



ACTIONS DE PRÉVENTION SOMMEIL

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE



54% des français jugent leur sommeil insuffisant¹

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives. Avoir un sommeil de qualité permet de consolider la mémoire, et les défenses immunitaires.

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

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

1. [Enquête INSV MGEN 2018](#)

2. *The World Health Organization MONICA Project (monitoring trends and determinants in cardiovascular disease a major international collaboration WHO MONICA Project Principal Investigators J Clin Epidemiol 1988 41 105 14*

3. [Enquête INSV MGEN 2016](#)

4. *ASFA Constat d'accidentologie 2007*

Qui sommes nous ?

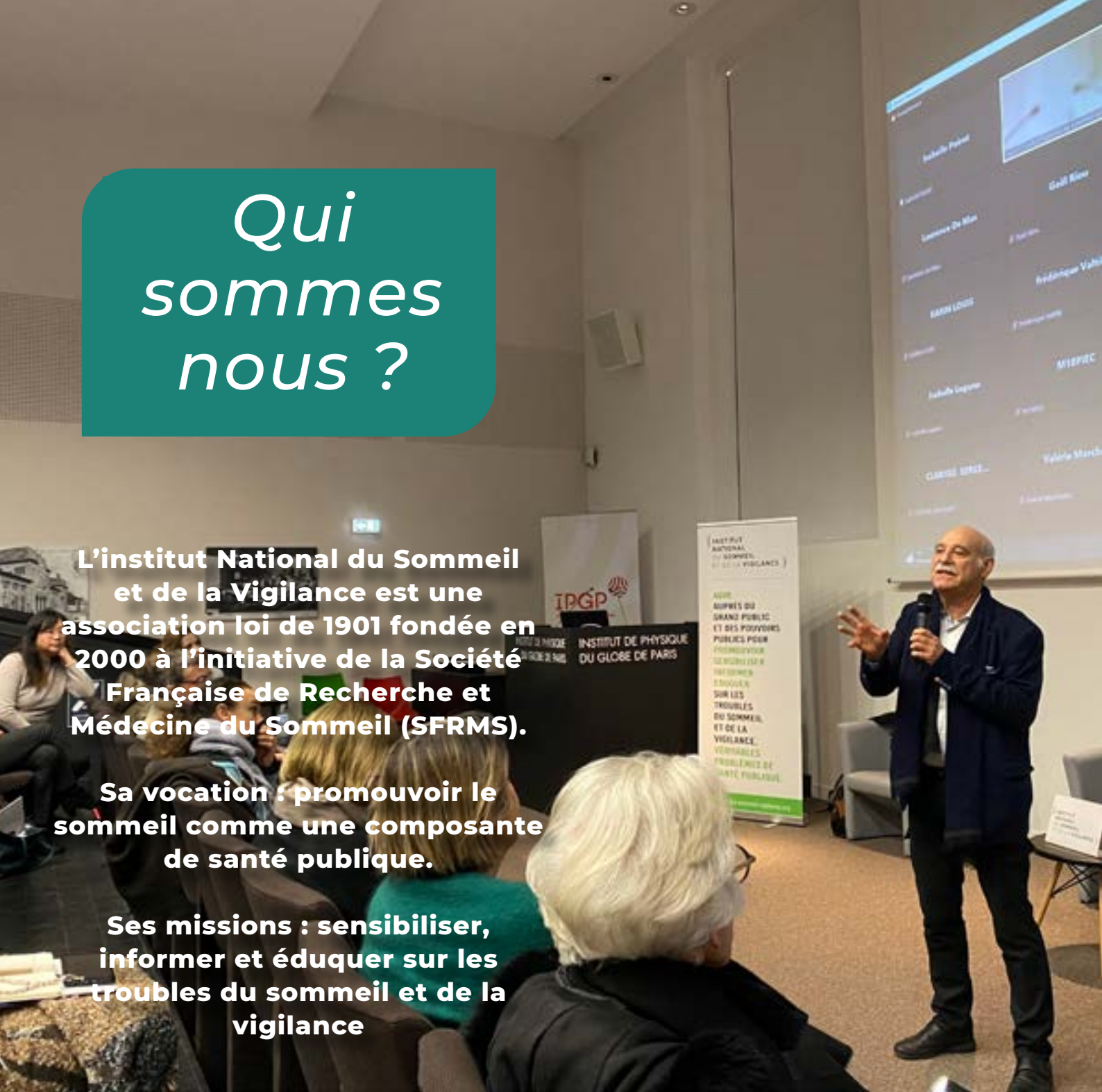
L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association loi de 1901 fondée en 2000 à l'initiative de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS).

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

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

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

Interface de communication et de prévention auprès du grand public sur le sommeil en France, l'INSV s'investit depuis 20 ans pour que le sommeil soit reconnu comme un facteur essentiel de la santé au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation adaptée



Le Bureau

La gestion de l'INSV est assurée par un Bureau composé de six médecins, tous spécialistes du sommeil en France.



Dr Marc Rey, Président
Neurologue spécialiste du sommeil, ex responsable du Centre du Sommeil de la Timone à Marseille



Dr Isabelle Poirot, Vice présidente
Psychiatre spécialiste du sommeil, CHRU Lille



Dr Didier Cugy, Trésorier
Médecin spécialiste du sommeil au CHU de Bordeaux, et Clinique Mutualiste de Pessac.



Dr Alexandre Dakar, Vice président
Neurologue spécialiste du sommeil, Clinique d'Aressy



Pr Jean-arthur MICOULAUD FRANCHI, Secrétaire
Médecin du Sommeil – PUPH au CHU de Bordeaux



Dr Marie-Françoise Vecchierini, Secrétaire suppléante
Neuropsychiatre spécialiste du sommeil, à l'Hôpital Hôtel Dieu Paris.

Nos actions

L'INSV se mobilise tout au long de l'année pour produire une offre de services répondant à **3 objectifs** :

- sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance.
- promouvoir le sommeil comme une composante de santé publique.
- regrouper et fédérer la communauté de spécialistes du sommeil en France.

Journée du Sommeil

L'INSV organise chaque année la Journée du Sommeil®, campagne nationale de sensibilisation au sommeil et à ses troubles. Chaque édition traite d'une thématique alimentée par une enquête d'opinion.

Dans ce cadre, les centres du sommeil organisent des opérations ouvertes au grand public dans une soixantaine de villes de France.



Médiathèque

Constituée d'outils et supports développés avec le soutien de notre Conseil Scientifique, du baromètre du sommeil des Français édité tous les deux ans, la médiathèque de l'INSV se développe dans le cadre de partenariats elle recense les problématiques des plus courantes aux plus précises.



Campagnes de prévention

L'INSV intervient toute l'année dans le cadre de campagnes de prévention, articulées selon différents formats : conférences, ateliers (gestion des rythmes, jet lag), stands de prévention, etc.



Formations

L'INSV organise la Rencontre Paramédicale du Sommeil, chaque année, autour d'une thématique différente, destinée aux chargés de prévention, personnels paramédicaux, services de médecine du travail ou RH. Nous organisons également des tables rondes sur des thématiques spécifiques telles que le dépistage de l'apnée du sommeil.



Campagnes de prévention Sommeil

- ✓ Vous souhaitez sensibiliser vos collaborateurs sur le sommeil en horaires atypiques,
- ✓ Vous travaillez dans un établissement scolaire et vous voulez parler du sommeil aux enfants et adolescents,
- ✓ Vous aimeriez organiser une journée de prévention sur la thématique de l'hygiène du sommeil,

Face à ces enjeux, l'INSV peut vous aider à déployer une campagne de sensibilisation personnalisée à destination de votre public. Nous déclinons ensemble un programme, élaboré en lien avec les médecins et paramédicaux spécialistes du sommeil en France.

Ces accompagnements spécifiques visent à encourager les employeurs, agents sociaux, paramédicaux, enseignants, responsables des ressources humaines ou du bien être au travail à mettre en place des démarches de prévention collectives et à orienter vers les solutions existantes, autour du sommeil et ses troubles.

Nos Actions de prévention

Stand de prévention

Un stand d'information

- Adapté aux espaces ouverts
- Présence d'un expert du sommeil pour répondre aux questions et animer
- Distribution de documentations, brochures, supports papier
- Ce stand peut être co-animé avec un membre de votre équipe

Public illimité

Durée : 1h, ½ journée, ou la journée

Atelier de prévention

Un atelier interactif

- Adapté aux petits groupes
- Présence d'un expert du sommeil pour répondre aux questions et animer
- Au sujet d'une thématique spécifique de votre choix
- Distribution de documentations, brochures, supports papier

20 personnes maximum

Durée : 1h, ½ journée, ou la journée

Conférence débat

Exposé magistral interactif

- Adapté aux grands groupes
- Présentation d'un sujet spécifique par un expert du sommeil
- Echanges et questions réponses avec l'expert du sommeil
- Avec supports numériques (diapositives, vidéo...). Des brochures peuvent être livrées en complément.

Grand groupe (+ de 30 personnes)

Durée : 1h00 à 1h30

Atelier sieste flash

Des techniques pour faire une micro-sieste

- Adapté aux petits groupes
- Animé par un sophrologue expert en sommeil
- Exercices respiratoires et techniques de relaxation dynamiques pour la récupération de sa vigilance et de son énergie
- Vient en complément d'une autre intervention. Ne peut être demandé seul.

20 personnes maximum

Durée : 25 à 30 mn par session



Nos actions de préventions sont réalisables en visio.

Offre sur mesure page 13.

Stand de prévention

Durée : 1h, ½ journée, ou la journée

Outils : Documentation, brochures, supports papier

Intervenants : Médecin expert du sommeil, psychologue, autres paramédicaux

Le stand de prévention met à disposition des conseils pratiques au plus proche des besoins des interlocuteurs, de la documentation sur les différentes pathologies du sommeil, des brochures et carnets du sommeil, des questionnaires et agendas d'auto-évaluation. Il permet également d'orienter vers des réseaux de prise en charge médicale, et de répondre à des questions en direct.

Objectifs : Sensibiliser à l'hygiène du sommeil, répondre aux questions du public, orienter vers des réseaux de santé, distribuer des outils d'autoévaluation.

Méthodologie : Mise en place d'un stand sur un lieu de passage de votre structure, avec un expert du sommeil. Ce stand peut-être co-animé avec un membre de votre équipe. Des brochures viennent en complément.



Atelier de prévention

Durée : 1h, ½ journée, ou la journée

Outils : Théorie, échanges, questions-réponses, supports en complément

Intervenants : Médecin expert du sommeil, psychologue, autres paramédicaux.

L'atelier de prévention permet d'aborder un thème spécifique, de manière interactive, par petit groupe de 20 personnes.

Exemples de thématiques : rythme du sommeil, apnée du sommeil, gestion des horaires en travail posté, prévention somnolence, sommeil des seniors...

Objectifs : Sensibiliser le public à l'importance de respecter son besoin de sommeil, apporter des éléments de compréhension (qu'est-ce que c'est, comment, qui est concerné), indiquer les solutions existantes, leurs avantages, l'impact en termes de qualité de vie, répondre aux questions du public.

Méthodologie : Tour de table, mise à niveau avec les généralités du sommeil, approche théorique sur le thème choisi, diaporama, mise à disposition de supports pédagogiques, question-réponse personnalisées. Des brochures peuvent être livrées en complément.



L'atelier est réalisable en visio conférence.



Conférence Débat

Durée : 1h à 1h30

Outils : Documentation, brochures, supports papier

Intervenants : Médecin expert du sommeil, psychologue, autres paramédicaux

La conférence-débat est un exposé magistral interactif d'un thème de votre choix.

Elle est animée par un expert du sommeil avec un public illimité en fonction de la capacité d'accueil de votre salle.

Objectifs : Aborder le sujet du sommeil en général, puis un thème spécifique, identifier les mécanismes du sommeil, apprendre à comprendre et à mieux gérer son sommeil.

Méthodologie : Un expert anime la conférence dans la salle de votre choix, avec présentation d'un diaporama pour illustrer la conférence. Des brochures peuvent être livrées en complément.



La conférence est réalisable en visio.



L'atelier sieste-flash

Durée : 25 à 30 mn par séance

Outils : Une salle avec des sièges, des fauteuils ou des fatboys

Intervenants : Sophrologue, médecin expert du sommeil, autres paramédicaux

L'**atelier sieste-flash** est constitué d'exercices respiratoires et de techniques de relaxation dynamiques pour s'approprier les outils nécessaires à la récupération de sa vigilance et de son énergie.

Objectifs : Apprendre à s'approprier les outils nécessaires à une bonne récupération.

Méthodologie : Théorie sur la sieste, exercices respiratoires, techniques de relaxation. Par groupe de 20 personnes maximum.

Cet atelier vient en complément pratique avec un stand, un atelier de prévention ou une conférence. Il ne peut être demandé seul.



Offre sur mesure

1.

Prévention sur mesure

En cas de **besoins spécifiques**, création d'une opération **sur mesure**, d'un programme de prévention, **adaptés au public et aux thématiques**, avec l'aide de nos **spécialistes du sommeil**.

Pour toute demande spécifique, contactez nous directement à contact@insv.org



Certaines de nos actions de préventions sont réalisables en visio conférence. N'hésitez pas à nous demander.

2.

Aide à la création de contenu et validation par nos experts du sommeil

Un expert du sommeil peut vous aider pour la relecture, la correction ou la co-rédaction d'articles ou de contenus sur vos différents supports papiers et numériques. La validation INSV sera automatique, et vous aurez la possibilité de mettre le logo INSV ou « validé par l'INSV » à la fin votre article/contenu.

Objectifs : Aide à la rédaction, correction, co-rédaction de vos contenus relatifs au sommeil avec validation de l'INSV.

Méthodologie : Un expert vous aidera pour la rédaction de votre article, document, ou support.

Nous demander un devis
contact@insv.org

Outils mis à disposition



les carnets du sommeil

SOMMEIL ET TRAVAIL



✓ Les carnets du sommeil

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

✓ Flyers et affiches pédagogiques

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

✓ Vidéos et quizz

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

0

[AGENCE DU SOMMEIL] [AGENCE DU SOMMEIL] [AGENCE DU SOMMEIL]

les carnets du sommeil

SOMMEIL UN CARNET POUR MIEUX COMPRENDRE



1

[AGENCE DU SOMMEIL] [AGENCE DU SOMMEIL] [AGENCE DU SOMMEIL]



Ils nous font confiance



PHILIPS



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



Restons en
contact

Mme Lina Ying

Directrice des partenariats et de la vie associative
lina.ying@insv.org

Dr Marc Rey

Président de l'INSV
marc.rey6@wanadoo.fr

Mme Annabelle Labonne

Psychologue - Chargée de projet et communication
annabelle.labonne@insv.org

www.institut-sommeil-vigilance.org
contact@insv.org



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE