

19<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, Vendredi 22 mars 2019

## Sauvegardons notre rythme veille-sommeil !

sous le patronnage  
des



Avec le soutien majeur  
du groupe :



19<sup>ème</sup> Journée  
du Sommeil®  
22 mars 2019



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



- Présentation des résultats de l'enquête INSV/MGEN<sup>1</sup> et recommandations des spécialistes du sommeil.
- Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés sur l'hexagone.
- Position des spécialistes sur le changement d'heure et l'ajustement des heures de début des cours

Paris, le 19 mars 2019 – L'évolution des rythmes de vie et des technologies a un retentissement délétère sur le sommeil des Français souligne l'enquête INSV/MGEN 2019.

Face à ce constat et mobilisés à l'occasion de la 19<sup>ème</sup> Journée du Sommeil® organisée vendredi 22 mars par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, les spécialistes préconisent deux types de mesures complémentaires en faveur d'un bon sommeil :

- Des mesures collectives comme l'adoption définitive de l'heure d'hiver et le décalage de l'heure d'entrée à l'école le matin ;
- Des mesures individuelles telles que l'exposition à la lumière du jour, la régularité des heures de lever et de l'activité physique, le respect du « couvre-feu digital » le soir...

**Suppression du changement d'heure et ajustement des heures de début des cours : la prise en compte des rythmes de sommeil est enfin d'actualité !**

Retarder les horaires d'arrivée à l'école le matin serait une excellente chose. Plus lente, l'horloge biologique des jeunes a une tendance naturelle à se retarder. D'où l'intérêt d'ajuster les horaires des collégiens et lycéens, en les adaptant aux particularités de leur rythme physiologique.

Les études montrent que les jeunes gagnent ainsi près d'une heure de sommeil<sup>2</sup> et soulignent un impact bénéfique sur leurs résultats scolaires ainsi qu'un meilleur équilibre mental, avec moins de dépression et d'anxiété.

Par ailleurs, la suppression du changement d'heure semble aujourd'hui se profiler. C'est une bonne nouvelle ! ... à condition d'adopter l'heure « standard » rappellent les spécialistes à l'occasion de la Journée du Sommeil®.

Le changement d'heure semestriel nuit à la santé : une revue<sup>3</sup> de la littérature scientifique montre une réduction du sommeil dans la semaine qui suit le changement d'heure aussi bien au printemps qu'à l'automne. Ainsi, les Sociétés Savantes en préconisent-elles l'abandon en faveur de l'heure « standard » ou « heure d'hiver ». Une heure qui nous ajusterait au mieux avec les horaires du soleil et qu'il serait nécessaire d'harmoniser en Europe.

À l'occasion de la Journée du Sommeil® 2019, ce vendredi 22 mars, l'INSV recommande aux Français de se préparer progressivement au prochain changement d'heure le dimanche 31 mars. Quatre jours avant, il est conseillé d'avancer de 15 minutes par jour toutes les activités de la journée : lever, repas, heure du coucher...

<sup>1</sup> Enquête OpinionWay menée auprès de 1014 personnes âgées de 18 à 75 ans, du 3 au 12 décembre 2018, au sein d'un échantillon national représentatif de la population française.

<sup>2</sup> Dunster GP, de la Iglesia L, Ben-Hamo M, Nave C, Fleischer JG, Panda S, de la Iglesia HO. Sleepmore in Seattle: later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students. Sci Adv 2018;4

<sup>3</sup> Adrien J, Et si on commençait plus tard, Médecine du sommeil (2015)12, 101 – 102

## Sommeil des Français :

l'enquête INVS/MGEN 2019 fait ressortir une dissonance entre un ressenti positif et beaucoup de difficultés !

Plus des deux tiers (67%) des personnes interrogées, davantage les hommes, se disent satisfaites de leur sommeil. En même temps, près de la moitié peinent à s'endormir ou à se rendormir et 4 personnes sur 10 déclarent souffrir d'un trouble du sommeil. Près d'un quart somnolent pendant la journée.

Près de la moitié des Français (48%) déclare ressentir du stress avec un retentissement sur leur sommeil, notamment chez ceux qui dorment le moins pendant la semaine (6h ou moins par nuit). Les plus touchées sont les femmes chez lesquelles le stress ressenti est accru pour des raisons notamment physiologiques et sociales : charge mentale de la famille et de son bien-être, essor des familles monoparentales, etc.

## Horloge biologique et synchroniseurs :

un lien indéfectible mis à mal par la sédentarité et l'utilisation des écrans le soir

L'enquête INVS/MGEN 2019 met en évidence que les modes de vie perturbent le sommeil, via le mauvais réglage de notre horloge biologique.

La journée, la durée d'activité physique apparaît très insuffisante, moins d'1 heure par semaine pour 34% des Français qui la pratiquent ! Un sommeil de qualité nécessite une exposition quotidienne à la **lumière du jour** pendant plus d'une heure, et une **activité physique régulière** à raison de 30 minutes au minimum par jour

Le soir, 90% des Français passent du temps sur Internet ou sur les réseaux sociaux à leur domicile. L'importante durée d'exposition à la lumière des écrans occasionne un retard de phase. Les connexions, réseaux sociaux, sms ou autres mails, y compris jusque dans le lit avant de dormir, génèrent une excitation cognitive tout à fait préjudiciable au sommeil. Les messages souvent anxiogènes et l'essor des séries télévisées aggravent la situation. Respecter un « **couvre-feu digital** », **1h au moins avant de se coucher**, s'impose pour mieux dormir.

Conscients de leur manque de sommeil pendant la semaine, les Français tentent de "récupérer" au cours du week-end en se levant plus tard, avec un différentiel de temps de sommeil entre la semaine et le WE qui va jusqu'à 2h30 chez les plus jeunes (1h30 pour les 35-54 ans ; 11 min pour les 65-75 ans). Ce retard des horaires, ou "jet lag social" est un des facteurs principaux de l'épidémie de dette de sommeil soulignée par le Baromètre 2017 de Santé Publique France publié le 12 mars dernier<sup>4</sup>. **Se coucher et se lever à heures régulières** est le gage d'un sommeil efficace, rappellent les spécialistes.

Avec l'accélération de nos vies et le développement des médias électroniques, nous ignorons nos rythmes biologiques pour satisfaire aux contraintes sociales. Dans ce contexte, la Journée du Sommeil® est l'occasion de diffuser largement les messages des spécialistes en faveur d'un sommeil de qualité.



## La 19ème Journée du Sommeil® en pratique, vendredi 22 mars 2019

### 19ème Journée du Sommeil® 22 mars 2019



#### Impact des modes de vie sur notre sommeil

Evolution de nos rythmes de vie, hyperconnexion, sédentarité, actualités sur le changement d'heure et sur l'heure du début des cours à l'école... à l'occasion de la 19ème Journée du Sommeil®, l'INVS et les spécialistes du sommeil attirent l'attention des Français sur le lien entre nos modes de vie actuels et la qualité de notre sommeil.

07 Days 11 Hrs 11 Min

#### Accès organisateurs

#### Suivez-nous sur Facebook!



Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés dans près de 50 villes françaises organiseront des portes ouvertes, conférences, animations, ateliers et rencontres...

Les programmes sont mis à jour régulièrement sur le Village Sommeil virtuel.

#JournéeDuSommeil

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



<sup>4</sup> Léger D, Zeghnoun A, Brice Faraut B, Richard JB, Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. Bull Epidemiol Hebd 2019,8-9:149-60.