

DORMIR SEUL OU PAS : QUEL IMPACT SUR LE SOMMEIL ?

**17^{ème} Journée
du Sommeil[®]**
17 mars 2017



Avec le soutien majeur
du groupe



Sous le patronnage de



Organisée par

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

www.journeedusommeil.org



avec le soutien majeur du groupe



sous le patronnage de



PHILIPS



infoliterie.com



Dossier réalisé avec la participation des :

Docteur Joëlle Adrien

Présidente de l'INSV
Neurobiologiste

Professeuse Brigitte Fauroux

Directrice de l'Unité de ventilation non-invasive
et du sommeil de l'enfant de l'Hôpital universitaire
Necker Enfants-malades à Paris
Pneumo-pédiatre

Professeur Pierre Philip

Président du Conseil Scientifique de l'INSV
Responsable de la plateforme Neuro-Psycho-
Pharmacologique du CHU de Bordeaux -
Psychiatre

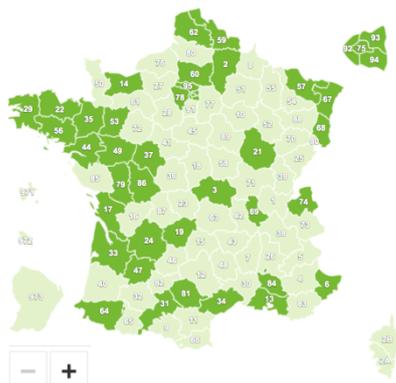
Docteur Marc Blumen

Service ORL, Hôpital Foch Suresnes
et Centre Médical Veille Sommeil (CMVS) à Paris
ORL

CONTACTS PRESSE :

Delphine Eriau 06.63.85.74.43 - delphine@publik-s.com / Alice 06.66.67.65.68 - alice@publik-s.com

Village Sommeil virtuel



17^{ème} Journée du Sommeil[®]

17 mars 2017



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

www.journeedusommeil.org

#JourneeDuSommeil
@INSV_Sommeil



INSV-Institut-National-Sommeil-Vigilance

Communiqué de presse :

-) ***A chacun et à chaque âge son sommeil !***

Prélude à la 17^{ème} Journée du Sommeil®

Le sommeil des Français

-) **Les Français manquent de sommeil**
-) **Une dette de sommeil qui n'est pas sans risque**

Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?

-) **Dormir en couple**
 - Près de la moitié des Français dorment en couple
 - Plusieurs facteurs de gêne pour le sommeil
 - Un lit double dans la quasi-totalité des cas
-) **Dormir avec un enfant**
 - De nombreux parents dorment avec leur enfant, surtout occasionnellement
 - Pour préserver le sommeil de chacun, il ne faut pas dormir avec son enfant
-) **Dormir avec un animal**
 - Un tiers des Français ayant un animal de compagnie accepte sa présence dans leur chambre
 - Un impact négatif sur le sommeil

Les recommandations de INSV pour une bonne hygiène de sommeil

La 17^{ème} Journée du Sommeil® en pratique, le 17 mars 2017

-) **Présentation**
-) **Zoom sur quelques initiatives**
-) **Nouveautés 2017 : évolutions du Village Sommeil virtuel**

Annexes

-) **L'échelle d'Epworth**
-) **Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000**
-) **Les outils de l'INSV**
-) **Les partenaires se mobilisent**

Prélude à la 17^{ème} Journée du Sommeil®

Comme chaque année, dans le cadre de la Journée du Sommeil®, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) s'attache à faire le point sur le sommeil des Français, avec l'inlassable volonté d'optimiser leurs nuits, en qualité comme en durée.

En 2017, pour répondre à une préoccupation que les Français ont largement exprimée lors des précédentes Journées du Sommeil et dans les centres du sommeil, l'INSV a dédié la 17^{ème} édition de sa Journée à une dimension encore peu connue du sommeil : le "co-sleeping" ou plutôt le "dormir ensemble".

L'Enquête INSV/MGEN, traditionnellement réalisée pour la Journée du Sommeil®, permet cette année de dresser un portrait du sommeil des français sur le thème : "Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?".

Cette mise en lumière des habitudes de compagnonnage nocturne a un double objectif. Il s'agit tout à la fois de mieux comprendre dans quelle mesure le fait de dormir seul ou avec un co-dormeur - adulte, enfant, animal - influence le sommeil et de donner des informations, conseils et recommandations aux Français pour mieux organiser leurs nuits et préserver leur sommeil.

Docteur Joëlle Adrien

Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la vigilance

Les résultats de l'Enquête INSV/MGEN¹ 2017 forment un faisceau d'arguments, tous cohérents, qui montrent une privation chronique de sommeil chez les Français, notamment en semaine.

En effet, lorsqu'ils le peuvent, presque tous "récupèrent" du sommeil en plus. Le constat est sans équivoque : les Français ne dorment pas suffisamment. Ils en sont conscients et ils s'en plaignent.

Cette dette de sommeil n'est pas sans conséquences pour la santé. C'est pourquoi chacun doit s'efforcer d'améliorer son sommeil nocturne. Ceci est possible grâce à une bonne connaissance des leviers à actionner et au suivi des règles d'hygiène du sommeil.

Les Français manquent de sommeil

) Un écart de sommeil entre le week-end et la semaine

Les Français dorment en moyenne **7h07** en semaine et **8h04** le week-end. Ces résultats confirment un phénomène observé dans tous les pays industrialisés : la contrainte des horaires de la semaine entraîne un manque de sommeil qui est plus ou moins compensé le week-end par des nuits plus longues.

) Une dette de sommeil qui risque d'impacter la santé

En moyenne, le différentiel de sommeil semaine/week-end dépend de la durée de nos nuits : plus nous manquons de sommeil pendant la semaine, plus nous allons tenter de "récupérer" les jours de repos.

Ainsi, les personnes qui dorment moins de 6h pendant la semaine, 6h étant le seuil au-dessous duquel il peut y avoir un retentissement important sur la santé, dorment près d'**1h30** de plus par nuit le week-end. Cela concerne presque un quart des Français, qui sont donc en dette de sommeil en permanence. Pour les personnes qui dorment plus de 8h en semaine, c'est-à-dire un tiers des Français, l'écart avec le week-end est bien moindre, 40 min. Ce temps témoigne toutefois d'une dette de sommeil, légère mais réelle.

A l'évidence, ces heures de sommeil prises "en plus" le week-end sont inversement proportionnelles à la durée des nuits. Elles n'ont rien d'un accès de paresse, encore moins d'un luxe. Elles constituent une vraie tentative de récupération de la dette de sommeil accumulée pendant la semaine.

Mais cette récupération est incomplète pour **54%** des Français puisqu'ils jugent leur sommeil insuffisant dans l'ensemble. Parmi eux, on trouve surtout les personnes qui dorment moins de 6h pendant la semaine, ceux qui se réveillent la nuit et les femmes.

¹ « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? » Enquête réalisée sur un échantillon représentatif de la population française par le département santé d'OpinionWay auprès de 1001 personnes âgées de 18 à 65 ans interrogées sur internet du 28 novembre au 7 décembre 2016 selon le système CAWI.

) **Plus d'un tiers des Français ont recours aux siestes**

Comment lutter, au jour le jour, contre ce manque de sommeil ? Si possible, en faisant la sieste. **39%** des Français déclarent faire, en moyenne, entre 2 et 3 siestes par semaine. Certains font la sieste plus régulièrement, 3 fois ou plus par semaine. Ils sont plus âgés, plus somnolents, plutôt ronfleurs et dorment peu pendant la semaine. Autant de caractéristiques qui les conduisent très logiquement à s'octroyer des petits sommes en plus. Avec un objectif : récupérer.

Se réveiller la nuit, c'est normal !

Plus de **7 Français sur 10, soit 74%**, se réveillent au moins une fois par nuit et pendant 33 minutes en moyenne.

Beaucoup de personnes s'inquiètent de leurs réveils nocturnes même s'ils se rendorment tout de suite. A tort ! Il est normal de se réveiller pendant un court moment à chaque fin de cycle de sommeil soit toutes les heures et demie en moyenne.

Ce qui n'est pas normal, c'est de ne pas se rendormir rapidement... dans les 5 minutes. Pour autant, il ne faut pas s'alarmer. Si, lors d'un éveil au milieu de la nuit, on vérifie immédiatement l'heure, on calcule combien de temps il reste avant que le réveil ne sonne... etc, on risque de s'inquiéter et donc de se rendormir plus difficilement. Mieux vaut se rappeler que c'est normal, rester serein et attendre tranquillement que le sommeil revienne.

Cependant, si cette attente se prolonge et devient angoissante, il vaut mieux se lever, avoir une activité calme dans une autre pièce pendant 10 à 20 minutes (lecture, musique) et surtout pas d'ordinateur, tablette ou smartphone! Puis, aller se recoucher.

Une dette de sommeil qui n'est pas sans risque

) **Près de 1 Français sur 3 est somnolent**

Le constat est préoccupant : **28% des Français sont somnolents**, témoins criants d'un manque de sommeil dans l'hexagone. Parmi eux, on compte ceux qui souffrent d'une pathologie du sommeil : insomnie (6 %), apnée du sommeil (6 %), syndrome des jambes sans repos. Mais surtout ceux qui ne dorment simplement pas assez. Pour tous, la somnolence diurne n'est pas anodine. Elle est associée à un risque accidentel accru : accidents de la route, bien sûr, mais également accidents du travail ou accidents domestiques.

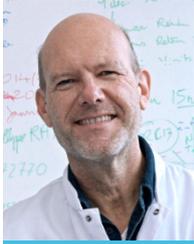
) **La dette de sommeil : un risque majeur pour la santé**

Pas assez de sommeil, est-ce grave ? Oui, sur le long terme, répondent les experts. Malgré les phénomènes de récupération, comme la grasse matinée du dimanche ou la sieste, la dette chronique de sommeil a d'autres conséquences que la somnolence. Elle altère gravement la santé, comme l'ont mis en lumière et confirmé de nombreux travaux^{2,3,4}.

² Van Cauter E & Knutson. Sleep and the epidemic of obesity in children and adults. Eur J Endocrinol 2008 ; 159 :S59-S66.

³ Bayon V, Leger D, Gomez-Merino D, Vecchierini MF, Chennaoui M. Sleep debt and obesity. Ann Med. 2014 ; 46: 264-72.

⁴ Cappuccio F.P. et al. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. Sleep 2008 ; 31 : 619-626.



Pr Pierre Philip
Responsable de la plateforme Neuro-Psycho-Pharmacologique
du CHU de Bordeaux

Pour diminuer sa dette de sommeil: rallonger ses nuits de semaine

A terme, la dette de sommeil fragilise l'organisme. Elle perturbe notamment le métabolisme énergétique avec un risque accru d'obésité et de diabète de type 2, via l'insulino-résistance. Elle augmente aussi les risques d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires, de maladies inflammatoires, de troubles de l'humeur... Enfin, elle affaiblit les défenses immunitaires et aggrave les conséquences des maladies chroniques, comme les maladies respiratoires.

Pour l'éviter et préserver ainsi sa santé, il faudrait savoir quel est son besoin de sommeil. Or, il n'y a pas de temps de sommeil idéal, applicable à tout le monde. Cette durée idéale de sommeil est individuelle et génétiquement déterminée. Le sommeil dont on a besoin est celui par lequel on se sent dans la meilleure forme possible pendant la journée suivante, en dehors de circonstances particulières comme la maladie par exemple. On peut considérer que c'est le sommeil qu'on s'alloue chacun le week-end. Alors, pour corriger le tir et venir à bout de son manque chronique de sommeil, il faut dormir plus pendant la semaine, en se fixant comme objectif son temps de sommeil les nuits de week-end...

DORMIR SEUL OU PAS : QUEL IMPACT SUR LE SOMMEIL ?



Dans ce contexte général de sommeil insuffisant, les conditions de sommeil en "co-sleeping", facette encore peu connue du sommeil, méritait d'être explorée...

-) *On commence tout bébé en dormant dans la chambre des parents.*
-) *Puis on fait chambre commune avec son frère, sa sœur, voire toute la fratrie.*
-) *Plus tard, ce sont les compagnes ou les compagnons qui viennent partager nos nuits.*
-) *Par la suite, dormir à deux devient une habitude pour la plupart des couples.*
-) *Et quand l'enfant paraît, les occupants de la chambre deviennent plus nombreux, pour un temps.*
-) *A ces co-dormeurs s'ajoutent souvent les animaux familiers...*

L'Enquête INSV/MGEN 2017 permet de mieux cerner les habitudes de "co-sleeping" avec un adulte, les motivations et les conséquences sur le sommeil.

Le fait de *dormir* en couple est une coutume de nos sociétés. Pour préserver la bonne qualité du sommeil de chacun, il convient de prendre en compte les différents facteurs susceptibles de perturber le sommeil de l'autre -et réciproquement- et de trouver un compromis entre plaisir de dormir ensemble, sécurité affective et qualité du sommeil.

Près de la moitié des Français dorment en couple

Le "co-sleeping" avec un adulte est, à l'évidence, très fréquent : **50% des personnes interrogées dorment avec un autre adulte toutes les nuits ou presque**. A l'inverse, **40%** des Français dorment seuls toutes les nuits ou presque.

Parmi les personnes qui dorment en couple, **77% le font par choix**. On partage son lit comme on partage sa vie avec une personne avec, en toile de fond, l'idée de régularité et de pérennité. Quelques-uns invoquent aussi les circonstances (8%) et l'exiguïté du logement (5%). Pour autant, **41%** des Français **préfèrent dormir seuls**, par souci de confort ou incompatibilité d'horaires avec leur conjoint.

) Dormir à deux: un impact positif... et négatif

Côté positif, 60% des avis. Dormir ensemble est un plaisir pour **49%** des personnes qui dorment avec quelqu'un, est rassurant (**28%**), tient chaud aux frileuses ou aux frileux. A noter que dormir ensemble permet à l'un des partenaires d'alerter sur certains troubles du sommeil tels que l'apnée du sommeil ou les mouvements périodiques des jambes.

Côté négatif, 43% des avis. Le partage du lit gêne l'endormissement dans **12%** des cas, provoque des réveils nocturnes (**13%**) ou tient trop chaud à l'un ou à l'autre (**10%**).

Plusieurs facteurs de gêne pour le sommeil

Les différences de goûts, de natures, de rythmes et de constitutions sont toutes susceptibles de bouleverser le sommeil de l'un ou de l'autre ou des deux personnes qui dorment en couple...

-) **Les mouvements** de l'autre gênent le partenaire, d'autant qu'on dénombre environ 40 à 60 mouvements pendant la nuit, et pas au même moment pour l'un et pour l'autre. Une étude⁵ a porté sur ces mouvements, en démontrant leur fréquence, plus importante chez l'homme, et leur extension possible à l'autre partenaire. Les couples n'avaient pas conscience que les mouvements de l'un faisait bouger l'autre, donc que, même sans gêne ressentie, leur sommeil était perturbé.

⁵ Pankurst FP, Horne JA The influence of bed partners on movement during sleep : Sleep 1994 juin ; 17 (4) : 308-15

-) **Les ronflements ou la respiration bruyante** de l'autre font partie des principales causes de gêne pour le sommeil, d'autant que **plus du tiers des Français ronflent très régulièrement**. Ces derniers se trouvent surtout de la tranche d'âge 45-65 ans et sont plus nombreux à être très somnolents dans la journée. A noter que parmi ces ronfleurs, presque la moitié dorment en couple malgré le fait que leur co-dormeur en soit gêné.



Dr Marc Blumen
Service ORL de l'Hôpital Foch à Suresnes
Centre Médical Veille Sommeil (CMVS) à Paris

Ronflements : dans quelles circonstances faut-il consulter un médecin ?

Le ronflement provient de la vibration de tissus au fond de la gorge, le plus souvent le voile du palais et la luette, sous l'effet du passage de l'air. Son volume sonore peut atteindre 100 décibels pour les plus bruyants, l'équivalent d'un avion au décollage pour les riverains des aéroports !

Il augmente avec l'âge, notamment chez la femme après la ménopause, le surpoids, et il est accentué par l'alcool et par la prise régulière d'anxiolytiques. Parfois, le seul fait de ne pas dormir sur le dos suffit à le faire cesser, mais il n'y a pas de solution universelle. En cas de forte gêne -du co-dormeur- il vaut mieux aller consulter pour bénéficier d'une prise en charge plus spécifique (orthèse dentaire ou différentes chirurgies, au niveau du nez ou de la gorge sous anesthésie locale ou générale, précédée parfois par un examen permettant de déterminer le site de vibration : l'endoscopie sous sédation induite).

Le ronflement peut être le signe d'un syndrome d'apnée du sommeil s'il est associé à d'autres événements: des pauses respiratoires, des envies d'uriner plusieurs fois par nuit, des maux de tête au réveil et une somnolence dans la journée. La présence d'un ou plusieurs de ces signes, avec la sensation d'un sommeil non reposant, nécessite une consultation médicale spécialisée et un enregistrement de la respiration pendant le sommeil.

-) **La température** n'est pas forcément idéale dans un lit à deux. Le corps de l'autre tient chaud. Et la couette commune génère une niche thermique unique qui n'est pas toujours du goût des deux co-dormeurs. Certains sont frileux tandis que d'autres ont toujours trop chaud.
Ce problème climatique ressort dès lors qu'il faut décider de la température de la chambre. Ceux qui veulent de la fraîcheur et préfèrent dormir la fenêtre ouverte s'opposent aux malheureux frileux, lesquels entendent régulièrement cet argument imparable : « Toi, tu peux te couvrir, moi, je ne peux pas retirer ma peau ! ».
-) **Les allées et venues pendant la nuit** sont quelquefois inévitables et bien gênantes : soifs, besoins naturels, bruits dans la maison... Autant de risques de réveiller son compagnon de lit.
-) **Les rythmes de sommeil** diffèrent pour chaque personne. Et il existe notamment une différence d'horaires de sommeil entre les hommes et les femmes.

Le soir, les femmes attendent plus longtemps que les hommes pour éteindre la lumière : 31 minutes en moyenne vs 24 minutes. De surcroît, lumière éteinte, elles mettent plus longtemps à trouver le sommeil, avec une latence d'endormissement de 27 minutes vs 21 minutes chez les hommes. Au total, il y a plus de préoccupations au moment du coucher chez les femmes, notamment celles qui ont de jeunes enfants comme l'indique une étude récente réalisée aux USA sur près de 6.000 personnes.

Le matin, en semaine comme le week-end, les femmes se lèvent plus tôt, probablement pour des raisons familiales. Les hommes au contraire, une fois réveillés, restent plus longtemps au lit avant de se lever, soit 31 minutes vs 24 minutes pour les femmes, pendant la semaine. Et c'est la même chose le week-end, avec les hommes qui restent au lit 43 minutes après s'être réveillés vs 36 minutes pour les femmes.



Dr Joëlle Adrien

Directeur de Recherches à l'Inserm

Prise en charge de l'insomnie au Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu, Paris

Osez en parler

Partager le même lit donne un tendre sentiment de sécurité, mais cela peut aussi altérer la qualité du sommeil. Il importe de le savoir et d'oser en parler à l'autre, en tenant compte des horaires de sommeil de chacun, mouvements, température, espace, allées et venues, ronflements, pathologies éventuelles, et ce pour chacun des co-dormeurs.

Une fois que l'on a abordé sans tabou la qualité des nuits et la question de dormir seul ou pas, on peut faire un compromis entre les besoins de chacun. Il est important de trouver une solution qui préserve à la fois le sommeil et la bonne relation du couple, comme le souligne d'ailleurs une étude américaine récente.

C'est ainsi que l'on peut discuter du mode de couchage le plus susceptible de préserver le sommeil de chacun. Par exemple, prendre un plus grand lit, voire des lits jumeaux pour ceux qui s'agitent dans leur sommeil, ou se doter de deux couettes, une pour chacun, pour ceux qui ont besoin d'une niche thermique différente. On peut aussi envisager de "faire chambre à part" si le conjoint ronfle ou si l'on est tout à fait "thermo-incompatible" ou "chrono-incompatible", sans considérer cela comme une rupture d'affection. On conserve le lit commun pour les moments d'intimité, et on a son environnement optimal pour dormir.

En somme, chacun doit s'efforcer de préserver son sommeil tout en respectant le sommeil de l'autre.

proposé en ligne sur le Village Sommeil
à l'occasion de la 17^{ème} journée du Sommeil®
<http://villagesommeil.org/pole-prevention/>



ETES-VOUS CHRONO-COMPATIBLES ?

Faites le test et comparez vos résultats avec votre conjoint(e), vos ami(e)s, vos enfants... pour évaluer la compatibilité entre vous !

Si vous le pouviez, souhaiteriez-vous vous lever bien plus tard ?	OUI	NON
Si vous les pouviez, souhaiteriez-vous vous coucher bien plus tard ?	OUI	NON
Si vous devez vous lever le matin à une heure précise, le réveil vous est-il absolument indispensable ?	OUI	NON
Vous sentez-vous en forme le matin, juste après votre réveil ?	OUI	NON
Seriez-vous prêt à faire du sport avec un ami trois fois par semaine entre 7 et 8 heures du matin ?	OUI	NON
Pourriez-vous vous réveiller beaucoup plus tôt pour finir un travail urgent ?	OUI	NON
Vous arrive-t-il de vous sentir en pleine forme le soir après minuit ?	OUI	NON
Vous arrive-t-il de faire la "grasse matinée" jusqu'à midi si vous avez veillé très tard ?	OUI	NON
Seriez-vous capable de dormir plus de 12 heures d'affilée, après une « nuit blanche » par exemple ?	OUI	NON
Si vous deviez aller chercher un ami à la gare à 3 heures du matin, dormiriez-vous avant ?	OUI	NON
Indépendamment des impératifs familiaux, accepteriez-vous un travail de nuit bien payé ?	OUI	NON
Pensez-vous pouvoir conduire ou jouer à un jeu vidéo une bonne partie de la nuit ?	OUI	NON

Plus vous avez plus de « OUI » vous êtes du soir,
Plus vous avez plus de « NON » vous êtes du matin
Si vous avez un total à peu près égal de « OUI » et de « NON »
vous avez un profil intermédiaire comme 60% de la population adulte.

Si vos résultats sont opposés, vos rythmes de sommeil sont différents. N'hésitez pas à privilégier le dialogue, afin que chacun puisse bénéficier des meilleures conditions possibles pour dormir.

* Source : sommeil-mg.net

Un lit double dans la quasi-totalité des cas

En France, la tradition du lit double reste une valeur sûre: ceux qui passent leur nuit avec un adulte dorment **dans un seul lit** pour **93%** d'entre eux.

La préférence pour les lits doubles prévaut dans tous les pays latins en général. En Espagne, on parle d'ailleurs de lit matrimonial. Ailleurs, ce sont plutôt des lits jumeaux.

En France, **44%** des adultes dorment dans un lit de **160 cm de large** et plus, surtout les hommes, les 25-44 ans, les catégories socio-professionnelles supérieures et ceux qui dorment en couple. Pour ces derniers, 55 % ont un lit de 160 cm ou plus, vs 42 % la largeur de 140 cm qui était la norme en France jusqu'à présent.

Les Français qui dorment dans les lits de 160 cm ou plus, seuls ou en couple, ont des habitudes de sommeil différentes de ceux qui dorment dans un lit de 140 cm ou moins. En particulier, ils mettent moins de temps pour éteindre la lumière après s'être couchés (24 vs 30 minutes) et s'endorment plus rapidement après avoir éteint, en 22 vs 25 minutes.

"La taille de la literie a une incidence sur la qualité du sommeil et sur la manière de dormir ensemble"

conclut le Dr François Duforez qui a mené en 2011 avec l'Association Pour la Literie l'étude "Acticouple".

Nous avons évalué l'impact d'une grande literie (160 x 200 cm) sur la qualité du sommeil des dormeurs. En voici quelques enseignements.

Comment a été réalisée l'étude Acticouple ?

Nous avons comparé le sommeil de dix couples dormant soit dans leur lit habituel de dimensions dites traditionnelles (140x190cm), soit sur une literie dite de grande largeur (160x200cm). Pour cela, nous avons enregistré leur sommeil afin d'en évaluer la durée et la qualité.

Les résultats ont été très nets : la literie de grande largeur a permis aux couples étudiés d'améliorer la qualité de leur sommeil mais également celui de leur conjoint(e) ! En effet, lorsqu'ils dormaient dans une literie grande largeur, les couples avaient plus de sommeil profond (soit le sommeil le plus réparateur) que dans un lit traditionnel, avec en moyenne 152 min au lieu de 131 min. Parallèlement, le nombre d'éveils nocturnes baissait de plus de 25 %.

Une literie dite de grande largeur améliore notre sommeil lorsque l'on dort à deux, mais agit-elle sur d'autres éléments ?

Oui tout à fait. Lors de notre étude, les couples ont répondu chaque matin à des questionnaires leur permettant d'évaluer la nuit passée ainsi que leur forme physique et mentale au réveil. Là encore, les résultats ont été intéressants.

Lorsqu'ils dorment dans un lit grande taille, la sensation de confort augmente de près de 50 %, tandis que le dynamisme et la fraîcheur au réveil progressent de plus de 30 %. Le nombre de réveils nocturnes liés aux mouvements de l'autre ou à des heures de coucher ou de lever différentes au sein du couple diminuent également.

Ces résultats montrent qu'une literie grande largeur impacte fortement les relations et la manière de dormir ensemble. En effet, dormir à deux implique de s'habituer (ou non) aux habitudes de l'autre. La gêne occasionnée par les mouvements de l'autre ou par une température trop chaude dans le lit peuvent mener à un manque de sommeil et à une baisse de forme plus globale. Cette étude montre que, dans ce cas, il est possible de dormir à deux autrement, sans avoir à faire lit à part.

*Praticien Attaché au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. Fondateur de l'European Sleep Center

Bon nombre de jeunes enfants sont demandeurs de dormir avec leurs parents. Que préconisent les experts du sommeil sur l'attitude à avoir ? Etre à l'écoute de ce besoin de l'enfant implique-t-il de le prendre dans sa chambre ou dans son lit ?

L'enjeu, pour préserver le sommeil de chacun, repose sur l'apprentissage, pour l'enfant, de son autonomie vis-à-vis du sommeil.

De nombreux de parents dorment avec leur enfant, surtout occasionnellement

L'Enquête INSV/MGEN 2017 indique que **25% des Français qui ont un enfant à domicile déclarent dormir avec lui dans leur chambre.**

Ce « dormir ensemble » se fait dans le même lit pour deux cas sur trois, pratique qui peut être lourde de conséquences, en particulier pour les bébés.

) Le "co-sleeping" est surtout occasionnel et il concerne en majorité les enfants âgés de 2 à 5 ans

Parmi ceux qui dorment avec un enfant, seuls 17% le font toutes les nuits ou presque. Dans l'immense majorité des cas (**68%**), **cette pratique reste occasionnelle.**

Quel âge ont les enfants concernés par le ce "co-sleeping"? Il s'agit de bébés de moins d'un an dans un peu moins de 2 cas sur 10. Et d'enfants entre 2 et 5 ans, voire 10 ans, dans **47%** des cas.

) Pleurs, caprices ou raison médicale... les raisons du "co-sleeping" sont multiples

En dehors de certaines traditions culturelles, qui conduisent tout naturellement les parents à dormir avec leur progéniture, nombre de motivations sous-tendent et entretiennent le « dormir ensemble » avec les enfants.

En premier sont invoqués les **pleurs nocturnes** et les **demandes**, voire les caprices, de l'enfant dans environ **30 %** des cas. L'absence d'un des parents constitue également une motivation pour 21 % des personnes. **Les raisons médicales (17%)** sont, très naturellement, un motif pour dormir avec son enfant. Cela permet de le surveiller et de réagir rapidement si besoin. Ces maladies vont du petit rhume à la crise d'asthme en passant par la gastroentérite.

) Dormir avec un enfant perturbe le sommeil

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes et levers en fanfare, c'est le lot des Français qui partagent leur lit ou leur chambre avec un enfant. Il s'agit majoritairement des femmes (65 %) et, par rapport aux personnes qui ne dorment jamais avec un enfant, leur temps d'endormissement est plus long (31 minutes vs 24 minutes) tout comme la durée de leurs réveils nocturnes (64 vs 49 minutes).

Presque la moitié des Français concernés par cette pratique (**45%**) la perçoivent en effet comme une **gêne pour leur sommeil**. D'abord en raison des réveils nocturnes ou bien trop matinaux, mais aussi à cause des difficultés d'endormissement. Le "co-sleeping" avec un enfant altère donc à la fois la durée et la qualité du sommeil de l'adulte.

Cependant, **25%** des personnes qui dorment avec un enfant y voient des **conséquences positives** : tout d'abord, cela le rassure et, ensuite, cela limite leurs levers la nuit.

Pour préserver le sommeil de chacun, il ne faut pas dormir avec son enfant

Dormir avec un enfant, est-ce raisonnable, tant pour le sommeil que pour la sécurité de l'enfant? Comment faire : chacun dans son lit ou dans sa chambre ? Jusqu'à quel âge et comment sevrer l'enfant de cette habitude du « dormir ensemble » qui peut lui être aussi chère que son doudou ?

) Le "co-sleeping" avec un bébé : comment, combien de temps ?

Dormir avec un bébé, est-ce, oui ou non, une bonne idée ? « Non ! » répondent les experts dès lors qu'il s'agit de dormir avec l'enfant dans le lit parental.

Dormir avec un bébé dans son lit est dangereux. Cela augmente le risque de mort subite. Etouffement, poids de la couette, mauvaise régulation de la température, faire dormir le bébé dans le même lit qu'un adulte est associé à un risque accru de mort subite inexplicable du nourrisson. Ce risque est difficile à chiffrer, car on ne peut pas déterminer de façon fiable s'il s'agit d'une « vraie » mort subite ou d'un décès par étouffement lié à la présence d'un adulte dans le même lit.

En Nouvelle-Zélande, Les mamans maories ont trouvé la solution pour dormir sans danger avec leur bébé.

Elles l'installent dans un petit lit en osier, le *wahakura*, qui évite tout risque et permet d'être proche de son très jeune enfant. Un couffin ou un petit bassinet en plastique (Pepi-pod) peut faire l'affaire... pour les inconditionnelles du « dormir ensemble » avec bébé.



Si le bébé dort dans son propre berceau dans la chambre des parents, il ne court pas le même risque. Certaines mamans préfèrent d'ailleurs, pour les 2 à 3 premiers mois, avoir leur bébé tout près. Cela les apaise, favorise le lien d'attachement et facilite l'allaitement.

De fait, pendant les premières semaines, avoir son enfant dans son propre berceau dans la chambre parentale est souvent une bonne chose. Encore faut-il savoir mettre le holà... Et faire cesser cette habitude douce pour le bébé, mais fatigante pour les parents, dès que le bébé commence à faire ses nuits.

) **A chacun son sommeil et à chacun sa chambre**

La séparation peut être envisagée dès que les têtées ou les biberons s'espacent et que l'enfant arrive à dormir environ 6 heures d'affilée, ou à peu près.

Dans l'idéal, la transition a lieu entre 2 et 3 mois, mais ce délai varie en fonction du bébé et de son poids. Ce délai est en général plus long chez les bébés de petit poids, comme les prématurés. Il est aussi plus long quand la maman allaite à la demande.

Pour ces mamans qui allaitent, une petite astuce peut être utile pour aider le bébé à "faire" ses nuits : passer au biberon la nuit et confier ce soin au papa. Le bébé se réveillera moins s'il sait qu'il ne retrouvera pas le sein de sa maman. Il apprendra plus facilement à se rendormir.

Dès que c'est possible, il est recommandé d'installer bébé dans sa chambre avec une température adaptée, sur un matelas dur et sans oreiller, tout en laissant les portes ouvertes pour rassurer l'enfant, comme les parents.

) **Apprendre à son enfant à dormir tout seul**

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la croissance, le développement cérébral, la mémoire et toutes les fonctions cognitives. Un sommeil non réparateur et de mauvaise qualité dans l'enfance peut générer certains troubles et notamment des difficultés d'apprentissage et de comportement.

La gestion autonome de son sommeil, pour l'enfant, ne s'apprend pas en un jour. Petit à petit, il doit réaliser qu'il peut se réveiller et se rendormir tout seul. Nombre de mesures participent à cet apprentissage :

- Mieux vaut mettre au lit l'enfant encore bien éveillé afin qu'il se familiarise avec son environnement de sommeil. Si on le couche déjà endormi et qu'il se réveille dans un lieu qu'il ne reconnaît pas, il sera surpris, voire inquiet. L'endroit où il dort ne doit pas être vécu comme un lieu étranger, ni une séparation, ni surtout une punition.
- Bien sûr, le respect d'heures régulières s'impose pour les activités, les repas, le bain et la mise au lit. La régularité et l'instauration d'un rituel lors du coucher sont essentiels pour l'apprentissage d'un bon sommeil.
- S'il pleure, une question se pose : intervenir ou pas ? Inutile de se précipiter, il y a de grandes chances que l'enfant se rendorme tout seul. De toute façon, si aucune maladie ne semble être en jeu, il faut faire court : on vient, on le rassure, on laisse l'enfant dans son lit sans le prendre dans les bras et, progressivement, on reste de moins en moins longtemps.
- Dans tous les cas il est important que les deux parents adoptent les mêmes attitudes à l'égard de leur enfant... Des parents qui, eux-aussi, ont besoin d'un bon sommeil, en qualité comme en quantité.

Pour faire le point sur le sommeil de leur enfant, les parents peuvent télécharger un agenda Sommeil sur le site de l'INSV.
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2013/08/Agenda-sommeil-0-3-ans.pdf>



Pr Brigitte Fauroux,

Directrice de l'Unité de ventilation non-invasive et du sommeil de l'enfant de l'Hôpital universitaire Necker Enfants-malades à Paris - Pneumo-pédiatre

10 recommandations pour un bon sommeil des jeunes enfants*

REGULARITE

Donner à votre enfant des horaires de coucher, de lever et de sieste réguliers, c'est important pour synchroniser l'horloge biologique.

LUMIERE

Sortez avec votre enfant pendant la journée pour qu'il soit exposé à la lumière aux bons horaires pour synchroniser l'horloge biologique.

ALIMENTATION

Les repas doivent être réguliers. Evitez le biberon juste avant le coucher. Pour les enfants plus grands, évitez les excitants le soir (thé, café, coca cola, chocolat) et privilégiez les sucres lents le soir.

ACTIVITES

Favorisez les activités dans la journée, évitez les activités excitantes le soir, parlez-lui calmement le soir.

CHAMBRE

La chambre doit être confortable, calme, propre et bien aérée avant le coucher. La température optimale est autour de 18°.

LITERIE

Faites dormir votre enfant sur le dos, avec un matelas ferme et sans oreiller jusqu'à l'âge de 2 ans. Évitez de laisser des objets dans le lit (jouets, peluches ...).

LE LIT

Le lit doit être associé au sommeil! Il ne faut utiliser le lit que pour dormir: on ne mange pas au lit, on ne joue pas au lit, on ne regarde pas la télévision au lit !

RITUEL DU SOIR

Une activité rituelle le soir avant de se coucher favorise l'endormissement en facilitant le passage entre la vie diurne active et le «temps du sommeil et du repos» la nuit. Un câlin, lire un petit conte avec une lumière de faible intensité dans un environnement calme aide l'enfant à s'endormir plus facilement.

DOUDOU

Des objets de transition (poupée, jouet) utilisés pour les câlins peuvent être utiles pour favoriser l'endormissement.

HORAIRE

Mettez au lit votre enfant quand il est somnolent mais encore

éveillé pour lui apprendre à s'endormir tout seul.

SIESTE

Respectez le besoin de sieste de votre enfant mais essayez de le rendre actif entre les périodes de sommeil : un bon éveil aide à un bon sommeil.

REVEILS

Quand votre enfant se réveille la nuit, évitez de passer trop de temps avec lui, il faut le rassurer mais être bref et ferme.

CAUCHEMARS

Rassurez votre enfant après un cauchemar, mais pas après une terreur nocturne dont il n'a pas conscience.

MON ENFANT N'A PAS SOMMEIL

Si votre enfant n'est jamais somnolent à l'heure de coucher souhaité, essayez de décaler l'heure de coucher de 30 minutes toutes les jours jusqu'au moment où il s'endort immédiatement une fois au lit. A partir de ce moment, vous pouvez progressivement avancer l'heure de coucher jusqu'à l'heure souhaitée. Une autre stratégie est d'avancer la sieste de fin d'après-midi ou de la supprimer.

Source : <http://vnietsommeil.aphp.fr>

De nombreux Français sont tentés de dormir avec leur animal de compagnie. Or, les rythmes de sommeil des animaux diffèrent de ceux des hommes. La présence de l'animal dans sa chambre à coucher est donc susceptible de perturber la tranquillité de ses nuits.

Un tiers des Français ayant un animal de compagnie accepte sa présence dans leur chambre

) Surtout des chats et des chiens

Certes, il y en a qui préfèrent les cobayes ou hamsters... ou même qui sont des fanatiques de N.A.C., "Nouvel Animal de Compagnie" qui optent sans hésiter pour un animal original : perroquets, colibris, chien de prairie, lézards, caméléons et autres sauriens, sans parler des serpents ou même des mygales. Mais dans la grande majorité, les chats et les chiens ont la préférence. Ils sont ainsi **36 %** à avoir un chat et **22 %** à vivre avec un chien.

) Des animaux très souvent acceptés dans la chambre

Un tiers des personnes ayant un animal de compagnie à la maison lui laisse libre accès à sa chambre toutes les nuits ou presque. Il s'agit surtout des femmes et des personnes sans enfant à la maison. D'autres l'acceptent, mais avec un peu plus de réserve.. Enfin, pour **47%** et surtout en zone rurale, l'animal n'est **jamais dans la chambre la nuit.**

Un impact souvent négatif sur le sommeil

) Un sommeil quelquefois amélioré par la présence de l'animal

Pour certains co-dormeurs, la présence de leur animal familier dans la chambre se révèle bénéfique. Ainsi **13%** d'entre eux jugent que dormir avec leur chien ou leur chat **améliore leur sommeil.**

Cette bonne influence tient à plusieurs faits. Certains se sentent rassurés par la présence de leur sentinelle personnelle. D'autres, qui vivent seuls, se sentent simplement moins seuls.

) L'animal de compagnie : une gêne pour le sommeil dans presque 3 cas sur 10

D'un co-dormeur à l'autre, ce n'est pas la même chanson. Contrairement à ceux qui perçoivent les bons côtés de la nuit avec leur animal, d'autres reconnaissent que dormir avec son chien ou son chat n'est pas favorable à leur sommeil.

La présence d'un animal dans la chambre constitue ainsi une **gêne** dans **26%** des cas !
Finalement, pour la grande majorité (**61%**) des Français qui dorment avec un animal de compagnie, cela n'a **aucune incidence sur leur sommeil.**

Ainsi, dormir avec un chien ou un chat perturbe le sommeil mais peut également rassurer.

Avant d'opter pour l'une ou l'autre solution, il est essentiel de prendre conscience de la grande différence qui prévaut entre le sommeil humain et le sommeil animal. Il est tout aussi important de réaliser que le sommeil est un enjeu majeur pour sa propre santé. Il faut également évaluer la dimension affective que peut constituer la présence de l'animal auprès de soi la nuit.

Donc, il faut établir un compromis et choisir... Entre le cœur et la raison.

En conclusion

A chacun son sommeil et à chaque âge son sommeil !

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

LES RECOMMANDATIONS DE L'INSV POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

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. Éviter des heures de coucher et surtout des levers trop variables qui, à terme, perturbent l'horloge biologique, donc 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. Éviter 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.

Éviter les excitants après 15 heures – Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

Éviter l'alcool et le tabac le soir – L'alcool a une action sédatrice, mais favorise l'instabilité du sommeil en deuxième partie de nuit, avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements).

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

Éviter les somnifères en prise régulière – Ils sont à prendre sur avis médical uniquement.

Faire un dîner léger mais consistant, 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. Éviter 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 réservé au sommeil (et à l'activité sexuelle).

Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée –

Éviter de se livrer à un travail intellectuel juste avant le sommeil. La lumière vive, le travail ou les jeux 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 s'exposer aux écrans le soir dans son lit –

Délaissés les NTIC, ordinateur, tablette et smartphone, au moins 1h avant l'heure du coucher et pendant toute la nuit.

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

17^{ème} Journée du Sommeil[®] 17 mars 2017

En 2017, l'INSV étudie les facteurs et les situations qui influencent l'organisation du sommeil des Français.

DES ENQUÊTES SUR TOUTE LA FRANCE

- Pour quelles raisons certaines personnes dorment-elles seules et d'autres pas ? Pourquoi ? Par confort ? Pour accéder au sommeil en sécurité ? Pour s'adapter à des rythmes de vie ou de travail différents ?
- Le co-dodo parent/enfant, bonne ou mauvaise idée ? Quelles proportions de parents dorment avec leurs enfants ? Pourquoi ? Quelles sont les recommandations des spécialistes ?
- Dormir avec son animal de compagnie impacte-t-il notre sommeil ? Comment ? Quelles recommandations de sommeil ?

Retrouvez tous les événements de la Journée du Sommeil 2017 en cliquant sur le département de votre choix

Programme quotidiennement mis à jour

INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Accueil | À propos | Politique de confidentialité | Espace organisateur

avec le soutien majeur de PHILIPS VIVRELIUM

© 2017 La Vie du Sommeil / INSV | Tous droits réservés | Mentions légales | Powered by Drupal

Plus de 60 centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans 54 villes françaises, le vendredi 17 mars 2017, pour la 17^{ème} 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.

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

www.journeedusommeil.org

**#JourneeDuSommeil
@INSV_Sommeil**



INSV-Institut-National-Sommeil-Vigilance

Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues rendez-vous sur www.VillageSommeil.org

<p>BOULOGNE (92)</p>	<p>Hôpital Ambroise Paré (AP-HP) Service de Physiologie & Explorations Fonctionnelles 9, avenue Charles de Gaulle 92 104 Boulogne-Billancourt</p>  <p>Lieu de la Journée du Sommeil : Hôpital Ambroise Paré (AP-HP) Hall d'accueil</p>	<p>De 9h30 à 13h00 : Stand d'information et de prévention, Avec la participation du service de Physiologie - explorations fonctionnelles - Pr M.BONAY et de l'unité Sommeil Adulte - Dr C. DE PICCIOTTO</p>
<p>CLAMART (92)</p>	<p>En partenariat avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'IRBA Institut de Recherche Biomédicale des Armées ; - l'Hôpital Percy – Hôpital d'Instruction des Armées, - la Mutuelle Unéo, - le Centre de Médecine du Sommeil de l'Hôpital Antoine Béclère - l'association Sommeil et Santé <p>Hôpital Percy (HIA) 101, avenue Henri Barbusse 92 140 Clamart</p> <p><u>Accès :</u> Attention, carte d'identité indispensable pour accéder à Percy</p> <p>Informations : contact@sommeilsante.asso.fr</p>	<p>La Journée du Sommeil® se tiendra <u>le Jeudi 16 mars 2017</u></p> <p>A partir de 10h : Ateliers animés par les chercheurs de l'IRBA, en collaboration avec la Mutuelle Unéo et l'Hôpital Percy</p> <p>De 14h à 16h30 : Conférences :</p> <p>Le sommeil des parents et de leurs enfants par le Dr Alain Benoît –Pédiatre à Verrières-le-Buisson</p> <p>Enquête INSV/MGEN « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? » par le Pr Pierre Escourrou, Centre de Médecine du Sommeil, Hôpital Antoine Béclère Clamart</p> <p>La privation de sommeil, ses conséquences et les contre-mesures par le Dr Fabien Sauvet, IRBA</p> <p>Mieux dormir avec un objet connecté ou pas ? par M. Pierrick Arnal, société Rythm</p>
<p>GARCHES (92)</p>	<p>En partenariat avec le Réseau Morphée, et l'association France Insomnie</p> <p>Réseau Morphée 2, Grande rue 92 380 Garches</p> <p>Contact médias : contact@reseau- morphee.fr</p> <p>Lieu de la Journée du Sommeil : Maison des Associations du 8e 28, rue Laure Diebold 75008 Paris</p>	<p>Programme de 15h30 à 17h30 : Présentation du Réseau Morphée par le Dr Sylvie Royant-Parola Présentation de France Insomnie par Jean-Marc Loison</p> <p>Conférence : « Partager son lit : rêve ou cauchemar ? »</p> <p>Le sommeil en couple : partager sa vie, partager ses nuits ? par le Dr Sarah Hartley</p> <p>Le co-dodo et ses impacts sur le sommeil de la famille par le Dr Frédérique Aussert</p> <p>Dormir avec Rex ou Minette – facilitateur ou perturbateur du sommeil ? par le Dr Céline Martinot</p> <p>Débat avec la salle – Témoignages</p>

<p>PARIS</p>	<p>Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu Centre du Sommeil et de la Vigilance Centre de Référence Hypersomnies Rares. 1, place parvis notre Dame 75 004 Paris.</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> Hall de l'Hôtel-Dieu Espace Journée du Sommeil®</p> <p>Tweeter : #SleepTogetherHD Facebook : Sleep Together Hôtel Dieu 2017</p>	<p>Le Professeur Damien LEGER et Maxime ELBAZ, Docteur en Neurosciences, organisent, le 17 mars 2017 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des interviews menées, filmées et diffusées en live des deux médecins cités plus haut, et de l'équipe médicale et paramédicale du Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu - La visite filmée du laboratoire, avec démonstrations des instrumentations de diagnostic et des appareillages de traitement. <p><i>A 10h30 :</i> Le Pr Damien LEGER pour une discussion autour du thème « Dort-on mieux seul ou à deux ? »</p> <p><i>A 15h30 :</i> Maxime ELBAZ et Stéphane RIO, pour une discussion autour du thème « Explorer le sommeil. La santé du sommeil » www.sommeil-vigilance.fr www.je-dors-trop.fr</p>
<p>CAEN (14)</p>	<p>En partenariat avec : - l'Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen - les Unités INSERM des Professeurs Eustache et Davenne.</p> <p>CHU DE CAEN Unité sommeil Avenue de La Cote de Nacre 14 033 Caen</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> CHU de Caen 13^{ème} étage - Unité du Sommeil</p>	<p>Les animations :</p> <p><i>De 13:30 à 18:00 :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stands d'information sur le sommeil et les traitements - Exposition d'un concours d'art postal <p><i>De 14h à 15h :</i> Sieste musicale</p> <p>Les conférences :</p> <p><i>15h15 :</i> Conférence introductive « Dormir seul ou pas » Présentation des résultats de l'enquête INSV/MGEN par Géraldine Rauchs - chercheuse INSERM</p> <p><i>15h30 :</i> Le sommeil, une affaire d'individu(s) par le Dr Jean-Noël Prévost – Pneumologue</p> <p><i>16h30 :</i> Table ronde autour du thème du co-sleeping : « Dormir avec son enfant : pour ou contre ? » par Mme Anne Françoise ASSIMINGUE - Sage-femme, le Dr Sophie Le marchand – Pédiatre, Mme Christine Albert – Psychologue, et le Dr AS Diependaele – Neuropédiatre</p>
<p>LYON (69)</p>	<p>En partenariat avec : - les Hospices Civils de Lyon - le réseau Prosom - l'INSERM</p> <p>Hospices Civils de Lyon 292 rue Vendôme 69 003 Lyon</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> Lyon mairie du 3^{ème} arrondissement Salle Eugène Brouillard (1^{er} étage)</p>	<p><i>Début de la session à 15h</i> Modérateur : Pr Patricia Franco, Université Claude Bernard, Hospices Civils de Lyon</p> <p><i>De 15h à 15h30 :</i> Résultats de l'enquête 2017 INSV/MGEN « comment dorment les français » par le Dr Claude Gronfier, INSERM Lyon</p> <p><i>15h30 à 16h :</i> « Cododo du jeune enfant et influences culturelles » par le Dr Marie-Josèphe Challamel du réseau Prosom</p> <p><i>16h à 16h30 :</i> « Le témoin était dans le lit : co-sleeping et parasomnies » par le Dr Laure Peter-Derex, hôpital Neurologique, Hospices Civils de Lyon.</p> <p><i>16h30 à 17h :</i> « Le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) dans le couple » par le Dr Thierry Petitjean, centre du sommeil, hôpital de la Croix-Rousse, Hospices Civils de Lyon</p> <p><i>17h à 17h30 :</i> Discussion générale</p>

<p>MARSEILLE (13)</p>	<p>Hôpital La Timone Centre du sommeil AP-HM Service de Neurophysiologie clinique 264, rue Saint Pierre 13 385 Marseille</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> Amphitêatre HA2</p>	<p>Programme : 3 Conférences de 16h30 à 18h</p> <p><i>16h30-17h : Le sommeil de l'enfant & le co-dodo</i> par le Dr. Flora Bat</p> <p><i>17h-17h30 : Dormir avec un apnéique</i> par le Dr. Alain Palot</p> <p><i>17h30-18h : Dormir avec un somnambule</i> par le Dr. Rey</p>
<p>POITIERS (86)</p>	<p>En partenariat avec : - Philips - la Polyclinique de Poitiers</p> <p>PHILIPS</p> <p>1 rue de La Providence 86 000 Poitiers</p>	<p>Conférence au restaurant l'Atelier de 15h00 à 16H00.</p> <p>Titre : Du ronflement aux apnées du sommeil : en passant par le conjoint ! par les Dr Guy Aurégan - Pneumologue à la clinique et Dr François Bobin - ORL à la clinique</p> <p>Le Ronflement par le Dr F. Bobin - ORL Polyclinique</p> <p>Les Apnées de la clinique au traitement par le Dr G. Aurégan - Pneumologue Polyclinique</p> <p>Exploration du sommeil pour affirmer le diagnostic par le Pr J. Paquereau - Neurophysiologiste, Polyclinique</p>
<p>PAU & ARESSY</p>	<p>Partenariat entre les : Centre du sommeil du Centre Hospitalier de PAU & Centre du sommeil de la Clinique Cardiologique d'ARESSY</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> Clinique Cardiologique d'Aressy 1^{er} étage Bâtiment Centre de Consultation</p>	<p>Conférences de 15h à 17h30 Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles</p> <p><i>Chaque conférence de 20 minutes sera suivie de discussions ouvertes avec le public</i></p> <p>15h00 « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil » présentation du résultat de l'enquête INSV/MGEN réalisée par OpinionWay de Février 2017, par le Dr Alexandre DAKAR - Neurologue, Vice-président de l'INSV</p> <p>15h30 Traitement de Syndrome d'apnées du sommeil en dehors de l'appareillage par PPC ? par le Dr B. PETRIAT - O.R.L - CH de Pau</p> <p>16h00 Encore fatigué malgré la PPC ? Les raisons qui peuvent l'expliquer, par le Dr G. COLIN - Pneumologue - CH de Pau</p> <p>16h30 Apnée Obstructive du sommeil et complications cardio-vasculaires, par les Dr N. MARQUE/ Dr P. MOTHEs - Cardiologues - Clinique Aressy</p> <p>17h00 Conduite à tenir devant une agitation nocturne (chez les personnes âgées).</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Visite du laboratoire du sommeil d'Aressy</p>

<p>RENNES (35)</p>	<p>Polyclinique Saint Laurent 320, avenue du Général Patton 35706 Rennes</p> <p>Journée réalisée en partenariat avec les élus du comité local MSA de Bruz, Rennes Sud-Est, Centre-Sud, Le Blosne, Bréquigny.</p> <p><u>Lieu de la Journée du Sommeil :</u> Conférence en soirée : Espace Louis Texier Rue de Vern NOYAL-CHATILLON/SEICHE</p>	<p>Initiation à la sieste flash, par Christel Neumager, Sophrologue</p> <p>Stands d'information tenus par les Infirmières du centre du sommeil de la Polyclinique</p> <p><i>De 20h à 22h : Conférence du Dr Arnaud Prigent, Pneumologue :</i></p> <p>Qu'est-ce que le sommeil ? Quels sont les différentes phases et mécanismes du sommeil ? Quel sont les causes des troubles du sommeil ? Quelles sont les règles d'hygiène pour un bon sommeil ? Quelles sont les pathologies du sommeil et leurs conséquences ? Quels traitements médicamenteux et non médicamenteux du sommeil ? Dormir seul ou pas ?</p>
<p>TOURS (37)</p>	<p>Centre Hospitalier Régional Universitaire Bretonneau à Tours Centre du sommeil Service de neurologie 2, Boulevard Tonnelé 37 044 Tours</p> <p>Contact médias : <u>Anne_Karen_Nancey</u> 02 47 47 37 57</p>	<p>Au programme :</p> <p>14:00 à 16:30 : stand sommeil</p> <p>15:00 à 16:00 : atelier de sophrologie</p> <p>16:00 à 17:00 : atelier de sophrologie</p> <p>16:30 à 17:30 : Présentation des différentes machines de ventilation dans le syndrome d'apnées du sommeil</p> <p>17:00 à 17:30 : Dormir seul ou pas: quel impact sur le sommeil?</p> <p>17:30 à 18:00 : Comment bien dormir avec l'âge?</p>

Pour illustrer la thématique « **Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?** » de la 17^{ème} édition de la Journée du Sommeil®, l'INSV actualise la plateforme digitale "Village Sommeil", qui sera accessible depuis l'adresse <http://villagesommeil.org> à compter du 13 mars 2017.



Organisée en 4 espaces différents, cette plateforme propose :

- **Le Pôle Information, réalisé en partenariat avec le Groupe MGEN et l'Association Pour la Literie**
Présentation des résultats de l'enquête menée par l'INSV et le Groupe MGEN sur les impacts du co-sleeping (entre adultes, avec un enfant, avec un / des animaux de compagnie) sur le sommeil. Des chiffres-clés pour une prise de conscience, par les internautes, des réels impacts de ce « dormir ensemble » sur la qualité de leur sommeil.
- **Le Pôle Prévention, réalisé en partenariat avec Philips**
Son objectif premier est de prévenir les internautes sur les bonnes habitudes quotidiennes à adopter pour bien dormir. Différents tests leur permettent d'évaluer leur sommeil. Des experts du sommeil leur prodiguent des conseils et recommandations pour avoir un sommeil de qualité.
- **L'Espace Sieste, réalisé en partenariat avec la Fondation VINCI Autoroutes et la participation de Radio VINCI Autoroutes**
Le message de l'INSV est simple: pour éliminer la somnolence, il faut faire la sieste. Pour aider les Français à bien la pratiquer au quotidien, plusieurs vidéos et podcasts sont mis à leur disposition.
- **Le Cyber C@fé, réalisé en partenariat avec l'Association Pour la Literie**
Véritable lieu d'échanges, le Cyber C@fé est le lieu de rencontre entre les internautes et les experts. Les Français auront la possibilité de poser leurs questions et des experts de l'INSV y répondront. Les réseaux sociaux sont également mis à l'honneur avec les pages Facebook et Twitter, visibles depuis le Cyber C@fé, afin de démultiplier les témoignages autour du sommeil.



■ **L'ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH**

■ **LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION EN 2000**

■ **LES OUTILS DE L'INSV**

■ **DES PARTENAIRES MOBILISÉS**

L'ECHELLE 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 une 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 le signe d'une somnolence diurne excessive.

On additionne le nombre total de points obtenus dans les 8 propositions (dont 3x8 = 24 points maximum possibles).

Une typologie se dessine selon le 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

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 17 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.

2001-2017 La Journée du Sommeil® depuis 17 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. En 2017, ce seront au moins 60 centres du sommeil qui participeront à la 17^{ème} Journée du Sommeil®, dans 54 villes de France métropolitaine.

2016

Enquête INSV/MGEN sur le thème : « Sommeil et Nouvelles Technologies »

Première édition du "Village Sommeil" virtuel – Plateforme digitale INSV permettant de valoriser les opérations organisées par les Centres du Sommeil partout en France lors de la Journée du Sommeil®.

Ateliers d'écriture sur le sommeil : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien du Conseil Régional d'Ile-de-France, qui donnera lieu à la publication d'une anthologie sur le sommeil et à une conférence dans le courant de l'année 2017.

Action « Sommeil des Jeunes » : Dernière représentation de la pièce de théâtre « Leurs nuits blanches » le 24 novembre au Lycée Pierre Lescot à Paris, dans le cadre de l'action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.

6^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil et dépression ».

Les Assises Parisiennes de la Santé : Rencontre débat sur le thème « Bruit, lumière, comment bien dormir ? », à la demande et en partenariat avec la Mairie de Paris.

Symposium « » : « Sommeil et nouvelles technologies ». Plus de 200 participants, lors du Congrès du Sommeil organisé par la SFRMS à Strasbourg, en novembre 2016.

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 : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien de la région Ile de France.

Création et représentation d'une pièce de théâtre forum sur le sommeil, dans le cadre d'une action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.

5^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil, rythmes de vie et nouvelles technologies ».

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 sur le thème « Sommeil, somnolence et vigilance », à destination des professionnels de santé

2013

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

4^{ème} édition du Village Sommeil parisien – Parvis de 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 contre-mesures 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 sur le thème « Sommeil et stress », à destination des professionnels de santé - 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 à l'action "Semaine Ville Santé" de la Mairie d'Orléans sur le thème du sommeil.

Lancement de la première Journée Régionale d'Information et d'Education 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^è Journée du Sommeil après avoir présenté le « Programme d'actions sur le sommeil » le 29 janvier.

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. Le but en 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 pour alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.

« **Le sommeil s'affiche** »

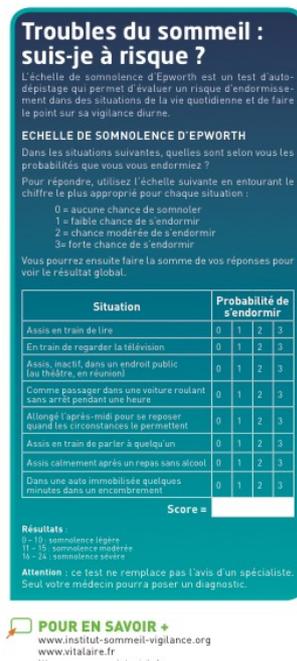
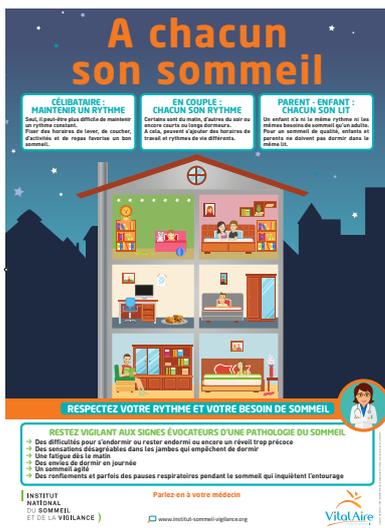
Collection thématique d'affiches informatives sur le sommeil

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® 2017, l'INSV a développé 3 supports avec son partenaire VitalAire :

- o affiche informative et un flyer sur le thème « **A chacun son sommeil** ».
- o dépliant 3 volets, sur le thème « **Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?** ».

Ces supports ont pour objectif de rappeler qu'il est important de respecter le rythme de chacun, pour « **dormir ensemble** », afin de préserver le sommeil de chacun.



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

Exemples de carnets en lien avec le thème 2017 :



Le Carnet n°10 « Le sommeil de 0 à 3 ans »

Prendre soin du sommeil de son enfant, c'est lui assurer un développement harmonieux.

Le sommeil du bébé n'est pas de tout repos ! Il faut du temps et de la patience pour que tout se mette en place et les difficultés sont nombreuses. Mais le bon sommeil s'apprend. Ce carnet a pour objectif de faire le point sur l'organisation du sommeil de votre enfant, des premiers mois de sa vie jusqu'à l'âge de 3 ans, pour vous aider au quotidien à lui assurer un sommeil de qualité. Pour ce dixième opus, c'est avec Candide Baby Group, spécialiste de la puériculture dédiée au sommeil que l'INSV s'est associé.



Le Carnet n°6 « Sommeil et travail »

Les causes d'un mauvais sommeil peuvent être multiples et les répercussions touchent directement le monde du travail en termes de risque, de sécurité et d'accident. Pourtant, respecter des règles simples d'hygiène de sommeil et traiter correctement ses pathologies permettent de restaurer la vigilance et d'améliorer performance, bien-être et sécurité au travail.

Ce carnet fait le point sur l'impact majeur du sommeil et de ses pathologies sur la vie professionnelle.



Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

La société savante du sommeil

Depuis plus de 30 ans, la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est une société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. La SFRMS œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil.

Elle co-organise le Congrès du Sommeil® annuel, rendez-vous francophone incontournable de cette thématique pluridisciplinaire qu'est le sommeil, créant ainsi un pont entre la pratique et la recherche.

Par ailleurs, la SFRMS octroie plusieurs bourses et finance des projets, aussi bien en recherche qu'en pratique clinique. Les équipes de recherche, notamment les jeunes chercheurs, et les praticiens ainsi soutenus contribuent activement à l'innovation et à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil.

En tant que société savante, elle publie également des recommandations et référentiels internationaux. Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche sur le sommeil et diffuse des articles utiles aux bonnes pratiques cliniques (cas cliniques, prises en charge, diagnostic, etc.).

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS



La SFRMS attribue un label aux centres du sommeil : l'agrément par la SFRMS garantit que l'établissement mobilise des ressources adaptées et des professionnels suffisamment formés pour accueillir des patients souffrant de troubles du sommeil. L'agrément est octroyé sur dossier, après une évaluation par des experts mandatés, suivant des critères établis au niveau européen. Aujourd'hui, 49 centres du sommeil ont obtenu l'agrément de la SFRMS à travers le territoire français.

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

Formation à la médecine du sommeil

La SFRMS aide, en collaboration avec la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) et une vingtaine d'universités françaises, à la structuration de la formation de spécialisation nationale en médecine du sommeil. Elle soutient notamment le Diplôme Inter-Universitaire « Le sommeil et sa pathologie ». Elle organise aussi des formations ponctuelles (ateliers pratiques, journées de DPC) et des journées thématiques à destination des professionnels de santé. Elle a récemment initié le site www.sommeil-formations.com pour rassembler les formations professionnelles de qualité sur le sommeil en France. Ainsi, la SFRMS est capable d'accompagner la création de nouveaux programmes de formation et de répondre aux besoins de formations des praticiens, grâce aux compétences reconnues de ses formateurs.



Partenaire naturel et historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la SFRMS parraine la Journée du Sommeil



A propos du groupe MGEN

Le groupe MGEN gère le régime obligatoire d'assurance-maladie des professionnels de l'Education 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 Fila, 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 2015, le groupe MGEN a protégé plus de 4 millions de personnes et réalisé un chiffre d'affaires de plus de 2 milliards d'euros. Il compte 9500 salariés environ.

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

Association Française pour la literie



Créée en 2003, l'Association Pour la Literie (APL) est une structure collective réunissant les grands acteurs du marché de la literie (fabricants, fournisseurs et distributeurs). A travers des actions de promotion et de sensibilisation, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public, l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil, le dynamisme au réveil (progression de plus de 30%) et l'amélioration des performances tout au long de la journée. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de renouveler sa literie tous les 8 à 10 ans, pour garantir des conditions d'hygiène et de bien-être maximales.



Plus d'informations et de conseils sont disponibles sur le site Internet de référence de la literie www.infoliterie.com, sur la page [facebook.com/lovemonlit](https://www.facebook.com/lovemonlit) et le compte twitter @infoliterie.

L'Association Pour la Literie (APL), partenaire de la 17^{ème} Journée du Sommeil

A l'occasion de la Journée du Sommeil 2017, l'APL s'engage auprès de l'INSV pour informer le grand public sur les bons réflexes à adopter afin de préserver son sommeil et celui de son/sa conjoint(e).

L'APL a ainsi créé pour l'occasion une série de vidéos informatives couvrant plusieurs thèmes, parmi lesquels les effets d'un changement de literie sur le sommeil et son impact sur la forme en général, l'impact que peut avoir une literie grande largeur sur la qualité de son sommeil et sur celui de son ou sa conjoint(e) ou encore les conséquences d'un changement de literie sur le sommeil des ados et sur leur mémoire et leur faculté d'apprentissage.

Disponibles sur les sites villagedusommeil.org et infoliterie.com, ces vidéos ont pour objectif d'attirer l'attention du grand public sur les bénéfices que peut apporter une literie de qualité et sur l'importance d'une literie de grande largeur pour mieux dormir à deux.

PHILIPS

Philips a créé la plateforme www.apneesommeil.fr pour :

- vous guider tout au long de votre traitement,
- répondre à vos questions,
- vous rassurer avec de l'information et des conseils de médecins experts et de patients,
- vous informer sur les dispositifs de prise en charge de dernière génération

Prenez vos rêves en main ! Avec Philips, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour mieux vivre votre traitement au quotidien, et retrouver votre qualité de vie.



FONDATION
Pour une conduite responsable

La Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un vecteur d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière créée en 2011. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre

sécurité. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ; soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable et enfin, financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route. Particulièrement active dans la lutte contre la somnolence au volant, première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable a notamment financé une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP). Cette étude révèle entre autres 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.
- 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.
- plus d'un conducteur sur dix a connu un épisode de somnolence sévère pendant le trajet en cours.

Roulons-autrement.com : toute la culture de la sécurité routière

Les internautes sont également invités à venir découvrir Roulons-autrement.com, une initiative commune de la Fondation VINCI Autoroutes et de l'association Ferdinand, présidée par l'acteur français Patrick Chesnais. Il s'agit d'une plateforme multimédia d'information visant à sensibiliser autrement et faire participer le grand public à la lutte contre l'insécurité routière. Une médiathèque en ligne permet un accès libre, en web TV, à des centaines de films de sensibilisation issus de pays du monde entier.

facebook.com/RoulonsAutrement
twitter.com/RoulonsA

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire de la Journée du Sommeil® 2017

La Fondation VINCI Autoroutes est partenaire de l'« Espace sieste » du Village Sommeil virtuel. Les internautes pourront notamment y découvrir une interview du Pr. Pierre Philip, directeur du Sanspy (Unité Sommeil, Attention et Neuropsychiatrie) à l'hôpital Pellegrin de Bordeaux, pour mieux comprendre le mécanisme de somnolence, ses conséquences sur la vie quotidienne et notamment sur le risque qu'elle représente au volant. Deux vidéos expliquant, avec humour, les bons conseils pour faire une sieste lorsque l'on est au travail ou lorsque l'on est sur la route sont également disponibles. Ils trouveront enfin dans cet espace sieste virtuel, un lien vers l'application *Roulez éveillé*, qui permet de tester son niveau d'éveil avant de prendre le volant. Gratuite et disponible sur iOS et Android, cette application intègre également un podcast de sophrologie pour faciliter la détente et la relaxation.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis 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 17^{ème} Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2017, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information «A chacun son sommeil» destiné au grand public et relatif au thème de cette journée «Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? ».

Ce poster a pour objectif d'attirer l'attention sur les rythmes de sommeil de chacun, que vous soyez célibataire, en couple ou avec des enfants, en insistant sur les bonnes pratiques à adopter pour préserver votre sommeil.

Il est également décliné sous forme de flyers. De plus, l'INSV crée en partenariat avec VitalAire un dépliant qui fournit des informations et des conseils concernant les signes d'une pathologie du sommeil ainsi que les facteurs qui peuvent altérer les conditions de sommeil et les solutions pour en limiter les impacts négatifs.

Excellente Journée du Sommeil®

