

# Sommeil et Nouvelles Technologies

## DOSSIER DE PRESSE



Avec le soutien majeur  
du groupe



Sous le patronnage du



MINISTÈRE  
DE L'ENVIRONNEMENT,  
DE L'ÉNERGIE  
ET DE LA MER

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE

MINISTÈRE  
DES AFFAIRES SOCIALES  
ET DE LA SANTÉ

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

### Docteur Joëlle Adrien

Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm EA VIFASOM – Université Paris Descartes

### Docteur Sylvie Royant-Parola

Vice-Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), Présidente du Réseau Morphée, Psychiatre

### Docteur Claude Gronfier

Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie (SFC), Neurobiologiste, Inserm U1208, spécialiste des effets de la lumière sur les rythmes biologiques

### CONTACTS PRESSE

LJcom

Stéphanie Richard – Sylvie du Cray-Patouillet


Tél. : 01 45 03 89 93 - 01 45 03 50 34

E-mail : s.richard@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net



# 16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>

18 mars 2016



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

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



#JourneeDuSommeil  
@INSV\_Sommeil



INSV-Institut-National-  
Sommeil-Vigilance



# SOMMAIRE

- 
- p. 4** **Prélude de la 16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®**
- 
- p. 5** **L'enquête INSV/MGEN « Sommeil et Nouvelles Technologies »**  
Comment dorment les Français aujourd'hui ?  
Comment les Français gèrent-ils les nouvelles technologies ?
- 
- p. 8** **Les nouvelles technologies, un impact réel pour notre sommeil**  
Le sommeil à l'heure du tout écran  
Pas assez de déconnexion et trop de lumière
- 
- p. 10** **Une société sur le qui-vive : un dormeur sentinelle**  
Une modification des pratiques  
Le sommeil en danger
- 
- p. 12** **Attention à la lumière des écrans**  
Horloge biologique, veille et sommeil  
La lumière, un puissant signal pour mettre notre horloge biologique à l'heure  
L'action de la lumière sur l'horloge biologique  
La lumière des écrans le soir, un danger pour le sommeil
- 
- p. 16** **Une prévention nécessaire**  
Une meilleure connaissance des risques, une meilleure utilisation des technologies ...
- 
- p. 17** **Les recommandations de l'INSV pour une bonne hygiène de sommeil**
- 
- p. 18** **Inédit en 2016 : le village sommeil virtuel**
- 
- p.19** **La Journée du Sommeil® en pratique, le 18 mars 2016**
- 
- p. 21** **Annexes**  
L'échelle d'Epworth  
Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000  
Les outils de l'INSV  
Les partenaires se mobilisent
-

# PRELUDE DE LA 16<sup>ÈME</sup> JOURNÉE DU SOMMEIL®



Pour sa 16<sup>ème</sup> édition, la Journée du Sommeil® s'est focalisée sur le thème : « Sommeil et Nouvelles Technologies ».

Ecrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables... et même montres, les nouvelles technologies se multiplient et envahissent aujourd'hui notre vie dans toutes ses dimensions. Nous sommes tous, peu ou prou, connectés, au point que l'on en vient à se poser la question : comment vivait-on auparavant ?

Dans ce contexte redessiné par l'évolution technique, l'INSV, fidèle à sa mission de sensibilisation et d'information autour des problématiques de sommeil, s'est penché sur le sommeil des Français par le biais de l'enquête INSV/MGEN 2016 « Sommeil et Nouvelles Technologies ». Cette enquête a analysé tout à la fois le sommeil des Français et leur utilisation de ces outils électroniques. Avec un double objectif : cerner l'évolution de nos comportements, le jour comme la nuit et appréhender les liens qui unissent nouvelles technologies et sommeil.

L'impact des nouvelles technologies s'était déjà inscrit en filigrane dans l'enquête réalisée pour la 13<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, dédiée à l'environnement du sommeil. Les données avaient en effet mis en lumière l'efflorescence des objets électroniques dans la chambre. Les nouveaux objets connectés induisent de nouveaux comportements, lesquels modifient nos habitudes de vie et, en corollaire, de sommeil.

Le sommeil compte parmi les dimensions essentielles de la santé et du bien-être. Bien dormir reste pourtant un point difficile pour bien des Français. Le suivi effectué par l'INSV chaque année est donc essentiel pour déceler l'impact éventuel d'une mutation rapide de la société et pour poser les bases de stratégies qui préservent le sommeil.

**Docteur Joëlle Adrien**  
Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

# SOMMEIL ET NOUVELLES TECHNOLOGIES

## RESULTATS DE L'ENQUETE INSV/MGEN « SOMMEIL ET NOUVELLES TECHNOLOGIES »

L'INSV a choisi cette année comme thème de son enquête INSV/MGEN annuelle, « Sommeil et Nouvelles Technologies ». Menée par le département Santé d'Opinion Way, cette enquête d'opinion a été réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de la population française de 1013 personnes âgées de 18 à 65 ans, entre les 3 et 13 décembre 2015.

L'enquête INSV/MGEN « Sommeil et Nouvelles Technologies » s'est attentivement penchée sur le sommeil des Français, avant d'étudier l'utilisation des outils issus des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC), de jour comme de nuit.

### Comment dorment les Français aujourd'hui ?

Si le temps de sommeil moyen des Français, s'avère stable, des points d'ombre subsistent

Les Français dorment en moyenne **7h05 en semaine et 8h10 le week-end**, soit des valeurs qui restent dans les normes actuelles des pays industrialisés. Pour autant, ces données indiquent qu'en moyenne, la population ne dort pas suffisamment les jours de travail, avec un quart des Français qui manque de sommeil au point de devoir récupérer plus d'1h30 de sommeil par nuit le week-end.

On note également que **73% des individus se réveillent au moins une fois par nuit**. En moyenne, ces éveils

imprévus durent au total **30 minutes**, soit un temps bien supérieur aux réveils habituels de 10 minutes, qui peuvent survenir sans créer de problèmes particuliers.

Enfin, les nuits réduites, entrecoupées ou de mauvaise qualité des Français retentissent, très logiquement, sur leur éveil dans la journée. En effet, **25% d'entre eux se déclarent somnolents** (score d'Epworth<sup>1</sup> entre 11 et 15) et **6% se plaignent même d'être très somnolents** (score d'Epworth → 16).

**Des troubles du sommeil fréquents :** Les résultats de l'enquête étayent et confirment les plaintes entendues lors des consultations des centres du sommeil, **avec près d'un tiers des Français qui déclarent souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil**, en particulier d'insomnie (16%) et de troubles du rythme du sommeil (17%), mais aussi de syndrome des jambes sans repos (5%) et de syndrome d'apnée du sommeil (4%). Ces

### DES FRANÇAIS QUI DORMENT PEU ET RÉCUPÈRENT LE WEEK-END

EN MOYENNE, LES FRANÇAIS DORMENT...



**7H05**  
LA SEMAINE



**8H11**  
LE WEEK-END

troubles sont retrouvés plus souvent entre 45 et 65 ans.

De façon surprenante, peu de Français déclarent chercher une réponse thérapeutique à ces troubles. Ainsi, **seulement 18% des personnes qui dorment mal se traitent**. Hormis ceux qui souffrent d'apnée du sommeil qui ont un traitement respiratoire spécifique, les autres (9/10) prennent un ou des médicaments tandis qu'une très faible minorité (1/10) a recours à des traitements non-médicamenteux.

### Comment les Français gèrent-ils les nouvelles technologies ?

Une omniprésence des nouveaux outils de communication : **98% des Français les utilisent à des fins personnelles**

L'autre dimension de l'enquête porte sur le thème de l'année, les nouvelles technologies, avec des résultats tout à fait marquants. Les nouvelles technologies sont désormais ancrées et omniprésentes →→→

(1) Echelle d'Epworth en annexe

Temps moyen de sommeil	Proportion de Français			
	Durée de sommeil Pendant la semaine	23,4% ≤ 6 heures	46,6% > 6h et <8h	30% ≥ 8 heures
Semaine	5h35	6h59	8h22	
Week-end	7h08	8h08	9h04	

sentes dans le quotidien des Français. Ces outils ont très largement envahi les jours... et les nuits. L'immense majorité, voire la totalité des Français vit indéniablement à l'heure du tout écran, dans le domaine privé comme dans le domaine professionnel.

Ainsi, 98% des personnes interrogées dans l'enquête INSV/MGEN utilisent régulièrement ordinateur(s), tablette(s), smartphone(s), téléphone(s) portable(s), pour leurs besoins personnels à leur domicile. L'ordinateur, avec 91% d'utilisation régulière, a la part belle et devance les tablettes, liseuses, smartphones (69%) et téléphones portables (46%). Pour autant, les téléphones avec écrans, conçus et commercialisés il y a moins d'une décennie, ont trouvé leur place à une vitesse incroyable. En milieu professionnel, l'usage est régulier chez 79% des actifs et étudiants.

**Une utilisation fréquente et prolongée des écrans : 46% des Français passent plus de 2 heures par jour devant l'écran de leur ordinateur pour des besoins personnels, dont 25% plus de 4 heures**

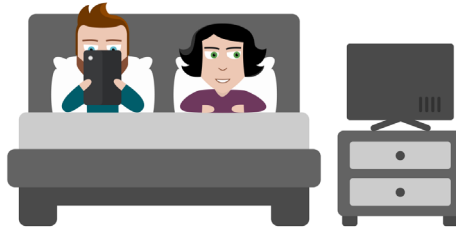
### DES NOUVELLES TECHNOLOGIES PRÉSENTES JUSQUE DANS LE LIT

**4 FRANÇAIS SUR 10**

UTILISENT ORDINATEUR, TABLETTE, SMARTPHONE LE SOIR DANS LEUR LIT

**3 FRANÇAIS SUR 10**

REGARDENT LA TÉLÉVISION LE SOIR DANS LEUR LIT



Il ne s'agit en aucun cas d'une utilisation anecdotique. « Les nouvelles technologies ont envahi notre vie » constate le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste, présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. L'utilisation des écrans, en particulier de l'ordinateur, est fréquente et prolongée, au domicile comme au bureau, en semaine comme le week-end.

Ainsi, **46% des Français passent chez eux plus de 2 heures par jour devant l'écran de leur ordinateur pour leurs besoins personnels les jours de travail, dont 25% plus de 4 heures.**

Chez les étudiants et les actifs, la fréquence d'utilisation s'élève très logiquement : **80% d'entre eux passent plus de 2 heures par jour l'œil vissé sur leur ordinateur pour répondre à des besoins professionnels et 62% (soit près de 2/3) y consacrent**

**plus de 4 heures par jour.** Autant de temps passé devant un écran, auquel il faut ajouter le temps consacré aux liseuses, smartphones, tablettes et téléphones portables.

Les jours de repos, ces fréquences ne sont pas moins élevées. Le planning reste aussi largement dédié à l'ordinateur : **28% des**

**Français utilisent leur ordinateur à domicile plus de 4 heures et 31% de 2 à 4 heures.** Là encore, il faut additionner le temps passé sur les tablettes, liseuses et smartphones : 11% dédient plus de 4 heures et 21% plus de 2 heures.

**9 Français sur 10 s'adonnent aux nouvelles technologies le soir**

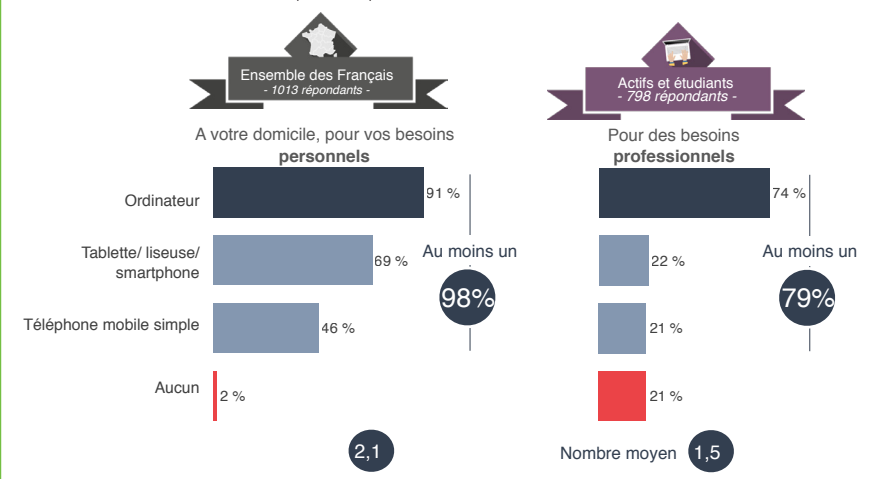
Le soir, pas de repos pour les nouvelles technologies : **91% des Français utilisent leur(s) ordinateur(s), tablette(s) et smartphone(s) le soir - avant ou après le dîner et dans leur lit - les jours de repos et en vacances.** Les jours de travail, c'est pire ! Ce taux des utilisateurs s'élève à 96% chez les actifs et les étudiants.

« L'une des données pose un réel problème en matière de sommeil : **le taux d'utilisateurs le soir au lit** » s'inquiète le Docteur Adrien. **Ils sont 36% à user de leur appareil le soir au lit les jours de repos ou de vacances** dont certains pendant plus d'une heure. **Là encore, cela ne s'arrange pas les jours de travail, avec 39% d'utilisateurs d'ordinateur, tablette ou smartphone le soir sous la couette.** « Autant de temps au lit et devant un écran détériore la qualité du sommeil et altère la vigilance le lendemain » rappelle-t-elle.

La télévision envahit également le lit mais en perdant du terrain par rapport aux autres appareils : 28% regardent la télévision le soir les jours

### Quel(s) type(s) de nouvelles technologies utilisez-vous de façon régulière ?

Base : ensemble - Plusieurs réponses possibles





de repos ou de vacances et 26% les jours de travail.

### Qui sont ces utilisateurs de la nuit ?

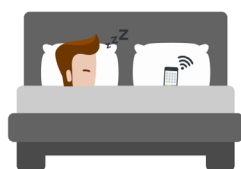
L'enquête montre une **prédominance significative de jeunes**. Les jeunes, qui sont nés dans l'univers des nouvelles technologies, vivent connectés en permanence. Pourquoi s'arrêteraient-ils le soir ? « On note l'apparition de nouveaux comportements dont on sait qu'ils s'installent dès les premières années d'adolescence » note le Dr Adrien.

### Les Français plébiscitent communication et loisirs grâce aux nouvelles technologies

Interrogés sur leurs motifs d'utilisation, les Français déclarent vouloir avant tout communiquer : **97% reçoivent et envoient des mails, 79% téléphonent, 76% envoient des SMS, chattent, tweetent ou publient sur les réseaux sociaux et professionnels. Et 46% jouent en ligne. Le désir de communiquer et de s'informer prime sur le sommeil.**

Pour autant, il ne s'agit pas uniquement de communication. Au désir de correspondre avec les autres s'ajoute celui de chercher des informations

### DES CONNEXIONS AU TÉLÉPHONE MÊME LA NUIT



**52%**  
ONT LEUR MOBILE  
EN FONCTIONNEMENT  
OU EN VEILLE  
DANS LEUR CHAMBRE

**10%** PEUVENT ÊTRE RÉVEILLÉS  
LA NUIT PAR DES MESSAGES



**92%**  
LES CONSULTENT  
DÈS RÉCEPTION



**79%**  
Y RÉPONDENT  
DÈS RÉCEPTION



(96% surfent sur Internet), regarder des films, séries ou émissions (60%), de lire ou de jouer tranquillement, seul (43%).

### Le début d'une prise de conscience? Plus de 80% des Français pensent à se déconnecter les jours de repos ou de vacances

**Les jours de repos ou les vacances, une bonne part des Français interrogés se déconnectent volontairement des nouvelles technologies.**

Une analyse plus fine montre qu'ils se déconnectent de leurs mails professionnels (86%), de Twitter (77%), des réseaux sociaux (74%), des mails personnels (70%) et même des SMS (57%). « Nombre de personnes perçoivent le besoin de faire des pauses pour s'isoler, de résister à l'envahissement 24H sur 24, d'une forme de

“detox digitale” » se réjouit le Dr Adrien.

Il faut toutefois mettre un bémol à cette vision optimiste : **18% de Français ne se déconnectent jamais des nouvelles technologies pendant leurs jours de repos ou de vacances !** Soit 18% de personnes qui n'ont pas encore pris conscience de l'importance de préserver un espace-temps pour soi, sans stimulation extérieure...

Ce taux augmente chez **les inactifs (46%) et chez les jeunes (22%)** qui représentent la société du futur, du tout connecté.

### 20% des Français dorment avec un téléphone en veille, qui en réveille la moitié

Sans ménagement pour leur sommeil, **20% des Français ont au moins un smartphone en fonctionnement dans leur chambre pendant qu'ils dorment.** Leurs nuits ne sont pas respectées.

**Les sonneries ou autre bip de ces smartphones réveillent la moitié de ces dormeurs, qui consultent presque tous leurs messages (92%) et qui sont très nombreux à y répondre sur le champ (79%).**



# LES NOUVELLES TECHNOLOGIES, UN IMPACT REEL SUR LE SOMMEIL

La mise en relation des deux volets de l'enquête a permis d'analyser le sommeil des utilisateurs impénitents et nocturnes d'outils électroniques. « Ces résultats montrent à l'évidence un impact délétère sur le sommeil ou l'endormissement des Français, de même que sur leur vigilance le lendemain », souligne le Dr Joëlle Adrien.

## Le sommeil à l'heure du tout écran

Le comportement « techno-addict » des Français n'est pas sans incidence sur la qualité et la durée de leurs nuits :

**Les utilisateurs d'ordinateur, tablette ou smartphone (...) le soir dans le lit** sont plus jeunes que la moyenne : plus de la moitié d'entre eux ont entre 18 et 34 ans.

On note, chez ces Français adeptes de nouvelles technologies le soir sous la couette, plusieurs indices significatifs d'une moindre qualité de sommeil :

- Ils passent plus de temps au lit avant d'éteindre leur lumière, soit 36 mn les jours de travail et 39 mn les jours de repos vs 27 mn en moyenne. **Après avoir éteint la lu-**



**mière, ils mettent plus de temps à s'endormir**, soit 24 mn vs 21 mn en moyenne.

- Ils sont plus nombreux à souffrir

**d'au moins un trouble du sommeil** et ont aussi plus de troubles du rythme du sommeil.

- Enfin, ils ont un temps de sommeil allongé durant le week-end (8h29) par rapport à la moyenne.

« Cette augmentation de la durée du temps de sommeil le week-end peut témoigner d'une privation chronique de sommeil », commente le Dr Adrien.

Peu à peu, les nouvelles technologies détrônent la télévision. Pour autant, ceux qui regardent la télévision le soir dans le lit ressentent à peu près le même impact sur la qualité de leur sommeil, avec notamment plus d'insomnies (21% vs 16%).

**Les Français qui ont un ordinateur, tablette ou smartphone en fonctionnement la nuit** ont des nuits de moins bonne qualité. La présence du

## Evolution du sommeil chez les jeunes

Les jeunes de 18-34 ans sont les plus "accros" aux NTIC. Leur sommeil s'en ressent.

En moyenne :

- Leur temps au lit avant d'éteindre est plus long (36 mn en moyenne et même 46 mn chez les 18-24 ans vs 19 et 16 mn chez ceux du même âge qui ne sont pas « accros »). Ce temps est en augmentation depuis 2012.
- Ils sont plus nombreux à être somnolents dans la journée.
- Leurs réveils nocturnes sont plus longs (24 mn en 2015 vs 17 et 19 mn en 2012 et 2013, respectivement).

Le sommeil des jeunes est doublement en péril.

Les tranches d'âge de 18 - 34 ans sont, en effet, celles qui passent le plus de temps devant leur écran le soir et le moins de temps à l'extérieur pendant la journée. Ils s'exposent donc peu à la lumière du jour et, de ce fait, leur sommeil est encore plus impacté par la lumière des écrans, le soir.



smartphone en fonctionnement dans la chambre est en augmentation depuis 2013, et les réveils la nuit pour consulter et répondre aux messages pénalisent bien évidemment le sommeil.

- Leur temps au lit avant d'éteindre peut atteindre en moyenne 41 mn (vs 27 mn en moyenne) et ils mettent plus longtemps pour s'endormir après avoir éteint la lumière.
- Leur temps de sommeil, plus long le week-end (8h25), trahit un besoin de récupération.

### Pas assez de déconnexion et trop de lumière

L'enquête réalisée montre sans conteste un impact négatif des nouvelles technologies sur la durée et la qualité du sommeil, avec un nombre préoccupant de personnes devant les écrans le soir au lit.

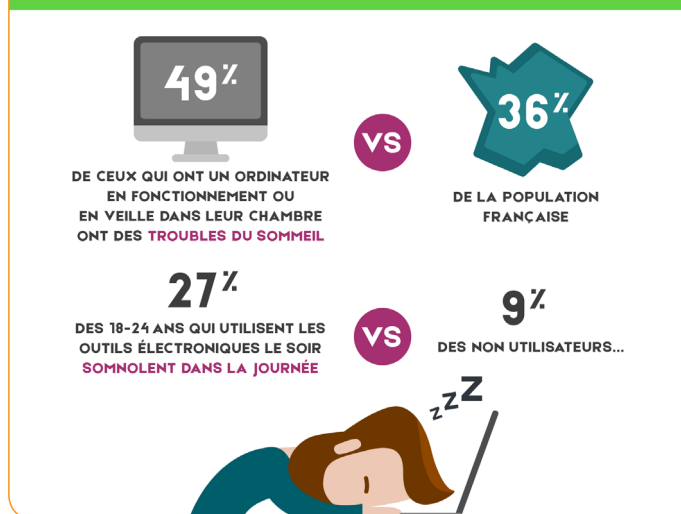
« L'influence délétère des nouvelles technologies sur le sommeil n'est pas une surprise », commente le Dr Adrien. Cette conclusion préoccupante a déjà été mise en exergue dans d'autres pays et toutes les données de la littérature se montrent cohérentes à ce sujet. Les NTIC, utilisées comme elles le sont aujourd'hui, sont à l'évidence nocives pour le sommeil.

### Une double origine

« L'impact sur la durée et la qualité des nuits s'explique à un double titre. Il est lié tout à la fois à une modification comportementale de veille et à l'exposition tardive à la lumière » explique-t-elle.

- **La lumière des écrans** – smartphone, ordinateur, tablette, liseuse – est éveillante. Et pourtant l'enquête le montre, ces nouveaux outils sont davantage utilisés le soir, dans le lit. Pire, ils sont même consultés la nuit. Ce signal lumineux – d'éveil – délivré à

### UNE PRÉSENCE ET UTILISATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI ONT UN IMPACT SUR LE SOMMEIL



contre-temps perturbe l'horloge biologique qui n'est plus capable d'assurer les conditions d'un endormissement rapide ni d'un sommeil récupérateur.

- **Les nouvelles technologies ont un effet comportemental stimulant et addictif.** Une bonne part de la société est aujourd'hui connectée 24h sur 24, ce qui est contraire à la physiologie de base. Résultat : par une sorte d'effet « de garde », on est constamment en alerte, on s'endort plus tard et l'on ne dort que d'un œil, alors que le sommeil devrait être un moment de retrait du monde extérieur, de déconnexion totale.

### Les « applis » sommeil

Les applications en relation avec le sommeil font une percée nette, qui témoigne de l'intérêt des Français pour leur forme et leurs bonnes nuits. Encore faut-il faire la part des choses et ne pas mettre tous ces outils dans le même sac.

Il existe **des outils pour mesurer son activité physique**, qui peuvent se révéler bénéfiques pour le sommeil car ils encourageant la pratique de l'exercice pendant la journée. Plus on bouge le jour, mieux on dort la nuit !

**Des outils pour renseigner et mieux gérer son sommeil** sont proposés. Certaines "applis" permettent d'enregistrer ses horaires de coucher et de lever et donc de régulariser son rythme veille-sommeil. En ce sens, elles sont très utiles. Mais quant à définir les différentes phases ou stades de sommeil, ce n'est pas encore au point.

**Des outils qui régulent le réveil en fonction du sommeil** apparaissent également, mais jusqu'à présent, aucun système n'a encore été réellement validé scientifiquement.

### Une information nécessaire

Les résultats de l'enquête réalisée sous l'impulsion de l'INSV se montrent d'autant plus préoccupants que les Français mésestiment ou ignorent les risques : 18% d'entre eux répondent qu'une bonne utilisation se fait « plutôt le soir ».

A l'évidence, les écrans des nouvelles technologies ne sont pas considérés comme susceptibles de perturber le sommeil.

Et pourtant, le sommeil préoccupe les Français. Les plaintes affluent dans les consultations et, selon l'enquête, plus d'un Français sur 10 est utilisateur d'une appli/objet en relation avec le sommeil et l'activité physique.

# UNE SOCIÉTÉ SUR LE QUI-VIVE : UN DORMEUR SENTINELLE

La télévision reste d'actualité, l'ordinateur occupe une place de plus en plus grande et le smartphone, de conception plus récente, explose littéralement. Les nouvelles technologies sont à l'évidence partout et pour tous.



## Une modification des pratiques

Ce que l'on cherchait dans le dictionnaire, on le trouve désormais sur Internet. Les achats sur catalogue se mettent à présent dans le panier à l'écran. Les contacts se font par mails, SMS, tweets, appels vidéo, publications sur les réseaux sociaux. On ne joue plus dans des clubs ou chez des amis, mais en ligne. Et ce n'est pas fini. Les montres connectées apparaissent et l'on parle même de capteurs connectés incorporés dans les textiles.

Tout a changé. « A l'heure du tout écran, sous la pression des nouvelles technologies, les attitudes et les comportements se sont modifiés » décrit le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, vice-présidente de l'INSV.

Cette évolution, marquée par une connexion permanente et une volonté de communiquer à tout prix, se manifeste dans la vie privée comme dans la sphère professionnelle. Les premiers entretiens d'embauche se font parfois d'ailleurs sur le mobile. Au bureau et dans la vie personnelle, une réaction immédiate à un message digital est considérée comme un signe d'efficacité et de vivacité. A l'inverse, une réponse différée est perçue comme l'indice d'un manque de réactivité, voire une incorrection. Et les personnes qui n'ont pas de portable se heurtent à l'étonnement des autres ou à une incompréhension.

« Les plus jeunes - 18/34 ans - sont tout naturellement les plus démonstratifs et les plus actifs dans le do-

maine des nouvelles technologies », remarque le Dr Sylvie Royant-Parola. Ils cherchent des informations : humour, divertissement, actualité, détails pratiques, etc. Ils communiquent avec leur cercle d'amis et familial, via les réseaux sociaux, les SMS. Ils entrent en relation avec des inconnus et discutent parfois longuement avec des interlocuteurs à l'autre bout du monde. Au total, ces tranches d'âge sont les plus "accros" aux NTIC et passent un très grand nombre d'heures devant un écran, dont une bonne part le soir dans leur lit et la nuit. Au risque de mettre à mal la qualité du sommeil.

« Quel que soit l'âge des aficionados technologiques et quel que soit l'objet connecté, les nouvelles technologies ont donné naissance à une société

sur le qui-vive, où tout le monde est sur le pont, de jour comme de nuit », constate le Dr Sylvie Royant-Parola.

### Le sommeil en danger

**Le soir au lit...** l'apparition de ces nouveaux rituels technologiques met le candidat à l'endormissement dans des conditions qui ne lui sont pas bénéfiques.

« Couchés, le soir, les accros de l'écran ont leur attention captée avec une grande tension, au moment précis où ils devraient se désinvestir de ce qui se passe aux alentours » décrit le Dr Sylvie Royant-Parola. Ce faisant, ils envoient **un message paradoxal** à leur cerveau, à qui ils donnent en même temps un signal d'éveil et un avis de recherche de sommeil. **Un ordre et un contre-ordre : Dors ! Ne dors pas !**

En résulte un retard de l'endormissement, assez parlant dans l'enquête.

**La nuit...** la situation n'est pas meilleure. Nombre de dormeurs ont un appareil en fonctionnement dans leur chambre. Pire, un nombre significatif garde son smartphone allumé à proximité et est dérangé par des alertes et autres bips pendant la nuit, avec une proportion assez incroyable – une personne sur 10 – qui consulte et répond immédiatement.

Dans un tel environnement, le dormeur ne peut dormir que d'un œil ! Comme l'héroïne du film "You've got a message", il guette inconsciemment l'arrivée d'une communication : SMS, mail, téléphone... au détriment de son sommeil. Son esprit n'est pas détendu, encore moins déconnecté, il est en attente, il monte la garde, à l'affût.

Le dormeur est devenu un **"dormeur sentinelle"** qui fait sa ronde en permanence, sans en avoir conscience.

**Des perturbations de l'endormissement et du sommeil** dérivent inéluctablement de ces soirées dédiées aux nouvelles technologies.

« Au besoin de lâcher prise pour dormir, de faire confiance, on oppose le besoin d'être en éveil, de garder

le contrôle », explique le Dr Sylvie Royant-Parola. « Les gens ne réalisent pas que le sommeil a besoin de protection pour s'installer et que la nuit doit être un moment totalement déconnecté, un temps de coupure totale de l'environnement », décrit-elle. Le sommeil est une dimension essentielle à la santé, un temps entre parenthèses pendant lequel on se régénère et on récupère. Il est exclusif et ne peut se développer en parallèle avec d'autres activités. Le cerveau doit pouvoir se "débrancher" pour pouvoir travailler en circuit fermé et dormir.

Si on est constamment "connecté", en train de guetter un éventuel signal ou pire, de répondre à toutes les sollicitations, on ne peut pas se construire un nid protecteur. On ne peut pas se mettre dans une bulle de protection. Le sommeil ne peut plus être monophasique, ce qui permet normalement une vraie récupération et une bonne journée le lendemain. On perd ainsi des heures précieuses de déconnexion totale et l'on ne bénéficie ni de bonnes nuits ni de bonnes journées.

### Un besoin de contrôle

**Le SMS le plus souvent envoyé la nuit par ces "dormeurs sentinelles" est : « tu dors ? ».** Ce message un peu absurde traduit le besoin de communiquer, de savoir, de contrôler, lequel a beaucoup à voir avec l'angoisse.

L'ordinateur ou le mobile, qui sont, au départ, des lieux de rencontres professionnelles, familiales ou amicales deviennent, le soir ou la nuit, des lieux de rencontres impossibles. Les contacts sont hors normes, hors étiquette, hors espace. Les distances y sont abolies. Se passe-t-il quelque chose à côté, ou à l'autre bout de la terre, que la nouvelle traverse aussitôt le monde. Les réactions, les sentiments s'expriment librement, dans un besoin de se relier, de partager, dans une sorte de communion apaisante.

**Se crée un cercle vicieux.** On guette

l'écran du smartphone ou de l'ordinateur, par curiosité ou habitude. On reçoit des informations passionnantes ou traumatisantes, on réagit, on partage. On veille pour suivre encore et encore ce qui se passe. On reste donc connecté plus longtemps. Et on se retrouve à guetter l'écran... Soir après soir, on malmène ainsi son horloge biologique et en corollaire, son sommeil.

Ce cercle vicieux se pérennise d'autant plus qu'on met plus de temps à trouver le sommeil les nuits suivantes. Donc on reste plus volontiers devant un écran... Et on guette encore.

### Des outils fascinants

« Il n'y a pas de distanciation par rapport à l'outil », décrypte le Dr Sylvie Royant-Parola. A cet égard, le smartphone, cet outil multitâches, inconnu il y a moins d'une décennie est le symbole emblématique de la fascination exercée par ces nouvelles technologies. Il a la priorité sur tout. Il fait même partie de soi, comme un bras. Peu importe les règles de courtoisie, à l'ancienne. Peu importe ce qui relève ou non de la discrétion, de l'intime, de la pudeur. Peu importe le jour ou la nuit. "Les nouvelles technologies ont la primauté absolue sur tout", conclut-elle.

# ATTENTION A LA LUMIERE DES ECRANS !

L'impact délétère des nouvelles technologies, abusivement utilisées le soir ou la nuit, n'est pas seulement d'ordre comportemental et psychologique. S'y ajoute un effet pervers chronobiologique, qui s'exerce via la lumière émise par les écrans des nouvelles technologies.



## Horloge biologique, veille et sommeil

**La lumière joue, dans notre existence, un rôle majeur.** « Depuis les années 80, on sait que la lumière influe sur l'horloge biologique de l'être humain et qu'elle synchronise nombre de fonctions vitales », explique le Dr Claude Gronfier. Comme la nature, qui s'organise autour du nyctémère, l'homme suit invariablement un rythme jour-nuit, veille-sommeil, yin-yang...

**Le chef d'orchestre qui donne la cadence et règle ce tempo à deux temps est l'horloge biologique circadienne, une petite structure sensible à la lumière.** Nichée au plus

profond du cerveau dans le noyau supra-chiasmatique, l'horloge biologique permet l'expression d'un grand nombre d'activités physiologiques au bon moment. La température corporelle, la tension artérielle, la sécrétion d'hormones comme le cortisol, la synthèse des catécholamines (adrénaline ou noradrénaline), la vigilance, les performances cognitives, la mémoire sont maximales pendant le jour. A la différence, la relaxation musculaire, la pression de sommeil, la sécrétion de l'hormone mélatonine sont maximales la nuit.

**La lumière : un puissant signal pour remettre notre horloge biologique à l'heure**

En l'absence de toute synchronisation environnementale, notre horloge biologique endogène ne se cale pas sur une période de 24h, mais sur une durée légèrement différente.

La période de l'horloge est une caractéristique individuelle qui varie d'une personne à l'autre. **En moyenne, elle est de 24h12**, mais elle peut s'échelonner de 23h30 à 24h30, **ce qui explique le côté "couche-tôt-lève tôt" ou "couche-tard-lève tard"** de certains. Chez les adolescents, elle est plutôt longue, d'où leur tendance couche-tard. Mais quelle que soit l'ampleur du décalage, la remise à l'heure de notre horloge biologique circadienne s'impose tous les jours. Sans exception !



## La lumière, un double effet chronobiologique

« L'œil ne sert pas qu'à voir. Il est impliqué dans un ensemble de fonctions non visuelles directement stimulées par la lumière, qui implique le sommeil, la vigilance, la cognition, la mémoire et l'humeur<sup>2</sup> », explique le Dr Claude Gronfier.

On pensait encore, il y a peu, que les cônes et bâtonnets étaient les seuls capteurs de la lumière dans la rétine. Mais on y a récemment découvert de nouveaux photorécepteurs : les cellules ganglionnaires à mélanopsine<sup>3</sup>, des cellules photosensibles directement connectées à l'horloge biologique et dénuées de fonctions visuelles, et sensibles au bleu.

Ces cellules sont très largement responsables de la transduction de l'information lumineuse et, en corollaire, de la synchronisation de notre horloge biologique. Les cônes et bâtonnets de la rétine n'ont en fait qu'un rôle modulateur dans ce système.

Les cellules ganglionnaires à mélanopsine ont d'autant plus d'importance que, selon des travaux effectués chez les rongeurs<sup>4</sup> et chez l'Homme<sup>5</sup>, elles ne sont pas seulement connectées à l'horloge biologique mais aussi à d'autres structures cérébrales impliquées dans la veille : la vigilance, l'humeur, la mémoire, la cognition...

« La lumière agit doublement. Elle contrôle le rythme, via l'horloge biologique, laquelle fait en sorte que les fonctions de la veille soient exprimées pendant la journée et les fonctions du sommeil pendant la nuit. De surcroît, elle accroît l'éveil par un effet d'activation des structures cérébrales impliquées dans la vigilance et un effet d'inhibition des structures impliquées dans le sommeil » résume le Dr Gronfier.

(2) <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/chronobiologie-les-24-heures-chrono-de-l-organisme>,

(3) Berson, D.M., Dunn, F.A. & Takao, M. Phototransduction by retinal ganglion cells that set the circadian clock. *Science* 295, 1070-1073 (2002)

(4) Hattar, S., et al. - Central projections of melanopsin-expressing retinal ganglion cells in the mouse. *J Comp Neurol* 497, 326-349 (2006)

(5) Chellappa SL et al. Photic memory for executive brain responses. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014 22;111(16):6087-91.

Le réglage quotidien de l'horloge biologique s'effectue par l'intermédiaire de plusieurs synchroniseurs : l'exercice physique, les repas, la température et la lumière, laquelle est, de loin, l'élément le plus puissant de tous. « Le signal le plus pertinent et le plus synchronisant est apporté par la lumière naturelle ou artificielle, qui donne à notre corps un signal fort de remise à l'heure et permet une parfaite synchronisation avec la journée de 24h.

Sans cette remise à l'heure quotidienne, liée essentiellement à la lumière, les petits écarts de chaque jour s'additionnent et on se retrouve nettement en avance ou en retard, au détriment de certaines fonctions vitales... et notamment du sommeil.

Ces dérives peuvent se rencontrer chez les aveugles, qui souffrent fréquemment de troubles du sommeil et de la vigilance. Elles ont également été évaluées dans les expé-

riences de « libre cours ». Ainsi, Michel Siffre, privé de lumière dans sa grotte pendant 60 jours, avait totalisé un décalage de 30h.

« Une exposition quotidienne à la lumière est nécessaire à la synchronisation de l'horloge biologique pour obtenir une bonne vigilance, le jour, et un sommeil tranquille, la nuit », souligne le Dr Gronfier.

### L'action de la lumière sur l'horloge biologique mieux comprise

Les chercheurs ont multiplié les travaux, lesquels ont permis, pas à pas, de mieux cerner l'impact de la lumière sur l'horloge biologique circadienne, et de mieux comprendre l'impact des nouvelles technologies sur la qualité de nos nuits.

La réponse du système circadien à la lumière dépend de plusieurs caractéristiques photiques :

### L'intensité lumineuse

Depuis les années 2000, on sait que plus la lumière est importante, plus le système circadien y est sensible, et plus la réponse chronobiologique, évaluée d'après des dosages itératifs de mélatonine, augmente. Pour autant, de faibles intensités, dès 20 à 50 lux, ont déjà un effet très puissant sur l'horloge biologique, et en corollaire sur le sommeil.

### La durée de l'exposition

Là encore, on a observé un effet dépendant de la quantité de lumière reçue. Plus la durée d'exposition lumineuse est longue, plus l'impact sur l'horloge augmente, avec des effets extrêmement importants pour des durées prolongées. Néanmoins, l'impact est déjà majeur pour des temps d'exposition extrêmement minimes. Avec 12 minutes d'exposition à la lumière de forte intensité, on obtient un tiers de l'effet qu'on observerait avec 6 heures d'exposition.

« Il a été démontré tout récemment que même des flashes lumineux de quelques millisecondes la nuit peuvent retarder l'horloge biologique », souligne le Dr Claude Gronfier. « Le système est même si sensible que la lumière agit même si on dort, les yeux fermés ! ». De surcroît, il existe pour chaque personne, une fréquence de vulnérabilité particulière où l'effet de ces flashes dépasse celui d'une exposition continue.

### Le spectre

Toutes les lumières n'ont pas la même capacité. La lumière bleue est la plus active sur les rythmes circadiens. Elle est bien plus efficace qu'une lumière fluorescente blanche de même intensité. A l'inverse, la lumière rouge n'a que peu d'effets.

Une lumière monochromatique bleue peut être aussi efficace sur le système circadien qu'une lumière fluorescente blanche 100 fois plus intense. Cette propriété repose sur la sensibilité des cellules ganglionnaires à mélanopsine, et permet d'expliquer pourquoi

les écrans, même à de faibles niveaux d'intensité peuvent avoir un tel effet sur l'horloge.

### Le timing

L'effet de la lumière dépend de l'heure à laquelle elle est perçue. Le jour, via l'horloge biologique et les cellules ganglionnaires à mélanopsine, la lumière éveille et participe à toutes les fonctions de la journée. En revanche, à une période inappropriée - le soir, la nuit ou encore trop tôt le matin, la lumière dérègle notre horloge biologique... et notre sommeil.

### La lumière des écrans au mauvais moment : un danger pour le sommeil

Ces données, qui précisent l'effet de la lumière sur le système circadien, permettent de comprendre l'impact délétère des nouvelles technologies sur le sommeil.

### Le mauvais timing

L'horaire tardif des expositions aux écrans, très marquant dans l'enquête, est très largement mis en

cause. On regarde ces écrans le soir avant et après le dîner, on se concentre encore sur eux dans le lit, avant de dormir, et on s'y expose même pendant la nuit.

« La lumière à laquelle nous sommes exposés le soir et en début de nuit (en moyenne entre 17h et 5h du matin) a pour effet de retarder l'horloge, alors que la lumière perçue le matin à l'effet inverse », commente le Dr Gronfier. En cas d'exposition trop tardive à la lumière - le soir ou en début de nuit -, la sécrétion de mélatonine est inhibée, la vigilance est augmentée, et l'horloge biologique est retardée. Et le sommeil s'en ressent.

### Couleur, durée et intensité

Le spectre de la lumière des écrans aggrave largement l'impact des nouvelles technologies. Ces écrans dits à LED (à rétroéclairage à LED) présentent une lumière bleutée, dite froide (6500-7000 kelvins), c'est-à-dire qu'ils ont une extrême efficacité sur l'horloge biologique.

La durée d'exposition ajoute éga-





### Les adolescents : une population à risque

Les adolescents ont une horloge endogène plutôt lente et prennent du retard, d'où une tendance naturelle à être des couche tard – lève tard.

Si, de surcroît, ils s'exposent à la lumière des écrans le soir, ils favorisent ce retard et l'accroissent, au lieu de synchroniser leur horloge biologique circadienne. « Les adolescents qui téléphonent, chattent ou jouent en ligne le soir constituent une population à risque » résume le Dr Claude Gronfier « Ils combinent deux facteurs susceptibles de mettre à mal leur sommeil : une exposition à la lumière le soir et une horloge naturellement lente. C'est pourquoi ils consultent plus pour des problèmes de retard de l'endormissement ».

lement sa part, dans la mesure où les expositions retrouvées dans l'enquête sont fort prolongées. Et l'impact délétère des flashes lumineux, qui vient d'être démontré, explique possiblement en partie la nocivité des SMS la nuit.

Enfin, l'intensité, qui agit même à de faibles seuils, vient compléter l'effet de la lumière sur l'horloge.

Les recherches effectuées ces dernières années soulignent, de façon très cohérente, l'impact négatif des écrans utilisés au mauvais moment sur le rythme circadien et le sommeil. Il en résulte tout à la fois une diminution du temps de sommeil et une altération de son architecture. On observe plus d'éveils, un sommeil moins profond, plus de cauchemars. Et cet impact s'étend sur le jour qui suit l'exposition à l'écran et se traduit

la journée par de la somnolence et une diminution des performances cognitives. Une étude<sup>6</sup> a montré que les écrans utilisés le soir augmentaient le temps d'endormissement, retardaient l'horloge biologique, agissaient négativement sur la sécrétion de mélatonine, diminuaient les phases de sommeil REM ainsi que la vigilance le jour suivant.

Très logiquement, si l'exposition aux écrans – TV, tablettes, smartphones, ordinateurs – se reproduit tous les soirs, les nuits de moindre qualité et les lendemains somnolents se renouvellent. Et, pas à pas, les troubles du sommeil se chronicisent. A long terme, des conséquences sur la santé, liées à l'impossibilité de récupérer entre les expositions "nocives", sont probables. Les études montrent en effet un impact de la dette de sommeil au niveau psychique

(anxiété, dépression), cognitif (résultats scolaires), et métabolique (diabète, obésité).

### Les sources d'éclairage et leur température de couleurs

La température de couleur est un indicateur de la teinte que produit la lumière. Elle dépend de la source d'éclairage et s'exprime en kelvin. La lumière solaire est perçue comme blanche, sa température de couleur est d'environ 5800 kelvins à midi.

Les bougies ou les lampes à incandescence (qui ne sont plus à la vente en Europe pour l'éclairage) présentent des lumières orangées, dites chaudes (2000-2500 kelvins).

Les tubes fluorescents peuvent être chauds (3000-4000 kelvins) ou froids (5000-6500 kelvins).

Les écrans dits à LED (à rétroéclairage à LED), présentent une lumière bleutée, dite froide (6500-7000 kelvins).

# UNE PREVENTION NECESSAIRE

## Une meilleure connaissance des risques, une meilleure utilisation des nouvelles technologies

L'enquête présentée pour la Journée du Sommeil 2016 met en lumière plusieurs points préoccupants :

- Les nouvelles technologies de l'information et de la communication sont omniprésentes et bien ancrées, au point de modifier le comportement des Français. La société les a intégrées et l'on ne sait plus s'en passer, en particulier les jeunes.
- Les NTIC sont massivement utilisées le soir, c'est-à-dire au moment où la lumière des écrans est incompatible avec notre rythme physiologique.
- Les NTIC induisent des modifications comportementales, recherche de communication permanente et

addiction, qui vont à l'encontre de la déconnexion nécessaire à l'endormissement et au sommeil.

• **Les jeunes sont de loin les plus menacés.** Issus d'une génération connectée, ils ne savent pas mettre de barrière à l'envahissement par les NTIC. Leur sommeil pâtit tout à la fois de leur exposition tardive aux écrans et de leur frénésie de communication.

In fine, le constat est sans équivoque : **telles qu'elles sont utilisées aujourd'hui, les NTIC ont un impact réel et mettent à mal le sommeil des Français.** L'exposition tardive et prolongée à la lumière des écrans des ordinateurs, portables, tablettes, et la difficulté de se déconnecter le soir se combinent pour nuire au sommeil.

On ne peut que s'inquiéter de cette situation, à l'heure où les nouvelles technologies connaissent un essor fulgurant. Les écrans se multiplient, les connexions sont partout, jusque dans les vêtements connectés dits "intelligents" susceptibles de nous renseigner sur nous-même. A quand le pyjama qui nous réveillera pour nous dire qu'on dort bien ?

De surcroît, l'ignorance s'installe : Près d'une personne sur cinq pense que l'utilisation des NTIC le soir est bonne. **Beaucoup de gens ignorent que, le soir, la lumière de ces écrans retarde l'endormissement et altère l'architecture du sommeil.** Beaucoup ne savent pas non plus que lire un message la nuit sur un écran donne un très vigoureux signal d'éveil, capable d'inhiber la sécrétion de mélatonine.

Pour autant, la fatalité n'est pas de mise. **La lumière en soi n'est pas mauvaise. Tout dépend du moment.** Certes, la lumière est délétère et contre-productive le soir. Le matin, en revanche, elle éveille, évite la somnolence et prépare le sommeil de la nuit à venir. **Il suffit de trouver la bonne manière de jouer avec la lumière pour être en forme le jour et bien dormir la nuit.**

C'est la même chose pour l'hyperconnexion inhérente aux nouvelles technologies. Il n'est pas question de bannir les connexions, juste de se déconnecter au bon moment, en minimisant au maximum la possibilité d'être dérangé la nuit, les jours de repos et les vacances.

Tout est affaire de prévention. Les risques pour le capital sommeil imposent à la fois une prise de conscience des risques et un apprentissage de la meilleure gestion des technologies.

## Apprivoiser les nouvelles technologies pour bien dormir

Informez les jeunes des risques liés à l'utilisation des écrans le soir et la nuit.

Changer de comportement :

- Ne pas s'exposer aux écrans le soir dans son lit. Le lit est fait pour dormir...
- Prendre le temps de se détendre en délaissant les NTIC, notamment ordinateur et tablette, au moins 1h30 avant l'heure du coucher.
- Protéger sa nuit. Sauf situation exceptionnelle, bannir portables et smartphones de la chambre et les mettre en mode avion. Il sera bien temps de lire ses SMS le lendemain.
- Apprendre à se déconnecter les jours de repos, les week-end. Il faut savoir se préserver et faire des pauses digitales.
- Participer à l'établissement de règles de courtoisie digitales. S'imposer des limites d'heure ou de jour pour se connecter avec les autres. Le savoir vivre digital conduit au savoir dormir.

Le soir, éviter la lumière :

- Minimiser la luminosité de l'écran.
- Utiliser les applications qui réduisent le pourcentage de lumière bleue à partir d'une certaine heure.
- Mettre des lunettes de soleil.

Le jour, bouger :

Sortir à l'air libre pour s'exposer à la lumière du jour et bouger. Pratiquer une activité physique le jour pour bien dormir la nuit.



# LES RECOMMANDATIONS DE L'INSV POUR UNE BONNE HYGIENE 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.

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 sédatrice 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. Une action sédatrice mais favorise l'instabilité du

## 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...)

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.

# INÉDIT EN 2016 : LE VILLAGE SOMMEIL VIRTUEL

Pour coller au plus près de la thématique « Sommeil et Nouvelles Technologies » de la 16<sup>ème</sup> édition de la Journée du Sommeil®, l'INSV lance son premier village virtuel. Cette plateforme, entièrement consacrée au sommeil sera accessible depuis l'adresse <http://villagesommeil.org> à compter du 15 mars.

Inédit ! Cette année, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance innove et lance son premier village virtuel du sommeil.

Organisée en 5 espaces différents, cette plateforme proposera :



→ **Un Pôle Information**, réalisé en partenariat avec le groupe MGEN et Philips : avec les résultats de l'enquête menée par l'INSV et le groupe MGEN sur les interactions entre sommeil et nouvelles technologies. Des chiffres-clés pour une prise de conscience de la part des internautes sur les réels impacts de l'utilisation des nouvelles technologies sur la qualité de leur sommeil. Plusieurs fiches thématiques sur les différents troubles du sommeil seront également téléchargeables depuis cet espace.

→ **Un Pôle Prévention**, réalisé en partenariat avec Conforama et Philips : son objectif premier est de prévenir les internautes sur les bonnes habitudes quotidiennes à adopter afin de bien dormir. Différents tests leur permettront de s'évaluer et de faire le point sur leur sommeil. Des experts du sommeil leur feront également part de leurs recommandations pour avoir un sommeil de qualité.

→ **Un Espace Sieste**, réalisé en partenariat avec la Fondation Vinci Autoroutes : le message que souhaite faire passer l'INSV est simple - pour se faire du bien, il faut faire la sieste. Pour aider les Français à bien la pratiquer durant leur quotidien, plusieurs vidéos et podcast seront mis à leur disposition.

Le 18 mars à 13H30, la sophrologue Caroline Rome sera également présente pour un chât entièrement dédié à la sieste : l'occasion pour les internautes de poser toutes leurs questions sur cette pratique qui fait de plus en plus d'adeptes.

→ **Un Cyberc@fé**, réalisé en partenariat avec le réseau Morphée et la Fondation Vinci Autoroutes : véritable lieu d'échanges, ce cyberc@fé sera le lieu de rencontre entre les internautes et les experts. Les Français auront la possibilité de châter en direct live avec une dizaine d'experts, tout au long de la journée à travers de 5 châts d'une demi-heure chacun. Les réseaux sociaux seront également mis à l'honneur avec les pages Facebook et Twitter qui seront visibles depuis le cyberc@fé afin que toutes les communautés se retrouvent autour du sommeil.

→ **Une Bulle du dormeur**, réalisée en partenariat avec Conforama : où les internautes vont assister à une expérience insolite - être plongé au cœur du sommeil d'un dormeur. Installé dans une chambre transparente au sein du Conforama - Pont neuf, ce dormeur sera équipé d'électrodes qui permettront aux internautes, de découvrir l'activité du corps humain pendant le sommeil (activité cérébrale, musculaire, respiratoire et cardiaque). Des experts seront également interviewés en direct de la Chambre.

# LA JOURNÉE DU SOMMEIL® EN PRATIQUE LE 18 MARS 2016

Plus d'une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans 53 villes françaises vendredi 18 mars 2016 pour la 16<sup>ème</sup> 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](http://www.journeedusommeil.org)

Connaître  
l'ensemble  
des actions  
organisées  
partout  
en France

Participer  
au Grand jeu  
16<sup>ème</sup> Journée  
du Sommeil



## LE VILLAGE SOMMEIL

Testez-vous, informez-vous, échangez avec des spécialistes et gagnez de nombreux lots pour prendre soin de votre sommeil !

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

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




#JourneeDuSommeil  
@INSV\_Sommeil



INSV-Institut-National-  
Sommeil-Vigilance

## Zoom sur quelques initiatives, vendredi 18 mars

PARIS	<p>« Plongez au cœur du sommeil »  <b>Conforama Pont neuf</b>,  2 rue du Pont neuf, Paris 1<sup>er</sup></p> <p><b>Hôpital Bichat Claude Bernard (AP-HP)</b>  <b>Service Explorations Fonctionnelles</b>  46 rue Henri Huchard, Paris 18</p>	<p><b>La chambre du dormeur, de 11h à 16h</b>,  en vitrine et dans le hall d'entrée du magasin Conforama Pont neuf</p> <p><b>Animation événementielle pour le grand public</b> : enregistrement du sommeil d'un dormeur en direct, expliqué par des spécialistes, techniciens du sommeil et chercheurs</p> <p><b>Stand, conférences de 10h30 à 15h</b>  12h30 à 13h : Somnolence, quand devient-elle un problème ? Dr Rouvel  13h à 13h30 : Ecrans et sommeil, Pr d'Ortho</p>
CLAMART/ PERCY	<p><b>Hôpital Antoine Bécclère</b>  Service d'Explorations Fonctionnelles  multidisciplinaires,  Laboratoire du Sommeil  157, Avenue de la Porte de Trivaux à Clamart  • Bâtiment Jean-Hamburger,  Niveau hall Amphithéâtre de la faculté  Renseignements et contact :  www.sommeilsante.asso.fr</p> <p><b>Unité Fatigue et Vigilance de l'Institut de Recherche Biomédical des Armées EA 7330 VIFASOM</b>, Paris 5  Descartes  Hôpital d'instruction des armées Percy  Rue du Lieutenant Raoul Batany, Clamart</p>	<p><b>Conférences de 14h à 17h</b>  Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Enquête Sommeil et nouvelles technologies</b>, Pr Pierre Escourrou</li> <li>- <b>Perception de la lumière et effet sur les rythmes veille / sommeil</b>  Bernard Sanselme, Expert de l'Association Française de l'Éclairage</li> <li>- <b>Effet de la lumière sur le vivant</b>  Anne-Marie Ducroux, Présidente de l'Association Nationale pour la Protection du Ciel et de l'Environnement Nocturne (ANPCEN)</li> <li>- <b>Le sommeil des adolescents, effets des appareils auto portatifs</b>  Fanny Mietlicky, Directrice de l'association BRUITPARIF</li> <li>- <b>Objets connectés et le futur de notre santé</b>  Frédéric Attia, Directeur du développement Cloud Santé, société Orange</li> </ul> <p><b>Portes ouvertes, stands, sieste collective, rencontres avec des médecins, de 10h à 17h</b>  <b>4 espaces</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>documentation/Information</b> (livrets INSV, publications scientifiques)</li> <li>- <b>conseils d'experts</b> (médecins, techniciens, ingénieurs et chercheurs),</li> <li>- <b>démonstration nouvelles technologies</b> (luminothérapie, montre connectée, monitoring EEG/ECG/température et actimétrie)</li> <li>- <b>interactif</b> (tests de performance : simulateur de conduite, temps de réaction, mémoire..)</li> </ul> <p><b>Sieste collective de 12h30-13h00 et de 13h30-14h00 dans le hall</b></p>
LYON	<p><b>Faculté de Médecine</b>  8 Avenue Rockefeller, Lyon 3</p>	<p><b>Conférences grand public, de 13h30-19h</b>, salle des thèses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le sommeil et les nouvelles technologies,</li> <li>- Effets de la lumière des écrans sur l'horloge biologique,</li> <li>- Effets des écrans chez l'enfant, précautions à prendre,</li> <li>- Peut-on parler d'addiction aux nouvelles technologies ?</li> <li>- Effets des nouvelles technologies sur la santé en général</li> <li>- Les écrans: des effets toxiques sur la rétine ?</li> <li>- A voir et à manger : écueils et atouts des écrans</li> </ul>
MARSEILLE	<p><b>Hôpital La Timone</b>  Centre du Sommeil AP-HM,  Service de Neurophysiologie clinique  264, rue Saint Pierre,  Marseille 5</p> <p><b>Puis de 13h15 à 14h30 au bar «La siest'in»</b>  47 Bd Paul Peytral, Marseille 6</p>	<p><b>Portes ouvertes, rencontres, sieste collective, rencontres avec des médecins, de 10h à 12h</b></p> <p><b>De 10h à 12h, grand Hall et centre du sommeil de l'hôpital de la Timone</b> :  Accueil du public et échanges sur l'hygiène du sommeil et visite du centre du sommeil</p> <p><b>De 13h15 à 14h30 au bar «La siest'in»</b>: Discussion sur le sommeil, la sieste, l'impact des objets connectés - Présentation de « Je Vais Bien Dormir », une application pour smartphone d'aide au sommeil</p>
VINCENNES	<p><b>Le carré</b>  1 rue de l'Égalité 94300 Vincennes</p> <p></p>	<p><b>Mercredi 16 mars</b></p> <p><b>Pièce de théâtre, de 10h à 12h, à destination des lycéens</b>  Représentation d'une pièce de théâtre forum « Leurs nuits blanches », par la Mécanique de l'Instant (Dans le cadre d'un projet financé par le Conseil Régional d'Île de France, portant sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes)</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

**16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>**  
**18 mars 2016**

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE )

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

© photo - Fotogramme, iStock, Gettyimages - Fotogramme

# 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 ..... Age ..... 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.

## 2001-2016 La Journée du Sommeil depuis 16 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<sup>ème</sup> 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)  
**Création et représentation d'une pièce de théâtre forum sur le sommeil**, dans le cadre d'un projet soutenu 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<sup>ème</sup> Rencontres Paramédicales du Sommeil** « Sommeil, rythmes de vie et nouvelles technologies »
- 2014** Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et transports »  
**5<sup>ème</sup> édition du Village Sommeil parisien - Place de la République**  
**4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> édition du Village Sommeil** parisien place de la Bastille  
**2<sup>ème</sup> 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** »  
 rganisation du **2<sup>ème</sup> Village Sommeil**, parvis de la Gare Montparnasse. Lancement des **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<sup>er</sup> Village Sommeil à Paris**, place de l'Hôtel de Ville à l'occasion de la 10<sup>ème</sup> 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'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<sup>e</sup> 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](http://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<sup>ère</sup> Journée Nationale du Sommeil**
- 2000** **Campagne d'information sur l'insomnie** visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former les médecins généralistes.



# LES OUTILS DE L'INSV

## « Le sommeil s'affiche »

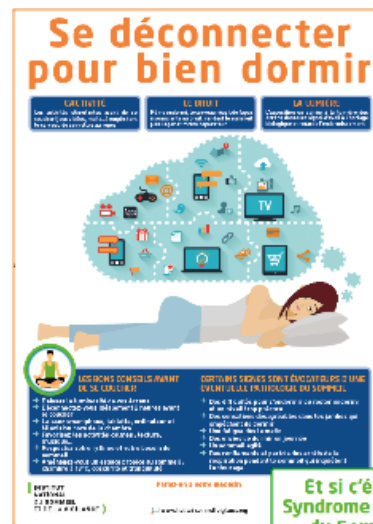
Collection thématique d'affiches informatives sur le sommeil à destination des centres du sommeil

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® 2016, l'INSV édite un poster d'information « Se déconnecter pour bien dormir ». Ce poster a pour objectif d'attirer l'attention sur l'utilisation des nouvelles technologies et leurs effets potentiellement perturbateurs sur le sommeil avant le coucher : l'activité, le bruit et la lumière et d'informer sur les bonnes pratiques à adopter en soirée pour préserver notre sommeil.

Il est également décliné sous forme de flyers.

Une brochure pour retracer le parcours du patient apnéique.



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](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Le carnet n° 1 est dédié au sommeil en général.

Les cycles de sommeil, sommeil et scolarité, sommeil et travail, sommeil du bébé, les principales pathologies ... autant de sujets abordés dans cette brochure pour comprendre le sommeil d'une manière générale.



# NOS PARTENAIRES SE MOBILISENT

## 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, 52 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](http://www.sfrms.org)

## Formation à la médecine du sommeil

La SFRMS aide, en collaboration avec la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) et 15 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](http://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'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 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](http://www.mgen.fr)  
@groupe\_mgen



Particulièrement active dans la lutte contre la somnolence au volant, qui est la première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable 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.
- 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.

#### 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 notamment 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® 2016

La Fondation VINCI Autoroutes est partenaire de l'« Espace sieste » du Village Sommeil virtuel. Les internautes pourront notamment y découvrir 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.

Ils trouveront également 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 16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2016, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information « Se déconnecter pour bien dormir » destiné au grand public et relatif au thème de cette journée « Sommeil et nouvelles technologies ». Ce poster a pour objectif d'attirer l'attention sur l'utilisation des nouvelles technologies et leurs effets potentiellement perturbateurs sur le sommeil avant le coucher : l'activité, le bruit et la lumière et d'informer sur les bonnes pratiques à adopter en soirée pour préserver notre sommeil.

Il est également décliné sous forme de flyers.

De plus, l'INSV créé en partenariat avec VitalAire un dépliant qui permet de retracer le parcours du patient apnéique allant des premiers symptômes au traitement.



**PHILIPS** 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](http://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® 2016 pour informer et sensibiliser le grand public aux troubles du sommeil, à leurs risques et aux traitements possibles.

**Conforama** Conforama, acteur majeur l'équipement de la maison en Europe, exploite aujourd'hui un total de 285 magasins, dont 204 en France et 81 à l'international dans 7 pays : Espagne, Suisse, Portugal, Luxembourg, Italie, Croatie et Serbie.

L'enseigne a réalisé un chiffre d'affaires hors taxes de 3,226 milliards d'euros au cours de l'exercice 2014/2015 et compte 13 400 collaborateurs. Pour plus de renseignements : [www.conforama.fr](http://www.conforama.fr)

En tant que leader de la literie, avec plus d'un matelas sur quatre vendu par l'enseigne en France, Conforama met tout en œuvre pour permettre aux consommateurs d'accéder à une meilleure qualité de sommeil. C'est pourquoi Conforama se joint cette année à l'INSV pour participer à la 16<sup>ème</sup> journée du sommeil ce vendredi 18 mars.

Contacts presse Conforama :

Isabelle Hoppenot : 01 60 95 25 62 - 06 25 58 14 38 - E-mail : [ihoppenot@conforama.fr](mailto:ihoppenot@conforama.fr)

Rhizlène Mimoun : 01 60 95 26 43 - 06 25 58 95 52 - E-mail : [rmimoun@conforama.fr](mailto:rmimoun@conforama.fr)

### Conforama, partenaire de la 16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®

A cette occasion, Conforama mettra en scène pour la première fois une expérience scientifique et interactive dans son magasin de Pont-Neuf à Paris : une des vitrines du magasin accueillera une « chambre transparente » dans laquelle se trouvera un dormeur branché à des électrodes et relié à un enregistreur qui permettra de suivre en direct son sommeil sur un ordinateur et d'interagir avec un professionnel. Une approche pointue et insolite, en lien avec le savoir-faire de Conforama en literie et au cœur des préoccupations des Français en la matière : trouver un sommeil réparateur.

Retrouvez l'expérience du dormeur sur le Village Sommeil virtuel, accessible depuis ce site : [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)