



6^{ème} Journée Nationale du Sommeil
Mercredi 15 mars 2006



Pour tout complément d'information :
www.institut-sommeil-vigilance.com



Laurence Jacquillat

Contacts presse : Delphine Eriau et Pénélope Bruet

69, rue de la Tour – 75116 Paris – Tél. : 01 45 03 89 89 – Fax : 01 45 03 89 90

E-mail : d.eriau@ljcom.net / p.bruet@ljcom.net

SOMMAIRE

I • SOMMEIL ET VIE ACTIVE

RESULTATS DE L'ENQUETE TNS HEALTHCARE / ISV - FEVRIER 2006

II • OPTIMISER LE DIAGNOSTIC DES TROUBLES DU SOMMEIL

CHEZ LE MEDECIN TRAITANT

- Un programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes en ligne sur www.institut-sommeil-vigilance.com
- Programme d'aide au diagnostic sur le sommeil... **Quels bénéfices pour la pratique ?**
Entretien avec le docteur Alain Lorenzo, médecin généraliste (Essonne)
- Permettre aux médecins de travailler ensemble autour du patient :
L'exemple du réseau Morphée

III • MOBILISATION DES CENTRES DE SOMMEIL LE 15 MARS 2006 :

ZOOM SUR QUELQUES INITIATIVES

IV • LES RÉALISATIONS DE L'INSTITUT DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE :

ETAT DES LIEUX

I • SOMMEIL ET VIE ACTIVE

Résultats de l'enquête TNS Healthcare / ISV - Février 2006

À l'occasion de la 6^{ème} Journée Nationale du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et la Vigilance (ISV) annonce les résultats d'une enquête TNS Healthcare sur le « sommeil et vie active » menée auprès de 1004 individus de 15 ans et plus, représentatifs de la population française. Voici les principaux résultats.

Les Français dorment 7h30 sur 24 heures, en moyenne

- 60% des Français déclarent dormir entre 7h et 8h par 24 h,
- 25% dorment 6 heures et moins
- 15% dorment 9 heures et plus

En moyenne, les Français dorment 7h30 sur 24 heures : 7h en moyenne de nuit et 1h10 de sieste en moyenne chez le tiers des Français qui déclarent la pratiquer. Sur la base des 18 ans et plus, les résultats comparés avec ceux de l'année 2004 sont très similaires. Ils sont cependant moins nombreux cette année à dormir 9 h et + (14% contre 18% en 2004).

Ils dorment

- 6 heures et - ➤ Plutôt les personnes de plus de 50 ans et plutôt des cadres
- 9 heures et + ➤ Plutôt les jeunes ou les plus de 65 ans et plutôt des inactifs

Près de la moitié de la population française estime ne pas dormir suffisamment

En 2006, les Français estiment davantage manquer de sommeil qu'en 2004 : 38% des Français estimaient ne pas dormir suffisamment en 2004 contre 45% en 2006.

Cependant cette perception du besoin en sommeil est très relative et propre à chaque individu. Ainsi parmi ceux qui estiment dormir trop, 21% dorment 6 heures et moins et 28% dorment 9 heures et plus. Chez ceux qui déclarent ne pas dormir suffisamment : seulement près d'un tiers dort 6 heures et moins.

Ils aimeraient dormir davantage ...

- 50% des femmes (versus 47% des Français)
- 55% des actifs
- 59% des moins de 50 ans
- 58% des personnes qui ont au moins 1 enfant

3 Français sur 10 déclarent souffrir d'un trouble du sommeil et seuls 23% d'entre eux sont pris en charge

28 % des Français de 15 ans et plus déclarent souffrir d'au moins 1 trouble du sommeil :

- l'insomnie pour 20% d'entre eux.
- syndrome des jambes sans repos pour 5% d'entre eux.
- syndrome d'apnée du sommeil pour 4% d'entre eux.

Parmi ces personnes, 1 sur 5 (soit 23%) seulement est actuellement traitée.

Les conséquences des problèmes de sommeil sur la vie professionnelle

Les problèmes de sommeil ont des répercussions variables chez ceux qui en souffrent dans le cadre professionnel ou étudiant :

- ➔ **8% ont été absents au moins 1 fois au travail au cours des 12 derniers mois en raison de troubles du sommeil**
- ➔ **13% ont conduit en manque de sommeil ou en état de somnolence dans le cadre de leur activité professionnelle et ont risqué l'accident**
- ➔ **37% estiment que les horaires / rythme de travail perturbent le rythme de sommeil**
- ➔ **56% déclarent que les troubles du sommeil occasionnent au moins 1 nuisance dans le cadre professionnel**

Les répercussions d'un manque chronique de sommeil dépassent le seul cadre individuel car elles touchent directement le monde du travail en termes, non seulement de productivité, mais aussi de sécurité et d'accidents du travail.

À noter : selon une autre enquête qui vient d'être publiée dans la revue *Sleep les personnes qui souffrent d'insomnie présentent un taux d'absentéisme au travail deux fois plus important que pour les autres troubles du sommeil. Il est également précisé que le coût de cet absentéisme est très important et qu'il incombe en premier lieu aux employeurs.**

*Sleep (vol 29, N°2, 2006) enquête coordonnée par le Docteur Damien Léger - Hôtel-Dieu, Paris - Président du Conseil Scientifique de l'ISV.

Les problèmes de sommeil impactent sur le dynamisme et la concentration

Plus de la moitié des personnes souffrant d'au moins un trouble du sommeil déclare que ces troubles occasionnent au moins une nuisance dans le cadre professionnel.

Les répercussions de ces troubles du sommeil se font essentiellement sur :

- ➔ **l'énergie , le dynamisme (45% de Oui)**
- ➔ **la concentration/ la capacité à ne pas faire d'erreur (29% de Oui).**

Ce sont les moins de 35 ans et les habitants des villes de + de 100 000 habitants versus ceux qui habitent le monde rural qui y sont les plus sensibles.

En revanche, l'impact sur l'orientation, la formation et l'évolution professionnelles est jugé moindre.

« La privation chronique de sommeil des Français se confirme, elle reflète l'impact des modes de vie et de travail »

Cette étude confirme quelques tendances lourdes concernant les Français et leur sommeil, conclut le Professeur Patrick Lévy, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Près de 25% des Français dorment moins de 6 heures, en particulier les plus de 50 ans et les cadres, et près de la moitié de la population estime ne pas dormir suffisamment. Même en tenant compte des besoins différents de sommeil d'un individu à l'autre, une « privation chronique de sommeil », déjà constatée lors de l'enquête 2004, existe. Elle est observée dans la plupart des pays occidentaux, reflète l'impact des modes de vie et de travail. Elle illustre également combien le rôle essentiel du sommeil, pour le maintien de nos fonctions vitales et en particulier cérébrales, reste sous-estimé.

Trois Français sur dix disent souffrir d'une pathologie du sommeil. Ces chiffres reflètent une fois de plus l'importance des troubles du sommeil, retrouvant le trio de tête des maladies chroniques : insomnie, apnées, syndrome des jambes sans repos. Le chiffre le plus inquiétant, mais qui ne surprendra pas les professionnels de santé est l'existence d'une prise en charge dans moins de 25% des cas. L'insuffisance notoire des capacités de diagnostic et de prise en charge des pathologies du sommeil en France n'est pas pour rien dans cette constatation.

*L'impact professionnel du sommeil et de ses pathologies est majeur. L'absentéisme semble lié au sommeil dans 8% des cas ; les accidents ou risques d'accidents sont également en cause. Enfin le travail et le rythme de travail affectent le sommeil au même titre que les troubles du sommeil constituent une difficulté pour l'activité professionnelle. De ce point de vue, c'est surtout le dynamisme et la concentration qui sont affectés. Là encore, **il est urgent qu'une prise de conscience et des mesures efficaces d'éducation, de prévention et de détection des anomalies du sommeil soient mises en œuvre dans le***

II • OPTIMISER LE DIAGNOSTIC DES TROUBLES DU SOMMEIL Chez le médecin traitant

Un programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes en ligne sur www.institut-sommeil-vigilance.com

Une enquête¹ menée en 2005 auprès de 6 000 médecins généralistes confirme qu'ils sont en première ligne face aux troubles du sommeil qui représentent 18,1% des consultations.

Il ressort principalement de cette enquête que les **médecins généralistes** :

- ➔ **Parlent du sommeil avec leurs patients** : près de 45% d'entre eux abordent directement le sujet au cours de leur consultation.
- ➔ **Sont très concernés par les conséquences de l'insomnie dans la vie quotidienne, en particulier par les conséquences professionnelles.**
- ➔ **Connaissent mal les outils diagnostics** et sont en attente de formation concernant les moyens diagnostics et les explorations spécialisées.

Conscient de ces attentes et soucieux de mettre à disposition des médecins traitants une solution pratique, rapide et efficace dès lors qu'ils suspectent une pathologie du sommeil, l'ISV a développé un outil de réflexion sur le diagnostic des pathologies du sommeil.

**Les médecins généralistes pourront télécharger ce
programme d'aide au diagnostic
à partir du 15 mars
depuis l'interface web de l'ISV :
www.institut-sommeil-vigilance.com**

Ils seront, par ailleurs, invités à consulter différentes rubriques du site pour :

- ➔ Préciser une hyper somnolence avec une échelle d'Epworth,
- ➔ Connaître les examens pratiqués en centre de sommeil
- ➔ Imprimer le passeport pour le sommeil et l'agenda du sommeil
- ➔ Consulter les règles hygiéno-diététiques
- ➔ Trouver les adresses des centres de sommeil SFRS les plus proches
- ➔ Disposer de la bibliographie sur le sommeil

Ces différents éléments permettront aux médecins d'évaluer eux-mêmes la pertinence de leur diagnostic et s'ils le jugent nécessaire, d'orienter leurs patients vers un spécialiste avec des informations complètes.

¹ La perception de l'insomnie en médecine générale. D. Léger. Presse médicale 2005 ; 34 :1358-62

Programme d'aide au diagnostic... Quels bénéfices pour la pratique ?

Entretien avec le Docteur Alain Lorenzo, Médecin Généraliste (Essonne)

L'arbre décisionnel est une solution adaptée au champ d'activité de la médecine générale

Le médecin généraliste connaît la famille, les habitudes de vie, l'ambiance familiale, les difficultés au travail, la dépression plus ou moins évidente... Sachant qu'il examine cliniquement son patient de manière « globale », il est en première ligne pour mener l'investigation d'un problème de sommeil. Y compris s'il est suivi par un spécialiste, il lui incombe de suivre le patient et si nécessaire d'optimiser une modification de ses habitudes de vie.

Une attitude monolithique qui va changer

Jusqu'à présent les consultations pour trouble du sommeil ne me posaient pas de problème particulier, mais j'avais probablement une réponse assez monolithique en ce qui concerne les explorations à effectuer et les traitements à prescrire. Les situations les plus courantes : l'anxiété, le stress, la dépression, le syndrome des apnées du sommeil étaient évoquées et le traitement de l'insomnie passait par ces diagnostics.

Interroger le patient lui-même plutôt que la famille

Paradoxalement c'est maintenant que je me pose des questions : l'arbre décisionnel fait toucher du doigt l'ensemble des pathologies que l'on peut rencontrer en médecine générale induisant une insomnie.

Par exemple, le diagnostic d'apnées du sommeil est évoqué quand le partenaire se plaint du ronflement de son conjoint. La plainte vient de la famille et non du patient. Maintenant mon attitude sera différente : je m'adresserai directement au malade et je lui demanderai s'il a des somnolences diurnes.

Il est vrai que le temps passé sur les troubles du sommeil au cours de notre cursus de formation est très court, mais il est un peu plus étoffé au cours des études actuelles.

Les patients négligent ou minimisent ce symptôme, les médecins aussi

Trop souvent la plainte pour trouble du sommeil n'est pas le motif de consultation (voir encadré page suivante). Les patients viennent pour autre chose et c'est en fin de consultation qu'ils vous ajoutent, quasiment sur le pas de la porte : « Au fait docteur, je dors mal... » ou « ...ma femme dit que je ronfle beaucoup » ou « elle dit que je n'arrête pas de remuer ... ».

Mon attitude va changer

Désormais je demanderai à ce patient de me revoir. Je consacrerai toute une consultation à ce trouble et de préférence avec la personne qui dort avec ce patient. C'est à ce moment-là que l'arbre décisionnel va considérablement me servir pour cheminer parmi les multiples diagnostics auxquels cette simple plainte peut conduire : l'arbre va m'aider à mener mon interrogatoire de façon rationnelle et efficace.

Dans un premier temps, je pense que je serai connecté sur Internet pour suivre cet arbre et me l'approprier. Il sera ensuite parfaitement mémorisé.

Ce qui va changer également c'est que j'anticiperai : devant des plaintes assez vagues de fatigue, de mal-être inexpliqué, j'aurai le réflexe de penser à un trouble du sommeil et j'interrogerai mes patients dans ce sens. De même, à mes patients qui ont un profil à risque de trouble du sommeil, sans attendre leur plainte je les interrogerai.

Cet outil d'aide à la décision me permettra aussi de mieux cibler les indications de demande de consultation spécialisée. Jusqu'à présent je ciblais mal le moment opportun pour explorer le sommeil, « l'arbre » va me permettre d'adopter une démarche plus claire et les indications de consultation spécialisée seront beaucoup mieux posées.

Ce qui doit attirer votre attention et vous inciter à consulter votre médecin traitant

Extrait du « Passeport pour le sommeil » édité par l'ISV en mars 2005

- ➔ Vous avez du mal depuis plusieurs semaines à vous endormir
- ➔ Vous vous réveillez trop tôt (4/5 heures du matin)
- ➔ Vous avez des sensations désagréables dans les jambes et cela vous empêche de vous endormir ou vous réveille
- ➔ Vous êtes fatigué le matin malgré une nuit normale
- ➔ Vous ne consacrez pas assez de temps au sommeil
- ➔ Vous avez des envies de dormir la journée et vous devez lutter pour rester actif
- ➔ Votre sommeil est agité. Votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours de votre sommeil
- ➔ Votre enfant est agité la journée, il a un retard scolaire inexpliqué ou un retard de croissance
- ➔ Le sommeil de votre enfant est réduit en temps, et il se plaint de ne pas récupérer
- ➔ Vous êtes adolescent et vous n'arrivez pas à vous endormir avant 3 ou 4 heures du matin
- ➔ Vous êtes un senior et vous n'arrivez pas à trouver le sommeil ou bien vous restez réveillé une grande partie de la nuit

Permettre aux médecins de travailler ensemble autour du patient : L'exemple du réseau Morphée

Le **Réseau Morphée** est un réseau de prise en charge des troubles chroniques du sommeil (insomnie, somnolence diurne excessive, apnées du sommeil, somnambulisme, narcolepsie...) **implanté en Ile de France**. Il regroupe des professionnels de santé : médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, psychologues, psychomotriciens, prestataires de soins à domicile...

L'objectif principal du réseau consiste en une optimisation des soins, par une **collaboration des médecins de ville et des structures hospitalières**, afin de faciliter l'accès des patients à des soins plus rapides et plus efficaces.

Pour les médecins généralistes face à un trouble du sommeil, le réseau propose 2 outils. Le premier est un **dossier médical partagé structuré**, qui est informatisé et accessible par les différents médecins du patient dans le cadre du réseau, ainsi que par le patient lui-même via une plate-forme Internet sécurisée. Grâce à la logique du contenu du dossier, le médecin apprend à poser les bonnes questions, et à différencier ce qui est pathologique de ce qui est normal. Par ailleurs, **le réseau propose une formation pragmatique et opérationnelle** dont les objectifs sont de donner au médecin les bases qui lui permettront de suspecter une pathologie et de surveiller les traitements mis en place par le spécialiste. Des alternatives aux traitements médicamenteux sont mises en évidence, et en particulier pour certaines insomnies. Des réunions de concertation pluridisciplinaire sont organisées régulièrement pour apporter aide et conseils en cas de pathologies complexes ou résistantes au traitement.

In fine le Réseau Morphée devrait permettre aux médecins de travailler plus étroitement ensemble autour du patient.

Informations complémentaires sur : <http://www.reseau-morphee.org>

III • MOBILISATION DES CENTRES DE SOMMEIL LE 15 MARS 2006 : Zoom sur quelques initiatives

Pour consulter l'ensemble des actions prévues dans les 40 centres de sommeil :
www.institut-sommeil-vigilance.com

ALBI	Fondation Bon Sauveur Docteur Mullens	14H-19H30 : Portes ouvertes pour le grand public dans le laboratoire de sommeil 20H : <i>Conférence réservée aux médecins généralistes : « Comment orienter son diagnostic lors de la 1ère consultation ? »</i>
ANNEMASSE	Centre Hospitalier d'Annemasse Docteur Chatellain	20H : Conférence sur le sommeil, son rôle et son organisation avec distribution de questionnaire sur le sommeil au public pour alimenter un débat interactif à partir des réponses au questionnaire.
BORDEAUX	CAP SCIENCES Association UP2SV	Du 4 mars au 15 mars 2006 : Exposition sur le sommeil « Dormir et Vivre : Remettre les pendules à l'heure » Bordeaux est la première ville à recevoir cette exposition depuis sa présentation à la Maison de Solenn, maison des adolescents à Paris. Mise à disposition de brochures pédagogiques, tables rondes avec des professionnels Visite pour les groupes scolaires les lundis, mercredis et vendredis. Sur réservation. <i>Lecture de contes</i> pour enfant à partir de 7/8 ans. Sur réservation. Tel : 05 56 01 07 07
BORDEAUX	Polyclinique de Bordeaux-Tondu Docteur Coste	De 10H -18H : Portes ouvertes, sensibiliser de façon ludique à l'enjeu de la somnolence, notamment au volant, et faire connaître l'activité d'un centre du sommeil. Les visiteurs pourront réaliser des tests de vigilance électroencéphalographiques*. Les 6 chambres d'enregistrement du centre seront dédiées à ces tests et une présentation des aspects médicaux de la somnolence sera faite par les médecins du centre entre les tests. * Arrêté du 21 décembre 2005 fixant la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.
BREST	Centre Hospitalier du Morvan Docteur Esnault-Lavandier	De 9H -19H : Conférences-débats Atelier de relaxation de 14h à 16h avec un sophrologue.
DAX	Clinique Jean le Bon Docteur Meney-Essaber	15H-18H : Information sur la prise en charge multidisciplinaire et interactive des troubles du sommeil pour le Grand Public. Stands, ateliers thématiques, questions réponses, vidéo. 18H30-21H : <i>Soirée professionnels de santé avec des présentations courtes par les différents intervenants du parcours du patient « Sommeil », discussion ouverte en table ronde et présentation de l'outil diagnostic.</i>
LAVAL	Centre Hospitalier Général Docteur Desjobert	14h30 : <i>Conférence sur les actualités thérapeutiques pour les patients déjà suivis</i> À partir de 17h00 : portes ouvertes au grand public.
LIMOGES	Centre Hospitalier de Limoges Docteur Khalil	A 15H : Conférence-débat avec le grand public et visite de l'unité de sommeil A 21H : <i>Réunion pour les médecins généralistes, intérêt de l'agenda du sommeil et de l'échelle de somnolence d'Epworth. Objectifs : analyser un agenda et en tirer les conclusions pratiques.</i>
PARIS	Académie de Paris à la Sorbonne Réseau Morphée	<i>Sur invitation pour les institutionnels, non ouvert au public</i> 9H – 12H : <i>Colloque « Le sommeil, une priorité de santé ? » avec l'Académie de Paris</i>
PARIS	Centre Médical Veille Sommeil Docteur Blumen	<i>Diffusion de 4 vidéos successives à 9H, 11H, 12H , 14H, 16H et 18H, suivies d'une séance Questions-réponses. 4 thèmes : Le sommeil de l'enfant, les explorations du sommeil, Insomnie, Apnées.</i> <i>Forum avec des patients atteints de pathologies du sommeil traités à partir de 19H.</i>
PARIS	Hôtel Dieu Docteur Léger	À partir de 17H : Mise en scène et animation sur le sommeil dans les chambres d'enregistrement du sommeil. Chorégraphie par Marion Lévy autour de textes littéraires.

IV • LES RÉALISATIONS DE L'INSTITUT DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE : État des lieux

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (ISV) 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, d'aider à la recherche, 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'ISV s'investit depuis bientôt 7 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. Dans le cadre de sa mission de santé publique de multiples actions d'information et de communication ont été mises en œuvre :

2001-2006 La Journée Nationale du Sommeil depuis 6 années consécutives

Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge se tient traditionnellement mi-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 et 40 centres participeront en 2006.

2006 Sondage TNS Healthcare / ISV 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'ISV.

2005 Sondage SOFRES / ISV 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. Inauguration officielle en mars 2005 en présence de Mme Chirac ainsi que de M. Le Ministre de la Santé, M. Philippe Douste-Blazy.

2004 Sondage SOFRES / ISV sur « la Somnolence en France »



à l'occasion de la 4^{ème} Journée Nationale du Sommeil

2002 Création du Site Internet sur le Sommeil et ses Pathologies : www.institut-sommeil-vigilance.com



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 sous forme d'affichage dans les villes de plus de 200 000 habitants visant à alerter le public et les pouvoirs publics. Celle-ci a été complétée par une sensibilisation et une formation des médecins généralistes.