux côtés de l'INSV pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge des patients apnéiques.

VitalAire, partenaire de la 15^{ème} Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2015, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information « **Bien manger – Bien dormir** » destiné au grand public et relatif au thème de cette journée « sommeil et nutrition ». Ce poster a pour objectif de sensibiliser sur les liens existant entre sommeil et alimentation.

Il est également décliné sous forme de flyers.

De plus, l'INSV créé en partenariat avec VitalAire un dépliant qui permet de faire le point sur les bonnes habitudes alimentaires à adopter avec un focus sur le surpoids et les troubles du sommeil.



Philips propose des solutions de santé (dépistage, diagnostic, et traitement du syndrome d'apnées du sommeil) et de luminothérapie destinées à offrir une meilleure qualité de vie aux personnes souffrant de troubles du sommeil.

Philips Solutions Santé à Domicile informe le grand public sur les symptômes et les risques liés au Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) et accompagne les patients à chaque étape de la prise en charge (dépistage, diagnostic, traitement). Retrouvez des informations, de nombreuses vidéos éducatives avec l'intervention de médecins experts, et un test de sommeil en ligne sur le site www.apneesommeil.fr.

Dans le domaine de l'éveil et du sommeil, Philips a développé une gamme complète d'appareils utilisant les bénéfices de la lumière pour aider chacun à retrouver son énergie et plus particulièrement à agir sur le dérèglement des rythmes circadiens. Lumière vive ou simulateurs d'aube, ces appareils offrent ainsi des solutions pour contrer les symptômes de fatigue associés au décalage horaire, au travail de nuit ou encore aux décalages de l'horloge biologique.

Philips s'associe à l'INSV et participe à la Journée du Sommeil® 2015 pour informer et sensibiliser le grand public aux troubles du sommeil, à leurs risques et aux traitements possibles.

Philips, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil® 2015

Le Groupe Philips sera partenaire de l'événement « Chambre et son dormeur », le 26 mars au soir et sur le Village Sommeil à Paris le 27 mars. Au travers d'un stand sur le Village Sommeil, Philips proposera une animation culinaire aux visiteurs et présentera ses solutions de luminothérapie dont les vertus sont avérées pour combattre la fatigue, les baisses d'énergie, ou les dérèglements de notre horloge biologique, ainsi que sa gamme de purificateurs d'air pour respirer en air sain nuit et jour. Philips informera et sensibilisera le grand public sur les bienfaits de la lumière et d'une bonne hygiène alimentaire dans la recherche d'un sommeil et d'un éveil de qualité.

Philips soutiendra également les actions régionales de l'INSV en informant les visiteurs des portes ouvertes, conférences et animations sur les lieux publics organisés par les centres du sommeil.



Infoliterie.com est le site internet grand public de l'Association Pour la Lingerie (APL), structure collective au service des consommateurs composée des grandes marques de fabricants et de distributeurs de literie.

Depuis 2003, l'APL, à travers ses actions de sensibilisation, souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil. Depuis plus de 8 ans, l'APL collabore avec un comité d'experts dans les domaines sommeil, douleur et allergologie. Plusieurs études cliniques et épidémiologiques initiées par l'APL et dirigées par le Professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris et Président de l'INSV, ont observé la perception des Français sur le sommeil et la literie, mesuré objectivement le lien entre literie de qualité et sommeil de qualité. L'étude Acticouple de 2011 a examiné l'impact sur le sommeil des couples d'une literie de grande taille (160 x 200 cm) par rapport à une literie de taille standard (140 x 190 cm). L'étude Actijeune de 2014 a quant à elle mesuré les effets d'un changement de literie sur le sommeil des adolescents. Ces deux études cliniques ont prouvé qu'une literie récente et de grande taille assure un sommeil plus récupérateur et procure une énergie et un dynamisme nouveaux pour toute la journée.

Infoliterie.com présent sur l'événement « Chambre et son dormeur », à l'Hôtel-Dieu (AP-HP)

Infoliterie.com sera partenaire de l'événement « Chambre et son dormeur », le 26 mars. Sur son stand, les visiteurs pourront obtenir des conseils d'experts pour bien choisir son lit et avoir un sommeil plus réparateur.



Le laboratoire Puressentiel®, entreprise familiale indépendante créée en 2005, s'est imposé en seulement 10 ans comme le leader de l'aromathérapie en Europe en pharmacie.

Le développement de la gamme Puressentiel® est supervisé par des équipes de médecins et de pharmaciens tournés vers la recherche d'actifs naturels performants, se déclinant dans des formules accessibles à tous, sûres et faciles d'emploi, pour une prise en charge naturelle et efficace de nos maux du quotidien.

Chacun des produits de la gamme Puressentiel® est un pur concentré d'actifs, sans aucun composant inutile ou néfaste pour l'Homme et son environnement.

De nombreuses études sont menées sur ces produits en collaboration avec des médecins hospitaliers et des chercheurs indépendants.

Mieux dormir naturellement !

Certaines huiles essentielles ont un formidable pouvoir sédatif et apaisant, d'autres un pouvoir tonique et stimulant ; des propriétés qui ont été largement démontrées par de nombreuses études scientifiques. Elles peuvent représenter en outre une réelle alternative naturelle pour le sevrage des somnifères.

Particulièrement actif dans la prise en charge des problèmes liés au sommeil et à la vigilance, le laboratoire Puressentiel® a développé une gamme dédiée à la prise en charge des troubles du sommeil fragile, dont le produit leader a fait l'objet en 2013 d'une étude dirigée par le Professeur Damien Léger, responsable du centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu et président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

Le laboratoire Puressentiel®, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil 2015

Le laboratoire Puressentiel® s'engage à promouvoir de façon optimale la Journée du Sommeil 2015 en menant des actions dans les pharmacies et auprès du grand public : diffusion d'affiches, information sur le site et sur les réseaux sociaux...

Excellente Journée du Sommeil®

