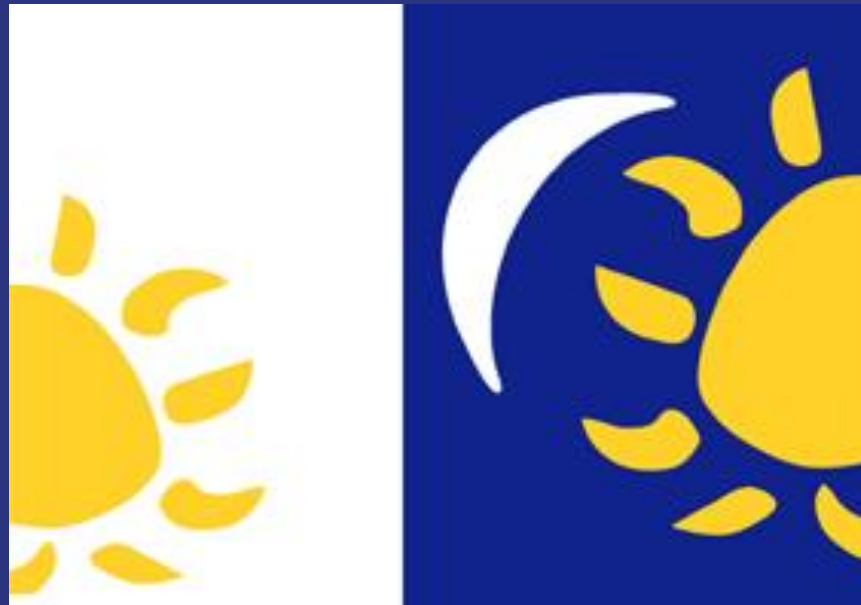


Conférence de presse

Journée nationale du Sommeil
Mercredi 17 mars



Professeur Patrick Lévy

Président de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance

Pourquoi se mobiliser sur la somnolence ?

- Plus d'un français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7% ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant causer une somnolence
- Seule une moitié des individus diagnostiqués est prise en charge

La Journée sur le Sommeil

- Le 17 mars 2004
- 35 centres de sommeil mobilisés
- 32 villes concernées
- Expositions, conférences, échanges avec des spécialistes, remise de documents, rencontre avec des associations...
- Un site Internet :

www.institut-sommeil-vigilance.com

Docteur Marie-Françoise Vecchierini

Société Française de Recherche sur le Sommeil

Docteur Véronique Viot-Blanc

Spécialiste du Sommeil

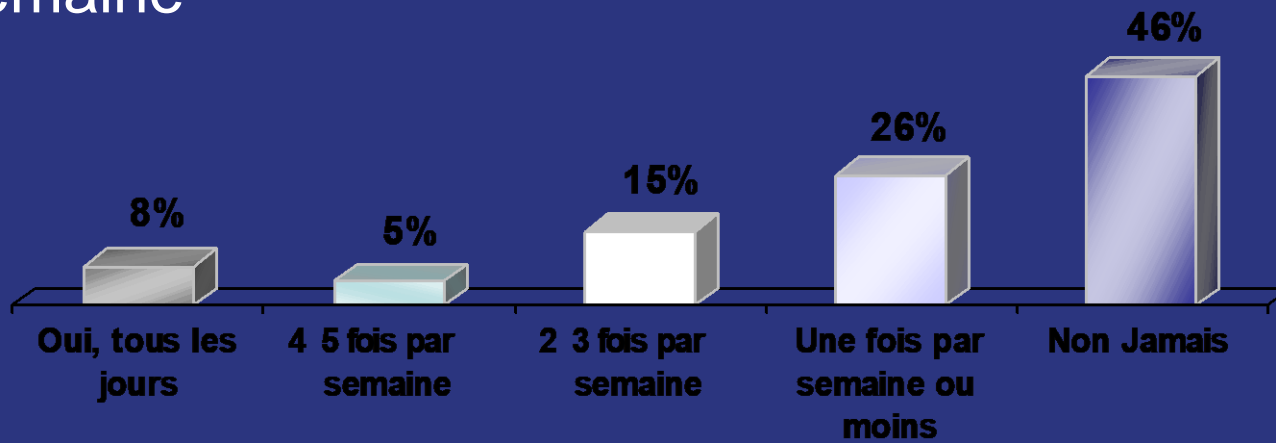
La somnolence en France

Enquête SOFRES effectuée par téléphone le 17 et 18 février 2004
menée auprès de 959 personnes de plus de 18 ans

La somnolence: un problème fréquent

Question : Vous arrive-t-il de vous sentir somnolent dans la journée, alors que vous pensez avoir bien dormi la nuit précédente?

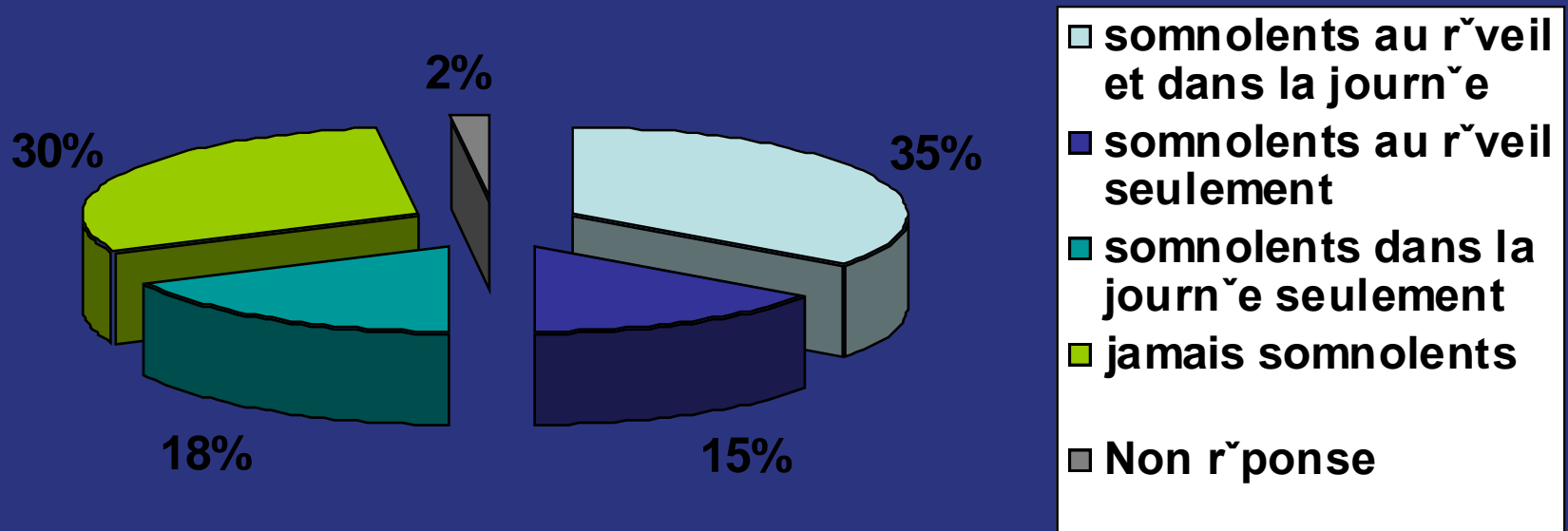
- 54% des français se sentent somnolent dans la journée alors qu'ils ont correctement dormi
- 13% ressentent cette somnolence au moins 4 fois par semaine



« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004

Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004

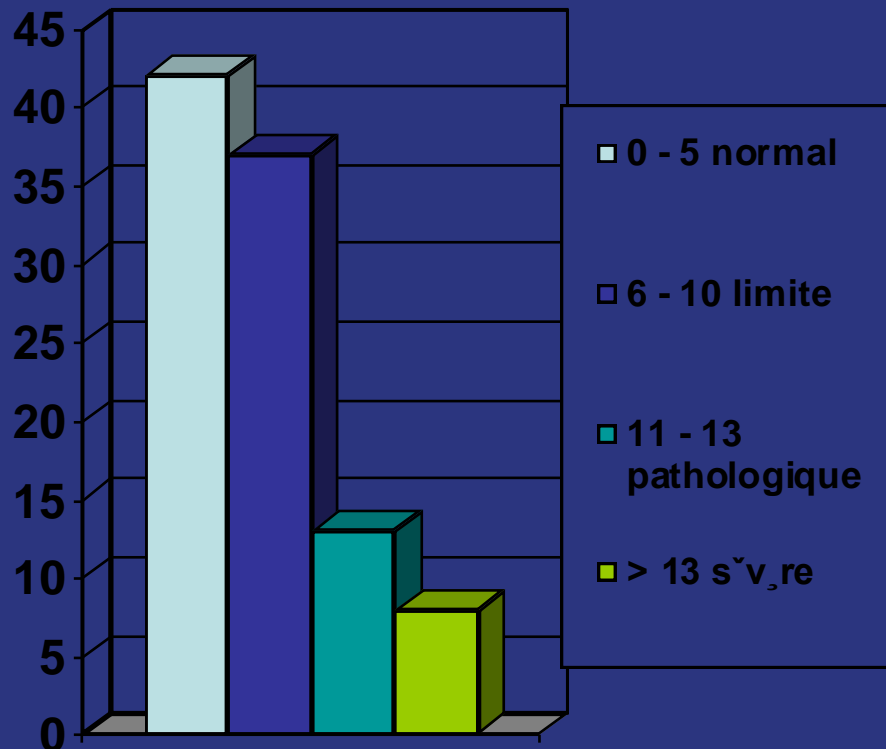
7 français sur 10 sont concernés



- 35% se sentent somnolents à la fois au réveil et en journée
- seulement 30 % des français ne ressentent aucune somnolence

L'échelle d'Epworth

Un outil validé pour quantifier la tendance aux endormissements



- 42% de normaux
- 37% de « limites »
- **21% de pathologiques**
dont 1 sur 3 a une tendance sévère à somnoler ou s'endormir

Un homme sur 4 a un score pathologique

Une lutte quotidienne

- Seuls 8% des français ne font rien car ils ne somnolent jamais
- 13% somnolent mais ne font rien de spécial pour lutter contre la somnolence
- 42% prennent des boissons stimulantes
- 34% font la sieste
- 11% s'activent
- 1% prend des médicaments

La somnolence a des conséquences

- 27% des français se plaignent de somnolence et en ressentent une gêne
 - 5% sont gênés au moins 4 fois par semaine
- 6% des français ont ressenti une somnolence au volant au cours des 3 derniers mois
 - un tiers d'entre eux ne s'est pas arrêté pour autant

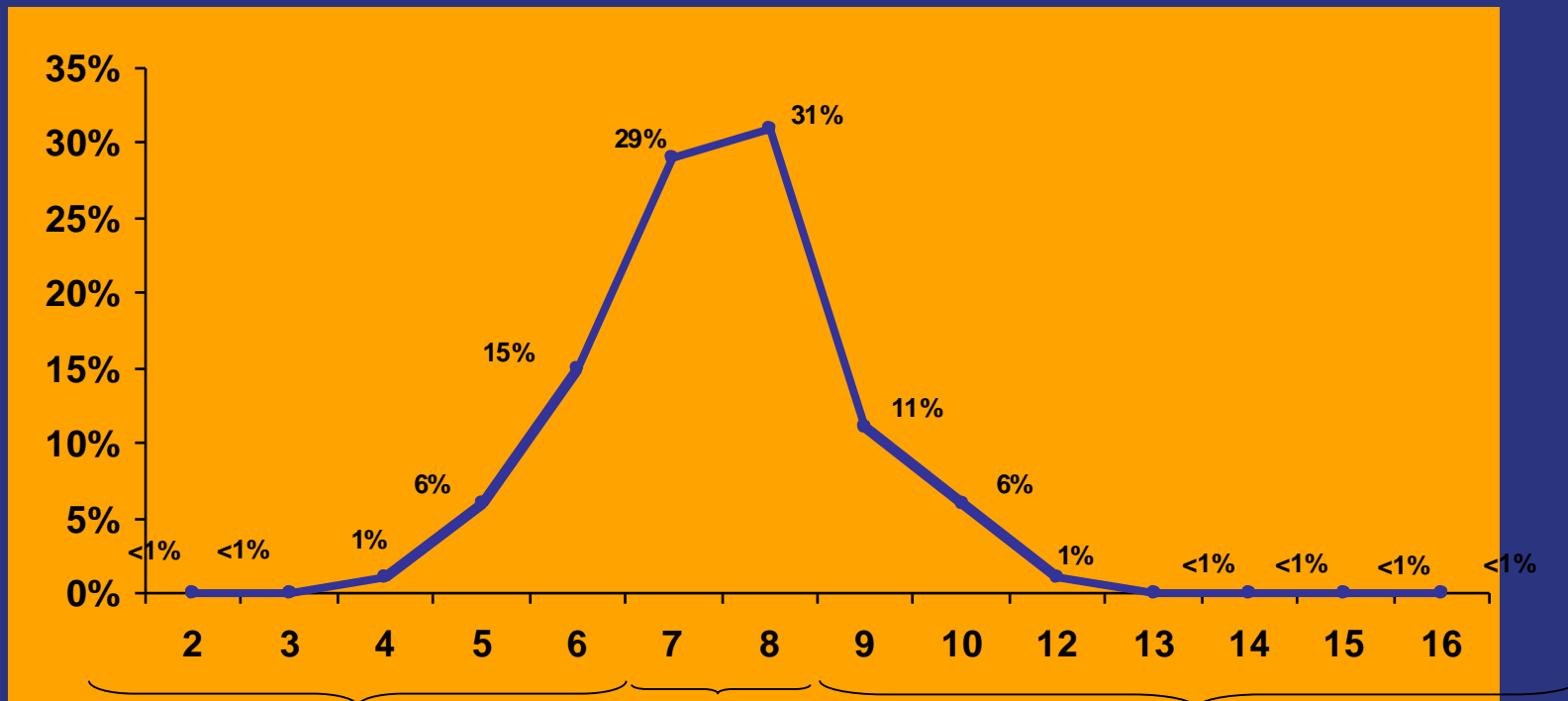
La somnolence, un problème jugé sérieux par 81% des français

Comportements des Français face à la somnolence

- 42% prennent des boissons stimulantes
- 34% font la sieste
- 11% s'activent
- 1% prennent des médicaments
- 13% somnolent mais ne font rien de spécial pour lutter contre la somnolence

Somnolence et manque de sommeil sont 2 choses distinctes

Question : En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour, c'est-à-dire sur 24 heures, y compris les siestes...?



Dorment moins de 6 heures

Dorment entre 7 et 8 heures

Dorment plus de 9 heures

Somnolents la journée

21%

58%

20%

Non somnolents la journée

24%

61%

15%

« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004

Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004

Qui est somnolent?

(score à l'échelle d'EPWORTH > 10)

Variables démographiques

- Les jeunes (36% des 18-24 ans)
- Les individus ayant au moins un enfant de moins de 15 ans au foyer (26%)
- Les agriculteurs, commerçants et artisans (37%)

Les français qui ont un travail à horaires de nuit ou alternés (18%) ne sont pas plus somnolents

UN PROBLEME MECONNU PAR CEUX QUI EN SOUFFRENT

- 21% des français sont des somnolents pathologiques selon l'échelle d'EPWORTH

Mais

Parmi ceux-ci:

**1 sur 3 ne se déclare pas
somnolent**

**1 sur 4 ne considère pas
la somnolence comme un
problème sérieux**

POURQUOI NOUS NOUS MOBILISONS

- Plus d'un français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7% ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant causer une somnolence
- Seule une moitié des individus diagnostiqués est prise en charge

Un problème indépendant du manque de sommeil

- Seulement 27 % des patients qui sont sujets à s'endormir facilement estiment ne pas dormir assez
- Parmi les Français qui estiment ne pas dormir assez, 64 % dorment plus de 7 heures
- 21% des gens qui dorment 9 heures ou plus estiment ne pas dormir assez
- 15% des gens qui dorment moins de 6 heures estiment dormir trop

Les spécialistes se mobilisent sur la somnolence

- Plus d'1 Français sur 5 a une tendance anormale à somnoler ou à s'endormir dans la journée
- Seulement 7 % ont reçu un diagnostic de pathologie pouvant être à l'origine de somnolence
- Seule la moitié des personnes concernées est prise en charge

La somnolence a des conséquences

- 50% des Français qui se plaignent de somnolence en ressentent une gêne
- 10% sont gênés au moins 4 fois par semaine
- 6% des Français ont ressenti une somnolence au volant au cours des 3 derniers mois : un tiers d'entre eux ne s'est pas arrêté pour autant...

La somnolence,
un problème jugé sérieux par 81% des Français

Un problème méconnu par ceux qui en souffrent

- 15 % des français ont une tendance anormale à s'endormir mais ne s'en plaignent pas
- Parmi les 21 % de français qui ont une tendance anormale à s'endormir, 1 sur 4 ne considère pas que la somnolence soit un problème sérieux

Sophie Nicolle

Témoignage

Jean-Marie Zippert

Témoignage

Docteur Alain Muzet

Président du Conseil Scientifique de l'ISV

Docteur Pierre Philip

Chargé de mission auprès de la délégation interministérielle
à la Sécurité Routière

Docteur Sylvie Royant-Parola

Syndicat de la Médecine du Sommeil et de la Vigilance (SMSV)

« Journée sur le sommeil » Mercredi 17 mars 2004

Résultats de l'enquête Sofrès / Institut du Sommeil et de la Vigilance - mars 2004