

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

**OFFRES D' ACTIONS DE
PRÉVENTION 2019**

Qui sommes nous ?

L'institut National du Sommeil et de la Vigilance

est une association loi de 1901, fondée en 2000, à l'initiative de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS).

Sa vocation : promouvoir le sommeil comme une composante de santé publique.

Ses missions : sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance.



www.insv.org

Structure fédérative, l'INSV regroupe l'ensemble des médecins, chercheurs, sociétés savantes, associations de patients et professionnels de santé spécialistes du sommeil.

Interface de communication et de prévention auprès du grand public sur le sommeil en France, l'INSV s'investit depuis 19 ans pour que le sommeil soit reconnu comme un facteur essentiel de la santé au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation adaptée.



**54% des
français
jugent leur
sommeil
insuffisant ¹**

Pourquoi s'intéresser au sommeil ?

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité double le risque de développer un trouble cardiaque² et favorise la prise de poids et l'obésité³.

De plus, la somnolence au volant est la 1ère cause d'accidents mortels sur les autoroutes⁴.

1. Enquête INSV / MGEN 2018
2. The World Health Organization MONICA Project (monitoring trends and determinants in cardiovascular disease) : a major international collaboration. WHO MONICA Project Principal Investigators. J Clin Epidemiol 1988. 41:105-14.
3. Enquête INSV / MGEN 2016
4. ASFA. Constat d'accidentologie. 2007

Le Bureau



Présidente

**Dr Joëlle
Adrien**

Directrice de recherche
à l'INSERM - Paris



Secrétaire

**Dr Marie-
Françoise
Vecchierini**

Spécialiste du sommeil
– Hôtel Dieu - Paris



Vice-présidente

**Dr
Isabelle
Poirot**

Médecin
Psychiatrie
CHRU - Lille



Vice-présidente

**Dr
Alexandre
Dakar**

Neurochirurgien -
Centre du sommeil de
la Clinique d'Aressy



Trésorier

**Dr Didier
Cugy**

Spécialiste du
sommeil - Chu
Bordeaux



Secrétaire

**Dr Marc
Rey**

Responsable de
l'Unité sommeil –
Hôpital de la Timone
- Marseille

Nos formats d'interventions

Animés par un professionnel de santé spécialiste du sommeil

Stand de prévention hygiène du sommeil

Particulièrement adapté aux espaces ouverts, pour sensibiliser à l'hygiène du sommeil et répondre aux questions.

Atelier prévention & Atelier sieste flash

2 x 1h pour aborder un thème spécifique sur le sommeil et apprendre des méthodes de relaxation en groupe de 20 personnes.

Atelier gestion des rythmes ou conférence

1h pour apprendre à mieux gérer ses rythmes de vie en accord avec son sommeil.



INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Stand de prévention

Conseils pratiques au plus proche du quotidien et des besoins des interlocuteurs, passation de **questionnaires d'auto-évaluation** de la somnolence, remise de **brochure** sur les différentes pathologies du sommeil, **orientation** vers des réseaux de prise en charge, **réponses** aux questions...

Ce stand peut être **co-animé** avec l'équipe de la structure.

Le stand comprend la mise à disposition de **brochures** (*quantité pour 200 personnes; supplément tarifé selon un forfait*)



Durée

1h



Objectif

Sensibiliser à l'hygiène du sommeil et répondre aux questions du public



Animateur

Médecin spécialisé, psychologue ou autre corps paramédical

Atelier prévention & Atelier sieste flash

L'**atelier de prévention** permet d'aborder un thème spécifique, de manière interactive, en groupe de 20 personnes. Exemples thématiques : *apnée du sommeil* , *gestion des horaires postés*, *prévention somnolence...* **Objectifs :**

- **Sensibiliser** le public aux troubles du sommeil et à la nécessité de leur prise en charge.
- **Apporter des éléments** de compréhension : qu'est-ce que c'est, comment, qui est concerné.
- **Indiquer les solutions existantes**, leurs avantages, l'impact en termes de qualité de vie.
- **Méthodologie** : Tour de table, quizz, apport théorique, questions-réponses, matériel pédagogique. diaporama, questionnaire de sensibilisation.



Qu'est ce que la sieste flash ?

Cet atelier est constitué d'exercices respiratoires et de techniques de relaxation dynamiques pour s'approprier les outils nécessaires à une bonne récupération.

Atelier gestion des rythmes

1h en groupe (20 personnes)

Objectifs :

- Identifier les mécanismes veille / sommeil
- Optimiser la récupération
- Expérimenter la sieste flash
- Restaurer la vigilance
- Préparer son sommeil

Le document « favoriser la détente », rappelant les différents exercices est adressé à l'organisation qui se charge de les imprimer en quantité adéquate.



25%

Des français travaillent en horaires décalés

Une horloge biologique sans cesse dérégulée, engendre une dette de sommeil et augmente le risque de somnolence et d'accident.



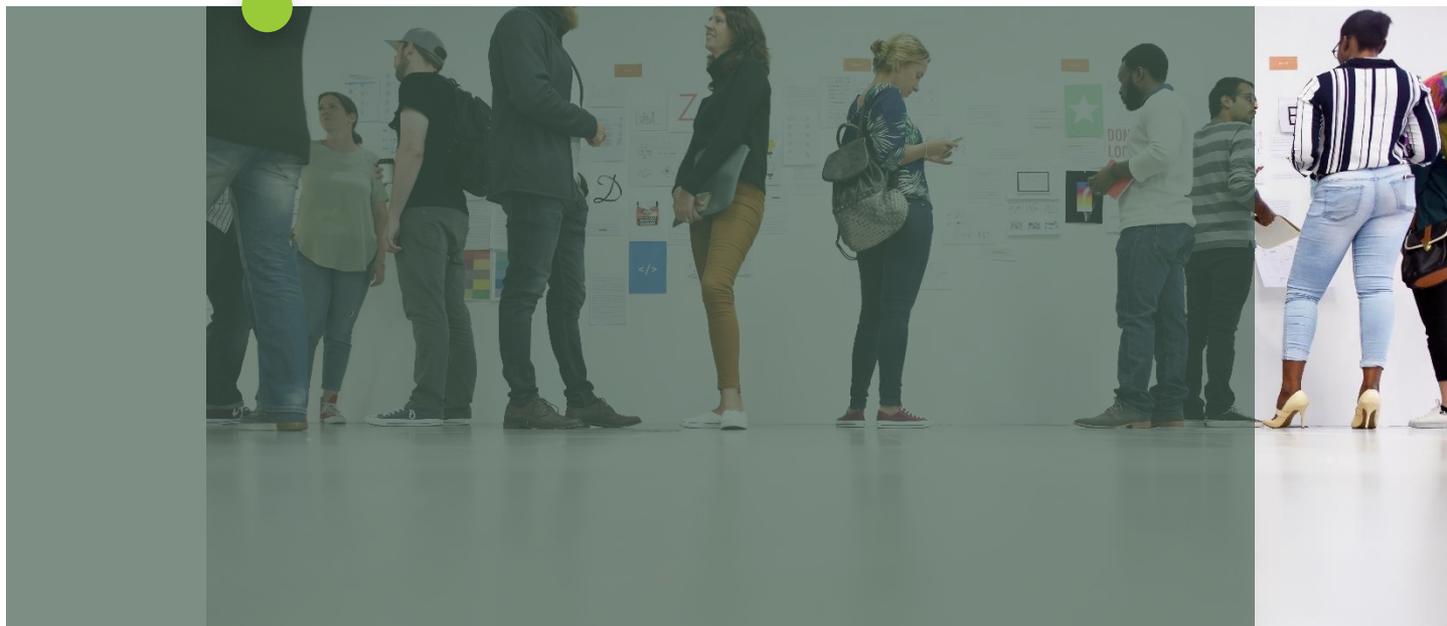
Prévention sur mesure

Si aucune de ces 3 formules ne vous convient, nous vous accompagnons dans la création d'une opération sur mesure, adaptée à votre public et vos thématiques, avec l'aide de nos professionnels du sommeil. Pour toute demande spécifique, contactez nous directement.

Support pédagogique inclus.



www.insv.org



Les outils de l'INSV

SOMMEIL
UN CARNET POUR
MIEUX COMPRENDRE



Les carnets du sommeil

Collection thématique autour du sommeil, contenant des informations et conseils pour retrouver une bonne hygiène du sommeil, à destination du grand public et des professionnels de santé.



Flyers et affiches pédagogiques

Développés avec nos partenaires, ces outils sont un support d'informations visuelles destinés à la prévention de manière ludique et pédagogique.



Vidéos et quizz

L'INSV dispose d'une série de vidéo et quizz didactiques permettant de tester son sommeil et d'apprendre via des mises en scènes vidéoludiques.

Photos d'interventions

Michelin Securiz Moi Tour

SNCF MGC Train de la Sécurité

Sand Dassault Aviation

Congrès du sommeil



ILS NOUS FONT CONFIANCE



PHILIPS



VINCI
AUTOROUTES

FONDATION
Pour une conduite responsable



Sous le haut patronage de
Madame Agnès Buzyn,
ministre des Solidarités
et de la Santé

Et bien d'autres...

NOUS CONTACTER

Nos locaux ne sont pas ouverts au public.

Pour toute commande de brochures, merci de nous contacter par email.



18 rue Armand Moisant 75015 PARIS



01 48 56 27 87



www.insv.org

contact@insv.org

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





Merci