



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

JOURNÉE DU SOMMEIL 2015

SOMMEIL ET NUTRITION

avec le soutien majeur du groupe



sous le patronage du



15^{ème} Journée du Sommeil[®]

27 mars 2015



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

avec le soutien technique du groupe



sous le patronage de



PHILIPS



Infoletaria.com

VITRIS



Affiche Journée du Sommeil 2015



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sommeil et nutrition

Résultats de l'enquête INSV / MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé

Enquête INSV / MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé
« Sommeil et Nutrition » - 2015



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE



Présentation de NutriNet-Santé



Enquête INSV / MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé
« Sommeil et Nutrition » - 2015





Etude Nutrition et Sommeil

réalisée dans le cadre de la

cohorte NutriNet-Santé



Pr Serge Hercberg

Equipe de recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN)

U 1153 Inserm / U 1125 Inra / Cnam / Université Paris 13

Centre de Recherche en Epidémiologie et Biostatistiques Sorbonne-Paris-Cité

et

Dept de Santé Publique, Hôpital Avicenne, [Bobigny](#)

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels...)

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)
- ✓ Une étude financée par les institutions publiques : Ministère de la Santé (DGS), InVS, INPES, Inserm, Inra, Cnam, Université Paris.

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)
- ✓ Une étude financée par les institutions publiques : Ministère de la Santé (DGS), InVS, INPES, Inserm, Inra, Cnam, Université Paris 13
- ✓ Une recherche citoyenne, des Nutrinautes « acteurs de la recherche et de la santé publique »

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)
- ✓ Une étude financée par les institutions publiques : Ministère de la Santé (DGS), InVS, INPES, Inserm, Inra, Cnam, Université Paris 13
- ✓ Une recherche citoyenne, des Nutrinautes « acteurs de la recherche et de la santé publique »
- ✓ Un patrimoine scientifique national pour la recherche, la surveillance, l'expertise et l'évaluation en santé publique

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)
- ✓ Une étude financée par les institutions publiques : Ministère de la Santé (DGS), InVS, INPES, Inserm, Inra, Cnam, Université Paris 13
- ✓ Une recherche citoyenne, des Nutrinautes « acteurs de la recherche et de la santé publique »
- ✓ Un patrimoine scientifique national pour la recherche, la surveillance, l'expertise et l'évaluation en santé publique
- ✓ La possibilité de greffer des protocoles ancillaires

Rappel sur l'étude NutriNet-Santé



- ✓ Des enjeux majeurs de santé publique : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, hypertension, polyarthrite rhumatoïde, migraines, vieillissement, qualité de vie...
- ✓ Des objectifs ambitieux : mieux comprendre les liens entre la nutrition et la santé et les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel de la population (rôle des facteurs sociaux, économiques, culturels, sensoriels,...)
- ✓ Une cohorte de 500 000 internautes inscrits pour en suivre 300 000 pendant au moins 10 ans
- ✓ Des questionnaires simples, rapides et confidentiels (2 heures sur les 3 premières semaines, puis 20 minutes maximum par mois)
- ✓ Un bilan clinico-biologique sur un sous-échantillon permettant de conserver des échantillons biologiques (Biobanque)
- ✓ Une étude financée par les institutions publiques : Ministère de la Santé (DGS), InVS, INPES, Inserm, Inra, Cnam, Université Paris 13
- ✓ Une recherche citoyenne, des Nutrinautes « acteurs de la recherche et de la santé publique »
- ✓ Un patrimoine scientifique national pour la recherche, la surveillance, l'expertise et l'évaluation en santé publique
- ✓ La possibilité de greffer des protocoles ancillaires (dont le protocole sommeil)



Cohorte NutriNet-Santé: données d'exposition

www.etude-nutrinet-santé.fr

alimentation

activité physique

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Accueil

Pourquoi l'étude NutriNet-Santé ?

Objectifs de l'étude

L'étude NutriNet-Santé en bref

Qui peut participer ?

Pourquoi participer ?

Comment s'inscrire ?

Mode d'emploi

Qui coordonne ?

Partenaires ? Qui finance ?

Actualités de l'étude

NutriNet-Santé dans la presse

Foire aux questions

Vidéos NutriNet-Santé

ESPACE MEMBRE

Bienvenue sur le site de l'ÉTUDE NUTRINET-SANTÉ

Une cohorte de 500 000 nutrinutes pour faire progresser la recherche publique sur les comportements alimentaires et les relations Nutrition-Santé

Rejoignez-nous ! Inscrivez vous !

Retour à la liste

Etude financée par le Ministère de la santé et des sports, l'INSERM, l'INVS, l'Université Paris 13, l'INSERM, l'INRA, le Cnam et la Fondation pour la Recherche Médicale.

powered by medAsport

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Questionnaire alimentaire

Journée de MARDI (29/12/2009)

déjeuner

baguette (1 morceau = 60 g)

soupe de légumes variés (1 assiette = 3...)

steak/bifteck de bœuf grillé (130 g)

+ sel (1 pincée = 0,5 g)

couscous au mouton (1 part = 430 g)

gratin de pâtes (1 part = 250 g)

camembert 45% MG (22% sur produit fini...)

sauce béchamel (1 cuillère à soupe = 15 g)

huile d'arachide

Choisissez la quantité pour "couscous au mouton (1 part = 430 g)"

A B C D E F G

part (230 g) part (430 g) part (650 g)

Sélectionnez la portion : A B C D E F G

Sélectionnez le nombre de portions :

Si les portions proposées ne conviennent pas à votre consommation, vous pouvez préciser la quantité exacte :

petit déjeuner (0 aliment)

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Questionnaire d'activité physique

QUESTIONNAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Le temps consacré à la marche

Le temps passé à être assis(e)

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Les activités physiques intenses regroupent les activités qui vous ont demandé un effort physique important et vous ont fait respirer beaucoup plus difficilement que normalement

Pensez aux moments où par exemple, vous avez porté des charges lourdes, vous avez bêché votre jardin, vous avez fait du VTT, du football ou bien du step.

Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques intenses ?

Pour compter, pensez seulement aux activités que vous avez faites pendant au moins 10 minutes consécutives

0 jour 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours 5 jours 6 jours 7 jours

Ne sait pas

Ne souhaite pas répondre

mode de vie/aspects socio-démographiques

anthropométrie

santé

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Questionnaire socio-démographique et mode de vie

Rubriques du questionnaire

Introduction

Général

Foyer

Situation professionnelle

Statut professionnel

Profession actuelle

Diplôme

Situation du conjoint

Statut du conjoint

Profession du conjoint

Diplôme du conjoint

Revenus du foyer

Consommation de tabac

Tabac (suite)

Consommation d'alcool

Alcool (suite)

A quel âge avez-vous débuté votre vie professionnelle (ou « vie active ») ? ans

Avez-vous connu des périodes de chômage ? Oui Non

Quel est le diplôme le plus élevé que vous ayez obtenu ?

Aucun diplôme

Certificat d'études primaires (CEP), diplôme de fin d'études obligatoires

CAP, BEP, BEPC, BEPS, Brevet élémentaire, Brevet des collèges

Brevet de technicien, Brevet professionnel, BEI, BEC, BEA

Baccalauréat technologique ou professionnel

Baccalauréat général

BTS, DUT, DEST, DEUG, Licence

2ème ou 3ème cycle universitaire (Master, Doctorat), Grande Ecole

Autre

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Questionnaire anthropométrique

Rubriques du questionnaire

Introduction

Mesures

Histoire pondérale

Régime

Silhouette

Actuellement, considérez-vous que vous êtes :

D'un poids normal

Trop gros(se)

Trop maigre

Vous ne savez pas

Souhaitez-vous peser :

Plus

Moins

Comme maintenant

Vous ne savez pas

Indiquez la silhouette à laquelle vous considérez ressembler le plus actuellement :

1 2 3 4 5 6 7 8

500 000 nutrinutes pour étudier les relations entre la nutrition et la santé

Questionnaire santé

Rubriques du questionnaire

Introduction

Vie reproductive

Cardiovasculaires

Cancer

Hospitalisations cancer

Autres maladies

Soins

Antécédents familiaux

Antécédents familiaux (suite)

Pression artérielle

Avez-vous déjà eu une ou plusieurs des maladies cardiovasculaires suivantes, diagnostiquée par un médecin ?

Insuffisance cardiaque

Angine de poitrine ou angor

Infarctus du myocarde

Accident vasculaire cérébral (attaque, hémorragie ou congestion cérébrale...)

Artérite des membres inférieurs

Je n'ai eu aucune de ces maladies cardiovasculaires

Avez-vous déjà été hospitalisé(e) pour une ou plusieurs maladies cardiovasculaires citées à la question précédente ?

Oui Non

Pour chaque pathologie déclarée, précisez, pour la dernière hospitalisation, la date d'entrée, le nom de l'hôpital, le service, le département et la commune.

Pathologie	Date d'entrée	Hôpital	Service	Département	Commune
Infarctus du myocarde	03/03/2005	Georges Pompidou	P Bernard	Paris	Paris 15e Arr



Cohorte NutriNet-Santé : questionnaires intermédiaires

Questionnaires mensuels glissants

- ✓ Questionnaire à 1 mois : connaissance des repères nutritionnels
- ✓ Questionnaire à 2 mois : consommation de compléments alimentaires
- ✓ Questionnaire à 3 mois : survenue des événements santé
- ✓ Questionnaire à 4 mois : qualité de vie
- ✓ Questionnaire à 5 mois : modalités d'approvisionnement
- ✓ Questionnaire à 6 mois : événements santé et mise à jour des données
- ✓ Questionnaire à 8 mois : questionnaire de fréquences alimentaires
- ✓ Questionnaire à 9 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 10 mois : consommation de produits Bio
- ✓ Questionnaire à 11 mois : mesure du tour de hanches et de taille et tension artérielle
- ✓ Questionnaire à 14 mois : attitudes alimentaires
- ✓ Questionnaire à 15 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 17 mois : régimes amaigrissants
- ✓ Questionnaire à 18 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 21 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 22 mois : préparation des repas
- ✓ Questionnaire à 26 mois : mémoire et humeur
- ✓ Questionnaire à 27 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 30 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 31 mois : questionnaire alimentaire
- ✓ Questionnaire à 33 mois : régimes amaigrissants
- ✓ Questionnaire à 31 mois : santé bucco-dentaire
- ✓ Questionnaire à 35 mois : exposition solaire
- ✓ Questionnaire à 36 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 39 mois : perception des aliments
- ✓ Questionnaire à 42 mois : activités physique et mobilité
- ✓ Questionnaire à 46 mois : maladies inflammatoires rhumatologiques
- ✓ Questionnaire à 47 mois : allaitement
- ✓ Questionnaire à 48 mois : événements santé
- ✓ Questionnaire à 53 mois : Dépression et plainte mnésique
- ✓ Questionnaire à 55 mois : Migraine, maux de tête et nutrition

Questionnaires à date fixe

- logos nutritionnels
- perceptions nutritionnelles
- santé orale
- santé orale 2
- perception taxe alimentaire
- perception des sensations et émotions
- polyarthrite rhumatoïde
- troubles digestifs
- choix des plats et des recettes
- choix alimentaires
- compétences Internet
- facteurs personnels et comportements alimentaires
- **sommeil**

- Insomnie
- Temps total de sommeil
- Hypersomnolence
- Apnées du sommeil
- Sieste
- ...



Cohorte NutriNet-Santé : examens clinico-biologiques

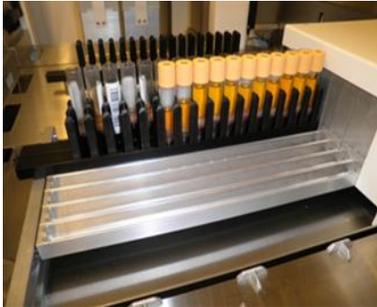
Les centres de prélèvement NutriNet



Région parisienne



Légende :
● Centres actuellement ouverts

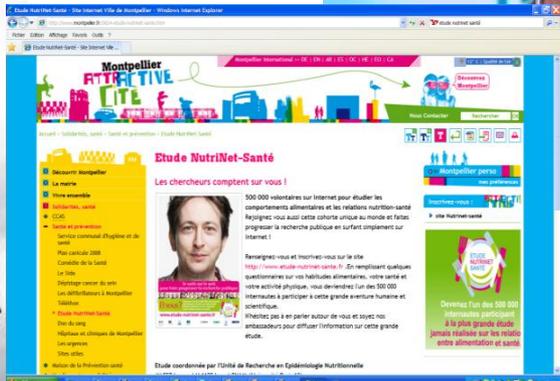


Etat d'avancement de l'étude NutriNet-Santé



Lancement: 11 mai 2009
6 mars 2015

- 279 661 inscrits
- 158 255 inclus
- examen clinico-biologique: 19 840





Sommeil et nutrition

Les points clés de l'enquête INSV / MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé

Enquête INSV / MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé
« Sommeil et Nutrition » - 2015



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Une étude sommeil et nutrition sur une large population

- ➔ **49 086** sujets participant à la cohorte NutriNet-Santé :
37 846 femmes et 11 240 hommes
- qui ont répondu sur Internet au **questionnaire spécifique sur le sommeil**,
 - et pour lesquels ont été collectées **au moins 3 enquêtes alimentaires et l'ensemble des données socio-démographiques et anthropométriques**.

➔ Age de la population

Age	%
18-34 ans	21 %
35-54 ans	37 %
55-64 ans	24 %
> 65 ans	18 %

Age moyen

Homme : 55,4 ± 14,5 ans

Femme : 48,3 ± 14,4 ans



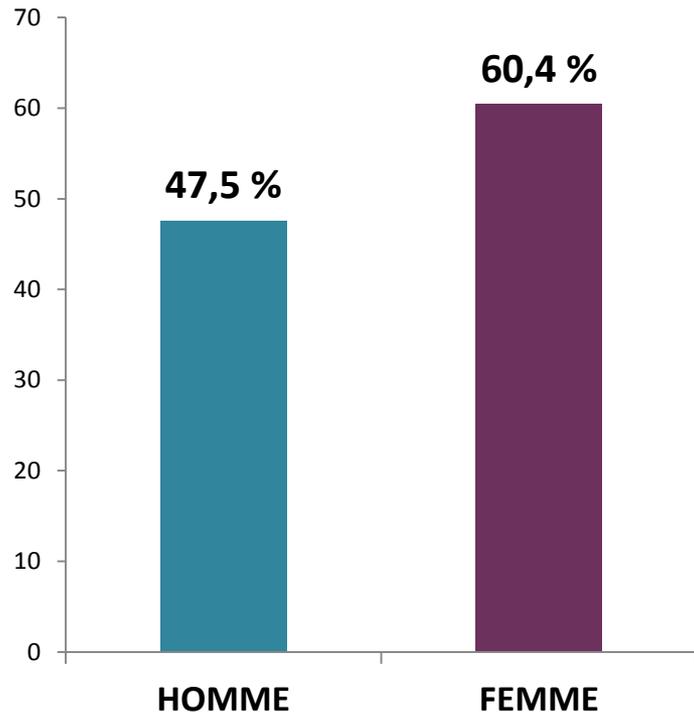
1

Le sommeil des Nutrinautes

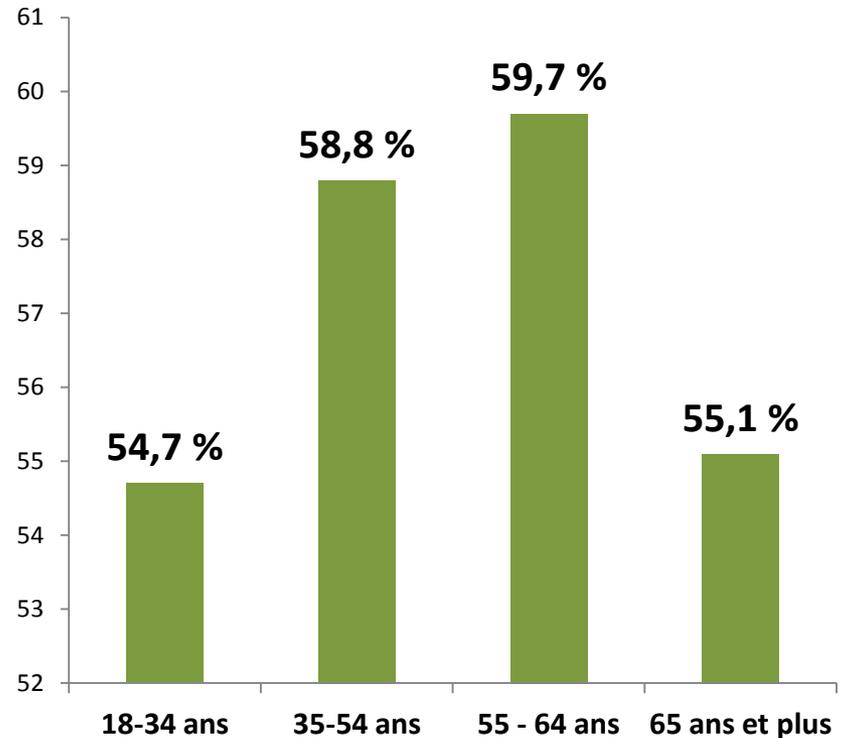


Des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours (Index INPES)

Réponse « un peu ou beaucoup » à la question « Avez-vous eu des problèmes de sommeil au cours de 8 derniers jours ? »



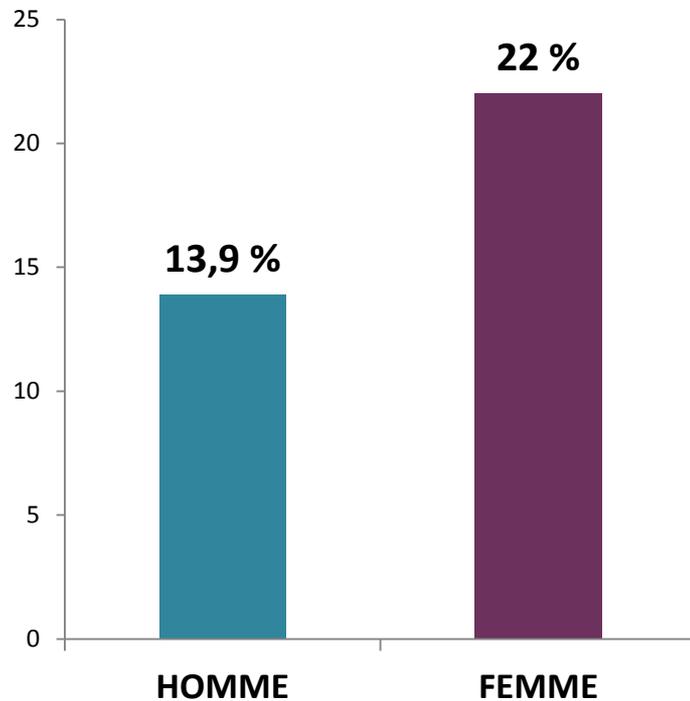
Problème de sommeil au cours des 8 derniers jours par sexe



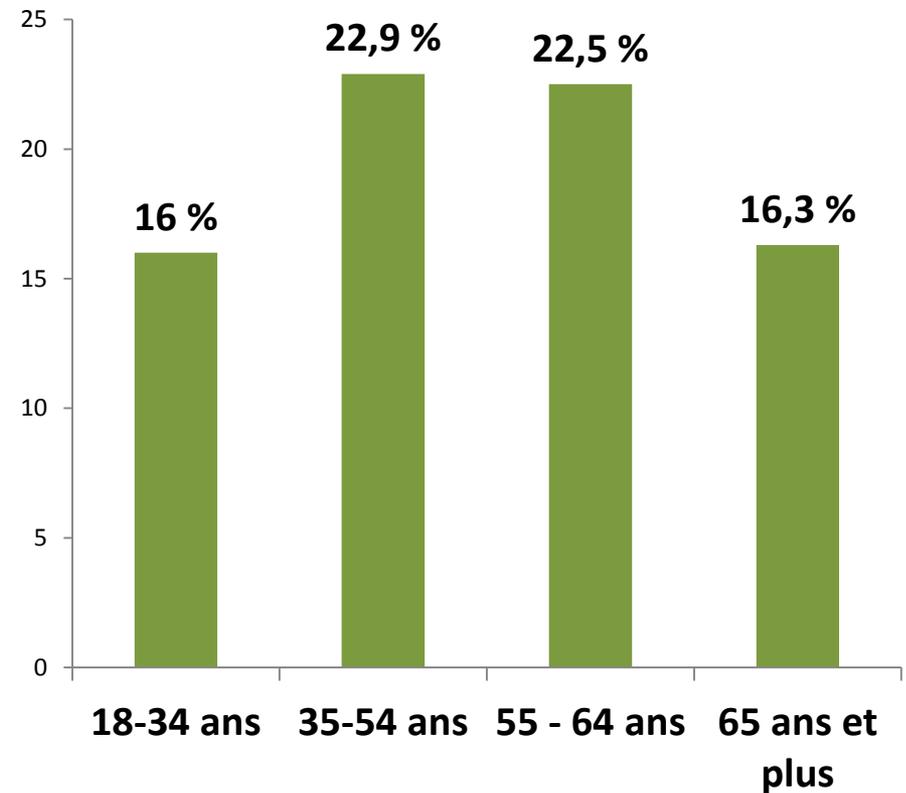
Problème de sommeil au cours des 8 derniers jours par âge



Prévalence de l'insomnie selon les critères ICSD3 et DSM V



Insomnie par sexe



Insomnie par âge

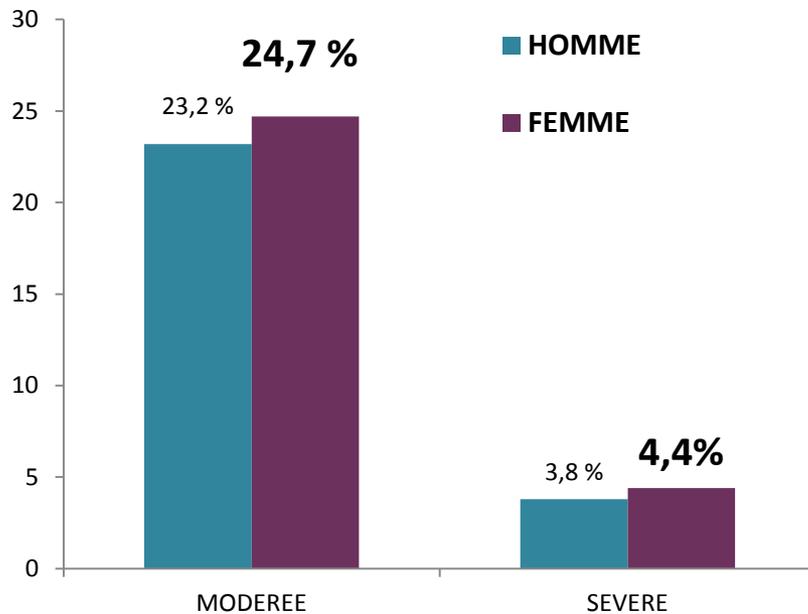


Une prévalence élevée de l'hypersomnolence

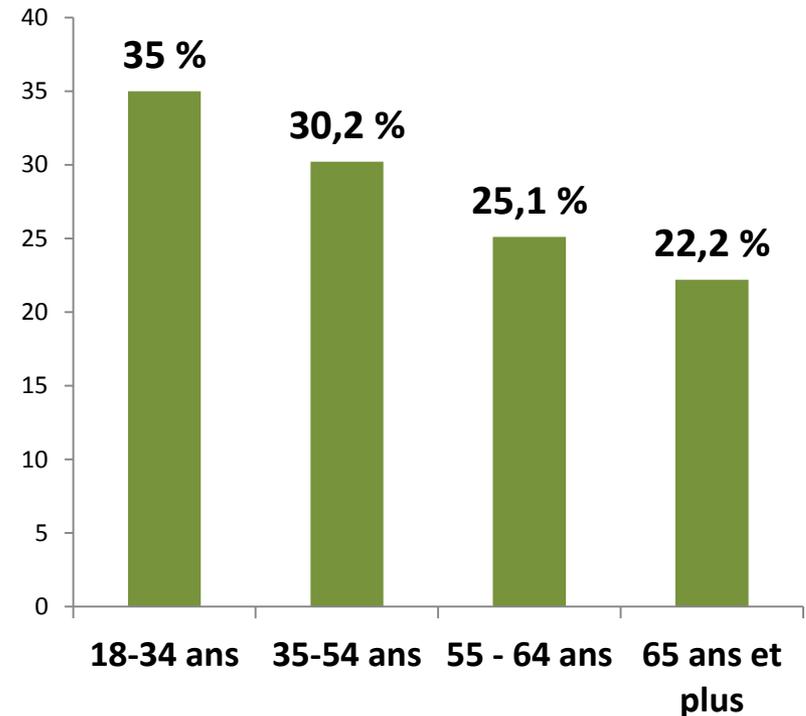
(basée sur l'échelle d'Epworth)

Hypersomnolence modérée : score d'Epworth > 10

Hypersomnolence sévère : score d'Epworth > 16



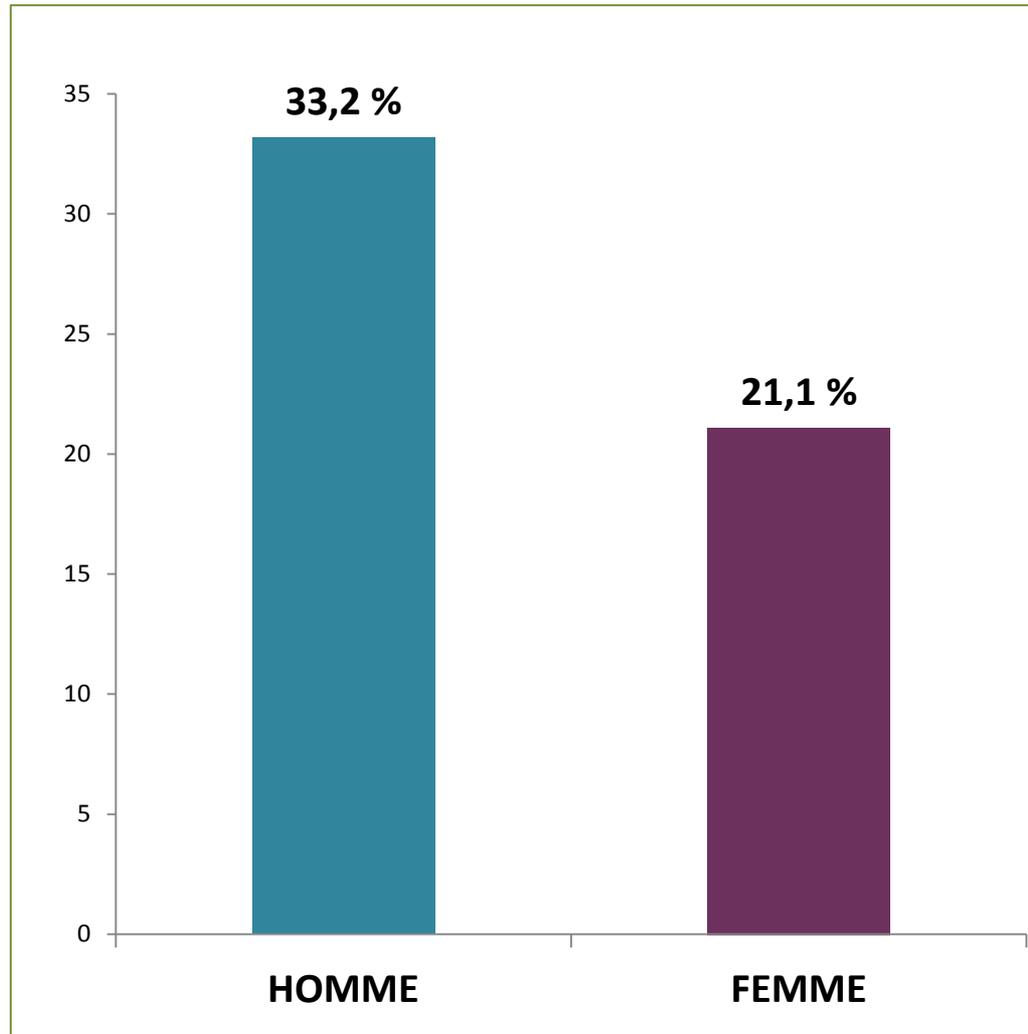
*Hypersomnolence modérée
et sévère par sexe*



*Hypersomnolence modérée et
sévère par âge*



La sieste pendant la semaine

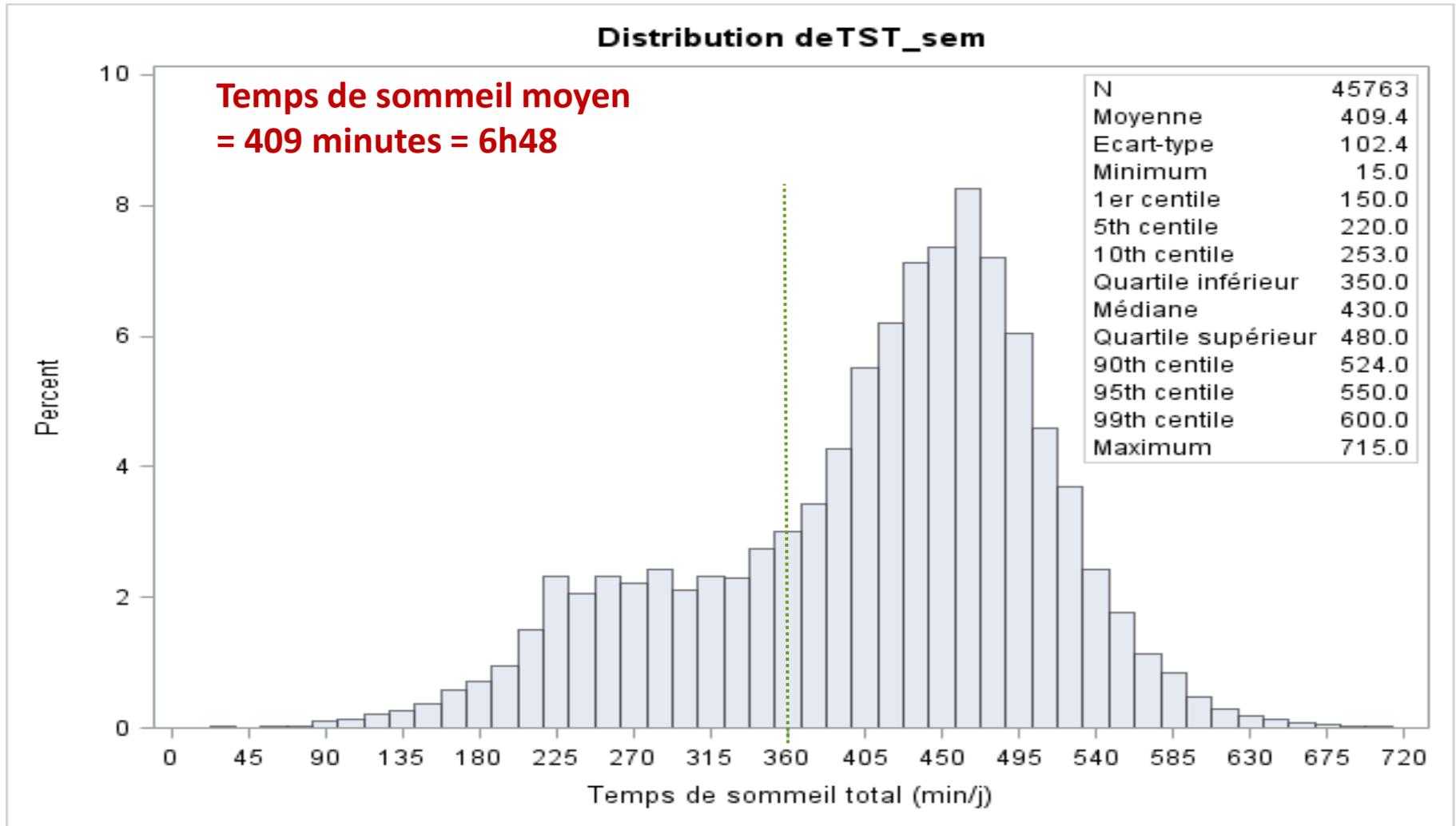


Les facteurs perturbateurs de sommeil

Facteurs perturbateurs de sommeil	Homme	Femme
Le bruit des transports	44,2	46,4
Le bruit des voisins	41,1	38,6
Le téléphone ou Internet au cours de la nuit	43,5	42,4
La lumière venant de l'extérieur (pollution lumineuse)	40,9	39,9
Le stress au travail	35,9	25,8
Les horaires de travail	51,8	44,6
Des soucis familiaux	18,9	10,9
Des difficultés relationnelles	26,6	19,7
Des problèmes d'argent	43,9	35,7
Des problèmes de santé	32,9	26,6



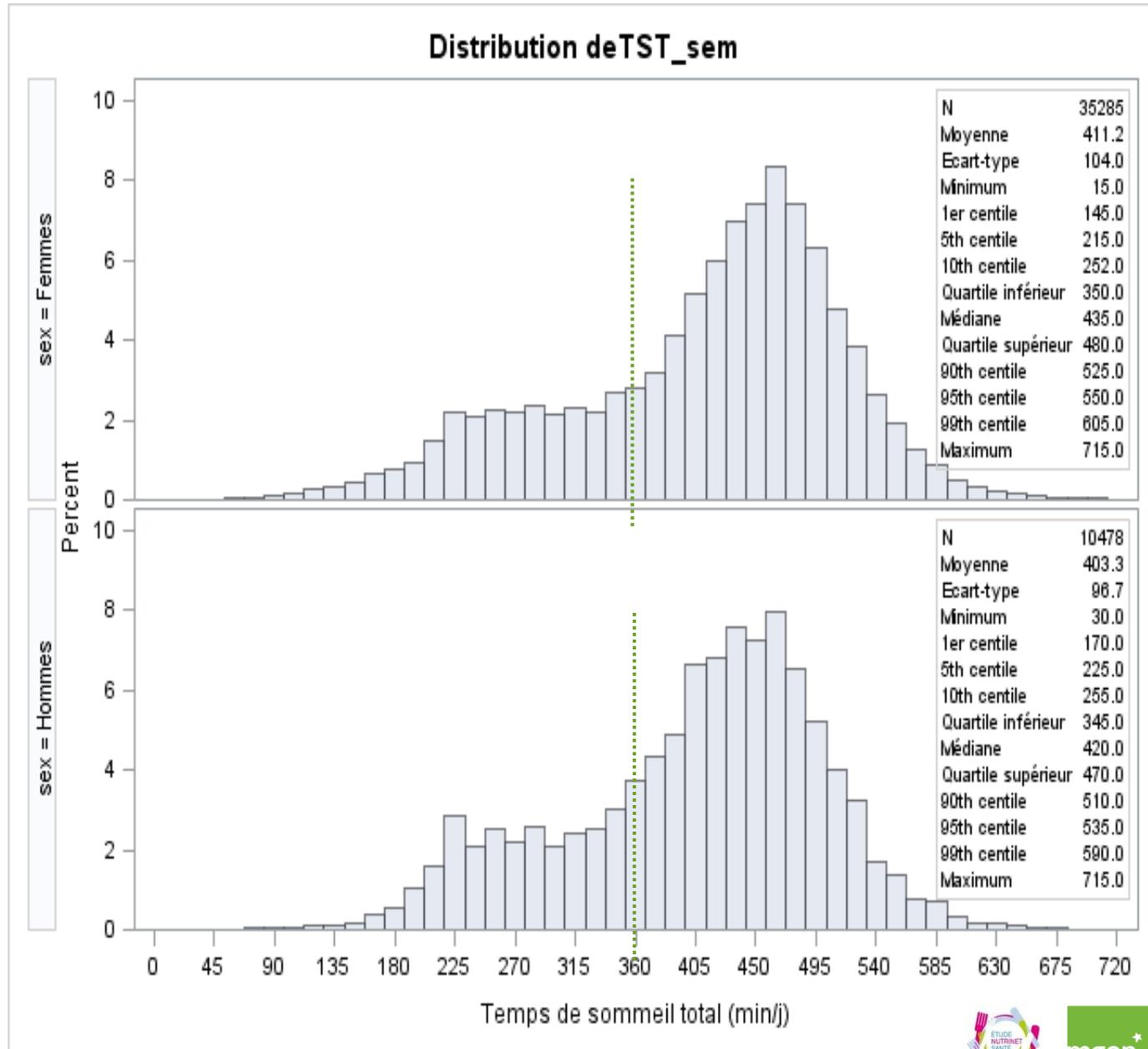
Distribution du temps de sommeil total (min/j)



***Répartition du temps de sommeil moyen au cours
de la semaine chez les 49 086 sujets***



Distribution du temps de sommeil total (min/j) par sexe

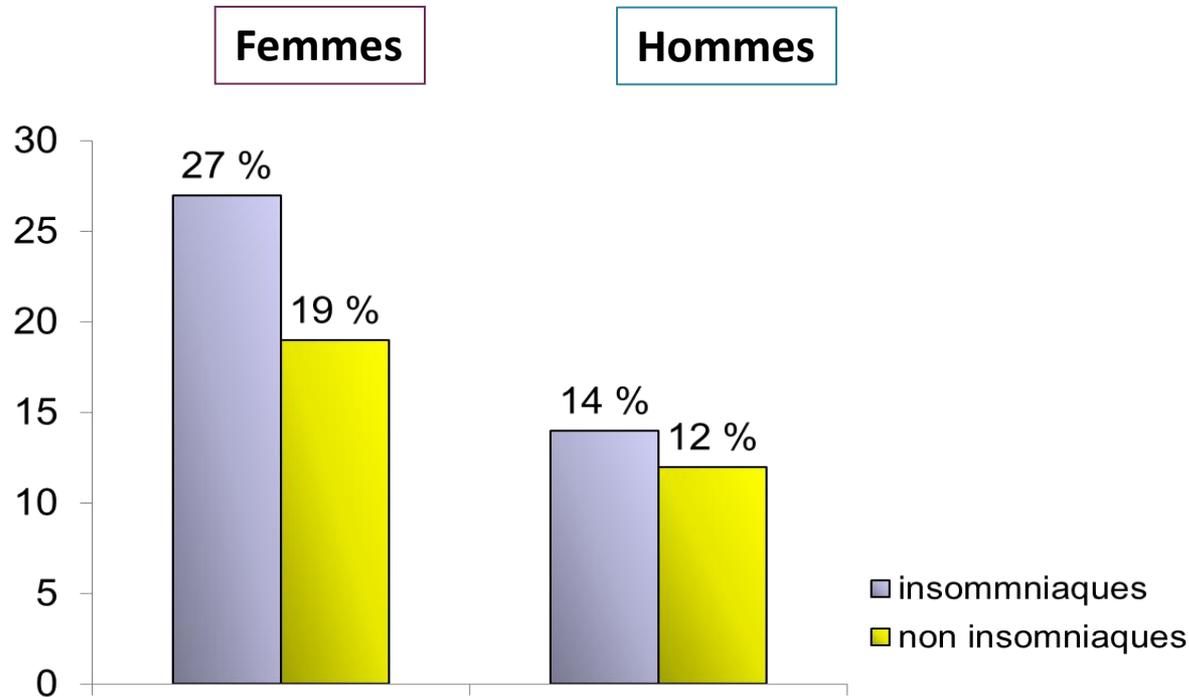


2

Sommeil et obésité, une relation forte

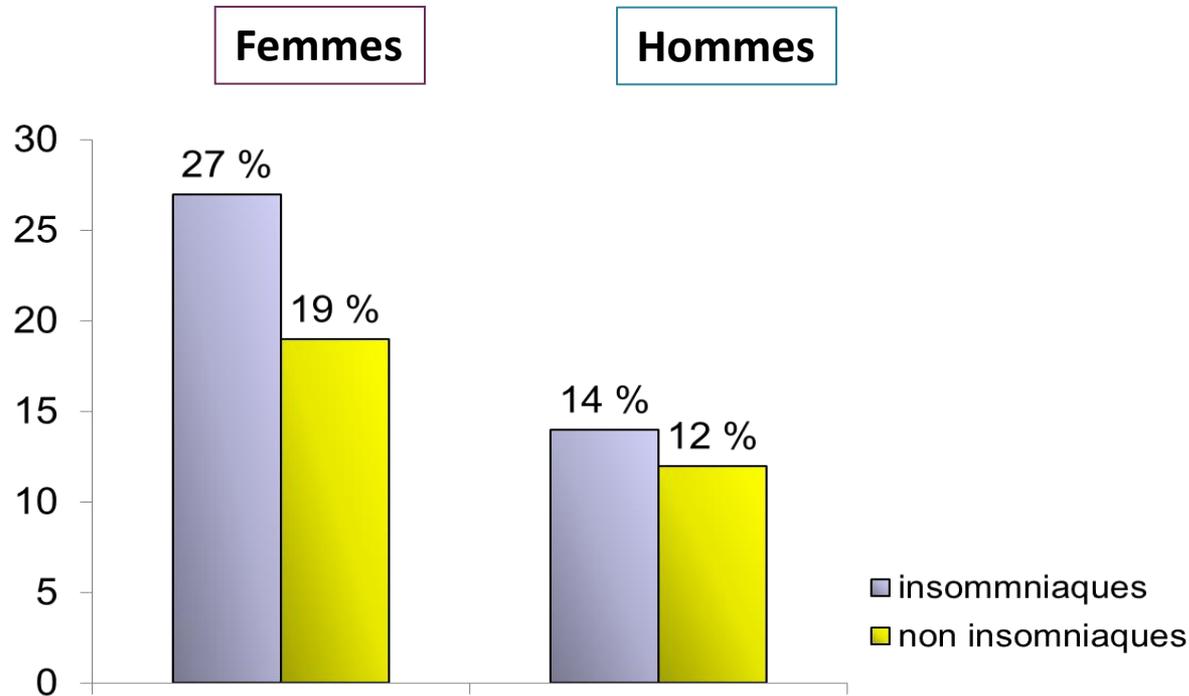


Obésité (IMC ≥ 30) et insomnie (classification ICSD-3 et DSM V)



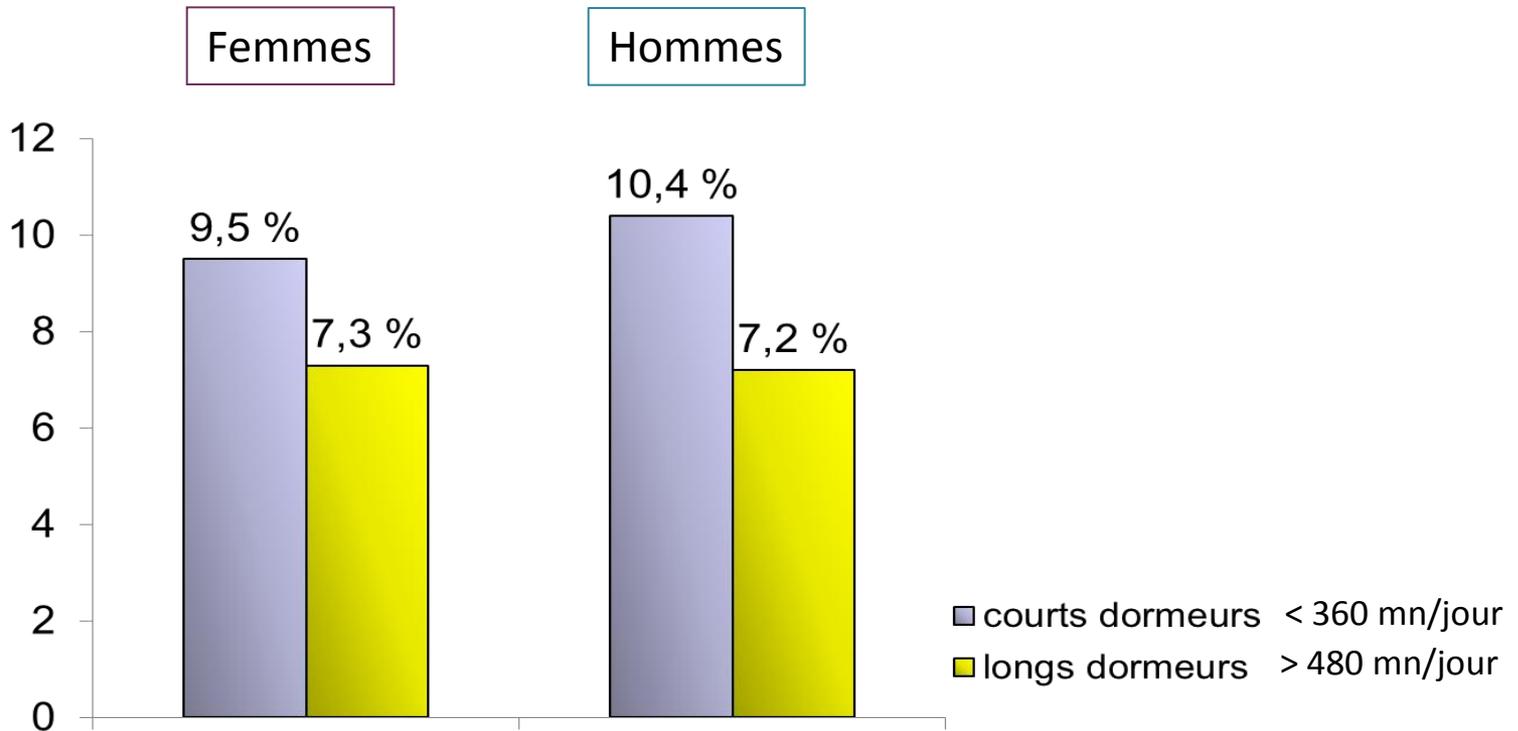
- ➔ **Les femmes obèses ont un risque d'insomnie qui est 43% plus élevé** par rapport aux femmes non obèses : OR = 1,43 (IC95%: 1,31-1,56) ; $p < 0.0001$
- ➔ Pas de différences significatives chez les hommes obèses : OR = 1,09 (IC95%: 0,89-1,33) ; NS

Obésité ($IMC \geq 30$) et insomnie (classification ICSD-3 et DSM V)



- ➔ **Les femmes obèses ont un risque d'insomnie qui est 43% plus élevé** par rapport aux femmes non obèses : OR = 1,43 (IC95%: 1,31-1,56) ; $p < 0.0001$
- ➔ Pas de différences significatives chez les hommes obèses : OR = 1,09 (IC95%: 0,89-1,33) ; NS
- ➔ **Le risque d'avoir eu des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours (item du baromètre INPES) est 18 % plus élevé chez les femmes obèses que chez les non obèses.**
- ➔ OR= 1,18 (IC 95 %: 1,09-1,28); $p < 0.0001$. NS chez les hommes

Obésité ($IMC \geq 30$) et temps total de sommeil



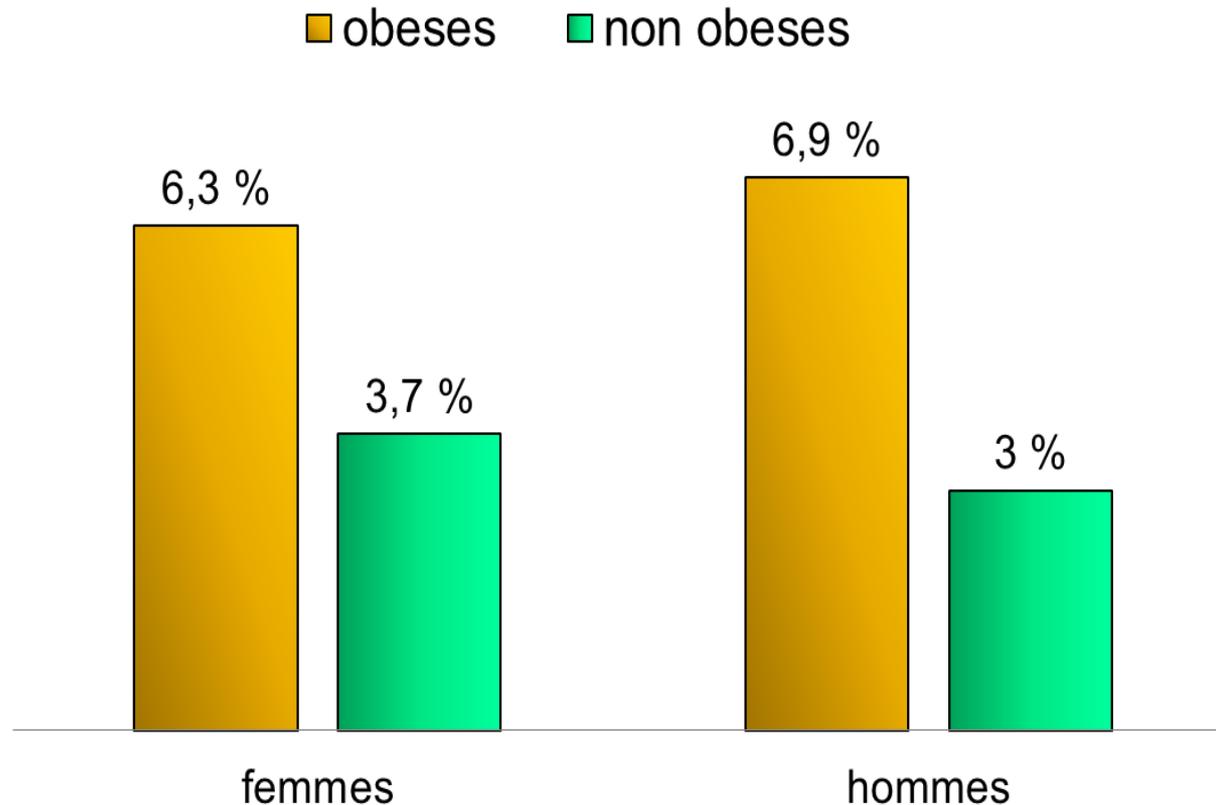
➔ **Le risque d'obésité est augmenté de 34 % chez les femmes et de 50 % chez les hommes courts dormeurs** par rapport aux longs dormeurs

Femmes OR = 1,34 (IC95%: 1,20-1,49) ; $p < 0,0001$

Hommes OR = 1,50 (IC95%: 1,22-1,84) ; $p < 0,0001$

Hypersomnolence (échelle de Epworth) et obésité (IMC ≥ 30)

Pourcentage de sujets hypersomnolents sévères



➔ **Le risque d'hypersomnolence sévère est augmenté de 70 % chez les femmes obèses et il est plus de 2 fois supérieur chez les hommes obèses**

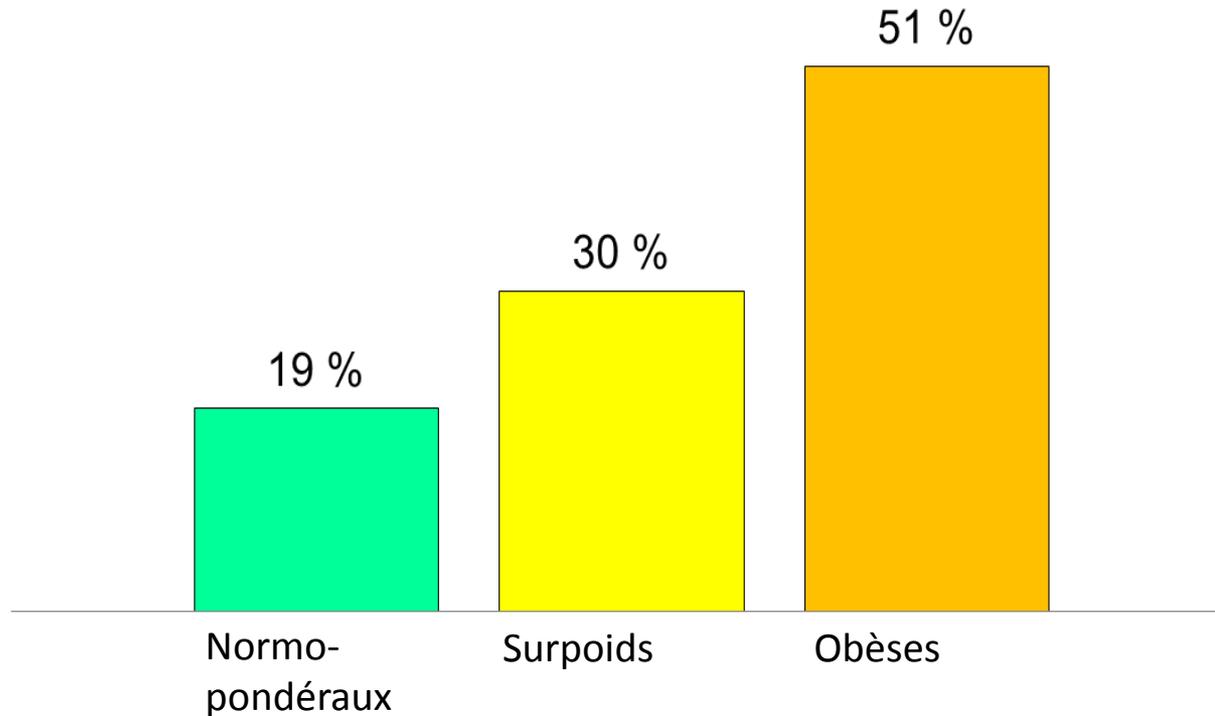
Femmes OR = 1,70 (IC95%: 1,43-2,01) ; $p < 0,0001$

Hommes OR = 2,19 (IC95%: 1,64-2,94) ; $p < 0,0001$



Apnées du sommeil, surpoids ($25 > IMC < 30$) et obésité ($IMC \geq 30$)

**Pourcentage de volontaires déclarant être suivi(e)s par un médecin
pour un syndrome d'apnées du sommeil**



➔ **Le risque de souffrir d'apnées du sommeil est 16 fois plus élevé chez les femmes obèses et 11 fois plus élevé chez les hommes obèses**

Femmes OR = 16,3 (IC95%: 13,2-20,11) ; $p < 0,0001$

Hommes OR = 10,7 (IC95%: 8,7-12,2) ; $p < 0,0001$



3

Sommeil et comportements alimentaires



Comportements alimentaires et sommeil

	Femmes			Hommes		
	Insomnie		p	insomnie		p
	non	oui		non	oui	
Fruits et légumes (g/j)	418 (1.17)	414 (2.29)	0,03	457 (2.31)	433 (5.99)	<0.0001
Viandes rouges (g/j)	36.5 (32.63)	37.2 (32.83)	NS	50.4 (46.07)	53.5 (48.57)	<0.0001
Poissons et fruits de mer (g/j)	37 (0.19)	38 (0.37)	NS	45 (0.38)	44 (1)	NS
Lait (g/j)	74 (18.21)	71 (16.79)	NS	87 (20)	83 (17.98)	NS
Yaourt & Fromages	118 (104.78)	121 (105.66)	NS	120 (106.25)	116 (105.18)	NS
Produits sucrés	120 (0.35)	121 (0.68)	NS	135 (0.74)	137 (1.93)	NS
Produits salés	10.7 (0.07)	10.4 (0.14)	NS	11.3 (0.14)	11.6 (0.36)	NS
Boissons alcoolisées	74 (0.61)	74 (1.19)	NS	181 (2.02)	190 (5.24)	NS
Score PNNS (adéquation aux recommandations nutritionnelles)	8.7 (8.78)	8.7 (8.72)	NS	8.8 (8.8)	8.5 (8.52)	<0.0001

↳ **Faibles différences entre sujets insomniaques et non insomniaques qui ne sont significatives que chez les hommes,**

↳ **Différences allant plutôt dans le sens d'apports alimentaires moins favorables à la santé chez les sujets insomniaques.**

Consommation de café et troubles du sommeil

	Femmes			Hommes		
	insomnie		<i>p</i>	insomnie		<i>p</i>
	non	oui		non	oui	
Café	142 (81)	151 (88)	0,004	180 (132)	185 (142)	NS

	Femmes			Hommes		
	Courts dormeurs	Longs dormeurs	<i>p</i>	Courts dormeurs	Longs dormeurs	<i>p</i>
Café	156 (97)	145 (83)	0,000 1	190 (144)	176 (131)	0,000 1

↳ *La consommation journalière de café est légèrement mais significativement plus élevée chez les femmes insomniaques par rapport aux non insomniaques,*

↳ *La différence va dans le même sens mais n'est pas significative chez les hommes,*

↳ *La consommation de café est également plus élevée chez les sujets « courts dormeurs » par rapport aux « longs dormeurs » dans les deux sexes.*

Comportements alimentaires et sommeil

- ➔ L'apport calorique du repas du soir n'est pas significativement différent chez les femmes insomniaques par rapport aux non insomniaques (637 vs 634 Kcal) et chez les hommes, bien que significativement plus élevée, la différence d'apport est très modeste (838 vs 821 Kcal ; $p < 0,03$).
- ➔ Les hommes insomniaques ont tendance à être plus grignoteurs ($p < 0,0001$). Risque (OR) :
 - **augmenté de 21 %** d'être des grignoteurs occasionnels (par rapport aux non insomniaques)
 - **augmenté de 17 %** d'être des grignoteurs réguliers.Les différences ne sont pas significatives chez les femmes.
- ➔ **Les prises alimentaires entre le coucher et le lever sont significativement plus importantes en terme calorique chez les insomniaques** des deux sexes traduisant un **comportement de grignotage nocturne** plus important :
 - chez les hommes : 35,3 vs 26,6 Kcal ($p < 0,03$)
 - chez les femmes : 27,0 vs 23,6 Kcal ($p < 0,03$)



***L'obésité est-elle la cause des troubles du sommeil
ou les troubles du sommeil favorisent-ils des
comportements alimentaires favorisant l'obésité ?***

Rapports entre sommeil et obésité : probablement dans les 2 directions

- **La réduction de la quantité ou de la qualité du sommeil → contribue à la constitution ou au maintien d'un excès de poids**
(en raison des perturbations endocriniennes liées à la privation de sommeil).
- **L'obésité peut à son tour être à l'origine ou être un facteur aggravant de pathologies du sommeil.**



Evaluer le sommeil, ses éventuelles perturbations et son impact sur la santé doit faire partie du bilan de toute situation d'obésité.



Rechercher un excès de poids ou une obésité doit également faire partie du bilan d'une pathologie du sommeil.



15^{ème} Journée du Sommeil[®]

27 mars 2015



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

www.journeedusommeil.org

avec le soutien majeur du groupe

avec le patronage de

LIBERTÉ ÉGALITÉ FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES, DE LA SANTÉ ET DES DROITS DES FEMMES

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

Merci aux partenaires qui se mobilisent

avec le soutien majeur du groupe



sous le patronage du



www.journeedusommeil.org