

Boîte à outils

Journée du sommeil®

13 mars 2020



20^{ème} Journée du Sommeil®
13 mars 2020
www.journeedusommeil.org

World Sleep Day.
Hosted by World Sleep Society
MARCH 13, 2020 Better Sleep. Better Life. Better Planet.

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE)



www.journeedusommeil.org

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

Response	Percentage
Yes, the current system is the best way to run the country	45%
No, the current system is not the best way to run the country	55%

20ème Journée du Sommeil®
Accordez votre mode de vie à vos besoins de
sommeil
Sommeil et nouvelles technologies
Fact Sheet sur les “tips” pour bien dormir
(faire du sport, etc.). avec Withings

Vendredi 13 mars 2020

Qté

05

01

01

01

20^{ème} Journée du Sommeil®

www.journeedusommeil.org



Organisée par

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

Sous les patronnages des


ÉTAT - UNION FRANÇAISE
REPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ


MINISTÈRE
DE L'ÉCARTÉRIE
NATIONALE ET
DE LA RETRAITE

Avec le soutien
majeur du groupe



Avec le parrainage de



groupe vvv

FONDATION
ADOVA

astén^{or}
lab

fitbit

 **MGd**

 **TheraSomnia**
LABORATOIRE DE NEUROSCIENCE

 **VINCI**
FONDATION
DES ÉCARTÉRIÉS

 **VitalAire**

 **withings**

ACCORDEZ VOTRE MODE DE VIE À VOS BESOINS DE SOMMEIL

Une bonne nuit de sommeil se prépare tout au long de la journée !



FATIGUE EN JOURNÉE, SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ,
ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

LES SIGNES ÉVOCATEURS

- Vous ronflez
- Vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment de vous réveiller fatigué
- Vous sursautez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

Parlez-en à votre médecin

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.institut-sommeil-vigilance.org

avec la certifiée VitalAire

Affiche INSV / Vitalaire
2020

Sommeil et nouvelles
technologies
En cours de production

Fact Sheet sur les “tips”
pour bien dormir (faire du
sport, etc.).

Brochures



Les Carnets du sommeil® :

n°1 : "sommeil, un carnet pour mieux comprendre" 50

n°3 : "sommeil et stress" 50

n°7 : "sommeil et scolarité" 50

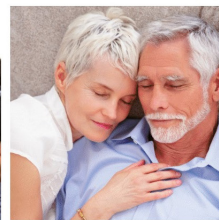
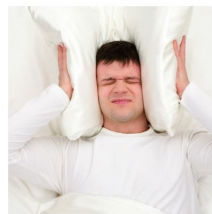
Infographie activité physique et sommeil (Asten) 100

Agenda du sommeil (Asten) 100

Echelles d'Epworth (Vitalaire) 100

3 volets Insomnie 50

SOMMEIL
UN CARNET POUR
MIEUX COMPRENDRE



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

SOMMEIL ET STRESS



les carnets du sommeil

SOMMEIL
ET SCOLARITÉ

Les Carnets du Sommeil®

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a initié puis 2009 une collection thématique autour du sommeil : Les Carnets du Sommeil ®. Chaque carnet décline un thème spécifique et a pour objectif d'informer, conseiller et aider le grand public dans la recherche d'un sommeil de qualité. Ces carnets ont pour vocation de créer, à terme, une véritable bibliothèque de contenus informatifs autour du sommeil et de ses différentes problématiques.

Disponible sur :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique>

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

7

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

RÉUNIR LES CONDITIONS FAVORABLES POUR PRÉPARER UN SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ

RECOMMANDATIONS DE L'INSV

• Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.

• Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchronisateur du rythme veille-sommeil.

• Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercice...

• Éviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

• Éviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil...

Flyers



Echelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence

Dans les 8 circonstances suivantes
avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?



Situations	Risque de s'endormir
1. Assis en lisant un livre ou le journal	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
2. En regardant la télévision	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
3. Assis, inactif, dans un lieu public (Cinéma, théâtre, salle d'attente)	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
4. Si vous êtes passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
5. En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
6. En étant assis, en parlant avec quelqu'un	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
7. En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐
8. En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Risque : 0 = Inexistant, 1 = Minime, 2 = Modéré, 3 = Important

TOTAL (/24) :

Calendrier de sommeil

Indiquez par ↓ l'heure d'extinction des lumières et par ↑ l'heure d'allumage des lumières.

■ Indiquez par une zone hachurée votre temps de sommeil ou de sieste.

 Indiquez par une zone vide un long réveil.

Indiquez votre sommeil entrecoupé par de nombreux petits éveils (R).

☐ Indiquez vos horaires de travail.

§ Indiquez votre somnolence pendant la journée.

HORAIRE DE LA JOURNÉE ET DE LA NUIT

[illegible]

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ALLIÉE D'UN BON SOMMEIL !

BOUGER POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL !

PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR ET D'INTENSITÉ MODÉRÉE



SOMMEIL PLUS RÉPARATEUR
POUR UNE SENSATION
DE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

DORMIR POUR AMÉLIORER SA PERFORMANCE PHYSIQUE !

LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL SUR L'ORGANISME



LE MANQUE DE SOMMEIL ACCROÎT
LE RISQUE DE DÉVELOPPER
UN SURPOIDS, VOIRE UNE OBÉSITÉ

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



De préférence **le matin ou dans la journée**,
3 h minimum avant l'heure du coucher.

ATTENTION !
Une activité physique réalisée le soir retarde
l'endormissement, augmente la température corporelle
et la libération des hormones de stress et d'éveil,
et diminue l'efficacité du sommeil.

Consultez www.astensante.com pour plus d'informations

astens
SANTÉ

ACTEUR RÉFÉRENT
DE LA PRESTATION DE SANTÉ À DOMICILE
www.astensante.com

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

UN FRANÇAIS
SUR CINQ
SOUFFRE
D'INSOMNIE
ET UN SUR DIX
D'INSOMNIE
SÉVÈRE

L'INSOMNIE

Envoi du kit



Pour les centres du sommeil inscrits au programme de la Journée du Sommeil 2020

Envoie par Colissimo à l'adresse inscrite sur le site : www.journeedusommeil.org

Merci de renseigner vos coordonnées et vos actions sur le site en activant votre compte via votre adresse mail associé.

Pour les demandes hors centres du sommeil

Merci de nous adresser une demande à : contact@insv.org

Nous vous enverrons un bon de commande d'un montant de 98€ pour l'achat d'un kit. Envoie par colissimo à l'adresse renseignée sur votre bon de commande.

Envoi des kits fin février et début mars

**Merci de votre
participation à cette
20^{ème} Journée du
sommeil®**



Institut National du Sommeil et de la Vigilance

contact@insv.org

www.institut-sommeil-vigilance.org | www.journeedusommeil.org