



Quel environnement pour un bon sommeil ?

DOSSIER DE PRESSE

13^{ème} Journée du Sommeil[®] - Vendredi 22 mars 2013

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

- **Pr Damien Léger**
Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
- **Dr Joëlle Adrien**
*Présidente du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Directeur de Recherches à l'Inserm*
- **Dr Alain Muzet**
CNRS Strasbourg
- **Dr Claude Gronfier**
Neurobiologiste à l'Inserm U846, Lyon

Avec le témoignage de :

- **Jean-Pierre Dick**
*Marin de l'année 2011, Vainqueur de la Barcelona World Race 2011 et de la transat Jacques Vabre 2011
sur Virbac-Paprec 3,*



Nathalie Garnier – Maryam De Kuyper

Tél. : 01 45 03 89 95 - 01 45 03 89 94

E-mail : n.garnier@ljcom.net - m.dekuyper@ljcom.net

SOMMAIRE



- **Prélude de la 13^{ème} Journée du Sommeil®**
Par le Professeur Damien Léger, Président de l'INSV
- **Sommeil... et bruit, température, lumière**
Décryptage des Résultats de l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et environnement »
- **La chambre idéale**
- **La Journée du Sommeil® le 22 mars 2013**

Annexes

- Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000
- Les outils de l'INSV
- Les partenaires se mobilisent

Pour s'informer, réagir et partager vos expériences :

www.journeesommeil.org



[Journée du sommeil](https://www.facebook.com/Journee-du-sommeil)



[#Sommeil2013](https://twitter.com/Sommeil2013)

PRELUDE DE LA 13EME JOURNEE DU SOMMEIL®



En France, le sommeil reste un point d'ombre. Plus d'un Français sur deux ne trouve pas sa nuit satisfaisante et, au-delà de cette plainte subjective, on ne peut que s'inquiéter du nombre important de personnes qui souffrent d'insomnies ou de troubles de sommeil d'après les critères très stricts des classifications internationales. Près de 20 % de la population souffrent en effet d'insomnie¹ et plus de 10 % présentent un trouble du sommeil.

En revanche, les options thérapeutiques restent faibles, pour des raisons liées tout à la fois à l'âge, à des pathologies associées ou simplement à des durées de prescription limitée.

Dans ce contexte marqué par une plainte immense et un faible recours thérapeutique, l'environnement du sommeil prend une grande importance.

Pour dormir, il faut s'arrêter, se relâcher, se laisser aller. Mais cette mise en position "OFF" n'est pas simple dans une société marquée par le changement et la vitesse. Rien ne facilite le relâchement total vers le sommeil, hormis un environnement propice à la quiétude et à la détente. C'est pourquoi l'INSV a choisi de consacrer la 13ème édition de la Journée du Sommeil à

l'environnement de la nuit. Avec une double ambition : pointer du doigt les erreurs commises dans la vie actuelle des citoyens perturbés et définir les conditions-clés d'un bon environnement du sommeil.

Comme chaque année, l'INSV a réalisé une Enquête Sommeil. L'édition 2013 de cette enquête traditionnelle permet non seulement de suivre l'évolution des habitudes de sommeil des Français, mais aussi de mieux appréhender les relations sommeil - environnement.

- **L'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013**

L'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 a été menée, via le département Santé d'OpinionWay, auprès d'un échantillon national représentatif de 1008 personnes de 18 ans et plus.

Les premières conclusions montrent que les Français dorment en moyenne 7h08 en semaine et 8h10 le week-end. Cette durée totale de sommeil, qui constitue un indicateur très précis, est à peu de chose près égale à celle que l'on observait dans l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2012. Elle entre dans les moyennes, aujourd'hui bien connues des spécialistes, qui se situent autour de 7 heures par 24 heures pour un adulte.

Malgré ce premier point rassurant, le bilan de l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 met cependant en lumière des données préoccupantes, qui étayent et confirment les plaintes de sommeil.

Ainsi, en semaine, **30 % des personnes dorment moins de 6h**, c'est-à-dire moins que la durée de sommeil qui permet une bonne récupération. Et le week-end, ils sont encore 12 % à dormir en deçà du seuil récupérateur. Il faut souligner que la réduction du temps de sommeil est liée à une augmentation du risque de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité et de troubles anxio-dépressifs, sans parler du nombre d'accidents liés à une baisse de la vigilance.

Il apparaît que **69 % des individus se réveillent au moins une fois par nuit, et en moyenne près de 2 fois par nuit pendant 24 minutes**. Cette donnée prend toute sa mesure lorsqu'on voit que ces éveils imprévus durent **24 minutes** en moyenne. Elle pose à l'évidence la question de la cause du réveil et, en corollaire, de l'environnement du sommeil. On relève d'ailleurs parmi les facteurs de risque la gêne sonore pendant la semaine.

On note aussi que **4 personnes sur 10 déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil**, en particulier d'insomnie (18 %), de troubles du rythme veille/sommeil (17 %), de syndrome des jambes sans repos (6%), de syndrome d'apnée du sommeil (5 %) ... Ces troubles sont retrouvés plus souvent entre 45 et 65 ans.

¹ Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes avec des conséquences sur la journée du lendemain, plus de 3 fois par semaine et depuis au moins 1 mois

Les Français ressentent clairement les effets de la réduction ou de la mauvaise qualité de leur nuit. En effet **20 % d’entre eux se disent somnolents et 6 % se déclarent même très somnolents**. De la même façon, **41 % d’entre eux jugent leur sommeil non-récupérateur**.

L’Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 confirme tout à la fois l’intensité de la plainte et le peu de réponses thérapeutiques apportées en pratique. En effet, **seuls 18 % des personnes qui dorment mal reçoivent un traitement**, un médicament dans les 2 tiers des cas.

- **2013 : Un environnement peu propice au sommeil**

L’Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 montre également que les Français ne dorment pas toujours tranquilles et qu’ils ne bénéficient pas d’un bon environnement de sommeil.

Pour 67% d’entre eux, les Français dorment à 2. Un tiers dort seul, plus souvent des jeunes et des couche-tard. Plus étonnant, **21 % déclarent dormir avec un animal de compagnie**, qui les réveille souvent... Et les réchauffent. **Près d’un Français sur trois est gêné par le bruit en semaine ou le week-end**. Dans l’immense majorité, il s’agit de nuisances sonores venues de l’extérieur, le plus souvent liées aux transports, et en particulier aux voitures.

Les Français préfèrent la pénombre : **85 % déclarent dormir dans l’obscurité**, dont la moitié dans le noir complet. Cependant l’environnement de sommeil n’est pas toujours idéal, **car 24 % des personnes sont exposées à l’éclairage public** dans leur chambre.

Portable, radio, télévision ou ordinateur, **les appareils électroniques sont présents dans 3 chambres sur 4 en France** et souvent laissés allumés, en dépit de toute raison. Mais la grande surprise est suscitée par le téléphone mobile. La nuit, en effet, **42 % des Français dorment avec leur téléphone portable et le laissent en marche**, au risque d’être réveillés par un appel.

- **2013 : L’environnement du sommeil**

L’Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 a largement mis en exergue 3 ennemis majeurs du sommeil dans l’environnement : **le bruit, la lumière et la température**. En corollaire, ces 3 thématiques ont tout naturellement été privilégiées et développées dans le cadre de la Journée du Sommeil® 2013.

Bien qu’il soit omniprésent dans l’environnement, le retentissement du bruit sur le sommeil est encore insuffisamment pris en compte. Si les effets du bruit en milieu professionnel et le risque de surdité généré par les traumatismes sonores chez les jeunes entrent dans le Programme National de Santé Publique (PNSP), l’impact du bruit sur la qualité du sommeil et, en corollaire, la nécessité de se protéger doivent susciter une attention plus grande. Les effets de la pollution lumineuse, bien étudiés sur la faune et la flore, font l’objet de travaux pour comprendre comment la lumière joue sur la biologie humaine. On sait aujourd’hui que, pour avoir un bon équilibre veille/sommeil, il faut avoir un bon rythme lumière/obscurité avec des nuits bien noires et des jours le plus lumineux possible. Or l’évolution actuelle ne va pas dans ce sens. On est de plus en plus éclairé la nuit et de plus en plus de gens travaillent à l’abri de la lumière en pleine journée. Une meilleure diffusion des connaissances sur la lumière s’impose donc, à l’heure où l’on illumine les monuments historiques ou emblématiques dans les villes.

Enfin, il est important de développer et de préciser l’impact de la température sur le sommeil. On dispose à ce jour de connaissances expérimentales et l’on sait que, pour s’endormir et avoir un sommeil de bonne qualité, il faut perdre un degré. Mais, dans le grand public, le niveau de connaissance sur le rôle de l’environnement thermique est encore faible et doit progresser.

Professeur Damien Léger

Président de l’Institut National du Sommeil et de la Vigilance

LE SOMMEIL... ET LE BRUIT

« On ne s'accoutume pas au bruit. Le corps réagit toujours et le sommeil se détériore. Il faut se protéger »
Dr Joëlle Adrien

Chiffres clés de l'enquête d'opinion INSV/MGEN « Sommeil et environnement » ... concernant les Français, le sommeil et le bruit

60 % des Français considèrent le bruit comme le 1er facteur de réveil
52 % des Français pensent que le bruit perturbe leur endormissement
31 % des Français sont gênés par le bruit en semaine ou le week-end
92 % des nuisances sonores viennent de l'extérieur, dont 61 % sont liées aux transports, et en particulier aux voitures (82 %)

Ronrons des moteurs, cris des voisins, murmure de la rue, alarmes, pétarades ou klaxons, le bruit nous environne le jour comme la nuit au risque de mettre à mal le sommeil. « *Dans l'environnement, le bruit est la principale cause d'altération du sommeil* » explique le Dr Joëlle Adrien.

A la différence de la température ou d'autres gênes moins connues ou moins évaluées, le bruit est bien identifié comme élément perturbateur par le grand public et se place au premier rang des ennemis du sommeil. Ainsi, selon l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013, 52 % des Français sont gênés par le bruit au moment de l'endormissement. Et plus tard, au cours de la nuit, 60 % d'entre eux sont susceptibles d'être réveillés par le bruit, qu'ils considèrent comme le facteur principal de réveil.

Le bruit des transports

Certes le chahut des voisins, les bruits de la vie quotidienne ou le tapage nocturne dans des immeubles mal insonorisés dérangent la nuit. Cependant il est souvent possible de remédier au mal et la gêne due au bruit intérieur qui reste plus anecdotique, voire exceptionnelle.

A l'inverse, dans l'immense majorité des cas, soit 92 %, le bruit prend sa source au-dehors. Emis pour l'essentiel par les transports (61 %), il est perturbateur et source de nuisances. Mais, voitures, trains ou avions, le préjudice reste souvent vécu avec beaucoup de fatalisme. « *A tort !* » estime le Dr Adrien. « *Le bruit extérieur, par exemple celui du trafic routier, en cause ici dans 82 % des cas, affecte en tout premier lieu, la qualité du sommeil et peut générer une souffrance véritable* ».

Le corps réagit toujours

La nuit, le corps semble s'abstraire des contingences extérieures, mais la déconnexion, n'est pas totale, notamment en ce qui concerne les sons. Les oreilles n'ont pas de paupières ! Même en plein sommeil, l'oreille continue d'entendre, le cerveau analyse le bruit perçu pour en apprécier la nature et le corps réagit de façon consciente ou inconsciente.

De façon consciente, le bruit peut réveiller, tout simplement, à un degré différent selon la sensibilité de chacun et la nature des sons. Même légers, les pleurs d'un bébé éveillent sa maman, par exemple.

De façon inconsciente, les sons « réveillent le cerveau » pendant quelques secondes (les micro-éveils) et "bousculent" le système neurovégétatif². Ils entraînent sans qu'on le ressente, la sécrétion d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol. Sur le plan cardiovasculaire, le rythme cardiaque s'accélère et la tension artérielle s'élève discrètement. Et parallèlement, le sommeil en prend un coup. « *Le bruit entraîne une fragmentation du sommeil ce qui diminue considérablement sa qualité et donc son pouvoir récupérateur* » explique le Dr Joëlle Adrien.

² Maschke C, Hecht K. Stress hormones and sleep disturbances. electrophysiological and hormonal aspects. Noise Health 2004; 6: 49-54.

Une fragmentation du sommeil

Les études scientifiques s'accordent pour mettre en évidence les effets délétères du bruit sur le sommeil, qui est perturbé dans sa structure même. « *Sous l'effet du bruit, les événements sonores modifient les phases du sommeil, qui changent en allant toujours vers un stade plus léger* » explique le Dr Joëlle Adrien.

Selon le stade, l'intensité du bruit qui perturbe le sommeil est différente :

- Au stade du sommeil léger, une stimulation sonore, même peu importante, provoque un micro-éveil (inconscient), voire un éveil véritable (conscient). Il faut se rendormir et, selon les particularités et l'environnement de sommeil de chacun, ce réendormissement se fait plus ou moins rapidement. A l'extrême, après un réveil au petit matin, il arrive qu'on ne se rendorme pas et que la nuit soit franchement écourtée.
- Au stade du sommeil profond... Il faut un bruit plus fort pour que l'on se réveille. Mais même en l'absence de réveil, le bruit entraîne des altérations du sommeil qui se traduisent par un retour vers le sommeil léger ou par un micro-éveil.
- Au stade du sommeil paradoxal (qui correspond classiquement au rêve), le niveau du bruit qui réveille le dormeur est très variable, d'autant plus que les sons peuvent en effet être intégrés dans les rêves. Mais cette incorporation n'est possible qu'après une interprétation personnelle du bruit par le cerveau, lequel continue de traiter l'information et d'analyser la nature et l'origine du son entendu. L'appel d'un enfant malade est vite différencié du ronronnement habituel du trafic routier...

Qu'il s'agisse d'éveils francs, de micro-éveils ou de passages à des stades de sommeil léger, la durée du sommeil le plus restaurateur est réduite sous l'effet du bruit et le sommeil est fragmenté. Résultat, le matin, on se sent moins reposé. On n'a pas bien récupéré. A long terme, on devient plus nerveux, plus irritable, sans parler du risque de maladies cardio-vasculaires et métaboliques qui augmente.

Se protéger du bruit

La "pollution" sonore se montre fréquente. Dans l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013, près d'un tiers des personnes questionnées sur leur environnement sonore (31 %) se plaignent d'être gênées par le bruit en semaine ou en week-end. La moitié d'entre elles vivent en centre ville et 76 % peuvent être dérangées à tout moment de la nuit.

Ces perturbations sonores altèrent la qualité de leur sommeil et provoquent des éveils pendant la nuit ou des réveils trop matinaux, qui écourtent la durée totale du sommeil.

« *Les nuisances sonores constituent une véritable menace pour le sommeil, et à terme, pour la santé. S'en protéger est indispensable pour bien dormir la nuit, et par conséquent être éveillé le jour* » conclut le Dr Adrien.

On est tous responsables du sommeil des autres...

On accuse les avions, on râle contre les bruits du voisinage, on s'insurge contre le bruit des voitures ! « *Mais la personne qui claque les portes de sa voiture le soir, qui règle sa télévision trop fort, qui fait pétarader sa moto ou qui klaxonne dans un mouvement d'impatience... C'est peut-être nous. Le bruit ne vient pas toujours des autres* » remarque le Pr Léger. « *Nous avons tous la responsabilité et la possibilité d'être un acteur en termes de sommeil et de santé. Nous devons respecter cette période de "couvre-feu" naturel et apprendre à faire moins de bruit pour préserver notre sommeil comme celui des autres* ».



Le message de Bruitparif* à l'occasion de la Journée du Sommeil®

Pour la région Ile-de-France, les enjeux en matière d'exposition aux bruits sont très lourds : forte densité d'infrastructures avec 40 000 km de route, deux aéroports internationaux, un héliport, plusieurs aérodromes et beaucoup d'industries génératrices de bruit, avec 12 millions d'habitants, soit 20 % de la population sur moins de 3 % du territoire.

Plus de deux millions d'habitants seraient exposés à des niveaux sonores au-dessus des valeurs limites préconisées par la directive européenne de 2002 sur les nuisances sonores, le trafic routier étant responsable de 75 % de ces surexpositions (viennent ensuite le trafic aérien et les voies ferrées).

Une enquête de perception a montré que 71 % des franciliens se disent gênés par le bruit, la plupart de manière « quotidienne et permanente ». Enfin, 56 % des habitants d'Ile-de-France disent avoir envie de quitter la région, et l'exposition aux bruits n'y est évidemment pas pour rien. Bruitparif, en partenariat avec le bureau OMS (Organisation Mondiale de la Santé) de l'Europe, estime que 66 000 années de vies sont gâchées chaque année du fait de l'exposition aux nuisances sonores, une donnée très méconnue qui montre qu'il s'agit bien d'un enjeu de santé publique.

Un certain nombre d'actions sont mises en œuvre pour protéger le sommeil des franciliens du bruit

Accompagnement des collectivités : Grâce à la directive européenne sur les nuisances sonores et au travail approfondi de Bruitparif, un changement de paradigme est enfin entamé. Le bruit commence à être pensé en amont des projets d'urbanisme et d'aménagement du territoire : limitation des vitesses, revêtements de sol, disposition des bâtiments, création de zones de calme, etc.

Mesure et évaluation de l'environnement sonore : Bruitparif travaille à ce qu'au niveau européen, une harmonisation des valeurs limite soit engagée à l'image de ce qui existe dans le domaine de la qualité de l'air. La notion d'appréciation du bruit varie selon les populations, leur histoire, leurs modes de vie, leurs cultures, néanmoins ses effets sur la santé sont de plus en plus connus, des effets objectifs et concrets pour la santé doivent donc pouvoir être isolés.

Sensibilisation du public : L'information du public est certainement le moteur qui va permettre d'avancer sur la problématique du bruit, il faut donc renforcer l'information du public au niveau local, au-delà des cartes de bruit. Par exemple la problématique des deux-roues motorisés est responsable de beaucoup de bruits pendant la nuit, vécus comme des nuisances par les riverains, mais elle n'est pas abordée dans la directive européenne. Des réseaux de surveillance locaux du bruit permettraient de témoigner des variations de bruit sur une période donnée et de pouvoir discuter concrètement avec les acteurs locaux, y compris à long terme, en permettant d'illustrer les véritables évolutions sur les problématiques prises en compte.

**Bruitparif, l'observatoire du bruit en Ile-de-France est une association créée à l'initiative du Conseil régional d'Ile-de-France à la demande des associations de défense de l'environnement. C'est un lieu de concertation qui fédère les principaux acteurs de la lutte contre le bruit et travaille en partenariat aux échelons régional, national et international.*

Pour en savoir plus sur Bruitparif : www.bruitparif.fr

LE SOMMEIL... ET LA TEMPERATURE

"Une chambre entre 16 et 18° va à la fois favoriser le sommeil et faciliter la respiration." – Dr Alain Muzet

Chiffres clés de l'enquête d'opinion INSV/MGEN « Sommeil et environnement » ... concernant les Français, le sommeil et la température

67 % des Français dorment à 2

21 % des Français dorment avec un animal

40 % des Français sont gênés par la température pour s'endormir

42 % des Français sont susceptibles d'être éveillés par la température

43 % des Français dorment avec une température > 21 ° en été

Plus de 50 % dorment avec une température entre 18 et 21° en hiver

89 % des Français dorment la fenêtre fermée

Si l'impact de la température sur la qualité du sommeil reste encore mal apprécié, les Français de l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 sont cependant bien conscients de l'importance de leur environnement thermique. En effet 43 % d'entre eux se disent troublés par la température pour s'endormir, dont 20 % très gênés et 42 % trouvent que la température est susceptible de les réveiller.

« Les conditions thermiques et hygrométriques sont susceptibles de modifier ou de perturber le déroulement normal du sommeil » explique le Dr Alain Muzet³.

En savoir plus sur la température...

Pour bien appréhender les liens qui unissent température et sommeil, il importe de différencier température centrale, température de l'enveloppe corporelle... et température ambiante.

La température centrale de l'être humain est physiologiquement de 37°. Tout au long de la journée, elle subit des variations dont l'amplitude va de 1 à 1,5° au cours de la journée. Elle atteint son maximum en fin de journée, puis diminue jusqu'à 4 à 5 H du matin, pour remonter à nouveau. La chute de la température centrale va de pair avec le passage de la veille au sommeil et se fait préférentiellement au cours du sommeil lent profond en début de nuit. On perd donc environ 1 degré pour bien dormir.

La température cutanée, elle, n'est pas de 37°. Elle se situe naturellement entre 30 à 32°, température idéale de l'enveloppe corporelle.

Une niche écologique pour dormir

La nuit, malgré les différences climatiques et socio-culturelles, l'être humain recrée partout dans le monde un microclimat autour de son corps, qu'il s'agisse des Touaregs dans leur tente, des Esquimaux dans leur igloo et des Européens dans leur lit douillet. En jouant sur la température ambiante, les vêtements de nuit, les couettes, les draps, les nattes et les literies, tous les dormeurs établissent progressivement autour d'eux une couche d'air dans la zone de confort thermique⁴, de l'ordre de 28 à 30°, ce qui apparaît confortable pour une température cutanée de 30 à 32 °. Avec un objectif : préserver leur homéothermie tout en respectant l'évolution circadienne de la température.

L'architecture du sommeil en péril

L'enjeu de ce microclimat est d'une extrême importance. La création de cette niche écologique thermique est indispensable, non seulement pour protéger le dormeur, mais aussi pour lui assurer une bonne nuit. Le froid tout comme la chaleur nuisent en effet à la qualité du sommeil.

³ Muzet A. Insomnie due aux facteurs environnementaux ; Archives des maladies professionnelles et de l'environnement 2009 ; 70 :300-305

⁴ Muzet A; année 5 ; Médecine du sommeil ; Octobre, novembre, décembre 2008 : 3-9

Les études scientifiques⁵ ont largement démontré l'impact de l'environnement thermique sur le sommeil. « *L'exposition au froid ou à la chaleur entraîne une perturbation de la structure du sommeil, qui se traduit par une augmentation des éveils intra sommeil, une diminution du sommeil à ondes lentes et une fragmentation du sommeil paradoxal* » décrit le Dr Muzet. Cette vulnérabilité du sommeil aux excès thermiques tient principalement au fait que les mécanismes de régulation thermique marchent moins bien au cours du sommeil, en particulier pendant le sommeil paradoxal.

Une chambre entre 16 et 18 °

L'établissement progressif de la couche d'air autour du corps du dormeur se fait plus facilement dans une chambre fraîche. En effet, si la température ambiante est modérée, des échanges thermiques ont lieu entre le lit et le dormeur, dont le corps perd de la chaleur au profit de son couchage. Ce transfert de calories facilite la baisse de la température centrale propice au sommeil, tout en permettant à chacun de créer une zone de confort thermique au niveau de sa peau. A l'inverse, une atmosphère trop chaude va contrarier la diminution de la température centrale et, en corollaire, perturber l'endormissement et l'architecture du sommeil.

Mieux vaut donc rafraîchir la chambre, quitte à moduler la température de sa niche écologique avec une literie et des vêtements de nuit adaptés aux particularités de chacun. Ces quelques degrés de moins dans l'atmosphère vont tout à la fois favoriser le sommeil et faciliter la respiration, l'air frais étant mieux supporté par les voies aériennes supérieures. « *Une température entre 16 et 18° est recommandée pour préserver le sommeil et maintenir le confort des voies aériennes* » précise le Dr Muzet. Lorsqu'on est blotti dans sa niche écologique, avec une température centrale en baisse, la peau à 30 – 32° et le nez au frais, l'endormissement se fait facilement et rien ne vient entraver le bon déroulement des cycles du sommeil.

Parallèlement, il est judicieux d'éviter les activités qui réchauffent, comme l'exercice physique ou les bains chauds le soir. Ces activités physiques augmentent la température interne et contrarient donc sa chute physiologique lors du sommeil qui suit.

La chambre des Français : des points d'ombre

Si la création de sa niche écologique et le respect de la variation circadienne de la température peuvent être difficiles dans des conditions extrêmes, la tâche ne devrait pas être trop délicate dans des climats tempérés. L'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 montre cependant la gêne ressentie par les Français et met en lumière quelques points d'ombre.

Ainsi, 67% des Français dorment à 2. Seul un tiers dort seul, plus souvent des jeunes et des couche-tard. Et une donnée suscite l'étonnement : 21 % déclarent dormir avec un animal de compagnie, qui les réveille de temps en temps (23 %) et même souvent (10 %).

Un compagnon tient chaud si l'on n'a pas prévu une literie appropriée. Dormir à deux dans un grand lit accentue la nécessité de rafraîchir la chambre. « *Une personne dégage autant de chaleur qu'une ampoule de 80 watts* » commente le Dr Muzet. Le partage du lit avec un animal apporte également un surcroît de calories et doit être pris en compte. Le chien ou le chat, les compagnons préférés des Français, ont une fourrure qui aggrave très largement l'augmentation de la température.

D'autres éléments peuvent interférer. En effet, si 78 % peuvent régler leur chauffage individuellement, peu de Français bénéficient de la climatisation dans leur chambre, avec la possibilité d'un réglage personnel : 14 %.

Ces éléments perturbateurs expliquent peut-être en partie l'importance des températures enregistrées dans la chambre des Français. Selon l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013, 43 % de la population déclare une température supérieure à 21° en été, laquelle est comprise entre 18° et 21° en hiver.

Le silence ou l'air frais ?

Dormir la fenêtre fermée est le lot de 89 % des personnes incluses dans l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013. Un chiffre qui n'est pas pour étonner quand on sait qu'une grande majorité des dormeurs sont face au dilemme : silence ou air frais. Les citoyens voudraient bien dormir avec de l'air frais et dans une chambre ventilée. Mais il leur faut alors supporter le bruit de la ville. Même si moins de voitures roulent aux heures sombres, le ronronnement des moteurs persiste.

⁵ Muzet A, Libert JP, Candau V, Ambient temperature and human sleep. *Experientia* 1984 ; 40 : 425-9

LE SOMMEIL... ET LA LUMIERE

« Une bonne hygiène de lumière pour une bonne hygiène de sommeil » – Dr Claude Gronfier

Chiffres clés de l'enquête d'opinion INSV/MGEN « Sommeil et environnement » ... concernant les Français, le sommeil et la lumière

42 % des Français sont gênés par la lumière pour s'endormir
43 % des Français peuvent être réveillés par la lumière
85 % des Français déclarent dormir dans l'obscurité
24% des Français sont exposés à l'éclairage public
75 % des Français ont un appareil électronique dans leur chambre
42 % des Français dorment avec leur téléphone mobile en marche

Avec le bruit et la température, la lumière fait partie des 3 grands facteurs de mauvais endormissement et de réveil cités par les Français. Selon l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013, elle gêne 42 % d'entre eux pour s'endormir. Seuls 20% d'entre eux trouvent le sommeil sans souci malgré l'éclairage. Dans le courant de la nuit, elle continue de jouer une influence perturbatrice : 43 % pensent qu'elle est susceptible de les réveiller.

Pour autant, il faut se garder d'accuser la lumière d'être une ennemie absolue pour le sommeil. Plus complexe qu'il n'y paraît, la lumière joue un rôle subtil qu'il faut décrypter pour savoir comment elle influe, en bien ou en mal, sur le sommeil.

La lumière, un puissant synchronisateur

La lumière joue un rôle crucial dans la synchronisation de l'horloge biologique. Située au cœur de cerveau, l'horloge biologique est une petite structure qui, tel un chef d'orchestre, rythme toutes les activités psychiques et physiques en fonction du moment. Le jour, l'horloge active la vigilance, la mémoire, les constantes cardio-vasculaire, la température de façon à optimiser la vivacité naturelle... et l'éveil. La nuit⁶, à l'inverse, elle influence et veille à tout ce qui favorise le sommeil.

Chez l'être humain, le cycle de l'horloge biologique est proche de 24 heures. Proche, mais pas tout à fait ! Chez les uns, le cycle va au-delà de cette valeur et peut aller jusqu'à 24h30 : ce sont les couche-tard. Chez les autres, le cycle est au contraire un peu moins de 24h. Ce sont les couche-tôt.

Sans ajustement, ce petit décalage naturel s'aggraverait de jour en jour. Mais la lumière est un puissant synchronisateur qui rectifie jour après jour ce petit écart. « *La lumière remet à l'heure l'horloge biologique* » décrit Dr Claude Gronfier.

La lumière agit via l'œil. Celui-ci ne sert pas seulement à voir. Certaines cellules de la rétine ont des fonctions non visuelles qui leur permettent de synchroniser l'horloge biologique sous l'effet des rayons lumineux.

La lumière au bon moment

Encore faut-il que cette lumière apparaisse au bon moment et à la bonne intensité pour jouer son rôle bénéfique. Appliquée à un mauvais moment, la lumière peut, à l'inverse, avoir des conséquences sur la synchronisation et, en corollaire, sur le sommeil.

- **Le jour...** La lumière est essentielle. Elle éveille, active les fonctions cognitives, synchronise l'horloge biologique et pose les bases d'une bonne nuit. « La qualité du sommeil se construit dans la journée grâce à une exposition suffisante, en temps et en intensité, à la lumière » souligne le Dr Claude Gronfier.

⁶ Taillard J, Gronfier C, *Circadian and homeostatic control of sleep (Régulation homéostatique circadienne du sommeil)* ; *Sleep Disorders Da, Elsevier 2012 25 - 43*

- **Le soir...** La lumière retarde l'endormissement. Une exposition lumineuse le soir très tard, décale l'horloge biologique. Les capacités cognitives et psychomotrices d'éveil sont stimulées et entravent tout naturellement l'endormissement. Résultat : le jour suivant, on se réveille en retard et l'on se rendort difficilement le soir venu. Ce "jet lag" social récupère rapidement si l'on se contraint à une bonne hygiène de sommeil. En revanche, il peut induire un vrai cercle vicieux et des troubles du sommeil à long terme si l'on réitère l'exposition tardive à la lumière le lendemain soir, en lisant, en sortant le soir ou en traînant devant l'écran de son ordinateur... Une ampoule faible de 40 watts, un écran ou un voyant lumineux suffisent pour retarder l'horloge biologique et, en corollaire, le sommeil.
- **La nuit...** La lumière a des conséquences délétères susceptibles de nuire au repos, et d'une manière plus générale, à la santé. Une exposition nocturne peut interrompre ou fragmenter le sommeil, au risque de souffrir de fatigue et d'être somnolent le jour suivant. Elle peut, si elle est répétée, engendrer une dette de sommeil chronique, voire une insomnie, et être associée à des troubles cognitifs, métaboliques et immunitaires.

Des altérations du sommeil

Le jour, le rôle de la lumière sur le sommeil a largement été étudié et mis en évidence dans les études de « libre-cours » (free running). On peut aussi l'évaluer chez les aveugles, qui présentent très fréquemment des troubles du sommeil liés à leur absence d'exposition à la lumière.

La nuit, l'impact sur le sommeil dépend du dormeur et du type de lumière. Les veilleuses ou les faibles lumières, que l'on retrouve d'après l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 dans 12 % des chambres françaises, ont un effet limité si l'on possède un bon sommeil.

Chez les personnes dont le sommeil est plus fragile en revanche, ce faible éclairage risque de réveiller à la faveur d'un clignement d'œil lors d'un micro-éveil, lequel se produit naturellement plusieurs fois par nuit, à chaque cycle de sommeil. Il peut en résulter un réveil franc et une stimulation des fonctions cognitives.

Les écrans⁷ allumés – ordinateur, tablette, smartphone ou télévision – ont des conséquences plus marquées. L'impact de la "surillumination" par un écran le soir et la nuit a fait l'objet de nombreuses études scientifiques, en particulier chez les adolescents, que la passion des jeux informatiques rive quelquefois des nuits entières à leur écran (cf. tablettes...).

Les lumières de ce type modifient la structure du sommeil de façon marquée. Elles retardent l'endormissement, décalent l'horloge biologique et provoquent une fragmentation du sommeil. Il faut souligner que l'impact est sans doute plus notable encore dès lors que la lumière est discontinuée et qu'elle apparaît par flashes répétés, comme c'est le cas avec les smartphones et les tablettes lors de messages nocturnes.

Trop de lumière dans l'environnement de sommeil en France

Les Français préfèrent la pénombre. Dans l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013, 85 % d'entre eux déclarent dormir dans l'obscurité. La moitié précise même qu'elle trouve le sommeil dans le noir complet.

Force est de constater cependant que l'environnement de sommeil est loin d'être parfait en matière de lumière.

On constate ainsi qu'un nombre important de personnes déclare être exposé à l'éclairage public dans leur chambre la nuit : 24 %. On note également que des appareils électroniques - portable, radio, télévision ou ordinateur – sont présents dans 3 chambres sur 4 en France et souvent laissés allumés en dépit de la luminosité des écrans et des voyants lumineux de toutes sortes. Enfin, malgré leur goût de la pénombre, 4 Français sur 10 dorment avec leur téléphone portable en marche et 46 % d'entre eux lisent leur message la nuit sur des écrans petits, mais bien éclairés...

Une hygiène de la lumière

« La nuit, l'obscurité doit régner » dit et répète le Dr Claude Gronfier. La lumière réveille et ce risque de réveil prend toute sa mesure lorsqu'on sait que 44 % des Français ont des difficultés à se rendormir en cas de réveil nocturne et qu'une personne sur 4 met plus de 30 minutes à retrouver le sommeil par la suite.

Il est essentiel de se protéger pour obtenir l'obscurité nécessaire à un bon sommeil d'excellente qualité. L'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2013 relève à cet égard les mesures de protection adoptées par les dormeurs vis-à-vis de la

⁷ Cajochen C et al, Evening exposure to a light-emitting diodes (LED) – backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance ; J Appl physiol 110 : 1432-1438 Mars 2011

lumière, avec 86 % de volets fermés, 27 % de rideaux opaques, 54 % de portes fermées et 3 % de masques de nuit. C'est un premier pas, mais ces précautions, très simples à mettre en œuvre et accessibles à tous, doivent devenir systématiques.

Parallèlement, il importe de mieux connaître cet élément : la lumière, afin de sortir le jour pour bénéficier d'une bonne exposition et de se préserver la nuit, dans une obscurité propice. « *Une bonne hygiène de lumière doit accompagner une bonne hygiène de sommeil pour être et rester en bonne santé* » conclut Dr Claude Gronfier

Le mobile : un ennemi sous l'oreiller

« *L'envahissement de la chambre par les portables constitue un problème réellement préoccupant* » s'inquiète le Pr Damien Léger.

Le téléphone mobile est littéralement omniprésent. La nuit, 42 % des Français dorment avec leur téléphone portable en marche dans leur chambre. Les sonneries de leur mobile réveillent 64 % d'entre eux, dont 28 % très souvent ! « *Le portable prend le contrôle du dormeur* » déplore le Pr Léger. « *Déjà souvent intégré à la personnalité durant la journée, le mobile gagne sur la nuit, en dépit de la nocivité de ces réveils impromptus sur la qualité du sommeil* ».

67 % des dormeurs éveillés par ces sonneries importunes lisent les messages et 21 % y répondent. Il s'agit en particulier des petits dormeurs et, bien sûr, des jeunes, très "accro" au mobile qui les relie à leur réseau d'amis. Il faut également compter dans le lot les personnes en astreinte professionnelle, qui n'ont pas d'autre option et doivent accuser réception.

Qu'ils répondent ou pas à leurs messages, il faut souligner que les lecteurs nocturnes de ces messages impromptus sont à la fois perturbés par le bruit de la sonnerie et la lumière de leur écran, sans parler de l'effet que l'on retrouve chez les travailleurs "on-call"⁸. Le bruit les a réveillés, perturbant du même coup l'architecture du sommeil. L'écran les éveille davantage, à la fois en décalant leur horloge biologique et en stimulant toutes les fonctions cognitives d'éveil. Enfin le caractère impromptu des messages peut produire un effet un peu comparable à celui du travail "on-call", bien étudié chez les personnes qui doivent être joignables et répondre à une demande urgente pendant la nuit (médecins, urgentiste, policiers, pompiers...). Les études montrent que cette astreinte entrave l'endormissement et se traduit par un sommeil moins profond et une fatigue le lendemain matin.

⁸ Nicol Anne-Marie et Botterili Jackie *On-Call work and health : a review ; Environ Health 2004 ; 3 : 15*

La vie a besoin de la nuit !
la nuit a besoin de nous.



Le message de l'ANPCEN* à l'occasion de la Journée du Sommeil® « Regardons autrement la lumière artificielle la nuit »

Les photos aériennes le montrent à l'évidence : les humains dispersent une toile lumineuse de points en points lumineux supplémentaires sur le territoire, qui génère un halo autour de chaque ville et de chaque village et un cortège d'effets sur les êtres vivants. En quantité, en durée ou en intensité, la quantité de lumière la nuit n'a cessé de croître en 20 ans.

La vie des humains, comme celle de la faune et de la flore, repose sur une alternance naturelle marquée du jour et de la nuit, que les humains ont pourtant bouleversé en développant l'éclairage artificiel sans se fixer de limites. Or, ce rythme jour-nuit agit sur le fonctionnement de nos horloges internes qui régulent des fonctions biologiques indispensables. De plus, le manque d'orientation des lumières artificielles vers les surfaces utiles entraîne des façades trop éclairées, des lumières intrusives, des éblouissements qui peuvent perturber sommeil et santé. Enfin, nos yeux sont aujourd'hui exposés de plus en plus longtemps ou précocement aux lumières à LEDs dont le bilan environnemental et sanitaire indépendant reste à faire.

C'est pourquoi au XXIème siècle, il nous faut regarder autrement la lumière artificielle, la nuit. Le progrès c'était la lumière. Disposer de la lumière, de manière adaptée, est une réelle avancée. Mais désormais, dans les pays développés, se pose non plus la question de "l'accès", mais de "l'excès" de lumière.

Par les recommandations de l'ANPCEN, les nuisances lumineuses sont entrées dans les lois Grenelle de l'environnement. Aussi le fait de les « prévenir, limiter, supprimer » est désormais un objectif public. Depuis juillet 2012, les nouvelles enseignes lumineuses doivent être éteintes à partir de 1 heure du matin. A partir de juillet 2013, les locaux non résidentiels (bureaux par exemple) devront être éteints 1 heure après la fin d'activités et façades et vitrines éclairées devront être éteintes au plus tard à 1 heure du matin. Ces mesures devraient contribuer à un questionnement collectif et à des progrès, même s'il reste encore beaucoup à faire pour améliorer les éclairages en France, et rendre ainsi à la vie, des rythmes plus proches de la nature.



* L'ANPCEN (Association Nationale pour la Protection du Ciel et de l'environnement Nocturne), reconnue d'intérêt général, est la seule association nationale dont l'objet social est entièrement dédié aux enjeux pluriels de la qualité de la nuit, et qui développe une expertise sur le sujet depuis plus de 15 ans. Elle recommande une approche globale plutôt que sectorielle des impacts des nuisances lumineuses : santé, biodiversité, énergie, gouvernance, budget. Elle réunit plus de 100 associations membres et mobilise ainsi plus de 5500 personnes. L'ANPCEN est membre du mouvement France Nature environnement et coopère avec l'association International Dark sky Association. Souhaitant mieux faire connaître ces enjeux, l'ANPCEN fut partenaire avec le Ministère de l'Ecologie, de la journée scientifique organisée par l'INSV en décembre 2012, sur le thème "pollution lumineuse, horloge biologique et sommeil".

Pour en savoir plus sur l'ANPCEN : www.anpcen.fr

PARTIE II : LA CHAMBRE IDEALE

Un bon environnement est un allié du sommeil. Au moindre problème de sommeil, et même avant, il est judicieux de faire un check-up de sa chambre pour apprécier les risques de "pollution" du sommeil en termes de bruit, de lumière et de température.

Dans ces 3 domaines, les perturbations sont fréquentes et pourtant, il est simple d'agir et de faire attention à son environnement de sommeil. S'isoler du bruit, se protéger de la lumière et veiller à sa température contribuent physiologiquement à la qualité du sommeil. Une bonne hygiène du sommeil, suivie attentivement au jour le jour, peut permettre de franchir des périodes plus difficiles.

Ordre et douceur : La chambre idéale n'est pas seulement une pièce à l'abri des nuisances sonores, de la pollution lumineuse et des excès thermiques. Ce lieu où l'on dort doit d'être également reposant et harmonieux. Pas de coin bureau sur lequel s'amoncellent les paperasses administratives, pas d'image bavarde ni de couleur criarde sur les murs, pas de piles de "trucs" à recoller, repasser ou réparer, encore moins de désordre envahissant... Chaque objet est à sa place. L'ordre et la douceur règne dans la chambre, cet espace serein dédié au seul sommeil.



www.journeedusommeil.org

Infographie réalisée par l'INSV
à l'occasion de la 13^e Journée du Sommeil

Quelques conseils pratiques

Pour éviter le bruit

- Dormir côté cour ou côté jardin
- Mettre des doubles vitrages
- Privilégier les revêtements isolants
- Mettre des bouchons d'oreille

• • • • • Et mettre son portable au repos

Pour se préserver de la lumière

- Mettre des rideaux ou des stores opaques
- Dormir les volets fermés
- Eteindre les appareils électroniques la nuit
- Porter un masque de nuit

Pour ne pas être gêné par la température

- Rafraîchir la chambre, en visant une température entre 16 et 18 °
- Privilégier le chauffage à réglage individuel
- Climatiser la chambre, surtout dans le Sud de la France
- Choisir une couette bien aérée
- Avoir chacun sa couette dans les grands lits

Pour choisir la literie la mieux adaptée :

- **Les matières** doivent favoriser les échanges thermiques et "respirer", afin de permettre l'élimination de la transpiration.
- Ressort ou mousse ? Qu'importe. L'important est de **renouveler la literie régulièrement**. Certains vieux matelas à ressort grincent et font du bruit au moindre mouvement. Ils doivent céder la place à une literie neuve, insonore et agréable. Le changement régulier s'impose aussi pour les matelas à mousse, susceptibles de se déformer avec le temps.
- **La taille** compte aussi parmi les caractères importants de la literie. Si l'on dort à deux, mieux vaut privilégier un grand matelas qui permettra de ménager un espace pour chaque dormeur et sera gage d'un meilleur échange thermique.
- **Couette légère ou double ?** Il est aujourd'hui possible d'adapter le linge de lit aux exigences thermiques de chacun, sans hésiter à faire couette à part dans les lits à deux personnes, avec une couette chaude pour l'un et une couette légère pour l'autre.

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 sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De

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).

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 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.

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.

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.



Des conditions de sommeil extrêmes...

Entretien avec Jean-Pierre Dick,
Marin de l'année 2011, vainqueur de la Barcelona World Race 2011
et de la transat Jacques Vabre 2011 sur Virbac-Paprec 3

Sachant que la lumière, la température et le bruit sont autant d'éléments qui conditionnent la qualité du sommeil, parvenez vous à constituer un espace de sommeil satisfaisant pendant vos traversées ?

*« Effectivement un voilier en course n'offre pas un environnement très propice à un sommeil de qualité. Avec les équipes de l'Hôtel Dieu, nous avons donc défini les outils pour garantir un sommeil réparateur. Pour la **lumière**, je dors avec un cache œil, pour le **bruit** avec des bouchons d'oreilles et enfin pour la **température** j'ai trouvé un duvet en polaire lourde qui me permet d'être au sec et au chaud. Nous avons ajouté un quatrième élément: le lit. Ainsi j'ai un lit biseauté qui me permet de dormir à l'horizontal quand le bateau gîte. Ce lit est aussi dans une mousse spéciale, qui me permet d'absorber le bruit infernal et les vibrations d'un bateau en carbone.*

J'ai déjà appris à me connaître pour savoir quel type de dormeur je suis. Je sais quels sont les moments propices à mon endormissement, et c'est important car je n'ai que 3-4h de sommeil par jour ! Autour de mon espace de sommeil, je me conditionne, avec des exercices de respiration, une nutrition adaptée, pour faciliter l'endormissement.

Pour bien dormir, il faut avoir un rituel et se préserver de bonnes conditions. A la conception de mon bateau j'ai donc passé du temps sur l'ergonomie de mes espaces de repos. Je prends aussi le temps de me déshabiller et d'être bien dans mon lit ! »

PARTIE III : LA JOURNÉE DU SOMMEIL® EN PRATIQUE LE 22 MARS 2013

Près de 60 centres de sommeil et structures spécialisées dans 40 villes mobilisés participeront partout en France vendredi 22 mars 2013 pour la 13e 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 de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences d'information, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites.

www.journeedusommeil.org

Participer au
Grand jeu
concours



13^{ème} Journée du Sommeil®
le 22 mars 2013 – Partout en France
« Sommeil et environnement »

Télécharger
le programme
de la Journée
du Sommeil
2013



Pour la 13^{ème} Journée du Sommeil®, vendredi 22 mars, les spécialistes souhaitent sensibiliser les Français à l'importance de l'environnement pour un sommeil de qualité. Trois grandes nuisances environnementales perturbent la qualité de notre sommeil, non sans conséquences sur la santé et la qualité de vie. Le bruit, premier facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes. La lumière nocturne, (éclairage urbain, éclairage domestique trop puissant, lumières des écrans, etc.), désynchronise l'horloge biologique. Enfin, les excès de température, canicules ou grands froids, fragmentent le sommeil et le rendent moins récupérateur.

A l'occasion de cette journée de santé publique des centres du sommeil ou structures spécialisées ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et de professionnels de santé, pour informer et sensibiliser le public. Conférences, projection de films, remise de brochures d'information, expositions, ateliers sont proposés selon les sites. Une soixantaine de centres dans 40 villes de France participent à cette édition 2013.

RDV le 22 mars prochain dans l'une des 40 villes participantes pour s'informer auprès de spécialistes du sommeil.
« Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil ».

La liste des Villes participantes à la date du 01/03/2013 :

ALBI (81)	DIJON (21)	PARIS (75)
ANNECY-ARGONAY (74)	DUNKERQUE (59)	POITIERS (86)
ABBEVILLE (80)	GRENOBLE (28)	RENNES (35)



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE
LA CHAMBRE IDÉALE



www.journeedusommeil.org

Télécharger
l'infographie sur
les éléments clés
de la chambre
idéale

Pour s'informer, réagir et partager vos expériences :

[Journee du sommeil](https://www.facebook.com/Journee-du-sommeil)

#Sommeil2013

Zoom sur quelques initiatives

<p>PARIS</p>	<p>Village Sommeil à Paris Parvis de la gare Montparnasse, 10h-18h</p> 	<p>L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) accompagné de l'équipe du centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris (AP-HP) et du Réseau Morphée part à la rencontre des Parisiens</p> <p>Au programme : Information, dépistage, rappel des conseils de prévention, échanges avec des médecins et rencontres avec des associations de patients, conférences pour les parents, ateliers pour des groupes scolaires.</p> <p>Deux RDV à ne pas manquer :</p> <p>12h30 : une conférence sur les conditions de sommeil chez les adolescents</p> <p>13h30 : Pour la sieste flash collective, venez nombreux et repartez avec votre oreiller !</p>
<p>BORDEAUX</p>	<p>Association pour la prévention du handicap dû aux troubles du sommeil et de la vigilance</p> <p>Pavillon de la Mutualité, 45 cours du maréchal Gallieni 33000 Bordeaux</p>	<p>Journée Nationale du Sommeil 2013 au Conseil Régional d'Aquitaine</p> <p>14h ouverture sous la Présidence du président du Conseil Régional Aquitaine</p> <p>14h15 – 15h15 Session d'introduction : « Sommeil et environnement »</p> <p>15h30 -16h30 Table Ronde : Rythmes du Sommeil et environnement. Comment le respect des rythmes veilles/sommeil est un facteur de santé. Quelles implications dans les politiques de la ville, des transports, l'aménagement du territoire ?</p> <p>16h30 – 17h00 Lancement du projet d'évaluation sur la santé des actions d'aménagement de type « tiers lieux »</p>
<p>BIARRITZ</p>	<p>Polyclinique AGUILERA 21, rue de l'Estagnas 64200 Biarritz</p>	<p>Village Sommeil Biarritz</p> <p>De 10h à 18h, Allée Foch face à la gare du Midi</p> <p>Exposition permanente toute la Journée sur les différents troubles du sommeil, les traitements du Syndrome d'Apnée du sommeil : démonstration du matériel, somnolence et risque automobile...</p> <p>11h-18h : Conférences grand public</p>
<p>CAEN</p>	<p>Service d'Explorations Fonctionnelles – Centre Hospitalier Universitaire – avenue Georges Clémenceau – CS 30001 – 14033 Caen Cedex 9</p>	<p>Sieste collective le 20 mars - De 13h à 16h, Hôtel de ville de Caen salle réfectoire</p> <p>Le 22 mars 14h à 18h30 : Centre Hospitalier universitaire, avenue de la Côte de Nacre – Hall principal et « amphi œuf » : Conférences-débats, stands et exposition artistique</p> <p>14h-17h30 : Conférences</p> <p>18h : vernissage de l'exposition</p>
<p>LYON</p>	<p>PROSOM INSERM Hospices Civils de Lyon PROSOM 292 rue Vendôme 69003 Lyon Cedex</p>	<p>VILLAGE SOMMEIL PORTES OUVERTES</p>
<p>STRASBOURG</p>	<p>Service du sommeil Hôpitaux Universitaires de Strasbourg – CNRS INCI UF3217 , 1 place de l'Hôpital 67000 Strasbourg</p>	<p>Ateliers et conférences</p> <p>Médiathèques André Malraux, presque île Malraux à Strasbourg</p> <p>14h à 19h : Ateliers : hygiène du sommeil, animations pour enfants, le sommeil et l'enregistrement du sommeil...</p> <p>14h30 « le travail et le sommeil »</p> <p>15h30 « l'hygiène de sommeil » et 16h30 « les nouvelles technologies, la lumière et les répercussions sur le sommeil des enfants et des adolescents »</p> <p>Présence de la librairie Kleber</p>

ANNEXES

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

■ **LES OUTILS DE L'INSV**

■ **LES PARTENAIRES SE MOBILISENT**

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 13 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

2001-2013 La Journée du Sommeil depuis 13 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.

2013

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

4^{ème} 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. (A venir Avril)

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 (A venir en Mai)

Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé sur le thème « Sommeil et stress » (À venir Novembre)

2012

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et performance au quotidien »

3^{ème} édition du Village Sommeil parisien place de la Bastille

2^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil sur le thème sommeil et nutrition à destination des professionnels de santé.

Organisation d'une Journée scientifique « Pollution lumineuse, horloge biologique et sommeil » pour faire le point sur les connaissances actuelles en matière d'impact de la lumière sur le sommeil d'un point de vue théorique et pratique. Edition « carnet Sommeil et Nutrition »

2011

Enquête INSV/MGEN par BVA Healthcare sur le thème : « La somnolence au quotidien »

Organisation du 2^{ème} Village Sommeil, Parvis de la Gare Montparnasse. Lancement des 1^{ères}

Premières Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé.

Campagne « Sommeil et Travail » en entreprise.

Edition des carnets du sommeil : « Hypersomnies », « Sommeil et travail », « Sommeil et scolarité », « Sommeil et diabète »

2010

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Quand le sommeil prend de l'âge »

Edition du carnet du sommeil : « Sommeil, quand il prend de l'âge ».

Création du 1^{er} Village Sommeil à Paris, place de l'Hôtel de Ville à l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil® (5000 visiteurs).

2009

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Sommeil et rythme de vie ».

Edition des carnets du sommeil : « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre », « Sommeil, chambre et literie », « Sommeil et stress ».

2008

Journée Nationale du Sommeil sur le thème « Le Sommeil un partenaire de santé » en partenariat avec l'INPES.

Animation de conférences grand public dans une dizaine de villes en France et notamment participation active 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^e Journée

Nationale 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.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 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® 2013, l'INSV édite un poster d'information pour « **Un sommeil de qualité** ». Cette affiche a pour objectif de sensibiliser à l'environnement de sommeil et plus particulièrement d'interpeller le grand public sur les trois principaux perturbateurs du sommeil que sont le bruit, l'excès de lumière et une température inadaptée. Ce poster est également décliné sous forme de flyers.



« Une brochure sur les troubles du sommeil »

Pour faire le point sur les différentes pathologies du sommeil et apprendre à en reconnaître les signes évocateurs.

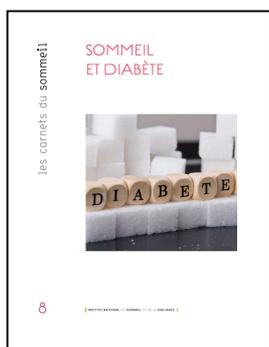
Ces outils ont été réalisés avec le soutien de 

« 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.**

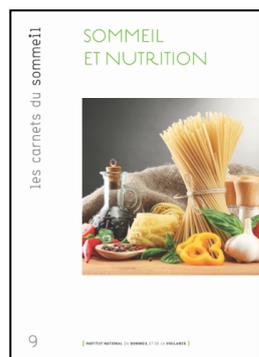
Le Carnet n°8 - « Sommeil et diabète »



Ces dernières années, des études ont mis en évidence des liens entre troubles du sommeil et diabète.

Ce carnet explique dans un langage simple le diabète, ses répercussions sur le sommeil des patients, le rôle déterminant du manque de sommeil sur la maladie et pourquoi certaines pathologies du sommeil sont pointées comme possible facteur de risque du diabète, le tout complété par des conseils pratiques.

Le Carnet n°9 – « Sommeil et nutrition »



La nutrition peut aussi influencer notre sommeil ou notre état de vigilance. Respecter quelques règles simples d'hygiène alimentaire peut ainsi améliorer la qualité de nos nuits et de nos journées, mais aussi permettre de mieux s'adapter à des horaires de travail atypiques en améliorant le sommeil et la vigilance.

Ce carnet permet de faire le point sur les interactions entre sommeil et nutrition et rappelle les bienfaits sur notre santé d'une bonne hygiène alimentaire et d'une bonne hygiène de sommeil.

Ces Carnets ont été réalisés avec le soutien de Linde:



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.

Ces outils sont téléchargeables gratuitement sur le site Internet :

www.institut-sommeil-vigilance.org

NOS PARTENAIRES SE MOBILISENT



La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. Elle a pour vocation de fédérer les acteurs de cette discipline. Partenaire naturel de l'INSV, la SFRMS soutient la Journée du Sommeil® qui encourage les dialogues sur différentes thématiques au cœur des préoccupations de santé publique.

La SFRMS participe activement à l'amélioration de la pratique de la médecine du sommeil. Elle suscite et encourage aussi bien la recherche fondamentale que clinique dans le domaine de la physiologie et des pathologies du sommeil. Les recommandations de bonnes pratiques cliniques émises par des groupes d'experts de la SFRMS viennent accompagner l'exercice de la médecine du sommeil en proposant des référentiels clés sur des problématiques de santé ou dans la prise en charge de certaines pathologies en clinique. A ses actions s'ajoute la mise en place de formations médicales continues destinées aux professionnels de la santé et assurées par des experts reconnus dans le domaine du sommeil. Chaque année, la SFRMS co-organise le **Congrès du Sommeil**, le rendez-vous incontournable des experts pour échanger sur les innovations de cette discipline pluridisciplinaire. En 2013, il aura lieu du 21 au 23 novembre (www.lecongresdusommeil.com).

La SFRMS et les centres du sommeil

La reconnaissance des centres de sommeil agréés par la SFRMS répond à une procédure de qualité mise en place au niveau européen. Pour un établissement, disposer d'un centre labellisé par la SFRMS est un critère de qualité. Multidisciplinarité de l'approche des troubles du sommeil, expertise dans le diagnostic, expertise dans la prise en charge, la réponse de l'équipe est adaptée à la complexité de la plainte du sommeil. Aujourd'hui, 54 centres du sommeil portent le label de la SFRMS à travers le territoire. Chaque structure qui dispose des spécialistes du sommeil et des moyens diagnostiques nécessaires peut faire une demande de labellisation. La liste des centres de sommeil augmente régulièrement chaque année. Les cinq derniers centres labélisés par la SFRMS sont le CHR de Mulhouse, CHU Bichat-Claude Bernard (Paris), CHR de Senlis, la polyclinique Saint-Laurent de Rennes ainsi que le CHR de Béziers.

Pour en savoir plus et suivre les actualités de la SFRMS :

www.sfrms.org

Compte twitter : @sfrms

Veille Scoop it « Médecine et sciences du sommeil »



Mutuelle santé, prévoyance, autonomie, retraite, le groupe MGEN protège plus de 3,5 millions de personnes en France.

Il gère le régime obligatoire d'Assurance-maladie des professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture, de la Communication, de la Jeunesse et des Sports et leur offre, ainsi qu'à leurs familles, une couverture complémentaire complète et solidaire.

Via la mutuelle MGEN Filia, le groupe propose une complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel, qui compte aujourd'hui plus de 200 000 adhérents.

Le groupe MGEN gère également 33 établissements sanitaires et médico-sociaux accessibles à tous : 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.

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, son stand du « village sommeil » accueille des classes d'adolescents pour leur donner l'opportunité de dialoguer avec une infirmière scolaire sur l'importance du sommeil.

Le groupe MGEN présent sur le Village Sommeil à Montparnasse

Le groupe MGEN sera partenaire du Village Sommeil à Paris, au travers d'un stand dédié à la thématique « Sommeil et scolarité ». Tout au long de la journée, des groupes scolaires pourront participer à des ateliers de sensibilisation au sommeil animés par une infirmière scolaire. Le groupe MGEN sera sponsor de la table ronde « L'environnement du sommeil des ados » animée de 12h30 à 13h30 par le Dr Sylvie Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée. Grand public et enseignants sont invités à échanger en présence de spécialistes sur le rôle fondamental du sommeil sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

www.mgen.fr



Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un vecteur d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ; financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route ; enfin financer des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

Particulièrement active dans la lutte contre l'hypovigilance au volant, qui est la première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes a notamment financé une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée en juillet 2011 par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches. Cette étude révèle notamment que près d'un conducteur sur trois (31%) manque d'au moins une heure de sommeil par rapport à son temps de sommeil habituel quand il prend la route lors de grands départs en vacances. Autre constat particulièrement inquiétant : 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. Ce déficit cumulé implique des conséquences graves sur la route : dans les 3 mois précédant l'étude, 18% des conducteurs ont connu des épisodes de somnolence sévère au volant ayant entraîné une gêne réelle sur la conduite, soit le double d'il y a quinze ans. Des chiffres alarmants, quand on sait que sur autoroute la somnolence est la cause d'un accident mortel sur trois.

C'est pourquoi la Fondation VINCI Autoroutes incite les conducteurs à prendre la route reposés par une nuit complète de sommeil, à surveiller leur niveau de vigilance tout au long de leurs trajets et à faire une pause dès les premiers signes de fatigue et au moins toutes des deux heures.

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire de la Journée du Sommeil® et présente sur le Village Sommeil

La Fondation VINCI Autoroutes tiendra un stand au sein du Village du Sommeil à Paris, et participera à plusieurs manifestations en régions.

Lors de ces animations, les visiteurs pourront échanger avec les « hommes en jaune » sur les dangers de la somnolence au volant et sur les bons réflexes à adopter lors du trajet quand apparaissent les premiers signes d'hypovigilance. Ils seront également invités à découvrir Roulons-autrement.com, un espace multimédia d'information et d'échanges visant à sensibiliser et faire participer le grand public à la lutte contre l'insécurité routière.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis plus de 25 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 13ème Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil 2013, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information « Pour un sommeil de qualité » destiné au grand public et relatif au thème de cette journée « sommeil et environnement ». Ce poster a pour objectif de sensibiliser sur les facteurs qui peuvent perturber notre sommeil et plus particulièrement d'interpeler sur les trois grandes nuisances environnementales : le bruit, l'excès de lumière, une température inadaptée. Ce poster est également décliné sous forme de flyers.

L'INSV édite également en partenariat avec VitalAire une brochure qui permet de faire le point sur les pathologies du sommeil et d'apprendre à en reconnaître les signes évocateurs.



Infoliterie.com est le site internet grand public de l'Association Pour la Literie (APL), structure collective au service des consommateurs composée des grandes marques de fabricants et de distributeurs.

Depuis 2003, l'APL, à travers ses actions 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. Depuis plus de 5 ans, l'APL collabore avec un comité d'experts dans les domaines sommeil, douleur et allergologie. Plusieurs études cliniques et épidémiologiques initiées par l'APL et dirigées par le Professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris et Président de l'INSV, ont observé la perception des Français sur le sommeil et la literie, mesuré objectivement le lien entre literie de qualité et sommeil de qualité. L'étude clinique Acticouple de 2011 a examiné l'impact sur le sommeil des couples d'une literie grande taille (160 x 200 cm) par rapport à une literie de taille standard (140 x 190 cm). L'étude clinique a prouvé que les literies de grande taille assuraient un sommeil plus récupérateur et procuraient une énergie et un dynamisme nouveaux pour toute la journée.

APL présent sur le Village Sommeil – Parvis de la gare Montparnasse

Au sein de l'Espace Bien-être, sur le stand Infoliterie.com, les visiteurs profiteront d'un espace relaxation et détente aménagé autour d'une literie de très grande taille (320x200cm). L'occasion d'apprendre les bons gestes pour tester et choisir sa literie, et obtenir des conseils d'experts de la literie, et obtenir des conseils d'experts de la literie ! Des animations interpellent également les visiteurs sur les secrets d'une bonne literie, la qualité du sommeil et la forme au cours de savnètes humoristiques.



Philips propose des solutions de santé (dépistage, diagnostic, et traitement du syndrome d'apnée 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'apnée obstructive du sommeil (SAOS) et propose des solutions pour contribuer à améliorer la prise en charge (dépistage, diagnostic, traitement) des patients souffrant de pathologies du sommeil, avec une utilisation simple et confortable.

Dans le domaine de l'éveil et du sommeil, Philips Consumer Lifestyle 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® 2013 pour informer et sensibiliser le grand public aux troubles du sommeil, à leurs risques et aux traitements possibles.

Philips, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil® 2013 et au Village Sommeil

Le Groupe Philips sera partenaire du Village Sommeil à Paris et présentera, au travers d'un stand sur le village, ses solutions de luminothérapie dont les vertus sont avérées pour réguler la fatigue, les baisses d'énergie, ou les dérèglements de notre horloge biologique. Philips informera et sensibilisera ainsi le grand public sur les bienfaits de la lumière dans la recherche d'un sommeil et d'un réveil de qualité.

Philips soutiendra également les actions régionales de l'INSV en informant les visiteurs des Portes ouvertes organisées par les Laboratoires du Sommeil des risques et traitement liés aux troubles du sommeil via des brochures dédiées à l'apnée du sommeil.



Le meilleur des huiles essentielles et de la cosmétique BIO et naturelle pour le bien-être, la santé et la beauté de tous .

Le laboratoire Puressentiel®, entreprise familiale indépendante créée en 2005, s'est imposé en seulement 7 ans comme le leader de l'aromathérapie en Europe en pharmacie.

Le développement de la gamme Puressentiel est supervisé par des équipes de médecins et de pharmaciens tournés vers la recherche d'actifs naturels performants se déclinant dans des formules accessibles à tous, sûres et faciles d'emploi, pour une prise en charge naturelle et efficace de nos maux du quotidien.

Chacun des produits de la gamme Puressentiel® est un pur concentré d'actifs sans aucun composant inutile ou néfaste pour l'Homme et son environnement.

De nombreuses études sont menées sur ces produits en collaboration avec des médecins hospitaliers et des chercheurs indépendants. Mieux dormir naturellement !

Certaines huiles essentielles ont un formidable pouvoir sédatif et apaisant qui a été largement démontré par de nombreuses études scientifiques, et qui peut être utile dans la prise en charge des troubles du sommeil. Elles représentent en outre une aide naturelle dans le cas de sevrage des somnifères.

Particulièrement actif dans la prise en charge des problèmes liés au sommeil, Puressentiel® a développé une gamme dédiée à la prise en charge des troubles du sommeil fragile, dont le produit leader a fait l'objet en 2013 d'une étude dirigée par le Professeur Damien Léger, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

Puressentiel®, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil 2013

Puressentiel® s'engage à promouvoir de façon optimale la Journée du Sommeil 2013 en menant des actions dans les pharmacies et auprès du grand public : diffusion d'affiches, information sur le site et sur les réseaux sociaux du Laboratoire...



Candide Baby group, fabricant et distributeur d'articles de puériculture depuis plus de 30 ans, est le spécialiste dévoué au bien-être de l'enfant de 0 à 3 ans.

Candide attache depuis toujours une attention particulière à la qualité du sommeil. En proposant une large gamme d'articles de literie de qualité, à la fois essentielle et

innovante, Candide s'adapte à la morphologie et aux besoins de chaque enfant.

En sélectionnant les meilleurs labels et certifications, Candide garantit aux tout-petits qualité, hygiène et sécurité.

Les matelas sont fabriqués en France, et de ce fait, l'entreprise maîtrise toutes les étapes de leur conception à leur fabrication. Ils font l'objet de contrôles permanents pour assurer une qualité constante.

Pour être à la pointe de la technologie et de l'innovation, Candide s'associe à des experts médicaux pour des études cliniques, dans le but de répondre aux pathologies du sommeil de la petite enfance.

Candide s'engage aujourd'hui aux côtés de l'INSV afin de déclencher une prise de conscience générale sur l'importance d'une bonne literie, facteur primordial au développement et l'éveil des tout-petits.

Candide Baby Group, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil 2013

Candide Baby Group s'engage à promouvoir la Journée du Sommeil 2013 en diffusant des affiches et des informations dans son réseau et sur les réseaux sociaux.



l'univers protégé de vos rêves

Le nom Dumas est avant tout notre nom de famille, et l'histoire de notre marque s'est construite au fil du temps. Depuis 1851, les hommes et les femmes de notre famille n'ont cessé d'œuvrer pour que notre savoir faire se transmette et permette ainsi l'innovation à travers les époques.

« L'art de bien dormir » est un leitmotiv chez Dumas qui s'est transmit de générations en générations. Cet héritage est aujourd'hui notre marque de fabrique, et la constance du travail bien fait assure notre développement de façon durable.

Nos ateliers sont installés à Tonnerre en Bourgogne. Nous y fabriquons aujourd'hui des oreillers de qualité française. Passionnés par notre métier, nous devons redonner tout son sens au bien dormir et c'est pourquoi nous nous associons à l'INSV dans un devoir de conseil. Bien dormir est un privilège rare. C'est aussi un droit et chacun doit y parvenir. Sincères dans nos choix et courageux dans nos actions, nous voulons rendre à l'oreiller tout le statut qu'il mérite.

Dumas, sponsor de la sieste collective sur le Village Sommeil - Parvis de la gare Montparnasse

Sur le Village, les visiteurs profiteront d'un espace dédié à la sieste aménagé avec des oreillers mis à leur disposition par Dumas. Le rendez-vous sieste collective aura lieu de 13H30 à 14h00 et sera l'occasion de rappeler les bienfaits de la sieste.

Excellente Journée du Sommeil[®]

