

MODES DE VIE ET SOMMEIL

**19^{ème} Journée
du Sommeil®**
22 mars 2019



www.journeedusommeil.org

Organisé par:

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



Avec le soutien
majeur du groupe:



Sous les patronages des:



Avec le soutien majeur
du groupe



Sous le patronage des



Dossier réalisé avec la participation de :

Docteur Joëlle Adrien
Présidente de l'INSV
Neurobiologiste
Directrice de recherches à l'Inserm Paris (75)

Docteur Sylvie Royant-Parola
Psychiatre Garches (92)
Présidente du Réseau Morphée

Docteur Marie-Françoise Vecchierini
Neuropsychiatre
Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu (Paris)

Docteur Claude Gronfier
Neurobiologiste,
Directeur de Recherches à l'Inserm Lyon (69)
Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie

Madame Monique Dagnaud
Sociologue,
Directrice de Recherches au CNRS – EHESS – Paris (75)

Contact Médias :

Delphine Eriau 06 63 85 74 43 delphine@publik-s.com // Anne Bellion 06 32 51 73 71 - anne.bellionrp@gmail.com

Communiqué de presse :

- › Sauvegardons notre rythme veille-sommeil !

Prélude à la 19ème Journée du Sommeil®

page 2

I - Le sommeil des Français : un état des lieux mitigé

pages 3-6

- › Bien que stressés les Français sont globalement satisfaits de leur sommeil et de leur qualité de vie
- › Des difficultés de sommeil liées au mode de vie qui ont des conséquences dans la journée
- › Récupérer de sa dette de sommeil : une nécessité, mais gare à la rupture du rythme éveil-sommeil !

II - Rythmes de vie actuels : une fuite en avant délétère pour notre sommeil

pages 7-12

- › Horloge biologique et synchroniseurs : un lien indéfectible depuis la nuit des temps
- › La lumière après le coucher du soleil : un perturbateur endocrinien
- › La sédentarité met à mal le sommeil des Français
- › Un rythme éveil-sommeil malmené par les écrans

III – Rythmes de vie et sommeil : un sujet d’actualité

pages 13-15

- › Horaires d'arrivée à l'école le matin : les retarder est une excellente chose
- › Apprendre aux enfants à dormir : un enjeu de taille pour toute la famille
- › Changement d'heure : le supprimer et adopter l'heure standard est de première nécessité

IV - La 19ème Journée du Sommeil® en pratique, le 22 mars 2019

pages 16-22

- › Présentation
- › Zoom sur quelques initiatives
- › Le village sommeil 2019

Annexes

- › L'échelle d'Epworth
- › Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000
- › Les partenaires se mobilisent

Prélude à la 19ème Journée du Sommeil®

Chaque année, mue par l'inlassable volonté d'améliorer les nuits des Français, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) s'attache à faire le point sur leur sommeil dans le cadre de la Journée du Sommeil®.

A l'heure où les modes de vie évoluent, où l'on s'apprête à supprimer le changement d'heure semestriel, où l'on réfléchit à l'intérêt de changer l'heure du début des cours à l'école, il était intéressant d'étudier l'impact des rythmes de vie des Français sur le sommeil.

L'INSV a donc choisi de dédier la 19ème Journée du Sommeil® aux relations qui unissent les habitudes de vie et le sommeil.

L'enquête traditionnellement réalisée par l'INSV a tenté, cette année, de cerner les relations entre le sommeil de Français et leur mode de vie. L'objectif de ce travail était tout à la fois d'évaluer l'impact de nos rythmes de vie sur la qualité et la durée de nos nuits, de repérer les points d'inquiétude, enfin, de faire des propositions individuelles et collectives pour optimiser le sommeil des Français ainsi que leur vigilance diurne.

Le sommeil compte parmi les dimensions essentielles de la santé et du bien-être. Pourtant, nombreux sont ceux pour qui bien dormir reste un point difficile qui retentit sur leur vie de tous les jours. Le suivi effectué par l'INSV chaque année est donc essentiel pour identifier les raisons de ces difficultés et proposer des solutions pour les résoudre au quotidien.

Docteur Joëlle Adrien

Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

L'enquête INSV/MGEN 2019¹ « Modes de vie et sommeil » a été conçue pour évaluer l'impact de modes de vie sur la qualité et la durée des nuits des Français, et prendre appui sur les points d'inquiétude pour dispenser des conseils individuels et collectifs en faveur d'un bon sommeil.

D'emblée, l'enquête met en lumière des points positifs dans l'appréciation des Français interrogés sur la qualité de leur nuit et, plus généralement, de leur vie.

Cependant, si l'on se penche plus avant sur le microscope statistique, l'analyse met en lumière une vision moins optimiste de la situation...

Bien que stressés les Français sont globalement satisfaits de leur sommeil et de leur qualité de vie

) La moitié des Français, en majorité les femmes, déclarent ressentir du stress qui retentit sur leur sommeil

Parmi les 48% des personnes qui se disent stressées, 8% se disent très stressées. Sans surprise le stress affecte leur sommeil : ce sont celles qui dorment le moins pendant la semaine (6h ou moins).

Pour un tiers d'entre eux, les Français ne sont pas satisfaits de leur sommeil. Ce sont ceux qui souffrent de troubles du sommeil mais aussi ceux qui passent peu de temps en plein air pendant la journée. Il s'agit en majorité des femmes et des CSP-. « Ces résultats correspondent aux données retrouvées dans les consultations selon lesquelles les femmes ont un sommeil plus fragile » remarque le docteur Marie-Françoise Vecchierini.

« Physiologie, rôles sociaux, charge mentale de la famille et de son bien-être, essor des familles monoparentales... c'est un ensemble de facteurs qui suscite du stress ressenti par les femmes. » commente la sociologue Monique Dagnaud.

) Pourtant, les Français sont globalement satisfaits de leur sommeil et de leur qualité de vie

67% des personnes interrogées, davantage les hommes, se disent satisfaites de leur sommeil. Et 12% s'estiment même très satisfaites.

De même, 8 Français sur 10 se déclarent satisfaits de leur qualité de vie, le plus souvent dans la tranche d'âge de 65 à 75 ans. Ce résultat ne semble pas dépendre de la taille de l'agglomération, mais se révèle plus net chez les CSP+.

¹ Enquête OpinionWay menée auprès de 1014 personnes âgées de 18 à 75 ans, du 3 au 12 décembre 2018. Au sein de cet échantillon national représentatif de la population française, 29% étaient âgés de 18-à 34 ans, 39% avaient 34-54 ans et 33% avaient 55-75 ans. Parmi eux, on trouve 30% de CSP+, 33% de CSP-, 28% d'inactifs ou retraités, 7% d'étudiants.

"De toute évidence, le sommeil est une composante importante de la qualité de vie des Français puisque la grande majorité des personnes satisfaites de leur qualité de vie le sont aussi leur sommeil. Naturellement et à l'inverse, ceux qui sont peu satisfaits de leur sort dorment le moins." conclut le Dr Marie-Françoise Vecchierini.

Des difficultés de sommeil liées au mode de vie avec des conséquences dans la journée

« Cette enquête fait ressortir un paradoxe : la disparité entre un ressenti positif et beaucoup de maux déclarés autour du sommeil. » souligne Monique Dagnaud.

) **Près de la moitié des Français (43%) peinent à s'endormir ou à se rendormir et 24% sont somnolents la journée**

Le trouble d'endormissement est, avec le mal de dos, l'un des plus fréquents. Une fois endormis, 74% des Français déclarent de réveiller une à deux fois la nuit et en moyenne 24 minutes.

Parmi les personnes dont le sommeil est ainsi fragmenté, on retrouve plus souvent des femmes et des personnes de 55 ans et plus. « C'est une plainte majeure dans la population vieillissante » constate Marie-Françoise Vecchierini. « Le sommeil prend de l'âge ! ».

Ces difficultés retentissent sur la vigilance diurne. Les risques de somnolence concernent 24% des Français, plus souvent les jeunes de 18 à 34 ans et les personnes sédentaires. Au total, ces personnes somnolentes (score d'Epworth de 11 à 15) ou très somnolentes (score d'Epworth de 16 et plus) sont, sans surprise, moins nombreuses à se déclarer satisfaites de leur sommeil.

) **4 Français sur 10 déclarent souffrir d'un trouble du sommeil**

Les troubles du rythme veille / sommeil (20%) et l'insomnie (15%) arrivent en tête puis l'apnée du sommeil (7%) ou encore de syndrome des jambes sans repos (5%). Des chiffres qui sont stables d'année en année.

) **Une importante consommation quotidienne de caféine qui porte atteinte au sommeil**

L'Enquête INSV/MGEN 2019 montre une importante consommation de boissons à base de caféine (café, coca, boissons énergisantes), lesquelles sont consommées par 70% des Français. Cette consommation est quotidienne pour plus de la moitié de la population.

Le sommeil en pâtit. Par rapport à ceux qui n'en consomment pas, les consommateurs de caféine se rangent largement dans la classe des personnes qui ne dorment que 6h ou moins en semaine (27% vs 12%) et ils ont davantage de troubles du sommeil : 42% vs 31%.

Conseil pour mieux dormir

LIMITER LES BOISSONS ENERGISANTES

La caféine, dont l'effet est beaucoup plus durable qu'on ne le croit, altère la qualité du sommeil la nuit suivante. « C'est le cercle vicieux du mauvais sommeil », explique Joëlle Adrien. Certes on lutte contre les conséquences du manque de sommeil (sommolence, fatigue, difficulté de concentration ...) en buvant un petit noir, du thé ou autres. Mais ces boissons entraînent également un décalage de l'endormissement et augmente le risque des réveils nocturnes. A consommer avec modération et pas trop tard dans la journée.



Récupérer de sa dette de sommeil : une nécessité, mais gare à la rupture du rythme éveil - sommeil

Une dette de sommeil chronique

La nuit, les Français déclarent dormir en moyenne 6h57 en semaine et 8h14 le week-end. Ces données montrent une **insuffisance de sommeil en semaine qui est dénoncée par toutes les études et dans tous les pays depuis plusieurs années.**

« Ce déficit, est particulièrement préoccupant pour 20 à 35% des Français qui dorment moins de 6 heures par nuit (en moyenne 4h47), comme le souligne le Baromètre 2017 de Santé Publique France paru le 12 mars dernier². En effet, « une durée de sommeil de 6h représente un seuil en-deça duquel le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques et psychiatriques est accru » explique Marie-Françoise Vecchierini, « sans compter le risque d'accidents domestique, du travail ou de la route » ajoute-t-elle.

Les Français les plus exposés à cette dette de sommeil sont ceux qui travaillent en horaires "atypiques", comme c'est le cas de 21% de la population dans notre enquête. Or, « même si elle n'apparaît que relativement dans les chiffres, il y a une tendance à la fragmentation des emplois et à l'accroissement de ceux en horaires "atypiques"³. C'est un sujet à prendre en compte avec le développement des CDD, de l'intérim et du travail indépendant (emplois dans les déplacements, les livraisons et dans les services à la personne). Ce qui devrait accentuer la dette de sommeil et le stress dans les années à venir. » poursuit Monique Dagnaud.

² 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 Epidémiol Hebd 2019;8-9:149-60.

³ <http://dares.travail-emploi.gouv.fr>

) Une récupération le week end ou les jours de repos

Conscients de leur manque de sommeil pendant la semaine, les Français tentent de "récupérer" au cours du week-end avec un différentiel du temps de sommeil par nuit en semaine vs le week-end souvent considérable et qui décroît avec l'âge :

- 2h30 pour les plus jeunes
- 1h30 pour les 35-54 ans
- 11 min pour les 65-75 ans.

Cette récupération se fait en retardant d'autant l'heure de réveil les matins de WE. Les 18-24 ans se réveillent en moyenne à 9h42 le WE contre 7h26 en semaine, « un décalage de l'heure du réveil qui rompt la régularité du rythme de sommeil », constate Marie-Françoise Vecchierini. Cette irrégularité des rythmes est associée, chez les jeunes de 15 ans, à une diminution de la quantité de matière grise cérébrale et à une baisse des résultats scolaires⁴.



**Conseil pour Mieux vivre,
Mieux dormir ... et réciproquement**

**ADOPTER DES RYTHMES REGULIERS,
EN LIMITANT GRASSE MATINEE ET SIESTE
PROLONGEE**

Des heures de coucher et de lever régulières sont le gage d'un sommeil efficace. Ainsi, la grasse matinée trop longue le week-end n'est pas une bonne stratégie pour récupérer.

En effet, le sommeil du matin est moins restaurateur que celui de la nuit en raison, au petit matin, d'une augmentation de la température corporelle et de la sécrétion de cortisol ("hormone du stress"). Cette augmentation est programmée par l'horloge biologique et ne dépend pas de l'heure à laquelle on s'est endormi. De plus, en croyant "rattraper" le sommeil manquant par une prolongation du sommeil le matin, on perturbe la synchronisation de l'horloge biologique qui a besoin de signaux réguliers, notamment les horaires de coucher et, surtout, de lever.

Il est donc conseillé de ne pas se réveiller trop tard les samedis et dimanches matins, quitte à faire une sieste en début d'après-midi. Une sieste qui n'excède pas 30 minutes, durée suffisante pour retrouver une bonne vigilance. Au-delà, on risque d'entrer en phase de sommeil profond, le réveil sera plus difficile, la vigilance mettra du temps à se restaurer et, surtout, on aura entamé son "capital sommeil" de la nuit suivante. Au risque de retarder l'heure de l'endormissement, donc celui des horaires de sommeil, ... et ainsi de suite jusqu'à dérégler les rythmes biologiques. Mais la sieste courte est recommandée.

Ce retard des horaires, ou "jet lag social" est un des facteurs principaux de l'épidémie de dette de sommeil qui frappe tous les pays.

⁴ Urrila AS. et al. Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. Sci Rep 2017;7:41678

Les résultats de l'enquête INSV/MGEN 2019 montrent **une incompatibilité manifeste entre les rythmes de vie actuels et un bon sommeil.**

« **Le sommeil se fabrique pendant la journée** », disait empiriquement nos grand-mères. Elles avaient raison ! D'ailleurs, **parmi les personnes interrogées dans le cadre de cette enquête, les plus satisfaites de leur sommeil sont celles qui passent du temps en plein air.**

L'influence de nos jours sur la qualité et la durée de nos nuits est de mieux en mieux étudiée et comprise. Avec un constat inquiétant : **l'évolution des rythmes et des technologies actuelles -tout de suite et toujours plus vite- a un profond retentissement sur le sommeil, et pas dans le bon sens !**

Horloge biologique et synchroniseurs : un lien indéfectible depuis la nuit des temps

L'homme suit immuablement un rythme imposé par la rotation de la planète : jour-nuit, veille sommeil... Ce tempo à deux temps est régulé par l'horloge biologique circadienne, une petite structure située au plus profond du cerveau et qui joue le rôle de chef d'orchestre du fonctionnement de l'organisme.

L'horloge biologique commande l'expression de nombre de processus physiologiques au bon moment : la pression de sommeil, la relaxation musculaire, la sécrétion de l'hormone mélatonine sont ainsi maximales la nuit, tandis que la température interne, la sécrétion du cortisol ("hormone du stress"), la vigilance, sont à leur maximum le jour. Mais cette horloge n'est pas strictement calée sur 24 heures et, de surcroît, elle peut légèrement avancer ou retarder chez les uns et les autres.

Or, « **nombre de nos habitudes perturbent le sommeil, via le mauvais réglage de notre horloge biologique et des signaux qui la synchronisent** » déplore le docteur Claude Gronfier.

« Profondément modifiés par les rythmes sociaux et par l'introduction des médias électroniques (Internet et télévision), **les rythmes biologiques doivent s'adapter aux rythmes et contraintes sociales dans un monde hyper compétitif, hyper organisé, et voué au culte de la performance** dans tous les secteurs (travail, éducation, activité sportives, univers relationnel). » ajoute Monique Dagnaud.

) **Les irrégularités quotidiennes imposent une remise à l'heure par des synchroniseurs**

- **La lumière** est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge biologique circadienne. Elle permet à l'horloge biologique de se recaler et d'exprimer le sommeil et l'éveil au bon moment.
- **L'activité physique** est, elle aussi, capable de remettre à l'heure l'horloge biologique. Son rôle a été largement démontré chez l'homme.
- **La régularité des heures de lever** synchronise l'horloge circadienne en agissant via la lumière. Elle conduit en effet à mieux réguler les heures d'exposition à la lumière du jour.
- **L'environnement social**, traditionnellement considéré comme un synchroniseur, semble avoir un peu usurpé son importance dans la régulation circadienne.

À noter : « Son action directe sur l'horloge biologique n'est pas démontrée » estime Claude Gronfier. Néanmoins, l'environnement social, qui se croise et s'entrecroise avec nos activités, influe sur nos rythmes de façon indirecte. Il conduit à être exposé aux synchroniseurs de manière régulière

- **La caféine** est un véritable synchroniseur, à la différence de ce que l'on croyait jusqu'à présent.

À noter : Selon des études⁵ et les recommandations⁶, la caféine prise en fin de journée a bien plus qu'un rôle d'excitant qui fragmente le sommeil. Elle agit directement sur l'horloge biologique circadienne en la retardant. L'effet de la caféine est beaucoup plus durable qu'on ne le croit.

- **L'influence de l'alimentation sur l'horloge biologique a été peu d'étudiée. Cependant** l'on sait que l'alimentation synchronise notre horloge hépatique et, de façon générale, toutes les horloges liées au métabolisme.

À noter : Un délai de moins d'1 heure entre le dîner et l'endormissement accentue la somnolence le lendemain, comme constaté dans l'enquête INSV/MGEN. A contrario, la satisfaction vis-à-vis du sommeil augmente si ce délai est plus long et c'est le cas de 3 Français sur 4 qui se couchent plus de 2h après la fin de leur dîner. Ce qui est une bonne nouvelle !

Enfin, d'autres éléments, sans être des synchroniseurs directs, agissent sur le sommeil de façon rythmique. Ainsi, le stress a indéniablement un lien avec nos jours et nos nuits. « **S'il n'agit pas directement sur l'horloge biologique, le stress augmente le niveau de cortisol la nuit, ce qui est préjudiciable au sommeil** » explique Claude Gronfier.

⁵ Burke TM, Markwald RR, McHill AW, Chinoy ED, Snider JA, Bessman SC, Jung CM, O'Neill JS, Wright KP Jr, Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro ; Sci Transl Med. 2015 Sep 16;7(305):305ra146. doi: 10.1126/scitranslmed.aac5125

⁶ Caféine et santé, la consommation augmente, l'ANSES recommande la vigilance, mis à jour le 8/6/2016

La lumière après le coucher du soleil : un perturbateur endocrinien

Pour que la lumière puisse jouer son rôle de synchroniseur en chef, encore faut-il qu'elle soit appliquée au bon moment : c'est à dire le jour. Or, l'environnement lumineux a bien changé depuis Edison et Tesla. On bénéficiait jadis de la lumière du soleil et, le soir, de la lueur des bougies ou du feu.

Aujourd'hui, nous sommes constamment happés par un signal lumineux, quel que soit le moment du nycthémère, en particulier des lumières blanches, des LED, des écrans... Et l'impact de ces lumières artificielles est délétère après le coucher du soleil. « **La lumière artificielle utilisée au mauvais moment, le soir et la nuit, est un puissant perturbateur endocrinien** » explique Claude Gronfier. « Cela explique peut-être qu'en un siècle, nous ayons perdu 1 à 2 heures de sommeil ».

La nocivité des lumières bleues des écrans a fait l'objet d'études⁷ chez les adolescents, aficionados des écrans le soir et la nuit. Elles démontrent à l'évidence que la surexposition lumineuse tardive renforce le retard de phase déjà présent naturellement à cet âge.

Conseil pour Mieux vivre, Mieux dormir ... et réciproquement

CONSIDERER L'HYGIENE LUMINEUSE COMME TOUT AUSSI IMPORTANTE QUE L'HYGIENE ALIMENTAIRE !

La recette : la bonne lumière au bon moment.

Il importe d'être suffisamment à la lumière naturelle le jour et de limiter l'exposition à la lumière artificielle le soir et, a fortiori, la nuit, en se défiant tout particulièrement de la lumière bleue des smartphones, tablettes et ordinateurs, la lumière blanche des ampoules et les LED.

Il est vivement recommandé d'éteindre ses écrans une heure avant de dormir et d'éviter, la nuit, de consulter son téléphone portable dont le flash lumineux, même bref, suffit à bousculer l'horloge biologique.

Et, si on a besoin de lumière en cas de lever nocturne, pourquoi ne pas mettre des ampoules rouges, moins actives sur l'horloge biologique ?

⁷ « Écrans et sommeil : un bien mauvais ménage » Suite de publication C. Gronfier dans la Revue Parlementaire – Avril 2018

La sédentarité met à mal le sommeil des Français

) On ne bouge pas assez !

La durée de l'activité physique apparaît très insuffisante dans l'Enquête INSV/MGEN 2019 : moins d'1 heure par semaine pour 34% des Français qui la pratiquent ! « On est loin du rythme de vie des chasseurs-cueilleurs, qui marchaient toute la journée à la lumière naturelle ! » rappelle le docteur Claude Gronfier. Les personnes de plus de 55 ans sont les plus nombreuses (30%) à atteindre 1h d'activité physique. À l'inverse, seuls 19% jeunes de 18-34 ans déclarent en pratiquer pendant plus de 3h par semaine. "Ce n'est pas bien long !" déplore le Dr Claude Gronfier.

Les méfaits de la sédentarité ressortent clairement de l'enquête. Plus de la moitié des Français se déplacent très peu à pied (41% pendant moins de 30 min par jour) ou jamais (14%). Cette sédentarité affecte la vigilance diurne car on trouve 3 fois plus de personnes très somnolentes parmi les "non marcheurs" que parmi ceux qui marchent (14% vs 5%).

) Pourtant, les sorties en plein air et l'activité physique sont clairement bénéfiques pour le sommeil

Côté sorties en plein air, 58% des Français y passent plus d'1 heure par jour de semaine et de WE. Ils sont beaucoup plus nombreux à se déclarer satisfaits de leur sommeil que ceux qui ne sortent pas à l'extérieur (71% vs 48%).

Côté sport, c'est le même constat : ceux qui n'ont aucune activité physique sont dans la catégorie des moins satisfaits de leur sommeil (60% vs 67% en général), tandis que ceux qui pratiquent plus de 3h par semaine sont parmi les plus satisfaits (74%).

Parallèlement, la pratique intense est associée à une meilleure vigilance diurne (83% de personnes vigilantes versus 69% pour ceux qui n'ont aucune activité physique).

Conseil pour Mieux vivre, Mieux dormir ... et réciproquement

AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

Exercer une activité physique est un gage de bon sommeil. Il n'est pas nécessaire de se rendre dans une salle de sport, à la piscine, au tennis ou autre activité sportive organisée... la marche d'un pas vif constitue un excellent exercice. Ce qui compte, c'est la régularité : au moins 30 minutes tous les jours ou presque et un peu plus longtemps le week-end.

Pratiquer une activité physique, ne serait-ce que la marche, aide à mieux dormir, à condition d'adopter le bon timing et d'être assidu.



Un rythme éveil - sommeil malmené par les écrans

« L'enquête montre une corrélation entre une forte dose de médias électroniques et l'insatisfaction de sa vie. » indique Monique Dagnaud

-) Chaque jour ou presque, 90% des Français passent du temps sur Internet ou sur les réseaux sociaux à leur domicile le soir.

Et 44% se connectent dans leur lit avant d'éteindre pour dormir.

Les écrans s'imposent à tout moment dans la société actuelle, au point d'envahir les heures de la soirée et jusque dans le lit. Les ordinateurs, tablettes ou téléphones portables deviennent le recours absolu en termes de communication et de recherche d'informations, d'interactions virtuelles. Difficile d'y échapper.

Neuf Français sur 10 vont sur internet tous les soirs ou presque pour lire leur courriel, chercher des informations ou pour aller sur leurs réseaux sociaux, y compris au lit avant de dormir. « Qu'il s'agisse du smartphone ou de l'ordinateur, être sur son écran le soir est progressivement devenu la norme » commente le docteur Sylvie Royant-Parola.

-) La durée des connexions à internet ou sur les réseaux sociaux le soir est considérable

Plus de la moitié des Français y passent chaque soir plus d'1 heure. Mais plus inquiétante est l'utilisation de ces nouvelles technologies dans le lit avant d'éteindre pour dormir : 20% des Français y consultent Internet pendant plus de 30 minutes tous les soirs. « On va au lit pour engager une activité sur écran et non pas pour simplement dormir, ce qui est particulièrement caractéristique chez les jeunes⁸ » commente Joëlle Adrien.

« Pour les jeunes (18-24 ans) et aussi pour certains adultes, le lit est devenu un espace de vie, dédié aux communications à distance, à la sérendipité électronique et à la visualisation de fictions. » ajoute Monique Dagnaud.

**Conseil pour Mieux vivre,
Mieux dormir ... et réciproquement**

SE RAPPELER SANS CESSE L'IMPORTANCE DU « COUVRE-FEU DIGITAL »

Limiter l'exposition à la lumière des écrans le soir ne suffit pas ! Il faut aussi minimiser l'hyper-éveil ou le stress induit par la cyberconnexion le soir avant de s'endormir: mettre fin aux échanges avec le monde extérieur et bien préparer son "espace préservé" pour dormir...

Ainsi, ne pas consulter des pages anxiogènes sur Internet le soir est une mesure de simple bon sens. En bref, on instaure un "couvre-feu digital" au profit d'activités relaxantes comme la lecture ou la musique... Et on met son téléphone en mode avion pour éviter tout réveil intempestif.

A noter, certains ordinateurs sont conçus pour minimiser l'émission de lumière bleue dans la soirée. On peut aussi installer un filtre anti-lumière bleue sur les écrans ou faire porter dans la soirée des lunettes possédant un filtre bloquant la lumière bleue.

⁸ Davenne D, Vecchierini M.-F, Philip P, Gronfier C, Adrien J. Le sommeil des 15-24 ans Enquête Institut National du Sommeil et de la Vigilance/MGEN. Journée du Sommeil® 2018. Médecine du Sommeil, 2019;16:28.

« Notons cependant que les CSP +, après avoir été les champions de l'Internet au début des années 2000, sont devenus des utilisateurs méfiants ».

En ce qui concerne la télévision, elle résiste encore à l'envahissement des nouvelles technologies car 9 Français sur 10 la regardent le soir au domicile, et 8 sur 10 pendant plus d'1 heure. C'est aussi une habitude de la regarder au lit pour 37% des Français, et pendant plus d'1 heure pour 40% d'entre eux, soit 15% de la totalité des Français.

) **Cette évolution se révèle insidieusement nocive pour le sommeil et les capacités cognitives**

L'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à l'horloge biologique un signal "de jour" qui retarde l'endormissement et induit un retard de phase. Même des signaux lumineux extrêmement minimes ont un impact⁹ via une suppression de la sécrétion de mélatonine.

De surcroît, à l'heure où l'activité intellectuelle et émotionnelle devrait diminuer, « les réseaux, internet ou autres mails génèrent une excitation cognitive tout à fait préjudiciable au sommeil » explique Claude Gronfier. Cette tension nuit au ralentissement nécessaire à l'instauration du sommeil et elle est relayée par "l'effet sentinelle" induit par les téléphones portables laissés allumés la nuit.

À cela s'ajoutent les contenus souvent anxiogènes sur les réseaux et sites actuels, où prévaut le catastrophisme, où l'on met en avant le sensationnel, où l'on privilégie l'émotionnel. De sms en sms, de tweet en tweet, de mail en mail, de site et site, un petit "couac", un mot de travers est immédiatement relayé par des milliers d'internautes et ouvre la porte au débat agressif, à la mise au pilori, au lynchage médiatique, au harcèlement...

« Autant de dimensions qui dessinent en filigrane le portrait d'une société adolescente qui joue à se faire peur, qui est toujours contre, qui s'indigne et qui se fait des sensations, au détriment de ses nuits » décrit Sylvie Royant-Parola.

) **L'essor des séries aggrave la situation**

Désormais, les spectateurs des séries vidéo peuvent regarder autant d'épisodes qu'ils le désirent à la demande, souvent 3 ou 4 à la suite, le soir avant de dormir. Et ils attendent avec frénésie la suite de l'intrigue, puis la prochaine saison - groupe de 12 à 24 épisodes -, sachant que chaque épisode et chaque saison se termine pas un "cliffhanger", rebondissement destiné à induire un suspens maximal.

« Parfois, la "sériemania" est telle qu'elle dévore la nuit entière. Le spectateur "accro" s'installe au lit et regarde en continu tous les épisodes de la saison. C'est le principe du "binge watching", qui met en lumière la dimension hypnotique et la relation de dépendance suscitée par ces séries... Et la menace qu'elles représentent pour le sommeil » constate Sylvie Royant-Parola.

⁹ Abhishek S. Prayag, Raymond P. Najjar, Claude Gronfier : Melatonin suppression is exquisitely sensitive to light and primarily driven by melanopsin in humans ; Wiley.com/doi/epdf/10.1111/jpi.12562

Horaires d'arrivée à l'école le matin : les retarder est une excellente chose

Les conclusions des études réalisées sur les horaires de début des cours des lycéens le matin plaident à l'évidence pour ce nouveau planning.

Il était à craindre que les jeunes qui pouvaient rester sous la couette 1 heure de plus le matin ne se couchent tout simplement plus tard avec, in fine, un bilan nul sur leur sommeil. Il n'en est rien, comme le montre une étude¹⁰ réalisée à Seattle en 2017, « les jeunes gagnent près d'une heure de sommeil » commente Claude Gronfier. **Sur le plan scolaire, l'impact est bénéfique, les résultats scolaires progressent. Enfin, on note un meilleur équilibre mental, avec moins de dépression et d'anxiété.**

« L'idée d'autoriser les adolescents à se lever plus tard a suscité beaucoup d'intérêt aux USA » ajoute le Joëlle Adrien. Une étude réalisée chez 9000 lycéens¹¹ a notamment montré que le fait de retarder de 30 minutes l'heure de début des cours le matin leur permettait de dormir plus longtemps (les jeunes conservaient la même heure d'endormissement), de diminuer l'absentéisme, la somnolence et la fatigue ainsi que d'augmenter les performances scolaires et le "bien-être".

« Cette amélioration résulte du fait que les jeunes démarrent plus tard, avec une qualité d'éveil optimale. Ils vont ainsi plus vite à l'extérieur, se montrent plus actifs et sont plus en phase avec les activités scolaires » explique Claude Gronfier. **Plus lente, l'horloge biologique des jeunes a une tendance naturelle à se retarder. D'où l'intérêt d'ajuster les horaires des écoliers, en les adaptant aux particularités de leur rythme physiologique.**

L'American Academy of Pediatrics a émis des recommandations¹² dès 2014 pour encourager les écoles à retarder l'heure du début des cours le matin.

Cette disposition se met aujourd'hui en place dans de nombreux pays et il est question de l'expérimenter en France prochainement.

¹⁰ 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

¹¹ Boergers J, Gable CJ, Owens JA. Later school start time is associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents. J Dev Behav Pediatr 2014;35:11—7

¹² American Academy of Pediatrics: Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Council on School Health. School start times for adolescents. Pediatrics 2014;134: 642—9.

Apprendre aux enfants à dormir : un enjeu de taille pour toute la famille



L'arrivée d'enfants au foyer perturbe le sommeil des parents : par rapport à ceux qui n'ont pas d'enfants, les parents d'enfants de 0-12 ans sont plus nombreux à se réveiller la nuit (88% vs 57%) et à se sentir stressés (58% vs 50%) ou très stressés (15% vs 8%).

Au-delà des difficultés de sommeil, les parents d'enfants entre 0 et 12 ans et surtout 5-12 ans sont près de deux fois plus nombreux à être insatisfaits de leur qualité de vie et à se déclarer très stressés, en comparaison des jeunes du même âge sans enfants. ... Et il y a de quoi ! Notamment du fait de toute la réorganisation des rythmes familiaux et sociaux qui accompagne la présence d'enfants au foyer : crèche, école, gestion des horaires, problème de l'exposition aux écrans...

« Les enjeux sociétaux débattus à l'heure actuelle concernent largement la e-génération qui est élevée avec des écrans dès le plus jeune âge. Alors qu'ils deviennent parents, de multiples échos les alertent sur les désastres du mésusage de ces technologies chez l'enfant. Mais ces technologies font totalement partie de leur vie quotidienne et, souvent, ils ne savent pas eux-mêmes comment résister à leur envahissement » commente Joëlle Adrien. Pour éduquer les enfants et aider leurs parents, des outils validés commencent tout juste à se développer, comme les fiches pédagogiques "Mémé Tonpyj"¹³ évaluées et publiées par des chercheurs :

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION AU SOMMEIL DÈS L'ENFANCE QUI PROFITE AUSSI AUX PARENTS

Un tiers des enfants d'âge scolaire présenterait des troubles du sommeil, lesquels seraient liés à des difficultés d'apprentissage. Ce bilan préoccupant a conduit une équipe de chercheurs lyonnais à concevoir un programme d'éducation au sommeil destiné à apprendre le sommeil dès l'enfance, via les instituteurs et les parents. Des outils ludiques - BD, dessins animés et exercices - ont été créés autour de 4 thèmes : les rythmes, le rôle, les besoins, les amis et ennemis du sommeil.

Cette approche pédagogique structurée a été testée dans les écoles de l'Académie du Rhône et de l'Ain dans les classes de CP, CE1 et CE2, avec une évaluation du sommeil et des résultats scolaires des enfants avant et après le programme. Cette étude, présentée au dernier Congrès du Sommeil, démontre une réelle efficacité de cet outil pédagogique. Ainsi, après le programme, les enfants présentaient un sommeil plus long (+ 30 minutes) et de meilleure qualité (+ 3,7 % d'efficacité).

Parmi les enfants ayant amélioré la qualité de leur sommeil, 83,3 % avaient de meilleurs résultats scolaires. Les petits n'étaient pas les seuls à avoir progressé. Les parents semblaient avoir également bénéficié de l'éducation au sommeil de leur enfant, avec plus de connaissances sur ce sujet.

¹³Rey A, Guignard-Perret A, Imler-Weber F, Mazza S. Effet d'un programme d'éducation au sommeil à l'école sur les performances académiques des enfants et les connaissances des parents. Médecine du Sommeil 2019, 16: 36. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2019.01.046>

Changement d'heure : le supprimer et adopter l'heure « standard » est de première nécessité

Le changement d'heure a été instauré en automne et au printemps il y a plus de 40 ans, afin d'économiser de l'énergie. Depuis lors, nos horloges sont en avance par rapport à l'heure solaire, d'une heure environ l'hiver et de deux heures environ l'été. Le passage à l'heure d'été induit donc une heure supplémentaire de décalage qui génère une désynchronisation de notre horloge circadienne, un jet-lag social¹⁴ (différence entre nos horaires biologiques et nos horaires d'activités) de plus de 2 heures.

Faut-il supprimer le changement d'heure ? Si oui, quelle heure conserver: l'heure dite "d'été" ou l'heure "d'hiver", c'est-à-dire l'heure "standard" ? Le sujet a fait couler beaucoup d'encre... Nombre d'études sur ce point ont permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure en termes de santé. Elles mettent à mal le bien-fondé de cette pratique qui prévaut encore dans une bonne partie du monde. **Parmi les multiples conséquences délétères du changement d'heure semestriel, on rapporte notamment, dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture¹⁵, des infarctus du myocarde¹⁶ et des états dépressifs¹⁷.**

En ce qui concerne le sommeil, une revue¹⁸ de la littérature scientifique montre une réduction du sommeil dans la semaine qui suit le changement d'heure (augmentation de la latence d'endormissement et du nombre des réveils nocturnes), aussi bien au printemps qu'à l'automne. « L'effet néfaste dépend de la fragilité individuelle du sommeil. Mais chez certaines personnes, il peut durer longtemps » commente Joëlle Adrien

Sur la base de ces données, les Sociétés Savantes ont donné l'alerte sur les effets délétères de ce changement artificiel. Elles préconisent l'abandon du changement d'heure et prennent clairement position sur l'option à adopter. « **Il faut choisir l'heure "standard" ou heure "d'hiver", c'est-à-dire l'heure qui se rapproche le plus de l'heure solaire. Il importe aussi d'harmoniser l'Europe, en s'accordant tous sur cette heure qui nous ajuste au mieux avec les horaires du soleil** » ajoute Claude Gronfier, qui a affirmé cette position des Sociétés Savantes auprès du gouvernement.

À l'occasion de la consultation citoyenne sur le changement d'heure récemment organisée par l'Assemblée Nationale, les Français ont nettement exprimé leur souhait d'y mettre fin avec une nette préférence pour l'heure d'été mais sans tenir compte des avis des scientifiques.

La France va désormais transmettre son choix aux instances européennes.¹⁹

¹⁴ Wittmann M, Dinich J, Merrow M, Roenneberg T. Social jet-lag: misalignment of biological and social time. *Chronobiol Int* 2006;23:497—509.

¹⁵ Coren S. Daylight savings time and traffic accidents. *N Engl J Med* 1996;334:924.

¹⁶ Janszky I, Ahnve S, Ljung R, Mukamal KJ, Gautam S, Wallentin L, et al. Daylight saving time shifts and incidence of acute myocardial infarction — Swedish Register of Information and Knowledge About Swedish Heart Intensive Care Admissions (RIKS-HIA). *Sleep Med* 2012;13:237—42.

¹⁷ Hansen BT, Sønderkov KM, Hageman I, Dinesen PT, Østergaard SD. Daylight savings time transitions and the incidence rate of unipolar depressive episodes. *Epidemiology* 2017;28:346—53.

¹⁸ Adrien J, Et si on commençait plus tard, *Médecine du sommeil* (2015)12, 101 – 102

¹⁹ Taillard J, Changement d'heure : adopter l'heure d'hiver permanente est une évidence chronobiologique. *Médecine du sommeil* 2018;15:169-70.

19^{ème} Journée du Sommeil® 22 mars 2019



www.journeedusommeil.org



Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans près de 50 villes françaises autour de la 19^{ème} édition de la Journée du Sommeil®, le vendredi 22 mars 2019.

Action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge, la Journée du Sommeil® se tient traditionnellement en mars.

Cette journée est caractérisée par les portes ouvertes des centres du sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites.

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



www.journeedusommeil.org
www.villagesommeil.org

#JournéeDuSommeil



Vidéo

Sommeil et modes de vie
Enquête INSV/MGEN Mars 2018

ZOOM SUR QUELQUES INITIATIVES

CLAMART (92)	En partenariat avec :  Lieu : Salle Jacky Vauclair Place Maurice Gunsbourg 92140 Clamart Accès : Voiture : parking Pierre et Marie Curie, ou parking du Trosy Bus 190, Métro Mairie d'Issy Bus 191, Arrêt "Mairie de Clamart" Bus 189, Arrêt "Centre culturel Jean Arp"	Conférences le 22 mars, de 14h à 16h30 Organisées par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), le Groupe Universitaire de Médecine du Sommeil Percy-Bécclère, et l'Association Sommeil et Santé. « Résultats de l'enquête de l'INSV sur le sommeil et notre mode de vie » Pr Pierre Escourrou, Centre de Médecine du Sommeil Hôpital Bécclère, Clamart « Le sommeil des Seniors et mode de vie à cet âge » Pr Fannie ONEN, AHP « Syndrome de l'apnée obstructive du sommeil (SAOS) et la personne obèse » Claudine CANALE, Présidente Association Les Poids Plumes de Bécclère « Rythmes circadiens et sommeil » Dr Sandrine DULONG, MCU, chercheur INSERM
PARIS 19EME CITE DES SCIENCES DE LA VILLETTE	Organisée par :  En partenariat avec :  Contact médias : contact@reseau-morphee.fr Lieu : Cité des Sciences et de l'Industrie Salle Jean Painlevé, Bibliothèque niveau -1 30, avenue Corentin Cariou, 75019 Paris Accès : Métro/Tram : Arrêt Porte de la Villette	Conférence le Vendredi 22 mars de 14h à 16h30 « Sommeil, bruit et lumière : les impacts sur nos nuits » - Vidéo d'accueil - Témoignage d'un patient insomniaque - France Insomnie - Le bruit, nuisance nocturne – Valérie ROZEC du CidB (Centre d'information sur le bruit) - La pollution lumineuse – Anne-Marie DUCROUX, présidente de l'association ANPCEN (Association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturne) - Les effets du bruit et de la lumière sur le cerveau endormi – Réseau Morphée - Présentation des résultats de l'enquête de l'INSV - Séance de relaxation / méditation : s'extraire de son environnement pour s'endormir – Stéphanie ORAIN PELISSOLO (Psychologue) - Echanges avec la salle. <i>Accès libre dans la limite des places disponibles</i>
BORDEAUX (33)	Organisée par :  Reseau Gironde de prise en charge des pathologies du sommeil et de la vigilance  Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Bordeaux Lieu : Athénée Municipal – Amphithéâtre Place Saint Christoly 33000 BORDEAUX	Vendredi 22 mars – 9h à 16h Conférences et tables rondes alternant avec du spectacle vivant 9h-11h : Sommeil chez l'enfant : – qu'est ce que le sommeil, la dette de sommeil, impact de la lumière (sommeil et écrans), j'ai des difficultés d'endormissement, Stéphanie Bioulac, Olivier Coste, Patricia Sagaspe, Kelly Guichard 11h30-13h : Sommeil et rythmes, interactions sommeil environnement, présentation du sondage, table ronde, Didier Cugy, INSV Pause déjeuner 14h-16h : Sommeil de l'adulte : – Sommeil chez la personne âgée, Sommeil et nutrition, Activité physique, Lumière, Sieste, Cherifa Onifade, Nathalie Garcia

POITIERS (86)	En partenariat avec :   Lieu : Restaurant l'Atelier 1 rue de La Providence 86 000 Poitiers	Conférence le 22 mars au restaurant l'Atelier suivi d'un buffet de 15h00 à 16h00. « Impact des modes de vie sur le sommeil » par les Dr Guy Aurégan - Pneumologue à la clinique et Dr François Bobin - ORL à la clinique
CAEN (14)	Organisé par :  l'Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen Normandie  Unité COMETE UMR-S 1075 INSERM / UNICAEN  Unité INSERM 1077 Lieu : Pôle de Formation et Recherche en Santé 2 Rue des Rochambelles 14000 Caen	Vendredi 22 mars – Modes de vie et Sommeil de 13 h 00 à 17 h 30 Le programme : 13h30 Conférence introductive - Résultats de l'enquête INSV, Géraldine Rauchs, chercheuse (Unité INSERM 1077) 14h Apport de la méditation dans la vie quotidienne, bienfaits dans le champ de la psychiatrie, Pr Pascal Delamilleure (CHU de Caen Normandie) 15h Sommeil et activité physique : mieux bouger pour mieux dormir, Tristan Martin post-doctorant (Unité INSERM COMETE) 15h45 Pause - visite des stands des partenaires 16h15 Controverse mise en scène : "le sommeil de l'ange ; au diable le sommeil !", Pr Hervé Normand (CHU de Caen Normandie) et Pr Damien Davenne (Unité INSERM COMETE) 17h Présentation des résultats du concours lycéens, Créer votre accessoire de sommeil idéal pour dormir !
LYON (69)	Organisé par :  Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon  Inserm UMR_S 1028  CNRS UMR 5292 En partenariat avec :  Lieu : Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon CH Le Vinatier - Bâtiment 452 95 bd Pinel 69675 Bron Cedex	Vendredi 22 mars de 14h00 à 18h00 Série de mini-conférences données par des chercheurs et des médecins spécialistes du sommeil et des rythmes biologiques. Ils donneront les conseils et les recommandations pour un bon sommeil, expliqueront quoi faire en cas de troubles du sommeil, comment gérer le travail de nuit, améliorer le sommeil des enfants, et beaucoup d'autres choses encore. Programme : - Qu'est-ce que le sommeil et comment est-il exploré au laboratoire ? Laure Peter-Derex - La douleur est rythmée par le sommeil et l'horloge biologique. Inès Daguët. - Sommeil et lumière : tout est question de rythme ! Claude Gronfier. - Education au sommeil à l'école. Stéphanie Mazza. - Le sommeil des seniors: bien dormir, bien vieillir ! Alain Nicolas. - Le sommeil des insectes est-il comme le nôtre ? Laurent Seugnet. - Le sommeil chez l'enfant: quand faut-il consulter ? Patricia Franco. - Les lézards dorment-ils comme les mammifères ? Paul-Antoine Libourel.
LILLE (59)	Organisé par :  Hôpital Michel Fontan, service de psychiatrie du CHRU de Lille Lieu : Hôpital Michel Fontan - CHRU de Lille service de psychiatrie adulte rue André Verhaeghe 59037 Lille	Vendredi 22 mars – Le sommeil en psychiatrie de 9 h 30 à 16 h 30 Ateliers d'une heure, programmés dans les différents services de psychiatrie du CHU de Lille, dédiés aux patients actuellement hospitalisés. Ateliers menés par l'équipe de l'unité de sommeil de psychiatrie du CHU (médecins et infirmiers), animés sous forme interactive avec les patients et les équipes soignantes présentes. Les thématiques concernant les comportements à adopter pour un bon sommeil seront abordées en priorité.

MARSEILLE (13)	Organisé par :  Centre du sommeil de l'Hôpital de la Timone  GROUPE VVV MGEN 13 Lieu : Faculté de médecine 27 Boulevard Jean Moulin 13005 Marseille Amphithéâtre Grisoli	Mercredi 20 mars – Cultivez votre sommeil, il vous le rendra de 13 h 30 à 17 h 30 – L'organisation du sommeil, son évolution au cours de la vie, l'intrication du rythme veille sommeil avec les autres rythmes biologiques. Dr Marc Rey, praticien hospitalier à l'hôpital de la Timone, responsable du Centre du Sommeil, auteur du livre « quand le sommeil nous éveille » – Le sommeil de l'enfant, liens avec les écrans et la scolarité. Dr Flora- Bat Pitault, pédopsychiatre Espace Arthur, Hôpital Salvator – Notions de base sur la sophrologie, techniques destinées à améliorer l'endormissement et mise en pratique. Alain Zuili, sophrologue, enseignant du CU de Sensibilisation à la Sophrologie de la Faculté Santé Nord Les échanges seront animés par Stéphane-Marchand-Maillet, délégué MGEN – administrateur de l'Observatoire Régional de Santé Auvergne Rhône-Alpes, qui présentera également les résultats de l'enquête Insv-MGEN sur le sommeil des 15-24 ans.
SAUMUR (49)	Organisé par :  Service de cardiologie du Centre hospitalier de Saumur Avec le soutien de :  Lieu : Centre hospitalier de SAUMUR Route de Fontevraud 49400 SAUMUR Hall d'accueil et salles de réunions	Vendredi 22 mars – Le sommeil dans tous ses états de 14 h 00 à 22 h 30 - Forum de 14h à 19h : L'infusion et ses bienfaits et ALISEO prestataire de santé à domicile - Ateliers de relaxation de 14h à 15h et de 15h à 16h - Ateliers d'hypnose de 14h à 16h - Ateliers diététique et activité physique - Conférence à 19h : Alimentation et sommeil, Sommeil vigilance et accidents de la route et Impact des modes de vie sur notre sommeil.
PAU & ARESSY (64)	Organisé par :  Le service de pneumologie du centre hospitalier de Pau  Centre du Sommeil de la Clinique d'Aressy  Lieu : Clinique d'Aressy – Centre du Sommeil Grande Salle de Conférence Route de Lourdes 64320 ARESSY	Vendredi 22 mars – Cycle de 6 conférences grand public de 14 h 00 à 17 h 30 Chaque conférence de 20 min sera suivie de discussions ouvertes avec le public et d'une visite du laboratoire du sommeil d'Aressy. - 14h00 : Accueil des participants par Madame Sabine BORALI, Directrice de la clinique d'Aressy – ELSAN - 14h30 : « Sommeil et mode de vie » : Présentation des résultats de l'enquête INSV/MGEN 2019 . Dr Alexandre DAKAR – Neurologue, Clinique d' Aressy – Vice-Président de l'INSV, - 15h00 : « Syndrome d'apnée du sommeil chez l'enfant: prise en charge » Dr Annick ANDRIEUX – Pneumo-Pédiatre, Bordeaux, Nouvelle Clinique Bel-Air. - 15h30 : « Projet d'Organisation de la prise en charge Paloise du SAS de l'enfant, suite à l'arrêt du 13/12/2017 » Dr Fabienne RAUX-RAKOTOMALALA, Dr Fouad GHARBI – ORL, avec la participation du Dr A. ANDRIEUX, Dr B. PETRIAT – ORL, Dr. V. ROBERT – Pédiatre, C.H. de Pau, Dr S. DUPONT – Orthodontiste, Drs G. et A. DAKAR, Centre du Sommeil Aressy. - 16h00 : « Complications cardio-vasculaires de l'apnée obstructive du sommeil » Dr Sarah HASSAM – Cardiologue, Clinique d'Aressy. - 16h30 : « Les autres complications du syndrome d'apnées obstructives du sommeil » Dr Guillaume COLIN – Pneumologue, C.H. de Pau. Dr Marie BENICHOU- Pneumologue modérateur. - 17h00 : « Traitement non pharmacologique de l'insomnie – TCC » Dr Jean Louis HOURCADETTE – Psychiatre.

REIMS (51)	Organisé par :  Unité Sommeil Ventilation du CHU de Reims Lieu : CHU de Reims Unité Sommeil Ventilation – Pneumologie – Pôle TCVN 45, rue Cognacq Jay 51092 REIMS	Vendredi 22 mars – AGIR POUR MIEUX DORMIR de 11 h 30 à 14 h 30 Au cours de son action « Agir pour mieux dormir », le personnel de « l'Unité Sommeil Ventilation » souhaite informer le personnel soignant et les étudiants du CHU de Reims sur les troubles liés au sommeil et leur apporter les conseils pour retrouver un sommeil de meilleure qualité. Mise à disposition d'informations et un quizz permettant de gagner différents lots (oreiller à mémoire de forme, masques de nuit, tisanes). La distribution de café au niveau du stand permettra également d'aborder la somnolence au volant et la nécessité de la sieste. Au cours de cette action, affiches et flyers permettront de renseigner sur « la dette de sommeil, le travail de nuit, la somnolence, les écrans, l'apnée du sommeil » et les moyens de mieux les gérer au quotidien.
PESSAC (33)	Organisé par :  Lieu : Aquitaine Cap Métiers 102 avenue de Canéjan, 33600 Pessac Tram B : Arrêt Cap Métiers Bus : Ligne 24 Arrêt Bellevue Corol 34 Arrêt AFPA Pessac	Vendredi 22 mars – Séminaire interrégional « Sommeil et conduites addictives » de 9 h 30 à 17 h 30 9h-9h30 : Accueil Café par l'Auberge de l'Institut Don Bosco 9h30-10h : Discours d'ouverture par Mme MARIN, Directrice interrégionale de la PJJ du Sud-Ouest 10h-10h30 : Conférence sur Adolescence et Sommeil 10h30-11h : Conférence sur Sommeil et Conduites addictives à l'adolescence 11h-12h15 : Table ronde animée par l'ANPAA Gironde ! en présence de divers intervenants de l'addictologie, du sommeil, de la PJJ 12h30 : Pause repas par le P'tit Creux de l'UEAJ de Bordeaux/DTPJJ Aquitaine Nord 14h : Présentation du Projet « Trip-Tease » par l'UEAJ Chantaco (EPEI Aquitaine Sud) 14h30-16h30 : 2 Ateliers d'une heure au choix Atelier 1 : Expérimentation de la sophrologie-réflexologie et exemples de mise en pratique Atelier 2 : « Création d'un environnement favorable » entre apaisement et réduction des risques Atelier 3 : « Sensibilisation, repérage précoce, orientation et prise en charge : outils pour les professionnels » animé par l'INSV 16h45 : Intervention d'un représentant de la MILDECA (sous réserve) Clôture de la journée

LE VILLAGE SOMMEIL 2019



Pour illustrer la thématique « Modes de vie et sommeil » de la 19ème édition de la Journée du Sommeil®, l'INSV a actualisé la plateforme digitale

www.villagesommeil.org

Organisée en 3 espaces différents, cette plateforme propose :

- **Au programme,**
réalisé en partenariat avec les centres du sommeil

Dans ce menu figurent tous les événements de la Journée du sommeil®, géolocalisable grâce à une carte de France. Chaque établissement dispose de sa propre page pour y faire figurer son programme ainsi que ses visuels. Afin de permettre aux centres de mieux préparer leur journée, le public peut également s'inscrire via une page dédiée.

- **Espace Sommeil et modes de vie**
réalisé avec la MGEN, partenaire majeur de la Journée du Sommeil®

Les résultats de l'enquête

réalisée avec la MGEN, partenaire majeur de la Journée du Sommeil®

Des chiffres-clés pour une information des internautes, de l'influence du sommeil sur la santé, le les performances et le développement.

Les bonnes habitudes

réalisées en partenariat avec la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, Asten Santé et Fitbit

Son objectif premier est de donner des conseils aux internautes sur les bonnes habitudes quotidiennes à adopter pour bien dormir, avec des pages ciblées sur les thématiques essentielles : la gestion des rythmes, le couvre-feu digital, l'activité physique et l'hygiène lumineuse

- **Tests et outils pratiques**
réalisé avec nos partenaires la Fondation Adova, la Fondation VINCI pour une Autoroute responsable et Philips

Afin de transmettre aux mieux nos messages de prévention, l'INSV souhaite fournir aux internautes un contenu web pédagogique et dynamique.

Plusieurs vidéos et podcasts sont mis à disposition pour des outils au quotidien (la sieste, etc.).

Différents tests et astuces sont proposés, qui permettent d'évaluer son sommeil ou d'aménager un environnement adéquat pour dormir, sans oublier les recommandations de nos experts et notre bibliothèque de supports pour avoir un sommeil de qualité. Enfin les internautes peuvent participer à un concours.

www.journeesommeil.org

Organisé par :



Avec le soutien
majeur du groupe :



Sous les patronnages des :



Avec le parrainage de :



ANNEXES

- L'ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH
- LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION EN 2000
- LES PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU SOMMEIL 2019

Tous les outils d'informations réalisés par l'INSV
sont disponibles sur le site :

www.institut-sommeil-vigilance.org

L'ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

L'échelle d'Epworth est considérée comme la référence internationale pour évaluer la somnolence et est utilisée en clinique et en recherche. Il s'agit d'une échelle d'auto-évaluation de la somnolence comportementale, qui se présente de la façon suivante :

Nom Prénom âge Date

Instructions : Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

Situations :

Assis en lisant	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
En regardant la télévision	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis et en discutant avec quelqu'un	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐

Résultat : Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement le signe d'une somnolence diurne excessive.

On additionne le nombre total de points obtenus dans les 8 propositions (dont 3x8 = 24 points maximum possibles).

Une typologie se dessine selon le score obtenu :

- ➔ Pour un score compris entre 0 et 10 : dans la limite de la normale
- ➔ Pour un score compris entre 11 et 16 : somnolence avérée
- ➔ Pour un score compris entre 17 et 24 : somnolence sévère

Référence : Traduit et adapté par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 1991

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 18 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.

La Journée du Sommeil® depuis 19 ans

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.

2019

Enquête INSV/MGEN sur le thème « Modes de vie et Sommeil »
Actualisation de l'arborescence et de l'ergonomie du « Village Sommeil », plateforme digitale de la Journée du Sommeil®
Implication des pouvoirs publics par double patronage des **Ministères des solidarités et de la santé** et **Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse**
Participation de l'INSV au séminaire interrégional « Sommeil et conduites addictives », le 22 mars, porté par la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA) et la Protection judiciaire de la Jeunesse (DPJJ)
Renouvellement des **opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites avec le fond de dotation MGC** (mutuelle générale des cheminots).

2018

Enquête INSV/MGEN sur le thème « Le sommeil des jeunes : 15-24 ans »
Actualisation du « Village Sommeil », plateforme digitale de la Journée du Sommeil®
Contrat cadre avec le fond de dotation MGC (mutuelle générale des cheminots) : 50 opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites en 2018.
Participation de l'INSV en tant qu'expert à la **conférence-débat du Think Tank Vers le Haut**, mercredi 14 mars « Ils ne dorment pas assez : y a-t-il un problème de sommeil chez les enfants ? »

2017

Enquête INSV/MGEN sur le thème « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? »
Seconde édition du « Village Sommeil » virtuel
Contrat cadre avec le fond de dotation MGC (mutuelle générale des cheminots) : opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites, reconduction en 2018
7ème Rencontres Paramédicales du Sommeil : « Insuffisance de sommeil : un facteur de risque à tout âge ! »
Atelier petit-déjeuner « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil » lors du **Congrès du Sommeil** organisée par la SFRMS à Marseille en 2017
Participation de l'INSV en tant qu'expert à la table-ronde du Medef Ile de France en décembre 2017 sur le thème « Santé au travail : le sommeil, enjeu de productivité ? »

2016

Enquête INSV/MGEN sur le thème : « Sommeil et Nouvelles Technologies »
Première édition du "Village Sommeil" virtuel : Plateforme digitale destinée à valoriser les opérations organisées par les Centres du Sommeil partout en France lors de la Journée du Sommeil®.
Ateliers d'écriture sur le sommeil : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien du Conseil Régional d'Ile-de-France, qui donnera lieu à la publication d'une anthologie sur le sommeil et à une conférence dans le courant de l'année 2017.
Action « Sommeil des Jeunes » : Dernière représentation de la pièce de théâtre « Leurs nuits blanches » le 24 novembre au Lycée Pierre Lescot à Paris, dans le cadre de l'action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.
6ème Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil et dépression ».
Les Assises Parisiennes de la Santé : Rencontre débat sur le thème « Bruit, lumière, comment bien dormir ? », à la demande et en partenariat avec la Mairie de Paris.
Symposium : « Sommeil et nouvelles technologies ». Plus de 200 participants, lors du Congrès du Sommeil organisé par la SFRMS à Strasbourg, en novembre 2016.

2015

Enquête INSV/MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé, sur le thème : « Sommeil et nutrition »
6ème édition du Village Sommeil parisien - Place Saint-Sulpice
Ateliers d'écriture sur le sommeil : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien de la région Ile de France.
Création et représentation d'une pièce de théâtre forum sur le sommeil, dans le cadre d'une action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.
5ème Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil, rythmes de vie et nouvelles technologies ».

2014

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et transports »
5^{ème} édition du Village Sommeil parisien - Place de la République
4^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil sur le thème « Sommeil, somnolence et vigilance », à destination des professionnels de santé.

2013

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et environnement »
4^{ème} édition du Village Sommeil parisien – Parvis de 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.
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
3^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil sur le thème « Sommeil et stress », à destination des professionnels de santé - 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 du 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® (5 000 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 à l'action "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 »
Livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique », ouvrage collectif destiné aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil afin de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de santé publique.
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.
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.



Partenaire naturel et historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la SFRMS parraine la Journée du Sommeil

La société savante du sommeil

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est la société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.

Elle œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil, ainsi ses médecins et chercheurs membres contribuent non seulement à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil, mais aussi à l'évolution de la recherche et médecine du sommeil.

En tant que société savante, elle a pour objectif de publier constamment des recommandations et référentiels internationaux, de renforcer le dialogue entre la pratique médicale et la recherche comme l'illustre le Congrès du Sommeil®. Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche et de bonnes pratiques cliniques sur le sommeil.

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS



La SFRMS expertise des centres de sommeil et évalue si les ressources et les compétences des établissements demandeurs sont d'un niveau suffisant pour permettre une prise en charge pluridisciplinaire des patients souffrant de troubles du sommeil. L'obtention de l'agrément par la SFRMS dépend de critères établis au niveau européen. La SFRMS recense également les centres affiliés aux centres qu'elle accrédite. Aujourd'hui, près d'une soixantaine de centres du sommeil bénéficie de ce label (accréditation et affiliation confondues) à travers le territoire français.

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

Formation médicale du sommeil

La SFRMS est très active dans la formation des professionnels de santé. Elle organise des formations ponctuelles (ateliers pratiques, développement professionnel continu) et des journées thématiques dédiées. Elle contribue profondément à la formation universitaire des médecins à travers le diplôme inter-universitaire « Le sommeil et sa pathologie » et a été le maître d'ouvrage dans la création de la formation spécialisée transversale du sommeil, accessible aux médecins de demain. Elle a récemment initié le site www.sommeil-formations.com pour rassembler les formations médicales de qualité sur le sommeil en France.





Partenaire historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la MGEN parraine la Journée du Sommeil

Le groupe MGEN, « la référence solidaire »

GROUPE vyv

Avec plus de 4 millions de personnes protégées, près de 10 000 salariés et un chiffre d'affaires supérieur à 2 milliards d'euros, le groupe MGEN est un acteur majeur de la protection sociale. MGEN gère le régime obligatoire d'assurance maladie des professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, de la Culture, des Sports, et de la Transition écologique et solidaire. MGEN propose également une complémentaire santé individuelle ouverte à tous les publics, ainsi que des contrats collectifs santé et prévoyance pour les entreprises et les associations. Acteur global de santé, MGEN met à la disposition de la population une offre de soins diversifiée et ouverte à tous à travers ses 56 services de soins et d'accompagnement (établissements sanitaires et médico-sociaux, centres médicaux et dentaires), les trois établissements de la région parisienne qu'il co-pilote et les 2600 services de soins et d'accompagnement mutualistes qu'il finance en France. Depuis le 13 septembre 2017, le groupe MGEN fait partie du Groupe VYV.

www.mgen.fr

www.twitter.com/groupe_mgen

Contact presse :

Marine Chaumier - mchaumier@mgen.fr - 01 40 47 23 92



Créée en 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un vecteur d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité et de celle des autres.

Parmi ses actions :

- financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques encore insuffisamment explorés ou mal identifiés par les usagers de la route ;
- mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ;
- soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

Particulièrement active dans la lutte contre la somnolence au volant, première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable a notamment publié une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP).

Cette étude révèle entre autres 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 ils prennent la route lors de grands départs en vacances ;
- les conducteurs français ont perdu 20 minutes de sommeil par nuit en 15 ans, ce qui représente l'équivalent d'une nuit de sommeil par an ;
- plus d'un conducteur sur dix a connu un épisode de somnolence sévère pendant un trajet au cours des 3 mois précédant l'étude.
Les résultats de cette étude sont d'autant plus alarmants qu'ils rejoignent ceux issus du Baromètre de la conduite responsable réalisé par Ipsos et publié chaque année par la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable. En 2018, le Baromètre indiquait notamment que :
 - 42 % des Français prennent la route alors qu'ils se sentent fatigués
 - Près d'un conducteur sur dix a déjà eu ou failli avoir un accident en raison d'un assoupissement au volant

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire de la 19^{ème} Journée du Sommeil®

La Fondation VINCI Autoroutes pour une autoroute responsable est partenaire du Village Sommeil virtuel. Nouveauté cette année, les visiteurs pourront découvrir trois vidéos humoristiques sur les bons rythmes à adopter pour un sommeil réparateur et une vigilance accrue notamment lors des départs en vacances. Activités physiques et alimentation, écrans et également hygiène de sommeil, ils pourront suivre le quotidien de trois personnages avant leur départ en vacances. Dans cet espace, sera disponible un lien vers l'application Roulez éveillé, qui permet de tester son niveau d'éveil avant de prendre le volant. Gratuite et disponible sur iOS et Android, cette application intègre également un podcast de sophrologie pour faciliter la détente et la relaxation et des conseils pratiques pour adopter les bons réflexes et éviter de s'endormir au volant.

Les internautes pourront également découvrir une interview du Pr. Pierre Philip, directeur du Sanspy (Unité Sommeil, Attention et Neuropsychiatrie) à l'hôpital Pellegrin de Bordeaux, pour mieux comprendre le mécanisme de somnolence, ses conséquences sur la vie quotidienne et notamment sur le risque qu'elle représente au volant. Deux vidéos expliquant, avec humour, les bons conseils pour faire une sieste lorsque l'on est au travail ou lorsque l'on est sur la route seront aussi disponibles.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis plus de 30 ans. Acteur majeur dans la prise en charge des patients avec des apnées du sommeil 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 19^{ème} Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2019, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information «Accordez votre mode de vie à vos besoins de sommeil» destiné au grand public et relatif au thème de cette journée «Sommeil et modes de vie». Ce poster a pour objectif d'attirer l'attention sur les conséquences qu'engendre un rythme de vie en inadéquation avec ses besoins de sommeil. Il est également décliné sous forme de flyer.

De plus, l'INSV créé en partenariat avec VitalAire, un dépliant qui permet d'informer sur les symptômes et les conséquences d'une dette de sommeil avec un focus sur le syndrome d'apnées obstructif du sommeil et rappeler les bonnes pratiques pour préserver son sommeil.



Asten Santé, acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, accompagne depuis plus de 50 ans les patients dans leur traitement à domicile.

Notre rôle consiste à coordonner l'assistance médico-technique et administrative nécessaire au suivi des traitements prescrits dans les domaines de l'assistance respiratoire mais également la perfusion, la nutrition, l'insulinothérapie, le matériel médical de maintien à domicile et la stomathérapie. Pour en savoir plus sur Asten Santé, rendez-vous sur notre site : www.astensante.com

Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les troubles du sommeil, les risques au long cours, l'importance du diagnostic et l'importance d'une prise en charge de qualité.

Asten Santé, partenaire de la 19^{ème} Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2019, Asten Santé a réalisé une infographie en collaboration le Dr. Valérie Gillet, médecin au centre du sommeil de Besançon et le Dr. Fabienne Mougin-Guillaume, doctorante et maître de conférence à l'université des Sports de Franche-Comté.

Cette infographie a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance d'avoir une activité physique pour améliorer la qualité de son sommeil et démontrer l'impact du sommeil sur la performance sportive. Retrouvez cette infographie sur le site du village sommeil.

C'est dans cet esprit d'information et de sensibilisation au plus grand nombre qu'Asten Santé s'associe à l'équipe du CHU de Saumur, de Château-Gontier, de Tours et de Rouen pour réaliser le 22 mars des forums, ateliers et conférences autour de l'hygiène du sommeil et de ses pathologies.



Fitbit s'est donné pour mission d'aider ses utilisateurs à mener une vie plus saine et plus active en les accompagnant au quotidien dans leur parcours forme et santé.

Fitbit propose des produits et des expériences qui permettent à chacun de suivre sa forme et son activité physique au quotidien : bracelets d'activité, montres connectées, balance wi-fi, app smartphone dédiée... avec des données pour mieux se connaître, de la motivation et des conseils personnalisés, chacun peut atteindre plus facilement ses objectifs, qu'il s'agisse d'activité quotidienne et sportive, de sommeil ou de poids.

Fitbit, partenaire de la 19^{ème} Journée du Sommeil®

Fitbit est fière d'être partenaire de la Journée du sommeil 2019 organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Permettre aux utilisateurs de suivre leur durée de sommeil et leurs rythmes au jour le jour dans le but d'améliorer leur bien-être est une priorité pour l'entreprise.



Conscient de son rôle clé à promouvoir l'importance d'un bon sommeil, Adova Group s'est donné pour mission de faire du « bien dormir » un droit fondamental pour tous.

En juillet 2018, le groupe crée la Fondation Adova afin de lutter contre le « mal-dormir » et œuvrer en faveur de l'égalité face au sommeil. Présidée par Jacques Schaffnit, également à la tête du groupe Adova, la Fondation repose sur une communauté composée de scientifiques, philosophes, sportifs et citoyens engagés pour la réflexion, l'information et l'innovation au service du « mieux dormir ».

La Fondation Adova, partenaire de la 19^{ème} Journée du Sommeil®

S'engager pour mieux dormir

Parce que le sommeil est l'élément fondamental du vivre mieux, nous souhaitons lui redonner l'importance qu'il mérite et œuvrer pour que nous soyons tous égaux face au sommeil. Dans ce contexte, la Fondation Adova s'engage aux côtés de l'INSV lors de la Journée du Sommeil® pour sensibiliser les français à l'importance de ce sujet sociétal majeur.

Notre mission

La mission de la Fondation Adova est de combattre le mal dormir en appréhendant l'ensemble des problématiques liées au sommeil, rassembler et fédérer les meilleurs experts, éduquer et sensibiliser les différentes populations, soutenir et valoriser des projets concrets.

19^{ème} Journée du Sommeil®

22 mars 2019



www.journeedusommeil.org

Organisé par :

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



Avec le soutien
majeur du groupe :



Sous les patronages des :



astén

fitbit

FONDATION
ADIVA

PHILIPS

VINEI
FONDATION

VitalAire

Avec le parrainage de :
SFRMS

Excellente Journée du Sommeil®

