

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

www.institut-sommeil-vigilance.org

Sous le patronage de
Madame Roselyne Bachelot-Narquin,
Ministre de la Santé et des Sports



Sous le haut patronage de
Monsieur Xavier Darcos,
Ministre du Travail, des Relations Sociales,
de la Famille, de la Solidarité et de la Ville



Avec le soutien de  **MGEN**

Dossier de presse
10^{ème} Journée du Sommeil®
Vendredi 19 mars 2010

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

- ▶ **Pr Joël Paquereau**
Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
joel.paquereau@chu-poitiers.fr
- ▶ **Pr Damien Léger**
Président du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
damien.leger@htd.aphp.fr



Contacts presse

Nolwenn Lorho et Sylvie du Cray-Patouillet

Tél. : 01 45 03 89 89 - Fax : 01 45 03 89 90 / e-mail : n.lorho@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net

SOMMAIRE

| | |
|--|--------------|
| Le sommeil des seniors – Un enjeux de prévention à ne pas négliger | p. 3 |
| Présentation de l'enquête « Quand le sommeil prend de l'âge » | p. 4 |
| INSV / BVA / MGEN 2010 | |
| • Les seniors ne dorment pas si mal | p. 4 |
| • Une exposition à la lumière du jour nécessaire pour bien dormir la nuit | p. 6 |
| • Des difficultés rencontrées, non sans conséquences : insomnie,... | p. 7 |
| • Troubles du sommeil : les mauvaises habitudes persistent | p. 10 |
| • A 100 ans, comment dort-on à la maison ? En institution ? | p. 12 |
| Les recommandations de l'INSV pour adopter une bonne hygiène de sommeil | p. 14 |
| Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000 | p. 15 |
| Mobilisation des centres du sommeil et structures spécialisées | p.18 |
| Annexes | p. 19 |

LE SOMMEIL DES SENIORS UN ENJEU DE PREVENTION A NE PAS NEGLIGER

Le sommeil, qui représente plus d'1/3 de la vie, est une préoccupation majeure des Français, quel que soit leur âge. Les rythmes de vie soutenus imposés par la société conduisent certains à considérer le fait de dormir comme un moment de bien-être et par d'autres comme un luxe ou une perte de temps. Les seniors, dans cette perspective, ont la possibilité de s'interroger sur la meilleure place à accorder à leur sommeil. Bien dormir est une des composantes essentielles pour bien vivre et bien vieillir !

En 1950, 6,5% de la population avait plus de 65 ans. En 1981, les plus de 65 ans représentaient 14% de la population. Aujourd'hui, ils atteignent 20%. Notre population vieillit et notre espérance de vie s'allonge.

Le vieillissement s'accompagne de modifications des fonctions physiologiques et psychologiques. **La fonction veille-sommeil est, elle aussi, affectée par l'âge. Mais comment ?**

Peu de données sont disponibles sur l'évolution et les habitudes de sommeil des seniors. On sait déjà qu'un mauvais sommeil a des répercussions sérieuses sur le bien-être de l'individu et entraîne des comportements inadaptés tels que, par exemple, une surconsommation médicamenteuse. La fréquence des pathologies du sommeil comme l'insomnie et le syndrome d'apnées du sommeil augmente avec l'âge, avec un retentissement important sur l'état de santé général. Pour ces raisons, quand le sommeil prend de l'âge, il doit être au cœur des stratégies de prévention.



Dans la continuité de ses missions d'information et de prévention, **l'INSV a souhaité**, à l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil®, **faire un état des lieux du sommeil des seniors afin d'en améliorer sa compréhension et de faire évoluer les comportements et les pratiques.**

Le Ministère de la Santé et des Sports et le Ministère du Travail, des Relations Sociales, de la Famille, de la Solidarité et de la Ville apportent aujourd'hui leur soutien à l'INSV pour la Journée du Sommeil® 2010.

Programme des actions lors de la Journée du Sommeil® sur
www.journeedusommeil.org

« QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE »

Résultats de l'enquête INSV / BVA / MGEN

L'enquête « Quand le sommeil prend de l'âge » a été réalisée par téléphone au mois de janvier 2010 auprès d'un échantillon représentatif de 1 017 personnes âgées de 50 ans et plus (méthode d'échantillonnage utilisée : méthode des quotas). Un focus a été mené en face à face auprès de 10 centenaires.

■ LES SENIORS NE DORMENT PAS SI MAL

→ Les seniors dorment 7h13 la semaine et 7h30 le week-end, en moyenne

En 2009, l'enquête INSV sur «Sommeil et rythme de vie » auprès d'un échantillon de la population française de 18-55 ans avait mis en évidence une privation de sommeil d'environ 1h15 par 24 heures pour plus d'un tiers de ceux-ci, avec une durée moyenne de sommeil de 6h58 par 24 heures. Les plus de 50 ans dorment donc légèrement plus que leurs cadets.

A partir de 50 ans, la dette de sommeil est ainsi moins marquée, ce qui se traduit également par un besoin de récupération moins important le week-end (augmentation du temps de sommeil de 17 minutes seulement chez les plus de 50 ans alors qu'elle était de 1h15 chez les adultes plus jeunes).

Les trois-quarts des seniors sont satisfaits de leur quantité de sommeil (75 ,7%)

Si un senior sur 5 dort moins qu'il en aurait besoin, un tiers des 50-60 ans déclare manquer de sommeil, pour 12,7 % seulement des plus de 60 ans.

→ Les plus de 50 ans se couchent à 22h35, en moyenne

Avant d'éteindre la lumière, ils consacrent **20 minutes à une activité** telle que lire (64%), regarder la télévision (53%), écouter une émission de radio (48%) ou de la musique (48%), surfer sur Internet (14%). Ils déclarent mettre ensuite **13 minutes pour s'endormir**. A partir de 80 ans, l'heure du coucher avance et le temps d'endormissement est légèrement plus long : 25 minutes en moyenne.

→ Ils se réveillent à 6h41 mais se lèvent à 7h12

Cette demi-heure passée au lit avant de se lever correspond à un besoin d'adaptation à la période d'activité qui va suivre et à la transition entre sommeil et veille. L'heure de réveil se décale en vieillissant : **les 50-60 ans se réveillent majoritairement avant 7h et les plus de 60 ans après**. Ceci peut être lié à l'activité professionnelle : 60% des actifs se lèvent avant 7h alors que 64% des inactifs (globalement au-delà de 60 ans) se lèvent plus tard.

→ 42% des seniors renouent avec la sieste

Les seniors font la sieste aux alentours de 13h34, pendant 28 minutes. Le besoin de sieste est un besoin physiologique qui existe dès l'enfance et qui revient avec le vieillissement. **A partir de 50 ans, le nombre de sieste par semaine augmente, passant de 3 entre 50 et 60 ans pour atteindre 6 après 80 ans.** Ce retour à la sieste s'accompagne d'une modification de sa durée. Relativement courte chez les personnes jeunes de 50-60 ans, souvent moins de 20 minutes, elle s'allonge progressivement jusqu'à 1 heure et plus, au-delà de 80 ans, ce qui peut entraîner des difficultés d'endormissement.

Rappel : pour qu'une sieste soit bénéfique, il est recommandé de la pratiquer en début d'après-midi pendant moins de 20 minutes

DEUX TOURNANTS QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE

60 ans : la retraite entraîne une modification du rythme du sommeil

Une personne sur deux modifie son rythme de sommeil pour l'adapter à ses besoins. Grâce à des contraintes sociales plus légères, et en particulier la disparition des horaires professionnels, **31% des personnes interrogées ont commencé à faire la sieste** à cette période de leur vie.

45% de ces seniors se réveillent plus tard et 41% dorment plus longtemps, 1h36 en moyenne, en relation probable avec une dette de sommeil préalable. Ce passage à la retraite s'accompagne également d'un retardement de l'heure du coucher (37%).

37% des seniors déclarent mieux dormir qu'avant et seuls 13% disent avoir des problèmes de sommeil au passage à la retraite.

80 ans : des difficultés s'installent

Le temps mis pour s'endormir s'allonge légèrement (25 minutes) et le coucher a lieu plus tôt.

Le nombre et la durée des éveils augmentent - 2 éveils par nuit en moyenne contre 1,8 chez les plus jeunes. La durée des éveils passe de 20 minutes pour les moins de 80 ans à 31 minutes pour les plus de 80 ans.

Les plus de 80 ans font souvent la sieste durant la semaine (6 fois). Ces siestes sont longues, d'une heure et plus, susceptibles d'entraîner des difficultés d'endormissement le soir. En effet, trop dormir dans la journée « consomme » du sommeil sur la nuit suivante et diminue le besoin de sommeil lors du coucher (D'autant que cette population se couche globalement plus tôt).

■ UNE EXPOSITION A LA LUMIERE DU JOUR

NECESSAIRE POUR BIEN DORMIR LA NUIT

La lumière : un synchroniseur de l'horloge biologique interne

L'homme possède une « horloge biologique interne » réglée sur 24 heures environ : l'horloge circadienne. Elle régule les rythmes et est synchronisée par des donneurs de temps, dont la lumière. Elle passe directement de la rétine à l'horloge biologique par l'intermédiaire de la voie rétino-hypothalamique. L'horloge déclenche ainsi la sécrétion de la mélatonine à l'obscurité et marque le déclenchement du sommeil. Lorsque la lumière du jour apparaît, la production de la mélatonine cesse et l'éveil est plus facile.

→ **Les seniors passent en moyenne 5h19 à l'extérieur de leur domicile par jour en semaine et 4h24 le week-end.**

→ **Le temps passé à l'extérieur, à la lumière diminue avec l'âge et s'accompagne d'une augmentation de la durée de sommeil sur 24 heures.** Près de la moitié des plus de 80 ans sortent moins d'une heure à l'extérieur (44,8%), pour 29,2% des 71-80 ans, 13,5% des 61-70 et 8,4% des 51-60 ans. Seuls 4,4% des plus de 80 ans vont 5 à 6 heures dehors.

→ **23,5% des personnes atteintes d'insomnie passent moins d'une heure à la lumière du jour.**

L'exposition à la lumière du jour permet de réguler l'horloge biologique interne. Passer ses journées dans la pénombre empêche l'horloge biologique d'identifier correctement l'alternance jour-nuit, ce qui risque d'entraîner des difficultés pour dormir la nuit.

LE SOMMEIL, UNE HISTOIRE D'HORLOGES

Notre organisme est sous la dépendance de trois horloges majeures qui vont conditionner notre rythme activité-sommeil tout au long de la vie.

Une horloge biologique interne, située dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus, est en interrelation avec **une glande située sous le cerveau : l'épiphyse**. Durant la nuit uniquement, elle sécrète une **hormone appelée mélatonine**. Cette sécrétion commence dès le crépuscule pour s'arrêter à l'aube, où l'apparition de la lumière du jour inhibe la production de mélatonine. **L'organisme possède ainsi un marqueur de l'alternance jour-nuit.**

Une horloge sociale, qui rythme notre vie en société, impose nos horaires de travail, de vacances et de repas. Cette horloge sociale est moins forte si la contrainte professionnelle disparaît, lors du passage à la retraite par exemple.

Une horloge cosmique alterne le jour et la nuit au rythme de 24 heures liée à la rotation de la terre sur elle-même. Les jours étant plus longs l'été et les nuits plus longues l'hiver, nous avons tendance à dormir plus longtemps l'hiver que l'été. L'éclairage artificiel et la télévision ont changé nos habitudes d'exposition à la lumière.

Extrait du Carnet INSV N°4 « Sommeil, quand il prend de l'âge »

■ DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES, NON SANS CONSÉQUENCES : INSOMNIE, SOMNOLENCE, TROUBLES DE LA MÉMOIRE...

Si les seniors paraissent dans l'ensemble plutôt satisfaits de leur sommeil, ils rapportent des difficultés lourdes voire sévères relatives à leur sommeil, évaluées entre autres par le biais des échelles d'Epworth (mesure de la somnolence) et de Mac Nair (évaluation de la plainte mnésique), présentées en annexe.

→ 22% des seniors interrogés se plaignent de leur sommeil

72% d'entre eux se plaignent d'insomnie. Ils citent ensuite les cauchemars agités et les rêves intenses (38%), **le décalage des horaires de sommeil (36%)**, le syndrome d'apnées du sommeil (21%) et le syndrome des jambes sans repos (18%).

Pour mémoire : dans l'enquête INSV 2009 « Sommeil et rythme de vie », 32% des 18-55 ans se plaignaient de troubles du sommeil, dont 84% d'insomnie.

→ 65% des seniors sont considérés comme somnolents (*score de somnolence d'Epworth > 11*)

La somnolence est-elle le signe d'une altération de la qualité de sommeil des seniors ?

La durée de sommeil des seniors étant généralement plus longue, cette somnolence n'est pas liée, en premier lieu, à une dette de sommeil mais laisse supposer qu'elle est principalement due à l'altération de la qualité du sommeil.

En effet, **le sommeil profond, le plus récupérateur, devient de moins en moins abondant au cours du vieillissement.** Il est représenté par une activité cérébrale particulière, essentiellement constituée de grandes ondes lentes (dites « delta »). Le pourcentage de ces ondes delta passe de 20-25% chez l'adulte jeune à 15% à 80 ans (au total dans une nuit). Cette diminution commence vers 50 ans. La réduction du sommeil profond s'accompagne d'une sensation de sommeil plus léger et d'éveils plus fréquents.

Par ailleurs, de nombreux **troubles du sommeil augmentent avec l'âge** : insomnie, syndrome d'apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos. Ceux-ci sont susceptibles d'**altérer la qualité du sommeil des personnes, qui auront tendance à s'endormir facilement dans la journée.**

Cette somnolence peut aussi être le signe d'un manque de stimulation dans la journée : plus les circonstances sont monotones, plus on a tendance à somnoler. **Etre actif le jour, c'est aussi mieux dormir la nuit.**

→ **Des conséquences aussi sur la mémoire :**

35% des personnes somnolentes souffrent de troubles de la mémoire (Score > 15)

D'après l'échelle de Mac Nair, évaluant la plainte mnésique, un score supérieur à 15 est considéré comme élevé. 75,6% des personnes interrogées ont un score inférieur à 16. 20,4% réalisent un score compris entre 16 et 24.

Globalement les troubles de la mémoire semblent s'accompagner d'un temps de sommeil plus important et de périodes de siestes prolongées. Désintérêt pour les activités de jour, temps au lit trop important, abus de médicaments psychotropes, affaiblissement global des fonctions cérébrales : les hypothèses ne manquent pas, mais il est difficile d'y apporter des réponses. Une augmentation du temps de sommeil chez les personnes âgées doit être le signe d'une possible altération des fonctions mnésiques.

→ **4% des seniors ont d'importants troubles de la mémoire, en majorité chez les plus de 80 ans** (score anormal supérieur à 25)

La plupart d'entre eux dorment plus de 9h.

Par ailleurs, 9% des personnes interrogées souffrant d'insomnie souffrent également d'un trouble de la mémoire (score > 25 sur l'échelle de Mac Nair).

Enfin, 6,8% des seniors faisant la sieste semblent être davantage touchés par des troubles de la mémoire (score > 25) alors qu'ils sont seulement 2,2% parmi ceux qui ne font pas de sieste. **Les siestes sont longues puisque que 23,1% des personnes qui font une sieste de plus de 2h** ont un score supérieur à 25, alors qu'elles ne sont que 3,8% parmi celles qui font des siestes de moins d'une heure.

→ **Troubles du sommeil et autres maladies chroniques : causes ou conséquences ?**

Les personnes qui dorment moins de 7h ont en moyenne 3 à 4 autres pathologies associées, telles que l'hypertension artérielle, le diabète, une maladie cardiaque ou un cancer (chez les personnes qui dorment plus de 8h, le nombre de pathologies associées se situent entre 1 et 2).

Une durée de sommeil **de moins de 6h est plus fréquente chez les diabétiques (18%), chez les personnes souffrant de troubles de l'équilibre et de la marche (15,5%), de maladie cardiaque (20,3%) et de maladie du dos et des articulations (37%).**

Le lien de causalité entre temps de sommeil et maladies métaboliques et cardio-vasculaires a déjà été démontré dans la littérature scientifique. On sait aujourd'hui qu'un sommeil court favorise ces pathologies, ce qui est à nouveau souligné par cette enquête.

- **L'insomnie** est significativement associée dans l'enquête à une maladie chronique du dos et des articulations (37,1%), une douleur chronique (21,1%), des troubles de l'audition (16,4%), des troubles de l'équilibre (14,3%) et respiratoires (12,7%).

Rappel

L'insomnie se définit par une difficulté d'endormissement, de maintien du sommeil et/ou de réveil trop précoce qui survient au moins trois fois par semaine depuis au moins un mois avec répercussion sur le fonctionnement dans la journée. Les symptômes s'aggravent avec l'âge. En l'absence de cause, l'insomnie est dite primaire. Elle peut également être secondaire, c'est-à-dire reliée à une cause, comme cela semble être le cas pour un certain nombre de personnes interrogées.

- **Le syndrome d'apnées du sommeil** est quant à lui significativement associé à une maladie du dos (46,9%), maladie cardiaque (33,6%), douleur chronique (30,3%), troubles de l'audition (24,3%).
- **Les personnes déclarant avoir eu un cancer sont plus nombreuses (36%) à ne dormir que 6 à 7h par 24 heures. Un sommeil court pourrait donc être lié à certains cancers.** On sait que le cancer par lui-même et les traitements du cancer réduisent la qualité du sommeil. Il a été par ailleurs prouvé¹ que le sommeil avait un rôle sur l'immunité et qu'une privation de sommeil pouvait favoriser l'apparition d'infections. De récents travaux² ont mis en évidence un lien entre le travail de nuit et une augmentation du nombre de certains cancers. Il est donc essentiel de consacrer davantage de recherches au sommeil dans la survenue et la prise en charge des cancers.
- De nombreuses pathologies sont également associées à une perte d'autonomie et un besoin d'aide à domicile : mal de dos, douleur chronique, perte d'audition, maladie cardiaque, maladie oculaire, troubles respiratoires et troubles de l'équilibre. Il est dès lors difficile de faire la part des choses entre sommeil, perte d'autonomie et co-morbidités. Des données complémentaires sont à attendre de la recherche scientifique et médicale.

¹ (Imeri L. et al., *How (and why) the immune system makes us sleep*, Nat. Rev Neuro Sci., 2009)

² (Grandner MA et al., *Mortality associated with short sleep : The evidence, the possible mechanisms, and the future ; Sleep Med Rev, 2009*)

■ TROUBLES DU SOMMEIL,

LES MAUVAISES HABITUDES PERSISTENT

→ Le somnifère est en tête des moyens employés pour améliorer le sommeil

16% des seniors interrogés utilisent un moyen pour améliorer leur sommeil. Parmi ceux-ci, ils sont 57% à choisir les somnifères. **Les méthodes qui s'apparentent à la relaxation sont encore peu utilisées (8% des personnes les mentionnent).** Cet aspect thérapeutique est pourtant particulièrement recommandé aujourd'hui par les spécialistes du sommeil. Un gros effort d'information sur la prise en charge de l'insomnie est donc encore nécessaire.

→ La grande majorité des insomniaques mène une activité dans leur lit

73,5% des insomniaques reconnaissent lire, 61,3% regarder la télévision, 54,6% écouter une émission radio, 39,9% disent téléphoner ou écrire et 14,2% surfent sur Internet dans leur lit.

Une information sur les bons comportements à adopter en cas d'insomnie doit être faite auprès des patients : s'exposer à la lumière, c'est-à-dire sortir ou avoir un éclairage approprié, garder une vie active, éviter de trop dormir dans la journée et consacrer le temps passé au lit uniquement au sommeil.

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR QUAND ON N'A PLUS 20 ANS

- **Réajuster son horloge biologique grâce à la lumière.** Il est très important de maintenir un bon rythme « veille-sommeil » par une bonne exposition à la lumière le matin, de l'éviter en fin de journée, et d'être à l'obscurité au cours de la nuit pour maintenir une bonne sécrétion de mélatonine.
- **Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil / Eviter les activités éveillantes dans son lit.** En cas d'éveil prolongé, plus de 10 à 15 minutes sans endormissement, il est préférable de se lever et d'avoir une activité relaxante. En restant longtemps au lit, l'organisme fait plus difficilement la différence entre le jour (station debout, lumière et activité) et la nuit (position couchée, repos et obscurité). Ce manque de contraste conduit à une mauvaise régulation des horloges.
- **Eviter de trop dormir durant la journée.** Une courte sieste (20 minutes) en début d'après-midi est suffisante. Le besoin de sommeil se calcule sur 24 heures et non sur une nuit. Le temps de sommeil pris dans la journée le sera également sur la nuit suivante. En dormant trop dans la journée, le besoin de sommeil la nuit sera moins fort, ce qui favorise les éveils.
- **Garder une vie sociale active** : sorties, vie associative, rencontrer des amis, etc.
- **Eviter les somnifères.** Ils sont à prendre uniquement sur avis médical et sur de courtes périodes.

LES ÉVOLUTIONS DU SOMMEIL A PARTIR DE 50 ANS¹

- Le temps total de sommeil la nuit est réduit
- La structure du sommeil évolue avec une réduction du sommeil lent profond et paradoxal
- Le délai d'endormissement est plus long
- Il existe une difficulté au maintien à la fois du sommeil et de l'éveil
- Les périodes d'éveil sont plus longues et le seuil d'éveil dans le sommeil est réduit
- Le besoin de sommeil se répartit différemment sur 24 heures
- Il existe une augmentation de la fréquence des siestes
- Les avances de phase sont fréquentes : le coucher se fait plus tôt. La quantité de sommeil nécessaire est alors obtenue plus tôt dans la nuit et la personne se réveille plus précocement. Ce phénomène est souvent confondu avec une insomnie par réveil précoce.

1- N. Wolkove et al., CMAJ, 2007, 1303

Expliquer les changements physiologiques du sommeil quand il prend de l'âge permet de mieux l'appréhender et d'adapter les comportements

■ A 100 ANS, COMMENT DORT-ON A LA MAISON ? EN INSTITUTION ?

On comptait un peu plus de 200 centenaires en 1950... ils sont 14 944 en 2010.

Le sommeil du sujet très âgé au-delà de 90 ans est peu évalué. Pourtant cette population augmente rapidement et la qualité de vie est liée à la conservation d'un rythme veille-sommeil structuré.

L'INSV s'est intéressé à 10 centenaires à domicile par le biais de l'enquête INSV/BVA/MGEN et à 8 centenaires vivant en institution suivis par un actimètre (petit capteur placé au poignet qui détecte les mouvements).

Focus sur le sommeil de 10 centenaires à domicile

Enquête INSV / BVA / MGEN 2010

Longue vie, longue nuit

- Les centenaires déclarent dormir en moyenne 9h49 la semaine et 10h le week-end.
- 8 centenaires sur 10 dorment autant qu'ils le souhaitent.
- Ils se couchent à 21h12 et éteignent la lumière 42 minutes plus tard, soit à 21h54. Ils mettent ensuite 12 minutes pour s'endormir.
- 8 centenaires sur 10 se réveillent la nuit. Le nombre moyen de réveils s'élève à 3 par nuit et dure environ 23 minutes.
- Les centenaires se réveillent en moyenne à 7h30 et se lèvent à 8h15.
- 9 centenaires sur 10 font la sieste tous les jours à 13h, pendant 53 minutes.

Cependant les centenaires se plaignent de troubles du sommeil (7/10) et surtout d'insomnie (5/10). 4 centenaires sur 10 utilisent un moyen pour améliorer leur sommeil : somnifères (3), tisanes (3). 6 centenaires sont considérés comme somnolents (*score Epworth > 11*).

Focus sur le sommeil de 8 centenaires vivant dans une institution

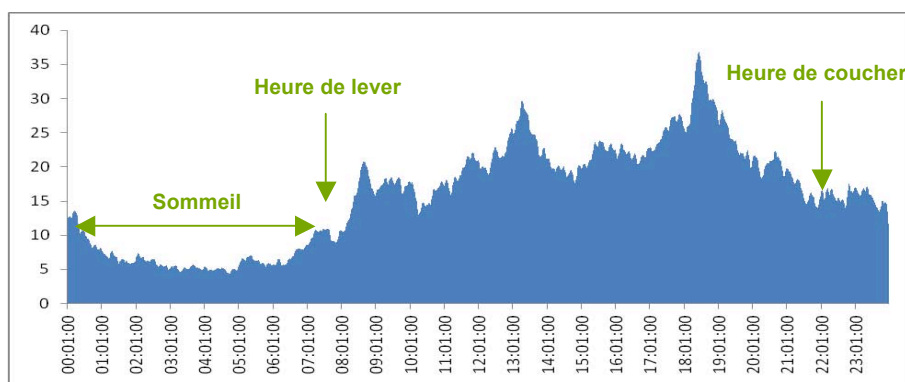
Données recueillies par un système d'actimétrie*

Maintien d'un rythme veille-sommeil structuré

Deux grands types de population pour un même niveau de dépendance (personne en fauteuil ou alitée et plus ou moins désorientée) peuvent être observés :

- **les personnes dont le rythme veille - sommeil reste encore bien structuré**, avec des heures de coucher et de lever stable d'un jour sur l'autre. L'horloge biologique peut donc garder une fonctionnalité correcte y compris chez des personnes très âgées, plus que centenaires.
- **les personnes dont le rythme apparaît très déstructuré**, sans différenciation réelle de la période diurne et nocturne d'un jour à l'autre.

La moyenne globale de l'actimétrie de 8 « centenaires » (exemple ci-dessous) montre en général la **persistance d'un rythme structuré avec une période de sommeil nocturne respectée**. Même s'il existe de grandes variations entre les centenaires **en institution, dans l'ensemble, la durée de sommeil est plutôt satisfaisante, mais moindre qu'à domicile**. En revanche, le temps passé au lit est comparable aux centenaires à domicile.



Exemple : Moyenne du rythme de 8 personnes entre 97 et 106 ans dans une institution.
Heure de coucher : voisine de 22h00 ; Heure de Lever : entre 7 et 8h00
Durée au lit : voisine de 10h00 ; Durée de sommeil : environ 7h00

* Le rythme activité-repos est plus difficile à apprécier chez les personnes en institution car lié à l'organisation de la structure d'accueil. Les enregistrements actimétriques présentent l'intérêt d'estimer le rythme propre à chaque individu.
L'INSV remercie la société **Vivago** d'avoir mis à sa disposition les données recueillies par ses actimètres.

ADOPTER UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL

Réunir les conditions favorables pour préparer un sommeil de bonne qualité

LES RECOMMANDATIONS DE L'INSV

Adopter des horaires de sommeil réguliers

Eviter des heures de coucher et de lever trop variables facilite le sommeil.

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

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

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.

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.

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.

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

Eviter les somnifères

Ils sont à prendre sur avis médical uniquement.

Faire un dîner léger, nécessaire, au moins 2 heures 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 18°C et bien l'aérer.

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

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.

Se coucher dès 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, sinon l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne reviendra qu'au prochain cycle (toutes les 90 minutes).

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 au prochain cycle.

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

En cas de difficultés de sommeil, s'aider d'un agenda du sommeil pour observer son rythme veille-sommeil.

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 10 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.

2001-2010 La Journée du Sommeil depuis 10 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.

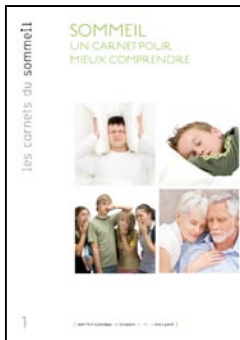
- 2010** ● **Sondage INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Quand le sommeil prend de l'âge ».**
Le carnet du sommeil : Sommeil, quand il prend de l'âge
- 2009** ● **Sondage INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Sommeil et rythme de vie ».**
Les carnets du sommeil : Sommeil, un carnet pour mieux comprendre, Sommeil, chambre et literie, Sommeil et stress.
- 2008** ● 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.
Journée Nationale du Sommeil sur le thème « Le Sommeil un partenaire de santé » en partenariat avec l'INPES.
- 2007** ● **Sondage TNS Healthcare / INSV sur « Fatigue et troubles du sommeil »**
Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, parraine la 7^e Journée Nationale du Sommeil après avoir présenté le « Programme d'actions sur le sommeil » le 29 janvier
- 2006** ● **Sondage 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** ● **Sondage 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** ● **Sondage SOFRES / INSV sur « la Somnolence en France »**
- 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** visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.



LES NOUVEAUX OUTILS DE L'INSV


« 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 ont pour vocation de créer, à terme, une véritable bibliothèque de contenus informatifs autour du sommeil et de ses différentes problématiques.**




Le Carnet n°1 - « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre »

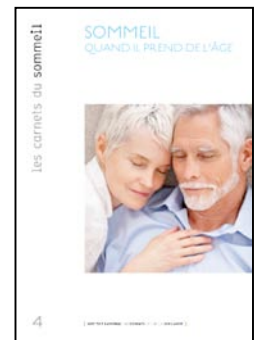
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sommeil tient dans ce carnet de 28 pages. Sommeil et scolarité, sommeil et travail, cycles de sommeil, le sommeil de l'adolescent, l'insomnie,... autant de sujets abordés ici de façon claire et pratique.

Ce carnet a été réalisé avec le soutien de : 

Le Carnet n°4 - "Sommeil, quand il prend de l'âge"

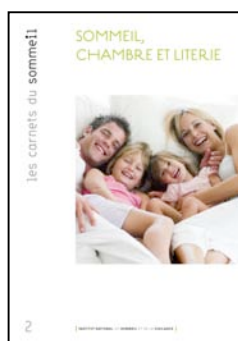
Environ 40% des personnes de plus de 75 ans se plaignent de leur sommeil et la somnolence excessive dans la journée peut concerner jusqu'à 30% des plus de 65 ans. Les pathologies du sommeil augmentent et leurs effets délétères sur la santé sont désormais reconnus. Comment dort-on quand on n'a plus 20 ans, telle est la question à laquelle nos experts apportent des réponses claires dans ce carnet.

Ce carnet a été réalisé avec le soutien de : 



Déjà parus dans la même collection :


« Sommeil, chambre et literie »



avec le soutien de : 

« Sommeil et stress »



avec le soutien de : 

Ces livrets pédagogiques proposent également un **Agenda du Sommeil**, lien entre le patient et son médecin traitant. En effet, l'agenda du sommeil est un outil pratique qui permet à toutes les personnes qui ressentent des difficultés de sommeil ou qui désirent mieux connaître leurs habitudes de sommeil, d'analyser la qualité de ce dernier ou de détecter les premiers signes de troubles.

« 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.

TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie touche 1 français sur 5

Cette pathologie mal connue, se manifeste par un besoin irrésistible de longer les pensées, associé à des sensations très désagréables de gêne et d'inconfort, à la limite de la douleur au niveau des membres inférieurs. Ces manifestations surviennent uniquement au repos, essentiellement le soir et la nuit. Elles peuvent entraîner une importante altération du sommeil.

Difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur. Si l'un de ces symptômes est ressenti au moins 3 fois par semaine depuis au moins un mois, associé à un réchauffement dans la journée, on peut alors parler d'insomnie chronique.

Le syndrome des jambes sans repos touche 8 % des Français

Cette pathologie mal connue, se manifeste par un besoin irrésistible de longer les pensées, associé à des sensations très désagréables de gêne et d'inconfort, à la limite de la douleur au niveau des membres inférieurs. Ces manifestations surviennent uniquement au repos, essentiellement le soir et la nuit. Elles peuvent entraîner une importante altération du sommeil.

Le syndrome d'apnées du sommeil touche 8% des adultes

Cette pathologie mal connue, se manifeste par un besoin irrésistible de longer les pensées, associé à des sensations très désagréables de gêne et d'inconfort, à la limite de la douleur au niveau des membres inférieurs. Ces manifestations surviennent uniquement au repos, essentiellement le soir et la nuit. Elles peuvent entraîner une importante altération du sommeil.

La narcolepsie est une maladie rare

Cette pathologie mal connue, se manifeste par un besoin irrésistible de longer les pensées, associé à des sensations très désagréables de gêne et d'inconfort, à la limite de la douleur au niveau des membres inférieurs. Ces manifestations surviennent uniquement au repos, essentiellement le soir et la nuit. Elles peuvent entraîner une importante altération du sommeil.

Les conséquences peuvent être graves

Risque de troubles cardiovasculaires

Risque d'apnées respiratoires et d'accidents

Risque de somnolence

Risque d'accidents de la route, du travail

Des solutions adaptées existent
DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL (I.N.S.) | 17 03 LA VIGILANCE | www.institut-sommeil-vigilance.org | avec le soutien de VitalAire

QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE...

Il s'organise différemment

- Allongement du temps d'endormissement.
- Diminution du sommeil profond.
- Sommeil plus léger.
- Réveils nocturnes plus fréquents.
- Besoin de sieste plus important.
- Diminution du besoin de sommeil.

Les comportements se modifient

- Couchers souvent trop tôt le soir entraînant un réveil trop tôt le matin.
- Temps passé au lit souvent trop long par rapport au sommeil.
- Sieste longue dans la journée.

Les pathologies du sommeil augmentent

- Syndrome d'apnées du sommeil.
- Insomnie.
- Syndrome des jambes sans repos.

Pour mieux dormir la nuit quand on n'a plus 20 ans

- **Maintenir nos horloges bien réglées**
 - ✓ Se coucher et se lever à horaires réguliers
 - ✓ Si le sommeil vient trop tôt le soir
 - pratiquer une activité « éveillante » le soir
 - s'exposer à la lumière toute la journée et en fin de soirée
 - ✓ Si le sommeil vient trop tard
 - réduire les activités stimulantes et l'exposition à la lumière le soir
 - pratiquer une activité physique en journée.
- **Adopter une attitude positive pour le sommeil**
 - ✓ Éviter de trop dormir dans la journée
 - ✓ Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil
 - ✓ Privilégier les siestes courtes en début d'après-midi
 - ✓ Porter attention à sa chambre et sa literie
 - ✓ Éviter ses chiens trop copieux et limiter ses boissons le soir
 - ✓ Conserver autant que possible une vie active et sociale
 - ✓ Ne pas chercher à dormir plus que nécessaire

Notre organisme prend de l'âge, notre sommeil aussi
DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL (I.N.S.) | 17 03 LA VIGILANCE | www.institut-sommeil-vigilance.org | avec le soutien de VitalAire

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL?

Les Apnées du Sommeil

Ce sont des arrêts complets de la respiration pendant au moins 10 secondes, des bruits de toux pendant le sommeil, dus à la fermeture des voies aériennes supérieures. La respiration ne peut recommencer qu'à la faveur de micro-réveils, perturbateurs du sommeil. Deux examens permettent de diagnostiquer le syndrome d'apnées du sommeil : le polygraphie ventilatoire et la polysomnographie.

Les signes

La nuit

- Surtout lorsqu'ils sont fréquents et fréquents
- Éveils fréquents d'air
- Transpiration excessive

Le jour

- Fatigue, somnolence excessive
- Troubles de la mémoire et de l'attention
- Troubles de l'humeur, de la libido

Des conséquences graves

Les apnées entraînent d'abord dans les phases de sommeil profond et répétées et entraînent un manque d'oxygénation du cerveau et une fatigue du cœur.

Risque de maladies cardiovasculaires
Risque d'accidents vasculaires cérébraux

Risque de troubles de la régulation
Risque d'accidents de voiture, de travail

Quels traitements ?

La Pression Positive Continue (PPC) est le traitement de référence durant le sommeil. Elle consiste à faire passer par un masque un air continu de pression positive qui maintient les voies aériennes supérieures ouvertes, sans perturber la respiration, et apaise les autres symptômes.

Les orthèses d'avancées mandibulaires peuvent être proposées dans certains cas particuliers.

Un traitement positionnel est à éviter de donner sur le dos peut également être envisagé.

La chirurgie est réservée à certaines malformations.

Dans tous les cas une amélioration de l'hygiène de vie est recommandée : équilibre alimentaire, arrêt de certains médicaments, arrêt du tabac.

Respiration normale
Passage de l'air efficace

Apnée
Passage de l'air inefficace

Pression Positive Continue (PPC)
Ouverture des voies aériennes
Passage de l'air efficace

Des solutions adaptées existent
DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL (I.N.S.) | 17 03 LA VIGILANCE | www.institut-sommeil-vigilance.org | avec le soutien de VitalAire

Ces affiches ont été réalisées avec le soutien de



Excellente Journée du Sommeil®



MOBILISATION DES CENTRES DE SOMMEIL ET STRUCTURES SPECIALISEES LE 19 MARS 2010

Zoom sur quelques initiatives

Pour consulter l'ensemble des actions prévues dans les 60 centres de sommeil

www.journeedusommeil.org

| | | |
|----------------|---|--|
| MONTPELLIER | CHU de Montpellier Unité des Troubles du Sommeil 80, avenue Augustin Fliche 34295 MONTPELLIER cedex 5 | Institut de Formation et des Ecoles du CHRU 17h : ateliers interactifs avec des patients et l'équipe du Centre de Référence Maladies Rares Narcolepsie Hypersomnie Idiopathique. 2 thèmes : syndrome des jambes sans repos et narcolepsie. 17H30-19H30 : conférence grand public "Quand le sommeil prend de l'âge" |
| LILLE | C.H.R.U. de Lille Hôpital Roger Salengro Unité de sommeil, service de Neurophysiologie clinique 59037 Lille Cedex | Chapiteau, Place de la République , centre de Lille, 10h00-19h00 - Rencontres avec des professionnels - Information - Ateliers thématiques sur l'hygiène de sommeil et le syndrome d'apnées du sommeil - démonstration d'un enregistrement de sommeil sur mannequin |
| STRASBOURG | Hôpitaux universitaires de Strasbourg Service de pathologie du sommeil 1, Place de l'Hôpital 67091 Strasbourg | Hôpitaux universitaires à partir de 16H30 : Ateliers luminothérapie et chronobiologie, hygiène de sommeil, somnolence, impatiences et MPS, enregistrement ambulatoire, insomnie, les fonctions du sommeil 19h00-20h30 : Conférences - L'insomnie et ses causes - L'insomnie et la lumière : luminothérapie, chronobiologie |
| ANNECY-ARGONAY | Centre du Sommeil d'Annecy-Argonay, Clinique d'Argonay 685 route des Menthonnex 74370 Argonay-Annecy | Clinique d'Argonay 17h30 : Conférence 19h00 : Visite d'une chambre avec enregistrement du sommeil 20h00 : Buffet |
| BREST | Hôpital Morvan Service d'Explorations Fonctionnelles Neurologiques Neurologiques 5, avenue Foch 29606 Brest Cedex | Unité de sommeil CHU Morvan 9h-17h : Visite commentée de l'unité de sommeil . Projection d'un diaporama sur la réalisation des enregistrements de sommeil. Librairie Dialogues rue de SIAM (Forum Roull) 18H00-19H30 : Café-Santé avec Viva Magazine, conférence-débat "Le sommeil, c'est la santé" |
| ALBI-CASTRES | Fondation du Bon Sauveur Laboratoire de Sommeil Boulevard du Lude 81003 ALBI | Théâtre municipal de Castres, 14h30 – 17h30 - Le sommeil et son rythme, évolution avec l'âge. - Somnifères, oui on peut les arrêter avec son médecin traitant. - Echanges avec les médecins |

Village Sommeil, à Paris

Parvis de l'Hôtel de Ville, 10h-19h

A l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) & l'équipe du centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris partent à la rencontre des Parisiens et des Parisiennes pour délivrer un message clair de prévention sur le sommeil

Au programme : **information, dépistage, rappel des conseils de prévention, documentation, échanges avec des médecins et rencontres avec des associations de patients**

Animations autour du sommeil : théâtre de rue, simulateur de conduite, ateliers sur la somnolence au volant, ateliers relaxations dynamiques et siestes éclairées, informations sur la luminothérapie et le traitement de l'apnée

ANNEXES

■ L'ECHELLE D'EPWORTH

■ L'ECHELLE DE MAC NAIR

■ LES PARTENAIRES SE MOBILISENT

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Nom Prénom âge Date

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

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

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

Situations :

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

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

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

ECHELLE DE PLAINTE DE MEMOIRE DE MAC NAIR

Noter chacune des propositions selon le score suivant :

Jamais : **0** / rarement : **1** / parfois : **2** / la plupart du temps : **3**

1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ?

0 1 2 3

2. Avez-vous des difficultés à suivre un film (ou une émission de TV ou un livre) parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?

0 1 2 3

3. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce et de ne plus savoir ce que vous venez chercher ?

0 1 2 3

4. Vous arrive-t-il d'oublier de faire des choses importantes que vous aviez prévues ou que vous deviez faire (payer des factures, aller à un rendez vous ou à une invitation) ?

0 1 2 3

5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir des numéros de téléphone habituels ?

0 1 2 3

6. Oubliez-vous le nom ou le prénom des personnes qui vous sont familières ?

0 1 2 3

7. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des lieux familiers ?

0 1 2 3

8. Vous arrive-t-il de ne plus savoir où sont rangés les objets usuels ?

0 1 2 3

9. Vous arrive-t-il d'oublier d'éteindre le gaz (ou les plaques électriques, ou le robinet, ou la fermeture de la maison) ?

0 1 2 3

10. Vous arrive-t-il de répéter plusieurs fois la même chose parce que vous oubliez l'avoir déjà dite ?

0 1 2 3

11. Avez-vous des difficultés à retrouver des noms propres de personnes ou de lieux (acteurs connus, relations, lieux de vacances...)

0 1 2 3

12. Avez-vous des difficultés à apprendre des choses nouvelles (jeux de cartes ou de société, nouvelle recette, mode d'emploi...)

0 1 2 3

13. Avez-vous besoin de tout noter ?

0 1 2 3

14. Vous arrive-t-il de perdre des objets ?

0 1 2 3

15. Vous arrive-t-il d'oublier immédiatement ce que les gens viennent de vous dire ?

0 1 2 3

Un total supérieur à 15 (sur 45) est élevé

Nb : la grande majorité des sujets âgés qui se plaignent de leur mémoire n'ont pas d'affection organique cérébrale : un score élevé doit conduire à effectuer une évaluation plus poussée de la mémoire.



1^{ère} mutuelle santé française, la MGEN a fait de la solidarité sa valeur fondatrice. Une valeur qui s'exprime au quotidien, depuis plus de 63 ans, dans l'ensemble de ses activités.

Sur ces principes, elle protège les professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture et de la Communication, de la Jeunesse et des Sports.

Aujourd'hui, ce sont **près de 3,5 millions de personnes** qui bénéficient des prestations santé ou prévoyance complémentaires de la MGEN et/ou du régime obligatoire d'assurance maladie puisque, dès 1946, la MGEN s'est vu confier, par le législateur, la gestion de la Sécurité sociale dans le cadre d'une délégation de mission de service public.

L'offre santé et prévoyance MGEN regroupe un grand nombre de garanties sans option pour une seule cotisation. Elle s'inscrit dans un cadre beaucoup plus large que celui de la seule santé avec des services spécifiques pour accompagner les adhérents dans leur vie quotidienne : dépendance, perte temporaire d'autonomie, décès, invalidité, aide à l'installation et au logement, aide financière exceptionnelle, aide à domicile ...

Acteur de citoyenneté, la MGEN soutient de nombreuses initiatives dans ce domaine et établit des partenariats permanents avec le Mémorial de Caen, les Rendez-vous de l'Histoire de Blois, le Salon Européen de l'Education, l'Association "Cartooning for Peace" animée par le dessinateur Plantu, la Fondation Lilian Thuram dédiée à l'éducation contre le racisme, le Festival européen des 4 écrans.

Acteur de santé publique, la MGEN gère 33 établissements sanitaires et médicosociaux et **soutient activement la recherche en santé publique**, grâce à sa Fondation d'entreprise et à un partenariat actif avec d'importants organismes notamment l'Inserm et l'Institut Pasteur. Elle met également en œuvre de nombreux programmes de prévention et d'éducation à la santé.

La MGEN se mobilise pour la Journée du Sommeil® 2010

Ainsi tout naturellement, en 2010, la MGEN s'est engagée aux côtés de l'INSV pour la 10^e Journée du Sommeil®. Ensemble, ils ont souhaité s'interroger sur le sommeil des séniors.

La MGEN, c'est aujourd'hui :

- Plus de 3,4 millions de personnes protégées (régime obligatoire et complémentaire)
- Plus de 95% des cotisations perçues reversées en prestations.
- 1,3 milliard d'euros de cotisations reçues des adhérents MGEN
- 400 actions de prévention conduites chaque année
- 9500 salariés et 20 000 militants

www.mgen.fr

www.mgen/sommeil-reve



Les produits Philips ont été conçus pour offrir aux personnes souffrant de troubles du sommeil le repos nécessaire à leur santé : dépistage, diagnostic, traitement du syndrome d'apnée du sommeil et luminothérapie.

Philips Respironics informe le grand public sur les symptômes et les risques liés au syndrome d'apnées du sommeil et s'engage à proposer aux patients les traitements les plus efficaces et confortables, pour une meilleure qualité de vie.

Dans le domaine de l'éveil et du sommeil, Philips a développé une gamme complète d'appareils utilisant les bénéfices de la lumière. Lumière vive ou simulateurs d'aube et de crépuscule, ces appareils offrent une solution aux problèmes de décalage de l'horloge biologique, de réveil et d'endormissement difficiles. Philips s'associe à l'INSV et participe à la Journée du Sommeil[®] 2010 pour informer et sensibiliser le grand public aux troubles du sommeil, à leurs risques et aux traitements.

Philips, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil[®] 2010

Le Groupe Philips sera partenaire des Villages Sommeil à Paris et Lille, au travers de **stands et d'animations sur le traitement de l'apnée du sommeil et de la luminothérapie**.

Philips Respironics soutiendra et participera aux actions régionales « **Portes Ouvertes** » des **Laboratoires du Sommeil** de Dax, Strasbourg et Rennes.



L'APL - Association pour la Promotion de la Literie est une structure collective au service de l'ensemble des acteurs français du secteur de la literie : fabricants, distributeurs et fournisseurs. Depuis 2003, l'APL, à travers ses actions communes de promotion et de sensibilisation, souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil.

Dans cette optique, l'APL entretient depuis plus de 3 ans une collaboration étroite avec un comité d'experts composé de spécialistes dans les domaines sommeil, douleur et allergologie. Plusieurs études cliniques et épidémiologiques initiées par l'APL et dirigées par le professeur Damien Léger ont permis de dresser un état des lieux sur les Français, le sommeil et la literie. Afin de poursuivre cet effort commun, l'APL a souhaité devenir partenaire de l'INSV à l'occasion de la 10^e Journée du Sommeil[®] en participant au Village Sommeil.

APL présent sur le Village Sommeil à l'Hôtel de Ville de Paris

Sur le stand infoliterie.com (le site internet grand public de l'APL), **un espace relaxation et détente aménagé autour d'une literie** proposera aux visiteurs un coin repos pour se détendre. Une **BD pédagogique et ludique** « **Une affaire de tout repos** » mettant en scène les aventures de la famille Tudor sera distribuée pour apporter aux visiteurs conseils et bons réflexes pour choisir et entretenir sa literie. Enfin, tout au long de la journée, une troupe de comédiens invitera petits et grands à s'interroger sur le sommeil et la literie au cours de mini-spectacles humoristiques.



Alptis est un groupe associatif de protection sociale intervenant pour ses adhérents dans les domaines de la santé, de la prévoyance, de l'assurance de prêts et de l'épargne retraite. Au sein d'un système sans but lucratif, complètement indépendant des compagnies d'assurance, Alptis associe ses 170 000 adhérents-assurés à la conception des produits et services qui leur sont proposés. L'implication des adhérents en faveur de la prévention santé se traduit en particulier par les nombreuses actions menées par les 71 comités locaux Alptis et leurs bénévoles, partout en France.

www.au-cœur-de-la-prevention.fr

En 2010, Alptis de nouveau partenaire de l'INSV

Dans ce cadre, l'association a soutenu en particulier l'édition du Carnet du Sommeil n°1 « *Sommeil, un carnet pour mieux comprendre* » réalisé par l'INSV. Alptis informe également ses adhérents et ses collaborateurs sur les événements organisés par l'INSV et les centres du sommeil le 19 mars.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis plus de 20 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 l'INSV

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2010, l'INSV édite une série de 3 posters d'information sur le sommeil destinée au grand public : **Troubles du sommeil**, **Syndrome d'apnées du sommeil** et **Quand le sommeil prend de l'âge**. Ces posters seront diffusés auprès des professionnels de santé.



Depuis plus de 20 ans, le laboratoire explore les ressources de la nature. Naturactive élabore des médicaments et des produits de santé à base d'actifs d'origine naturelle. Son souhait est de répondre aux attentes de tous ceux qui se veulent responsables de la préservation durable de leur patrimoine santé. Naturactive se donne pour mission d'informer le public en matière d'hygiène de vie et de prévention.

En favorisant l'évolution des comportements, le laboratoire soutient l'action des professionnels de santé auprès du grand public. Cette démarche de santé rejoint les initiatives mises en place par l'INSV : c'est pourquoi Naturactive participe activement à la Journée du Sommeil®.

A Castres, le vendredi 19 mars : rendez-vous au Théâtre de la ville à 14h00

Avec le soutien de Naturactive, l'Association Sommeil/Vigilance/Sécurité 81 organise une conférence dont le sujet reprend le thème de la Journée du Sommeil® « Quand le sommeil prend de l'âge ». Elle sera animée par le Dr Eric Mullens. Des saynètes seront également proposées avec la complicité du « Théâtre au delà des mots », sous la direction de Brigitte Arson. Ce moment sera une rencontre privilégiée entre professionnels et grand public (entrée libre et gratuite).



ResMed conçoit du matériel médical spécialisé dans le domaine du sommeil et notamment des appareils de dépistage, de diagnostic et de traitement du syndrome d'apnées du sommeil. **L'apnée du sommeil touche 5 à 15% de la population adulte, cette prévalence augmentant fortement avec l'âge. Cette pathologie est largement sous diagnostiquée, puisque aujourd'hui 8 personnes sur 10 souffrant d'apnées du sommeil sont des patients qui s'ignorent ! www.syndrome-apnees-sommeil.fr**

En tant que fabricant leader sur ce marché, ResMed soutient et organise des initiatives contribuant à informer davantage le grand public et les professionnels de santé sur les conséquences graves engendrées par des apnées du sommeil non traitées (risques cardio-vasculaires, métaboliques ou accidentels).

Comme chaque année, ResMed s'engage tout naturellement aux côtés de l'INSV pour soutenir la Journée du Sommeil 2010

ResMed sera partenaire des animations des Centres du Sommeil de Bordeaux (*Clinique du Sommeil CHU Pellegrin - Centre du sommeil Polyclinique de Bordeaux Tondu*) et de Rouffach (*Centre Hospitalier de Rouffach*).
Au programme : conférences sur les thèmes cardio-métaboliques, troubles respiratoires du sommeil, prévention routière, insomnie, visite de l'Unité d'Exploration des Rythmes Veille-Sommeil (*Rouffach*).



Vivago Oy, société finlandaise spécialisée dans l'actimétrie, a développé une solution autour d'une montre qui, selon les besoins et les types d'utilisateurs, apporte sécurité, protection et prévention. Grâce à ce concept, le système Vivago permet à chacun de suivre et d'analyser son activité, son sommeil et sa consommation calorique. Dans ce cadre Vivago s'associe à l'INSV pour montrer qu'il existe aujourd'hui des solutions aux problèmes de sommeil ou de surpoids.



La société CIDELEC est spécialisée, depuis 20 ans, dans les systèmes de diagnostic médical pour des pathologies liées à la veille et au sommeil ou exacerbée par le sommeil. Son équipe d'ingénieurs-produits assure en collaboration avec des laboratoires de sommeil, la recherche et le développement de produits innovants. Ses dispositifs bénéficient d'améliorations continues afin de proposer des diagnostics toujours plus fiables et pertinents. C'est dans ce cadre que la Société Cidelec s'est engagée depuis 2008 aux côtés de l'INSV, pour l'accompagner dans ses actions d'information et d'éducation sur le sommeil.



En tant que leader de la vente de literie sur Internet, Matelsom est aux premières loges pour voir l'amélioration que peut apporter un bon sommeil dans nos vies devenues des plus actives et des plus mobiles. Matelsom croit fermement que de bonnes habitudes de coucher, le respect de certaines petites règles permettent d'être plus en forme dans la journée et d'avoir une vie meilleure que ce soit à la maison ou au travail. C'est donc très logiquement que Matelsom s'est associés à l'INSV pour promouvoir l'importance du sommeil auprès des Français, notamment à l'occasion de la 10e Journée du Sommeil®!