

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Sommeil et transports

DOSSIER DE PRESSE

14^{ème} Journée du Sommeil® - Vendredi 28 mars 2014

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

- **Pr Damien Léger**
*Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Responsable du centre du sommeil – Hôtel-Dieu – Paris Descartes*
- **Dr Joëlle Adrien**
*Présidente du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Directeur de Recherches à l'Inserm*

Et le témoignage de :

- **Olivier Panis**
*Ancien pilote de Formule 1, vainqueur du Grand Prix de Monaco 1996, cinq podiums,
8ème au Championnat du Monde 1995*



CONTACTS PRESSE

Maryam De Kuyper – Sylvie du Cray-Patouillet

Tél. : 01 45 03 89 95 - 01 45 03 50 34

E-mail : m.dekuyper@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net



- **Privation de sommeil et somnolence** P.5 et 6
Résultats de l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports »
 - 1 actif sur 3 ne dort pas assez et souffre d'une privation de sommeil
 - Une dette de sommeil confirmée
 - Des horaires réguliers, mais des nuits écourtées
 - Des éveils ... et des troubles du sommeil
 - Plus d'1 actif sur 4 victime de somnolence

- **Le transport des actifs, un risque de somnolence en voiture** P.7 à 10
 - Le mode de transport essentiel : la voiture
 - Les transports sont l'occasion de temps à soi
 - 1 passager sur 3 est susceptible de s'endormir
 - Une somnolence excessive au volant
 - 9% des conducteurs se sont endormis au volant sur le trajet de leur travail
 - Personne n'est à l'abri !
 - Des réactions salutaires

- **Agir sur le sommeil... Agir sur le transport** P.11
 - Agir sur le sommeil
 - Agir sur le transport

- **Quelques actifs racontent** P.12

- **Des conditions extrêmes de vigilance au volant** P.13
Témoignage d'Olivier Panis, ancien pilote de Formule 1

Annexes

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

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

www.journeesommeil.org



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

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



PRELUDE DE LA 14EME JOURNEE DU SOMMEIL®



Pour sa 14ème édition, la Journée du Sommeil® s’articule cette année autour du thème « Sommeil et transports ».

Dans la société d’aujourd’hui, souvent marquée par la difficulté de bien dormir, il était intéressant de mieux appréhender les liens entre le sommeil des actifs et les trajets qu’ils effectuent chaque jour entre leur domicile et leur travail. **Mieux cerner les interactions entre ces pérégrinations quotidiennes et la qualité des nuits constitue, à l’évidence, un atout dans la mise en œuvre de stratégie de prévention.**

Comme chaque année, l’INSV a réalisé une enquête sur le sommeil. L’édition 2014¹ de cette enquête traditionnelle a suivi l’évolution des habitudes de sommeil des adultes actifs français et décrit leurs conditions de transports pour se rendre à leur travail... ou en revenir. Elle a analysé les conditions de ces trajets, ainsi que la qualité et la quantité du sommeil des actifs en France.

Pr Damien Léger

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

¹ Enquête INSV/MGEN “Sommeil et transports” réalisée par OpinionWay pour la Journée du Sommeil® 2014

PRIVATION DE SOMMEIL ET SOMNOLENCE RESULTATS DE L'ENQUETE INSV/MGEN « SOMMEIL ET TRANSPORTS »

Conçue pour mieux comprendre comment les actifs concilient transports et sommeil, l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » réalisée par OpinionWay² pour la Journée du Sommeil® 2014 a inclus 1032 personnes actives de 18 ans et plus. L'échantillon était représentatif de la population active au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de résidence, selon les données INSEE.

Au sein de cet échantillon national on comptait 52% d'hommes pour 48% de femmes. L'âge s'échelonnait de 18 à 65 ans, avec 9% dans la tranche 18-24 ans, 24% dans la tranche 25-34 ans, 41% dans la tranche 35-49 ans, et 26% dans la tranche des quinquas et plus...

Conduisaient-ils tous ? Conduisaient-ils bien ? L'analyse montre que 7% d'entre eux ne conduisaient pas et que 69% des conducteurs étaient raisonnables, si l'on se fie à leur points de permis, dont pas un ne manquait à l'appel.

Enfin, 8 actifs sur 10 bénéficiaient d'horaires réguliers, principalement de jour, et 2 sur 10 des horaires de travaux de nuit, irréguliers ou décalés.

1 actif sur 3 ne dort pas assez et souffre d'une privation de sommeil

En semaine, les actifs dorment en moyenne près de 7 heures par nuit, 6h55 exactement.

L'analyse plus attentive du sommeil des actifs conduit cependant à mettre un bémol à ce constat optimiste. En effet, si la majorité (62%) dort entre 7 et 8 heures en semaine, 36% dorment moins de 6 heures. « C'est-à-dire bien en deçà du temps de sommeil recommandé pour éviter des troubles de santé » commente le Pr Damien Léger.

De surcroît, tous les actifs dorment plus longtemps le week-end et surtout ceux qui dorment peu pendant la semaine. Les actifs ne sont en effet plus que 12% à dormir insuffisamment. Pour autant, le temps de sommeil trop court reste à l'évidence un véritable point noir en France :

Une dette de sommeil confirmée

Plusieurs données de l'enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » font écho au manque de sommeil observé chez un tiers des actifs et attestent de la réalité de la dette de sommeil.

• La grasse matinée du week-end

La différence de sommeil entre les nuits de la semaine et les nuits de week-end permet de départager les petits dormeurs des personnes en privation de sommeil. « Le différentiel entre le temps de sommeil de semaine et le temps de sommeil du week-end est un bon reflet de la dette de sommeil » souligne le Dr Joëlle Adrien.

Dans l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports », cet écart est manifeste. Le week-end, en effet, les actifs restent plus longtemps sous la couette et dorment une heure de plus que la semaine, avec une moyenne de **8h02** de sommeil.

Ce temps de sommeil est en grande partie récupéré sur le matin. Si près de 9 actifs sur 10 se lèvent à 7 H ou plus tôt en semaine, leur heure du réveil approche 9 H le week-end. Et durant ces deux jours de tranquillité, les actifs paressent 23 minutes en moyenne dans leur lit avant de se lever.

• La sieste

Le nombre d'adeptes de la sieste parmi les actifs interrogés dans l'Enquête INSV/MGEN Sommeil 2014 va également dans le sens de la privation de sommeil : **un tiers effectue au moins une sieste par semaine.**

La durée de ces siestes est, en moyenne, de 47 minutes en semaine et de 1h01 le week-end.

² Enquête de terrain réalisée du 3 au 12 décembre 2013

Les données de l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports », analysées « à la loupe », montrent que 32% des actifs font au moins 1 sieste dans la semaine, 10% d'entre eux en font 2 en moyenne et 8% de « siesteurs » réguliers vont même jusqu'à faire 3 siestes et plus par semaine. Goût ou récupération ? La réponse tient peut-être dans le profil des "siesteurs".

On note que ces derniers se plaignent plus fréquemment de somnolence que la population générale des actifs. Les actifs somnolents et très somnolents sont plus souvent des "siesteurs" réguliers, avec des taux respectifs de 12% et 16%, alors qu'ils ne sont que 8% parmi les actifs.

Le taux de ronfleurs parmi les « siesteurs » réguliers est également élevé : les ronfleurs sont 11% à faire 3 siestes et plus par semaine.

Des horaires réguliers, mais des nuits écourtées

Le soir... les actifs se couchent avant 23 H pour plus des 3/4 d'entre eux, mus par la raison ou peut-être la fatigue. « De façon générale, les heures du coucher restent préservées » remarque le Dr Adrien.

Le matin... très logiquement, une bonne part des travailleurs (61%) tient compte du temps de trajet pour régler son réveil. Et plus ils habitent loin de leur travail, plus ils prêtent attention au dring fatidique de leur réveil-matin. Ainsi 69 % de ceux qui font plus de 20 Km le matin, à l'aller comme au retour, fixent leur heure de lever d'après leur temps de transport.

« Plus les actifs habitent loin de leur travail, plus long est leur trajet, et plus ils sont obligés de se lever tôt » ajoute le Pr Léger. Et ceux qui se lèvent au petit matin trouvent leur matin bien petit...et leur nuit bien courte.

Des éveils... et des troubles du sommeil

La nuit des actifs n'est pas toujours tranquille...

Les éveils... sont fréquents. Ainsi plus des 2 tiers d'entre eux (**67%**) se réveillent au moins une fois pendant la nuit, soit, en moyenne, près de 2 fois par nuit pour une durée de 28 minutes.

Les troubles du sommeil... se montrent aussi largement présents chez les actifs. Assez traditionnellement, l'insomnie et les troubles du rythme du sommeil caracolent en tête de liste, avec des taux respectifs de **19%** et de **16%**. On retrouve des apnées du sommeil chez **6%** des actifs et des syndromes de jambes sans repos dans **7%** des cas. Et 44% des actifs déclarent être des ronfleurs réguliers, dont près de 4 sur 10.

A l'instar de ce que montrait l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et environnement » réalisée en population générale en 2013, l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » cette année met en évidence le peu de prise en charge thérapeutique de ces troubles : **seuls 13% des actifs souffrant d'un trouble du sommeil se traitent.**

Plus d'1 actif sur 4 est victime de somnolence

Le taux d'actifs somnolents (Score d'Epworth compris entre 11 et 15) ou très somnolent (Score ≥ 16) a été évalué dans l'Enquête Sommeil 2014 : **on compte 21% d'actifs somnolents et 6% d'actifs très somnolents.**

Les actifs très somnolents se rencontrent plus fréquemment parmi les personnes qui souffrent de troubles du sommeil.

Ce taux de personnes somnolentes ou très somnolentes vient, une fois encore, faire écho avec la privation de sommeil mise en exergue chez les actifs. Il s'ajoute aux arguments qui attestent de la dette de sommeil.

LE TRANSPORT DES ACTIFS, UN RISQUE DE SOMNOLENCE EN VOITURE

En moyenne, **les Français habitent à près de 18 Km de leur lieu de travail**. Une majorité (58%) parcourt plus de 10 Km pour se rendre à son travail, un peu plus en province (60 %), un peu moins en région parisienne (54%).

Les deux tiers des actifs comptent moins de 30 minutes de trajet entre leur domicile et leur lieu de travail, dont quelques chanceux, qui mettent moins de 15 minutes (32% à l'aller et 30% au retour).

De façon générale, une grande majorité des actifs (91%) consacre **le même temps à l'aller et au retour**. Et qu'ils soient conducteurs, passagers ou marcheurs, ils privilégient pour 98% d'entre eux **le même mode de transport à l'aller et au retour**.

Le mode de transport essentiel : la voiture

La voiture... est le principal moyen de transport vers leur lieu de travail.

En moyenne, **77%** des actifs empruntent un véhicule en tant que conducteur pour leur trajet. Pour l'immense majorité d'entre eux, il s'agit d'une voiture (**91%**). Mais pas toujours... Ainsi, certains (4%) utilisent un véhicule utilitaire (camion ou camionnette), une moto, un scooter, une mobylette ou autres deux roues motorisées. D'autres, plus courageux ou habitant moins loin, optent pour la petite reine et pédalent (5%).

Les transports en commun... sont, en moyenne le choix de 20% des personnes à l'aller et 21% au retour.

Le taux d'actifs qui bénéficient d'une voiture en tant que passager est de **3%**.

La marche... est l'option choisie par 8% des actifs.

L'analyse plus détaillée de l'Enquête INSV/MGEN « sommeil et transports » met en évidence des différences dans le profil des actifs.

- **Les conducteurs** sont plus nombreux en province (84% vs 50% en région parisienne). Ils vivent le plus souvent à une certaine distance de leur travail. Ainsi 84% des actifs qui vivent de 5 à 20 km de leur lieu de travail conduisent et la proportion passe à 87% au-delà de 20 km. Enfin, les conducteurs habitent dans des agglomérations inférieures à 100 000 habitants (87%).
- **Les usagers de transports en commun**, de leur côté, dominent en région parisienne (50%). Parmi eux, on compte 32% d'adeptes de la sieste, 6% de très somnolents et 21% de somnolents. Il est à noter que ces actifs dorment moins de temps en moyenne. Peut-être est-il raisonnable qu'ils ne conduisent pas ?
- **Les marcheurs** n'habitent pas très loin de leur lieu de travail, avec une proportion évaluée à 35% d'actifs qui se déplacent à pied pour ceux qui vivent à moins de 5 Km, versus 8%.

Les transports sont l'occasion de temps à soi (plus encore les transports en commun, quand il n'y a pas foule)

Pour mieux appréhender les interactions entre sommeil et transport, il était nécessaire de savoir comment sont vécus ces trajets quotidiens.

Certains ont moins de chance que d'autres. Les modes et les durées varient. Les uns marchent pour un court trajet, ce qui est à la fois pratique, écologique et surtout extrêmement bénéfique pour leur santé. D'autres mettent près d'une heure et voyagent dans des conditions fatigantes... La position n'est pas la même. Plus de la moitié des actifs, soit 58% à l'aller et 53% au retour, sont assis la majorité du temps. Moins d'un tiers sont assis pendant toute la durée du trajet.

Cependant, dans l'ensemble, les actifs français trouvent que leurs conditions de transport sur les lieux de leur profession sont satisfaisantes. Ils sont **70%** à juger leurs trajets agréables et seuls **17%** les trouvent pénibles, à l'aller comme au retour.

Les conducteurs de véhicule et les actifs de province comptent parmi les plus satisfaits de leur sort. Le jugement est en revanche plus dur chez certaines populations d'actifs : les personnes d'Ile de France, les personnes de la tranche d'âge 25 – 34 ans et les personnes qui souffrent d'un trouble du sommeil ou de somnolence.

De quoi se plaignent-ils ? Le monde, la cohue et la durée sont invoqués, avec des nuances pour les usagers de transports en commun, qui mettent en exergue la foule et mettent aussi en accusation l'environnement (bruit, lumière, température) et l'inconfort.

« Globalement, les actifs restent positifs et expliquent leur appréciation de diverses manières, toutes sous-tendues par l'idée que ce temps de transport est du temps pour eux » commente le Pr Léger. Chacun l'exploite ce moment à sa façon. Certains lisent, certains consultent leurs SMS ou leurs mails, certains écoutent de la musique, voire des livres audio, dont l'usage se répand « J'ai découvert Proust, un auteur que j'avais toujours trouvé illisible, en l'écoutant en voiture » raconte Pascale (témoignage en fin de dossier). Certains se laissent tout simplement aller à rêvasser... Mais quelle que soit l'activité élue, la grande majorité s'accorde pour apprécier ce temps pour soi, ce moment d'abstraction que l'on peut vivre sans culpabilité et sans souci des contingences.

1 passager sur 3 est susceptible de s'endormir

Transports en commun ou covoiturage, les passagers ont l'assoupissement facile. Ils sont **39%** à s'endormir au moins une fois à l'aller et/ou au retour, et dorment **en moyenne 23 minutes**.

Plus marquée au retour du travail, la tendance à l'endormissement des passagers croît avec la distance domicile-travail. Le pourcentage

d'endormissement atteint ainsi **56%** chez ceux qui habitent à plus de 20 km de leur travail.

Les passagers qui piquent aisément un petit roupillon pendant le trajet se recrutent davantage parmi les petits dormeurs, les « siesteurs » occasionnels. Très logiquement, les endormissements sont aussi plus fréquents chez les personnes somnolentes ou très somnolentes. Le pourcentage d'endormissement de **52%** au retour et de **46%** chez les actifs somnolents et très somnolents.

Le nombre de passagers qui s'endorment en allant ou en revenant de leur travail ne peut pas laisser indifférent. Il témoigne à l'évidence d'une dette de sommeil... Et surtout, il incite à se poser des questions sur le risque d'endormissements des conducteurs de véhicules.

Une somnolence excessive au volant

Ces conducteurs quotidiens ont, l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » le montre, les mêmes contraintes de trajets quotidiens que les usagers de transports en commun.

Les distances moyennes domicile-travail sont tout à fait similaires et les durées des trajets tout à fait comparables... Certes, les profils diffèrent un peu. On retrouve un peu plus de « siesteurs » chez les passagers, mais il est difficile de déterminer lequel de ces critères favorise l'autre. Quel est l'oeuf, quelle est la poule ?

Dans ce contexte, les chiffres de somnolence et surtout le taux d'endormissement des passagers, évalué à 39%, ne peut que susciter de l'inquiétude. La question qui importe est de savoir si la tendance est la même pour les conducteurs de véhicules.

L'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » apporte des réponses qui n'ont rien de rassurant. En effet, plus de 10% des actifs qui conduisent leur voiture pour aller travailler déclarent avoir déjà somnolé au volant au point d'avoir des difficultés pour conduire, voire d'être obligés de s'arrêter. **17% ont somnolé au volant au moins 1 fois par mois !**



Vidéo INSV/MGEN – Sommeil et transport – Mars 2014
Disponible sur le site de l'INSV ou en cliquant sur le lien suivant : [vidéo](#)

« Les conducteurs français ont perdu depuis 15 ans l'équivalent d'une nuit de sommeil chaque année. Cette dette chronique de sommeil a une incidence directe sur leur état d'éveil lorsqu'ils prennent la route. C'est pourquoi il convient de rappeler l'importance de réaliser des pauses régulières et de faire une courte sieste lorsque le besoin s'en fait sentir. » insiste Bernadette Moreau, déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

9% des conducteurs se sont endormis au volant sur le trajet de leur travail

De la somnolence à l'endormissement, il n'y a qu'un pas que certains conducteurs franchissent... en douceur, mais de façon nette. Les actifs de l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » le reconnaissent volontiers et leurs réponses donnent une évaluation du risque d'endormissement, avec un risque identique à l'aller ou au retour.

1 actif sur 10 dit s'être endormis au volant au moins une fois dans l'année. Heureusement, une large majorité se sont réveillés à temps : 93% ont ouvert l'œil avant l'accident. Seuls 7% ont eu un accident mineur, sans dommages matériels ou corporels.

Les données de l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » apportent des précisions qui permettent de mieux cerner les caractéristiques essentielles de ces actifs.

On note ainsi :

• Plus de risque en cas de somnolence

Les données de l'enquête montrent que le risque d'endormissement est directement lié au Score d'Epworth. De 7% chez les actifs non-somnolents, le taux d'actifs qui se sont endormis au moins 1 fois dans l'année passe à 17% chez les personnes somnolentes (score de 11 à 15) et à 24% chez les personnes très somnolentes (score de 16 et +).

• Plus de risque chez les jeunes

Les résultats montrent que les hommes s'endorment un peu plus facilement que les femmes, sans que cela soit significatif. En revanche, l'analyse de l'âge des actifs qui se laissent aller à un petit endormissement en conduisant met en évidence une population à risque : les 18-24 ans. « Les jeunes manquent plus de sommeil et leur physiologie les rend plus vulnérables. » explique le Pr Pierre Philip, Professeur à la clinique du Sommeil, Responsable de la plateforme Neuro-Psycho-Pharmacologique, CHU de Bordeaux.

Dans cette tranche d'âge, le risque d'endormissement au moins une fois dans l'année atteint 18%.

• Plus d'hommes... Et de privés de sommeil

On trouve davantage d'hommes parmi les actifs de l'Enquête INSV/MGEN « Sommeil et transports » qui se sont endormis au volant. Les données témoignent également du fait que le risque de s'endormir augmente un peu chez les actifs qui n'ont pas leur compte de sommeil (6 heures ou moins) et qui font la sieste.

Personne n'est à l'abri !

Les actifs se sont endormis plus souvent le matin (38%), entre 6 H et 12 H.

Les endormissements ont eu lieu plus souvent (40%) sur de grands axes (autoroutes ou 4 voies).

Pour autant, aucun réseau n'est épargné. Ainsi, 26% se sont endormis sur une route nationale ou département à 2 voies, 19% ont piqué du nez sur une route secondaire (ou autre) et 15% n'ont pu résister à l'envie de dormir en pleine ville !

« Personne n'est à l'abri » met en garde le Dr Adrien. « Même ceux qui font des petits trajets, même ceux qui empruntent des petites routes très familières risquent, autant que les autres, de piquer un petit roupillon au volant... à leurs risques et périls ».

Pour 34% d'entre eux, la cause de cet endormissement tient à la nuit précédente. « Ils n'ont pas assez dormi » déclarent-ils. D'autres (20%) incriminent des horaires décalés. Enfin 18% mettent en cause un mauvais sommeil en général, et 16% expliquent qu'ils conduisaient depuis longtemps.

Des réactions salutaires

Avant...

Près des 3/4 des conducteurs qui se sont endormis au moins une fois dans l'année (71%) déclarent utiliser au moins un moyen pour parer au risque de somnolence ou d'endormissement.

- 39% choisissent de faire une pause,
- 35% ont recours à un café ou à une autre boisson énergisante,
- 12% s'exposent à la lumière.

A l'inverse, 29% d'entre eux ne tentent rien...

Sur le moment...

Pour la très grande majorité d'entre eux, ces conducteurs réagissent lorsqu'ils ressentent un épisode de somnolence ou un risque d'endormissement et prennent au moins une mesure pour éviter de succomber au sommeil.

- 72% s'arrêtent à une aire de repos,
- 67% diminuent leur vitesse,
- 43% passent le volant à un autre conducteur.

Il faut noter, que suivant une idée reçue, 18 % augmentent leur vitesse dans ces moments-là, pour être plus stimulés. « L'idée que l'accélération de la vitesse stimule le conducteur est une idée fautive et ne repose sur absolument rien et augmenter sa vitesse aggrave évidemment les conséquences d'un éventuel accident » met en garde le Dr Adrien.

AGIR SUR LE SOMMEIL... AGIR SUR LE TRANSPORT

« *Faites la sieste... Et dormez plus en semaine, pas seulement le week-end. La dette de sommeil est cumulative* » insiste Professeur Pierre Philip, Professeur à la clinique du Sommeil, Responsable de la plateforme Neuro-Psychopharmacologique, CHU de Bordeaux

Année après année, on en sait plus sur le sommeil... Et ces connaissances sont bien précieuses si l'on veut agir sur ce dangereux trio : privation de sommeil, somnolence et risque d'endormissement au volant

LES RECOMMANDATIONS DES SPECIALISTES DU SOMMEIL

Agir sur le sommeil...

- **Dormir plus tôt**

Il n'est pas question de modifier l'heure du réveil, régie par des contraintes de travail peu élastiques. En revanche, on peut dormir davantage... le soir !

En pratique, on note peu de variation dans l'heure du coucher. Bon gré, mal gré, les actifs respectent une heure limite. Mais il faut faire mieux. Les "privés de sommeil" doivent s'appliquer à ne pas écourter leur nuit le soir. Et cette recommandation prend un caractère d'urgence pour ceux qui se mettront au volant, matin après matin.

- **Avoir un rythme régulier**

Avoir l'œil sur la montre toute la journée suffit. On peut se laisser un peu de latitude dans les horaires du coucher...Et s'amuser de temps en temps. Mais sans excès. Il importe de ne pas bouleverser l'horloge biologique et de maintenir une certaine régularité. « Il faut trouver un bon compromis entre nos besoins de sommeil et notre vie affective, sociale et professionnelle » estime le Dr Adrien.

- **Ne pas céder à la tentation des écrans, le soir...**

Oui, c'est pratique de lire ses mails le soir, mais ces courriers à lire, trier, éliminer font perdre beaucoup de temps de sommeil. Oui, jouer sur l'ordinateur détend, amuse. Mais ces activités stimulent beaucoup trop. Et tous ces écrans génèrent un influx lumineux suffisant pour affoler notre horloge biologique, au risque de se désynchroniser.

- **Faire des siestes**

La sieste permet de diminuer un peu la dette de sommeil, qui est cumulative. Et elle détend...

Agir sur les transports...

- **Savoir s'arrêter**

Au volant, le bon réflexe, c'est la pause. Ces petits moments off n'offrent pas de récupération à proprement parler, la récupération véritable se fait le WE. Elles contribuent cependant à améliorer la vigilance et en corollaire, minimisent le risque de somnolence et d'endormissement

- **Aménager son transport**

Train, métro, bus, tram... Pourquoi ne pas jouer sur la palette de façon à dormir en toute sérénité ?

- **Préférer les transports en commun pour les personnes à risques**

Certaines personnes font partie d'une population à risque, les plus jeunes notamment. D'autres ont des troubles du sommeil. Peut-être doivent-ils donner l'avantage aux transports en commun. Ou marcher plus ?

- **Promouvoir une culture du sommeil, un espoir ...**

Au Japon, nombreux sont ceux qui dorment profondément dans le métro. Pourquoi ne pas acquérir une culture du sommeil dans le cadre du transport ?

QUELQUES ACTIFS RACONTENT...

« Moi, je dors dans le train... »

Michel 36 ans... « Pas de chance... Ce travail qui me passionne était à Paris et j'habitais Rambouillet. J'hésitais, puis acceptais, plein d'appréhension en pensant à ces trajets qui voleraient 2 heures de ma vie tous les jours ! Bien vite, j'ai trouvé la solution, ou plutôt, mon corps l'a trouvée. Je m'installe dans le train... Et je dors. Bien programmé, je trouve le sommeil immédiatement et me réveille quelques minutes avant l'arrivée, en forme. »

« J'ai découvert Proust en l'écoutant en voiture... »

Pascale, 42 ans... « La seule option des Franciliens pour sauter d'une banlieue à l'autre, c'est la voiture. Alors je me suis retrouvée au volant matin et soir. Au début, j'écoutais les infos à la radio pour agrémenter mes va-et-vient d'une vingtaine de minutes. Mais lorsque la durée du trajet a atteint 45 minutes, suite à un déménagement, le côté répétitif de la radio m'a « gavé ». J'ai alors testé les livres audio... Une bonne idée, puis un vrai bonheur. J'ai écouté l'écrivain japonais Murakami. J'ai découvert la musique particulière de Proust, mise en valeur par les acteurs-lecteurs... Jour après jour, j'apprécie ces moments de poésie sans pour autant prendre de risque. J'installe mon CD avant de partir. Un clic. Et je voyage en voiture... et en littérature. »

« Je positive, mais c'est dur et c'est loin... »

Amélie, 28 ans... « Impossible de se montrer difficile pour un premier job, surtout aujourd'hui. Alors j'ai accepté cet emploi qui me vole chaque jour 3 heures. Et tous les matins, je marche, puis je prends un bus, ensuite je saute dans le train, alors je prends un métro, je remarque un peu... Et j'arrive au boulot. Le plus dur, dans tout cela, est de me lever si tôt et d'avoir toujours l'œil sur la montre. Je prends mon mal en patience et réussis toujours à sommeiller dans le train. Il faut savoir s'adapter. Mais ces transports sont le point noir de ma vie professionnelle. Et ils pourrissent aussi mes week-ends. Rebutée par l'idée de reprendre un transport en commun, je ne sors pas et je m'isole. C'est sûr. Travailler moins loin de mon domicile ou, au moins, avoir un trajet plus direct sont mes grandes priorités. »

« C'est mon sport... »

Martine, 38 ans... « Le matin, je marche 20 minutes, d'un pas vif. J'arrive à mon boulot en pleine forme. Le soir, c'est la même histoire. Je marche, je m'aère, j'élimine toutes les tensions de la journée. Je traverse un pont pour rentrer chez moi. Le fleuve départage les deux côtés de ma vie. Je le traverse, je regarde l'eau qui coule et tous les jours prend une nuance différente. Une fois sur l'autre rive, la coupure est faite. J'ai changé d'univers. Je suis libre, je musarde si je veux, je fais quelques emplettes, des croissants pour le matin peut-être... Mon médecin est ravi : " Faire 40 minutes à pas vif chaque jour, c'est idéal pour votre cœur, vos os, vos poumons et votre équilibre nerveux" dit-il. J'ai de la chance. Mes trajets, c'est mon sport, ma liberté. »

« Je fais attention »

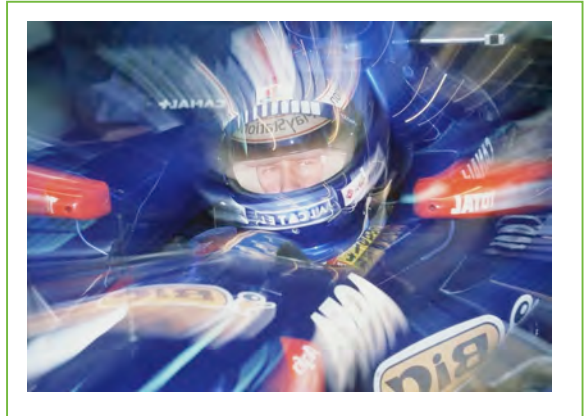
Jean-Denis, 52 ans... « Je vis au sud de la ville, je travaille au nord, dans une zone difficilement accessible. Pas d'autre solution pour moi que la voiture et il me faut plus d'une demi-heure pour effectuer le trajet. Avec le temps, j'ai mis au point l'itinéraire le plus pratique et je l'ai bien mémorisé. Je m'y tiens sagement depuis des années, d'une manière presque automatique. Pour autant, je ne relâche jamais mon attention. Pas question pour moi de naviguer au radar. Même si le chemin m'est familier, même si j'en ai repéré les pièges, je sais que je ne suis pas à l'abri d'un accident. Mais cette tension me fatigue. »

DES CONDITIONS EXTREMES DE VIGILANCE AU VOLANT...

Témoignage d' Olivier Panis,

Ancien pilote de Formule 1,
vainqueur du Grand Prix de Monaco 1996,
cinq podiums,
8ème au Championnat du Monde 1995

Entretien avec le Dr François Duforez, Médecin du sport et du sommeil, Praticien Attaché du centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris



Est-ce que tu trouves important de gérer ton sommeil pour être le plus vigilant et performant possible au cours des compétitions ?

« Tout au long de ma carrière de pilote, j'ai constaté l'importance de bien dormir pour être performant, pour moi et pour les autres.

Les grands prix avec décalage horaire étaient difficiles pour moi, et toute une routine était nécessaire (partir plus tôt, avec un temps d'adaptation pour le décalage, avoir un rituel d'endormissement et se sentir en confiance à l'Hôtel avec des repères précis/activités physiques de type tennis, les amis dans l'entourage...)

Par ailleurs, lorsque je dormais mal, je voyais l'importance sur mon humeur, avec les répercussions sur la famille, le boulot et de voir les choses plus négativement. Mieux connaître mon sommeil par les techniques qui m'ont été proposées (la montre, les électrodes), m'a rassuré sur le fait d'avoir une action sur ma vigilance du lendemain. Sans compter l'importance de la nutrition sur la vigilance et les pauses dans la journée ».

Est-ce ce que tu as déjà été privé de sommeil au point de t'endormir au volant?

« M'endormir non, mais être moins lucide, prendre plus de risques pour finir le parcours plus vite, cela a pu m'arriver ».

Avais tu des habitudes pour bien dormir ou faire la sieste la veille d'un grand prix?

« Pour bien dormir, il y a des saisons où je me réveillais systématiquement pendant les nuits d'un grand prix. Et là j'avais besoin de parler pour me rendormir. C'est comme ça qu'un ami d'enfance a fait tous les grands prix pour parler avec moi quand cela m'arrivait. Moi, je me rendormais très vite, mais lui s'est plaint d'être très fatigué à la fin de la saison ! Pendant les journées de grand prix, les motor home étaient très bien faits, pour s'isoler, se décontracter, entre les briefings, à l'abri de la chaleur et du bruit ».

Aurais-tu des conseils à donner aux conducteurs sur ce risque « somnolence et conduite » ?

« Les conseils seraient de bien se connaître et de ne pas se surestimer. Quand le corps envoie des signaux, bâillements, picotements dans les yeux, etc..., il faut les respecter. C'est le moment de s'arrêter, de s'hydrater, voire de faire une petite sieste accompagnée d'un café en ce qui me concerne ».

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.

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

Eviter l'alcool et le tabac le soir

La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.

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.

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.

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

LA JOURNÉE DU SOMMEIL® EN PRATIQUE LE 28 MARS 2014

Près de 60 centres de sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans 40 villes françaises vendredi 28 mars 2014 pour la 14^e 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

Connaître
l'ensemble des
actions
organisées
partout en France

Participer
au Grand
jeu
concours

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

www.journeedusommeil.org



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

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



Zoom sur quelques initiatives

<p>PARIS</p>	<p>Village Sommeil à Paris le 25 mars de 11h à 18h, place de la République</p> 	<p>Village Sommeil - Le 25 mars de 11h à 18h, place de la République : Rencontres avec des médecins spécialistes du sommeil, dépistage, conférences, animations, Jeu concours. Temps forts : A 13h30, Sieste flash avec une sophrologue - A 15h, Table ronde « somnolence et risque routier sur la trajet professionnel » ; A 16h, Rencontre avec Barbara Buatois (préparation au record du monde 1600 km à vélo) Université Paris Descartes – le 28 mars (45 rue des Saints Pères, Paris 6^e) - Rencontres avec l'équipe du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu et de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées. Informations et exposition sur « sommeil et transport », « somnolence et conduite en moto », « le sommeil dans les sous-marins », « sommeil et bateau », « sommeil et transport aérien ».</p>
<p>BORDEAUX</p>	<p>Association pour la prévention du handicap dû aux troubles du sommeil et de la vigilance, Pavillon de la mutualité, 45 cours du Maréchal Galliéni Bordeaux</p>	<p>Portes ouvertes – Conférences – Expositions Pavillon de la Mutualité 45 cours du Maréchal Galliéni, semaine du 24 au 28 mars – Exposition sur le sommeil et transports Blaye le 27 mars à 18h – Conférence-débat, avec le Dr Christophe Sureau (Salle de la poudrière) Lesparre le 28 mars à 16h – Conférence-débat sur le Sommeil et les Apnées du sommeil, avec le Dr Nathalie Raymond 28 mars de 10h à 17h - Journées portes ouvertes au bureau des associations UP2SV, SAS33 et ANC : de 15h – 17h, Table ronde avec les médecins du sommeil et M. Georges Soulas, coordonateur de la Sécurité routière de la Gironde</p>
<p>MARSEILLE</p>	<p>Hôpital La Timone Centre du Sommeil AP-HM Service de Neurophysiologie clinique 264, rue Saint Pierre Marseille 5e</p>	<p>Portes ouvertes et conférences Hôpital de la Timone de 10h à 18h30 10h – 12h : Opération portes ouvertes (Grand hall) : l'équipe du centre du sommeil répond au public sur le sommeil et ses troubles 17h – 18h30 : Conférences (amphi HA3 de la Timone) : La somnolence dans les transports : faut il s'en inquiéter ? par le Dr Rey; somnolence au volant et apnées du sommeil : comment les prendre en charge ? par le Dr. Palot ; la somnolence, les médicaments et les drogues, par le Dr Saint-Jean</p>
<p>MONTPELLIER</p>	<p>Hôpital Gui de Chauliac, Unité des troubles du sommeil, service de neurologie, 80 av Augustin Fliche Montpellier</p>	<p>Portes ouvertes et conférences Jeudi 27 mars, de 18h30 à 20h – Conférence-débat « le sommeil : Bien dormir pour bien conduire ! », par le Pr Yves Dauvilliers, neurologue, responsable de l'équipe médicale Troubles du sommeil et de l'éveil au CHRI de Montpellier La somnolence diurne : les principales causes – comment les dépister ? par le Dr Bertrand Carlander, Neurologie, Unité des Troubles du sommeil et de l'éveil au CHRU de Montpellier Les Troubles de l'attention : problème de vigilance ou de somnolence, par le Dr régis Lopez, Psychiatre, Unité des Troubles du sommeil et de l'éveil au CHRU de Montpellier Le syndrome des jambes sans repos : un modèle de fragmentation du sommeil et de somnoence ? par le Dr Sofienne Chenini, Unité des Troubles du sommeil et de l'éveil au CHRU de de Montpellier</p>
<p>PAU</p>	<p>Centre du Sommeil Clinique Médicale Cardiolgique Aressy</p>	<p>Portes ouvertes et conférences Institut de Formation des Soins Infirmiers (IFSI), Fédération de Sommeil C.H de Pau, Centre de sommeil de la clinique d'Aressy 14h30 à 17h30 (IFSi) Des conférences de 30 mn suivies de discussions ouvertes avec le public et d'une démonstration d'enregistrements du sommeil 14h30 : le Syndrome d'apnée du sommeil et l'altération de la vigilance – sa prise en charge. A 15h30 : le ronflement de l'enfant, ses conséquences et sa prise en charge. A 16h30 : la sieste. Trop dormir peut être une maladie ? Sommeil et conduite automobile</p>

ANNEXES

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

■ **LES OUTILS DE L'INSV**

■ **LES PARTENAIRES SE MOBILISENT**

LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION 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 14 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.

2001-2014 La Journée du Sommeil depuis 14 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.

2014

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

5^{ème} édition du Village Sommeil parisien - place de la République



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 en 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 » - Carnet n°10 « le Sommeil de 0 à 3 ans »



2012

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

3^{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 du Sommeil après avoir présenté le « Programme d'actions sur le sommeil » le 29 janvier

2006



Enquête TNS Healthcare / INSV sur « Sommeil et vie active »

Réalisation et diffusion d'un programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes. Un véritable outil d'accompagnement pour le médecin qui suspecte un trouble du sommeil chez son patient, élaboré sur la base d'un arbre décisionnel validé par le conseil scientifique de l'INSV.

2005



Enquête SOFRES / INSV sur « Le Sommeil des adolescents »

Un Livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique », ouvrage collectif, destiné dans un premier temps aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil ; dont le but est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de Santé Publique. Le *Passeport pour le Sommeil, réel outil de stratégie pour mieux dormir, est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients, grâce à l'agenda quotidien du sommeil.* Coordination et réalisation de l'Exposition sur le Sommeil à la Maison de Solenn « Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure », en partenariat avec la CPAM de Paris.

2004

Enquête SOFRES / INSV sur « la Somnolence en France »

2002



Création du site Internet sur le sommeil et ses pathologies : www.institut-sommeil-vigilance.org

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



LIVRE BLANC EUROPEEN « LA SOMNOLENCE AU VOLANT »

En Europe, la somnolence au volant est responsable de 20 % des accidents mortels de la circulation. En France, en 2011, sur 3 970 accidents mortels, 732 ont eu lieu sur des lignes droites et parmi ceux-ci, 85 % étaient liés à la somnolence. La somnolence est en outre la première cause d'accident sur autoroute. Au Royaume-Uni, les auteurs d'une publication de 2004 ont constaté que 17 % des accidents de la circulation étaient liés au sommeil. En Allemagne, la somnolence est impliquée dans 25 % des accidents mortels de la circulation. En Italie, malgré l'absence de données récentes, le taux d'accidents causés par la somnolence est estimé à 22 % environ. Selon une étude suédoise, les conducteurs ont ressenti un épisode de somnolence dans 15 % des accidents.

En Finlande, l'analyse des accidents survenus entre 1991 et 2001 révèle que 15,3 % d'entre eux sont liés à la fatigue et/ou à la somnolence.

Les accidents de la circulation causés par un conducteur s'endormant au volant sont particulièrement sévères et souvent mortels, du fait de la vitesse incontrôlée du véhicule lors de l'impact, et de l'incapacité du conducteur à freiner.

Mieux connaître le phénomène de la somnolence au volant permettra de mettre en place de nouvelles stratégies de prévention, afin de réduire le nombre de victimes. C'est dans cet esprit que l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) s'est associé à l'Association Professionnelle Autoroutes et Ouvrages Routiers (ASFA) pour réaliser le Livre Blanc européen « Somnolence au volant ».

Cet ouvrage collectif, résultat du travail de onze experts européens sur cette thématique, vise à clarifier les connaissances et les données, faire un état des contremesures actuelles, croiser les expériences européennes mais aussi ouvrir des perspectives en formulant des propositions de prévention, d'information, de recherche et de réglementation.

« 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® 2014, l’INSV édite un poster d’information pour « **Somnolence au volant : et si c’était le syndrome d’apnées du sommeil ?** ». Cette affiche a pour objectif d’informer sur le risque d’accident lié à la somnolence au volant et en particulier sur la somnolence liée à un syndrome d’apnées du sommeil non traité.

Ce poster est également décliné sous forme de flyer.

SOMNOLENCE AU VOLANT : ET SI C'ÉTAIT LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

LA SOMNOLENCE EST UN RISQUE MAJEUR D'ACCIDENT DE LA ROUTE

- 1^{re} cause d'accidents mortels sur autoroutes ;
- Plus d'1 accident mortel sur 2 provoqué par la somnolence à lieu de jour ;
- 20 % des accidents de la route sont liés à un endormissement au volant ;
- Être somnolent multiplie par 8,2 le risque d'accident.

LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL

Pathologie touchant 5 à 7 % de la population, le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) provoque des arrêts respiratoires pendant la nuit. Il déstructure le sommeil, empêche le cerveau de se reposer et de récupérer. Le SAS est un facteur majeur de somnolence. 80 % des personnes touchées par le SAS ignorent qu'elles en sont atteintes.

UN APNÉIQUE NON TRAITÉ...

- Est 8 à 7 fois plus exposé aux accidents de la route
- Augmente sa distance de freinage de 8,8 mètres à 40 km/h.
- Multiplie par 3 le risque de dommages corporels lors d'un accident

SUJETS CONCERNÉS ? RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES :

- Vous ronflez ;
- Vous intéragissez d'impuissance car vous vous êtes écartés de la route et pendant votre sommeil ;
- Vous avez fréquemment envie d'arrêter la nuit ;
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non réparateur ;
- Vous somnolez la journée ;
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration ;
- Vous êtes irritabilité ;
- Vous avez des troubles de la libido.

Si vous êtes touché par l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin, des solutions adaptées existent.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE | www.institut-sommeil-vigilance.org | VitalAire

Une brochure sur la somnolence au volant et l’apnée du sommeil

Pour faire le point sur la somnolence au volant et l’apnée du sommeil.

SOMNOLENCE AU VOLANT : ATTENTION ACCIDENT !

La somnolence au volant est la 1^{re} cause d'accidents mortels sur les autoroutes

Plus d'1 accident mortel sur 2 provoqué par la somnolence à lieu de jour

20 % des accidents de la route sont liés à un endormissement au volant

Être somnolent multiplie par 8,2 le risque d'accident

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°10 - « Le sommeil de 0 à 3 ans »



Prendre soin du sommeil de son enfant, c'est lui assurer un développement harmonieux.

Le sommeil du bébé n'est pas de tout repos ! Il faut du temps et de la patience pour que tout se mette en place et les difficultés sont nombreuses. Mais le bon sommeil s'apprend. Ce carnet a pour objectif de faire le point sur l'organisation du sommeil de l'enfant des premiers mois de sa vie jusqu'à l'âge de 3 ans pour vous aider au quotidien à lui assurer un sommeil de qualité.

Pour ce dixième opus, l'INSV s'est associé à Candide Baby Group.

Pour aider les parents à faire le point sur le sommeil de leur bébé, un agenda du sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans est téléchargeable sur le site de l'INSV www.institut-sommeil-vigilance.org.



Tous les outils de l'INSV sont téléchargeables gratuitement sur notre 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.

La SFRMS et la pratique de la médecine du sommeil

La SFRMS participe activement à l'amélioration de la pratique de la médecine du sommeil. Des 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. Chaque année, la SFRMS co-organise le Congrès du Sommeil®, le rendez-vous francophone incontournable de cette thématique pluridisciplinaire qu'est le sommeil. Elle diffuse les connaissances pratiques grâce à son journal « Médecine du Sommeil », que reçoivent tous ses membres, ainsi qu'un mailing d'articles soulignant les innovations dans le domaine.

La SFRMS et l'enseignement post-universitaire sur le sommeil

La SFRMS organise en collaboration avec la société de pneumologie et avec 15 universités françaises la formation de spécialisation nationale en médecine du sommeil grâce au diplôme interuniversitaire « le sommeil et sa pathologie ». Elle met en place des formations médicales supplémentaires pratiques destinées aux professionnels de la santé encadrées par des experts reconnus dans le domaine du sommeil, lors de formations pré-congrès (par exemple sur le codage du sommeil), d'ateliers pratiques (par exemple sur l'utilisation des orthèses, ou le suivi des ventilations nocturnes) et de journées thématiques (par exemple sur le sommeil de l'enfant).

La SFRMS et la recherche sur le sommeil

Par l'attribution de plusieurs bourses annuelles de master, thèse et post-doctorat, la SFRMS encourage aussi bien la recherche fondamentale que la recherche clinique dans le domaine de la physiologie et des pathologies du sommeil. Elle permet aux jeunes chercheurs de partager leur parcours et leur recherche lors du congrès annuel, sous l'égide de seniors. Elle a mis en place un comité d'évaluation des protocoles de recherche ne relevant pas de la loi Huriet. Elle soutient un groupe de recherche transversal pluridisciplinaire centré sur la recherche sur l'hypersomnolence diurne.

La SFRMS et les centres du sommeil

La labellisation d'un centre du sommeil par la SFRMS garantit un établissement pluridisciplinaire mobilisant les diverses ressources nécessaires pour accueillir un patient souffrant de troubles du sommeil. Son dispositif de labellisation se fonde sur des critères rigoureux élaborés au niveau européen. Un dossier à compléter accompagné d'un formulaire d'auto-évaluation, menée par le centre du sommeil sont examinés par le comité de labellisation, avec visites d'experts sur place, avant d'être soumis à la validation du Bureau. Tous les quatre ans, une évaluation de contrôle est mise en place assurant le niveau de qualité et l'adaptation aux nouvelles recommandations européennes. Aujourd'hui, 51 centres du sommeil portent le label de la SFRMS à travers le territoire.

Consulter la carte des centres sur le site de la SFRMS www.sfrms.org

La SFRMS et la Journée du Sommeil

La SFRMS est particulièrement favorable à toutes initiatives visant à développer l'information scientifique ainsi que la communication sur la thématique du sommeil et de ses pathologies. 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.



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 un spécialiste sur l'importance du sommeil.

Le groupe MGEN présent sur le Village Sommeil sur la place de la République

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 intervenante spécialiste du sommeil.

La MGEN et l'INSV s'associent également pour la réalisation et la diffusion d'une vidéo sur le thème de la Journée du Sommeil 2014: sommeil et transport.



FONDATION
Pour une conduite responsable

Particulièrement active dans la lutte contre l'hypovigilance au volant, qui est la première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable soutient la recherche scientifique et mène des actions de sensibilisation auprès des conducteurs.

Etude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute - Hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP) - 2011

La Fondation a financé une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée en juillet 2011 par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP). Cette étude révèle notamment que :

- près d'**un tiers des conducteurs (31%) manquent d'au moins une heure de sommeil** par rapport à leur temps de sommeil habituel quand il prennent la route lors de grands départs en vacances. Parmi eux, **59% n'en ont pas conscience**,
- les conducteurs français ont **perdu 20 minutes de sommeil par nuit** en 15 ans, ce qui représente l'équivalent d'**une nuit de sommeil en moins par an**,
- plus d'**un conducteur sur dix** a connu un épisode de somnolence sévère pendant le trajet au cours duquel a été réalisée l'étude. En étudiant de plus près l'hygiène de sommeil de ces conducteurs somnolents, les médecins ont constaté que leur temps de sommeil était systématiquement inférieur à celui des conducteurs non-somnolents, en particulier la nuit précédant leur départ en vacances, pendant laquelle ils ont dormi en moyenne **37 minutes de moins** que les conducteurs non-somnolents.

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 d'éveil 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 d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire majeur de la Journée du Sommeil® 2014, et présente sur le Village Sommeil

Pour cette 14^{ème} édition, la Fondation VINCI Autoroutes sera présente à Paris le 25 mars au sein du Village Sommeil avec un stand de prévention, et sera partenaire de la sieste flash ainsi que de la table ronde « *Somnolence au volant et risque routier professionnel : Peut-on prévenir les accidents ?* ». La Fondation VINCI Autoroutes participera également le 28 mars à plusieurs manifestations en région, à Nice, Poitiers, Montpellier, Toulouse, Pau et Lyon.

Lors de ces animations, les visiteurs pourront échanger avec les « hommes en jaune » sur les dangers de la somnolence au volant et les conseils de prévention adaptés.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <http://fondation.vinci-autoroutes.com>



Roulons-autrement.com : toute la culture de la sécurité routière

Les visiteurs de la journée du sommeil sont également invités à venir découvrir Roulons-autrement.com, une initiative commune de la Fondation VINCI Autoroutes et de l'Association Ferdinand, présidée par l'acteur français Patrick Chesnais. Il s'agit d'une plateforme multimédia d'information et d'échanges visant à sensibiliser autrement et faire participer le grand public à la lutte contre l'insécurité routière. Une médiathèque en ligne permet notamment un accès libre, en web TV, à des centaines de films de sensibilisation issus de pays du monde entier. A l'occasion de la Journée du sommeil, de nombreuses vidéos de sensibilisation sur le thème de la somnolence au volant seront mises en avant sur Roulons Autrement.





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 14^{ème} Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2014, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information « *Somnolence au volant : et si c'était le syndrome d'apnées du sommeil ?* » destiné au grand public et relatif au thème de cette journée « sommeil et transport ». Ce poster a pour objectif de sensibiliser aux risques de la somnolence au volant et notamment si celle-ci est consécutive au syndrome d'apnées du sommeil non dépisté et non traité. Ce poster est également décliné sous forme de flyers.

L'INSV édite également en partenariat avec VitalAire un dépliant qui permet de faire le point sur la somnolence, les risques, les signes évocateurs et les contre mesures.

infoliterie.com est le site internet grand public de l'Association Pour la Literie (APL), structure collective rassemblant les principaux acteurs du secteur de la literie (fabricants, distributeurs, fournisseurs). 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 et de grande largeur sur l'efficacité du sommeil, le dynamisme au réveil et l'amélioration des performances tout au long de la journée. Elle rappelle



notamment la nécessité de réduire à moins de 8 à 10 ans le délai de renouvellement de la literie et l'importance de préférer une literie de grande taille (160 x 200 cm ou plus) pour garantir un sommeil optimal.

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 et mesuré scientifiquement le lien entre literie de qualité et sommeil de qualité.

L'étude clinique Acticouple (2011) a prouvé qu'une literie de grande taille assurait un sommeil plus récupérateur pour les couples et procurait une énergie et un dynamisme nouveaux pour toute la journée.

L'étude Actijeune (2014) a montré que, pour les adolescents aussi, une literie neuve et de grande taille améliorait la quantité et la qualité du sommeil, essentiel à leur bon développement physique et mental.

Infoliterie.com, présent sur le Village Sommeil à Paris, place de la République

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 sur les secrets d'une bonne literie pour garder la forme !



Philips propose des solutions de santé (dépistage, diagnostic, et traitement du syndrome d'apnées du sommeil) et de luminothérapie destinées à offrir une meilleure qualité de vie aux personnes souffrant de troubles du sommeil.

Philips Solutions Santé à Domicile informe le grand public sur les symptômes et les risques liés au syndrome d'apnées du sommeil (SAS) et 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 aux décalages de l'horloge biologique, au travail de nuit ou encore au décalage horaire.

Philips s'associe à l'INSV et participe à la Journée du Sommeil® 2014 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® 2014 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 santé à domicile, pour traiter les troubles respiratoires du sommeil, et 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, conférences et animations sur les lieux publics, organisées par les centres du sommeil via des brochures thématiques sur les solutions de traitement des troubles respiratoires du sommeil.



Le laboratoire PuresSENTIEL®, entreprise familiale indépendante créée en 2005, s'est imposé en seulement 8 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 quotidiens.

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, mais également tonique et stimulant qui ont été largement démontrés par de nombreuses études scientifiques.

Elles représentent en outre une réelle alternative naturelle pour le sevrage des somnifères.

Particulièrement actif dans la prise en charge des problèmes liés au sommeil ou à la vigilance, 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 2014

PuresSENTIEL® s'engage à promouvoir de façon optimale la Journée du Sommeil 2014 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...

Excellente Journée du Sommeil[®]

