

COUVERTURE PRESSE

Sommaire

Agences de presse 23

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude 24
Destinationsante.com - 17/03/2023

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir 26
ETX Studio - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 27
Destinationsante.com - 17/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 29
ETX Studio - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 31
ETX Studio - 15/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 33
ETX Studio - 10/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 34
ETX Studio - 08/03/2023

TV Nationales 35

Ecrans, stress... pourquoi les Français dorment mal 36
rmc.bfmtv.com - 15/03/2023

12:58:36 Ce vendredi est la Journée 37
TF1 - Journal de 13h - 17/03/2023

12:56:40 Journée du sommeil : 1 Français sur 3 38
M6 - Le 12.45 - 17/03/2023

07:15:27 Y a-t-il une durée idéale pour une nuit 39
France 2 - Telematin 7h10-7h29 - 19/03/2023

07:37:22 Chronique Laura Tenoudji. C'est la 23ème 40
France 2 - Telematin - 17/03/2023

06:10:59 C'est aujourd'hui la Journée mondiale du 41
BFM TV - Premiere edition - 17/03/2023

19:46:57 Agenda de la semaine. Lundi : le projet 42
FRANCE 3 - 19-20 national - 12/03/2023

20:25:21 Sommeil : les Français dorment de moins en moins
TF1 - Journal de 20h - 17/03/2023

TV Régionales 43

12:07:11 C'est aujourd'hui la Journée nationale 44
FRANCE 3 AQUITAINE - 12-13 aquitaine - 17/03/2023

Radio Nationales 45

08:14:19 La journée internationale du sommeil 46

RTL - Rtl matin - 18/03/2023

14:13:41 Dormir combien d'heure par jour ? C'est 47
RTL - Les auditeurs ont la parole - 17/03/2023

14:26:57 Extrait d'appel auditeur de Bernard, 48
RTL - Les auditeurs ont la parole - 17/03/2023

13:25:36 Ce vendredi est la Journée du sommeil. 49
FRANCE INTER - Journal 13h - 17/03/2023

08:08:25 Journée nationale du sommeil. Selon une 50
EUROPE 1 - Le journal de 8h - 17/03/2023

08:02:51 23e journée du sommeil : plus d'un tiers 51
Mouv' - zFlash - 17/03/2023

05:12:03 Le choix d'Anaïs - Anaïs Castagna. C'est 52
RMC INFO - Rmc direct - 17/03/2023

05:37:47 Journée du sommeil : 37% des Français 53
RTL - Journal - 17/03/2023

05:08:00 Journée nationale du sommeil. 05:08:14 54
EUROPE 1 - Journal - 17/03/2023

15:22:58 Les idées reçues sur le sommeil. Invité 55
FRANCE BLEU - Bonjour docteur - 13/03/2023

Radio Régionales **56**

13:10:13 Focus sur l'apnée du sommeil à 57
GUADELOUPE 1ERE RADIO - Journal de 7h00 - 17/03/2023

08:04:26 Le sommeil et ses maladies au coeur 58
FRANCE BLEU SUD LORRAINE - Journal de 08h00 - 18/03/2023

12:04:49 Ce vendredi 17 mars est la Journée 59
FRANCE BLEU 107.1 - Journal - 17/03/2023

08:07:00 C'est la 23e journée du sommeil 60
FRANCE BLEU BREIZH IZEL - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:06:47 Sommeil : c'est aujourd'hui la 23ème 61
FRANCE BLEU VAUCLUSE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:07:04 C'est la 23e journée du sommeil 62
FRANCE BLEU TOURAINE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:05:40 Journée nationale du Sommeil : les 63
FRANCE BLEU GASCOGNE - Journal de 8h00 - 17/03/2023

08:05:46 Un Français sur trois dort mal à cause 64
FRANCE BLEU DROME ARDECHE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:06:45 C'est aujourd'hui la Journée nationale 65
FRANCE BLEU FREQUENZA MORA - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:06:41 Lancement de la 32 ème journée nationale 66
FRANCE BLEU ARMORIQUE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:05:20 La 23e journée nationale du sommeil : le 67

FRANCE BLEU POITOU - Journal de 08h00 - 17/03/2023

08:04:46 Aujourd'hui c'est la journée national du 68
FRANCE BLEU MAYENNE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

07:36:13 C'est aujourd'hui la Journée nationale 69
RCF Lyon Fourvière - Journal de la redaction - 17/03/2023

08:03:07 C'est la Journée nationale du sommeil 70
FRANCE BLEU CREUSE - Journal de 08h00 - 17/03/2023

07:08:01 Lancement de la journée du sommeil alors 71
FRANCE BLEU COTENTIN - Journal de 07h00 - 17/03/2023

07:15:06 Journée nationale du sommeil : les 72
RCF Lyon Fourvière - La matinale - 17/03/2023

07:03:20 Lancement de la journée nationale du 73
FRANCE BLEU AZUR - Journal de 07h00 - 17/03/2023

07:10:02 A l'occasion de cette Journée nationale 74
RCF Lyon Fourvière - La matinale - 17/03/2023

07:06:43 Lancement de la journée nationale du 75
FRANCE BLEU AUXERRE - Journal de 07h00 - 17/03/2023

07:06:50 Lancement de la 32 ème journée nationale 76
FRANCE BLEU ARMORIQUE - Journal de 07h00 - 17/03/2023

08:06:12 Journée mondiale du sommeil : les 77
FRANCE BLEU BELFORT MONTBELIARD - Journal de 08h00 - 16/03/2023

07:46:27 C'est aujourd'hui la Journée nationale 78
FRANCE BLEU LORRAINE NORD - L'invite de la redaction - 16/03/2023

Presse Nationale **79**

Sommeil réduit et risque de multimorbidité : un lien étroit établi 80
Avenir & Santé - 01/04/2023

Seulement 37% des Français dorment plus de 7 heures par nuit 83
Klésia Mutualité - 01/03/2023

RETROUVEZ LE SOMMEIL GRACE AU NUMERIQUE 84
01 NET - 05/04/2023

Les Français dorment mal 90
Le Quotidien du Pharmacien - 23/03/2023

QVT cultive le bien-être grâce à une responsable spécifique 91
Entreprise & Carrières - 20/03/2023

Les insomnies pèsent sur la société dans son ensemble 92
Le Soir - 17/03/2023

Dix conseils pour bien dormir 93
Les Echos Week - End - Week - End - 17/03/2023

Comment mieux détecter les apnees du sommeil 98
France Dimanche - 17/03/2023

La qualité du sommeil des Français se dégrade, des idées reçues persistent 100

La Croix - 16/03/2023

CONTEXTE 101
L'Actu - 15/03/2023

dasri Un accord trouvé 102
Le Pharmacien de France - 01/03/2023

Vendredi 103
Le Journal du Dimanche - 12/03/2023

INFOS SANTÉ 104
Maxi - 13/03/2023

LA QUALITE DU SOMMEIL INFLUE SUR NOS CHOIX ALIMENTAIRES 105
Gourmand - 07/03/2023

MARS 106
Notre Temps Santé & Bien Etre - 01/03/2023

Mieux dormir - Le bonheur ! 112
Santé Magazine - 01/04/2023

Presse Régionale 122

Le sommeil au cœur d'une conférence 123
La Maurienne - 30/03/2023

JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL. Des méthodes efficaces contre l'apnée nocturne 124
L'Impartial (Les Andelys) - 30/03/2023

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital 125
Vosges Matin Epinal - La Plaine - Epinal - La Plaine - 25/03/2023

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital 126
Le Républicain Lorrain Metz - Metz - 25/03/2023

L'établissement de neurologie a accueilli la 23e Journée du sommeil 127
L'Est Républicain Nancy Agglo - Nancy Agglo - 26/03/2023

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital 128
L'Est Républicain Nancy Agglo - Nancy Agglo - 25/03/2023

Arcis-sur-Aube 129
L'Est Eclair - 27/03/2023

Journée du sommeil à la micro-crèche Le Colombier de Pennautier 130
L'Indépendant Catalan Carcassone - Carcassone - 24/03/2023

Sommeil : « Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit » 131
Le Républicain Lorrain Meurthe-et-Moselle Nord - Meurthe-et-Moselle Nord - 23/03/2023

Journée du sommeil : une visioconférence pour les parents d'adolescents 132
L'Hebdo de Sèvre & Maine - 23/03/2023

Le centre de sommeil cherche de nouveaux médecins 133
Sud Ouest Lot-et-Garonne - Lot-et-Garonne - 22/03/2023

De nombreux ados ont des troubles du sommeil 134
Ouest France Nantes Sud-Loire Vignoble - Nantes Sud-Loire Vignoble - 22/03/2023

« Le sommeil est un enjeu de santé publique » 135

« Le sommeil est un enjeu de santé publique » 136
L'Echo Républicain Eure-et-Loir - Eure-et-Loir - 22/03/2023

Sommeil : 77 % des Français dorment mal à cause d'une pièce trop chauffée 137
Première Heure Île de France - 21/03/2023

Cancer : de la méditation pour aider les patients en chimiothérapie 138
Le Progrès Dombes - Côtière de l'Ain - Dombes - Côtière de l'Ain - 21/03/2023

Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel 139
Le Progrès Dombes - Côtière de l'Ain - Dombes - Côtière de l'Ain - 21/03/2023

Un laboratoire du sommeil pour dépister les pathologies 140
L'Est Républicain Lunéville - Lunéville - 21/03/2023

Un chèque de 2 584€ à l'Association pour la Réhabilitation des Cantaliens Handicapés (ARCH) 141
Le Réveil Cantalien - 17/03/2023

SOMMEIL Comment la clinique Marzet soigne nos troubles Zoom 143
La République des Pyrénées - 18/03/2023

LA QUESTION DU JOUR Ce vendredi, c'était la journée internationale du sommeil. Avez-vous le sentiment de dormir suffisamment ? 145
La Presse de la Manche - 18/03/2023

LA QUESTION DU JOUR Alors que le Printemps du cinéma se déroule du 19 au 21 mars, fréquentez-vous toujours les salles obscures ? 146
La Presse de la Manche - 19/03/2023

Les rendez-vous Santé à Pau : le sommeil à l'honneur en mars 147
Les Petites Affiches du Pays Basque et Pyrénées Atlantiques - 15/03/2023

Tout ce que vous vous demandez sur le sommeil 148
Nice Matin Cannes - Cannes - 18/03/2023

SOMMEIL Comment la clinique Marzet soigne nos troubles Zoom 149
L'Eclair Pyrénées - 18/03/2023

/ Getty. À l'occasion de la 23 e Journée du sommeil, l'Institut national du 151
La Dépêche du Midi Toulouse - Toulouse - 19/03/2023

Journée nationale du sommeil : le CHUM organise des échanges autour du sujet ce vendredi 152
France-Antilles Martinique - 16/03/2023

J. Leonetti : " La pénibilité du travail n'a pas été prise en compte " 153
Nice Matin Cannes - Cannes - 17/03/2023

ANTIBES 155
Nice Matin Cannes - Cannes - 17/03/2023

Un ado sur deux dort moins de 7 heures par nuit 156
La Montagne Clermont Métropole - Clermont Métropole - 17/03/2023

Marie-Noëlle Hermin-Farrié peut chouchouter votre sommeil 157
Midi Libre Lodève / Coeur d'Hérault - Lodève / Coeur d'Hérault - 17/03/2023

Les rendez-vous du week-end 158
La Montagne Cantal - Cantal - 17/03/2023

Le sommeil, c'est la santé 161
Le Dauphiné Libéré Tarentaise et Maurienne - Tarentaise et Maurienne - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 162
La République du Centre Loiret - Loiret - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 164
Le Populaire du Centre Haute-Vienne - Haute-Vienne - 17/03/2023

La Maisonnée : au chevet du sommeil de nos enfants 166
Le Progrès Lyon - Villeurbanne - Caluire - Lyon - Villeurbanne - Caluire - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 167
L'Echo Républicain Eure-et-Loir - Eure-et-Loir - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 169
Le Berry Républicain Bourges - Bourges - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 171
L'Yonne Républicaine Sud - Sud - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 173
Le Journal du Centre - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 175
La Montagne Clermont Métropole - Clermont Métropole - 17/03/2023

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions 177
L'Eveil de la Haute Loire - 17/03/2023

L’apnée du sommeil... c’est aussi chez les enfants 179
Le Tarn Libre - 17/03/2023

Journée du sommeil, le CHIC Castres Mazamet vous informe 181
Le Tarn Libre - 17/03/2023

Ils vivent des nuits compliquées 182
Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 17/03/2023

Ils vivent des nuits compliquées 183
La Nouvelle République du Centre Ouest Indre et Loire - Indre et Loire - 17/03/2023

Des conférences sur la valeur du sommeil 184
Ouest France Caen - Vire - Caen - Vire - 17/03/2023

Diagnostiquer les troubles du sommeil chez l'enfant. Le Centre hospitalier Edmo 185
La Provence Aubagne-la Ciotat - Aubagne-la Ciotat - 17/03/2023

Des conférences à Aressy pour la journée du sommeil 186
La République des Pyrénées - 17/03/2023

Conférence et vente d’un timbre 187
Le Tarn Libre - 17/03/2023

Des conférences à Aressy pour la journée du sommeil 188
L'Eclair Pyrénées - 17/03/2023

« Le temps de sommeil est génétiquement déterminé » 189
Sud Ouest Bordeaux Agglo - Bordeaux Agglo - 17/03/2023

Mieux dormir, c'est possible 191
La Semaine Metz Thionville Moselle - 16/03/2023

ISaint-Jean-de-Mauriennel 192
La Maurienne - 16/03/2023

67 / LITERIE/NTIC : La marque de literie Melle innove sur son marché 193

Une conférence sur le sommeil 194
Le Républicain Lorrain Sarreguemines Bitche - Sarreguemines Bitche - 16/03/2023

Sécheresse en Moselle : les niveaux des cours d'eau sont « anormalement bas » 195
Jour de semaine - 15/03/2023

Les troubles du sommeil vendredi au CHU 198
Midi Libre Nîmes - Nîmes - 16/03/2023

Journée nationale du sommeil pour endormir les « fausses croyances » 199
La Dépêche du Midi Tarn Albi - Tarn Albi - 16/03/2023

En Moselle, le parti Horizons lorgne les sénatoriales 201
Jour de semaine - 15/03/2023

« Un adulte doit dormir sept heures » 204
Le Journal d'Ici - 16/03/2023

DROITS DES FEMMES : RENCONTRES À THÈME 205
La Gazette de Montpellier - 16/03/2023

Sophrologie et hypnosepour la Journée du sommeil 206
La Nouvelle République du Centre Ouest Indre et Loire - Indre et Loire - 15/03/2023

The Poor en concert chez Wood Stock 207
Les Dernières Nouvelles d'Alsace Guebwiller - Guebwiller - 15/03/2023

Le manque de sommeil fait-il grossir ? 208
La Dépêche du Midi Toulouse - Toulouse - 15/03/2023

Journée du sommeil : comment mieux dormir ? 209
Côté Manche - 15/03/2023

La Journée du sommeil 211
Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 15/03/2023

The Poor en concert chez Wood Stock 212
L'Alsace Guebwiller - Guebwiller - 15/03/2023

Sommeil et croyances 213
LE 7 - 14/03/2023

Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil 214
Jour de semaine - 13/03/2023

23e journée du sommeil 215
Le Paysan Vosgien - 10/03/2023

Bassins à flot Après les trois tonnes de vêtements vintage vendus le week-end de 216
Sud Ouest Bordeaux Agglo - Bordeaux Agglo - 14/03/2023

Troubles du sommeil : infos et dépistages au Kem jeudi 16 mars 217
Le Républicain Lorrain Meurthe-et-Moselle Nord - Meurthe-et-Moselle Nord - 13/03/2023

Une conférence sur le sommeil proposée ce mardi à la clinique 218
Le Dauphiné Libéré Annecy, Rumilly, Les Aravis - Annecy, Rumilly, Les Aravis - 13/03/2023

Pool Party ! 219
Le Réveil Cantalien - 10/03/2023

Journée du sommeil nocturne 220
La Dépêche du Midi Lot et Garonne - Lot et Garonne - 12/03/2023

En bref 221
La Montagne Cantal - Cantal - 12/03/2023

Aurillac 222
Le Réveil Cantalien - 10/03/2023

Pléthore 223
L'Affranchi de Chaumont - 10/03/2023

Le sommeil c'est la santé 224
La Vie Agricole de la Meuse - 10/03/2023

JOURNÉE DU SOMMEIL À BRETONNEAU LE 17 MARS : Des animations de sensibilisation pour le grand public 226
La Tribune Hebdo - 09/03/2023

Journée nationale du sommeil à l'hôpital 227
La Dépêche du Midi Tarn - Castres - Tarn - Castres - 10/03/2023

23e journée du sommeil 228
Le Paysan lorrain - 10/03/2023

Journée du sommeil, le CHIC se mobilise 229
Le Tarn Libre - 10/03/2023

23e journée du sommeil 230
La Moselle Agricole - 10/03/2023

Le Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne et la Ville s'associent pour le programme "Votre santé nous concerne" 231
La Maurienne - 09/03/2023

Pour la journée nationale du sommeil 233
L'Observateur du Cambrésis - 09/03/2023

À la découverte du Centre du Sommeil 234
La Dépêche du Midi Lot et Garonne - Lot et Garonne - 09/03/2023

Journée nationale du sommeil 235
Corse Matin - 03/03/2023

Web National 236

Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? 237
Destinationsante.com - 03/03/2023

Futuroscopie - Après le Covid : le "sleep-tourism" poursuit son envolée ? 240
Tourmag.com - 03/04/2023

Google Nest Hub : l'écran connecté de 2e génération est à -30 % chez la Fnac et Darty 241
Msn (France) - 26/03/2023

Google Nest Hub : l'écran connecté de 2e génération est à -30 % chez la Fnac et Darty 243
frandroid.com - 26/03/2023

Comment mieux détecter les apnées du sommeil ? 245
Public.fr - 23/03/2023

Étude mondiale Withings : les Français champions du monde du sommeil ? 250
buzz-esante.fr - 23/03/2023

« Près de 20% des ados ont des troubles du sommeil », alerte une spécialiste du sommeil 252

20Minutes.fr - 23/03/2023

Passage à l'heure d'été : mode d'emploi pour ce week-end 254
echodumardi.com - 22/03/2023

Les insomnies ne seront plus qu'un mauvais souvenir avec ce spray à moins de 13 € 256
ohmymag.com - 22/03/2023

Crise du sommeil, conseils pour vos ados manifestants, personnalités préférées des enfants et BeReal, le bon élève : le ReKap' de Kool 259
koolmag.fr - 21/03/2023

Sommeil : pourquoi avez-vous du mal à dormir ? 261
iletaitunepub.fr - 21/03/2023

Les montres connectées, un véritable allié pour améliorer son sommeil ? (La Santé Sur Écoute # 31) 264
laminute.info - 21/03/2023

Le sommeil réparateur, cette denrée rare que les Français paient cher 265
koolmag.fr - 21/03/2023

Tir à l'arc, rapport du GIEC et qualité de sommeil : l'actu des sciences en ultrabrèves 267
sciencesetavenir.fr - 20/03/2023

Un conférence sur le rôle primordial du sommeil au Puy ce mercredi 270
Zoomdici.fr - 20/03/2023

La qualité de sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes 276
lemondepharmaceutique.tv - 20/03/2023

Soigner l'insomnie avec les médicaments 277
lemondepharmaceutique.tv - 20/03/2023

Journée mondiale du sommeil : les choses importantes sur le repos 278
legrandplateau.com - 20/03/2023

Notre maison brule…et nous n'arrivons pas à dormir 280
Jim.fr - 20/03/2023

Problèmes de sommeil : et si vous souffriez de somniphobie ? 281
Yahoo ! Style (FR) - 17/03/2023

Sommeil : les Français dorment de moins en moins bien et leur santé mentale en pâtit 283
tf1info.fr - 17/03/2023

Journée internationale du sommeil : nous dormons 1h30 de moins qu'il y a 50 ans 285
tf1info.fr - 17/03/2023

Sommeil : voici comment améliorer sa qualité tout en évitant les fausses croyances 286
sciencesetavenir.fr - 17/03/2023

SOMMEIL - Pascale Ogrizek est l'invitée de RTL Midi 288
Rtl.fr - 17/03/2023

Comment retrouver le sommeil ? 289
rtl.be - 17/03/2023

Cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 290
RTBF.be - 17/03/2023

L'orthophonie pour traiter les troubles du sommeil 292
Radio-Canada.ca - 18/03/2023

Apnée du sommeil : ce questionnaire vous dit si vous êtes concerné 294

pourquoidocteur.fr - 17/03/2023

Sexe et méditation : 2 activités plébiscitées par les Françaises et les Français en quête de sommeil 296
positivr.fr - 18/03/2023

Sur Tiktok, des bruits qui aident à s'endormir 298
positivr.fr - 18/03/2023

70 % des Françaises et des Français veulent faire la sieste au travail 300
positivr.fr - 19/03/2023

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient 302
planet.fr - 17/03/2023

Anxiété, dépression : le sommeil des Français se dégrade et cela affecte leur santé mentale, selon une étude 303
neonmag.fr - 17/03/2023

Pour préserver votre mémoire pendant le sommeil, utilisez cet accessoire 305
neonmag.fr - 17/03/2023

Sommeil : 10 recommandations pour bien dormir, selon des médecins 307
Medisite.fr - 17/03/2023

Sommeil : dix conseils pour bien ou mieux dormir 309
LesEchos.fr - 19/03/2023

Sommeil : les conseils et technologies pour mieux dormir 314
LesNumeriques.com - 17/03/2023

LILYSILK exhorte tout le monde à se soucier davantage de la santé du sommeil en cette Journée mondiale du sommeil 2023 316
Lelezard.com (CA) - 17/03/2023

« Je m'endormais partout, tout le temps, j'avais pris 20 kg de façon inexpliquée » 318
laminute.info - 18/03/2023

Sommeil : voici la collation qui permettrait de mieux dormir 319
laminute.info - 19/03/2023

Deux experts décryptent des vidéos sur les troubles du sommeil sur TikTok 320
laminute.info - 17/03/2023

6 conseils pour (enfin) bien dormir à deux 321
Journaldesfemmes.fr - 17/03/2023

Anne, narcoleptique : "Je m'endormais partout, tout le temps, j'avais pris 20 kg de façon inexpliquée" 324
Journaldesfemmes.fr - 18/03/2023

Sommeil : 10 questions pour tout comprendre sur vos nuits 327
jnews-france.fr - 17/03/2023

Le sommeil : un terrain de jeu pour la vie de l’âme 331
hommenouveau.fr - 17/03/2023

Nîmes : les troubles du sommeil peuvent causer des maladies mentales 333
jnews-france.fr - 17/03/2023

Problèmes de sommeil : et si vous souffriez de somniphobie ? 335
Free.fr - 17/03/2023

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient 336
Free.fr - 17/03/2023

Troubles du sommeil : quatre astuces pour mieux dormir 337
Francetvinfo.fr - 17/03/2023

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses 339
Free.fr - 17/03/2023

Troubles du sommeil : ne pas hésiter à consulter 340
francebleu.fr - 17/03/2023

À Saint-Pierre, une unité spécialisée détecte les pathologies du sommeil 341
Francetvinfo.fr - 17/03/2023

"Les Français sont tous en dette de sommeil", explique le docteur Marie Netchitailo du CHU de Rouen 343
francebleu.fr - 17/03/2023

Journée Nationale du Sommeil : santé du sommeil et santé mentale sont intimement liées, voici comment 344
Femina.fr - 17/03/2023

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient 348
femmeactuelle.fr - 17/03/2023

Problèmes de sommeil : et si vous souffriez de somniphobie ? 350
elle.fr - 17/03/2023

Les heures avant minuit comptent double, une nuit de 8h, la sieste, les rêves : ces mythes autour du sommeil qui perturbent les nuits 351
dhnet.be - 17/03/2023

L'unité de sommeil du CHR Jolimont fête ses 30 ans : “le sommeil, c'est quelque chose qui est inhérent à la vie” (Vidéo) 354
dhnet.be - 17/03/2023

ENTRETIEN. Troubles du sommeil : les bons conseils d'un spécialiste pour retrouver de bonnes nuits 356
callways.fr - 17/03/2023

L'insomnie chronique coûte jusqu'à 10,1 milliards par an 357
20min.ch - 17/03/2023

Sommeil : 10 questions pour tout comprendre sur vos nuits 359
actu.fr - 17/03/2023

DOSSIER. Sommeil : pourquoi un Français sur trois dort si mal 362
callways.fr - 19/03/2023

Tu peux me tromper mais en pantoufles 363
Radiofrance.fr - 17/03/2023

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses 365
Yahoo ! Style (FR) - 17/03/2023

Sommeil, lève-tôt et lève-tard : comment nos heures de coucher et de réveil impactent notre santé mentale 367
Yahoo ! (France) - 17/03/2023

Sommeil et santé mentale intimement liés : les Français dorment mal 369
lequotidiendumedecin.fr - 17/03/2023

Sommeil : 5 astuces du monde entier pour mieux dormir 371
Letudiant.fr - 17/03/2023

Sommeil : bien connaître ses besoins par Marilyn Perioli - 17 mars 2023 374
Viva.presse.fr - 17/03/2023

Retrouver de l'énergie : les clés pour améliorer votre sommeil 376

Rebondir.fr - 17/03/2023

Panne de réveil ou sommeil compliqué: quels objets connectés pour mieux dormir? 378
bfmtv.com - 17/03/2023

Michel Denisot pour "On peut rire de tout sauf en mangeant de la semoule" 381
Radiofrance.fr - 17/03/2023

L'info Junior - vendredi 17 mars 2023 383
topmusic.fr - 17/03/2023

Les Français champions du monde du sommeil ? 384
perelafouine.com - 17/03/2023

Les Français et le sommeil : encore beaucoup d'idées reçues 387
francais.medscape.com - 17/03/2023

Le sommeil des Français se dégrade, pourquoi ? 390
actusante.net - 17/03/2023

Junk Sleep : comment lutter face aux danger du «sommeil sale» 392
laminute.info - 17/03/2023

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses 393
elle.fr - 17/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples pour mieux dormir 394
RTBF.be - 17/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 397
Doctissimo.fr - 17/03/2023

Insomnie : cette astuce pour s'endormir rapidement, selon un spécialiste 400
cnews.fr - 17/03/2023

Deux experts décryptent des vidéos sur les troubles du sommeil sur TikTok 401
Futura-Sciences.com - 17/03/2023

Journée du sommeil 402
rcf.fr - 17/03/2023

Stress, tensions... Les Français dorment chaque année de moins en moins bien 403
Orange.fr - 17/03/2023

Tribune. Non, on ne dresse pas Bébé au sommeil ! 404
MagicMaman.com - 17/03/2023

Stress, tensions... Les Français dorment chaque année de moins en moins bien 406
bfmtv.com - 17/03/2023

Sommeil : nos dix conseils pour bien dormir 408
LesEchos.fr - 17/03/2023

Soignez votre sommeil, appuyez sur pause 413
CourrierCadres.com - 16/03/2023

Sommeil des Français : la qualité se dégrade, des idées reçues persistent 415
la-croix.com - 17/03/2023

Plus de 8 Français sur 10 se réveillent au milieu de la nuit, la qualité de notre sommeil se dégrade 417
francebleu.fr - 17/03/2023

Quatre principes à appliquer pour bien dormir 419
Lemonde.fr - 16/03/2023

Junk Sleep : comment lutter face aux danger du «sommeil sale» 421
cnews.fr - 17/03/2023

Journée du Sommeil : nos nuits se préparent dès la journée, voici les astuces à suivre le 16/03/2023 423
Femina.fr - 16/03/2023

FAIT DU JOUR Les troubles du sommeil, un sujet de santé « sous-considéré » ? 426
jnews-france.fr - 17/03/2023

« Dormir autrement » – 23e journée nationale du sommeil Cité des sciences et de l'Industrie Paris 430
Unidivers.fr - 17/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 431
Doctissimo.fr - 16/03/2023

Journée du sommeil : les Français ne dorment pas si mal que ça ! 433
Doctissimo.fr - 16/03/2023

Cancer: les auditeurs posent toutes leurs questions 435
Rfi.fr - 16/03/2023

Le sommeil des Français se dégrade et s'accompagne d'anxiété et d'états dépressifs 436
Topsante.com - 16/03/2023

La qualité du sommeil des Français se dégrade, des idées reçues persistent 439
la-croix.com - 15/03/2023

Jérémie Peltier : "Grève des éboueurs : avantages et inconvénients d'une situation" 441
Marianne.net - 15/03/2023

Une matinale insolite sur 47 FM 444
lalettre.pro - 15/03/2023

Journée du sommeil : 5 astuces simples pour… 445
Maxi-Mag.fr - 15/03/2023

Sommeil : attention à ces 5 idées reçues pour mieux dormir 448
pourquoidocteur.fr - 14/03/2023

La Journée du sommeil s'intéresse à la santé mentale des Français 451
mutualistes.com - 14/03/2023

Performance au travail : Et si on faisait la sieste ? 453
magazine-decideurs.com - 14/03/2023

23e Journée du Sommeil® : un marqueur de la santé et de la santé mentale 454
lemondepharmaceutique.tv - 14/03/2023

Sommeil : attention à ces 5 idées reçues pour mieux dormir 455
frequencemedicale.com - 14/03/2023

VRAI ou FAUX. Le manque de sommeil fait-il grossir ? 458
callways.fr - 15/03/2023

Émission du lundi 13 mars 2023 459
radiovinciautoroutes - 14/03/2023

Journée du sommeil 2023 460
veille-acteurs-sante.fr - 14/03/2023

Apnées du sommeil, les 1ères rencontres (Paris) 461
veille-acteurs-sante.fr - 14/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 462

Doctissimo.fr - 13/03/2023

Cœur, vue, sommeil : cap sur la prévention 464
agevillagepro.com - 13/03/2023

23ème Journée du sommeil : Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété 466
inforisque.fr - 13/03/2023

Cœur, vue, sommeil : cap sur la prévention 467
AgeVillage.com - 13/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 469
Doctissimo.fr - 12/03/2023

Le sommeil garant de notre bonne santé 471
radiovinciautoroutes - 12/03/2023

Dans les 7 jours… du 13 au 19 mars 472
ecoreseau.fr - 12/03/2023

Quel type de sommier pour quel type de matelas ? 474
Parismatch.com - 09/03/2023

La sieste au travail plébiscitée par une majorité de Français… sous certaines conditions 480
callways.fr - 08/03/2023

Emma Secret Breakfast : petit-déj au lit pour la journée du sommeil 481
nomadeurbain.fr - 07/03/2023

Voici pourquoi vous ne devriez plus vous endormir sur votre canapé 483
Jeuxvideo.com - 05/03/2023

S'endormir sur le canapé est dangereux pour la santé, alerte un médecin 485
journaldugeek.com - 02/03/2023

Quel programme le 17 mars 2023 ? 487
laminute.info - 01/03/2023

Dormez-vous lance le défi de dormir 248 heures en l'honneur du Mois de sensibilisation au sommeil 488
Lelezard.com (CA) - 01/03/2023

Journée du Sommeil : quel programme le 17 mars 2023 ? 490
Journaldesfemmes.fr - 01/03/2023

Le Santé magazine d'avril 2023 est sorti ! 493
santemagazine.fr - 01/03/2023

Le Santé magazine d'avril 2023 est sorti ! 495
Yahoo ! Style (FR) - 01/03/2023

Le Santé magazine d'avril 2023 est sorti ! 496
Yahoo ! (France) - 01/03/2023

ENTRETIEN. Sommeil : un adolescent sur deux ne dort pas assez, un spécialiste nous explique pourquoi 497
Francetvinfo.fr - 16/02/2023

Web Régional **499**

Fatigue : attention, voici quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur votre santé 500
SudInfo.be - 18/04/2023

Apnée du sommeil : des méthodes efficaces à Gisors 502
actu.fr - 05/04/2023

Grand Est. BioSerenity : éveiller le public aux troubles du sommeil 503
VosgesMatin.fr - 23/03/2023

Grand Est. Un centre BioSerenity à l'hôpital de Mercy : éveiller le public aux troubles du sommeil 504
republicain-lorrain.fr - 23/03/2023

Nancy. L'établissement de neurologie a accueilli la 23e Journée du sommeil 505
Estrepublicain.fr - 24/03/2023

Grand Est. BioSerenity : éveiller le public aux troubles du sommeil 506
Estrepublicain.fr - 23/03/2023

Journée du sommeil à la micro-crèche Le Colombier de Pennautier 507
lindependant.fr - 23/03/2023

Le numérique au service d'une nuit paisible 509
franceguyane.fr - 21/03/2023

Santé : le centre de sommeil de Villeneuve-sur-Lot est en quête de médecins 511
sudouest.fr - 21/03/2023

Le numérique au service d'une nuit paisible 514
guadeloupe.franceantilles.fr - 21/03/2023

Alzheimer : les troubles du sommeil, annonciateurs d'un risque de développer la maladie ? 516
MidiLibre.fr - 20/03/2023

Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel. Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel 518
Leprogres.fr - 20/03/2023

Lunéville. Au laboratoire du sommeil, on peut découvrir pourquoi vous dormez mal 519
Estrepublicain.fr - 21/03/2023

Journal de vendredi 17 mars 2023 520
vosgestelevision.tv - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 521
VosgesMatin.fr - 17/03/2023

Jolimont fête les 30 ans de son unité du sommeil: lutter contre les insomnies et apnées du sommeil qui vous minent la vie 522
SudInfo.be - 18/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 524
republicain-lorrain.fr - 17/03/2023

Val de Briey. « Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit » 525
republicain-lorrain.fr - 18/03/2023

Journée internationale du sommeil : stress, écrans, sédentarité... souffrez-vous de junk sleep ? 526
MidiLibre.fr - 17/03/2023

Sommeil : méditation, sexe... quelles sont les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir ? 528
MidiLibre.fr - 17/03/2023

Dormir nu, nuits de 8 heures, sport, alimentation : le vrai du faux sur le sommeil en huit questions 530
MidiLibre.fr - 17/03/2023

Nîmes : les troubles du sommeil peuvent causer des maladies mentales 532

MidiLibre.fr - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 534
Lyonne.fr - 17/03/2023

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude 536
lindependant.fr - 17/03/2023

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir 538
lindependant.fr - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 540
leveil.fr - 17/03/2023

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude 542
letelegramme.fr - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 544
lepopulaire.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 546
Leprogres.fr - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 547
le-pays.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 549
lejsl.com - 17/03/2023

L'insomnie chronique coûte jusqu'à 10,1 milliards par an 550
lematin.ch - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 552
ledauphine.com - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 553
lejdc.fr (Journal du Centre) - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 555
lechorepublicain.fr - 17/03/2023

Le centre d’explorations du sommeil de La Louvière veille sur vos nuits depuis un quart de siècle 557
Lavoixdunord.fr - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 558
Leberry.fr - 17/03/2023

L'unité de sommeil du CHR Jolimont fête ses 30 ans : “le sommeil, c'est quelque chose qui est inhérent à la vie” (Vidéo) 560
Lavenir.net (Belgium) - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 562
larep.fr - 17/03/2023

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir 564
LaProvence.com - 17/03/2023

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez 566
LaMontagne.fr - 17/03/2023

ENTRETIEN. Troubles du sommeil : les bons conseils d'un spécialiste pour retrouver de bonnes nuits 568
Ladepeche.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 570

lalsace.fr - 17/03/2023

DOSSIER. Sommeil : pourquoi un Français sur trois dort si mal 571
Ladepeche.fr - 19/03/2023

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir 573
Ladepeche.fr - 17/03/2023

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude 575
Ladepeche.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 577
Estrepublicain.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 578
dna.fr - 17/03/2023

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude 579
centrepresseaveyron.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps 581
Bienpublic.com - 17/03/2023

Marie-Noëlle Hermin-Farrié peut chouchouter votre sommeil 582
MidiLibre.fr - 17/03/2023

MAINVILLIERS - Un atelier pour parler apnée du sommeil 584
intensite.net - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 585
Ladepeche.fr - 17/03/2023

Les troubles du sommeil sont-ils le mal du siècle ? 587
lesoir.be - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 589
centrepresseaveyron.fr - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 591
letelegramme.fr - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 593
lindependant.fr - 17/03/2023

Le sommeil des Français toujours perturbé 595
sudouest.fr - 17/03/2023

Journée mondiale du sommeil ce 17 mars: les hôpitaux du CHU et de la Citadelle sensibilisent le public au dépistage à d'éventuels troubles 597
SudInfo.be - 17/03/2023

Journée internationale du sommeil : six conseils pour améliorer le sommeil de votre bébé 598
VarMatin.com - 17/03/2023

Enchères d'objets nazis, nuages et RN165 dégagée… Bonjour Lorient ! 600
letelegramme.fr - 17/03/2023

Coudekerque-Branche : la clinique de Flandre propose une nouvelle prise en charge des troubles du sommeil 603
DeltaFM.fr - 17/03/2023

Sommeil : à Pau, comment la clinique Marzet soigne nos troubles 605
larepubliquedespyrenees.fr - 16/03/2023

Troubles du sommeil et travail : qui dort mal, travaille moins... 610
guadeloupe.franceantilles.fr - 17/03/2023

Santé. La Maisonnée : au chevet du sommeil de nos enfants 613
Leprogres.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 615
ledauphine.com - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 616
Estrepublicain.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 617
republicain-lorrain.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 618
VosgesMatin.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 619
lejsl.com - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 620
dna.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 621
Bienpublic.com - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : les Français dorment de moins en moins bien 622
Leprogres.fr - 17/03/2023

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ? 623
lalsace.fr - 17/03/2023

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE. Le sommeil, c'est la santé 624
ledauphine.com - 16/03/2023

Pour célébrer la Journée du Sommeil, Emma Matelas vous offre 40% de remise sur son matelas Original 625
SudInfo.be - 16/03/2023

Santé : "Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire" 629
sudouest.fr - 17/03/2023

Météo du vendredi 17 mars : 77 % des Français dorment-ils mal à cause d'une chambre trop chauffée ? 633
Saumur-kiosque.com - 16/03/2023

La météo de ce vendredi 17 mars à Saint-Brieuc 636
letelegramme.fr - 17/03/2023

Journée mondiale du sommeil : dès l'enfance, on repère les petits des gros dormeurs 637
LaNouvelleRepublique.fr - 16/03/2023

Journée Internationale du Sommeil : sensibilisation, aide et dépistage au centre commercial Carrefour de Jeuxey 639
Centpourcent-vosges.fr - 16/03/2023

Journée du sommeil : une série de conférences à la clinique d'Aressy 641
larepubliquedespyrenees.fr - 16/03/2023

Journée du sommeil : des conférences et des marches solidaires du 17 au 19 mars 2023 à Caen 643
Ouest-france.fr - 16/03/2023

Indre-et-Loire : le CHRU de Tours répond à quelques idées reçues sur le sommeil 644
francebleu.fr - 17/03/2023

FAIT DU JOUR Les troubles du sommeil, un sujet de santé "sous-considéré" ? 646
objectifgard.com - 17/03/2023

Aubagne : comment diagnostiquer les troubles du sommeil chez l'enfant ? 650
LaProvence.com - 16/03/2023

C'est la journée du sommeil ! Voici 5 astuces pour mieux dormir 652
fr.metrotime.be - 17/03/2023

1.300 patients traités chaque année au centre du sommeil de la clinique La Casamance à Aubagne 655
francebleu.fr - 16/03/2023

Journée mondiale du sommeil : "On a tous un sommeil qui nous est propre" 657
francebleu.fr - 16/03/2023

Sarreguemines. Une conférence sur le sommeil 659
republicain-lorrain.fr - 15/03/2023

MAINVILLIERS - Sensibilisation au sommeil et au cancer colorectal 660
intensite.net - 15/03/2023

Le sommeil, médicament puissant à large spectre 661
levif.be - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 664
centrepresseaveyron.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 666
LaProvence.com - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 668
lindependant.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement 670
Ladepeche.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil ce vendredi : cinq astuces simples, mais efficaces, pour mieux dormir 672
MidiLibre.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil : en semaine, les Français se réveillent en moyenne à 6h28 675
24matins.fr - 15/03/2023

INTERVIEW. Journée nationale du sommeil à Castres pour endormir les "fausses croyances" 676
Ladepeche.fr - 15/03/2023

Caen : une après-midi pour échanger autour du sommeil 679
sweetfm.fr - 15/03/2023

Une conférence sur l'importance du sommeil à l'hôpital Robert Pax de Sarreguemines : "un enjeu de santé publique" 681
Radiomelodie.com - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 683
LaProvence.com - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 686
Ladepeche.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 689
centrepresseaveyron.fr - 15/03/2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir 692
lindependant.fr - 15/03/2023

VRAI ou FAUX. Le manque de sommeil fait-il grossir ? 695
Ladepeche.fr - 15/03/2023

Le sommeil, un allié de poids pour faire pencher la balance du bon côté 697
Lavoixdunord.fr - 15/03/2023

PARIS : 77 % des Français dorment-ils mal à cause d'une chambre trop chauffée ? 698
Presseagence.fr - 14/03/2023

Appel à témoignages : vous souffrez de paralysie du sommeil ou de terreurs nocturnes, racontez-nous 700
MidiLibre.fr - 14/03/2023

Journée du sommeil : Emma Matelas prend soin de vous en vous offrant un oreiller et 50% de remise sur son matelas hybride (le plus primé en Europe) 702
SudInfo.be - 13/03/2023

Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil 707
LaSemaine.fr - 13/03/2023

Journée du sommeil : le CHU de Bordeaux propose deux conférences autour des « fausses croyances » 708
sudouest.fr - 13/03/2023

Tik Tok : télévision, bruit rose... populaires sur le réseau social, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 710
MidiLibre.fr - 12/03/2023

Thionville. Troubles du sommeil : infos et dépistages au Kem 712
republicain-lorrain.fr - 12/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 713
Ladepeche.fr - 10/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 715
LaProvence.com - 10/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 717
centrepresseaveyron.fr - 10/03/2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir 719
lindependant.fr - 10/03/2023

Comment ces bruits populaires sur TikTok peuvent vous aider à vous trouver le sommeil? 721
fr.metrotime.be - 12/03/2023

Argonay. Une conférence sur le sommeil proposée ce mardi à la clinique 723
ledauphine.com - 12/03/2023

Pour célébrer la journée du sommeil, profitez d'un oreiller offert et -50% de remise sur le matelas hybride Emma Matelas 724
SudInfo.be - 09/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 729
lindependant.fr - 08/03/2023

Bien-être : un bon matelas est le gage d'un sommeil de qualité et d'une bonne santé 731
lunion.fr - 08/03/2023

Bien-être : un bon matelas est le gage d'un sommeil de qualité et d'une bonne santé 733
lardennais.fr - 08/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 734
LaProvence.com - 08/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 736

Ladepeche.fr - 08/03/2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions 738
centrepresseaveyron.fr - 08/03/2023

Gagnez votre ensemble matelas, Sommier ! 740
K6fm.com - 07/03/2023

Migraine, Parkinson, AVC... une journée dédiée au sommeil et à la santé organisée par la clinique Beau soleil 741
MidiLibre.fr - 23/02/2023

Apprendre à faire des rêves lucides, c'est possible et voilà comment 744
atlantico.fr - 23/02/2023



Agences de presse

URL :http://www.Destinationsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Vincent Roche

► 17 mars 2023 - 13:20

> Version en ligne

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude



17 mars 2023
A quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.

Avant que les premiers signes de la maladie d'Alzheimer ne s'expriment, de nombreux patients rapportent des troubles du sommeil. Ainsi, des difficultés d'endormissement, des phases d'insomnie ou des épisodes de cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.

Ces troubles du sommeil « *sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ?* ». Et « *existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ?* » : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posés ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue *Annals of Neurology.*

Détecter précocement les neurones touchés

Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs « *d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux* », décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs*, à l'origine de cette étude.

Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase « *implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques ». Et « des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent* », poursuit le Dr Rauchs.

Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, « *parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés* ». Des

observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre « *l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent* ».

La puissance des ondes cérébrales pour preuve

Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : « *la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux*. » Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc « *l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démence* » souligne la chercheuse.

Et après ?

Pour en être bien sûr, les équipes devront « *étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps* ». Et dans un second temps ouvrir la recherche auprès de personnes en « *bonne santé cognitive, mais aussi auprès de volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable* ».

A terme, « *le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et leur proposer des approches préventives* », conclut le Dr Rauchs.

** Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237* Inserm*/Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen*

- Source : Inserm, le 9 mars 2023 - Annals of Neurology, 15 janvier 2023

Ecrit par : Laura Bourgault - Édité par : Emmanuel Ducreuzet

PAYS :France
SURFACE :94 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :139069
► 17 mars 2023

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population. A l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français à travers un sondage, cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme, et de motivation.

Un impact sur le travail et la vie sociale

A peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme 'correct, sans plus'. Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2,5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français ne baissent pas les bras, et redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie, près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes.

Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts - histoires, musiques, et bruits - entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.

*Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3.455 personnes du 14 au 17 février 2022.

URL :http://www.Destinationsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Vincent Roche

► 17 mars 2023 - 09:01

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé



17 mars 2023
Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 23e **journée du sommeil** organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à *« la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…) »*.

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : *« ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble »*.

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin

de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. Retrouvez ces conseils en vidéo :

A noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. A l'occasion de la 23e **journée du sommeil** , de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

- Source : Enquête INSV/MGEN 2023 - Mars 2023

Ecrit par : Charlotte David - Edité par : Emmanuel Ducreuzet

PAYS :France
SURFACE :108 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :139069
► 15 mars 2023

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

(ETX Daily Up) - Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie. Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.

Somnifère, le podcast pour s'endormir

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

> https://somniferelepodcast.com.

Narcoleptica, des histoires pour dormir

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

> https://podcast.ausha.co/narcoleptica.

Une histoire et… Oli

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.

> https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli.

Petit BamBou

Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.

> https://www.petitbambou.com/fr.

Sleep With Me

Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à

s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.

> https://www.sleepwithmepodcast.com.

PAYS :France
SURFACE :179 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :139069
► 15 mars 2023

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.

La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

Les bruits colorés

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.

Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du

télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600.000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La)permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

PAYS :France
SURFACE :109 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :139069
► 10 mars 2023

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

(ETX Daily Up) - Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts. Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.

Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.

Quésaco un bruit coloré ?

Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.

Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.

Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.

Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.

Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.

PAYS :France
SURFACE :93 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :139069
► 8 mars 2023

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

(ETX Daily Up) - Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.

*L'enquête a été réalisée auprès de 1.524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27.000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.



TV Nationales

Ecrans, stress... pourquoi les Français dorment mal

rmc.bfmtv.com/actualites/societe/sante/ecrans-stress-pourquoi-les-francais-dorment-mal_AV-202303150431.html

Une étude révèle qu'environ 37% des Français ne sont pas satisfaits de la qualité de leur sommeil. Huit sur dix subiraient même des réveils fréquents en pleine nuit.

Huit Français sur dix se réveillent au moins une fois dans la nuit, selon une enquête Opinion Way pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Stress au travail, soucis de santé, peur pour l'avenir, mais aussi abus de la lumière des écrans... Autant de raisons qui peuvent perturber le sommeil selon les spécialistes.

Stéphanie, gérante d'une poissonnerie, est confrontée depuis longtemps aux réveils nocturnes.

> "J'en ai depuis une bonne quinzaine d'années. Je me réveille deux à trois fois par nuit", indique-t-elle.

Alain, professionnel de santé, n'arrive pas à trouver le sommeil avant une heure du matin, et il se réveille brusquement trois heures plus tard. "Quand on s'endort, c'est souvent avec des somnifères et on se réveille très tôt le matin parce qu'on a en permanence cette espèce de pression", détaille-t-il.

Un problème pour l'efficacité au travail

Une pression professionnelle qui perturbe le sommeil. Et au réveil, Nathalie a le sentiment de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit. "Je suis épuisée. Les nuits où vraiment, je dors mal, le lendemain, je le ressens au bureau notamment dans l'efficacité", affirme-t-elle.

Un schéma qui ne surprend pas le neurologue Marc Rey, qui propose une stratégie toute simple pour retrouver un sommeil profond.

> "Il faut une activité physique le matin pour s'échauffer et le soir une préparation d'endormissement avec un éloignement des écrans qui vont, par le stress induit et la lumière induite, perturber notre endormissement", assure-t-il.

Actuellement, 37% des Français ne sont pas satisfaits de la qualité de leur sommeil.

Jean-Wilfrid Forquès, avec Mahauld Becker-Granier avec Guillaume Descours

12:58:36	Ce vendredi est la Journée internationale du sommeil.
12:59:00	Reportage de Gaëlle Charnay : on dort 1h30 de moins qu'il y a 50 ans.
12:59:14	Micro-trottoir.
12:59:48	Interview de David Martin, veneur magasin La Literie Idéale à Lyon.
13:00:25	Interview de Tayssir Aissaoui, boulangerie-pâtisserie L'Atelier des Traditions à Lyon.
13:00:35	

SUIVI DU JOURNAL DE 20H - GILLES BOULEAU - « LE GRAND FORMAT »

Sommeil : les Français dorment de moins en moins bien et leur santé mentale en pâtit

https://www.tf1info.fr/sante/sommeil-eco-anxiete-ecrans-les-francais-dorment-de-moins-en-moins-bien-et-leur-sante-mentale-en-patit-2251293.html

12:56:40 Journée du sommeil : 1 Français sur 3 souffre de troubles du sommeil. Focus sur la narcolepsie.
12:57:02 Reportage de Grégoire Doucet à la rencontre de Chloé, 26 ans.
12:57:16 Interview de Chloé, narcoleptique avec cataplexie.
12:59:04

07:15:27	Y a-t-il une durée idéale pour une nuit de sommeil ?
07:15:48	Commentaire de Vincent Valinducq.
07:15:48	Point sur la 23ème Journée du Sommeil ce vendredi dernier.
07:17:06	Pourquoi ne fait-on pas systèmatiquement d' analyse d'urine en cas d'infection urinaire ?
07:17:33	Point sur le traitement de l'infection urinaire.
07:19:06	Retour sur la nécessite de l' équipement de la téléassistance.
07:20:00	

07:37:22	Chronique Laura Tenoudji. C'est la 23ème journée internationale du sommeil.
07:38:27	Le Motion Pillow est un oreiller connecté à une application pour lutter contre le ronflement ; il a eu trois prix au CES de Las Vegas.
07:39:53	Sleep smarter est un surmatelas qui maintient une température du corps pour un bon sommeil.
07:40:42	Allô Matelas récupère des matelas et les fait customiser par des street artistes.
07:41:18	

06:10:59 C'est aujourd'hui la Journée mondiale du sommeil.
06:13:27

19:46:57 Agenda de la semaine. Lundi : le projet de loi pour accélérer la construction de nouveaux réacteurs nucléaires commencera à être débattu. L' examen s'annonce plus agité que prévu après la découverte de deux importantes fissures à la centrale de Penly.
19:47:14 Vendredi : Journée du sommeil.
19:47:22 Samedi : France-Pays de Galles (Tournoi des six nations).
19:47:34



TV Régionales

12:07:11	C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil. Le CHU de Bordeaux vient de développer une application qui permet de s'évaluer et de mieux réguler sa nuit.
12:07:29	Reportage de Gwladys .
12:07:33	Micro-trottoir.
12:07:49	70% de la population a des troubles du sommeil.
12:07:54	Micro-trottoir.
12:08:29	L'application a été développée durant le confinement par le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux.
12:08:46	Interview du Pr Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil CHU de Bordeaux.
12:09:24	



Radio Nationales

08:14:19 La journée internationale du sommeil c'était hier.
08:14:40 Google vient de publier les tendances des recherches observées en France en matière de sommeil.
08:15:12 Les équipes du navigateur concluent en rappelant que pour mieux dormir, mieux vaut couper les écrans suffisamment longtemps avant d' aller au lit.
08:15:55

14:13:41	Dormir combien d'heure par jour ? C'est la journée internationale du sommeil.
14:14:11	Interview de Pascale Ovizek, médecin.
14:14:44	Appel de Marianne, auditrice : le travail à la Poste détruit le sommeil, les conditions de travail sont de plus en plus dures
14:17:46	

14:26:57 Extrait d'appel auditeur de Bernard, viticulteur.
14:27:31 C'est la Journée internationale du sommeil.
14:29:12

13:25:36 Ce vendredi est la Journée du sommeil. Le service de médecine du sommeil de la clinique mutualiste de Saint-Etienne dispose de 20 chambres équipées de caméras pour scruter le sommeil des patients.

13:25:56 Reportage d'Emeline Rochedy.

13:26:13 Interview du docteur Alain Nicolas, chef du service. Il évoque la perturbation liée aux écrans.

13:26:36 Le rythme scolaire est contraire au rythme biologique des adolescents.

13:26:56

08:08:25 Journée nationale du sommeil. Selon une étude, les Français dorment en moyenne 7h par nuit. Ce n'est pas la durée qui compte, le problème c'est la qualité de notre sommeil.

08:08:49 Reportage de Clotilde Dumay qui donne quelques conseils pour mieux dormir.

08:09:01 Interview d' Isabelle Poirot, psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil au CHU de Lille.

08:10:00

08:02:51 23e journée du sommeil : plus d'un tiers des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil, selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

08:03:26

05:12:03 Le choix d'Anaïs - Anaïs Castagna. C'est la journée du sommeil. La journée est organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance qui publie une nouvelle étude sur le sommeil des Français.

05:12:27 Commentaire sur le sommeil des Français. Un Français sur trois n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil. Plus de huit Français sur dix sont concernés par des réveils nocturnes. La durée moyenne du sommeil des Français est de 6h58. La durée du sommeil ne cesse de diminuer. Moins d'un ado sur deux dort moins de 7h par nuit.

05:13:00 Les Français dorment en moyenne 7h40 le week-end et durant les vacances.

05:13:39 Le manque de sommeil favorise les maladies cardiaques, infarctus, avc, le risque de diabète. Cela peut mener au surmenage et à la dépression.

05:13:49 Un Français sur cinq prendrait régulièrement des médicaments pour pouvoir dormir.

05:14:54

05:37:47 Journée du sommeil : 37% des Français dorment mal selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

05:38:06 Interview Dr Isabelle Poiroux, qui explique que la grasse matinée du week-end n'est pas une bonne idée pour récupérer. Il faut privilégier une courte sieste. Faire du sport le soir empêche aussi le sommeil. Boire le soir entraîne un sommeil de moins bonne qualité.

05:39:10

05:08:00 Journée nationale du sommeil.
05:08:14 Selon un sondage Opinionway pour l' Institut national de sommeil, plus d'un tiers des Français se disent insatisfaits de la qualité de leur sommeil.
05:08:21 Reportage de Clotilde Dumay qui donne quelques conseils pour mieux dormir.
05:08:34 Interview d' Isabelle Poirot, psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil au CHU de Lille.
05:09:27

15:22:58	Les idées reçues sur le sommeil. Invité : Pr Pierre Philipp, chef du service de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux et auteur du livre "Réapprenez à dormir pour être en bonne santé" aux éditions Albin Michel. En cette journée mondiale du sommeil, l'intervenant va parler des fausses croyances liées au sommeil.
15:23:33	Point sur l'importance du sommeil.
15:26:15	Lien entre les rêves et la qualité du sommeil.
15:28:13	



Radio Régionales

13:10:13 Focus sur l'apnée du sommeil à l'occasion de la 23ème journée internationale du sommeil. En France, sept malades sur dix ignorent qu'ils en souffrent. Ce sont notamment des personnes qui se réveillent épuisées avec souvent des problèmes de somnolence en journée.

13:11:03 Reportage de Pierre-Yves Honoré. Interview de Micheline, une patiente de 85 ans.

13:12:02 Interview de Jimmy, technicien. Il explique le traitement de la patiente.

13:13:01

08:04:26 Le sommeil et ses maladies au coeur d'une journée d'information. à l' occasion de la Journée nationale du sommeil, le CHU de Nancy a proposé les conseils au sein de son centre dédié qui a ouvert il y a quatre ans pour parler à ceux qui n'arrive pas à dormir correctement et surtout ceux qui en souffre.

08:04:53 Interview de Jean-Michel Perial, le représentant régional de l'Association française de Narcolepsie. C'est surtout un rôle d'aide.

08:05:47

12:04:49 Ce vendredi 17 mars est la Journée nationale du sommeil. Au CHU de Rouen, il existe un centre du sommeil.

12:05:25 Interview de Dr Marie Nejtailo (ph), praticienne dans le service de neuro-physiologique du CHU de Rouen. Zoom sur le mode de sommeil ds Français.

12:06:16

08:07:00 C'est la 23e journée du sommeil aujourd'hui. Selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, plus d'un tiers des Français souffrent d'au moins un trouble du sommeil, ce qui peut avoir des conséquences très graves pour la santé.

08:07:24

08:06:47 Sommeil : c'est aujourd'hui la 23ème journée du sommeil, plus d'un tiers des Français sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil entre difficulté d' endormissement ou réveils nocturnes, il y a souvent une grosse fatigue.

08:07:19 Les explications d'Anne Orenstein. Le contexte actuel y est pour quelque chose comme la guerre en Ukraine, l'inflation, le réchauffement climatique sans parler de la charge mentale, les raisons de ne pas bien endormir sont nombreuses.

08:08:25

08:07:04 C'est la 23e journée du sommeil aujourd'hui.

08:07:30 Interview non citée, responsable du centre du sommeil au CHRU de Tours. Il ne faut pas rester au lit quand on a une insomnie. Ce n'est pas bien de faire la grâce matinée. Les premières heures du sommeil sont bénéfiques peu importe l'heure du coucher.

08:08:41

08:05:40 Journée nationale du Sommeil : les Français dorment de plus en plus mal . Plus d'un tiers ne sont pas satisfaits de leur qualité de sommeil selon une enquête. Plus de 8 Français sur 10 se réveillent au milieu de la nuit. 42 % des personnes interrogées déclarent aussi souffrir d'au moins un trouble du sommeil comme l'apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos.

08:06:07

08:05:46 Un Français sur trois dort mal à cause entre autres de la période covid. C' est aujourd'hui la Journée du Sommeil.
08:06:05 Interview du Dr Bruno Koeltz, médecin à Nyons.
08:07:04

08:06:45 C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil. Plus d'un tiers des Français n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

08:07:23

08:06:41 Lancement de la 32 ème journée nationale du sommeil et ce alors que les français eux dorment de plus en plus mal. La situation ne cesse de se détériorer depuis 2015.

08:07:14 Interview d'un docteur du service de neuro-physiologie du CHU de Rouen. Les Français dorment en moyenne moins de 7h par nuit, depuis quelques années on est passé en dessous de la barre des 7h.

08:08:07

08:05:20 La 23e journée nationale du sommeil : le sommeil des Français se dégrade, plus d'un tiers d'entre nous ne sont pas satisfaits par la qualité de notre sommeil selon une enquête de l'Institut national du sommeil et la vigilance

08:05:37 Reportage de Anne Lorenstein : la guerre en Ukraine, l'inflation, le réchauffement climatique font partie des causes de ne pas bien dormir.

08:06:37

08:04:46 Aujourd'hui c'est la journée national du sommeil. Plus de 8 français sur 10 se réveillent au milieu de la nuit, c'est ce que révèle une enquête de l' Institut national du sommeil et de la vigilance elle est publiée aujourd'hui à l'occasion de la Journée du sommeil.

08:05:08

07:36:13 C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil. 58% des Français connaissent des nuits difficiles.

07:36:48 Interview du Dr Claude Gonfrier, neurobiologiste, directeur de recherche à l'INSERM et président du conseil scientifique de l'INSV.

07:37:48

08:03:07 C'est la Journée nationale du sommeil aujourd'hui ; les Français dorment de plus en plus mal selon un sondage de l'Institut national du sommeil.

08:03:27

07:08:01 Lancement de la journée du sommeil alors que les français dorment bien de plus en plus mal.

07:08:23

07:15:06	Journée nationale du sommeil : les Français ne dorment pas assez.
07:15:32	Commentaire de Jean-Baptiste Labeur à ce propos. Le sommeil de qualité se fait plus rare selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.
07:15:59	Micro-trottoir dans les rues de Lyon.
07:17:27	Interview du Dr Claude Gronfier, neurobiologiste, directeur de recherche à l'INSERM et président du conseil scientifique de l'INVS, qui explique que l'être humain a besoin en moyenne de 8h de sommeil par nuit.
07:18:49	Interview du Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre à Paris, spécialiste du sommeil et président du Réseau Morphée.
07:20:37	Les données de la dernière enquête de l'INVS sont à mettre en parallèle avec l'aggravation des troubles de la santé mentale constaté par Santé Publique France depuis le début de l' épidémie de Covid en 2020.
07:23:35	

07:03:20 Lancement de la journée nationale du sommeil alors qu'un français sur trois peinerait à bien dormir.
07:03:39 Reportage de Justine Leclerc à la rencontre de Niçois.
07:03:45 Micro-trottoir .
07:04:41

07:10:02 A l'occasion de cette Journée nationale du sommeil, Jean-Baptiste Labeur va se pencher sur le sommeil. Les Français ont du mal à dormir.

07:10:38 Une procession religieuse pour implorer la pluie aura lieu ce samedi à Perpignan.

07:10:44 Commentaire de Pauline de Torsiac. Dans les Pyrénées-Orientales, la sécheresse devient une véritable source d'inquiétude pour les agriculteurs. Face à cette situation préoccupante, un viticulteur de la région a souhaité s'en remettre au saint patron des agriculteurs catalan. 07: 11:19 Interview de l'Abbé Benoît De Roeck, recteur de la cathédrale de Perpignan, sur cette démarche.

07:13:25 De nombreux agriculteurs ont prévu de participer à cette procession ce samedi. La statue de Saint-Gaudens Eric de l'église Saint-Hippolyte et le buste reliquaire de la paroisse Saint-Jacques seront transportés jusqu'aux rives du Têt.

07:15:06

07:06:43 Lancement de la journée nationale du Sommeil, une journée révélant des études fort inquiétantes car plus d'un tiers des français dorment bien de moins en moins selon une étude menée par l'Institut National du Sommeil et de la vigilance.

07:06:57 Commentaire d'Anne Laurenstein soulignant que ces perturbations sont étroitement liées à l'actualité, guerre en Ukraine, inflation, réchauffement climatique. Plus de français sur dix se réveillent au milieu de la nuit.

07:07:53

07:06:50 Lancement de la 32 ème journée nationale du sommeil et ce alors que les français eux dorment de plus en plus mal. La situation ne cesse de se détériorer depuis 2015.

07:07:06

08:06:12	Journée mondiale du sommeil : les Français ne dorment pas assez, 6h40 de sommeil en moyenne selon en Santé Publique France, il en faudrait au moins 7.
08:06:28	Micro-trottoir à ce propos.
08:07:25	

07:46:27	C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil. Invité : Hugo Tete, médecin du sommeil et responsable de l'unité sommeil Bio Serenity au CHR de Metz-Thionville.
07:47:11	Tout le monde a un sommeil qui lui est propre. 07: 47:32 Santé Publique France constate qu'un français dort en moyenne 6h40. 07: 48:23 Les Français dorment moins qu'avant. Les écrans prennent du temps sur le sommeil.
07:49:21	La grasse matinée a tendance à décaler, mais cela peut rattraper du sommeil. La sieste est importante.
07:50:18	Le sommeil est un médicament, il est bon pour la santé. Enumération de quelques conseils.
07:52:44	



Presse Nationale

PAYS :France
PAGE(S) :28-30
SURFACE :258 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(8055)
JOURNALISTE :Valérie Hedef

► 1 avril 2023 - N°512

SANTÉ PUBLIQUE

PAR VALÉRIE HEDEF

Sommeil réduit et risque de multimorbidité : un lien étroit établi

L'existence d'un lien entre le sommeil et la multimorbidité a été mise en évidence par des scientifiques de l'Inserm et de l'Université Paris Cité. Pour Séverine Sabia, première auteure de l'étude qui en atteste, « *l'ensemble de ces résultats soutiennent l'importance de la promotion d'une bonne hygiène du sommeil des populations* ». Un rôle que les infirmiers libéraux, en tant qu'acteurs de prévention et de promotion de la santé, sont tout à fait à même de jouer, ce d'autant que leur patientèle est bien souvent âgée et souffre de diverses maladies chroniques.

Si dans le passé plusieurs études scientifiques ont déjà démontré une association entre la durée du sommeil, qu'elle soit courte ou longue, et le développement d'une maladie chronique (cancer, maladie cardiovasculaire…), aucune jusqu'alors ne s'était penchée sur la question de savoir si la durée du sommeil au milieu et à la fin de la vie augmente ou non le risque de multimorbidité. C'est désormais chose faite grâce au travail sur ce sujet mené par une équipe de l'Inserm et de l'Université Paris Cité, en collaboration avec l'University College London (Angleterre), et dont les résultats ont été publiés à l'automne dernier[1]. Pour ce faire, les scientifiques de l'Inserm et de l'Université Paris Cité ont utilisé les données de 7 000 Britanniques dans le cadre de l'étude Whitewall de l'University College London *(lire ci-contre)*, lesquelles ont été croisées avec des informations sur l'état de santé des participants obtenues au cours de leur suivi[2] jusqu'en mars 2019.



Méthodologie de l'étude : précisions

Dans le cadre du suivi de la cohorte britannique Whitehall II, les scientifiques examinent les conséquences des facteurs sociaux, économiques, biologiques et de mode de vie sur la santé à long terme. Les participants ont effectué une auto-évaluation de leur durée de sommeil à plusieurs reprises entre 1985 et 2019 , ce qui a permis d'extraire des données sur la durée du sommeil à l'âge de 50, 60, et 70 ans pour chaque participant. Un groupe de participants (4 000 personnes) a également porté une montre connectée (ou à accéléromètre) pendant une semaine, ce qui a permis d'avoir une mesure précise de la durée de sommeil et de vérifier la précision des estimations.

Source : communiqué de presse Inserm

Résultats

Qu'en ressort-il précisément ? D'abord « *qu'il existe une association robuste entre une courte durée de sommeil* •••

Avenir & Santé

PAYS : France
PAGE(S) :28-30
SURFACE :258 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :(8055)
JOURNALISTE : Valérie Hedef

► **1 avril 2023 - N°512**

••• *(inférieure ou égale à cinq heures) aux âges de 50, 60 et 70 ans, et un risque plus élevé de multimorbidité de l'ordre de 30 à 40 % en fonction de l'âge »*, indique l'Inserm dans un communiqué[3]. Autre observation des chercheurs : « *Une courte durée de sommeil à l'âge de 50 ans [est] associée à un risque accru de 20 % de développer une première maladie chronique, et à un risque accru similaire de multimorbidité parmi les personnes qui développeront une première maladie chronique* ». Notons ici que plus de la moitié des adultes âgés de plus de 65 ans sont atteints d'au moins deux maladies chroniques. Ces résultats pourraient ainsi « *expliquer le risque augmenté de décès de l'ordre de 25 % observé chez les personnes âgées de 50 ans ayant une durée inférieure ou égale à cinq heures par nuit.* »



Chez le sujet âgé, le sommeil lent profond se raréfie, se révèle moins profond, ce qui induit une instabilité du sommeil, des éveils plus fréquents et plus longs ainsi que la survenue plus précoce du réveil.

De courtes nuits « *augmentent en effet le risque de survenue d'une ou plusieurs maladies chroniques, et ces dernières sont associées à une espérance de vie plus courte* ».

Enfin, les scientifiques de l'Inserm et de l'Université Paris Cité « *n'ont pas trouvé d'association robuste entre le fait d'avoir une nuit* **5h** *de sommeil plus longue (supérieure ou égale à 9 heures) à l'âge de 50 ans et le risque de développer une multimorbidité au cours du vieillissement* ». En revanche, « *une nuit de sommeil de neuf heures ou plus chez les personnes ayant développé une première maladie chronique au cours de leur suivi (à l'âge moyen de 66 ans) était associée à un sur-risque de survenue de multimorbidité.* » Ce qui laisse à penser dans ce cas de figure qu'une longue nuit de sommeil puisse être non pas la cause mais plutôt la conséquence d'une maladie chronique. Une hypothèse qui devra toutefois être confirmée par « *de futures études sur le sujet* ».

Quelques repères

- Une bonne nuit de sommeil, c'est au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne, soit 7 à 8 heures.
- Avec le troisième âge, la durée totale de sommeil ne se raccourcit pas ou peu, mais le sommeil devient plus léger et plus fragmenté.
- Un mauvais sommeil augmente le risque de maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète, les cancers, les accidents...
- À mesure que l'on vieillit, le sommeil lent profond devient minoritaire et laisse la place à un sommeil lent plus léger, ce qui explique l'augmentation des troubles du sommeil avec l'avancée en âge.
- Avec le vieillissement, la production de mélatonine – communément appelée hormone du sommeil – est de moins en moins efficace. C'est ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge.
- Des nuits de moins de 6 heures augmentent le risque de diabète de type 2 de 28%[1].
- Au moins 30% des plus de 65 ans sont concernés par le syndrome des apnées du sommeil. Ce trouble respiratoire dont la fréquence augmente avec l'âge, le surpoids et, a fortiori, l'obésité, aggrave à terme le risque cardiovasculaire et favorise, de par ses micro-réveils induits, une fatigue et une somnolence diurne.

[1] AS Ueria et coll. Sci Rep. 2017 ; FP Cappuccio et coll. Diabetes Care. 2010 ; AA Prather et coll. Sleep. 2015]
Sources : Inserm, INSV

Promouvoir une bonne hygiène du sommeil des populations

Reste que plus globalement « *l'ensemble de ces résultats soutiennent l'importance de la promotion d'une bonne hygiène du sommeil des populations. Pour cela, il est nécessaire de cibler les habitudes de vie et les conditions environnementales qui affectent la durée et la qualité du sommeil* » souligne Séverine Sabia, chercheuse au sein de l'Inserm et première auteure de cette étude. Ce d'autant chez le sujet âgé justement pour lequel, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), le sommeil lent profond se raréfie, se révèle moins profond, ce qui induit une instabilité du sommeil, des éveils plus fréquents et plus longs ainsi que la survenue plus précoce du réveil.

S'agissant des habitudes de vie, la chercheuse recommande ainsi « *de garder un rythme circadien[2] stable et d'éviter de déstabiliser les hormones du sommeil* », telle par exemple la mélatonine dont la production avec le vieillissement se révèle de moins en moins efficace. Elle préconise égale- •••

PAYS :France
PAGE(S) :28-30
SURFACE :258 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(8055)
JOURNALISTE :Valérie Hedef

► 1 avril 2023 - N°512

« Dans l'état actuel des connaissances, l'hypothèse serait que "le sommeil de la sieste n'est pas tant réparateur que pendant la nuit". »

••• ment en journée « *une activité physique (marche…)* » ce qui permet « *d'accumuler de la fatigue* » et plutôt « *en extérieur pour être exposé à la lumière* ». Et de rappeler également quelques conseils d'hygiène de vie tels que ne pas consommer d'alcool, dîner léger… Autres conseils propres à l'environnement : « *Fermer les volets, opter pour une lumière tamisée, s'isoler du bruit autant que faire se peut, éviter de garder son téléphone allumé pendant la nuit sur sa table de chevet, éteindre la télé lorsque le sommeil pointe…* » Autant de conseils propices à de bonnes conditions d'endormissement que les Idel peuvent prodiguer auprès de leurs patients âgés et souffrant de pathologies chroniques (voir encadré).

Quid de la sieste ?

Quant à la question de la sieste, Séverine Sabia indique qu'« *il n'y a pas encore assez d'études très claires pour évaluer le lien entre sieste et sommeil de nuit* ». Dans l'état actuel des connaissances, l'hypothèse serait que « *le sommeil de la sieste n'est pas tant réparateur que pendant la nuit* ». En la matière, il n'y a donc pas de conseils collectifs à dispenser. Néanmoins, celle-ci préconise d'« *éviter une sieste trop longue et à tout moment de la journée de sorte de s'assurer un sommeil nocturne plus bénéfique* ». Un conseil que là encore les Idel peuvent relayer auprès de leur patientèle âgée encline on le sait à effectuer des siestes plus ou moins prolongées. Toutefois, cela n'est pas toujours "entendable" notamment de la part de patients souffrant de certaines maladies neurodégénératives pour lesquels « *on observe une multiplication des siestes durant la journée et un sommeil nocturne très fragmenté* » ce qui peut conduire « *à une institutionnalisation étant donné la difficulté pour l'aidant de gérer les phases d'éveil du patient.* » À ce propos, la scientifique indique que « *différentes approches thérapeutiques sont en cours d'évaluation pour améliorer les cycles de sommeil de ces patients.* » ●

De fausses croyances sur le sommeil



Récupérer le manque de sommeil en dormant plus longtemps (le week-end par exemple), pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher, boire de l'alcool en soirée, aller au lit deux heures plus tôt que son heure habituelle pour récupérer un manque de sommeil ou encore ne pas se lever quand il est difficile de s'endormir/se rendormir sont parmi les fausses croyances des Français sur le sommeil mises en exergue à l'occasion de la 23e journée du sommeil qui s'est tenue le 17 mars 2022.

De fausses croyances essentiellement corrélées au cycle veille-sommeil que les Idel peuvent déconstruire en rappelant au gré des soins, comme l'a souligné le Dr Isabelle Poirot[1], psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille, par exemple que « l'alcool, *néfaste sur la sécrétion de la mélatonine, va fragmenter le sommeil, l'alléger* », qu'il s'agit « *d'un risque d'insomnie supplémentaire* », avec de plus « *des effets résiduels en journée accrus* » et qu'il induit en outre « *une aggravation du syndrome d'apnée du sommeil* » ; qu'il importe, comme pour le coucher, « *de respecter une heure de lever régulière* », ce d'autant en cas de survenue d'une pathologie mentale, ou encore « *d'encourager à ne pas rester au lit s'il y a une difficulté d'endormissement* » au risque « *d'une majoration potentielle d'aggravation* ». Pour ce faire, les Idel peuvent s'appuyer sur les "Dix recommandations pour bien dormir" promues par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

1 Lors de la conférence de presse qui s'est tenue le 14 mars 2023.



1 Sabia S., Dugravot A., Léger D., Ben Hassen C., Kivimaki M., Singh-Manoux A. Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. In Plos Medicine. oct. 18 2022 [https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003889]
2 Grâce à des questionnaires ainsi qu'à des examens cliniques réalisés tous les cinq ans dans le cadre du suivi de la cohorte (examens sanguins et électrocardiogrammes). Ces informations sont complétées par des données électroniques de santé (accès par exemple au registre des hospitalisations).
3 https://presse.inserm.fr/de-courtes-nuits-de-sommeil-des-50-ans-augmenteraient-le-risque-de-developper-plusieurs-maladies-chroniques/66741/
4 Le rythme circadien est propre à chacun : avec une rythmicité proche de 24 heures. Il varie en réalité de quelques dizaines de minutes d'un individu à l'autre (Source : Inserm).

Ce QR code vous permet d'accéder aux "Dix recommandations pour bien dormir" de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

PAYS : France
PAGE(S) :9
SURFACE :7 %
PERIODICITE : Bimestriel

DIFFUSION :(70000)

► **1 mars 2023 - N°546**





Seulement 37 % des Français dorment plus de 7 heures par nuit



Un sommeil dégradé affecte un nombre croissant de nos compatriotes : plus de 77 % en 2023, contre 72 % en 2022 et 55 % en 2018. Cela affecte aussi de plus en souvent leur travail : 59 % avouent commettre des erreurs avec la fatigue.

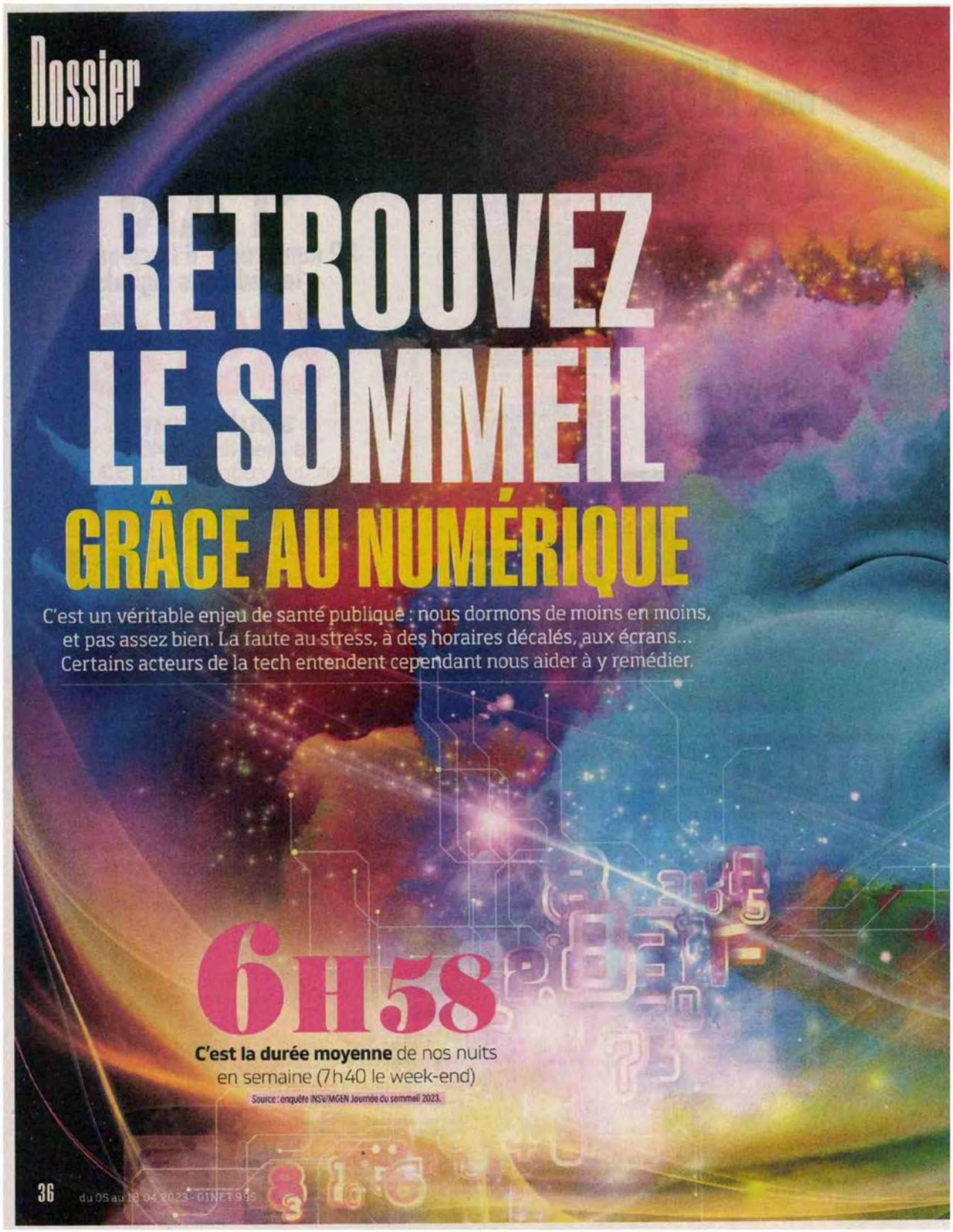
(sondage Adeco réalisé pour la Journée mondiale du sommeil du 17 mars 2023)

01net

PAYS : France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE : Patrick Berthet

► **5 avril 2023 - N°995**

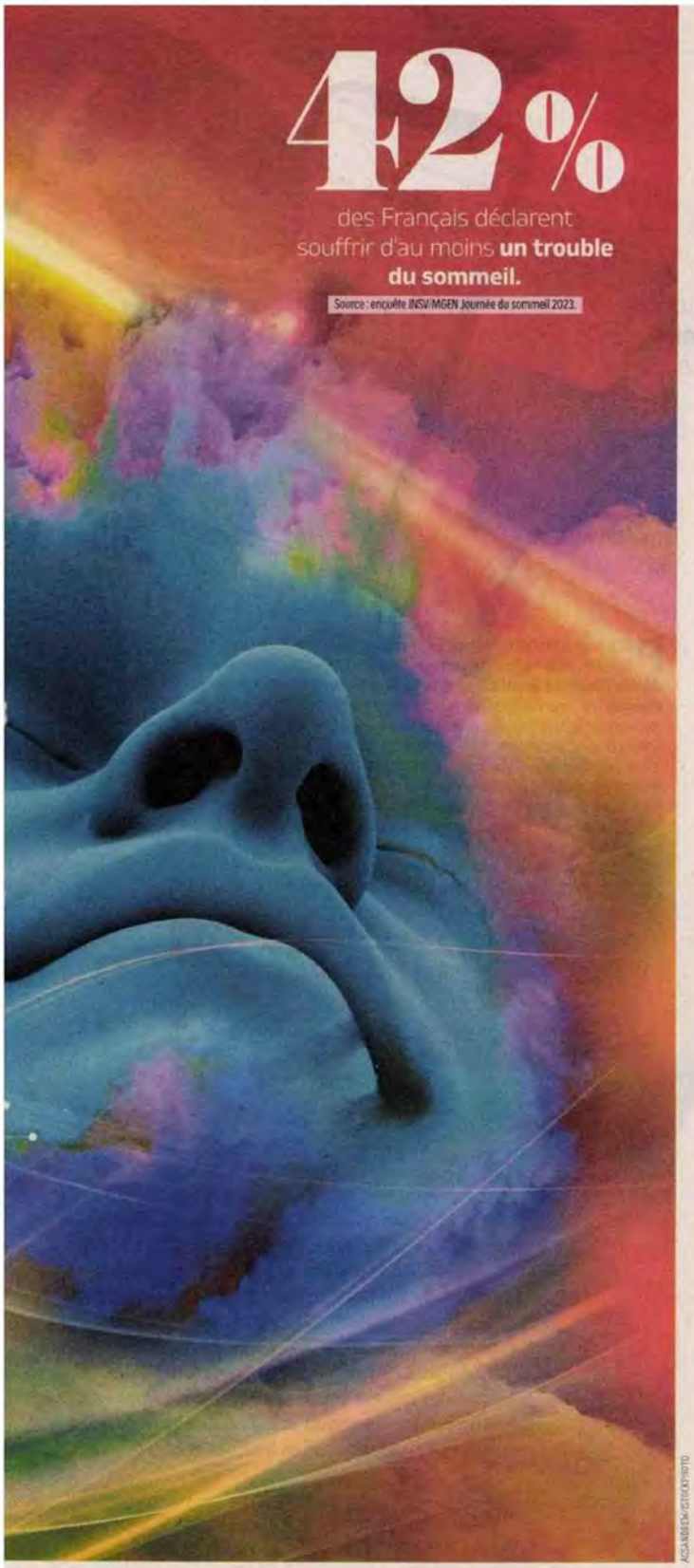


01net

PAYS :France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE :Patrick Berthet

► 5 avril 2023 - N°995



Pour Delphine, l'adoption de ce petit rituel a tout changé. Au moment de se coucher, elle place sur sa tête un bandeau en tissu équipé d'écouteurs et relié à son smartphone. Le système diffuse de la musique, des histoires ou des sons apaisants spécialement conçus pour favoriser l'endormissement. Delphine est ravie de sa trouvaille, qui répond parfaitement à ses attentes. Cette directrice d'établissement scolaire en région parisienne souhaitait retrouver un bon rythme de sommeil, malmené par des journées chargées et des réunions tardives. « *J'ai commencé avec un bracelet connecté qui me donnait des mesures, mais pas de pistes pour améliorer concrètement la qualité du sommeil,* témoigne-t-elle. *J'ai ensuite opté pour ce bandeau que l'on met sur les oreilles. Je m'endors bien plus facilement et mes nuits se sont nettement améliorées?* »

Porter des écouteurs reliés à un smartphone pour mieux dormir? Une drôle d'idée, à première vue, quand les spécialistes s'accordent à dénoncer les effets néfastes du bruit et des écrans sur la qualité du sommeil. Pourtant, une nuée de nouveaux appareils high-tech, souvent reliés à une application mobile, sont bel et bien prévus pour nous accompagner dans les bras de Morphée, ou nous en tirer sans peine. La majorité d'entre eux sont conçus pour mesurer, parfois avec une grande précision, les heures de coucher et de lever, les phases de sommeil (léger, profond et paradoxal) et leurs éventuelles anomalies. D'autres dispositifs, comme le bandeau retenu par Delphine, proposent une aide active à l'endormissement et au réveil grâce à des signaux sonores ou lumineux et des exercices respiratoires tout simples à suivre.

Une dégradation inquiétante

Soyons clairs, aucun de ces appareils ne peut se substituer à un examen médical pour résoudre les problèmes de sommeil les plus sévères, comme les insomnies chroniques ou les apnées du sommeil. Mais ils peuvent tout de même aider les millions de Français mal dans leur lit. D'après la dernière étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), plus du tiers de la population (37 %) se dit insatisfaite de ses nuits et 20 % des personnes interrogées déclarent souffrir d'insomnies*.

« *Ces résultats confirment les données des enquêtes CoviPrev menées par Santé Publique France qui* ■■■

01net

PAYS :France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE :Patrick Berthet

► 5 avril 2023 - N°995

46%

des Français estiment que dormir plus longtemps **permet de récupérer un manque de sommeil,** ce qui n'est pas le cas selon les médecins.

Source : enquête INSV/MGEN Journée du sommeil 2023



... montrent une aggravation des problèmes du sommeil des Français corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis le début de l'épidémie de Covid en mars 2020 », commente le docteur Marc Rey, président de l'INSV. Publiée à l'occasion de la Journée du sommeil, le 17 mars, l'étude révèle aussi que la durée moyenne de sommeil continue de se réduire en France, avec une moyenne de six heures et cinquante-huit minutes en semaine – contre sept heures et quarante-sept minutes en 2010 – et de sept heures quarante le week-end.

C'est trop peu, estime le docteur Claude Gronfier, neurobiologiste et directeur de recherches à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. « *En moyenne, les besoins de sommeil d'un adulte sont d'un peu plus de huit heures par nuit, entre sept et neuf heures pour la grande majorité,* rappelle-t-il. *Par conséquent, en dormant sept heures quarante le week-end ou les jours de repos, la plupart des Français n'assouvissent pas leur besoin de sommeil et ce déficit s'ajoute à celui cumulé pendant la semaine. Soit cinq heures perdues en moyenne.* »

Mesurer pour mieux comprendre

Le temps de sommeil idéal varie évidemment selon les individus. Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et besoins, qu'il convient de bien connaître pour améliorer ses nuits. C'est ici que les systèmes de mesures connectés trouvent leur utilité. Ils prennent le plus souvent la forme de bracelets ou de montres, proposés chez de très nombreux constructeurs pour le suivi sportif et la remise en forme. Dès l'entrée de gamme – un peu moins de 70 euros pour le Smart Band 7 de Xiaomi –, ces dispositifs savent détecter non seulement les périodes d'endormissement et de réveil, mais aussi les phases de sommeil léger, profond et paradoxal.

Plus fort, certains modèles prétendent même détecter des troubles potentiellement dangereux comme les apnées du sommeil, provoquées par une baisse ou une pause trop longue de la respiration du dormeur. Par quel miracle ? Pour capter ces paramètres, les bracelets et montres modernes intègrent toute une batterie de capteurs, comme un accéléromètre pour les mouvements, un altimètre pour compter les étages grimpés, un détecteur du rythme cardiaque et un dispositif de mesure du taux d'oxygène dans le sang (Spo2). C'est ce dernier qui est supposé détecter les apnées nocturnes en observant la baisse d'oxygénation induite par une respiration insuffisante.

Terraillon ALOHA

LUMIÈRE SUR LA RELAXATION

Pour s'endormir en douceur, rien de plus efficace qu'une petite méditation devant un coucher de soleil. **La lampe Aloha favorise la relaxation le soir avec sa chaude lumière rougeâtre**, qui ne bloque pas la mélatonine, l'hormone qui provoque le sommeil. La lampe aide aussi aux exercices de cohérence cardiaque, qui consistent à ralentir la respiration pour réguler les battements du cœur. Il suffit pour cela de suivre les pulsations lumineuses du dispositif, qui s'éteint tout seul au bout de quelques minutes. La lampe Aloha propose aussi un accompagnement du réveil, en passant progressivement d'une lumière bleue à blanche. À savoir, Terraillon propose aussi une lampe moins chère, la Dreamer (40 €), qui ne gère que l'aide à l'endormissement.

80 €



01net

PAYS :France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE :Patrick Berthet

► 5 avril 2023 - N°995



Withings **SCANWATCH**

LA RÉFÉRENCE DES MONTRES DE SANTÉ

Discrète et élégante, elle ressemble fort à une montre mécanique classique, mais c'est l'une des meilleures pour le suivi d'activité et de santé. Estampillée « CE médical », une norme qui identifie les dispositifs répondant aux exigences de sécurité de l'Union européenne, la ScanWatch de Withings **mesure de nombreux paramètres biométriques (phases du sommeil, pouls, SPO2...) et intègre aussi une fonction d'électrocardiogramme**. Son énorme atout sur les montres d'Apple ou de Google, c'est son autonomie de près d'un mois, contre un à deux jours seulement pour ses concurrentes.

300 €



Livlab **HOOMBAND**

UNE PETITE HISTOIRE AVANT DE DORMIR

Les contes avant de se coucher, ce n'est pas bon que pour les enfants. **Ce bandeau en tissu équipé de petits haut-parleurs** distille d'envoûtantes histoires conçues par des spécialistes du sommeil, des comédiens et des scénaristes. L'application pour smartphone propose aussi des ambiances sonores, du bruit blanc (un son neutre mêlant différentes fréquences) ou des bruits de la nature, comme la pluie ou la rumeur des vagues. Très efficace pour l'endormissement, le HoomBand convient aussi pour s'isoler du monde extérieur pendant la journée. Mais il n'intègre aucun capteur biométrique et ne peut donc renseigner sur les temps d'endormissement ou les phases du sommeil.

67 €

À savoir, les bracelets et montres à petit prix, sous les 50 euros, n'intègrent parfois qu'un détecteur de mouvements, ce qui rend la détection des phases du sommeil très imprécises. Et même les appareils les plus complets sont loin d'offrir la précision des outils de mesure des hôpitaux. Nous l'avons-nous même constaté avec deux exemplaires de la même montre, la ScanWatch de Withings (300 euros, *lire encadré ci-dessus*), portés en même temps pendant plusieurs semaines. Nous avons remarqué des écarts de mesure notables entre celui porté au poignet gauche et celui au bras droit, notamment pour la mesure des pas et, plus ennuyeux, pour l'enregistrement du rythme cardiaque. Bien entendu, il faut aussi la garder la nuit pour obtenir les mesures de sommeil, ce qui peut gêner certaines personnes. On pourra ici préférer un capteur à placer sous l'oreiller ou le matelas, relié à une appli pour smartphone en Bluetooth ou Wifi. Comme le Sleep Analyzer (150 euros) de Withings, qui nous semble le modèle le plus abouti. Grâce à des capteurs de pression et de son, il mesure les phases du sommeil, les ronflements et les apnées et envoie ses données au réveil sur le smartphone.

Des appareils pas toujours bénéfiques

Mais que valent toutes ces mesures? Nous avons posé la question au professeur Pierre Escourrou, cardiologue et somnologue au Centre interdisciplinaire du sommeil de Paris. « *Pour connaître la différence entre la veille et le sommeil, de nombreux systèmes fournissent une estimation acceptable, même si les algorithmes ne sont pas encore assez performants pour déterminer les différents stades de sommeil de manière fiable,* concède-t-il. *Mais la plupart des montres connectées et les capteurs de matelas ont tendance à surestimer le temps d'endormissement, car ils estiment que l'on dort lorsqu'on est immobile, ce qui n'est pas forcément le cas.* »

Philippe Cabon, maître de conférences en Psychologie et Ergonomie à l'université Paris-Cité, pointe aussi les limites des capteurs de sommeil, sans en nier l'intérêt. Il a mené l'une des rares études scientifiques sur les objets connectés pour le sommeil, financée par l'assureur Maif.* « *Nous constatons un progrès très conséquent sur la qualité et la précision des mesures,* relève-t-il. *La dernière version de l'Apple Watch, par exemple, est assez fiable. Mais lors de notre étude, nous n'avons constaté aucune amélioration du sommeil avec les sept dispositifs étudiés. Nous avons même plutôt observé une dégradation du repos pour plusieurs de nos utilisateurs témoins. Avec ce type de produits, certaines personnes développent une forme d'anxiété, que l'on appelle l'orthosomnie, qui résulte d'une focalisation exagérée sur leur sommeil.* » Cette obsession de la mesure biométrique, *quantified-self* dans le jargon anglophone, affecte d'ailleurs ...

Les appareils les plus complets sont loin d'offrir la précision des outils de mesure des hôpitaux

01net

PAYS :France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE :Patrick Berthet

► 5 avril 2023 - N°995

26 ans

C'est le temps que nous passons au lit toute notre vie, à raison de huit heures par jour pendant quatre-vingts ans.

▪▪▪ aussi une partie des porteurs de montres sportives, rivés sur le nombre de pas parcourus ou sur le nombre de calories perdues à chaque jogging.

La technique de la cohérence cardiaque

De fait, le meilleur des appareils n'aide en rien à mieux dormir sans une action concrète de son porteur pour se coucher à des heures régulières ou à éviter les comportements nuisibles au sommeil. Ici, certaines solutions peuvent se révéler nettement plus efficaces qu'une coûteuse montre connectée. À l'instar de Delphine, notre chef d'établissement citée plus haut, de nombreux utilisateurs soulignent l'efficacité des méthodes de relaxation ou de méditation pour retrouver une bonne qualité de sommeil.

La plus courante est la technique dite de la « cohérence cardiaque ». Elle consiste à abaisser progressivement son rythme respiratoire à six inspirations et expirations par minute, ce qui aide à réguler le rythme cardiaque et à réduire le stress. Si cette méthode peut se pratiquer sans le moindre accessoire, on la maîtrise plus facilement avec des appareils conçus pour elle, à commencer par les « lampes de sommeil » proposées par de nombreux constructeurs.

Ces systèmes d'éclairage produisent une teinte de lumière favorable au repos – dans les tons rouges – ou au réveil – avec du bleu – et simplifient les exercices respiratoires de cohérence cardiaque, l'utilisateur synchronisant sa respiration sur des pulsations lumineuses. Tout simple en apparence, ce système a bien aidé Alexia, une mère de famille de 35 ans. Elle s'est équipée d'une lampe Aloha de Terraillon (80 €), qui peut aussi émettre des sons et de la musique *(lire encadré p. 38)*. « *J'étais déjà une adepte des respirations et de la cohérence cardiaque,* nous confie-t-elle. *Mais avec ce petit réveil, plus la peine de compter dans sa tête, ce qui allège la charge mentale.* » Thibault, un autre utilisateur d'Aloha, se dit aussi satisfait. « *Après trois semaines d'essai, j'ai déjà vu de nettes améliorations sur ma phase endormissement,* nous





SLEEPTIPS
L'APPLI DE SUIVI SANS MONTRE

Lancée à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, le 17 mars, l'application gratuite Sleeptips aide à mieux connaître son sommeil et à l'améliorer grâce à de bonnes pratiques. Cette appli 100 % française a été mise au point par le Laboratoire de psychologie et d'ergonomie appliquées de l'université Paris-Cité et financée par la Fondation Maif pour la recherche. Claire et intuitive, elle facilite la création d'un agenda du sommeil et dispense de nombreux conseils personnalisés, sans nécessiter de montre ou de bracelet connecté. Il faut toutefois renseigner chaque jour ses heures de coucher et de lever.

01net

PAYS :France
PAGE(S) :36-41
SURFACE :540 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :146075
JOURNALISTE :Patrick Berthet

► 5 avril 2023 - N°995



assure-t-il. *Je règle ma fréquence cardiaque sur la pulsation lumineuse pour faire le vide et m'endormir plus sereinement.* »

Des histoires pour faire dormir les grands

L'autre accessoire de sommeil en vogue, c'est le bandeau d'aide au sommeil, qui exploite aussi des techniques de relaxation pour favoriser l'endormissement. Ici, l'aide n'est pas visuelle, mais sonore. L'utilisateur est isolé du monde extérieur par de la musique, des sons ou des histoires contées à voix basse, voire chuchotées pour créer un effet proche de l'hypnose. Delphine a choisi le modèle HoomBand de Livlab *(lire encadré p. 38)*, une société française créée par trois anciens insomniaques. Ce modèle proposé à 67 euros connaît un joli succès avec près de 120000 exemplaires vendus et des avis assez élogieux chez ses utilisateurs, alors qu'il n'intègre aucun capteur biométrique. « *Nous avons opté pour une approche* low tech, *pour ne pas perturber les utilisateurs avec des mesures compliquées*, nous explique Pierre-Luc Deniel, le confondateur de Livlab. *Nous concentrons notre travail sur la conception des contes apaisants diffusés par le bandeau. Nos histoires sont conçues par un spécialiste du sommeil, un scénariste, un ingénieur du son et un comédien.* » Le designer de formation travaille aussi sur le prochain bandeau connecté de la marque, le HoomBand Ultimate, attendu pour le mois de juin.

À savoir, le bandeau de LivLab peut aussi être utilisé avec d'autres applis de méditation et de relaxation comme PetitBambou ou Calm. Si ces appareils sont eux aussi reconnus par nos experts comme d'utiles aides à l'endormissement, il ne faut pas non plus en attendre des miracles. Certains constructeurs, comme la firme française Dreem, ont ainsi pu prétendre allonger la durée du sommeil profond grâce à un bandeau diffusant, pendant le sommeil, du « bruit rose », un son composite à basse fréquence rappelant celui de l'océan. Selon le professeur Pierre Escourrou, un tel effet n'a jamais été démontré par des études cliniques. Le bandeau Dreem 2, un modèle très haut de gamme lancé en 2019, à près de 400 euros, n'est d'ailleurs déjà plus commercialisé en France. Gare donc à ne pas se laisser endormir par de trop belles histoires. ● **Patrick Bertholet**

* « Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété », enquête INSV/MGEN Journée du sommeil 2023.

** Projet Scop (ObjetS Connectés pour la gestion individuelle du sOmmeil : risques émergents et intérêts pour la Prévention), conseil scientifique de la Fondation MAIF, mars 2019.

ASMR
LA RELAXATION PAR LE CHUCHOTEMENT

Avec près de 700 000 abonnés chacune et des millions de vues, Kali et Léa Chipie cartonnent sur YouTube avec des vidéos aux sons étranges. On y entend des chuchotements, des tapotements d'ongles ou des frottements de pinceau, ce qui apaise ou émoustille de nombreux auditeurs. Les deux jeunes femmes sont des adeptes de l'ASMR (*autonomous sensory meridian response*, en français « réponse sensorielle autonome culminante »), une méthode de relaxation qui passe par des stimuli auditifs, visuels ou tactiles. Elle provoque chez certaines personnes une sensation de bien-être et de détente que la science a encore du mal à expliquer. Attention, certains sons peuvent aussi se révéler horripilants, comme les crissements de craie ou les bruits de bouche. L'ASMR est exploitée par de nombreuses applis de relaxation comme Tingles ou Somnia, mais aussi par certains appareils d'aide au sommeil comme le bandeau HoomBand de Livlab.

Le Quotidien du pharmacien

PAYS :France
PAGE(S) :13
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :(20000)
JOURNALISTE :Christine Fallet

► 23 mars 2023 - N°38013



Sommeil et santé mentale intimement liés

Les Français dorment mal

Communiqués à l'occasion de la journée du sommeil le 17 mars, les résultats de nouvelle enquête INSV/MGEN confirment que les Français dorment mal.

Quelque 37 % des personnes interrogées se disent insatisfaites de la qualité de leur sommeil. *Cette aggravation des problèmes du sommeil est corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis l'épidémie de Covid »*, explique le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). L'enquête révèle que 58 % se plaignent de difficultés de sommeil et 42 % déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil (insomnie, troubles du rythme du sommeil, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos...). Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par les réveils nocturnes (en moyenne 2 fois 30 minutes) et la durée moyenne du sommeil continue de se réduire : 6 h 58 en semaine et 7 h 40 le week-end. Ils mettent 40 minutes pour s'endormir en moyenne en semaine. Trois Français sur quatre qui souffrent de troubles du sommeil disent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil horaires de sommeil réguliers, aides médicamenteuses, meilleure alimentation, pratique du sport, relaxation, limiter l'exposition aux écrans) et 19 % consultent leur médecin traitant. Une faible majorité (58 %) a intégré la notion de rythme du sommeil qui doit être régulier, avec des horaires de coucher et de réveil qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain. Il est également conseillé de s'exposer à la lumière du jour pour aider à réguler l'horloge biologique. L'enquête souligne aussi que les Français sont à peine un sur quatre à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit.

Émergence de l'éco-anxiété

D'après les résultats, les femmes et les jeunes sont plus sujets à l'anxiété que le reste de la population (respectivement 39 %, 41 % des 18-24 ans et 42 % des 25-34 ans *versus* 31 % pour l'ensemble des personnes interrogées). C'est également le cas des personnes qui souffrent de troubles du sommeil et plus particulièrement d'insomnie (54 %). La dépression touche indifféremment les hommes et les femmes du panel de l'enquête. Elle est associée à un moins bon sommeil, à davantage de troubles du sommeil, essentiellement de l'insomnie (30 % *versus* 16 %). 16 % des Français déclarent prendre actuellement des antidépresseurs ou des anxiolytiques qui ne s'avèrent pas toujours efficaces : seulement 42 % ont un sommeil de meilleure qualité. À l'inverse 21 % estiment dormir moins bien et 37 % ne notent aucun changement. « *Si les troubles de la santé mentale et les troubles du sommeil sont étroitement liés, le traitement médicamenteux des premiers ne règle pas systématiquement les seconds* », souligne la Dr Sylvie Royant-Parola, présidente du réseau Morphée. L'enquête confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales (éco-anxiété « normale ») : 68 % sont inquiets pour les générations futures, 61 % préoccupés par l'augmentation du nombre des catastrophes naturelles. Mais pour certains, ces préoccupations inhibent, avec des répercussions sur la santé mentale : on parle alors d'éco-anxiété « *avec conséquences négatives* », une réaction qui est plus forte chez les jeunes adultes, les personnes anxieuses, dépressives et qui prennent des médicaments pour dormir.

Christine Fallet

Entreprise & Carrières

PAYS :France
PAGE(S) :15
SURFACE :88 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :7976
JOURNALISTE :Lucie Tanneau

► 20 mars 2023 - N°1616

QVT

EQUINIX CULTIVE LE BIEN-ÊTRE GRÂCE À UNE RESPONSABLE SPÉCIFIQUE

L'entreprise américaine, spécialisée dans l'hébergement de données et la connectivité, emploie 320 personnes en France. En 2021, elle a nommé une directrice du bien-être, dont la responsabilité est de coordonner les actions de qualité de vie au travail pour les 17 000 salariés à travers le monde.

Dans les 10 data centers d'Equinix en France, les salariés se relaient, comme partout dans le monde, pour assurer l'hébergement de données et la connectivité de leurs clients 24 heures sur 24. « Alors qu'ils sont sur les écrans en permanence, il est difficile pour eux de se déconnecter », relève Hebe Boonzaaijer (photo), directrice du bien-être au niveau monde de l'entreprise américaine. Ils apprennent donc à le faire, sur leur temps de travail, grâce au programme Unplugged. C'est l'une des nombreuses initiatives lancées par la direction du bien-être, que chapeaute Hebe Boonzaaijer depuis juillet 2021. Il s'agit pour elle de s'occuper « à la fois du bien-être physique, mental et émotionnel et de la place des collaborateurs dans l'entreprise », dit-elle. Sans oublier de leur envoyer un signal fort... Equinix compte au total 17 000 salariés à travers le monde, dont 320 en France, à Paris et en Île-de-France, ainsi qu'à Bordeaux. Pour Régis Castagné, le directeur général d'Equinix en France, nommer une directrice en charge du bien-être – « en haut de la hiérarchie », précise-t-il – est une marque d'engagement. Et cela vaut d'ailleurs pour lui aussi ! « C'est la première fois que je reste aussi longtemps dans une entreprise, avoue-t-il, après huit ans chez Equinix. C'est grâce aux valeurs du groupe : le salarié y bénéficie d'une vraie attention. Dans le contexte actuel de guerre et d'inflation, les collaborateurs ont besoin de savoir pourquoi ils viennent au travail et pour quel projet ils doivent donner le meilleur d'eux-mêmes. »

Cette culture du bien-être passe par une multitude de détails. La mutuelle est gratuite pour le collaborateur et son conjoint, par exemple. Et outre le programme de déconnexion, une journée du sommeil et une autre pour le sport ont été mises en place, de même qu'un programme de lutte contre le burn-out. Enfin, des initiatives telles que le Better Way Day ont permis des mercredis sans réunion, tandis que les Movement Meetings impliquent que les salariés éteignent leur caméra



et bougent pendant les réunions pour lutter contre la fatigue des appels vidéo.

FORMATION BIENVEILLANCE

Les managers sont aussi formés « pour s'occuper de leurs collaborateurs et d'eux-mêmes avec bienveillance, poursuit Hebe Boonzaaijer. Ce sont eux qui influencent la manière dont les relations quotidiennes se passent. Managers et cadres dirigeants doivent montrer l'exemple. » Elle laisse d'ailleurs à chacun d'entre eux toute latitude pour lancer des initiatives, qui peuvent être reprises ailleurs dans le monde ensuite. Ce sera sans doute le cas d'une salle relax, inaugurée récemment dans l'un des data centers de Seine-Saint-Denis et dont le design a été pensé avec les collaborateurs. « L'idée était de permettre à chacun de se sentir en sécurité, tel qu'il est dans cette salle », explique à cet égard le DG France, qui rappelle le mantra de l'entreprise : "*I'm safe, I belong, I matter*" (je suis en sécurité, j'appartiens – à un collectif –, je compte). « Nous avons demandé à chacun des collaborateurs quelle était sa madeleine de Proust, explique-t-il. Un fauteuil Chesterfield, Astérix, Louis de Funès... Ces détails, sous forme d'objets chinés chez des brocanteurs, décorent nos locaux, cela crée des bureaux sympas et agréables et permet à chacun de se sentir comme chez soi », explique le DG, qui a, derrière lui dans son bureau, un poster de Star Wars.

Et apparemment, ça marche ! Amine-Ryan Hakam, responsable juridique, déclare avoir été « agréablement surpris » par la qualité de vie au travail au sein d'Equinix depuis son embauche, il y a sept mois. « J'ai travaillé dans de grands cabinets d'avocats américains et dans des grands groupes du CAC 40, mais je n'ai jamais vu autant d'initiatives », dit-il. Il apprécie par exemple la sollicitude de ses collègues du Moyen-Orient, qui, lors de réunions à caler sur son temps de déjeuner, décalage horaire oblige, lui demandent toujours si cela lui pose un problème. « C'est une vraie attention à l'autre qui est portée », assure-t-il. Il a également participé à la formation Unplugged sur la déconnexion et estime que son hyper-connectivité, tant au travail que dans sa vie personnelle, a diminué « Cela m'a donné des clés : je me bloque du temps dans mon agenda pour traiter des dossiers de fond et j'ai mis un rappel 45 minutes avant mon heure de coucher pour éteindre les écrans », indique-t-il.

LUCIE TANNEAU

LE SOIR

PAYS : Belgique
PAGE(S) :5
SURFACE :18 %
PERIODICITE : Quotidien

JOURNALISTE :A.-S. L.

► **17 mars 2023 - N°65**

SANTÉ

Les insomnies pèsent sur la société dans son ensemble

Un rapport de l'organisation non gouvernementale Rand Europe publié ce vendredi, à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, analyse l'impact socio-économique de l'insomnie dans les pays à hauts revenus (Europe, Amérique du Nord et Australie). Le sommeil est un besoin vital, comme s'hydrater ou se nourrir, posent d'emblée les experts indépendants de ce rapport financé par la société pharmaceutique suisse Idorsia Pharmaceuticals. Or, l'insomnie (difficulté à s'endormir ou à rester endormi, sommeil de mauvaise qualité ou non réparateur) touche un adulte sur deux, avec des effets en cascade non seulement pour l'individu qui en souffre, mais aussi plus globalement sur les familles, l'emploi et l'économie, bref, la société dans son ensemble.



© PHOTO NEWS.

Un adulte sur douze (8 %) souffre d'insomnie chronique, soit des symptômes d'insomnie ressentis au moins trois fois par semaine pendant au moins trois mois et une altération des activités quotidiennes. Les résultats de l'étude montrent que l'insomnie chronique est associée à une productivité réduite sur le lieu de travail en raison de l'absentéisme et du présentéisme (venir travailler malgré tout), entraînant la perte d'une moyenne de 44 à 54 jours ouvrables par an et, par conséquent, une perte substantielle du produit intérieur brut (PIB) annuel. Ce coût varie selon les pays : de 5,2 milliards par an (soit 0,98 % du PIB) en Belgique à 207,5 milliards aux Etats-Unis (1,08 % du PIB). L'étude décrit en outre les coûts indirects de l'insomnie liés à la perte de qualité de vie, sachant que les personnes insomniaques sont deux à quatre fois plus susceptibles de souffrir de dépression.

Mieux comprendre et prévenir l'insomnie est donc crucial pour la société dans son ensemble, pointent les auteurs qui formulent plusieurs recommandations en ce sens. Ils plaident ainsi pour un remboursement des traitements non médicamenteux comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), mais aussi pour des espaces de travail qui permettent de mieux identifier l'insomnie, surtout pour les métiers à risque. Des efforts devraient être également faits au travail pour promouvoir la santé du sommeil, en limitant par exemple les mails après les heures de travail ou en orientant les espaces de travail vers la lumière pour respecter les rythmes circadiens. Outre des campagnes de sensibilisation, des examens systématiques devraient être réalisés, selon les experts. A.-S. L.

Les Echos WEEK-END

PAYS : France
PAGE(S) :69;70;71;72;73
SURFACE :397 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

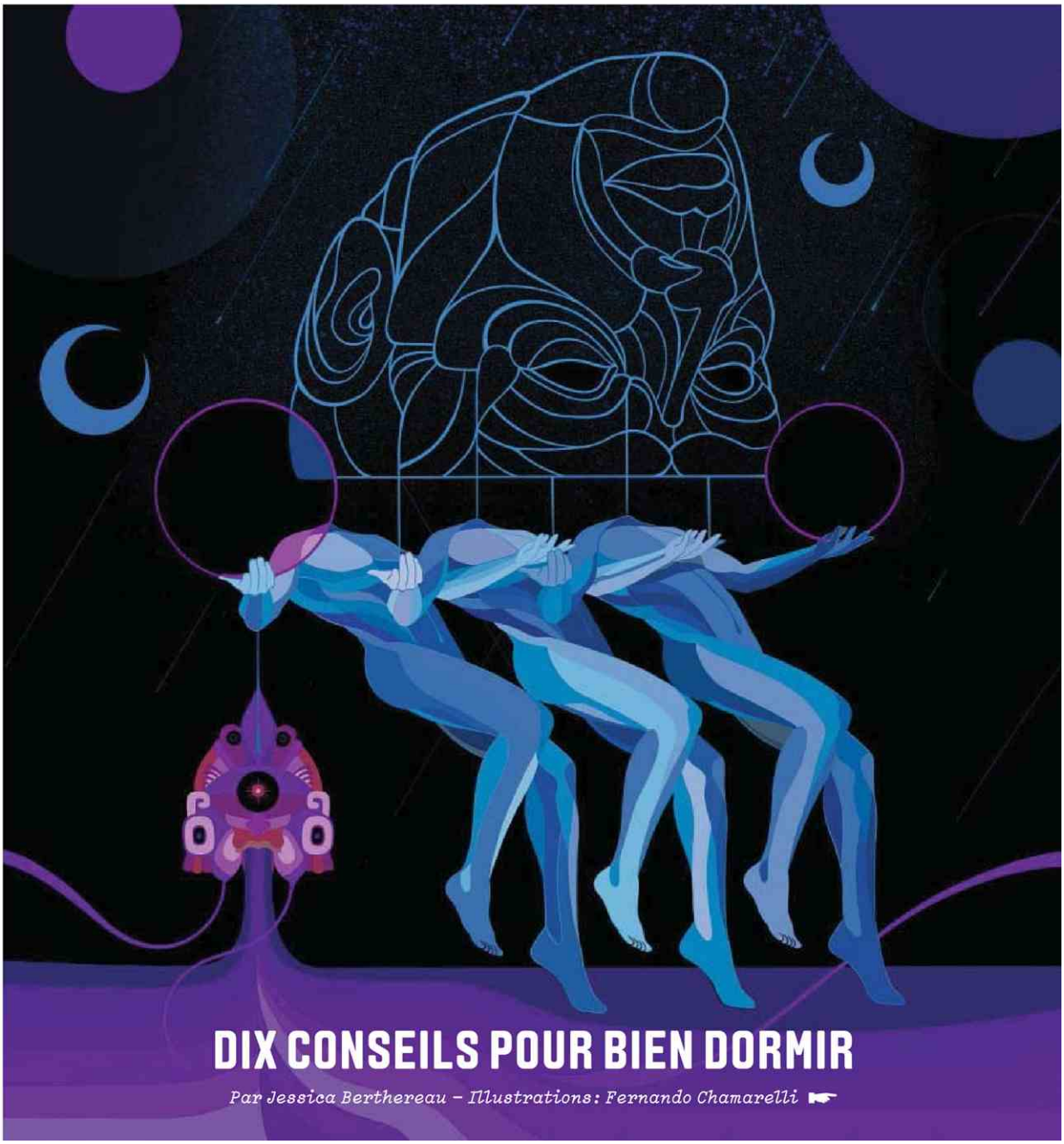
RUBRIQUE : Et moi
DIFFUSION :129052
JOURNALISTE : Jessica Berthereau

► **17 mars 2023 - N°nc - Edition Week - End**





ET MOI...



DIX CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Par Jessica Berthereau – Illustrations : Fernando Chamarelli ☛

Les Echos WEEK-END

PAYS : France
PAGE(S) :69;70;71;72;73
SURFACE :397 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Et moi
DIFFUSION :129052
JOURNALISTE : Jessica Berthereau

► **17 mars 2023 - N°nc - Edition Week - End**





Le sommeil est un pilier de notre santé physique et mentale. Et pourtant, nous sommes très nombreux à nous plaindre de mal dormir. Selon un sondage récent, 69% des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Vade-mecum pour se réconcilier avec Morphée.



Les Echos WEEK-END

PAYS :France
PAGE(S) :69;70;71;72;73
SURFACE :397 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Et moi
DIFFUSION :129052
JOURNALISTE :Jessica Berthereau

► 17 mars 2023 - N°nc - Edition Week - End





« L'HORLOGE BIOLOGIQUE ET LA BIOLOGIE DU SOMMEIL PEUVENT ÊTRE COMPARÉES À SA POINTURE DE CHAUSSURE : UNE TAILLE UNIQUE NE CONVIENT PAS À TOUT LE MONDE. »

Le sommeil est un pilier de notre santé physique et mentale. Et pourtant, nous sommes très nombreux à nous plaindre de mal dormir. Selon la dernière vague de l'enquête CoviPrev menée en décembre, 69% des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Ce niveau, bien supérieur à celui hors épidémie (+19 points), est plus ou moins stable depuis mars 2020. *« Le sommeil est incontestablement devenu un problème de santé publique »*, commente le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), qui organise la 23e Journée du sommeil ce vendredi 17 mars, sur le thème « Croyance, santé mentale et écoanxiété » (1). Comme l'explique l'INSV, la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et de dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. Alors, comment faire pour mieux dormir ?

01 CONNAÎTRE SES BESOINS

La première chose à savoir est de combien d'heures vous avez besoin. *« Votre horloge biologique et votre biologie du sommeil peuvent être comparées à votre pointure de chaussure : une taille unique ne convient pas à tout le monde et nous faire tous porter la même pointure serait non seulement insensé, mais potentiellement dangereux »*, souligne Russell Foster, professeur de neurosciences circadiennes à l'université d'Oxford. Les besoins peuvent ainsi aller de six heures à dix-onze heures de sommeil, la plupart des gens se situant toutefois entre sept heures et neuf heures. Certains sont par ailleurs du matin, d'autres du soir, d'autres encore entre les deux. *« Non seulement les individus n'ont pas les mêmes besoins de sommeil, mais en plus ce besoin varie avec l'âge,* ajoute Marc Rey, qui pointe également que les pratiques fluctuent selon les cultures (2). *Il est important de connaître cette variabilité pour ne pas se laisser intoxiquer par l'idée d'une durée normative, pouvant susciter de l'anxiété chez ceux qui ne l'atteignent pas. »*
Pour connaître ses besoins, le professeur Pierre Philip conseille de s'auto-évaluer, par exemple avec un agenda du sommeil comme il en propose sur son compte Instagram @pr.philip.

02 ÊTRE LE PLUS RÉGULIER POSSIBLE

La régularité est essentielle au sommeil. *« Se lever à la même heure, en semaine comme le week-end, est une ancre qui permet d'accrocher votre horloge biologique. Vous récupérerez ainsi très naturellement une durée de sommeil correspondant à vos besoins »*, assure le professeur Pierre Philip, psychiatre et chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux. Un écart de plus de deux heures entre l'heure de lever la semaine et le week-end est considéré comme problématique. *« C'est comme si on traversait des fuseaux horaires toutes les semaines »*, indique la docteure Sandrine Launois-Rollinat, trésorière de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). Il y a d'ailleurs un terme pour désigner cela : le jet-lag social. Inventé par le chronobiologiste Till Roenneberg, ce concept décrit un décalage horaire provoqué par des contraintes sociales, telles que le travail, ☛

POURQUOI DORT-ON ?

Si le sommeil était encore une boîte noire il y a une vingtaine d'années, ce n'est plus le cas aujourd'hui et l'on sait de mieux en mieux pourquoi l'on dort. De nombreuses fonctions ont ainsi été mises en lumière : mémorisation, consolidation des apprentissages, régulation de la glycémie, synthèse de certaines hormones, stimulation des défenses immunitaires, régulation du stress et de l'humeur… *« Il est probable que d'ici une vingtaine d'années, cette liste aura doublé »*, assure la chercheuse Armelle Rancillac. Parmi les fonctions du sommeil les plus récemment découvertes, il y a celle de l'élimination des toxines du cerveau. *« Lors du sommeil lent profond, le système glymphatique nettoie les résidus toxiques accumulés lors de la journée, ce qui nous protège contre des maladies neurodégénératives*, explique le docteur Steven Laureys. *Le sommeil offre donc gratuitement une cure de détox au cerveau ! »*

Les Echos WEEK-END

PAYS : France
PAGE(S) :69;70;71;72;73
SURFACE :397 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Et moi
DIFFUSION :129052
JOURNALISTE : Jessica Berthereau

► **17 mars 2023 - N°nc - Edition Week - End**





SANTÉ ET TRAVAIL DE NUIT

« Notre culture nous fait croire que la société peut fonctionner sans problème 24 heures sur 24, mais c'est faux : c'est mauvais pour nous et pour la planète », estime le docteur Marc Rey, soulignant que 37% des actifs travaillent en horaires décalés. La plupart des travailleurs de nuit n'arrivent pas à adapter leurs rythmes circadiens, ce qui entraîne toute une série de problèmes de santé. *« Chez les infirmières, de nombreuses années de travail posté ont été associées à des problèmes de santé, dont le diabète de type 2, des troubles gastro-intestinaux et même les cancers du sein et colorectaux »*, rapporte Russell Foster, professeur de neurosciences circadiennes à l'université d'Oxford. L'Organisation mondiale de la santé classe d'ailleurs le travail de nuit comme *« probablement cancérogène »*. *« Il est difficile de revenir en arrière en termes d'organisation sociétale mais les employeurs peuvent agir, par exemple en fournissant des dispositifs de détection de la somnolence en voiture et des examens de santé plus fréquents »*, juge Russell Foster.

l'école ou le changement d'heure. *« Le rythme veille-sommeil s'articule avec les autres rythmes biologiques (température, hormones, etc.). Il faut donc qu'il soit régulier pour que les autres fonctionnent bien »*, résume Marc Rey.

03 À LA LUMIÈRE NATURELLE LE MATIN

Dans son livre *Life Time* (Penguin, 2022), le chercheur britannique Russell Foster raconte la fascinante histoire de la découverte d'un troisième type de photorécepteurs dans la rétine (outre les bâtonnets et les cônes), dont lui et son équipe ont été à l'origine. Ces cellules, très sensibles à la lumière bleue, informent notre horloge circadienne de la luminosité ambiante et permettent de la recaler chaque jour. C'est nécessaire car elle est naturellement un peu plus longue que vingt-quatre heures. D'où l'importance de s'exposer à la lumière naturelle le matin. *« Pour la plupart des plantes et des animaux, y compris nous, le signal le plus important qui aligne nos rythmes circadiens sur le cycle jour/nuit est la lumière, et plus particulièrement la lumière au lever et au coucher du soleil »*, poursuit le chercheur. À noter que le système circadien a besoin d'une lumière relativement vive – la lumière naturelle tôt le matin est de l'ordre de 3 000 lux – pour décaler l'horloge. *« La lumière émise par la plupart des écrans étant inférieure à 100 lux, son effet est probablement mineur sur nos rythmes circadiens. Par contre, la lumière, en particulier bleue, a un effet d'alerte sur le cerveau. »*

04 UNE BONNE NUIT SE PRÉPARE LA JOURNÉE

À côté de l'horloge biologique, le deuxième grand mécanisme régissant le sommeil est la pression homéostatique, qui s'accumule tout au long de la journée. *« Pour passer une bonne nuit, il faut une journée riche sur tous les plans : interactions sociales, stimulation cérébrale et activité physique »*, explique ainsi Marc Rey. Concrètement, optez pour un « réveil tonique », recommande Armelle Rancillac, neuroscientifique Inserm au Collège de France. *« Voir le bleu du ciel, faire un peu d'exercices pour réveiller le corps et manger : tout cela va bien renseigner l'horloge interne et inhiber la synthèse de mélatonine »*, détaille cette spécialiste du sommeil. Ceux qui sont du matin apprécieront tout particulièrement de bouger à ce moment-là quand d'autres trouveront cela difficile. *« Si vous ne pouvez pas faire d'activité physique le matin, essayez plus tard dans la journée, sachant que le soir, cela a tendance à augmenter la température du corps et potentiellement freiner l'endormissement »*, précise Sandrine Launois-Rollinat, vice-présidente du réseau Morphée (3). Côté alimentation, il est conseillé de manger léger le soir et, idéalement, d'avoir terminé de dîner au moins deux heures avant le coucher. Quant à l'alcool, c'est un faux ami du sommeil : il l'induit en première partie de nuit mais le fragmente ensuite.

05 LA SIESTE, NI TROP LONGUE NI TROP TARDIVE

Si vous ressentez le besoin de faire une sieste après le déjeuner, l'idéal est qu'elle dure au maximum vingt minutes. *« Ce type de sieste courte a pour but de restaurer votre système d'éveil et votre vigilance. Un lit n'est pas nécessaire, on peut le faire dans son fauteuil au bureau »*, souligne le docteur Marc Rey. Si on est en bureau ouvert, cela implique une culture d'entreprise valorisant les bénéfices du sommeil, encore peu répandue en France, contrairement à d'autres pays comme le Japon. *« Il ne faut pas que la sieste soit trop tardive dans la journée, sous peine de trop réduire la pression de sommeil et de gêner l'endormissement du soir »*, ajoute Armelle Rancillac. *« La pression de sommeil est comme un sablier qui se remplit au cours de la journée. Il faut avoir suffisamment de sable pour pouvoir le retourner en début de nuit »*, image Virginie Sterpenich, chercheuse en neurosciences à l'université de Genève. Une sieste tardive vide donc le sablier au mauvais moment.

« POUR PASSER UNE BONNE NUIT, IL FAUT UNE JOURNÉE RICHE SUR TOUS LES PLANS : INTERACTIONS SOCIALES, STIMULATION CÉRÉBRALE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE. »

06 PRÉPARER SON ENDORMISSEMENT

« Nous ne sommes pas des machines avec un bouton on/off. L'endormissement est un phénomène progressif qui se prépare », prévient Marc Rey. Un couvre-feu numérique est recommandé, au minimum trente minutes avant le coucher pour certains experts, une à deux heures avant pour d'autres. Au-delà de la lumière des écrans, c'est ce qu'on y regarde ou ce qu'on y fait qui est problématique car cela peut alimenter notre vigilance et/ou notre stress. *« Pour s'endormir, il faut que nos différents systèmes sensoriels s'arrêtent, donc mieux vaut n'en stimuler qu'un seul avant de dormir. »* Par exemple, l'audition en écoutant de la musique ou la vision en lisant un livre. Selon Virginie Sterpenich, qui a mené des études sur le sommeil des adolescents, la technique la plus efficace est à la fois de faire un couvre-feu numérique et d'exclure son smartphone de la chambre : les adolescents – peu nombreux ! – qui mettent en œuvre ces pratiques dorment soixante-six minutes de plus que les autres. Enfin, il peut être intéressant d'avoir un rituel de coucher. *« Le rituel n'est pas réservé aux enfants. Pour certains, ce sera un bain, pour d'autres une tisane, à chacun de trouver le sien »*, conseille Sandrine Launois-Rollinat. Une chambre obscure, sans bruit et fraîche (18°C – 19°C) sera d'autant plus propice à l'endormissement.

07 ET SI ON SE RÉVEILLE LA NUIT ?

Comme Russell Foster aime à le répéter, *« se réveiller la nuit ne signifie pas la fin du sommeil »*. Nous avons tous des microréveils entre nos cycles de sommeil, dont nous ne nous souvenons pas. Pour les autres, ceux qui se transforment en minutes puis en heures, nous sommes souvent entraînés dans un cercle vicieux de ruminations et d'anxiété. Il est généralement recommandé de sortir de la chambre (si c'est possible) pour ne pas associer lit et énervement mais certains trouveront plus efficace de rester dans leur lit pour faire des exercices de relaxation. Virginie Sterpenich conseille par exemple le « body scanning », une technique de méditation où l'on passe en revue chaque partie de son corps. Noter sur une feuille de papier ce qui vous trotte dans la tête peut aussi réduire les ruminations. Par ailleurs, les éveils nocturnes peuvent être dus à une pression de sommeil insuffisante. Dans ce cas, le professeur Pierre Philip recommande

Les Echos WEEK-END

PAYS : France
PAGE(S) :69;70;71;72;73
SURFACE :397 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Et moi
DIFFUSION :129052
JOURNALISTE : Jessica Berthereau

► **17 mars 2023 - N°nc - Edition Week - End**



d'attendre dix-sept heures de veille avant d'aller se coucher (par exemple, un coucher à 23 heures si on s'est levé à 6 heures).

08 ÉVITER LES MÉDICAMENTS

« Beaucoup de Français prennent des somnifères et en sont dépendants alors que ces médicaments sont censés être prescrits seulement à court terme et dans le cadre d'une psychothérapie comportementale », regrette le docteur Steven Laureys, auteur du *Sommeil, c'est bon pour le cerveau* (Odile Jacob, 2023). *« Les médicaments ne peuvent être qu'une solution transitoire car le sommeil est un comportement et on ne règle pas un comportement avec des médicaments »*, insiste Marc Rey. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont d'ailleurs le traitement de référence de l'insomnie. Quant aux plantes censées favoriser le sommeil (valériane, lavande, camomille...), Pierre Philip rappelle que peu ont été testées lors d'essais cliniques : *« Avant de prendre des substances, il faut traiter son hygiène de sommeil. »* À noter que le CBD n'est pas un inducteur de sommeil mais agit de façon indirecte sur le sommeil des personnes souffrant de douleur et/ou d'anxiété, précise-t-il.

09 QUAND S'INQUIÉTER D'UNE PATHOLOGIE ?

Quand faut-il consulter son médecin, voire un centre du sommeil ? *« Si vous avez des problèmes de sommeil plus de trois nuits par semaine depuis au moins trois mois »*, répond le professeur Philip. Dans son livre *Réapprenez à dormir pour être en bonne santé* (Albin Michel, 2022), il indique deux échelles permettant de s'auto-évaluer : l'index de sévérité de l'insomnie et l'échelle de sévérité de la somnolence d'Epworth, également disponibles sous forme de tests sur le site de l'INSV. Parmi les maladies responsables de somnolence diurne excessive se trouve le syndrome d'apnées obstructives du sommeil, la maladie du sommeil la plus fréquente après l'insomnie (entre 5% et 8% de la population). Si ce syndrome présente des risques à court terme (endormissement au volant) et à long terme (cardiaques, métaboliques...), les deux traitements de référence sont efficaces (pression positive continue au moyen d'un masque nasal et orthèse d'avancée mandibulaire). Si votre conjoint(e) ronfle excessivement, vérifiez donc qu'il ne s'agit pas de cette pathologie.

10 NE PAS FAIRE DU SOMMEIL UNE OBSESSION

Un dernier conseil, aussi important que tous les autres : ne pas appliquer tous ces conseils machinalement ! *« Il faut vraiment se garder d'être dogmatique*, souligne Launois-Rollinat. *Il y a des choses qui sont statistiquement bénéfiques pour le sommeil et d'autres qui sont statistiquement néfastes. À chacun de juger ce qu'il en est pour lui. »* Les objets connectés permettant de monitorer son sommeil peuvent d'ailleurs se révéler une source de stress, ce qui est mauvais pour le sommeil. *« De nombreuses personnes anxieuses viennent me voir à la fin des conférences que je donne, inquiètes de ce que leur disent les applications mesurant le sommeil*, déplore Russell Foster. *Il serait sage et prudent de ne pas prendre ces applications trop au sérieux »*. Selon lui, le meilleur conseil reste le suivant : *« Définissez ce qui fonctionne le mieux pour vous et restez fidèle à votre routine. »* ●

(1) https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil
(2) Coauteur de l'ouvrage « Le sommeil des mères et des bébés, approches transculturelles », Erès, 2023.
(3) https://reseau-morphee.fr

Plus d'infos sur *weekend.lesechos.fr*

France Dimanche

PAYS :France
PAGE(S) :30-31
SURFACE :186 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :334759
JOURNALISTE :Alicia Comet

► 17 mars 2023 - N°3994

Santé par Alicia COMET

Comment mieux détecter les apn

À l'occasion de la journée nationale consacrée au sommeil, le 17 mars, gros plan su touche de plus en plus d'hommes et de femmes à partir de 50 ans. Voici toutes les i

Le plus souvent, l'apnée du sommeil est due à l'obstruction du pharynx qui empêche l'air de passer avec, à la clé, la survenue de ronflements. Si près de 3 millions de personnes en souffrent en France, 7 sur 10 ne le savent pas encore.

L'apnée du sommeil, ou plus précisément le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), est une maladie chronique fréquente qui se caractérise par des pauses respiratoires ou une respiration superficielle – on retient son souffle de manière inconsciente et involontaire – pendant le sommeil.

Le syndrome d'apnées du sommeil se définit scientifiquement par un arrêt de la respiration la nuit d'au moins 10 secondes, répété au moins 5 fois par heure. Ses apnées, qui peuvent hélas se produire jusqu'à une centaine de fois par nuit, entraînent un manque d'oxygénation du cerveau, lequel réagit et occasionne des microréveils dont nous n'avons pas vraiment conscience. Dans la journée, cela entraîne de la fatigue, une somnolence, un abattement qui doit alerter.



Entre 5 et 8 % de la population adulte en France est touchée par l'apnée du sommeil, selon l'Assurance Maladie. Si 1,5 million de personnes sont traitées, 3 millions seraient atteintes par ce trouble grave.

Plusieurs degrés de sévérité

Aujourd'hui, il est plus facile – après une consultation chez votre généraliste – de procéder à un bilan du sommeil pour évaluer le nombre d'apnées faites pendant la nuit. Mesuré entre cinq et quinze, le syndrome est léger. Entre seize et trente, il est modéré et au-delà de trente, il est considéré comme sévère. C'est alors qu'il faut le traiter, soit avec l'utilisation d'un appareil respiratoire VPPC (Ventilation à pression positive continue, le plus utilisé) la nuit, soit grâce à la chirurgie, soit avec un dispositif sur mesure, réalisé par votre chirurgien-dentiste et porté dans la bouche pendant le sommeil.



** Infos sur la 23e journée du sommeil, ce vendredi 17 mars sur www.journeedusommeil.org*

Pour en savoir plus…

Consulter le site Alliance Apnées du sommeil sur www.allianceapnees.org

France Dimanche

PAYS :France
PAGE(S) :30-31
SURFACE :186 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :334759
JOURNALISTE :Alicia Comet

► 17 mars 2023 - N°3994

ées du sommeil

r cette pathologie qui ndications pour les traiter.



"Rassurant, mais contraignant aussi !"

Jean-Charles, 76 ans, Ajaccio

Depuis sept ans, je suis équipé d'un appareil respiratoire avec masque facial qui, selon ma compagne, est bruyant… Je le porte toutes les nuits, et c'est rassurant car je dors mieux et me sens plus reposé le matin, mais c'est aussi extrêmement contraignant, puisque je dois bien sûr dormir sur le côté… »



Dr Kelly Guichard

Médecin spécialiste du sommeil* à la clinique Bel-Air de Bordeaux.

"Trop de personnes en France ne sont pas détectées !"

France Dimanche : Comment détecte-t-on une apnée du sommeil ?

Kelly Guichard : D'abord par les symptômes connus, dont les plus fréquents sont l'absence de sommeil réparateur, la fatigue dès le réveil et une somnolence dans la journée. Pour confirmer ce diagnostic, le médecin enregistre le sommeil du patient pendant une nuit (grâce à la pose d'électrodes), ce qui permet d'établir l'architecture du sommeil du patient et d'évaluer le degré de sévérité de l'apnée.

FD : Quels sont les facteurs de risques ?

KG : L'âge, le surpoids – en perdant du poids, on peut alors faire disparaître les symptômes –, la morphologie – lorsque la mâchoire inférieure est trop reculée, lorsque le tour de cou dépasse les 41 cm –, une mauvaise respiration chronique due à un nez bouché, sans oublier l'alcool et les somnifères.

FD : À partir de quel âge peut-on être atteint ?

KG : L'apnée du sommeil se déclare souvent chez les femmes après la ménopause, et chez les hommes, à partir de 45 ans. Aujourd'hui, on détecte aussi des apnées chez les jeunes.

FD : Si l'on ne porte pas le masque facial la nuit, quels risques cela entraîne-t-il ?

KG : Le port du masque facial ou nasal reste le traitement de référence, mais il existe des alternatives comme la chirurgie ou le port de gouttières pendant le sommeil – orthèses d'avancée mandibulaire – qui permettent de libérer les voies respiratoires. Si l'on ne se soigne pas, on augmente le risque d'avoir des troubles du rythme cardiaque, de subir un AVC, de développer de l'hypertension… À noter que depuis trois ans, les masques sont plus silencieux, plus fins, moins encombrants et les machines sont mieux supportées par les patients et assèchent moins les voies respiratoires.

FD : Que faire pour mieux dépister cette affection ?

KG : Il ne faut pas hésiter à consulter un médecin du sommeil quand on éprouve une grande fatigue au cours de la journée. Il est aussi nécessaire que les conjoints soient informés pour mieux détecter ce trouble chez leur partenaire.

* et autrice de *Faire face aux ronflements et apnées du sommeil* (éd. Ellipses).



Êtes-vous concerné ?

Voici les 8 signes les plus courants de l'apnée du sommeil :

- **Ronflements sonores remarqués par votre conjoint**
- **Arrêts respiratoires pendant la nuit**
- **Réveils à répétition**
- **Sensation d'étouffer en respirant**
- **Maux de tête, fatigue au réveil**
- **Fatigue chronique**
- **Forte transpiration en dormant**
- **Levers nocturnes pour uriner**

LA CROIX

PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :28 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :France
DIFFUSION :94673
JOURNALISTE :Léa Delaplace

► 16 mars 2023 - N°42570



FRANCE

La qualité du sommeil des Français se dégrade, des idées reçues persistent

Une enquête à l'occasion de la Journée du sommeil, ce vendredi, montre une détérioration de la qualité du sommeil des Français et quelques fausses croyances sur ce qui peut l'améliorer.

Manger léger, boire de l'alcool, faire la grasse matinée, ou encore prendre des médicaments… les Français interrogés dans le cadre d'une enquête OpinionWay s'accordent sur des comportements qu'ils pensent utiles pour mieux dormir. Cette étude a été commandée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la mutuelle MGEN (1), à l'occasion de la 23e Journée du sommeil ce vendredi.

Ils sont près de 6 sur 10 à connaître des difficultés de sommeil : réveils nocturnes, insomnies, terreurs. En 2021, ils étaient 4 sur 10. 75 % d'entre eux cherchent à remédier à ces troubles en adoptant de nouvelles habitudes. *« Les patients sont plutôt éduqués et ont quelques connaissances sur ce qui influe sur le sommeil,* estime le docteur Isabelle Poirot, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille. *Mais toutes les croyances qui sont appliquées ne sont pas forcément correctes. »*

Parmi ces faux remèdes : la consommation d'alcool en soirée. 16 % des Français croient que cela aide à dormir. *« On a l'impression de s'endormir plus vite, sauf qu'en vérité l'alcool allège et fragmente le sommeil »*, analyse Isabelle Poirot. L'alcool augmente, en plus, le risque de somnolence en journée et d'insomnie. Plus sain cette fois, pratiquer une activité physique avant d'aller se coucher. *« Faire du sport, c'est oui. Mais pas intensément le soir. Cela impacte directement la régulation de la température corporelle »*, explique le docteur Poirot. L'INSV le recommande plutôt en début de journée.

D'autres font le choix d'aller au lit précocement, même si le marchand de sable ne passe pas. *« C'est surtout un gage d'appréhension »*, regrette le docteur Poirot, qui invite à se lever et à se détendre autrement. Ils sont ensuite 46 % à s'octroyer des grasses matinées le week-end, pour récupérer de la semaine. *« Il vaut mieux préférer la sieste, c'est une meilleure récupération »*, considère la psychiatre.

« En France, il y a une culture du rituel du coucher. Celui du lever est plus négligé », ajoute-t-elle. Les Français savent se coucher à une heure régulière, mais rechignent à se lever à la même heure du lundi au dimanche. Pourtant, c'est ce que préconise l'INSV : un rythme régulier, le matin comme le soir, en écoutant son horloge biologique. Car c'est elle qui devrait guider nos moments de repos en fonction, notamment, de la lumière. *« Les contraintes professionnelles et familiales rendent parfois difficile cette régularité, surtout chez les femmes. Chez les plus jeunes, c'est le jet-lag social. Ils passent beaucoup de temps sur les écrans en étant connectés »*, soulève le professeur Jean-Arthur Micoulaud, médecin du sommeil au CHU de Bordeaux. Bien souvent répétée, l'extinction des écrans une heure avant de se coucher reste l'une des principales recommandations.

« Il faut suivre son propre rythme, s'écouter, même si pour cela l'environnement, dont la société, doit nous le permettre », conclut le professeur Micoulaud, qui se réjouit que la prise en compte de la problématique du sommeil, indissociable de la santé mentale, progresse. Le sujet sera à l'honneur vendredi lors de la 23e Journée mondiale du sommeil.

Léa Delaplace

(1) Sondage OpinionWay pour INSV/MGEN – Enquête sommeil 2023, réalisée du 2 au 12 décembre 2022 auprès de 1 004 personnes représentatives des Français âgés de 18 à 65 ans.

«Faire du sport, c'est oui. Mais pas intensément le soir. Cela impacte directement la régulation de la température corporelle.»

l'actu

PAYS : France
PAGE(S) :2-3
SURFACE :9 %
PERIODICITE : Quotidien

DIFFUSION :(3500)

► **15 mars 2023 - N°7111**



CONTEXTE

1 L'INSV organise après-demain la 18e Journée du sommeil (infos sur www.journeedusommeil.org).

2 Le sommeil se découpe en cycles de 90 à 120 minutes. Chacun compte plusieurs phases : l'endormissement, le sommeil lent léger, puis lent profond, suivis du sommeil paradoxal, terminant chaque cycle.

3 On passe 30 % de notre vie à dormir. Chacun a son rythme et ses besoins. En moyenne, un Français adulte dort 7 heures par nuit (8 heures le week-end). On sous-estime souvent nos besoins de sommeil.

Le Pharmacien de France

PAYS : France
PAGE(S) : 14
SURFACE : 13 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION : 6417

► **1 mars 2023 - N°1348**





dasri

Un accord trouvé

Les négociations ont enfin abouti : la FSPF a signé deux conventions avec Dastri, couvrant la collecte des déchets des patients en autotraitement (Dasri-PAT) ainsi que celle des déchets d'activités de soins produits par les pharmaciens (Dasri-PRO). Ces derniers s'engagent à verser 50 euros par an, pour « *contribuer aux* [politiques] *d'innovation et aux projets de recherche et développement visant à les accompagner dans leurs démarches d'écoresponsabilité* ». Ce règlement, dont les modalités ne sont pas encore connues, répond aux attentes du ministère de la Santé et de l'Assurance maladie, qui ont également imposé aux infirmiers et aux médecins le même principe de contribution.

17 mars 2023

23e journée du sommeil

La problématique de l'endormissement et des nuits hachées est parfois banalisée. Or, la corrélation entre troubles du sommeil et symptômes d'anxiété, voire de dépression est claire, confirmant le rôle du sommeil dans la santé mentale. La vigilance est donc de mise au comptoir pour encourager les insomniaques à consulter et ainsi limiter les risques pour leur santé.

Le Journal du Dimanche

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :1 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :225362

► 12 mars 2023 - N°3974





Vendredi >

- **La Cour de cassation** examine la question de la double incrimination en matière de crimes de guerre.
- **Séries Mania,** festival international de séries de Lille.
- **130e anniversaire** de la mort de Jules Ferry.
- **23e Journée** du sommeil.

Maxi

PAYS :France
PAGE(S) :32
SURFACE :94 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :397766
JOURNALISTE :Suzanne Alexandre

► 13 mars 2023 - N°1898



INFOS SANTÉ

Par Suzanne Alexandre

PRÉVENTION

L'audition préservée

Après la dernière Journée Nationale de l'Audition, le 9 mars dernier, petit retour sur les incontournables de la prévention auditive.

✔ **ON SURVEILLE:** ambiances sonores mal supportées, on fait souvent répéter, des acouphènes sont plus présents… C'est le moment de faire un bilan ORL. Il permettra de mesurer l'acuité auditive, de chercher la cause d'une baisse et d'évaluer la nécessité d'un appareillage pour préserver la vie sociale et les fonctions cognitives impactées par une baisse de l'audition. Le dispositif « 100 % santé » pour les prothèses auditives rend la démarche accessible pour tous. L'examen aide aussi à déterminer l'origine des acouphènes pour une prise en charge adaptée.

✔ **ON SE PROTÈGE:** concert, travaux, environnement professionnel bruyant… On n'hésite pas à mettre des bouchons d'oreille. Bien aussi: les pauses silencieuses toutes les heures, histoire de préserver les tympans… et nos nerfs!

✔ **ON RÉPARE:** après un traumatisme sonore, quand on se sent très assourdi après une exposition intense, ça vaut le coup de consulter rapidement pour profiter d'un traitement à base de corticoïdes oraux permettant de limiter l'impact sur la qualité de l'audition et les acouphènes.



Lors d'un bilan auditif, le spécialiste procède entre autres à un examen des tympans à l'aide d'un otoscope.

LE CHIFFRE

25 jours

DE TRAITEMENT POUR ARRÊTER DE FUMER, PROMET LE *TODACITAN*, UN MÉDICAMENT EN COURS DE TEST EN ESPAGNE, QUI S'APPUIE SUR LA CYSTISINE, MOLÉCULE PROCHE DE LA NICOTINE. BIENTÔT EN FRANCE?

EN BREF

UNE RÉVOLUTION CONTRE LE DIABÈTE?

Découverte par la start-up française AdipoPharma, la molécule PATAS va être testée sur des patients souffrant de diabète de type 2. Elle vise la résistance à l'insuline elle-même et le processus métabolique, pour une action plus globale. Bouffée d'espoir pour 3,5 millions de Français concernés.

STUPÉFIANTE CHRONOBIOLOGIE!

L'horloge biologique interne serait marquée par des variations plus importantes chez les femmes, dotées de deux fois plus de gènes soumis aux changements, surtout au niveau du foie et des glandes surrénales. De quoi expliquer des différences métaboliques et l'action variable de médicaments, selon l'heure et le sexe, pour mieux adapter les traitements.

Source: Science, février 2023.

JOURNÉE INTERNATIONALE DU SOMMEIL

C'est vendredi, le 17 mars. On en profite pour faire notre bilan sur la durée moyenne de nos nuits qui devrait avoisiner les 7 à 8 heures, le temps d'endormissement, les réveils nocturnes, notre état le matin, la somnolence en journée… Rien ne va plus? On se fait aider pour mieux dormir sans médicaments.

Un allié minceur naturel et efficace

Le vinaigre de cidre est traditionnellement utilisé pour la digestion et la perte de poids. Les comprimés naturels Apple Cider contiennent une poudre de vinaigre de cidre de pomme déshydraté hautement concentrée, un moyen simple de profiter de ses bienfaits. Apple Cider contient également des extraits concentrés de pissenlit et d'artichaut qui exercent une action diurétique et aident à mincir ainsi que de la choline qui favorise la digestion des graisses. Enfin une solution efficace pour perdre du poids durablement!



En pharmacie, boîte de 60 comprimés ACL 616 08 54 - Convient aux végétaliens - New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com.

RECHERCHE

S'informer sur les essais cliniques

Par curiosité ou parce que l'on est concerné, on peut avoir envie de savoir où en est la recherche. Par exemple, les essais cliniques en cours sont référencés par organe sur le site e-cancer.fr. Cela permet d'en parler au médecin pour mieux comprendre les innovations attendues et ce que l'on peut en attendre.

Plus d'infos santé sur maximag.fr/sante

Gourmand

PAYS :France
PAGE(S) :72
SURFACE :84 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :184671
JOURNALISTE :Céline Roussel

► 7 mars 2023 - N°490

- LA MINUTE NUTRITION -

LA QUALITÉ DU SOMMEIL INFLUE SUR NOS CHOIX ALIMENTAIRES

1 Français sur 3 n'est pas satisfait de son sommeil, et 7 sur 10 souffriraient de troubles pour s'endormir*. À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, le 18 mars prochain, notre expert, Charles Brumauld, diététicien et psychonutritionniste, rappelle toutefois que l'alimentation impacte nos nuits... et vice versa ! Par Céline Roussel



DR

CHARLES BRUMAULD, *diététicien et psychonutritionniste, créateur du podcast « Dans la poire ! », le 1er podcast francophone sur la nutrition et la psychonutrition. Retrouvez-le sur FB, sur Instagram @CharlesBrumauld, et sur Tiktok @letiktoknutri*

IL EXISTE BEAUCOUP D'IDÉES REÇUES AUTOUR DU SOMMEIL ET DE L'ALIMENTATION. PAR EXEMPLE, BOIRE UN CAFÉ APRÈS 15 HEURES, OU MANGER DES FRUITS TROP RICHES EN VITAMINE C LE SOIR, EMPÊCHERAIT DE DORMIR. OÙ EST LA VÉRITÉ ?

Dans les détails ! Pour le café, c'est surtout une question de génétique : l'expression d'un gène aurait tendance à inhiber la capacité du corps à dégrader la caféine. Ainsi, certaines personnes ne pourront pas dormir si elles prennent un café après 15 heures. Et d'autres s'endormiront comme des bébés, même en en buvant le soir. Pour la vitamine C, il s'agit en revanche d'une idée reçue. Bien que ce micronutriment participe à la synthèse de la dopamine, un messager chimique du cerveau impliqué dans l'éveil et la vigilance, nombre d'études ont démontré que, même en excès le soir, elle n'avait pas d'incidence sur le sommeil.

ON DIT ÉGALEMENT QU'IL FAUT MANGER LÉGER AU DÎNER POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT...

En effet, car manger lourd (en grande quantité, trop gras, avec trop de composantes différentes dans le repas) demande au corps un travail de digestion plus important qui peut perturber l'endormissement. Mais attention, manger trop léger ne favorise pas non plus le sommeil si on a faim en se couchant. Il faut donc manger à sa faim, suffisamment, en se souhaitant de sortir du repas sans se sentir « trop lourd ».

SI L'ALIMENTATION PEUT IMPACTER LE SOMMEIL, LE SOMMEIL PEUT-IL À L'INVERSE IMPACTER L'ALIMENTATION ?

Oui, le sommeil influe sur nos choix alimentaires. Ces derniers sont davantage perçus comme des « efforts à faire » si on a peu dormi. Entre deux choix, le cerveau choisit au « moins coûtant ». Nous avons alors plus tendance à manger des aliments énergétiques, immédiatement prêts, donc, plus souvent des aliments transformés, voire ultra transformés.

ON MANGE DONC PLUS LORSQU'ON EST FATIGUÉ ?

A priori oui, car le manque de sommeil peut altérer la production d'hormones régulatrices de l'appétit. Par exemple, en augmentant la production de ghréline ou « hormone de la faim », laquelle stimule l'appétit, mais aussi en diminuant la sécrétion de leptine, hormone qui contrôle l'appétit, associée à la sensation de satiété. On peut donc avoir plus faim et avoir faim plus souvent lorsqu'on est fatigué !

QUELLES SONT LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES À PRENDRE POUR FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ ?

Peut-être éviter de boire de l'alcool, de manger trop épicé, trop gras, et trop, au dîner. Bien que décriés, les féculents sont à privilégier le soir. Ils contiennent en effet du tryptophane, un acide aminé qui permet de fabriquer les hormones du sommeil, la sérotonine qui favorise l'endormissement et le sommeil profond, et la mélatonine qui régule l'horloge biologique. Idéalement, il faut aussi exposer son visage à la lumière du jour tôt le matin, pour « montrer » à l'organisme que c'est le début de la journée et qu'on se réveille ! C'est une façon d'optimiser la synchronisation du rythme diurne/nocturne. Enfin, mieux vaut éviter le sport intense le soir, à proximité du coucher.

* SOURCE : SONDAGE IFOP POUR LES-MATELAS.FR, MARS 2022.

PAYS :France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE :Trimestriel

JOURNALISTE :Servane Guillon

Notre Temps Santé &

► 1 mars 2023 - N°7

Bien de saison

MARS

Sur votre agenda

Le 9 mars, c'est la journée nationale de l'audition. Sur www.journee-audition.org, vous trouverez des animations organisées près de chez vous, ainsi que des exercices pour tester votre ouïe à domicile. Cela ne dispense pas d'un suivi médical mais donne une indication intéressante.



« Oui, il est possible d'effacer un tatouage »

Dr Jordan Gendre, généraliste

Si le tatouage a longtemps été considéré comme permanent, il existe désormais des techniques efficaces pour se débarrasser du papillon un jour incrusté sur son épaule. Le Dr Gendre, généraliste et directeur médical chez Ray Studios, nous en dit plus. **S. G.**

À qui s'adresse cette pratique ?
À toutes celles et ceux qui souhaitent effacer totalement leur tatouage ou simplement en affiner les contours. Le mieux est de prendre rendez-vous dans un centre médical esthétique, où vous serez pris en charge par un médecin (généraliste, chirurgien ou dermatologue) formé à l'utilisation du laser.

Quelle technique privilégier ?
Les détatouages chimiques sont à proscrire (risque d'ulcération, de nécroses…). Avec le laser picoseconde, les particules d'encre du tatouage sont éclatées plus finement qu'avec le nanoseconde : cela permet au système lymphatique de mieux les évacuer.

Cela est-il douloureux ?
Le dispositif de cryothérapie mis en place pendant la séance et la crème anesthésiante appliquée une heure avant permettent d'atténuer les sensations de chaleur et de picotement. Et il n'y a pas d'effets indésirables pour peu que le patient respecte les consignes : se protéger du soleil et appliquer une crème grasse qui facilite la cicatrisation.

La méthode est-elle efficace ?
Oui, les résultats sont optimaux. Seulement, le procédé est plus ou moins long selon la couleur du tatouage, sa localisation et le type de peau du patient. Les couleurs claires sont moins faciles à retirer, de même que les tatouages situés aux extrémités (mains, chevilles…) ou réalisés sur une peau foncée.

Et côté budget ?
Il dépend de la taille du tatouage mais il faut cinq à dix séances espacées de deux mois chacune. Dans notre centre, il faut prévoir au moins 99 € par séance.

En savoir plus : www.ray-studios.com ou www.laser-et-peau.com

10 %

C'est la part des Français atteints par la maladie rénale chronique, une pathologie évolutive et irréversible. Concrètement, les reins ne filtrent plus correctement le sang. Lorsque le débit de filtration glomérulaire (DFG) est trop bas, on parle d'insuffisance rénale chronique. Pour ralentir la maladie ou, mieux, pour l'éviter, il faut manger équilibré, pas trop salé, boire 1,5 litre d'eau par jour et éviter l'abus de certaines herbes médicinales (genévrier, séné…) qui peuvent interagir avec un traitement médical.

Des événements sont prévus lors de la journée mondiale du rein, le 9 mars. Plus d'infos sur www.francerein.org

PAGES RÉALISÉES PAR SERVANE GUILLON ET SYLVIA PINOSA AVEC CAROLINE DOR ET INGRID HABERFELD

Notre Temps Santé &

PAYS : France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE : Trimestriel

JOURNALISTE : Servane Guillon

► **1 mars 2023 - N°7**



L'INSTANT BIEN-ÊTRE

Le 17 mars, journée nationale du sommeil

Douce est la nuit avec la méthode Sounder Sleep System

70 % des Français déclarent avoir des troubles du sommeil, d'après Santé publique France. Pour les soulager, il existe plusieurs thérapies dont le Sounder Sleep System (système pour un sommeil profond). Blandine Stintzy, praticienne, nous fait découvrir cette méthode venue des États-Unis. S. G.

En quoi cette thérapie nous aide-t-elle à mieux dormir?

Le Sounder Sleep System est efficace contre les insomnies, qu'il s'agisse de difficultés à s'endormir ou de réveils nocturnes. Le principe consiste à se reconnecter à un état d'apaisement tel que l'on arrête de se poser des questions. Ces ruminations mentales qui nous empêchent de dormir peuvent être évitées en orientant notre attention sur notre corps.

Comment atteindre ce stade d'apaisement?

Pour parvenir à cet état, situé entre l'éveil et le sommeil, réalisez de tout petits mouvements: balancements, extensions, flexions, pressions… Ces gestes s'effectuent sur une respiration lente et profonde, proche de celle que nous avons lors d'un bon sommeil. L'exercice, guidé par le professeur, est ponctué de pauses et de temps d'observation, nécessaires pour bien être à l'écoute de nos sensations corporelles.

Comment organiser sa pratique?

Pour commencer, mieux vaut prendre des cours. Non seulement vous apprendrez à respirer et à faire les bons gestes, mais vous en saurez plus sur le fonctionnement du sommeil. Vous pourrez ensuite faire les mouvements vous-même, n'importe où et n'importe quand. Deux ou trois séances de 5 minutes par jour suffisent à faire baisser le stress. Résultat, lorsque vous vous couchez, votre taux de cortisol est plus bas, vous êtes plus détendu et vous avez moins de difficultés à vous endormir. Comptez un mois de pratique avant de ressentir les bienfaits de la thérapie.

Sur Youtube: « Apaiser sa respiration vers le sommeil », par Blandine Stintzy. Pour trouver des enseignants: www.soundersleepsystem.org/fr

KRISTIANE VEY / TWINKLE IMAGES - VIKTORIIANOVOKHATSKA - STOCK.ADOBE - NOUN PROJECT

L'eau, une potion magique!

Selon une étude américaine publiée début 2023, boire 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour permet de ralentir le vieillissement et de rester plus longtemps en bonne santé. Les chercheurs ont surveillé le taux de sodium sanguin (qui croît en cas de déshydratation) de 11 000 adultes de plus de 45 ans durant vingt-cinq ans: plus ce taux était élevé, plus cela pouvait provoquer une inflammation à l'origine de certaines maladies (diabète, affections cardiaques et pulmonaires, AVC et même démence). Pour s'en prémunir, c'est facile: avoir un bon apport hydrique quotidien. I. H.

PAYS :France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE :Trimestriel

JOURNALISTE :Servane Guillon

Notre Temps Santé &

► 1 mars 2023 - N°7



L'INSTANT BIEN-ÊTRE

Quel coup de bol (tibétain) !

Utilisés depuis des millénaires pour leurs vibrations bienfaitrices, les bols tibétains soulagent les douleurs et apaisent l'esprit. Une expérience qui mérite d'être tentée. C. D.

En quoi ça consiste ?

Connus pour leur richesse harmonique, les bols tibétains, aussi qualifiés de chantants, sont appréciés pour leurs vertus thérapeutiques. Comme l'explique Jordane Saunal, sonothérapeute et musicienne*, « on peut en jouer en frappant un bol ou en le frottant avec une mailloche (bâton dont l'extrémité est recouverte de feutrine) ». Les sons et les vibrations varient en fonction de la taille du bol, de son diamètre, de son épaisseur…

Quels en sont les bienfaits ?

Les vibrations qui se propagent dans le corps permettent non seulement de soulager les douleurs, les tensions ou encore les problèmes de sommeil, mais elles peuvent également aider à mieux faire circuler l'énergie et à calmer le système nerveux pour faciliter le lâcher-prise et se relaxer. « Les bols chantants ont également une action apaisante en accompagnement de maladies chroniques telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou la fibromyalgie », ajoute Jordane Saunal. Accessible à tous, cette pratique est toutefois contre-indiquée aux femmes enceintes de moins de 3 mois ainsi qu'aux personnes portant un pacemaker.

Comment se déroule une séance ?

Après un temps d'échange qui permet d'adapter le soin aux besoins du client, celui-ci s'allonge et le thérapeute dispose différents bols à côté ou sur lui, puis il les fait « chanter ».

Combien ça coûte ?

De 65 € à 90 € la séance de 45 minutes à 1 h 30. Comptez une ou plusieurs séances, selon l'effet recherché (libération d'une tension, détente…). Pour trouver un thérapeute, rien de tel que le bouche-à-oreille. Vous pouvez aussi demander conseil dans une boutique qui commercialise des bols et autres produits de bien-être.

* jordanesaunal-sonotherapie.com
Et vous pouvez retrouver Jordane Saunal à l'Alliance Pornic thalasso & spa (Loire-Atlantique), où elle a créé le « Tao de l'eau », qui mêle sonothérapie et watsu, un soin aquatique dérivé du shiatsu.

PAYS :France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE :Trimestriel

JOURNALISTE :Servane Guillon

Notre Temps Santé &

► 1 mars 2023 - N°7

AVRIL

Sur votre agenda

Les 1er et 2 avril, rendez-vous au grand salon de l'autisme. Cet événement 100 % en ligne est ouvert à tous. Au programme, des conférences et des tables rondes animées par des experts du trouble du spectre autistique (TSA), qui touche près de 700 000 personnes en France. Comment les accompagner ? Comment les aider à s'épanouir ? Pour obtenir des réponses à vos questions, inscrivez-vous sur www.grand-salon-autisme.fr (en replay jusqu'au 22 mai).

Bravo

Un jeu pour initier les petits au bien-être

Et si on apprenait aux enfants à prendre soin d'eux et des autres ? C'est le pari fait par Dorothée Calvo, masseuse, qui a créé le jeu TAM (Transmission et apprentissage du massage). Soit dix-sept cartes illustrées renvoyant chacune à une gestuelle : les grenouilles correspondent à des pressions sur le bras… Parents et enfants pourront se masser à tour de rôle, parfait pour instaurer une routine « feel good » familiale.

À découvrir sur www.zenementbien.fr

DIMABERLIN / STOCK.ADOBE.COM - COLL. PRIVÉE


Florence Fauvelle


Sabrina Boulet

Vers un dépistage précoce de la maladie de Parkinson

3 questions à Florence Fauvelle et Sabrina Boulet, chercheuses

Rattachées à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et au Grenoble institut des neurosciences (GIN), Sabrina Boulet et Florence Fauvelle travaillent sur un dépistage sanguin de la maladie de Parkinson. On fait le point à l'occasion de la journée mondiale consacrée à cette pathologie, le 11 avril*. **S. G.**

De quoi s'agit-il ?

Florence Fauvelle : Le sang peut révéler des atteintes des cellules du cerveau. En étudiant les métabolites (des molécules présentes dans le sang), nous avons détecté des dérégulations propres à Parkinson. Grâce à cela, nous avons développé un biomarqueur qui serait capable de déceler les premiers symptômes moteurs. Ces derniers permettent de poser le diagnostic, souvent long et difficile. Un biomarqueur sanguin fiable améliorerait la prise en charge des patients. Nous pensons aussi que notre marqueur favorisera la détection de la maladie dès les premiers signes neuropsychiatriques (anxiété, sommeil altéré…), qui précèdent les troubles moteurs parfois d'une dizaine d'années. Et qu'il permettrait de mettre au point des thérapies qui stopperaient la destruction des neurones en amont.

Comment procédez-vous ?

Sabrina Boulet : Nous avons surtout travaillé sur des modèles animaux, car il est très compliqué d'obtenir des échantillons sanguins humains à un stade précoce, lorsque la maladie est seulement suspectée. Nous avons quand même pu en récolter et, pour confirmer les résultats, il faut attendre de voir si les personnes testées ont développé des symptômes moteurs. Il s'agit d'un travail sur le long terme, mais nos résultats sont déjà bien avancés. Nous avons testé plusieurs personnes, aux origines et aux modes de vie différents, qui avaient toutes été nouvellement diagnostiquées. Le biomarqueur était identique pour chacune d'elles. Un succès.

Quand le dépistage sera-t-il disponible ?

S. B. : Nous attendons de voir si notre demande de brevet sur le biomarqueur est acceptée. La question des fonds est aussi cruciale.

F. F. : Actuellement, nous travaillons à la conception d'un dépistage entièrement automatisé. Si tout se passe bien, on peut espérer une mise en place d'ici cinq à dix ans.

* Journée de la maladie de Parkinson. Infos sur www.franceparkinson.fr

PAYS :France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE :Trimestriel

JOURNALISTE :Servane Guillon

Notre Temps Santé &

► 1 mars 2023 - N°7

Bien de saison

MAI

Bravo
Une option santé dès le lycée

C'est la deuxième année que le lycée Jean-Lurçat de Saint-Céré (Lot) propose une option santé à ses classes de première et de terminale. Au programme, un apport théorique (anatomie, biologie cellulaire…) et pratique (gestion du stress…), avec visites sur le terrain. Soit deux ou trois heures de cours en plus, assurées par des étudiants et des médecins. L'objectif est d'orienter les élèves vers des études médicales et les inciter à travailler dans leur région, une zone rurale désertée par les professionnels de santé. Au vu de son succès, l'expérience serait étendue à d'autres lycées du Lot.

www.cauvaldor.fr, « Famille et solidarité ».

Sur votre agenda

Le 19 mai, journée mondiale des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici).

En France, environ 250 000 personnes en souffrent (maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique). Les symptômes : douleurs abdominales, diarrhées, fatigue… parfois doublées de fièvre, de troubles rhumatismaux, oculaires ou cutanés. Que se passe-t-il donc ? Le tube digestif subit des poussées inflammatoires qui alternent avec des rémissions, sans symptôme. Si aucune cause n'a été identifiée clairement, des hypothèses pointent des facteurs environnementaux : abus d'antibiotiques, additifs alimentaires et pollution. **S. G.**

Pour en savoir plus : www.afa.asso.fr

« Nous sommes toujours fascinés par la royauté »

Le 6 mai, les Britanniques célébreront le couronnement de Charles III. Et le monde entier suivra la retransmission. Philippe Hofman, notre chroniqueur et psychologue, nous explique d'où vient cette fascination. **S. P.**

Pourquoi un tel intérêt pour les rois et les reines ?

Toutes les sociétés ont eu des idoles, des héros. Chacun – ou presque – est fasciné par la vie publique de ces êtres riches et inaccessibles, qui vivent des événements fabuleux. Mais le succès a son revers : on les poursuit partout, on vole leur intimité. Certains jouent le jeu pour avoir encore plus de visibilité, d'autres en ont eu assez, comme Diana ou, aujourd'hui, son fils Harry et son épouse Meghan.



Prendre la succession d'Elizabeth II ne sera pas facile pour Charles…

Pour l'Angleterre, voire pour le monde, la reine Elizabeth II a été une figure maternelle puissante. Ferme, un peu guindée mais charitable, elle a su s'adapter aux bouleversements sociétaux survenus depuis la guerre. Mais elle n'a pas vraiment laissé de place à son fils. Avec Charles, tout est mal parti. Le mariage arrangé avec Diana – ce couple qui faisait tant rêver – s'est vite détérioré. Il a dit « oui » à sa maman plutôt qu'à son épouse.

Depuis quelques années, nous assistons à la rivalité entre les deux frères…

Il n'est pas rare d'éprouver des difficultés avec ses frères et sœurs, et nous sommes nombreux à nous retrouver dans cette rivalité. Même les épouses qui ne s'entendent pas font écho à des choses connues. Il est compliqué de se faire une place dans une fratrie, ça l'est plus encore quand celle-ci est célèbre. Harry doit assumer qu'il sera toujours le second. En sortant du jeu royal, il reprend sa vie en main.

AFP - KRISTIANE VEY / TWINKLE IMAGES - NOUN PROJECT

Notre Temps Santé &

PAYS : France
PAGE(S) :4-9
SURFACE :575 %
PERIODICITE : Trimestriel

JOURNALISTE : Servane Guillon

► **1 mars 2023 - N°7**



Poids : stop aux idées reçues !

Perdre du poids ou le stabiliser passe par de bonnes habitudes alimentaires. Mais les idées reçues sur le sujet perdurent. La preuve avec le résultat de ce sondage réalisé en janvier dernier.

S. P., AVEC NOS EXPERTS FLORENCE DAINE ET ADÉLAÏDE D'ABOVILLE.

Sondage effectué par Opinionway pour WeightWatchers.

54 %

des interviewés pensent qu'il faut proscrire les collations du matin et de l'après-midi

NON ! Composée avec soin, la collation permet de moins manger lors des repas principaux et de mieux digérer. Elle aide les diabétiques à fractionner leur apport en glucides (sucres), ce qui évite les pics de glycémie. Elle permet de s'hydrater et privilégie les aliments essentiels à l'équilibre (produits laitiers, fruits…).

26 %

imaginent qu'il faut bannir les féculents de leurs menus

NON ! Riz, semoule, pâtes, blé, légumes secs, pommes de terre… sont des sources d'énergie, nécessaires même pour ceux qui ont peu d'activité physique. En cas de sédentarité, et notamment pour surveiller son poids, il peut être préférable de n'en consommer que deux fois par jour, au petit-déjeuner et au déjeuner, par exemple.

39 %

affirment qu'il faut supprimer le beurre et l'huile

NON ! Les lipides apportent vitamines, énergie et acides gras essentiels au corps. Les huiles de noix ou de colza sont riches en oméga-3 (bons pour le cerveau, la santé cardiovasculaire et les yeux) ; celle d'olive, en oméga-6 (qui préservent immunité et muqueuses). Et on estime qu'un adulte peut manger de 20 g à 30 g de beurre par jour.

santé magazine

PAYS : France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE : Emmanuelle Blane

► **1 avril 2023 - N°568**

DOSSIER

MIEUX DORMIR *le bonheur !*

APNÉE, DOULEUR, ANXIÉTÉ, HORAIRES DÉCALÉS...

Les solutions pour contrer les ennemis du sommeil

Nos experts



Dr Agnès Brion psychiatre et hypnothérapeute, spécialiste des troubles du sommeil



Dr Marie-Anne Gautier médecin du travail, expert d'assistance médicale à l'INRS, spécialiste des horaires décalés



Dr Éric Mullens médecin au Laboratoire du sommeil du Centre Hospitalier Intercommunal Castres-Mazamet



Maria-Dolorès Tamparillas psychologue spécialiste des TCC au Centre du sommeil de l'Hôpital Bichat, AP-HP, Paris



DAMIEN CARROL

santé magazine

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568

Bien dormir, c'est se réveiller en forme, avoir la sensation d'avoir passé une bonne nuit, sans coup de barre, ni difficultés à se concentrer et mémoriser dans la journée, sans nécessité de faire une sieste. Hélas, beaucoup d'entre nous n'ont pas cette chance et sans doute se reconnaissent-ils dans la citation de Pierre Dac : "Souffrant d'insomnie, j'échangerais un matelas de plumes contre un sommeil de plomb" ! À l'occasion de la Journée du sommeil, organisée le 17 mars par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), nous avons choisi de mettre au menu de ce dossier certaines causes, parmi les plus fréquentes, de nos mauvaises nuits. Vous y trouverez des conseils, des exercices et des astuces qui vous permettront, en toute autonomie, de mieux dormir. *Emmanuelle Blanc*



KITE_RIN / STOCK.ADOBE.COM

LE 17 MARS
C'est la **Journée du sommeil**, organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance

santé magazine

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568

DOSSIER

MIEUX GÉRER les apnées du sommeil



Notre experte



Méryl Manoukian
kinésithérapeute spécialisée dans la rééducation des apnées du sommeil

Ces pauses respiratoires peuvent avoir des conséquences sur le plan cardiovasculaire et sur l'humeur.

LES SIGNES D'ALERTE

- **La nuit :** ronflements, sommeil agité, sueurs et réveils nocturnes, envie d'uriner au moins une fois.
- **Dans la journée :** maux de tête au réveil, fatigue.

LES BONNES IDÉES

« En agissant sur certains facteurs, on peut stabiliser une apnée débutante, ou éviter qu'elle ne s'aggrave. »

Favoriser la respiration nasale

« Car respirer par la bouche durant la nuit favorise les ronflements et les apnées. »

- **Pratiquer l'exercice du trombone :** il permet de s'entraîner à ne respirer que par le nez dans la journée, afin que cela devienne une habitude la nuit.
En pratique : dès que l'on est au calme (en lisant, en regardant la télé...), maintenir un trombone entre ses lèvres pour qu'il ne tombe pas.
- **Se laver le nez :** « Ce lavage par irrigation abondante doit se faire chaque soir avant le coucher. »
On trouve en pharmacie des dispositifs adaptés.



Rhino Horn, environ 14,99 € (non remboursé).



Respimer Netiflow Kit d'irrigation nasale, env. 9 € (non remboursé).

Savoir tenir sa langue

« Elle joue un rôle important dans la prévention du ronflement et des apnées. »

- **Bien la positionner :** « Lorsqu'on ne parle ni ne mange, essayer de la maintenir le plus souvent possible dans sa position physiologique, c'est-à-dire collée au palais, sans toucher les dents de devant. »
- **La muscler :** « Plus elle est tonique, moins elle risque de basculer en arrière durant la nuit et d'obstruer le fond de la gorge. »
Voici deux exercices à réaliser :
• Dans la journée, devant un miroir, tirer la langue fine et pointue vers l'avant, bouche ouverte, sans qu'elle touche les lèvres.
• Le soir, après s'être lavé les dents, ouvrir grand la bouche devant la glace et essayer d'aplatir le plus possible la langue vers le bas, sa pointe maintenue derrière les incisives afin de pouvoir observer la luette qui remonte. 2 fois 10 répétitions.

Dormir sur le côté

« Si les apnées ne surviennent que lorsqu'on dort sur le dos, on peut essayer des méthodes qui empêchent cette position. »

- **Façon artisanale :** un traversin placé contre le dos, une balle de tennis ou un bout de frite en mousse de piscine cousue dans le dos du haut de pyjama.
- **Dans le commerce :** une ceinture anti-ronflement (1), ou qui émet des vibrations quand on dort sur le dos, incitant à changer de position (2).



1. Ronfless (49,90 €, ronfless.com).



2. Oscimed (139 €, oscimedsa.com).

PROSTOCK-STUDIO / STOCK.ADOBE.COM - SDP

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568



QUE FAIRE ALORS ?

Consulter son médecin traitant qui nous adressera, s'il l'estime nécessaire, à un spécialiste du sommeil ou formé aux troubles apnéiques (ORL, pneumologue...).

Les bons examens

- **La polygraphie :** réalisée chez soi, pendant une nuit, elle calcule les paramètres respiratoires, dont l'index d'apnées/hypopnées (IAH), c'est-à-dire le nombre d'obstructions totales (respiration bloquée quelques secondes) et partielles (respiration réduite) par heure. « Cet index informe sur la sévérité de la maladie », explique Méryl Manoukian.



Moins de 5 par heure : normal
De 5 à 15 par heure : léger
Plus de 15 par heure : modéré
Au-delà de 30 : sévère

- **La polysomnographie :** en plus des paramètres respiratoires, cet examen, réalisé en hospitalisation de nuit, analyse plus finement le sommeil (temps, stades et fragmentations de sommeil, mouvements des jambes...).



ET SI ON DOIT ÊTRE TRAITÉ ?

Dans ses recommandations, la Haute autorité de santé distingue deux traitements, prescrits et remboursés.

- **L'orthèse d'avancée mandibulaire (OAM) :** en cas d'apnées modérées (IAH entre 15 et 30), sans problèmes cardiovasculaires graves associés. « Cette gouttière, fabriquée sur mesure, maintient la mâchoire inférieure en position avancée, évitant la bascule de la langue en arrière au cours du sommeil. »

- **La pression positive continue (PPC) :** en cas d'apnées sévères (IAH supérieur à 30) ou modérées avec des troubles cardiovasculaires graves associés. « Cette machine, reliée à un masque, délivre une pression d'air suffisante pour permettre aux voies aériennes de rester dégagées pendant le sommeil », dit l'experte qui insiste sur 3 points. • Pour être efficace, le dispositif doit être porté toutes les nuits et toute la nuit. • Certaines personnes s'y habituent en quelques jours, d'autres en plus d'un mois. Si on n'y arrive toujours pas, on peut en parler au technicien qui est venu l'installer, qui pourra donner des conseils, proposer un masque plus confortable... • « Au bout de 2 mois, faire le bilan des conséquences positives (moins de ronflements, donc de plaintes du partenaire de lit, réveils plus faciles le matin...) permet de s'encourager à continuer d'utiliser le dispositif. »

L'AVIS D'EXPERTE

Que penser des détecteurs d'apnée connectés ?

Le plus fiable, a-t-on appris lors du congrès du Sommeil qui s'est tenu à Lille fin novembre dernier, est le Sleep Analyser de Withings (149,95 €), dispositif qui se glisse sous le matelas. « Mais même s'il détecte une apnée, *il ne remplace pas une consultation pour poser un diagnostic* », dit Méryl Manoukian.



LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SURPOIDS FAVORISE LES APNÉES

La base de la langue est en effet une zone de stockage de graisse, qui, en excès, peut obstruer les voies respiratoires. En perdant du poids, on perd en même temps de la graisse à ce niveau. Une étude américaine a ainsi montré une amélioration de 31 % de l'index d'apnées chez des personnes obèses qui avaient perdu 10 % de leur poids. De perdre par exemple 9 à 10 kg si l'on en pesait 90 kg pour 1,70 m, peut faire chuter le nombre d'apnées par heure de 20 à 14.

KIOPATUCA IMAGES, FOTOGLIC, AZAT VALEEV / STOCK.ADOBE.COM [3]

santé magazine

PAYS : France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE : Emmanuelle Blane

► **1 avril 2023 - N°568**

APAISER son anxiété

Une fois au lit, nous voilà à ruminer nos soucis du jour et à anticiper ceux à venir. Or, pour réussir à s'endormir, il faut que notre mental et notre corps se désactivent. Que faire ?

PRUDENCE
avec les objets connectés (montres, bracelets...) qui traquent le sommeil ! Il n'est pas prouvé qu'ils améliorent la qualité de nos nuits, mais ils peuvent encourager l'orthosomnie, trouble anxieux lié à la quête obsessionnelle du sommeil parfait.



Écrire les inquiétudes qui nous polluent pour mieux les dissiper.

ANALYSER LES CONSÉQUENCES DE FAÇON FACTUELLE

« Cela permet de s'apercevoir que les conséquences d'une mauvaise nuit ne sont pas toujours aussi dramatiques qu'on ne l'imagine et que l'on parvient quand même à accomplir le lendemain ce que l'on a à faire, explique Maria-Dolorès Tamparillas, psychologue. D'en prendre conscience, en amont, peut aider à abaisser notre niveau d'anxiété quand on va se coucher. »

ADOPTER LE "WORRY TIME"

C'est à l'Américain Thomas D. Borkovec, professeur de psychologie de l'Université de Pennsylvanie, que l'on doit cette technique. En 1981, après une décennie de recherche sur l'insomnie, l'universitaire observe que l'inquiétude en est la principale raison. Il établit ensuite que pour traiter les troubles du sommeil, il faut surtout traiter l'anxiété. Cela paraît évident aujourd'hui, encore fallait-il le démontrer par des études. C'est chose faite et la méthode est désormais proposée en France.

Le principe

Se poser entre 15 et 30 minutes en fin de journée, dans une autre pièce que la chambre, pour écrire les inquiétudes qui nous polluent à l'instant T : le prochain week-end chez nos beaux-parents agaçants, la tension le matin même avec un client mécontent, la semaine très chargée à venir...

L'idéal, au cours de la séance, est de noter aussi des façons concrètes de résoudre les problèmes, par exemple : "J'irai me balader samedi et dimanche matin" ; "Je vais appeler mon client pour lui proposer un arrangement" ; "Je vais décaler tel rendez-vous qui peut attendre la semaine suivante"... La Dr Agnès Brion, psychiatre, hypnothérapeute et spécialiste des troubles du sommeil, propose une variante dont elle a de bons retours : « Plutôt que de les coucher sur le papier, on liste nos soucis dans notre tête ou, mieux encore, à haute voix. De les clamer fonctionne ainsi comme un exutoire et permet d'être moins anxieux au moment où l'on ira se coucher ».

santé magazine

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568

3 exercices QUI AIDENT À SE DÉTENDRE

À chacun de choisir celui qui lui convient le mieux. « Mais dans tous les cas, mieux vaut s'entraîner d'abord dans la journée afin de pouvoir ensuite le pratiquer sans effort dans le lit et le vivre comme un vrai moment de détente », dit Maria-Dolorès Tamparillas, psychologue, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives (TCC).



AUTOHYPNOSE

LA PROMENADE EN EAUX PROFONDES

« Elle emprunte à plusieurs métaphores qui "parlent" à notre représentation du sommeil : la descente vers le sommeil profond et le voyage dans le confort d'un milieu aquatique apaisant », expose la Dr Brion.

■ En pratique

Yeux fermés, s'imaginer entrer dans une eau claire et chaude. S'imaginer ensuite flotter puis nager dans cette eau, la sentir caresser notre corps, observer ses reflets, les poissons qui s'y déplacent et que l'on se met à suivre, en plongeant de plus en plus profondément, là où tout est calme, simple et reposant.



MÉDITATION

LA MISE EN SOURDINE

« Si nos pensées envahissantes nous empêchent de trouver le sommeil, c'est souvent parce qu'on veut à tout prix les contrôler et les supprimer, analyse Maria-Dolorès Tamparillas. L'idée est d'accepter leur présence tout en essayant de les mettre en sourdine. »

■ En pratique

Observer ses pensées de façon passive, comme lorsqu'on est avec quelqu'un que l'on n'écoute pas vraiment ou comme s'il s'agissait d'un nuage qui passe dans le ciel. Elles sont là, mais on ne prête pas attention à leur contenu. Et petit à petit, on va rentrer dans le sommeil.



VISUALISATION

LE TRAJET QUOTIDIEN

« Cet exercice convient bien aux personnes convaincues que les techniques de relaxation ne vont pas marcher chez elles », dit la Dr Brion.

■ En pratique

Faire mentalement le trajet à pied de chez soi jusqu'à son travail, en n'oubliant aucun détail : on ferme la porte, on descend marche après marche jusqu'au hall, on tourne à droite ou à gauche en sortant de l'immeuble, on passe devant ce magasin, puis cet autre ; on prend telle direction au premier croisement, puis aux suivants... « Il n'est pas rare que l'on s'endorme avant d'avoir terminé le trajet ! »



SE LEVER ET SE RECOUCHER

S'endormir est une torture quasi quotidienne ? « Mieux vaut alors se lever 3 ou 4 minutes sans rien faire de particulier, puis retourner se coucher », conseille Maria-Dolorès Tamparillas. Et on recommence si le sommeil ne vient toujours pas. « Il faut parfois plusieurs nuits jusqu'à ce que ce conditionnement lit = anxiété perde du terrain, mais cela vaut vraiment la peine d'essayer. »

C'est bien ou pas pour s'apaiser ?

- **1 ou 2 verres au dîner :** NON. Si l'alcool facilite l'endormissement, il fragmente le sommeil et favorise les ronflements.
- **Une cigarette :** NON. Sur le coup, la nicotine peut calmer l'anxiété, mais son effet stimulant peut empêcher de trouver le sommeil.
- **Compter les moutons :** NON. Cette activité stimule le mental, qui doit au contraire être désactivé pour s'endormir.
- **Les plantes :** OUI. Sachant que, dans les études, l'effet relaxant et sédatif a surtout été constaté pour la valériane (sous forme de gélule, 300 à 500 mg d'extrait sec avant le coucher) et l'huile essentielle de lavande vraie (1 à 2 gouttes sur le poignet que l'on respire lentement avant le coucher).

OLEG BRESLAVTSEV, IAKOV KALININ, ZHU DIFENG, LIENA / STOCK.ADOBE.COM (4)

santé magazine

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568

DOSSIER

Notre experte



Dr Christine Cazard-Filiette
algologue

CONTOURNER **la douleur**

Difficultés à s'endormir, réveils intermittents, sommeil perçu comme insatisfaisant : quand on souffre de douleurs chroniques, on dort mal et lorsqu'on dort mal, on a encore plus mal. Il existe pourtant des solutions qui permettent de sortir de cette relation circulaire.

RENDRE SES MÉDICAMENTS AU BON MOMENT

Autrement dit sans attendre que la douleur s'installe dans le lit. « Si elle est épisodique, par exemple en cas de crise ou d'effort intense pendant la journée, on prend l'antalgique dès que l'on commence à avoir mal, conseille la Dr Christine Cazard-Filiette, algologue et autrice de *Sommeil et douleur* (éditions Vigot). Mais il est préférable de le prendre de façon préventive, sans attendre d'avoir mal, si la douleur survient systématiquement dans la soirée ou la nuit, en respectant le dosage prescrit par le médecin. »

La bonne idée

Le CBD a-t-il un effet antalgique ?

Selon le Pr Nicolas Authier, chef du service de pharmacologie médicale au CHU de Clermont-Ferrand, auteur du *Petit livre du CBD* (First éditions), le CBD peut avoir un effet antalgique indirect chez certaines personnes : « Probablement parce qu'il a un léger effet anxiolytique et relaxant, ce qui leur permet de mieux dormir et, par ricochet, de mieux supporter la douleur. »

ADOPTER LES BONNES POSITIONS

Certaines positions de sommeil sont connues pour soulager les douleurs les plus fréquentes. Les conseils de la Dr Cazard-Filiette.



● **Vous souffrez d'une lombalgie :** plutôt sur le dos, avec un oreiller peu épais respectant l'alignement de la colonne vertébrale avec les hanches et le bassin, et un autre sous les genoux. Si l'on dort sur le côté, fléchir légèrement les jambes, un oreiller ferme entre les genoux, pour garder les courbures naturelles de la colonne vertébrale.



● **Vous avez mal au genou :** sur le côté, avec un « coussin de genou » entre les jambes pour diminuer la pression entre les deux genoux, et limiter les tensions ligamentaires et musculaires.



● **Vos cervicales sont douloureuses :** sur le côté, avec un oreiller adapté pour que rachis cervical et colonne vertébrale soient alignés. L'idéal est que son épaisseur soit égale à la distance entre le bout de l'épaule et la nuque.



● **Vous avez une hernie discale** (opérée ou non) : sur le côté non douloureux, les jambes repliées vers le ventre.



Coussin de genou Damart, 19,90 €.



Coussin de genou relaxsante.com, 29,99 €.

ILLUSTRATIONS CHRISTOPHE LARDOT POUR SANTÉ MAGAZINE – SOP

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane
► 1 avril 2023 - N°568



CE QUI PEUT aider

L'exercice des ondes excentriques

● **Pourquoi il fait du bien ?** « Quand on a mal, il est habituel de se crisper, ce qui augmente encore la souffrance ressentie, dit Pascale Chami, psychologue clinicienne et hypnothérapeute. L'objectif de cet exercice d'autohypnose est de diluer cette crispation, afin que la douleur soit moins envahissante, qu'elle ait moins d'impact sur nous. Et il sera plus efficace si on le pratique plusieurs fois dans la journée, pendant 3 à 5 minutes, car la douleur aura moins de prise arrivé le moment du coucher. »

● **En pratique :** yeux fermés, imaginer sa douleur comme un point sur une nappe d'eau. Lancer doucement un caillou à cet endroit précis, et observer les ondes qui se diffusent et s'aplanissent de plus en plus, jusqu'à se diluer et disparaître complètement.

Un bain chaud

« La chaleur a des propriétés antalgiques, notamment sur les tensions musculaires et les douleurs articulaires, indique la Dr Christine Cazard-Filiette. Mais ce bain doit être pris 1 h 30 à 2 h avant l'heure habituelle du coucher, pour ne pas entraver le refroidissement naturel du corps qui favorise l'endormissement. »

La cohérence cardiaque

● **Pourquoi elle fait du bien ?** Des études ont montré que cette technique respiratoire, en ralentissant le rythme cardiaque – qui s'accélère lorsqu'on a mal –, favorise le sommeil perturbé par la douleur. « Mieux vaut s'entraîner d'abord en journée, 3 fois par jour, lorsque la douleur n'est pas présente », précise Mireille Barreau, sophrologue, autrice de *Destination sommeil* (éditions Mardaga).

● **En pratique :** installé confortablement, on inspire par le nez sur 4 secondes puis on expire par la bouche sur 6 secondes, soit 6 respirations par minute. On répète 5 autres fois, soit pendant 5 minutes au total.

● **Le + :** pour potentialiser son efficacité, on l'associe avec un exercice de visualisation. « On imagine que la douleur est comme une bougie que l'on atténue sur chaque expiration douce, jusqu'à l'éteindre. » On peut aussi imaginer que l'on regarde un écran de mesure visuelle de la douleur allant de 0 à 10 et, toujours avec une expiration douce, on fait descendre le curseur doucement et progressivement, par exemple de 8 à 7, puis de 7 à 6...

DROBOT DEAN/STOCK.ADOBE.COM

santé magazine

PAYS :France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE :Emmanuelle Blane

► 1 avril 2023 - N°568

DOSSIER

Horaires décalés **Mettre toutes les chances** DE SON CÔTÉ

Certains se lèvent à 4 h pour partir au travail, d'autres le quittent à 22 h, d'autres encore occupent des postes de nuit. Que faire, lorsqu'on est soumis à des rythmes atypiques, pour dormir le mieux possible ?

SI ON TRAVAILLE DE NUIT

La veille



- **Pratiquer une activité physique :** l'après-midi ou en fin d'après-midi, et en extérieur pour profiter de la lumière naturelle qui aidera à repousser la somnolence. Si on pratique un sport en salle, on y va à pied.
- **Faire une sieste tardive :** « D'une vingtaine de minutes, et le plus tard possible par rapport au moment où l'on part travailler, pour éviter d'avoir trop sommeil la nuit », dit le Dr Éric Mullens, médecin au Laboratoire du sommeil du Centre hospitalier intercommunal Castres-Mazamet.

Pendant la nuit



- **Prévoir une collation :** elle aide à stimuler la vigilance. Privilégier les protéines et les glucides (sandwich au poulet, salade de pâtes ou de légumes secs, yaourt...) et éviter les sucreries.
- **Éviter le café les 4 dernières heures du poste :** « Pour ne pas gêner l'endormissement une fois rentré à la maison. »
- **Faire si possible une sieste courte :** d'environ 20 minutes, « au-delà, il y a un risque de rentrer en sommeil profond, avec un réveil très difficile et dans un état comateux. »

Au retour du travail

Porter des lunettes de soleil ou fumées : elles limitent l'exposition des yeux à la lumière qui pourrait retarder l'endormissement une fois chez soi. Une exception : si on conduit, mieux vaut éviter, car elles augmentent le risque de somnolence au volant.

- **Prendre un petit déjeuner :** pour ne pas être réveillé par la faim. Par exemple, 1 boisson chaude, 1 ou 2 tartines et un fruit.



- **Se coucher tout de suite après et sans mettre de réveil :** « Il convient de dormir le plus longtemps possible car la priorité est au sommeil. » Un rituel de coucher est parfois nécessaire pour aider à l'endormissement, par exemple une douche plutôt fraîche, un peu de lecture ou de musique. Penser à couper son téléphone, demander à l'entourage de ne pas nous déranger en épinglant si besoin est une feuille sur la porte de la chambre indiquant "sommeil en cours", porter des bouchons d'oreille si on les supporte et, à moins qu'un peu de lumière dans la chambre nous rassure, dormir dans le noir. « Si on se réveille en fin de matinée, se lever, déjeuner normalement et essayer de refaire une sieste courte de 20 minutes dans la foulée. »

Les jours de repos



- **S'accorder une sieste longue :** en tout début d'après-midi pendant 1 h à 1 h 30, le temps d'un cycle de sommeil complet.
- **La nuit qui précède celle de la reprise :** faire le plein de sommeil : « Il faut vraiment éviter d'arriver au travail en ayant déjà une dette de sommeil, insiste le Dr Mullens. Mieux vaut alors renoncer aux dîners et sorties et on dort le plus longtemps possible selon ses besoins, variables selon qu'on est un petit ou un gros dormeur. »

LE "MIRACLE MORNING" : est-ce vraiment une bonne idée ?

- ÉLABORÉE par Hal Elrod, conférencier californien en développement personnel, cette méthode en vogue consiste à se lever 1 heure et même 2 heures avant celle habituelle.
- L'IDÉE ? Démarrer sa journée par un moment rien qu'à nous, consacré à la méditation, à l'activité physique, à la lecture, à l'écriture d'un journal intime... Selon le coach, qui se base sur l'adage "l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt", adopter ce rituel, qui suppose aussi de se coucher plus tôt, serait la clé du bonheur et de la réussite. Rien n'est moins sûr, estiment pour leur part les médecins du sommeil. Car si on a l'habitude de se coucher tard, ce qui est le cas de nombreux Français, il sera très difficile, voire impossible, de s'endormir 1 ou 2 h plus tôt, d'où un risque de créer ou d'aggraver une dette de sommeil.

santé magazine

PAYS : France
PAGE(S) :26-34;36
SURFACE :937 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :310690
JOURNALISTE : Emmanuelle Blane

► **1 avril 2023 - N°568**



SI ON COMMENCE TRÈS TÔT LE MATIN



● **Veiller à dormir assez la nuit précédente :** « En calculant l'heure du coucher selon ses besoins de sommeil, le but étant d'éviter de se retrouver en dette de sommeil », explique la Dr Marie-Anne Gautier, médecin du travail, expert d'assistance médicale à l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité). En se couchant par exemple à 21 h si on doit se lever à 4 h et que l'on a besoin de dormir 7 h. « Et en prévoyant au moins 2 h entre le dîner et le coucher pour ne pas gêner l'endormissement. »

● **Au retour du travail :** on déjeune et on fait une sieste juste après de 20 à 30 minutes maximum. « Au-delà, on risque d'avoir du mal à s'endormir le soir. »

● **L'après-midi :** pratiquer une activité physique, de préférence en extérieur. « Plus on se fatiguera physiquement, mieux on dormira le soir. »

SI ON TRAVAILLE SUR LE CRÉNEAU APRÈS-MIDI/SOIRÉE

● **Sur place :** l'idéal est de dîner sur son lieu de travail, vers 19 h ou 20 h. « Un repas pris tardivement en rentrant chez soi peut retarder le moment où l'on aura envie de dormir, donc faire perdre du temps de sommeil », précise la Dr Gautier.



● **Au retour :** on s'accorde une mini-collation si on a un petit creux (yaourt ou fruit par exemple pour ne pas être réveillé par la faim), puis aller au lit le plus rapidement possible en programmant son réveil en fonction de ses besoins de sommeil, par exemple à 7 h si, couché à minuit, il nous faut dormir 7 h pour être en forme. Un rituel de coucher peut aider à trouver le sommeil : lecture, douche fraîche, préparation de ses affaires pour le lendemain...

● **En fin de matinée :** caler sa séance d'activité physique, de préférence en extérieur.

ILS SONT LÀ POUR VOUS AIDER !

Deux applis



● **Petit Bambou :** un choix de 1 000 séances de méditation, respiration, hypnose... dont certaines dédiées au sommeil et d'autres à la douleur. On peut essayer l'un des programmes gratuits avant de s'abonner (59,88 €/an, App Store et Google Play).



● **Kanopee :** créée par l'équipe de recherche Sanpsy (Sommeil, Addiction, Neuropsychiatrie) de l'Université de Bordeaux, elle propose un agenda du sommeil et un programme d'accompagnement personnalisé... Son efficacité pour réduire les plaintes de sommeil et augmenter sensiblement la durée de sommeil a été démontrée par une étude (gratuite sur App Store et Google Play).

Un programme en ligne

● **ThéraSomnia :** intègre une analyse des raisons de son mauvais sommeil, des conseils pour améliorer l'endormissement, des exercices de gestion des émotions, un suivi avec des coachs psychologues...
À partir de 30 €/mois.
therasomnia.com

À retenir

Vigilance au volant !

C'est entre 3 h et 5 h du matin que le risque de somnolence, donc celui de s'endormir au volant, est majeur. « Ni la fenêtre ouverte, ni la radio à plein volume ne l'empêcheront, dit le Dr Mullens. Au moindre doute, on s'arrête et on dort. »

À lire



Faire face aux ronflements et aux apnées du sommeil, Meryl Manoukian, Dr Kelly Guichard, Pr Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, éd. Ellipses, 19,50 €.



Mieux dormir avec l'hypnose, Dr Agnès Brion, éd. In Press, 9,90 €.



30 jours pour pratiquer l'autohypnose, Pascale Chami, éd. Mango, 14,95 €.



Le sommeil, c'est bon pour le cerveau, Dr Steven Laureys, éd. Odile Jacob, 22,90 € (février 2023).



Presse Régionale

PAYS :France
PAGE(S) :16
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Coeur de maurienne arvan
DIFFUSION :2593
JOURNALISTE :Sophie Levais

► 30 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Le sommeil au cœur d'une conférence

Sophie Levais



De gauche à droite : le Dr Lepaulle, pneumologue au CHVM, Stefane Dignat, responsable communication au CHVM, et le maire Philippe Rollet ont présenté de déroulement de la conférence et le projet de partenariat.

V endredi 17 mars était proposée à la salle Pré Coppet une conférence sur le thème du sommeil dans le cadre d'une convention entre l'hôpital et la municipalité intitulée "Votre santé nous concerne", un programme qui concernera sept thématiques différentes. Après une présentation du déroulé de la conférence par Stefane Dignat, responsable de communication du CHVM, Philippe Rollet, maire, rappelait les principes du projet ainsi que le souhait de tisser des liens avec Aiguebelle et Modane. Puis c'est le Dr Bruno Lepaulle, pneumologue spécialiste du sommeil et qui a créé à Grenoble un centre du sommeil, qui entrait dans le vif du sujet. Les sujets du ronflement et des apnées ont d'abord été évoqués. Les apnées du sommeil peuvent s'accompagner d'un certain nombre de maladies comme l'hypertension ou le diabète. Les troubles du sommeil en général sont dominés par les insomnies. Un sujet très complet, très clair et tellement intéressant qu'il y en aurait beaucoup à raconter à ce sujet !

En quelques mots, plusieurs conseils étaient donnés pour bien dormir : se déconnecter de tout écran 1h avant de se coucher, se lever et se coucher à heures fixes, s'exposer à la lumière dès le réveil et tamiser la lumière avant d'aller se coucher, pratiquer une activité physique régulière, avoir une bonne alimentation, ne pas faire de sport dans les 3h avant de se coucher, éviter les caféines après 17h, prendre un repas léger… Et si l'on ne trouve pas le sommeil dans les 10 minutes après s'être couché, alors il est préférable de se relever, de retourner à une occupation et d'attendre le prochain "train" du sommeil. En fonction du stress, des émotions et des activités physiques de la journée, ce train du sommeil n'arrive pas à la même heure chaque jour.

D'autres conférences se dérouleront tout au long de l'année jusqu'en novembre sur les thèmes : mieux connaître vos droits en santé, la santé dans vos assiettes, les clowns font sourire l'hôpital, aidons-nous les uns les autres, la dernière cigarette… **Sophie Levais** ■

0EYWF2XXsQaFk4bhZKAWKuVcBx7O0f6ZbPolkY_Jq1sKSF4l58xkjdTCOJjKsfVTjZDBk

l'impartial

PAYS :France
PAGE(S) :40
SURFACE :13 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Gisors
DIFFUSION :10663

► 30 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL. Des méthodes efficaces contre l'apnée nocturne

C'est en présence des techniciens d'Asten et de Vivisol, concepteurs de masques respiratoires pour le traitement de l'apnée du sommeil, que s'est tenue, vendredi 17 mars, la journée du sommeil au Pôle sanitaire du Vexin.

Obésité et haute tension artérielle

A l'occasion de cette 23 e journée internationale du sommeil, les usagers ont également pu rencontrer des diététiciens mais aussi des soignants de l'équipe du Dr Zorha Carton, pneumologue somnologue.

« L'apnée du sommeil consiste en la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires durant le sommeil. Elle est souvent liée à des facteurs comme le surpoids, la gêne respiratoire voire d'autres pathologies. Elle engendre des troubles comme l'hypertension artérielle. Nous proposons un programme à nos patients leur permettant de perdre du poids et, par la suite, de réduire certains traitements » expliquait la cheffe de file du service polysomnologie de l'hôpital gisorsien.

Grosse fatigue généralisée

Sur les stands, les passants ont pu s'informer sur un trouble qui créé une fatigue générale et bien d'autres désagréments à l'instar de la somnolence diurne. Des solutions existent pour endiguer ce syndrome touchant 4% de la population et causant des troubles de la mémoire mais aussi de l'humeur.

Pour ce faire, il suffit de composer le 02 32 27 76 76 afin de prendre rendez-vous avec les professionnels de santé du centre hospitalier de Gisors.



L'équipe du Dr Carton (2e à gauche) se tient à la disposition de celles et ceux qui souffrent d'apnée du sommeil.

■

0UErsOIM6KTgOdsm3EiBkHXuQ-UDt_AONnIq3jqmAg5UvGExkLYKd1qCy_4hp-Yv8NDUz

Vosges matin Epinal

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Région
DIFFUSION :36853
JOURNALISTE :P.-M. P.

► 25 mars 2023 - Edition Epinal - La Plaine





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

P.-M. P.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de la région messine illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil.

5 centres en Lorraine 12 en France

« Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Des enfants aux personnes âgées

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis »



Les médecins du Centre BioSerenity, situé à l'hôpital de Mercy (CHR Metz-Thionville), proposent une prise en charge complète des troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant. Photo RL /Pascal BROCARD

■

0VaiZaOqlr2qGTf2pmwsQqC5ndsvPdDpL8276fy34d4D3v0ggMlPlwdiRahFClv7tZJFKA7cO_mRsK_rTDc6uFXLIv3DCngtLCzv4W4t0RrMY2Qy

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Région
DIFFUSION :113907
JOURNALISTE :P.-M. P.

► 25 mars 2023 - Edition Metz

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

P.-M. P.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de la région messine illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil.

5 centres en Lorraine 12 en France

« Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Des enfants aux personnes âgées

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis »



Les médecins du Centre BioSerenity, situé à l'hôpital de Mercy (CHR Metz-Thionville), proposent une prise en charge complète des troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant. Photo RL /Pascal BROCARD

■

0htb4HG4xNI29vdFDEumID3K4EiD3RexRPWePpZrRWEq7r-RLaS8txkaaVsZ-Rz5jzvh4tr6Fub_Udgy5TfIwG2MoZnTmLIfpgoVRuAEuRlEYTdi

L'EST RÉPUBLICAIN

PAYS :France
PAGE(S) :20;27
SURFACE :15 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Nancy
DIFFUSION :130600

► 26 mars 2023 - Edition Nancy Agglo





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

L'établissement de neurologie a accueilli la 23e Journée du sommeil

L'établissement de neurologie a participé aux journées du sommeil. Dans le hall du bâtiment, les représentants des associations France Ekbom, Narcolepsie Cataplexie, Apnées Grand Est Lorraine et AIRAS, ont répondu et informé les visiteurs.

Nuits sereines

Parallèlement, deux soignants du laboratoire du sommeil, accompagnés d'un mannequin équipé pour l'étude des cycles du sommeil, ont expliqué les conditions de l'examen pratiqué sur le site de recherche et les différents troubles, dont l'apnée du sommeil très répandue.

Le docteur Gross, psychiatre au Centre psychothérapeutique de Nancy a, pour sa part, proposé une conférence sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. Il a été constaté en effet, depuis la crise sanitaire notamment, une corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et de dépression. La mésinformation autour de l'hygiène du sommeil induit des comportements opposés à un sommeil de qualité et en quantité suffisante, un facteur là encore très impactant négativement. À l'aide d'exemples simples et d'images parlantes, le praticien a permis à son auditoire d'envisager des nuits plus sereines.

Les phases et cycles du sommeil

Durant la phase de sommeil lent (d'abord léger, puis profond), la personne va s'endormir de plus en plus profondément. Toutes les fonctions du corps ralentissent (cœur, respiration, activité cérébrale…) et la température baisse

Ensuite, survient une phase de sommeil dit « paradoxal ». Bien que la personne soit toujours profondément endormie, l'activité du cerveau augmente : c'est la phase des rêves.

L'ensemble compose un cycle, qui dure environ une heure et demie. Une « bonne » nuit de sommeil est composée de trois à cinq cycles environ, selon les personnes et leur âge.



Quatre associations sur les troubles du sommeil étaient présentes dans le hall. Photo ER /

■

0KPCAIN5gJ-aRm4cEXdfEvR5LEr_1vd4R8X8ypaZa2bHZhMZzXsTejlk_dWTi2Y-dESihFPDSW4jqjg-hQZzT_Y_ezRJuWEPcPgXvgzPg0UEZjI3

L'EST RÉPUBLICAIN

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Région
DIFFUSION :130600
JOURNALISTE :P.-M. P.

► 25 mars 2023 - Edition Nancy Agglo





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

S'éveiller aux troubles du sommeil à l'hôpital

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

P.-M. P.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de la région messine illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil.

5 centres en Lorraine 12 en France

« Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Des enfants aux personnes âgées

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis »



Les médecins du Centre BioSerenity, situé à l'hôpital de Mercy (CHR Metz-Thionville), proposent une prise en charge complète des troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant. Photo RL /Pascal BROCARD

■

0QhDDyeN7QgH2yc9P5DK2B0IivL2z02EwSphREO2pR0Rj1s65CJwT7qar0uhh8H1hniebkGYRrY8koo_KzNIPnLA7vkB68mvgrJPy11fH3YEM2I4

L'Est éclair
PAYS :France
SURFACE :7 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :24836
► 27 mars 2023
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Arcis-sur-Aube

Arcis-sur-Aube Contes et comptines s'invitent à La Chrysalide À la suite de la demande de Camille, directrice de la crèche « La Chrysalide », Nicole Stevenin, bénévole de la médiathèque, vient, depuis peu, à raison d'une fois par semaine (le lundi ou le mercredi), lire des contes et des comptines aux enfants de la structure. Lundi dernier, si c'était la journée du sommeil, Nicole a intéressé les enfants, surtout les plus grands, avec des livres colorés et animés sur le thème de la lune. Comme elle le souligne tout sourire, « même les bébés, allongés sur les tapis, ont l'air intéressés par la voix et les intonations ». Que du positif pour ces initiations qui se déroulent en fin de matinée avant le repas et qui ne dépassent pas les trois quarts d'heure. ■

0IT2fYBBUxCKuSwP-Ut3nhShNBDqb2iQVvRA4p7H30WsnQO5jgaWVK1jlPb0Coul3MGYy

L'INDÉPENDANT CATALAN
PAYS :France
PAGE(S) :8
SURFACE :10 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :(51013)
► 24 mars 2023 - Edition Carcassone
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil à la micro-crèche Le Colombier de Pennautier

Les enfants ont été invités à rentrer doucement à la micro-crèche « L'enfant d'abord, le Colombier » vendredi 17 mars, pour la journée internationale du sommeil. Une ambiance *coocooning* , lumières tamisées et autres plaids moelleux les attendaient chaleureusement pour passer la journée confortablement. Les enfants et les professionnelles de la structure étaient tous en pyjama. Ils ont joué et participé à des ateliers de relaxation et de sommeil. C'est avec ce style de projet que l'équipe pluriprofessionnelle de la crèche, composée d'accompagnantes éducatives petite enfance et d'une éducatrice de jeunes enfants, s'attache à favoriser l'éveil des enfants en respectant le rythme de chacun. Autre projet éducatif Dans le courant du mois de mars et dans le cadre du projet éducatif, l'équipe proposera également une thématique autour de la semaine de la petite enfance, les couleurs primaires seront à l'honneur tout au long de la semaine. « *Il est important pour l'équipe d'amener des projets différents tout au long de l'année sur différentes thématiques et ainsi créer un cadre dynamisant pour l'accueil et l'accompagnement d'enfants* », précise Laure Rigaud, responsable de la micro-crèche du Colombier. Tout le monde en pyjama !Journée du sommeil à la micro-crèche F. O. ■

0c8BETvLitr47NUjcKK7dCLMmTS43oiqHAeF00Uu201w3_R0mLRF1XTWLsY2qooNXMGNm

PAYS :France
PAGE(S) :22
SURFACE :15 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :De briey à joeuf
JOURNALISTE :C.B.

► 23 mars 2023 - Edition Meurthe-et-Moselle Nord

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Sommeil : « Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit »

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, vendredi 17 mars, les élèves de 1re ST2S ont réalisé plusieurs actions. Ils ont notamment élaboré un questionnaire sur ce thème à destination des classes de seconde de l'établissement.

C.B.

Ils n'ont pas chômé. Lorsque nous avons poussé la porte de leur salle de classe, à l'heure de la sieste, les élèves de 1 re ST2S de Maryline Kurt étaient en plein brainstorming. Objectif de leurs travaux ? Réaliser un questionnaire portant sur le sommeil qui sera distribué ultérieurement dans les classes de seconde.

« Nous avons profité de la Journée internationale du sommeil de ce vendredi 17 mars pour organiser plusieurs actions. C'est un sujet de santé qui nous intéresse, tout comme l'environnement. Sur ce sujet, ils organisent une collecte de stylos à recycler au profit d'une association pour le deuil périnatal », explique l'enseignante de la Cité scolaire.

Trouver des explications

Si la grande majorité des élèves présents ce jour-là disait n'avoir aucune difficulté à rejoindre les bras de Morphée, l'une d'entre eux relevait sa grande difficulté à trouver le sommeil. « Cela n'est pas nouveau, ça dure depuis plusieurs années. Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit, un peu plus le week-end… La fatigue ? C'est étrange, mais le corps s'habitue, il utilise l'énergie d'une autre façon. Mais lorsque je m'ennuie, j'ai vite tendance à somnoler en journée. » ☐

« L'un des axes de notre travail est de trouver les pistes pouvant expliquer ces problèmes liés au sommeil, complète Maryline Kurt. Parmi elles, il y a bien sûr l'utilisation des écrans… » Un outil qui accompagne pourtant le quotidien de tous les élèves.



Les lycéens ont travaillé… sur le sommeil. Photo RL /Fred LECOCQ

■

0eCUKTu8G6e2eV6A-ji7iys6eUhDSiBrkyE7brSn4Eg61m392OmrZKX_s-exFHqzvBvo_RZTiamw-SVKbMKUOlASPGJ3kfK9oZ1k0v1kjCcoY2Rl

L'Hebdo de Sèvre & Maine

PAYS :France
PAGE(S) :4
SURFACE :7 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Vignoble
DIFFUSION :6827

► 23 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil : une visioconférence pour les parents d'adolescents

Vignoble nantais. La Maison des adolescents du Vignoble nantais, antenne du conseil départemental, profite de la 23 e journée internatio-nale du sommeil au mois de mars pour proposer un évènement autour du sommeil des adolescents à destination des parents d'adolescent(s) et des professionnels, élus, ou bénévoles de l'adolescence. Le docteur Visonneau, médecin au centre du sommeil, animera un webinaire le jeudi 23 mars à partir de 18h. « Mon adolescent adore dormir, dois-je le laisser dormir ou le forcer à sortir du lit ? Un déficit de sommeil peut-il se rattraper ? Comment ? J'ai du mal à m'endormir le soir. Avez-vous des conseils pour s'endormir plus rapidement ? » Telles seront les questions qui seront posées. Webinaire à suivre sur https : // reseau-morphee. fr ou sur https : //plongeenocturne. org ou sur https : // institut-sommeil-vigilance. org/ ■

0hlRULLUzTPDrl7cPPXdIhr7n2893DuEgmYXn35yzdXo6pRVhKd5tNcPHwGJY6sG0YTU4

SUD OUEST LOT-ET-GARONNE

PAYS :France
PAGE(S) :19
SURFACE :28 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :252676
JOURNALISTE :Annabel Perrin

► 22 mars 2023 - Edition Lot-et-Garonne



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Le centre de sommeil cherche de nouveaux médecins

En à peine une année d'activité, le centre Bioserenity, installé au Pôle de santé, reçoit des patients de toute la France. Et il compte bien accroître le nombre de consultations

Annabel Perrin

Le centre de sommeil cherche de nouveaux médecins

En à peine une année d'activité, le centre Bioserenity, installé au Pôle de santé, reçoit des patients de toute la France. Et il compte bien accroître le nombre de consultations

« Le sommeil, ce n'est pas du confort, c'est du domaine de la santé », énonce d'emblée Marie Vitali, responsable de la communication pour Bioserenity, groupe auquel appartient le centre de sommeil installé depuis un an dans les murs du Pôle de santé du Villeneuvois (PSV). Un premier anniversaire sous de bons auspices puisque l'établissement a tout de suite trouvé sa patientèle : « En une année, plus de 500personnes ont été reçues pour établir un diagnostic et de là, un traitement, pour leurs problèmes de sommeil », précise Marie Vitali, ravie que le centre ait convaincu en quelques mois l'ensemble des médecins généralistes ou spécialistes du département. « 110 médecins travaillent aujourd'hui en collaboration avec nous. »

Certains des 500 patients ont fait parfois plusieurs heures de route pour se faire hospitaliser le temps des analyses : « Ils nous sont adressés par leur médecin depuis Toulouse, Bordeaux, Poitiers ou même Paris… », raconte la chargée de communication. Ce rayonnement hors frontières du Lot-et-Garonne s'explique par la rareté des centres du sommeil dans l'Hexagone et par la rapidité d'obtention des rendez-vous à Bioserenity : « On s'applique à ce que le délai d'attente ne dépasse pas deux mois, explique Marie Vitali. La moyenne des autres centres de ce type tourne autour des un an… Un an, pour une personne atteinte d'insomnie, c'est long. Surtout quand on sait que les problèmes de sommeil peuvent engendrer, non seulement des troubles de l'humeur, mais aussi des pathologies plus graves comme le diabète, des maladies cardiovasculaires ou même certains cancers. »

Autre point positif, « nous sommes conventionnés en secteur 1, donc avec des remboursements pris en chargé par la Sécurité sociale, souligne Marie Vitali. Notre médecine n'est pas une médecine de riches. »

Si le centre reçoit en majorité des personnes adressées par leur médecin traitant, il ne ferme pas la porte à ceux qui s'y présentent de leur propre initiative : « Tous nos centres sont installés en milieu rural et nous avons bien conscience que de plus en plus de gens n'ont plus de médecin attitré sur ces territoires. »

À Villeneuve-sur-Lot, Bioserenity compte encore accroître son activité. Avec l'arrivée cette année d'un deuxième médecin du sommeil, l'équipe médicale a déjà été renforcée : « Et on cherche encore à recruter. On forme nos médecins, qui bénéficient ensuite d'une communauté médicale d'experts encadrés par le ponte en France de la médecine du sommeil, Patrick Lévy. »

Le centre a également le projet de sortir des murs pour faire de la prévention, notamment dans les écoles du territoire, « une action qui sera menée par nos techniciennes. Ce sont elles déjà qui se sont occupées de tenir un stand dans une galerie commerciale, lors de la Journée du sommeil, vendredi 17mars, et qui recevront le grand public lors de la journée portes ouvertes du centre, jeudi 23mars. »

« Les problèmes de sommeil peuvent engendrer des troubles de l'humeur, mais aussi des pathologies plus graves » ■

0_4YEOPtgWz_Ne2pm_8GVsyEnTxLh_sIpEhJqkuya-v0DcZupWuzeC43BicVIgbC9ZGQz

PAYS :France
PAGE(S) :8
SURFACE :23 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Loire atlantique
DIFFUSION :696098
JOURNALISTE :Florence Lambert.
► 22 mars 2023 - Edition Nantes Sud-Loire Vignoble
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

De nombreux ados ont des troubles du sommeil

Florence LAMBERT.

Une pédiatre et une neurologue de Nantes répondront aux questions des adolescents et des parents lors d'un webinaire, jeudi soir, organisé par la Maison des ados de Loire-Atlantique.

Le rendez-vous

La Maison des ados de Loire-Atlantique ne fait pas que recevoir ce jeune public, elle mène des actions de prévention le concernant. Jeudi, elle organise un webinaire, une conférence en ligne portant sur le sommeil des ados.

Le docteur Marylène Caquard, pédiatre à l'hôpital de Nantes, coanime la conférence avec le docteur Laurene Leclair-Visonneau, neurologue au CHU de Nantes et spécialiste du sommeil, qui ne voit que « les adolescents qui vont le plus mal ».

Ces deux médecins répondront aux questions des ados comme des parents, la conférence en ligne devant permettre au plus grand nombre d'y participer. Deux cents personnes s'étaient inscrites vendredi, sur le site MDA44.

Sommeil décalé

Pour une grande part, les troubles que connaissent les jeunes se traduisent par des difficultés d'endormissement, des insomnies créant de la somnolence le lendemain. « 7 % des ados connaissent un vrai problème de rythme, estime la neurologue. Ils dorment en continu certes, mais leurs horaires sont décalés. Nous observons plus de trois heures de décalage par rapport aux rythmes sociaux. Ce décalage de rythmes et la difficulté d'endormissement leur font courir le risque de perdre confiance en leur sommeil. »

Laurène Leclair-Visonneau expose un autre chiffre, plus ancien : « 30 % des ados se plaignent de somnolence. À cause de la dette de sommeil. Oui, le sommeil, c'est un peu la base pour aller bien. C'est une fonction naturelle, comme manger ou respirer. Les besoins de sommeil sont néanmoins différents d'une personne à une autre. Pour un ado, ils varient de huit heures à neuf heures de sommeil ; chez l'adulte, c'est entre sept heures et huit heures, avec une variation de deux heures chez les ados comme chez les adultes, dans un sens ou dans l'autre. »

Les parents qui assisteront au webinaire poseront forcément la question : à partir de quel moment s'inquiéter ? « Les troubles du sommeil, trop ou pas assez de sommeil, ce sont les premiers signes d'une dépression », rappelle la médecin, qui tient néanmoins à rassurer : « On s'inquiète à partir du retentissement des troubles du sommeil dans la journée : somnolence, difficultés à se concentrer, problèmes de résultats scolaires. »

La neurologue insiste sur les multiples évolutions de sommeil que connaît l'être humain tout au long de sa vie. Mais elle souligne aussi le fait qu'un sommeil de qualité et de durée satisfaisantes contribue à une bonne santé mentale.

Jeudi 23 mars, à partir de 18 h, webinaire sur le sommeil des ados. Inscription sur le site mda44 (cliquer sur Entourage, puis sur Événement MDA).



La somnolence, conséquence de troubles du sommeil chez l'adolescent. Un webinaire sur le sujet ouvert à tous a lieu jeudi.

■

0nruyABUoCOqbNSNhVwu9Y6rATWhMCnSItP2O8LpCnxf7MJdIW-JdiMaUt5hF4I5S31qAhrIoKJpM6GPcuJ_be-ZXIgYnK_K5SD2Nf5dhnq4MDA5

L'ÉCHO RÉPUBLICAIN

URL :http://lechorepublicain.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **22 mars 2023 - 05:32**

> Version en ligne

« Le sommeil est un enjeu de santé publique »

Mainvilliers. PC/Mainvilliers : Une journée dédiée à l'apnée du sommeil à l'HPEL de Mainvilliers. Le docteur Rim Savatier, médecin du sommeil, et son équipe se sont mobilisés pour une journée d'information et de prévention sur le sommeil, jeudi, dans le hall de l'hôpital privé d'Eure-et-Loir Elsan, à Mainvilliers. Ils étaient accompagnés, pour l'occasion, de SOS Oxygène, prestataire de services de santé spécialisé dans le traitement de l'apnée du sommeil.

« On a choisi de cibler l'apnée du sommeil dans les troubles du sommeil, détaille Rim Savatier. On sait que le sommeil est un enjeu de santé publique, un facteur de risques vasculaires, de diabète, de somnolence, de fatigue, d'accidents domestiques ou de la route. La somnolence au volant représente la première cause d'accidents publics. Ce n'est pas la vitesse ou l'alcool. En une fraction de seconde on perd le contrôle et tout bascule. Et l'apnée du sommeil est l'une des causes de la somnolence. »

En pratique, les médecins et infirmières de l'équipe du Dr Savatier réalisent des examens des patients et si un traitement par machine s'avère nécessaire, ces derniers sont confiés à SOS Oxygène. « Nous amenons le matériel demandé par le docteur chez le patient afin d'assurer le suivi », précise Raphaël Massetti, de SOS Oxygène.

La journée de prévention a été l'occasion, pour les spécialistes, de fournir de la documentation aux patients, visiteurs et professionnels de l'hôpital. « Ceux qui le souhaitent sont invités à remplir un questionnaire de sensibilisation relatif à l'échelle de la somnolence, l'échelle d'Epworth, qui permet d'évaluer les risques d'apnée du sommeil. »

Symptômes. Parmi les symptômes de l'apnée du sommeil figurent sueurs nocturnes, ronflements, somnolence diurne, maux de tête au réveil et apnées nocturnes. ■

0tu0RE_J7QX91HY0vwFzUJW1xalwJRQdRmPd9F0Z8vtTb7ws3QBu1En0uB2Hte6bj43cMiEK1Chw1hHpBaF_ttpwbcIlp8ZrPrUvCvq-GQKwODgx

PAYS :France
PAGE(S) :13
SURFACE :14 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Chartres
DIFFUSION :(27633)
► 22 mars 2023 - Edition Eure-et-Loir
Cliquez ici pour voir la page source de l'article



« Le sommeil est un enjeu de santé publique »

Mainvilliers. PC/Mainvilliers : Une journée dédiée à l'apnée du sommeil à l'HPEL de Mainvilliers. Le docteur Rim Savatier, médecin du sommeil, et son équipe se sont mobilisés pour une journée d'information et de prévention sur le sommeil, jeudi, dans le hall de l'hôpital privé d'Eure-et-Loir Elsan, à Mainvilliers. Ils étaient accompagnés, pour l'occasion, de SOS Oxygène, prestataire de services de santé spécialisé dans le traitement de l'apnée du sommeil.

L'apnée du sommeil est l'une des causes de la somnolence

« On a choisi de cibler l'apnée du sommeil dans les troubles du sommeil, détaille Rim Savatier. On sait que le sommeil est un enjeu de santé publique, un facteur de risques vasculaires, de diabète, de somnolence, de fatigue, d'accidents domestiques ou de la route. La somnolence au volant représente la première cause d'accidents publics. Ce n'est pas la vitesse ou l'alcool. En une fraction de seconde on perd le contrôle et tout bascule. Et l'apnée du sommeil est l'une des causes de la somnolence. »

En pratique, les médecins et infirmières de l'équipe du Dr Savatier réalisent des examens des patients et si un traitement par machine s'avère nécessaire, ces derniers sont confiés à SOS Oxygène. « Nous amenons le matériel demandé par le docteur chez le patient afin d'assurer le suivi », précise Raphaël Massetti, de SOS Oxygène.

La journée de prévention a été l'occasion, pour les spécialistes, de fournir de la documentation aux patients, visiteurs et professionnels de l'hôpital. « Ceux qui le souhaitent sont invités à remplir un questionnaire de sensibilisation relatif à l'échelle de la somnolence, l'échelle d'Epworth, qui permet d'évaluer les risques d'apnée du sommeil. » ■

0zFdbJR7LlYzJgsEo-ijclDnXvr9eJ7stVCpwKjvk1Zyr2_RpHm_FtmZZ0spx6Y-_OWQ0

Première Heure

PAYS : France
PAGE(S) :17
SURFACE :50 %
PERIODICITE : BiHebdomadaire

► **21 mars 2023 - N°2973**





Sommeil : 77 % des Français dorment mal à cause d'une pièce trop chauffée

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil du 17 mars, Rothelec, le spécialiste du chauffage électrique économique et inventeur du radiateur à inertie, a voulu savoir comment les Français gèrent vraiment la température de leur chambre ? Une enquête* menée auprès de 2 512 personnes qui montre que dans la pratique, les chambres à coucher sont bien mal chauffées. Si 43 % des Français déclarent très mal dormir la nuit, que 34 % avouent avoir un sommeil très moyen et que seulement 23 % dorment parfaitement bien, c'est que l'un des problèmes réside peut-être du côté de la température de leur chambre à coucher.

En effet, plus d'un Français sur deux avoue aimer dormir dans une pièce chauffée : 14 % la veulent très bien chauffée et 38 % moyennement. De ce fait, seulement 31 % sont dans le vrai en choisissant plutôt des températures assez basses et pour les 17 % qui ne mettent aucun chauffage dans leur chambre. Mais les Français ont-ils la même notion de froid ou de chaud ?Ainsi, à la question « A quelle température réglez-vous le chauffage de votre chambre pour dormir ? », seulement 29 % des personnes interrogées donnent la bonne réponse : «entre 18°C et 20°C». Ils sont donc plus de 34 % à trop chauffer leur chambre et 37 % à la préférer un peu trop froide. Sans surprise, seulement 16 % des Français savent qu'il vaut mieux dormir dans une pièce qui n'est ni trop froide ni trop chauffée. Dans les deux cas, le sommeil risque d'être perturbé mais pour des raisons différentes. Néanmoins, 43 % des Français préfèrent choisir une chambre trop froide qu'une pièce à la température très élevée, ce qui est la solution la moins pire. Dormir dans une chambre trop chauffée peut occasionner de nombreux problèmes mais les Français n'en ont pas pleinement conscience. Sur cette question tous les risques existent : une pièce surchauffée peut provoquer des difficultés à s'endormir, plus de réveils intra-sommeil pendant la nuit, un sommeil non réparateur, une plus mauvaise circulation sanguine, des maux de tête, une plus mauvaise respiration, une peau plus sèche, un risque de prolifération des acariens, des risques d'allergies supérieurs et une fatigue du corps pour gérer sa température. Dans le cas d'une chambre trop froide le seul problème potentiel est lié à la fatigue du corps pour compenser le manque de température. Pour un nourrisson, mettre 1°C en plus peut être bénéfique mais il est préférable d'avoir une température de la chambre autour de 19°C. Pourtant, 61 % pensent qu'il faut une chambre d'enfant plus élevée et seulement 32 % à la même température que les adultes. Même constat pour les personnes âgées. Il n'est pas du tout recommandé de monter le chauffage comme le pensent 65 % des répondants mais plutôt d'avoir une température identique aux autres (27 %). «Si les Français géraient mieux la température de leur chambre, ils élimineraient déjà un problème pour la mauvaise qualité de leur sommeil. Mais comme nous le montre cette enquête, il est encore nécessaire d'évangéliser les bonnes pratiques et de faire passer les bons messages pour optimiser la vie au quotidien», a conclu Éric ANES, Président de Rothelec.

Fabriquant de radiateurs électriques depuis plus de 45 ans, Rothelec a construit son succès en associant les qualités de modularité du chauffage électrique aux performances du chauffage central. Grâce à un savoir-faire acquis au fil des rigoureux hivers d'Alsace, Rothelec met au point des systèmes capables de garantir une chaleur au bien-être, économique à l'usage !Les produits Rothelec sont certifiés « Fabriqué en Alsace», une nouvelle marque qui valorise la qualité et le savoir-faire.

Enquête réalisée auprès de 2 512 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27 000 personnes en France). Entre le 23 février et le 3 mars 2023, un sondage électronique a été envoyé par email et publié en ligne. Les réponses ont ensuite été compilées et pondérées en fonction de quotas préétablis visant à assurer la représentativité de l'échantillon et afin d'obtenir une représentativité de la population visée. Toutes les pondérations s'appuient sur des données administratives et sur les données collectées par l'INSEE.

LE PROGRÈS

PAYS :France
PAGE(S) :16;26-27
SURFACE :23 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Actu | bresse
DIFFUSION :192749
JOURNALISTE :Mathilde Villeminot

► 21 mars 2023 - Edition Dombes - Côtière de l'Ain

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Cancer : de la méditation pour aider les patients en chimiothérapie

La clinique Convert s'apprête à proposer un nouvel outil à ses patients soignés en service d'oncologie. Ils pourront, s'ils le souhaitent, se connecter via un smartphone ou une tablette et bénéficier de programmes sonores à la carte. Le concept a été présenté par la société Someo qui travaille déjà dans d'autres établissements de santé.

Mathilde VILLEMINOT

La clinique Convert s'apprête à proposer un nouveau service à ses patients de chimiothérapie. L'établissement de santé s'est rapproché de la société Someo pour permettre aux malades du cancer ☐de bénéficier d'un outil qui va les aider à réduire notamment l'anxiété et la douleur durant leur traitement, sur la base du volontariat. Présenté à l'équipe du service oncologie le 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil, le concept a trouvé un accueil intéressé et favorable. L'idée est de mettre à disposition un outil connecté, QR code, application smartphone ou tablette, et de proposer des programmes sonores de durées variables, du type micro-sieste ou même de plusieurs heures. « Nous faisons le paramétrage initial avec les professionnels du service car ce sont eux qui connaissent le mieux les besoins de patients, explique Benoit Germanos, dirigeant et cofondateur de Someo. Nous développons des programmes pour les établissements de santé mais pas seulement. Nous agissons sur plusieurs problématiques : le sommeil, l'anxiété, la douleur. Cela se fait par la méditation guidée et par certains sons. »

Quinze patients par jour

Dans quelques semaines, les patients qui viendront pour leur séance de chimiothérapie se verront donc proposer l'une de ces solutions technologiques et un casque avec une durée, au choix, de l'expérience. Les bienfaits qu'ils peuvent y trouver sont divers selon les avis recueillis par Someo auprès de ses utilisateurs. « Les bénéfices ressentis sont l'amélioration du tonus, la réduction de la fatigue, le bien-être corporel ou encore la réduction des angoisses, de l'anxiété et un bien-être psychologique », poursuit Benoit Germanos.

« Amélioration du tonus, réduction des angoisses… »

Pour Anthony Rablet, le directeur de la clinique, cette démarche montre la volonté de son établissement d'apporter du bien-être aux patients. « Nous sommes là pour voir comment nous pouvons les aider, avec l'appui des personnels du service. » Une équipe visiblement enthousiasmée par cette nouveauté. « Nous avons en moyenne quinze patients par jour, certains restent longtemps, jusqu'à six heures, et d'autres moins, confie Sylvie Aubriot, la cheffe du service. Si en plus ils peuvent se servir du QR code en rentrant chez eux, c'est une bonne initiative. »



Plusieurs programmes pourront être choisis par les patients du service. « Nous agissons sur plusieurs problématiques : le sommeil, l'anxiété, la douleur. Cela se fait par la méditation guidée et par certains sons », explique le fondateur de Someo, Benoit Germanos. Photo Progrès /Catherine AULAZ

■

0Ba6LAt0cmn_eaYoxSDM9rzO3_LtN3x8zncje7n9tT9H3VQoBSspadL-koCjgSJnB5117OizfmQXSt-p6hVfvUT4LGTUCUf7qbDTl4-E5TowMDMw

LE PROGRÈS
PAYS :France
PAGE(S) :16;26-27
SURFACE :11 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Actu | bresse
DIFFUSION :192749
► 21 mars 2023 - Edition Dombes - Côtière de l'Ain
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel

Depuis quelques années, on parle beaucoup de qualité de vie au travail, la QVT, une démarche qui engage les entreprises à agir en faveur de leur personnel. À la clinique Convert, on a saisi l'occasion de la Journée du sommeil, le 17 mars, pour faire intervenir Someos. Des ateliers ont été organisés à destination des agents et des soignants qui avaient l'occasion de prendre part à des micro-siestes guidées. Et pour certains, cela a été une découverte. « Je savais que ça existait, mais je n'avais jamais essayé, raconte Mélanie, à la sortie de l'expérience. Il y a des périodes où l'on manque de sommeil donc cela peut être utile. » Loïc s'est senti « complètement relâché » à l'issue de ces trente minutes de pause et semble reconnaître un bénéfice dans cette activité. C'est une bonne nouvelle pour la clinique qui devrait poursuivre ses actions en direction de ses salariés. « Nous allons préparer la semaine de la qualité de vie au travail qui a lieu au mois de juin », confirme Farida Guellaz, qui s'est chargée d'organiser la journée du 17 mars.



Assis, un casque sur les oreilles, les participants à l'atelier se sont laissés guider par Aymeric Masson (au fond à droite). Photo Progrès /Catherine AULAZ
■

0ReXEmgQUOFK7eVLT-GmvbNtkmVZpsRO6fRm6hwoJatAAelg_RgGhthNr353v3l5Sf4BSYsL-8rdzcJA_j7ZLJLxbGZqi-WGeNmuMwp4NzF4NDJm

L'EST RÉPUBLICAIN

PAYS :France
PAGE(S) :18
SURFACE :22 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Lunéville
DIFFUSION :130600
JOURNALISTE :Xavier Collin

► 21 mars 2023 - Edition Lunéville

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Un laboratoire du sommeil pour dépister les pathologies

Le centre hospitalier lunévillois a accueilli la 23e journée du sommeil du GHEMM. Hormis les stands dédiés, installés dans le hall, les visiteurs ont pu se rendre dans le laboratoire du sommeil où l'on peut dépister et analyser les pathologies qui troublent les nuits de nombreuses personnes.

Xavier COLLIN

« Un adulte sur sept est atteint d'apnée du sommeil. La tendance, en local, suit ce constat national. On a de bons moyens pour dépister les différentes pathologies du sommeil. Les traitements qui suivent fonctionnent bien, et ça change vraiment la vie des patients », signale Sophie Laruelle. Ce médecin généraliste et spécialiste du sommeil était présente dans le hall du centre hospitalier à l'occasion de la 23 e journée nationale du sommeil. Les nombreux visiteurs ont pu découvrir des stands d'information, de dépistage, une chambre des erreurs, des quiz… Deux casques de réalité virtuelle ont permis à certains de se relaxer dans un espace dédié.

Deux chambres équipées pour dépister les pathologies

Parmi les professionnels présents, Emmanuel Charles, infirmier technicien du sommeil, a fait visiter le laboratoire du sommeil, entouré de Romain Boyez, neurologue, et de sa collègue Marie-Christine Le Peru. Dans ce service, « nous avons deux chambres pour la polysomnographie (avec activité cérébrale et au niveau des jambes), appareillées pour détecter les pathologies du sommeil », explique l'infirmier. Il liste les causes principales : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, narcolepsie, hypersomnie et insomnies. Mais « d'autres existent » aussi.

Vidéographie en infrarouge

Sur un mannequin équipé pour la journée, le neurologue et l'infirmier expliquent le fonctionnement des capteurs et électrodes installés quasi des pieds à la tête sur le faux patient. « Nous pouvons prendre aussi une vidéographie en infrarouge sur une période de 24 à 48 heures », poursuit le technicien du sommeil. « Le lendemain, on vérifie les tracés enregistrés de la nuit que l'on interprète. » Ceci permet de déterminer la pathologie et de la soigner avec les deux matériels les plus faciles d'accès : les orthèses d'avancée mandibulaires et les appareils de PPC (pression positive continue). « On peut ne plus avoir besoin de ces matériels après un certain temps d'utilisation, mais cela reste rare. » Il rappelle que « le sommeil n'est pas lisse ». Il se compose de plusieurs phases de sommeil : léger, profond (récupération physique) et paradoxal (récupération psychique). « Ce dernier signe la fin d'un cycle d'une heure 30 environ. Une personne normale passe par 4 à 6 de ces cycles. Le sommeil change tout au long d'une vie et ses besoins aussi. » Contact : Tél. 03 83 76 12 12 et demander le laboratoire du sommeil.



Une des deux chambres équipées pour détecter les pathologies du sommeil. Photo ER /Xavier COLLIN

■

00mdEvMeAkZP93LSN_RaZlsfPo7dciG4ulqEqwmyCDHwLjD4jTlUMFhBlOBU_1XJrD5gDzxvjn8MQ-pxvC9vRIwM3GOFZzkhQdpULKUu73PAMzhl

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :37 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

► 17 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Un chèque de 2 584€ à l'Association pour la Réhabilitation des Cantaliens Handicapés (ARCH)



Parce que les Caisses d'épargne sont partenaires Premium des Jeux Olympiques 2024, les administrateurs ont décidé de flécher les actions de mécénat vers la thématique d'inclusion par le sport. Pour accompagner toutes les structures au plus près des territoires, les administrateurs vont décider des projets et les soutenir. En remettant le chèque qui a permis de financer un terrain de pétanque à destination de personnes en situation de handicap, Jean-Pierre Celle, administrateur de la Société Locale d'Epargne du Cantal a rappelé que le sport peut avoir un impact positif pour chacun de nous comme pour la société toute entière. C'est pourquoi la Caisse d'Epargne s'engage à contribuer au développement des infrastructures et des pratiques ainsi qu'à l'accessibilité au sport pour tous.

Être utile à chacun et à la société, un engagement inscrit dans l'ADN de la Caisse d'Epargne Auvergne Limousin depuis 200 ans. C'est dans cet esprit d'utilité aux Hommes et aux territoires que la banque régionale s'investit quotidiennement en faveur de l'égalité des chances, soutient les initiatives à impact social et les acteurs locaux qui favorisent la pratique du sport inclusif. *JLP*

Secours Populaire du Cantal : il organise dans sa boutique Vesti'Pop située au 36 B av. des Pupilles de la Nation, une braderie de vêtements à prix cassés, tout à - 50%, à l'unité ou au sac, jusqu'au samedi 18 mars inclus de 14h à 17h.

Danse 17/03/23 Journée nationale du sommeil : le sommeil de mon enfant, parents d'enfants de 0 à 6 ans, animé par Laura Crinon, conseillère en parentalité et sommeil de l'enfant, aujourd'hui, vendredi 17 mars de 18h à 20h à la Maison des Familles, 45 avenue de la République. Inscription et renseignement : 04 71 43 18 19 - pointinfofamille@udaf15. fr

La Caravane des Métiers est de retour : mardi 21 mars, esplanade Michel Crespin, Place de la Paix. Après le succès de son lancement en 2022, Auvergne-Rhône-Alpes Orientation et ses partenaires lancent une 2 e édition de la Caravane des Métiers, un forum itinérant novateur dédié à l'orientation et la découverte des métiers.

Portes ouvertes du Centre BioSerenity : aujourd'hui, vendredi 17 mars 2023 après-midi, pour la Journée Internationale du Sommeil à Aurillac, le Centre BioSerenity ouvre ses portes au public pour aller à la découverte de la médecine du Sommeil. Au sein du Centre Médico Chirurgical de Tronquières, les professionnels de santé du Centre BioSerenity, spécialisé en médecine du sommeil et médecine neurologique, ouvrent les portes de leur service et proposent à tous d'en découvrir les coulisses. Au programme, sensibilisation et éducation aux pathologies du sommeil, conseils pour mieux dormir et tests rapides de dépistage des pathologies du sommeil. Venez nous rencontrer sur place ! Vous souhaitez en savoir plus ? Echanger avec l'un des 40 médecins experts du Sommeil au sein de nos équipes ? Contacter-nous au 06 64 93 58 59 - marie. vitali@bioserenity. com ou au 07 78 07 84 66 - romain. touflet@bioserenity. com

Club Alouettes Amitié Rencontres : il propose de la pétanque les lundis à partir de 14h, l'inscription est gratuite au 04 71 62 88 95. Le club propose des jeux de belote, de belote à la vache, de tarot, de société. Le président informe qu'une réunion sera organisée à l'attention des seniors au volant organisée par le clic. Une conférence et un repas auront lieu le mardi 21 mars 2023.

Association du bénévolat : nous recherchons une personne pour créer un site internet sur Aurillac. De nombreuses associations ont des

0iE3iCfOibMdyuz_8jGM6GlvsNfVH2enp-j42HijVw_FwPVjzBvzTKIJcnxwkX6QYNjVi

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :37 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

► 17 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

problèmes pour renouveler des membres du bureau, des membres d'encadrement aussi, ainsi que des personnes ayant des connaissances pour aider pour internet et ordinateur. Vous appréciez les associations, le sérieux des responsables, des animateurs, des accompagnants, des professionnels mis à disposition par les associations, ils ont aussi besoin d'aide pour diriger ces dernières, en qualité de membres du bureau, du conseil d'administration, et pour l'encadrement... Contact : 09 63 02 63 52 - e-mail : yves-raoul15@orange. fr

Session recyclage PSE : l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Cantal organisera le samedi 15 avril prochain une session de recyclage PSE de 8h30 à 12h et 13h à 15h30 au SDIS15, 86 avenue de Conthe à Aurillac. Pour vous inscrire, veuillez nous contacter au 04 71 48 82 83 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 ou laisser un message sur le répondeur ou par mail : udsp15@sdis15. fr ■

La République des Pyrénées
PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :45 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :29874
► 18 mars 2023




Cliquez ici pour voir la page source de l'article

SOMMEIL Comment la clinique Marzet soigne nos troubles Zoom

Le Centre du sommeil de la clinique Marzet à Pau a ouvert en mai dernier. Quatre médecins reçoivent les patients victimes de troubles chroniques. Explications.

Le Centre du sommeil de la clinique Marzet à Pau a ouvert en mai dernier. Quatre médecins reçoivent les patients victimes de troubles chroniques. Explications.
Insomnie, apnée du sommeil, jambes sans repos… Les troubles du sommeil touchent de façon chronique 20% de la population et nous dormons en moyenne 1h30 de moins qu'il y a cinquante ans, avec seulement 6 heures 42 minutes par nuit. Ecrans, bruit dans les villes, surcroît de travail ou stress étant parmi les principaux accusés.
Pour apporter un accompagnement à aux patients en souffrance, la clinique Marzet a ouvert en mai dernier un Centre du sommeil (qui s'ajoute à ceux de la clinique d'Aressy et du centre hospitalier de Pau). Alors que la journée nationale du sommeil avait lieu ce vendredi 17 mars, rencontre avec le docteur Guillaume Colin, pneumologue et médecin du sommeil.
L'insomnie se traduit tout d'abord par une plainte de nos patients. Cela correspond à de la fatigue la journée, un sommeil non récupérateur. L'apnée du sommeil, c'est une infection. L'un peut donner l'autre. Ceux qui souffrent d'apnée peuvent devenir insomniaques car ils n'arrivent pas à s'endormir profondément.
Les apnées du sommeil ne sont pas considérées comme des pathologies graves. Cela dit, sur plusieurs années, elles peuvent entraîner des facteurs de risques cardiovasculaires. Nous pouvons observer sur l'un de nos patients jusqu'à 140 apnées par heure. Cette personne passait ainsi 5 heures par nuit dans cet état et avait sous-estimé son problème.
C'est d'ailleurs la conséquence la plus marquante que je constate : un retard de diagnostic. Beaucoup de nos patients s'étaient résignés à vivre avec une envie de dormir en permanence, à mettre cela parfois sur leur âge. Et cela a impacté leur relation sociale. Ils ne se rendaient pas compte de l'aspect pathologique de cette fatigue traînante et insidieuse. Après avoir été traités, ils revivent d'un coup.
On ne propose pas des traitements à toutes les personnes qui en souffrent. Mais si la plainte est importante, nous mettrons en place un examen completsur une nuit : la polysomnographieavec des capteurs pour mesurer les stades du sommeil, l'activité respiratoire et l'activité du cerveau. Avant de proposer, dans certains cas, un suivi la nuit avec un masque qui insuffle de l'air dans les voies aériennes. C'est un peu comme un CDI! On le conserve tant que cela apporte un bénéfice, sachant que le matériel est désormais bien plus silencieux. Il existe aussi d'autres solutions comme l'orthèse mandibulaire. Nous faisons notre possible pour limiter la médicalisation du traitement.
C'est plutôt le secteur du docteur Martin Denis. Il s'agit alors de thérapies cognitivo-comportementales avec une approche axée sur la représentation que le patient se fait de son sommeil. Les nuits peuvent être irrégulières, mais on peut se sentir bien dans la journée. On prend souvent l'exemple du sommeil biphasique qui était commun au Moyen-Âge (lire en zoom). La fonction du sommeil est avant tout de récupérer!
La moyenne de sommeil est de 7 heures, mais certains n'ont besoin que de 5 heures, pour d'autres c'est 8 ou 9 heures. La plainte numéro1 de nos patients provient de la privation de sommeil. Ils n'ont pas d'apnée ni d'insomnie mais ils ne dorment tout simplement pas assez.
La quantité de sommeil joue un rôle autant que la qualité. Les personnes qui ont un travail de nuit auront plus de mal à retrouver un bon sommeil, car leur cerveau est conditionné.
Ceux qui ont également vécu un traumatisme la nuit auront aussi du mal à ne pas se réveiller sous le coup du stress. Le sommeil peut être blessé.
Certains patients viennent chez nous pour s'en débarrasser car dès qu'ils les arrêtent ils redeviennent

0FC9buK3_9JDSDH6byZfDbKw4DKGXEWYxZUc7PaPbeyzibWEBkBd1kAgrkkJOQ6XeMDli

La République des Pyrénées
PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :45 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :29874
► 18 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

insomniaques. Il y a aussi de nombreuses prises d'anxiolytiques. Elles donnent l'impression d'avoir dormi, mais on se réveille fatigué. Au centre, cela fait partie des aspects que l'on promeut. Nous tendons au maximum vers des traitements au naturel. Il ne faut pas opposer la médecine classique et les médecines parallèles. Tout est intégré. On recommande par exemple la phytothérapie, la sophrologie, l'hypnose, l'autohypnose, ou encore la médiation qui très efficace pour les insomnies où l'on rumine en pensant en permanence au sommeil !
L'EMDR (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires
fait également partie d'une palette d'outils que nous adaptons à chaque cas particulier. Nos approches sont véritablement personnalisées.

Bénédicte Mallet

Zoom

Nos insomnies hantées par le rythme biphasique du Moyen-Âge
Les médecins du sommeil connaissent bien les études réalisées par Roger Ekirch, enseignant à l'Université de Virginia Tech. L'auteur de « At Day's Close : Night in Times Past », explique qu'avant la révolution industrielle, la nuit de sommeil était coupée en deux parties. D'après le chercheur, il était courant de se coucher peu de temps après la tombée de la nuit, puis de se réveiller vers minuit pour une heure environ. Un temps occupé en « méditation, rapports sexuels, prières. […] Un moment très important, voire sacré, pendant lequel ils réfléchissaient aux événements de la journée ». Cette tradition du sommeil biphasique a commencé à disparaître au XVIIIesiècle en raison de l'apparition de la lumière artificielle.



Le docteur Guillaume Colin, médecin du sommeil, est l'un des quatre spécialistes du centre créé à la clinique Marzet. Rodolphe Martin

■

LA PRESSE DE LA MANCHE

PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :2 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Manche
DIFFUSION :22662

► 18 mars 2023 - N°24009





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

LA QUESTION DU JOUR Ce vendredi, c'était la journée internationale du sommeil. Avez-vous le sentiment de dormir suffisamment ?

HIER
L'Union européenne doit-elle repousser au-delà de 2035 l'interdiction de la vente de voitures thermiques neuves ?
OUI : 83 % - NON : 17 %
(1 498 votants) ■

0ZkbfP5nPsLHwdeVxhkfNj7vUWGBpu2cdqbneCYtfgAfGcrYssPMH3mpcOcx69MP3r0PRz_Q0HDA-n1zaxmN8uPpa0z90lLTvHUJp47FdtqsMzBm

LA PRESSE DE LA MANCHE

PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :3 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Manche
DIFFUSION :22662

► 19 mars 2023



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

LA QUESTION DU JOUR Alors que le Printemps du cinéma se déroule du 19 au 21 mars, fréquentez-vous toujours les salles obscures ?

HIER

Ce vendredi, c'était la journée internationale du sommeil.

Avez-vous le sentiment de dormir suffisamment ?

OUI : 19 % - NON : 81 %

(1 448 votants) ■

0PV-ExO_8-k9LxE6NXkd_DseBlSeu7iGdpdvOru193BMJgPREsIkwhRWBkyccWjyzBgpshpSp_1TGmEyF5LgK-E7nAVg93fj9G-AdtjZJ5YQNTg3

Petites Affiches du

PAYS : France
PAGE(S) :3
SURFACE :22 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023 - N°5578**





Les rendez-vous Santé à Pau : **le sommeil à l'honneur en mars**

La Ville de Pau organise chaque mois des rendez-vous santé afin de sensibiliser le grand public et l'éclairer sur des sujets d'actualité liés à la santé. Profitant de la 23e Journée nationale du sommeil — le 17 mars — la Cité paloise et la Communauté d'Agglomération ont décidé de dédier le mois entier à la thématique du sommeil. De nombreuses animations sont programmées à l'intention des Palois pour leur permettre d'en apprendre plus sur ce sujet qui touche tout le monde.



S'il est vrai que dormir est aussi indispensable que manger, boire ou respirer, il peut arriver que des facteurs extérieurs perturbent le bon fonctionnement de son processus. Ces perturbations peuvent alors fortement impacter la vie et la santé des personnes touchées. Fort heureusement, rien n'est définitif et il existe de nombreuses solutions pour favoriser un sommeil sain et réparateur. Dans ce sens, la Ville de Pau propose 2 ateliers *« Méditation de pleine conscience »* les 18 et 29 mars. 2 ateliers de discussion et partage sont également programmés les 21 et 22 mars pour permettre aux parents d'échanger sur le thème *« Le sommeil de mon enfant : la survie du parent ! »*. Ces deux rendez-vous seront animés par deux experts — Claire Scelles, infirmière puéricultrice, et Patrice Baduel, chargé de mission Parentalité et Éducation — pour apporter des réponses aux interrogations des parents. Une conférence, intitulée *« Le sommeil c'est la santé »*, est prévue le 27 mars de 18 h 30 à 20 h. Elle sera animée par Nicolas Verbeke, kinésithérapeute et auteur du livre *« Un sommeil de rêve »*. Ce dernier évoquera des solutions pour bénéficier d'un sommeil de qualité et parlera de médecine intégrative*.

Enfin, le 17 mars, à l'occasion de la journée nationale, plusieurs mini-conférences seront animées par des médecins au Centre du Sommeil et de la vigilance de la Clinique médicale et cardiologique d'Aressy — Groupe Elsan. ■

**Médecine intégrative : approche centrée sur l'individu qui allie médecines conventionnelles et alternatives telles que l'acupuncture, l'hypnose ou encore la méditation.*

nice-matin

PAYS :France
PAGE(S) :10
SURFACE :27 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :79735

► 18 mars 2023 - Edition Cannes





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Tout ce que vous vous demandez sur le sommeil

Ronflements, insomnie, sieste, mieux dormir… Hier, à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, le Dr Lionel Lerousseau de l'hôpital d'Antibes a répondu à toutes nos questions.

Tout ce que vous vous demandez sur le sommeil

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. À 80 ans, nous aurons dormi 27 ans (1) ! Et heureusement : le sommeil permet la réorganisation des neurones, la régénération des cellules de la peau et des muscles, la stimulation des défenses immunitaires, la régulation de l'humeur, l'amélioration de la mémoire…

À l'occasion de la journée mondiale du sommeil, hier, le centre hospitalier d'Antibes a tenu un stand de sensibilisation. L'occasion de poser nos questions au Dr Lionel Lerousseau, chef du centre pluridisciplinaire antibois du sommeil de l'adulte et du service pneumologie.

Comment mieux dormir ?

Le principe de base est la régularité. Il faut fixer un horaire de coucher et de réveil. Les personnes qui n'ont pas de troubles peuvent faire des grasses matinées mais ce n'est pas conseillé pour ceux qui souffrent d'insomnie. Cela va les décaler.

Et si on manque de sommeil ?

Il faut savoir que la dette de sommeil s'accumule. Si vous manquez d'une heure le lundi et que vous ne la rattrapez pas, le mercredi, votre dette sera de deux heures. C'est comme ça qu'on finit la semaine épuisé. Passer une bonne nuit, c'est passer une bonne journée…

Pourquoi se réveille-t-on la nuit ?

Tout le monde se réveille, toutes les heures et demie. C'est la durée d'un cycle ; il y en a quatre ou cinq. On ne s'en rend pas compte car le cycle d'après se réenclenche… Sauf pour les insomniaques ou les personnes stressées qui peuvent rester éveillées et perdre le sommeil.

D'où viennent les ronflements ?

De la vibration des parties molles au fond de la gorge, derrière la langue. Ce n'est pas une maladie mais ça peut devenir très dérangeant pour celui ou celle d'à côté.

Y a-t-il des solutions ?

La chirurgie pour enlever les amygdales ou l'orthèse d'avancée mandibulaire. Comme une gouttière, elle avance la mâchoire inférieure et dégage les voies. Du coup, on ronfle beaucoup moins, voire plus du tout.

Et les siestes ?

Pour les insomniaques : c'est interdit ! Cela ne va faire que manger les heures de sommeil de la prochaine nuit, qui sera encore plus mauvaise. Pour les autres, elle peut être bénéfique pour récupérer de la fatigue mais ne doit pas dépasser les 20 minutes. Si on fait un cycle entier, il y aura ensuite une inertie : il sera difficile de se remettre en veille.

Peut-on mourir du manque du sommeil ?

Chez l'enfant, il existe une maladie extrêmement rare : l'insomnie fatale infantile. Ce sont des bébés qui ne dorment pas et qui finissent par mourir. Pour l'adulte, le manque entraîne un cercle vicieux infernal. L'épuisement réduit la vigilance qui peut conduire à un accident de voiture, de travail ou à des maladies qui se déclenchent.

ÉMILIE MOULIN
emoulin@nicematin. fr

1. Chiffres de L'institut national du sommeil et de la vigilance. Pour contacter le Centre pluridisciplinaire antibois du sommeil de l'adulte de l'hôpital d'Antibes : labo. sommeil@ch-antibes. fr ou 04. 97. 24. 77. 27. ■

0beLwZVcxYa0TiYBqhEtQRQLwQO7576uGPvL3hjJ2A3WjutSrAa6dTJsbQGb-rGfhOTYy

L'ÉCLAIR
PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :45 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :7293
► 18 mars 2023




Cliquez ici pour voir la page source de l'article

SOMMEIL Comment la clinique Marzet soigne nos troubles Zoom

Le Centre du sommeil de la clinique Marzet à Pau a ouvert en mai dernier. Quatre médecins reçoivent les patients victimes de troubles chroniques. Explications.

Le Centre du sommeil de la clinique Marzet à Pau a ouvert en mai dernier. Quatre médecins reçoivent les patients victimes de troubles chroniques. Explications.

Insomnie, apnée du sommeil, jambes sans repos… Les troubles du sommeil touchent de façon chronique 20% de la population et nous dormons en moyenne 1h30 de moins qu'il y a cinquante ans, avec seulement 6 heures 42 minutes par nuit. Ecrans, bruit dans les villes, surcroît de travail ou stress étant parmi les principaux accusés.

Pour apporter un accompagnement à aux patients en souffrance, la clinique Marzet a ouvert en mai dernier un Centre du sommeil (qui s'ajoute à ceux de la clinique d'Aressy et du centre hospitalier de Pau). Alors que la journée nationale du sommeil avait lieu ce vendredi 17 mars, rencontre avec le docteur Guillaume Colin, pneumologue et médecin du sommeil.

L'insomnie se traduit tout d'abord par une plainte de nos patients. Cela correspond à de la fatigue la journée, un sommeil non récupérateur. L'apnée du sommeil, c'est une infection. L'un peut donner l'autre. Ceux qui souffrent d'apnée peuvent devenir insomniaques car ils n'arrivent pas à s'endormir profondément.

Les apnées du sommeil ne sont pas considérées comme des pathologies graves. Cela dit, sur plusieurs années, elles peuvent entraîner des facteurs de risques cardiovasculaires. Nous pouvons observer sur l'un de nos patients jusqu'à 140 apnées par heure. Cette personne passait ainsi 5 heures par nuit dans cet état et avait sous-estimé son problème.

C'est d'ailleurs la conséquence la plus marquante que je constate : un retard de diagnostic. Beaucoup de nos patients s'étaient résignés à vivre avec une envie de dormir en permanence, à mettre cela parfois sur leur âge. Et cela a impacté leur relation sociale. Ils ne se rendaient pas compte de l'aspect pathologique de cette fatigue traînante et insidieuse. Après avoir été traités, ils revivent d'un coup.

On ne propose pas des traitements à toutes les personnes qui en souffrent. Mais si la plainte est importante, nous mettrons en place un examen completsur une nuit : la polysomnographieavec des capteurs pour mesurer les stades du sommeil, l'activité respiratoire et l'activité du cerveau. Avant de proposer, dans certains cas, un suivi la nuit avec un masque qui insuffle de l'air dans les voies aériennes. C'est un peu comme un CDI! On le conserve tant que cela apporte un bénéfice, sachant que le matériel est désormais bien plus silencieux. Il existe aussi d'autres solutions comme l'orthèse mandibulaire. Nous faisons notre possible pour limiter la médicalisation du traitement.

C'est plutôt le secteur du docteur Martin Denis. Il s'agit alors de thérapies cognitivo-comportementales avec une approche axée sur la représentation que le patient se fait de son sommeil. Les nuits peuvent être irrégulières, mais on peut se sentir bien dans la journée. On prend souvent l'exemple du sommeil biphasique qui était commun au Moyen-Âge (lire en zoom). La fonction du sommeil est avant tout de récupérer!

La moyenne de sommeil est de 7 heures, mais certains n'ont besoin que de 5 heures, pour d'autres c'est 8 ou 9 heures. La plainte numéro1 de nos patients provient de la privation de sommeil. Ils n'ont pas d'apnée ni d'insomnie mais ils ne dorment tout simplement pas assez. La quantité de sommeil joue un rôle autant que la qualité. Les personnes qui ont un travail de nuit auront plus de mal à retrouver un bon sommeil, car leur cerveau est conditionné. Ceux qui ont également vécu un traumatisme la nuit auront aussi du mal à ne pas se réveiller sous le coup du stress. Le sommeil peut être blessé.

Certains patients viennent chez nous pour s'en débarrasser car dès qu'ils les arrêtent ils redeviennent

0G3d6cjrbG4MvoXR6PuLDYhggoYI5dQP20H58q-Fq0NRuSyYcCJg3Pqj_oan79WeSMDI0

L'ÉCLAIR
PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :45 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :7293
► 18 mars 2023




Cliquez ici pour voir la page source de l'article

insomniaques. Il y a aussi de nombreuses prises d'anxiolytiques. Elles donnent l'impression d'avoir dormi, mais on se réveille fatigué. Au centre, cela fait partie des aspects que l'on promeut. Nous tendons au maximum vers des traitements au naturel. Il ne faut pas opposer la médecine classique et les médecines parallèles. Tout est intégré. On recommande par exemple la phytothérapie, la sophrologie, l'hypnose, l'autohypnose, ou encore la médiation qui très efficace pour les insomnies où l'on rumine en pensant en permanence au sommeil !
L'EMDR (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires
fait également partie d'une palette d'outils que nous adaptons à chaque cas particulier. Nos approches sont véritablement personnalisées.

Bénédicte Mallet

Zoom

Nos insomnies hantées par le rythme biphasique du Moyen-Âge
Les médecins du sommeil connaissent bien les études réalisées par Roger Ekirch, enseignant à l'Université de Virginia Tech. L'auteur de « At Day's Close : Night in Times Past », explique qu'avant la révolution industrielle, la nuit de sommeil était coupée en deux parties. D'après le chercheur, il était courant de se coucher peu de temps après la tombée de la nuit, puis de se réveiller vers minuit pour une heure environ. Un temps occupé en « méditation, rapports sexuels, prières. […] Un moment très important, voire sacré, pendant lequel ils réfléchissaient aux événements de la journée ». Cette tradition du sommeil biphasique a commencé à disparaître au XVIIIesiècle en raison de l'apparition de la lumière artificielle.



Le docteur Guillaume Colin, médecin du sommeil, est l'un des quatre spécialistes du centre créé à la clinique Marzet. Rodolphe Martin

■

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :1
SURFACE :3 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Une
DIFFUSION :163897

► 19 mars 2023 - Edition Toulouse

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

/ Getty. À l'occasion de la 23 e Journée du sommeil, l'Institut national du

À l'occasion de la 23e Journée du sommeil, l'Institut national du sommeil et de la vigilance et la MGEN ont publié une étude qui montre que plus d'un tiers des Français dorment mal. Des résultats préoccupants alors que le sommeil est un marqueur de la santé physique et mentale. **L'ÉVÉNEMENt**
PAGES 2 ET 3



■

0A4XEX8PcghQvXPfXL7SrflfcZtQO9mzb2ja54TqGRNjCv0FumIkPp3fyOshr4403NWVi

FA MARTINIQUE FRANCE-ANTILLES

PAYS :France
PAGE(S) :0
SURFACE :14 %
PERIODICITE :Quotidien

JOURNALISTE :Rédaction Web

► 16 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée nationale du sommeil : le CHUM organise des échanges autour du sujet ce vendredi

Rédaction web

Le sommeil est vital pour l'être humain, pourtant de nombreuses personnes souffrent de troubles du sommeil qui peuvent avoir des répercussions graves sur leur santé. Pour sensibiliser le public à cette problématique, la Journée Nationale du Sommeil est organisée chaque année. Cette année, le CHUM (Centre Hospitalier Universitaire de Martinique) se mobilise pour l'occasion.

Le vendredi 17 Mars 2023, de 8 heures 30 à 14 heures 30, le CHUM organise un stand d'information dans le hall de l'hôpital Pierre Zobda Quitman. Les visiteurs et personnels pourront y échanger avec des professionnels de la santé sur les différentes pathologies du sommeil telles que les insomnies, les hypersomnies et les parasomnies.

Les maladies du sommeil prises en charge au CHUM

Les médecins somnologues et le personnel des services concernés seront présents pour répondre à toutes les questions et présenter les traitements disponibles pour chaque trouble du sommeil. L'objectif est de sensibiliser le public aux impacts du manque de sommeil sur la santé et les conséquences de ces troubles sur la vie quotidienne.

Le CHUM de Martinique prend en charge le diagnostic et les traitements des maladies du sommeil par les services de pneumologie et d'exploration fonctionnelle.

La Martinique est une région très concernée par les affections du sommeil, notamment en raison de sa prévalence pour certaines pathologies comme le diabète et l'hypertension. Les experts s'accordent à dire que la tendance est à l'augmentation des pathologies liées à cette fonction à l'échelle mondiale. La cause principale étant l'accroissement du temps passé sur des écrans tels que les smartphones, les tablettes et autres.



Sommeil endormi sieste

■

023JT28ZZGIvtcj_NL0k0HYHp3rjMbP7spRVNsHI_2BYh4517lZEW_26zrw0mqkzrNjEz

nice-matin

PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :54 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Vendredi 17 mars 2023 n…
DIFFUSION :79735

► 17 mars 2023 - Edition Cannes

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



TEXTOS...

J. Leonetti : " La pénibilité du travail n'a pas été prise en compte "

Une portion du sentier du littoral fait l'objet d'aménagements pour sécuriser le cheminement. Une intervention dans le cadre des Itinéraires Promenades et Randonnée du Département.

Invité hier soir dans le cadre de l'émission Azur Politiques sur BFM Côte d'Azur, Jean Leonetti, le maire d'Antibes et président de la Casa, était interrogé par la journaliste Céline Moncel et par Denis Carreaux, directeur des rédactions du Groupe Nice-Matin.

Réforme des retraites et recours au 49'3

La réforme des retraites et le recours au 49'3 ont évidemment animé la majeure partie de cet entretien.

S'il admet la réelle nécessité de réformer le système de retraite actuelle, Jean Leonetti regrette la méthode utilisée par le gouvernement d'Élisabeth Borne.

" Cela a été catastrophique. Un peu en urgence et avec un président de la République qui avait dit il y a trois ans qu'il ne faut pas de mesure d'âge et qui dit maintenant qu'elle est indispensable. C'est une vision qui est aussi purement comptable, il faut de l'argent sans doute pour compenser le quoi qu'il en coûte. Tout cela dans un contexte compliqué…

Le gouvernement a coché toutes les cases pour échouer dans ce domaine. Pourtant, il y a un problème sur les retraites et il y a donc une faillite du gouvernement. Le recours au 49'3 n'est pas, à mon sens, un déni démocratique mais un aveu de faiblesse. "

Pour Jean Leonetti, dans cette réforme, le gouvernement n'a pas su " dans une société nouvelle, mettre en valeur le rapport au travail. Et la pénibilité n'a, par exemple, pas été prise en compte à sa mesure ".

Si le maire d'Antibes est convaincu que le gouvernement a une " lourde responsabilité dans la façon d'avoir mené cette réforme ", hier soir il s'est clairement positionné contre le vote des motions de censure qui seront déposées à l'Assemblée nationale qui " engendrerait le désordre ".

Sécheresse et usine à béton de Bar-sur-Loup

Le reste de l'entretien a été consacré à la sécheresse. Jean Leonetti a annoncé que, dès le mois de juin, la Ville d'Antibes pourra arroser et laver ses rues avec les eaux usées qui sont jusqu'ici rejetées en mer.

Hier soir, Jean Leonetti a également évoqué le projet d'installation d'une usine à béton au Bar-sur-Loup et expliqué pourquoi il s'y opposait.

" Ce qui pose problème, ce sont les injonctions contradictoires que les maires subissent en permanence. On leur dit attention à la pollution, mais il y aura plus de camions. Attention à la pollution des nappes phréatiques, mais on ne donne pas non plus des garanties pour faire en sorte que les mâchefers, qui ont une certaine toxicité et qui doivent être maturés pour pouvoir être réutilisés, le seront. Donc, je comprends très bien les maires, mais un peu moins l'avis de l'enquêteur qui valide le projet ". Il a cependant ajouté : " Le sous-préfet, que nous avons rencontré, a dit que ce n'était qu'un avis et qu'il fallait prendre en considération un certain nombre d'éléments ".

Vers un changement de la loi Leonetti ?

Enfin, dans le cadre du débat actuel sur la fin de vie, Jean Leonetti, qui a récemment été convié à un dîner par le président Macron, en présence de plusieurs personnalités, a confirmé : " Plutôt qu'une nouvelle loi, je souhaite voir appliquée celle existante. Sur ce sujet l'opinion d'Emmanuel Macron n'est pas faite, et c'est une très bonne chose ".

J. BAUDIN

J. Leonetti : " La pénibilité du travail n'a pas été prise en compte "

Antibes

23e journée du sommeil

Aujourd'hui de 9 h à 17 h, au centre hospitalier d'Antibes aura lieu la journée internationale du sommeil.

0uGWC6Raa6VO4U2VL44HDxuj_cVmb5nMwH360VBnyofhFJLXERjnUdsQt1M6OBTp4ZTJi

nice-matin

PAYS : France
PAGE(S) :9
SURFACE :54 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Vendredi 17 mars 2023 n…
DIFFUSION :79735

► **17 mars 2023 - Edition Cannes**



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

De 9 h à 13 h dans le hall d'entrée principale, stand de prévention autour du sommeil et de 14 h à 17 h, conférence pour le public. Les professionnels du centre antibois du sommeil sensibiliseront le public aux enjeux du sommeil sur la santé.
Attention, si vous vous engagez sur le sentier du littoral au cap d'Antibes, avec l'espoir de réaliser la totalité du parcours, soit un peu moins de cinq kilomètres, revoyez vos plans car jusqu'à la fin du mois, c'est impossible.
Côté plage de la Garoupe, après une petite trotte le long de la mer et des murs ceinturant les parcs du Château de la Garoupe et du Château de la Croë, on se heurte à un portail clos. Une portion du chemin, dit de Tire Poil car sur certains passages très exposés le vent peut souffler si fort qu'il vous hérisse poils et cheveux, est actuellement fermé. Pour la bonne cause.
Hélitreuillage des matériaux
Dans le cadre du Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR), le conseil départemental assure des travaux d'entretien. Justement pour réparer ce que les coups de mer ont défait. Un travail " simple " qui consiste à reprendre sur six cents mètres de distance la maçonnerie des dallages sur le sentier et les escaliers qui traversent les rochers, à fleur d'eau, mais une intervention très minutieuse.
Ici, on travaille à la main. Impossible, vu le site et l'étroitesse des lieux, d'installer même une bétonneuse. C'est par hélicoptère que les matériaux nécessaires ont été transportés la semaine dernière.
À la fin du mois, avant le grand rush des vacances, le site fréquenté par 500 000 visiteurs chaque année, et durant l'été, par 1 000 personnes par jour en moyenne, devrait être entièrement accessible.
Ces chantiers d'entretien, ouverts à la fin de l'hiver, concernent tous les sentiers littoraux du département, de Menton à Théoule-sur-Mer. Le Département consacre, chaque année, une enveloppe financière dédiée à un site. Cette année, c'est au tour de Tire Poil de faire peau neuve, pour un budget de 25 000 euros.
À noter que les actions de remise en état des cheminements, brise-pas et autres installations pour protéger la flore, ainsi que l'entretien des garde-corps qui protègent les promeneurs sont assurées par la Ville.

M. -C. A.
mabalain@nicematin. fr

Le sentier de Tire Poil tiré à quatre épingles



Une partie du sentier du littoral est inaccessible jusqu'à la fin du mois : dégradée par les coups de mer, la maçonnerie du dallage du sol et des escaliers qui traversent les rochers à fleur d'eau est en train d'être réparée. (Photo Patrice Lapoirie)



Ce jeudi soir, sur le plateau de BFM Côte d'Azur, Jean Leonetti a critiqué le gouvernement dans sa façon d'avoir mené la réforme des retraites. Pour autant, il s'est clairement prononcé contre le vote d'une motion de censure " qui ajouterait le désordre ". (Photo J. B.)

■

nice-matin

PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :3 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :79735

► 17 mars 2023 - Edition Cannes


Le sentier de Tire Poil tiré à quatre épingles

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

TEXTOS...

ANTIBES

Textos...

ANTIBES
23e journée du sommeil
Aujourd'hui de 9 h à 17 h, au centre hospitalier d'Antibes aura lieu la journée internationale du sommeil. De 9 h à 13 h dans le hall d'entrée principale, stand de prévention autour du sommeil et de 14 h à 17 h, conférence pour le public. Les professionnels du centre antibois du sommeil sensibiliseront le public aux enjeux du sommeil sur la santé.
■

0hOisATqrigcCdUQGDm-HRSoguXYOEsIMefxGPUwBQeAwl036GRSLs21iqA3g2DQhN2Fm

LA MONTAGNE

PAYS :France
PAGE(S) :1
SURFACE :1 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Une_pdd

► 17 mars 2023 - Edition Clermont Métropole

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Un ado sur deux dort moins de 7 heures par nuit

société. La Journée mondiale du sommeil se tient aujourd'hui. PAGEs france ■

0bP5qWzceEQPDRnCpFgSzCm6feNrM-VrdSLeqmrij2U-BgF6EgsIbgabWXVHXSCFpNGIy

Midi Libre

PAYS :France
PAGE(S) :3
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :111249

► 17 mars 2023 - Edition Lodève / Coeur d'Hérault

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Marie-Noëlle Hermin-Farrié peut chouchouter votre sommeil

Ce vendredi 17 mars a lieu dans toute la France la Journée du sommeil. Dans ce cadre, Marie-Noëlle Hermin-Farrié propose des échanges sur ses possibilités d'interventions et un éclairage sur les bénéfices qui en résultent, au café associatif Le Pont, de 14 h à 18 h. Des bilans sommeil Marie-Noëlle est plus connue à Saint-Étienne-de-Gourgas et Soubès comme la responsable de l'entreprise de cosmétiques ES Natura. *« Ces dernières années, j'ai régulièrement suivi des personnes venues me consulter sur le sujet de leur sommeil et, face à la demande, j'ai décidé de créer Objectif-Sommeil »*, explique-t-elle. À 63 ans, elle ouvre donc sa petite entreprise au bénéfice des autres, fin 2022. *« Il représente à peu près 30 % de notre vie et c'est loin d'être du temps perdu ! Il suffit d'aborder ce sujet avec n'importe qui pour être étonné de l'intérêt qu'il suscite. »* Après deux doctorats en pharmacie et en microbiologie de l'environnement, un DESS en plantes aromatiques et médicinales puis une formation d'aromathérapie, Marie-Noëlle a passé en 2010 une spécialisation physiologie et pathologies du sommeil à la faculté de Grenoble. Prestataire de santé à l'étranger, elle était pendant dix ans en collaboration avec des médecins autour du syndrome d'apnées du sommeil et accompagnait les personnes présentant ces troubles, ainsi que tout autre problème lié à l'insomnie. Assoiffée d'apprentissage et d'envie de toujours mieux répondre aux besoins des autres, elle se forme alors à l'hypnose clinique et autres thérapies brèves spécialisées. *« Je propose maintenant des bilans pour ensemble balayer toutes les composantes des troubles et déterminer les caractéristiques de chacun, par exemple le chronotype (préférence pour des activités matinales ou tardives)… »* Dans le monde professionnel, le sommeil est toujours lié au bien-être des personnes. *« Il a des conséquences non négligeables sur l'absentéisme, la rentabilité et la santé au travail. Je peux aussi intervenir pour sensibiliser dans les entreprises. »* *Ce vendredi 17 mars, Marie-Noëlle Hermin-Farrié parlera du sommeil et de son activité au café associatif Le Pont, 833, route Royale, entre 14 h et 18 h. www. objectif-sommeil. eu.* Correspondante Midi Libre : 06 60 81 89 70 Correspondante locale midilibrelodeve@gmail. com Marie-Noëlle a plus d'une corde et d'une formation à son arc. ■

0Pw7pkdIbLre0dCQKvuslKCrjkcxDUWiPrn8cMLQfBq7Un0ABdX1M6x3pmmzWk1TxNGNm

LA MONTAGNE
PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :91 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Cantal
DIFFUSION :175432
► 17 mars 2023 - Edition Cantal
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Les rendez-vous du week-end

aurillac
aujourd'hui
arpajon-sur-cère. Mars bleu, salle de La Vidalie : de 15 heures à 17 h 30, danses par Cantal Auvergne musique et traditions ; dès 21 heures, danses avec Cantal'Rythme. Entrée solidaire : 5 ? minimum (ouvert à tous).
aurillac. Festival Équinoxe : concert du groupe Électro Deluxe (jazz, funk, hip-hop), à 20 h 30, au Sismographe. Tarifs : 14, 18 et 22 ?.
Journée nationale du sommeil Il était une fois le sommeil de mon enfant avec Laura Crinon, conseillère en parentalité et sommeil de l'enfant de 0 à 6 ans, de 18 heures à 20 heures, à la Maison des familles, 45, avenue de La République. Inscriptions au 04. 71. 43. 18. 19, pointinfofamille@udaf15. fr.
Concert de la Saint-Patrick organisé par l'APE de l'école de belbex, à 19 h 15, à l'espace Hélitas avec les Celtic Monkeys. Entrée : 8 ?.
One-man-show d'Olivier de Benoist, Le petit dernier, à 20 heures, au Prisme. Tarifs : 30 et 34 ?.
cassaniouze. Concert de Florent Marchet, à 20 h 30, salle socioculturelle. Tarifs : 15 ? ; moins de 12 ans, 3 ?. Réservations au 04. 71. 49. 33. 30.
laroquebrou. Soirée rock, west coast et boogie, à partir de 20 heures, salle polyvalente. Pour tout niveau. Tarif : 8 ?. Tél. 04. 71. 46. 94. 82.
leynhac. Atelier jeux de société et de cartes, à 14 heures, à l'auberge, organisé par l'association L'Éphémère. Renseignements au 04. 71. 46. 94. 82.
vic-sur-cère. Fête de la Saint-Patrick, à 20 heures, aux Granges.
demain
arpajon-sur-cère. Exposé de Véronique Garcia sur les plantes invasives, les raisons de leur expansion dans certains milieux et les solutions pour les contenir, de 10 heures à 11 h 45, à la médiathèque.
aurillac. Concert Rêves d'Espagne, Sueño de Espagna de l'orchestre symphonique de Haute-Auvergne et de l'orchestre à cordes du casino musical de Godella, à 18 h 30, au centre de congrès. Tarif : 5 ?.
Théâtre Femmes en scène (série de saynètes drôles et cocasses) par l'atelier théâtre Arpajon-sur-Scène, à 20 h 30, à la maison de quartier de Brouzac. Entrée solidaire.
Festival Équinoxe : concert de Malted Milk, Riding high, à 20 h 30, au Sismographe. Tarifs : 14, 18 et 22 ?.
L'heure du conte, à 10 h 30, à l'espace Enfance de la médiathèque. De 0 à 3 ans. Durée : 20 minutes.
Soirée théâtre organisée par l'association Cap Conviv' à 20 h 30, avec la troupe du GIA Théâtre et sa pièce Funérailles d'hiver, au centre social du Cap-Blanc. Entrée au chapeau.
badailhac. Concours de belote, à 20 heures, à la salle des fêtes.
freix-anglards. Fête de la Saint-Patrick animée par le groupe Caïrn, à 20 heures, à la salle des fêtes. Tarif : 18 ?. Réservations au 06. 78. 74. 87. 34.
junhac. Repas choucroute de l'APE, à partir de 19 h 30, à la salle des fêtes. Tarifs : adulte, 17 ? ; enfant, 9 ?. Renseignements au 04. 71. 46. 94. 82.
la ségalassière. Tournoi de baby-foot, à partir de 18 heures, dans la salle des fêtes. Inscription gratuite sur place. Repas à 10 ?.
maurs. Représentations théâtrales de l'ADMR avec des acteurs de tout âge, à 20 h 30, à l'espace Pierre-Cabrespine. Idem demain, à 14 heures.
polminhac. Café dansant, de 15 heures à 18 h 30, salle Christiane de Clavières. Tarif : 5 ?.
saint-mamet. Loto à 20 h 30, salle des fêtes. Tarif : 3 ? le carton.
saint-santin-de-maurs. Soirée Gratounade animée par Matronome, à 20 h 30, salle Aveyron. Tarifs : adulte, 16 ? ; enfant (5-11 ans), 7 ?. Réservations obligatoires au 04. 71. 46. 94. 82.
vézac. Concours de belote du CSV, à 20 heures, salle polyvalente. Engagement : 16 ? par équipe. Buvette, soupe au fromage.
vic-sur-cère. Rencontres autour des livres et de la lecture, de 10 h 30 à midi, à la médiathèque. Gratuit.
La nuit la plus longue du court-métrage, de 17 heures à minuit, aux Granges. Gratuit. Pauses soupe et fromage, à 20 heures et 20 h 40.
Concert de Rakatak, à 20 h 30, au casino. Gratuit.
Quine des écoles, à 14 heures, à la salle polyvalente.
dimanche
arpajon-sur-cère. Stage de taille consacré aux bienfaits de la taille sur les arbres fruitiers, proposé par les Croqueurs de pommes du Cantal, de 9 heures à midi, sur le site de La Plantelière. Gratuit, ouvert à tous.

0oKflZGf9mX1WUWcUQkwp2N9tiu6TJHAO73PfvPOuzwP4wCfmsxS7TgXp9tv1nm-fY2Vi

LA MONTAGNE
PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :91 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Cantal
DIFFUSION :175432
► 17 mars 2023 - Edition Cantal
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

aurillac. Festival Équinoxe : concert d'Anne Pacéo, SHAMANES (album 2022), à 17 heures, au théâtre. Tarifs : 14, 18 et 22 ?.
Thé dansant des aînés de la Maison Neuve, de 15 heures à 19 heures, à la maison de quartier de La Montade. Entrée : 7 ? avec pâtisserie offerte.
laroquebrou. Avec l'amicale des aînés : à midi, repas choucroute ; de 15 heures à 20 heures, animation par Sylvie Pullès. Tarifs : repas et danse, 22 ? ; danse, 6 ?. Inscriptions au 06. 30. 02. 92. 69.
saint-simon. Randos bleues de l'association Jordanne rando loisirs. Randos pédestres de 3, 8 et 16 km, parcours VTT de 25 ou 35 km. Départ à partir de 9 heures à l'aire de loisirs du Pontail. Inscriptions sur place de 8 heures à 9 h 30. Tarifs : 8 ? ; 5 ? pour les moins de 18 ans et étudiant ; gratuit pour les moins de 12 ans. Renseignements : association. jrl15130@gmail. com.
vic-sur-cère. Randonnée à la journée, Les pas de la Cère - Le Saillhant. Rendez-vous au parking des écoles, à 9 heures. 3 ?. Réservations obligatoires au 06. 32. 59. 73. 74.
Quine des écoles, à 14 heures, à la salle polyvalente.
mauriac
aujourd'hui
anglards-de-salers. Lecture à voix haute sur le thème de Colette, à 19 h 30, à la salle polyvalente. Inscriptions au 07. 57. 09. 19. 94. Tarif : 5 ?.
escorailles. Concours de belote, à 20 heures, à la salle des fêtes. Engagement : 16 ?. Soupe à l'oignon offerte.
riom-ès-montagnes. Zumba caritative au gymnase, à 20 heures, organisée par les parents d'élèves du collège Georges-Bataille. Participation libre au profit de la Ligue contre le cancer.
demain
champs-sur-tarentaine. Carnaval de l'école organisé par l'APE de Champs-Marchal et Trémouille ; rendez-vous, à 14 heures, salle Henri-Moins.
pleaux. Concert de musique traditionnelle irlandaise pour la Saint-Patrick, à 18 h 30, avec le duo Air In, salle du Temps libre. Entrée : 12 ? ; moins de 15 ans, 6 ?.
riom-ès-montagnes. Fête de la Saint-Patrick, à 19 heures, au gymnase, organisée par l'amicale laïque du groupe scolaire Georges-Pompidou. Repas sur réservation à l'office de tourisme au 04. 71. 78. 07. 37. Puis concert du groupe celtique Urban Folky. Tarifs : repas, 20 ? ; entrée seule : 5 ?.
Manche du championnat de France de cross-country organisé par le club quad et moto Gentiane, au circuit des Mazets. Également dimanche.
saint-projet-de-salers. Fête de la Saint-Patrick, à 19 heures, à la salle des fêtes. Repas et animation : 15 ?. Réservations au 06. 33. 11. 83. 29.
dimanche
saint-étienne-de-Chomeil. Bal de printemps du club du Soulou, animé par Stéphane Damprund, à 14 h 30, à la salle polyvalente. Tarif : 6 ?. Soupe à l'oignon à 19 heures.
saint-flour
aujourd'hui
murat. Découverte de la broderie numérique ou comment broder un visuel préparé sur ordinateur, de 17 h 30 à 19 h 30, au Fablab. À partir de 5 ?. Tél. 04. 71. 20. 22. 63.
saint-flour. Ultime visite de l'exposition temporaire consacrée à Marie-Hélène Lafon Corps. Gestes. Récits au musée de la Haute-Auvergne pour voir les 50 objets qui ont servi de terreau aux textes qui les accompagnent.
demain
andelat. Bal des aînés animé par Laurent Mallet, à partir de 20 h 30, salle d'activités. Entrée : 6 ?.
coltines. Soirée dansante de la Saint-Patrick « Années 80 » avec la disco mobile la Fiesta, à 22 h 30, dans la salle du foyer rural.
espinasse. Concert du quatuor Les Clartones avec la participation de l'ensemble de clarinettes du conservatoire, à 20 h 30, en l'église. Tarifs : 10 ? ; réduit, 7 ? ; moins de 12 ans, gratuit.
le lioran. Journée internationale des forêts : découverte des forêts des monts du Cantal, rendez-vous à la patinoire pour la visite de l'expo photos de Quentin Couderc dès 10 heures puis d'un parcours pédestre ou en raquettes de 15 h 30 à 16 h 30. Gratuit. Réservations obligatoires sur onf. fr
Match de hockey sur glace entre les Mouflons du Lioran et les Cross givrées de Clermont, à 18 h 30, à la patinoire. Entrée : 3 ? ; moins de 10 ans, gratuit.
Nocturne à la patinoire, de 21 heures à 23 heures. Entrée : adulte, 5, 70 ?.
massiac. Théâtrale des Z'accros du rideau et leur nouvelle création Filles au pair, à 20 h 30, salle d'animations. Tarif : adulte, 8 ? ; moins de 16 ans, gratuit. Aussi dimanche, à 15 heures.
Concours de tarot de l'Amicale du personnel du Sigal, à 20 heures, au centre administratif rue Albert-Chalvet. Inscription : 10 ?. Buffet et buvette. Préinscriptions au 06. 77. 72. 40. 24.
murat. Atelier sérigraphie sur textile, de 13 h 30 à 16 h 30, au Fablab. Venir avec des tee-shirts et autres textiles. À partir de 5 ?. Tél. 04. 71. 20. 22. 63.
neussargues en pinatelle. Restitution du projet Mémoires sonores (collectage sonore, musique en live,

LA MONTAGNE
PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :91 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Cantal
DIFFUSION :175432
► 17 mars 2023 - Edition Cantal

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

images projetées) réalisé à l'Ehpad de Neussargues, à 15 heures, salle polyvalente avec interprétation d'une pièce par le trompettiste et compositeur Timothée Quost. Tout public. Gratuit.
Journée internationale des forêts : découverte de la forêt de la Pinatelle de 10 h 30 à midi ; rendez-vous au lac du Pêcher (Chalinargues). Gratuit. Réservations obligatoires sur onf. fr.
neuvéglise-sur-truyère. Théâtre organisé par les aînés avec Veinazès'Anim et la comédie Galère, mystère presbytère !, à 20 heures, salle polyvalente d' Oradour. Entrée : 8 ?.
Soirée « karaoké burger » (10 ?) organisée par Planèze Truyère football et animée par Jérôme Farges Nocturn DJ, à 19 h 30, dans la salle polyvalente de Neuvéglise.
paulhac. Journée internationale des forêts : activité sportive en forêt à la découverte de ses multiples facettes, de 10 heures à 11 h 30 et de 14 heures à 15 h 30, au col de Prat de Bouc. Gratuit. Réservations sur onf. fr.
saint-amandin. Concours de belote du comité des fêtes, à partir de 20 h 30, salle multi-activités. Engagement : 16 ? la doublette. Soupe à l'oignon offerte.
talizat. Théâtre organisé par l'APE, à 20 h 30, salle des fêtes avec Les pièces montées de la Couze et deux comédies Toque avant d'entrer et La bourrique et le canasson. Tarif : adulte, 8 ? ; moins de 12 ans, gratuit.
dimanche
chaudes-aigues. Quine des aînés, à 14 heures, au gymnase de l'Enclos.
saint-flour. Ciné-concert de musiques actuelles par le duo Bocage et son spectacle Pastoral Kino, à 17 heures, au Delta. Entrée : 6 ?.
vabres. Théâtre organisé par les aînés, à 15 heures, salle polyvalente avec Le béret de la tortue présenté par le Patraque d'Aurillac. Entrée : 8 ?. ■

LE DAUPHINÉ libéré

PAYS : France
PAGE(S) :12
SURFACE :11 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Saint-jean-de-maurienne
JOURNALISTE :C.S

► **17 mars 2023 - Edition Tarentaise et Maurienne**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Le sommeil, c'est la santé

C.S

Le 17 mars sera la 23 e journée du sommeil organisée en France et labellisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance. À cette occasion, dans le cadre du programme "Votre santé nous concerne ", coorganisé par le centre hospitalier Vallée de la Maurienne (CHVM) et la Ville de Saint-Jean-de-Maurienne, une première conférence rencontre sera organisée à 17 heures, à la salle Pré Copet, ce vendredi 17 mars.

Gratuit et ouvert à tous, le Docteur Bruno Lepaulle, médecin pneumologue spécialiste du sommeil au CHVM, répondra aux questions du public pour ce premier rendez-vous. Plusieurs thématiques seront abordées pour comprendre comment la nutrition, le tabac et les écrans impactent le sommeil, mais aussi la qualité de vie. Les effets de l'insomnie ou encore les horaires atypiques seront aussi sujets à échanger.

Adolescents, seniors et autres pourront poser toutes leurs questions afin d'alimenter la soirée, en apportant leur témoignage et obtenir des conseils. Une documentation sera mise à disposition pour aider les concernés à bien dormir en engageant des bonnes pratiques.

Plus d'information : www. chvm. fr ou www. saintjeandemaurienne. fr/ ☐ ou www. institut-sommeil-vigilance. org



Le CHVM et la Ville donnent rendez-vous aux Saint-Jeannais, ce vendredi 17 mars, pour discuter de leur sommeil avec un professionnel de santé. Archives photo Le DL

■

0mbjsxQpVR4DVlMS7JQwIDeQBHyguDFDn_aZrnsSOZ_ajfZGQw5s6AXRpcPbstRQ9kvTIYN6tAS6Ih_EMZ58YJoC3nNZ_RJz_jgHDYZ-QL9QM2Vl

LA RÉPUBLIQUE DU CENTRE

PAYS :France
PAGE(S) :35
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture

► 17 mars 2023 - Edition Loiret



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0Z-asrot1p7mPrkaP7FBKsnxCEeVOTROmTa3KNRz5l-AVPSCZMv3CA_dLLH032rR5MTQ3

LA RÉPUBLIQUE DU CENTRE
PAYS :France
PAGE(S) :35
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
► 17 mars 2023 - Edition Loiret
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »
Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »
Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

LE POPULAIRE DU CENTRE

PAYS :France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :38691

► 17 mars 2023 - Edition Haute-Vienne



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0-FYMwiZ3jgx46m8jfUd-sMKEWraE8Ew21e62yQL1-8bL9GO-yPoS-LdDq5-TdLbhYWY0

LE POPULAIRE DU CENTRE
PAYS :France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :38691
► 17 mars 2023 - Edition Haute-Vienne
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

LE PROGRÈS
PAYS :France
PAGE(S) :22
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Actu | métropole de lyon
DIFFUSION :192749
JOURNALISTE :Emilie Charrel
► 17 mars 2023 - Edition Lyon - Villeurbanne - Caluire
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La Maisonnée : au chevet du sommeil de nos enfants

À l'occasion de la journée mondiale du sommeil, coup de projecteur sur la Maisonnée à Francheville, établissement de soins de suite pédiatrique. Là-bas, le dodo des enfants est enregistré et scruté. Le but : détecter les pathologies, l'apnée obstructive du sommeil en tête, pour qu'ensuite elles puissent être soignées.

Emilie CHARREL

C'est peut-être le premier des apprentissages des nouveaux parents, du bon sommeil de leur enfant dépend le leur. Ce que l'on sait en général un peu moins, c'est à quel point bien dormir est important pour leur développement et leur bien-être. Or ils sont touchés, comme les adultes, par des pathologies. L'apnée obstructive est la plus fréquente.

Un lien significatif entre obésité et qualité du sommeil

Dans le sud-ouest lyonnais, il est justement un endroit où des professionnels de santé se préoccupent depuis plus de 15 ans du sommeil des enfants et adolescents : le centre de soins et réadaptions de la Maisonnée de l'UGECAM, à Francheville, dans le cadre de son programme d'éducation thérapeutique de l'obésité. « Avec le docteur Thierry David, chef de service à l'époque, nous avons commencé à enregistrer le sommeil des adolescents en surpoids qui consultaient ici. Plus on a un IMC* élevé et plus on a de risques de faire de l'apnée du sommeil… Et inversement. Nous avions alors une chambre dédiée à ces consultations. Sur une cohorte de 600 enfants, nous avons constaté le lien significatif entre obésité et qualité du sommeil », précise André Stagnara, cadre de rééducation à la Maisonnée et enseignant universitaire à Lyon I et Saint-Étienne.

Le sommeil des enfants n'est à l'époque pas considéré comme un enjeu de santé publique. Les centres spécialisés en pédiatrie sont peu nombreux en France. Lyon a la chance d'en avoir un, à l'hôpital femme-mère-enfant. La ville compte aussi dans ses rangs, une spécialiste, la docteure Marie-Josèphe Challamel à qui l'on doit de nombreuses recherches et publications sur le sujet. « Mais même ici, les délais pour avoir un rendez-vous pouvaient aller jusqu'à 1, 2 voire 3 ans. Or l'attente est délétère, il y a des pertes de chances pour l'enfant », ajoute le professionnel.

1 à 2 mois d'attente pour un rendez-vous

« Voilà 10 ans, quand le centre de HFME a commencé à avoir des délais trop longs, on nous a demandé si on pouvait accueillir des patients. Ce que nous avons fait. La demande était très forte. Après avoir répondu, avec le docteur Geoffroy de la Gastine, directeur médical de la Maisonnée, à un appel à projet de l'Agence régionale de santé, nous avons depuis septembre 2022 l'agrément et le financement pour quatre lits de sommeil. Nos délais sont à ce jour de 1 à 2 mois. Une prescription médicale est nécessaire ». Le constat d'André Stagnara et ses collègues est sans appel, « sur nos adressages, nous avons 80 à 90 % de confirmation de diagnostic ».

*IMC : indice de masse corporelle



Enregistrer les ronflements de son enfant peut aider au diagnostic, les filmer ou les photographier peut parfois être juste drôle. Photo 145733409 /stock. adobe. com

■

0LijaUiIa6Sm989Re2gBMqU6rpm9DTgRgGhffprGMLuTUqdCkyO-LlU9aq_7ZpbhYxAIqlDTWn8Cza49KYKt7qbkKzQuyuAVXbAJE-qgs1v0ZWY2

PAYS :France
PAGE(S) :33
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :(27633)
► 17 mars 2023 - Edition Eure-et-Loir
Cliquez ici pour voir la page source de l'article



La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0EfXjAFh8BPou03aZkbzJH9LDHYRBfy7yzsgz3Nq3sOoTpSQO7aPEQtVLbp9g6KZHNzlj

l'écho républicain
PAYS :France
PAGE(S) :33
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :(27633)
► 17 mars 2023 - Edition Eure-et-Loir
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

LE BERRY RÉPUBLICAIN

PAYS :France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :32941

► 17 mars 2023 - Edition Bourges

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0WRPbf0WZWmGWk30eySZtqYOrTG7z24TfarATxyA-Stxmr0Z13LZ52eNpd3DB1m5ZZDYx

LE BERRY RÉPUBLICAIN

PAYS : France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Ig_ouverture
DIFFUSION :32941

► **17 mars 2023 - Edition Bourges**



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

L'YONNE RÉPUBLICAINE

PAYS :France
PAGE(S) :33
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :30308

► 17 mars 2023 - Edition Sud



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0D5JuLWF-F_N3_vxZE0mmNT3CW976jV9VgA580H6rh94u05CmgGoadfzY98Bg6EPSMTU3

L'YONNE REPUBLICAINE

PAYS :France
PAGE(S) :33
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :30308

► 17 mars 2023 - Edition Sud



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

LE JOURNAL DU CENTRE

PAYS :France
PAGE(S) :37
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :26680

► 17 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0iFdnHM62HvDTZ3QKfDhR6YOrTG7z24TfarATxyA-Stz4C_QlRTwvpWiHNisKr4J7ZTJk

LE JOURNAL DU CENTRE

PAYS : France
PAGE(S) : 37
SURFACE : 36 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Ig_ouverture
DIFFUSION : 26680

► **17 mars 2023**



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

LA MONTAGNE
PAYS :France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
► 17 mars 2023 - Edition Clermont Métropole
Cliquez ici pour voir la page source de l'article



La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0bP5qWzceEQPDRnCpFgSzCgNtU31U8ad5HU7m9pTW-HsR3vQmDtJfqMBoLnhgnCeHZTJl

LA MONTAGNE
PAYS :France
PAGE(S) :29
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Ig_ouverture
► 17 mars 2023 - Edition Clermont Métropole
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

PAYS :France
PAGE(S) :31
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :12650

► 17 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



La 23e Journée du sommeil organisée ce vendredi doit permettre aux familles de trouver des solutions

Un ado sur deux ne dort pas assez
Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, alors que les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est l'équivalent d'une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine. Voici ce que montre une étude publiée, le 13 février dernier, par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe).
Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène qui peut conduire à une vie en décalage, appelée « jet lag social ». « Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive », décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera ce vendredi, à l'occasion de la Journée du sommeil, une conférence en ligne sur le thème « Pourquoi les ados dorment mal/moins ».

Établir des règles pour les écrans permet aux ados de dormir plus longtemps

Conséquence, poursuit le spécialiste, « les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard ».
Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 heures (contre 56 %).
Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. « Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué », cadre Marc Rey, qui s'appuie sur la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français.
« Cette étude montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans » D'autant plus compliqué que le sommeil n'est pas une valeur qui a le vent en poupe.
« La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur ».
Or, poursuit l'expert, « le sommeil est un moment agréable qui permet de faire des rêves, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. »
Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes.
Pour sortir du cercle vicieux anxiété-insomnie, Marc Rey préconise plusieurs conseils. « Il ne s'agit pas de dire à un ado : Tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. Il faut lui expliquer que le sommeil sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. »
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de « passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple

0NgVCrhZwEd-tSkyyD8DLFtLDHYRBfy7yzsgz3Nq3sOqK7OjnYWIFl1Ygm8i7BJOuMGZl

PAYS :France
PAGE(S) :31
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Ig_ouverture
DIFFUSION :12650

► 17 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou en jouant à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. »

Il faut d'abord que les parents dorment bien. Ils pourront alors transmettre leur amour du sommeil à leurs enfants »

Nicolas Faucon nicolas. faucon@centrefrance. com ■

Le Tarn libre

PAYS :France
PAGE(S) :3
SURFACE :32 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :13367
JOURNALISTE :Guillaume Courveille

► 17 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

L'apnée du sommeil... c'est aussi chez les enfants

Guillaume Courveille

SANTÉ Une conférence grand public et gratuite, assurée par le docteur Madiha Ellafi, est organisée, vendredi 17 mars à Albi, dans le cadre de la Journée Nationale du Sommeil.

Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil de l'enfant, le « SAOS », est une maladie chronique qui touche au moins 2 à 5 % des enfants, et probablement beaucoup plus, sous une forme sévère. Cette pathologie, qui peut apparaître dès quelques mois de vie et se prolonger jusqu'à l'âge adulte, peut avoir un impact négatif sur la croissance, le comportement ou encore l'apprentissage des tout-petits. *« C'est un problème de santé publique, un sujet dont on ne parle pas assez et qui existe depuis très longtemps »* , assure le docteur Madiha Ellafi, spécialisée sur les questions du sommeil. La pneumologue et allergologue tiendra, vendredi 17 mars à 19 h 30, dans les locaux de l'Hôtel Mercure à Albi, une conférence ouverte à tous et gratuite, dans le cadre de la Journée Nationale du Sommeil. Un événement organisé en partenariat avec le Rotary Albi Pastel et l'association « Alliance Apnée du Sommeil Asthme Allergie », destiné à informer sur les causes et la symptomatologie du trouble. *« Dans une famille, quand un adulte a un syndrome d'apnées du sommeil, souvent les enfants en ont »* , précise Madiha Ellafi. Elle s'est fortement intéressée au SAOS, lorsqu'elle a soupçonné son premier enfant d'en être atteint. *« Pendant des années, on regardait les amygdales, si elles étaient grosses, on opérait. Il est important de faire une prise en charge »* .

« Un enfant qui ronfle ce n'est pas normal »

Des signes qui ne trompent pas

L'hypertrophie des amygdales ou des végétations n'est pas le seul facteur de risques d'un trouble respiratoire du sommeil : il y a aussi les antécédents familiaux évoqués ci-dessus, mais encore la prématurité, un terrain allergique, de l'asthme, une petite mâchoire, du tabagisme passif, une trisomie 21, une obésité... La médecin déclinera dans son exposé, les signes qui ne trompent pas, afin de sensibiliser les parents aux bonnes pratiques pour réduire les risques de souffrir de la pathologie ou la dépister au plus tôt. *« Un enfant qui ronfle, déjàce n'est pas normal »* , explique Madiha Ellafiqui ajoute : *« Si on fait moins de bruit, ça ne veut pas forcément dire qu'on ne fait plus du tout d'apnées »* . Une respiration difficile, bouche ouverte, un sommeil agité avec des retournements, des réveils fréquents, de la bave sur l'oreiller, des cauchemars, des pipi au lit, peuvent être d'autres signes nocturnes de l'apnée du sommeil. Le jour, l'enfant peut également développer une respiration principalement par la bouche, des maux de tête le matin, des sautes d'humeur, une fatigue, un manque d'attention, une hyperactivité ou encore des cernes visibles autour des yeux. *« Cette fatigue n'a pas aidé ma fille dans ses apprentissages et pour la confiance en elle, car s'y est rajoutée une dyslexie bien qu'elle n'ait pas eu de soucis sur le langage à 3 ans... Si elle avait été diagnostiquée plus tôt, peut-être ne serait-elle pas passée par toutes ces difficultés »* , témoigne une mère de famille. Lors de la conférence, parents et enfants auront l'occasion de découvrir et de s'appuyer sur des outils développés depuis quelques années, et dont le docteur Ellafiest à l'initiative. Un livre jeunesse illustré par Julie Eugène et une application 100 % albigeoise et gratuite, intitulée « Un sommeil de marmotte », réalisée par la société Numix, leur seront présentés. Des supports papier et numérique comprenant conseils, astuces, témoignages et mini-jeux pour faire de bons dodos !



Il est important de surveiller le sommeil de son enfant. [Illustration PxHere]

LE CHOIX DE LA REDAC

07k9ojT5Ys4AFV1JAayQPWPf-yGmS7Eqf_dHgsS02_DlHjsyUepKtTaF60eFTyYvTZTE5

Le Tarn libre

PAYS :France
PAGE(S) :3
SURFACE :32 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :13367
JOURNALISTE :Guillaume Courveille

► 17 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

2 Selon le site ***sommeildemarmotte.com,*** deux enfants par classe, entre 5 et 10 ans, seraient concernés par le syndrome d'apnées du sommeil... et 90% de ceux qui en souffrent ne seraient pas diagnostiqués. ■

Le Tarn libre

PAYS :France
PAGE(S) :43
SURFACE :16 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :13367
JOURNALISTE :Dominique Escorne

► 17 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil, le CHIC Castres Mazamet vous informe

Dominique Escorne

Dans le cadre de la journée du sommeil, le docteur Eric Mullens, spécialiste du sommeil au CHIC Castres-Mazamet organise une journée d'information à l'attention du grand-public et des personnels hospitaliers.

Vaincre les fausses croyances à propos du sommeil, informer et répondre aux questions des visiteurs concernant notamment l'apnée du sommeil qui touche 20 % des adultes, le problème du ronflement mais également la privation de sommeil, les troubles de l'éveil (narcolepsie) ou l'hypersomnie, c'est l'objectif du docteur Eric Mullens qui travaille au laboratoire du sommeil du CHIC Castres Mazamet.

A l'occasion de la journée du sommeil le 17 mars (lire aussi en page 3), il tiendra un stand d'information grand public dans le hall d'accueil du CHIC Castres-Mazamet de 10h à 12h et il animera une conférence à l'attention des personnels soignants et médicaux de l'Hôpital. « Il faut rééduquer les gens à leur sommeil. Il existe plusieurs facteurs qui engendrent des trouble du sommeil... »



Au laboratoire du sommeil du CHIC Castres-Mazamet, on analyse le sommeil des patients insomniaques. [DR]

Réduire la consommation de boissons énergisantes

« ... L'anxiété qui touche 35 % de la population engendre la majorité du temps des troubles du sommeil, la privation de sommeil peut engendrer la prise de poids, de l'hypertension artérielle, anxiété et des états de somnolence diurnes... Le travail en décalé aussi perturbe l'horloge biologique. On n'est pas tous programmés de la même façon et le rythme du sommeil est variable en fonction des personnes » explique Eric Mullens. L'institut national du sommeil et de la vigilance recommande un certain nombre de règles de base pour bien dormir en particulier de maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, la pratique d'une activité physique régulière, la réduction de la consommation de café ou de boissons énergisantes et restreindre le temps passé devant les écrans d'ordinateur ou de tablettes. ■

0x43yl-JSe0eSLMRAqUfd4eGQ8Rk-D2K49fa0PpD-AqnoOkyKPW6H1-IESMq0uGZ-ZGFh

Centre Presse

PAYS :France
PAGE(S) :7
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Tours
DIFFUSION :(12251)

► 17 mars 2023 - Edition Vienne

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Ils vivent des nuits compliquées

agenda

Sur les écrans de l'infirmier des courbes tracent l'activité cérébrale de Ludovic, chauffeur de poids lourd d'une trentaine d'années. *Ce patient est encore en phase de test. On pourra aller le voir dans dix minutes.* ,

Sur la vidéo de surveillance, retransmise en direct, on le voit assis sur une chaise, patientant sans bouger dans la pénombre dans la pièce d'à côté. Son défi ? Tenir quarante minutes sans somnoler. s'avance le soignant. *« Il s'en sort plutôt bien pour l'instant »,*

Le test est bientôt terminé. On peut enfin toquer à la porte barrée de l'écriteau « Chut… Examen de sommeil en cours… ». La tête couverte d'électrodes, le Vierzonnais revient sur ces dernières semaines l'ayant amené à passer vingt-quatre heures au centre du sommeil du CHRU Bretonneau de Tours, après trois semaines d'attente.

Appareillé, l'homme a retrouvé des nuits plus récupératrices. *« Pour un problème de santé, j'ai dû faire des examens. On m'a découvert des apnées du sommeil que je ne soupçonnais pas. »*

Restait à prouver l'efficacité du traitement avant de pouvoir reprendre la route. D'où le test de somnolence en journée.

explique Nadège Limousin-Champfailly, docteur en neurologie *« Le centre du sommeil du CHRU de Tours est le seul lieu de la région à pouvoir faire des tests de maintien d'éveil pour valider l'aptitude professionnelle », .*

Le centre, unique en région Centre, équipé d'un plateau technique, procède à 619 enregistrements par an dans trois chambres (quinze par semaine), et 260 tests de somnolence en journée, pour des recherches de narcolepsie (endormissements irrépressibles, y compris en journée), d'hypersomnie (les patients dorment trop sans être reposés), ou de parasomnie (troubles du comportement la nuit qui peuvent mettre en danger).

Le patient est également, comme Ludovic, sous surveillance vidéo. *« Lors de ces examens, on examine les paramètres ventilatoires au niveau de la bouche et du nez, mais également l'activité électrique du cerveau pour détecter d'éventuels micro-réveils. On étudie également le mouvement périodique des membres inférieurs, certains patients dormant mal, car souffrant du syndrome des jambes sans repos. »*

Le centre traite par ailleurs les troubles du rythme circadien (horloge interne). *« Il s'agit souvent de jeunes adultes s'endormant vers 2 h ou 3 h du matin et ne pouvant se lever ensuite pour aller en cours. Ce qui peut être problématique pour leurs études. Avec un traitement et de la luminothérapie, on arrive à les recaler. »*

S'il y a suspicion d'apnées du sommeil, la spécialiste conseille de se tourner en première intension vers un ORL ou un médecin du sommeil de ville. Des enregistrements de la respiration pourront être réalisés à domicile grâce à un appareil.

On découvre parfois des micro-réveils non visibles avec le seul enregistrement à domicile. *« Si les résultats ne laissent rien apparaître alors que le patient est vraiment fatigué au réveil, ou si les apnées semblent très importantes, on peut envisager une consultation au centre du sommeil. »*

Pour marquer cette Journée internationale du sommeil, le CHU propose aux patients des quiz, des séances de sophrologie ou d'hypnose, ce vendredi, à partir de 14 h, sur le site de Bretonneau, à Tours. ■

0SRRfA9HoknIy5xxceaLs5ig0aFvPDP9dK0WLg18EfzmhYY35D9PrFZVH7kaZzxNEMjE1

la Nouvelle République

PAYS :France
PAGE(S) :7
SURFACE :22 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Tours
DIFFUSION :174173

► 17 mars 2023 - Edition Indre et Loire

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Ils vivent des nuits compliquées

agenda

Sur les écrans de l'infirmier des courbes tracent l'activité cérébrale de Ludovic, chauffeur de poids lourd d'une trentaine d'années. *Ce patient est encore en phase de test. On pourra aller le voir dans dix minutes.* ,

Sur la vidéo de surveillance, retransmise en direct, on le voit assis sur une chaise, patientant sans bouger dans la pénombre dans la pièce d'à côté. Son défi ? Tenir quarante minutes sans somnoler. s'avance le soignant. *« Il s'en sort plutôt bien pour l'instant »,*

Le test est bientôt terminé. On peut enfin toquer à la porte barrée de l'écriteau « Chut… Examen de sommeil en cours… ». La tête couverte d'électrodes, le Vierzonnais revient sur ces dernières semaines l'ayant amené à passer vingt-quatre heures au centre du sommeil du CHRU Bretonneau de Tours, après trois semaines d'attente.

Appareillé, l'homme a retrouvé des nuits plus récupératrices. *« Pour un problème de santé, j'ai dû faire des examens. On m'a découvert des apnées du sommeil que je ne soupçonnais pas. »*

Restait à prouver l'efficacité du traitement avant de pouvoir reprendre la route. D'où le test de somnolence en journée.

explique Nadège Limousin-Champfailly, docteur en neurologie *« Le centre du sommeil du CHRU de Tours est le seul lieu de la région à pouvoir faire des tests de maintien d'éveil pour valider l'aptitude professionnelle », .*

Le centre, unique en région Centre, équipé d'un plateau technique, procède à 619 enregistrements par an dans trois chambres (quinze par semaine), et 260 tests de somnolence en journée, pour des recherches de narcolepsie (endormissements irrépressibles, y compris en journée), d'hypersomnie (les patients dorment trop sans être reposés), ou de parasomnie (troubles du comportement la nuit qui peuvent mettre en danger).

Le patient est également, comme Ludovic, sous surveillance vidéo. *« Lors de ces examens, on examine les paramètres ventilatoires au niveau de la bouche et du nez, mais également l'activité électrique du cerveau pour détecter d'éventuels micro-réveils. On étudie également le mouvement périodique des membres inférieurs, certains patients dormant mal, car souffrant du syndrome des jambes sans repos. »*

Le centre traite par ailleurs les troubles du rythme circadien (horloge interne). *« Il s'agit souvent de jeunes adultes s'endormant vers 2 h ou 3 h du matin et ne pouvant se lever ensuite pour aller en cours. Ce qui peut être problématique pour leurs études. Avec un traitement et de la luminothérapie, on arrive à les recaler. »*

S'il y a suspicion d'apnées du sommeil, la spécialiste conseille de se tourner en première intension vers un ORL ou un médecin du sommeil de ville. Des enregistrements de la respiration pourront être réalisés à domicile grâce à un appareil.

On découvre parfois des micro-réveils non visibles avec le seul enregistrement à domicile. *« Si les résultats ne laissent rien apparaître alors que le patient est vraiment fatigué au réveil, ou si les apnées semblent très importantes, on peut envisager une consultation au centre du sommeil. »*

Pour marquer cette Journée internationale du sommeil, le CHU propose aux patients des quiz, des séances de sophrologie ou d'hypnose, ce vendredi, à partir de 14 h, sur le site de Bretonneau, à Tours. ■

0N2ANXxZtPTXtRkWN2RHdae1il8uGldZ6De2MhfksIN6yHluIVVm8R860eT-tK_abZjYx

PAYS :France
PAGE(S) :11
SURFACE :8 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Caen ville

► 17 mars 2023 - Edition Caen - Vire

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Des conférences sur la valeur du sommeil

Pour la Journée du sommeil, vendredi, l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU ainsi que différents chercheurs de l'Inserm, travaillant sur ce thème, organisent une série de conférences ouvertes à tous au Pôle de formation et recherche en santé (PFRS) de Caen.

Dès 14 h : présentation des résultats de l'enquête de l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) sur les fausses croyances sur le sommeil. À 14 h 30 : conférence sur « Sommeil et éco-anxiété ». À 16 h 15 : « Stress, anxiété, sommeil et performances sportives chez des athlètes de haut niveau ». À 16 h 35 : « Gérer son sommeil au quotidien ».

L'association « Sur les pas de So » organise également des marches solidaires en Normandie pour financer des travaux sur le sommeil : aujourd'hui, marche Caen-Epron-Caen au départ du PFRS ; samedi : départ à 9 h 30 du port de plaisance direction Sallenelles ; dimanche : départ à 9 h 30 de Merville-Franceville pour Houlgate. Inscription : www.surlespasdeso.com ■

0PwqXHqRLtCfs_u8vk_bMFpbfn_mrGQf1b5LLw2Rn2Lvdu8jFsSbE0qhOoD-a-Yc6mriYDqfSaxYOg3T69UO9d3eNT0xsfotFPRhK3X5vG58Nzcw

La Provence

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :10 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :117057
JOURNALISTE :Frasteau

► 17 mars 2023 - Edition Aubagne-la Ciotat

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Diagnostiquer les troubles du sommeil chez l'enfant. Le Centre hospitalier Edmo

FRASTEAU

Diagnostiquer les troubles du sommeil chez l'enfant. Le Centre hospitalier Edmond-Garcin profite de la Journée du sommeil qui se tient aujourd'hui pour rappeler qu'il propose des consultations de polysomnographie destinées aux enfants. Polysomnographie ? Pardon ? Il s'agit d'un examen permettant de mieux comprendre et traiter les troubles du sommeil, comme l'apnée obstructive, le syndrome des jambes sans repos, le somnambulisme, les terreurs nocturnes, la narcolepsie (somnolence importante en journée) ou encore les insomnies complexes. " *Pendant toute une nuit, nous enregistrons la respiration, la fréquence cardiaque, l'activité cérébrale, les mouvements de l'enfant lorsqu'il dort* ", explique le Dr Hélène Fouque, pédopsychiatre et somnologue. Les résultats sont ensuite analysés et traités par une équipe pluridisciplinaire. " *Tout ronflement de l'enfant n'est pas anodin*, soutient la spécialiste. *Il ne faut pas le banaliser s'il est fatigué en journée, s'il a du mal à se concentrer... Ces troubles sont plus simples à traiter chez l'enfant que chez l'adulte.* " La spécificité de l'hôpital d'Aubagne est de prendre en charge de très jeunes patients, dès trois ans. Mais attention, cet examen n'a lieu que sur recommandation du médecin traitant. ■

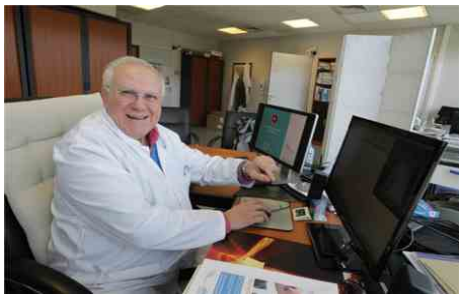
0SbXh4t69n2nZ2d82jpX6W0V1XwUKOVEYshXrreq_5uNgiXLvdzG056LrTXIL5XbEOTlj

La République des Pyrénées
PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :0 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :29874
► 17 mars 2023
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Des conférences à Aressy pour la journée du sommeil

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi, le docteur Dakar organise plusieurs conférences à la clinique d'Aressy.

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi, le docteur Dakar organise plusieurs conférences à la clinique d'Aressy.
Comme chaque année, la clinique d'Aressy organise un événement autour de la journée nationale du sommeil. Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil a prévu 8 interventions de spécialistes de 10 minutes chacune avec 5 minutes de questions-discussions, au cours de l'après-midi de ce vendredi 17mars.
Apnée du sommeil
Après un accueil des participantsà 14h30 par Sabine Borali, la directrice de la clinique d'Aressy et une présentation du Centre du Sommeil d'Aressy, Alexandre Dakar présentera les résultats de l'enquête 2023 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (dont il est le vice-président) « Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété ».
A 15h, Le docteur Elsa Krim, neurologue au centre hospitalier de Pau traitera des troubles du comportement nocturne (somnambulisme, terreurs nocturmes, cauchemars).
A 15h20, Nathalie Le Devedec, somnologue au centre du sommeil d'Aressy, délivrera des conseils pour que l'enfant puisse mieux dormir.
Puis à partir de 15h30, il s'agira d'évoquer le syndrome d'apnée du sommeil chez l'adulte avec les points de vue successifs du pneumologue Alexis Dejardin-Botlho du cardiologue David Naibo, de l'endicronologue Elodie Malville-Cabal (qui exercent tous à la clinique d'Aressy), et du docteur ORL Bernard Petriat (cabinet de ville), avant les interventions finales d'Alexandre Dakar et Nathalie Le Devedec.



Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil. Archive M. Zirnheld

■

0wQmYIMGEpZxr3or1dhLuDyYvhjlAeg2FcD3xeBiuAaR18d71F5CUPbl60TORomamNzNm

Le Tarn libre

PAYS :France
PAGE(S) :21
SURFACE :9 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :13367

► 17 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Conférence et vente d'un timbre

Dans le cadre de la journée Nationale du Sommeil, une conférence gratuite sur l'apnée du sommeil de l'enfant, animée par le docteur Madiha Ellafi, sera organisée, vendredi 17 mars à 19h30, par le Rotary Albi Pastel ainsi que l'Alliance Apnées du Sommeil Asthme et Allergie, dans les locaux de l'hôtel Mercure.
L'impact de la pathologie sur les défauts d'acquisition des enfants peut conduire à l'Illettrisme tout au moins à l'échec scolaire. Ces thèmes sont chers aux Rotariens d'Albi Pastel qui oeuvrent chaque année en soutenant financièrement une association engagée dans la lutte contre l'Illettrisme. Ce soutien se concrétise par la vente d'un timbre original, créé spécifiquement et édité sur souscription. Cette année, le visuel du timbre sera un dessin d'enfant d'une école primaire d'Albi, dessin lauréat d'un concours réalisé sur le temps périscolaire.
Marie Corinne Fortin, conseillère municipale en charge des activités périscolaires fait partie des membres du jury aux côtés de l'Artiste Peintre Denis Miau et des membres du Rotary en charge de l'action : Pascal Zoppas et André Marty. ■

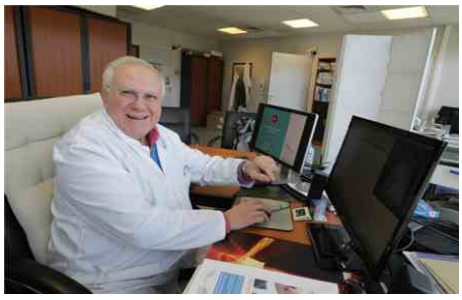
09AuSnLsjRmCL_2Faqm3ChFVfO23uCI0qe8OBopQtah08XC_pTfKShVH0uV3C7b4zMjli

L'ÉCLAIR
PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :13 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :7293
► 17 mars 2023
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Des conférences à Aressy pour la journée du sommeil

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi, le docteur Dakar organise plusieurs conférences à la clinique d'Aressy.

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi, le docteur Dakar organise plusieurs conférences à la clinique d'Aressy.
Comme chaque année, la clinique d'Aressy organise un événement autour de la journée nationale du sommeil. Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil a prévu 8 interventions de spécialistes de 10 minutes chacune avec 5 minutes de questions-discussions, au cours de l'après-midi de ce vendredi 17mars.
Apnée du sommeil
Après un accueil des participantsà 14h30 par Sabine Borali, la directrice de la clinique d'Aressy et une présentation du Centre du Sommeil d'Aressy, Alexandre Dakar présentera les résultats de l'enquête 2023 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (dont il est le vice-président) « Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété ».
A 15h, Le docteur Elsa Krim, neurologue au centre hospitalier de Pau traitera des troubles du comportement nocturne (somnambulisme, terreurs nocturmes, cauchemars).
A 15h20, Nathalie Le Devedec, somnologue au centre du sommeil d'Aressy, délivrera des conseils pour que l'enfant puisse mieux dormir.
Puis à partir de 15h30, il s'agira d'évoquer le syndrome d'apnée du sommeil chez l'adulte avec les points de vue successifs du pneumologue Alexis Dejardin-Botlho du cardiologue David Naibo, de l'endicronologue Elodie Malville-Cabal (qui exercent tous à la clinique d'Aressy), et du docteur ORL Bernard Petriat (cabinet de ville), avant les interventions finales d'Alexandre Dakar et Nathalie Le Devedec.



Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil. Archive M. Zirnheld

■

0WYDE7QfAN_1Yairf3VBytuDnW-MFd1Smm3hMYgsKUYFMtYy-cWMN5xpIjNCkdQDhZDgx

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :47 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :252676
JOURNALISTE :Recueilli Par Isabel…
► 17 mars 2023 - Edition Bordeaux Agglo
Cliquez ici pour voir la page source de l'article



« Le temps de sommeil est génétiquement déterminé »

La Journée mondiale du sommeil qui se tient aujourd'hui est le moment de mettre à plat la qualité de nos nuits. Les insomnies concernent 47% des Français et désormais la conquête du sommeil est un enjeu de santé publique

Recueilli par Isabelle Castéra

« Le temps de sommeil est génétiquement déterminé »

La Journée mondiale du sommeil qui se tient aujourd'hui est le moment de mettre à plat la qualité de nos nuits.

Les insomnies concernent 47% des Français et désormais la conquête du sommeil est un enjeu de santé publique

Pas besoin d'être un grand épidémiologiste pour observer que nous sommes très nombreux à mal dormir. Écoutez juste autour de vous, les collègues, les copains, les parents, la plainte est comme un long fleuve interminable. « Pas fermé l'œil de la nuit », « J'ai compté les moutons », « J'étais debout à 3 heures », « C'est la lune, les gosses, la ménopause, les soucis, le repas d'hier soir, le téléphone portable, l'écran de l'ordinateur, le réchauffement climatique… »

Le professeur de physiologie, également psychiatre, Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, est responsable de l'activité ambulatoire de prise en charge des troubles du sommeil au CHU de Bordeaux. Autant dire qu'il a tout entendu sur les fausses croyances concernant les nuits blanches. Rencontre.

Cette question reste entière. De fait, aucune des études menées ne permet de le confirmer, ni de le démentir. Cela reste un débat chez les historiens des sciences : savoir si l'on dort plus ou moins dans nos sociétés contemporaines. Peut-être avons-nous moins le temps pour être à l'écoute de nos besoins physiologiques, notamment du sommeil. Nous avons oublié de nous recentrer sur le rythme jour-nuit qui correspond à l'humain : travailler la nuit n'est pas physiologique.

La dernière étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) affirme que 42% des Français souffrent d'un trouble du sommeil. 37% sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil, en majorité des femmes. La mauvaise nuit est celle qui n'est pas récupératrice, qui nous fait nous réveiller avec ce sentiment d'insatisfaction, une somnolence dans la journée qui s'installe. C'est un signal d'alerte si cela se répète.

Les causes sont diverses ; on parle alors de maladies du sommeil. D'abord, il y a le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives dusommeil (Sahos), plus connues sous l'appellation globale d'apnées, qui agissent sur la qualité du sommeil en réveillant le dormeur plusieurs fois par nuit, ou le syndrome des jambes sans repos, soit des impatiences qui contraignent le dormeur à se lever pour marcher, bouger. Tous ces troubles peuvent être soignés par des appareillages adaptés ou d'autres thérapies.

Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire. Certains sont de petits dormeurs pour qui cinq à six heures vont suffire, d'autres, des gros dormeurs, il leur faudra entre neuf et dix heures par nuit. Ce temps est génétiquement déterminé.

Parfois, nous sommes en dette de sommeil et pourtant nous n'allons pas sentir de manque dans la journée, en raison de ce que l'on nomme hyperactivité réactionnelle face au manque de sommeil. Le problème étant que ça masque à long terme une situation critique qui peut avoir des conséquences sur notre santé : augmentation du risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, de maladies psychiques ou métaboliques.

Rien à voir avec les religions, bien entendu, il s'agit plutôt de la question des représentations, ce que l'on nomme idées préconçues, ancrées culturellement dans nos têtes.

Or, il faut réapprendre à bien dormir avec des comportements adaptés et non guidés par des fausses croyances. Par exemple : ceux qui font la sieste sont des fainéants.

0jKMQHc1inJ2rmgZZJv_izM7Kwg6Re5nzoBOfyBLrmpFPZ9e2lyxuOfnC2cvbIURjM2Ex

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :47 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :252676
JOURNALISTE :Recueilli Par Isabel…
► 17 mars 2023 - Edition Bordeaux Agglo
Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Ceux qui se lèvent tôt, à 5 heures du matin, sont des gagnants. Si je n'arrive pas à dormir, plus je reste au lit plus j'ai des chances de me rendormir. Faire du sport à fond avant d'aller au lit. Boire de l'alcool. Sans parler de la grasse matinée du dimanche qui permet de récupérer. Tout ça est faux!

En gros, oui. La sieste est préconisée parce qu'elle agit moins sur l'horloge biologique. Une courte sieste de vingt ou trente minutes, avec ce sommeil superficiel, un état d'éveil diminué comme à la plage lorsqu'on somnole en écoutant les vagues, permet d'améliorer la qualité du sommeil lorsqu'on est en dette. Les Japonais appellent ça Inemuri (dormir en étant présent), ça réénergise et favorise la créativité. Surtout si on se lève à 5 heures du matin. Rester au lit sans dormir est un mauvais signal. Des patients affirment que le lit est devenu un enfer.

Et pourtant, rallonger le temps de sommeil le week-end en dormant plus le matin décale notre horloge biologique. Le dimanche soir, on se couche plus tard, on n'arrive pas à trouver le sommeil. Et donc le lundi… Dormir peut se rééduquer, sans forcément des médicaments. Savoir que la lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne, s'exposer à la lumière du jour, surtout le matin, est essentiel pour réguler notre horloge biologique. Écouter notre rythme et nos besoins de sommeil, pratiquer une activité physique régulière, mais jamais tard le soir, modérer la consommation d'excitant après 14 heures (café, thé, coca, etc). Manger léger le soir et une heure avant de se coucher, éteindre tablette, téléphone et ordinateur…

Conférence

À l'occasion de la journée du sommeil, l'hôpital Charles-Perrens et le CHU de Bordeaux proposent au public une soirée autour des fausses croyances sur le sommeil, ce vendredi 17mars, à partir de 17h30 à l'amphithéâtre de Charles-Perrens. Accès libre sur inscription : affairesmedicales@ch-perrens. fr

« Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire »

« La sieste est préconisée parce qu'elle réénergise et favorise la créativité » ■

la Semaine

PAYS :France
PAGE(S) :8
SURFACE :9 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Expression
DIFFUSION :4030

► 16 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Mieux dormir, c'est possible



L'hôpital de Mercy du CHR Metz-Thionville a ouvert un centre dédié au sommeil en octobre 2021, en partenariat avec la start-up française BioSerenity. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient jeudi 16 mars, les professionnels du centre tiendront un stand de prévention et de pédagogie au sein de l'établissement pour découvrir la médecine du sommeil et ses spécialités. Au programme : sensibilisation et éducation aux pathologies du sommeil, conseils pour mieux dormir et tests rapides de dépistage… Parallèlement, des ateliers sur le sommeil animés par des experts seront également organisés en officines dans le cadre de la campagne « À chacun son sommeil ». Ils auront lieu le 20 mars de 14h30 à 16 h à la pharmacie du Lion à Forbach ; le 21 de 14h30 à 15h30 à la pharmacie Carpentier à Saint-Nicolas-de-Port ; le 24 tout l'après-midi à la pharmacie Leloup à Dieulouard. Depuis le 19 septembre, l'hôpital Robert Schuman à Metz accueille également une unité d'étude du sommeil et de la respiration. ■

0m0HP2f9OnPMuYlWd-varZtSNQP1yNWG7gU6IxBCEbQMYa_i-LtvVKd_5FBTFpxurMDEy

PAYS :France
PAGE(S) :10
SURFACE :8 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Coeur de maurienne arvan
DIFFUSION :2593

► 16 mars 2023



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

ISaint-Jean-de-MaurienneI

u Don du sang La prochaine collecte organisée par l'Etablissement français du sang se tiendra mercredi 22 mars de 15h30 à 19h à la salle polyvalente des Chaudannes. Se munir d'une pièce d'identité et ne pas venir à jeun.

u Conférence USTL L'Université Savoisienne du temps libre tient une nouvelle conférence ce jeudi 16 mars à 18h salle Jean-Louis-Barrault : "Le vignoble du Rhône Nord, des Romains à la renaissance de la Côte Rôtie", par Christian Guilleré, professeur émérite de l'Université de Savoie Mont-Blanc.

u Le sommeil c'est la santé. Vendredi 17 mars à 17h, salle de Pré Coppet, la première opération organisée dans le cadre du programme "Votre santé nous concerne" par le Centre hospitalier vallée de Maurienne (CHVM) et la ville sera consacrée aux troubles et à l'hygiène du sommeil : conférence "Le sommeil c'est la santé", par le Dr Bruno Lepaulle (CHVM). Opération labellisée par l'Institut National du sommeil et de la Vigilance, dans le cadre de la 23e Journée du sommeil. ■

0i455Q37aTRgW8rXy6texzwtE2Jss92q5hhgSC800UUcAGqLN2XV1V67XIFj8goQQNDM1

FLASH INFOS
L'actualité économique de votre région

PAYS : France
PAGE(S) :1
SURFACE :6 %
PERIODICITE : Quotidien

► **16 mars 2023 - N°4431 - Edition Grand Est Bourgogne Franche-Comté**



67 / LITERIE/NTIC : La marque de literie Mello innove sur son marché

L'entreprise alsacienne MELLO (raison sociale : VISCOSOFT, *siège à Strasbourg/67*), n°1 du surmatelas en France, lance à quelques jours de la journée internationale du sommeil sa nouvelle innovation, un interpréteur de rêves propulsé par L'IA : le Rêvélateur. Un outil unique, fun et novateur, combinaison parfaite de la technologie de l'IA, ChatGPT et de l'expertise de Mello. Le Rêvélateur est un outil simple et intuitif. Il permet à chacun de se faire interpréter ses rêves que ce soit sérieusement aux côtés de Freud ou Jung ou encore de façon plus divertissante par Rihanna ou Yoda. **https://mello-matelas.fr/**

PAYS :France
PAGE(S) :25
SURFACE :4 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Sortir

► 16 mars 2023 - Edition Sarreguemines Bitche

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Une conférence sur le sommeil

Le vendredi 17 mars prochain, à l'occasion de la Journée nationale du sommeil, aura lieu à 14 h à l'hôpital Robert-Pax, une conférence avec le docteur Jean-Claude Wissler, médecin spécialiste du sommeil. Véritable sujet d'actualité, car un Français sur deux dort mal, de nombreuses explications seront apportées ainsi que des conseils simples à appliquer tous les jours et à tout âge pour avoir une bonne hygiène du sommeil.



Le docteur Jean-Claude Wissler, médecin du sommeil. Photo RL

■

06DEPZYeC9h5lhi57C4o5ArWEo_PWqKJQOmzM1HDm2KGrt78PsQ_Be9KUlYhBgIz0lBCbRvdX7yuFjFv_Ad4u9670AZ31vwGif-KWNVV0YcENWNk

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :6-17
SURFACE :37 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Sécheresse en Moselle : les niveaux des cours d'eau sont « anormalement bas »



Le préfet de la Moselle appelle à faire preuve dès à présent de sobriété dans les usages de l'eau.





Metz : quatre bonnes raisons de foncer à la Fête du court-métrage
Depuis 2019, Metz porte le titre d'ambassadrice de la Fête nationale du court-métrage. L'occasion rêvée pour les passionnés du 7e art de découvrir une sélection de pépites cinématographiques, jusqu'au 19 mars.



En Moselle, le parti Horizons lorgne les sénatoriales **Q Par Stéphane Getto sur 15 mars 2023 Politique**
Piloté en Moselle par Pierre Cuny, le parti d'Edouard Philippe, à Thionville samedi 18 mars, monte en puissance. Il compte une vingtaine de comités municipaux et se prépare pour les sénatoriales.
Articles les plus lus
L'animateur télé Julien Cohen souhaite ouvrir une Maison des brocanteurs en Moselle
A31Bis : le prix du péage de la future autoroute « effraie » les usagers
Emploi : un parfumeur de renom recrute en Lorraine
Commerce à Metz : bientôt un nouveau fast-food... healthy
Culture : à Metz, une exposition extraordinaire débarque à la Cité musicale
Commerçant ou producteur. Et si vous vous installiez au marché couvert de Metz ?
Meurthe-et-Moselle : il répond à la crise en augmentant ses salariés



Chèque énergie 2023 : qui pourra en bénéficier et quand ?
Décalée de quelques semaines, la campagne de versement du chèque énergie débutera au mois d'avril.
Sponsorisé | Un projet - Un élu Avec la Sodevam Audacieuse. Tel est le qualificatif qui sied le mieux à l'opération menée par la Sodevam à Breistroff-la-Grande. Grâce à la valorisation de terrains par l'aménageur, la commune a eu la possibilité, pour répondre aux besoins d'une population grandissante, de mener à bien l'extension de son école. Explications.



Metz : et si vos photos servaient de support à une campagne de promotion du tourisme ?



Inflation : les associations d'aide alimentaire ne cesseront jamais le combat

Alors que la grande collecte des Restosdu Cœur s'est déroulée du 3 au 5 mars et que la Banque alimentaire prévoit la sienne le 29

0WObbvv6_70xoKKXsv7G4jGXzQSgxYqRCYs5xtEwROybV56kwxSiYE56T4GLB6VuQYjY4

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :6-17
SURFACE :37 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

avril prochain, « La Semaine » s'est invitée dans les centres de ces associations caritatives qui connaissent, malgré elles, un succès grandissant. Un chiffre : + 26 % de repas distribués en un an en Meurthe-et-Moselle pour les Restos.



A31Bis : des élus de Meurthe-et-Moselle craignent un nouveau report du chantier

Dix-sept élus, majoritairement du Sud 54, ont adressé un courrier à la Première ministre Elisabeth Borne quant à l'avancée du dossier A31 Bis.



l'entreprise Molaro en Moselle

L'entreprise Molaro continuera tout de même d'exercer ses activités sous son nom d'origine.



Recrutement à Metz : une centaine de postes à pourvoir en une matinée

Une vingtaine d'entreprises proposeront des postes à temps plein ou en intérim dans des secteurs divers lors d'un forum emploi organisé à Metz jeudi 16 mars.



Le CHRU de Nancy dans le top 20 des meilleurs hôpitaux de France

Le magazine « Newsweek » vient de publier l'édition 2023 de son classement annuel des meilleurs hôpitaux à travers le monde.



Recrutement en Moselle : le nucléaire prévoit 1 000 embauches sur dix ans

Cent personnes par an vont être embauchées sur les dix prochaines années dans l'industrie nucléaire en Moselle.



Transports à Nancy : pour l'arrivée du trolleybus, 300 arbres vont être plantés

La Métropole prône « une place plus importante de la nature en ville ».



Zoo d'Amnéville : le festival Luminescences attend son 100 000e visiteur avant la clôture

La première édition du festival Luminescences fermera ses portes le samedi 25 mars.



Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil

Les professionnels du centre BioSerenity de Metz tiendront un stand de prévention et d'éducation ouvert à tous pour en apprendre plus sur la médecine du sommeil.



Commerce à Nancy : l'enseigne 4Murs a inauguré un nouveau « concept store »

L'enseigne de décoration basée à Marly a ouvert un magasin « nouveau concept » à Fléville-devant-Nancy.



L'animateur télé Julien Cohen souhaite ouvrir une Maison des brocanteurs en Moselle

Visage familier des téléspectateurs de France 2, Julien Cohen pourrait ouvrir un point de vente en Moselle.



A31Bis : le prix du péage de la future autoroute « effraie » les usagers

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :6-17
SURFACE :37 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La commission nationale du débat public a rendu son rapport à l'issue de la concertation publique sur le tracé nord-mosellan de la future A31 Bis. ■

Midi Libre

PAYS :France
PAGE(S) :2
SURFACE :2 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :111249

► 16 mars 2023 - Edition Nîmes




Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Les troubles du sommeil vendredi au CHU

Dans le cadre de la journée du Sommeil, un stand d'information dans le hall de Carémeau, vendredi 17 mars, de 9 h à 16 h, autour du thème "Sommeil : croyances, santé mentale et éco-anxiété". ■

0njbtfRWBBfDWjXzHkBlpFp3rzueOd3afrtwmhFecdS2sV77kXqpYVbwCbCtRO_rnNTQ3

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :26
SURFACE :39 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :163897
JOURNALISTE :Propos Recueillis P…

► 16 mars 2023 - Edition Tarn Albi



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée nationale du sommeil pour endormir les « fausses croyances »

Propos recueillis par Pauline Brassart

À l'occasion de la 23e Journée nationale du sommeil, ce vendredi, le CHIC propose un stand d'information pour permettre au grand public de mieux connaître la prise en charge des pathologies du sommeil. Interview.

Demain, à l'occasion de la 23e Journée nationale du sommeil, organisée sur le thème de la dégradation de la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil, les professionnels du CHIC vont installer un stand d'information dans le hall principal de l'établissement. Le Dr Eric Mullens, médecin praticien au laboratoire du sommeil de l'hôpital nous explique l'impact que peut avoir le sommeil sur la santé.

Quel est l'objectif de cette journée?

Informer les gens sur le sommeil en général, mais spécifiquement sur la santé mentale et la santé du sommeil, toutes deux en constante aggravation depuis le Covid-19 qui a fortement majoré l'anxiété des gens et les troubles du sommeil. De ce fait, les personnes adoptent souvent des comportements qui ne sont pas compatibles avec ces troubles, des comportements alimentés par de fausses croyances. Donc cette journée est là pour essayer de faire comprendre aux gens tous ces impacts et de leur rappeler que des structures de soins existent quand le sommeil devient pathologique.

Des fausses croyances, c'est-à-dire?

Par exemple « je me réveille la nuit, ce n'est pas normal », alors que ça l'est. Souvent, les personnes se trompent dans ce qu'ils affirment et des fois, ça augmente leur stress et un circuit infernal se crée. « 4heures de sommeil, ça me suffit » : Non, en moyenne et ça a été prouvé, un adulte doit dormir 7heures par jour. En deçà, il est susceptible, quand c'est régulier, d'avoir les conséquences de ce manque de sommeil sur sa santé. Tout ça pour dire que les courts dormeurs, c'est rarissime. Moi j'en ai jamais vu.

Est-ce que beaucoup de personnes se plaignent de troubles du sommeil?

Si les gens se plaignent de leur sommeil, c'est que souvent, ils sont embêtés par d'autres pathologies qui vont donner cette impression d'un mauvais sommeil. L'anxiété par exemple, qui touche environ 25% de la population, est un moteur qui va empêcher les gens de bien dormir. Donc c'est un gros pourvoyeur de plaintes d'insomnies.

Est-ce que d'autres pathologies sont liées aux troubles du sommeil?

Il y a bien évidemment les apnées du sommeil, qui touchent 5% des enfants et environ 20% de la population adulte. Là encore, il y a de fausses croyances. Vous connaissez tous cette phrase qui dit « si tu ronfles, tu dors bien » ? Non, le ronflement permanent n'est pas normal chez l'être humain. C'est plutôt un signe d'appel que le circuit de passage de l'air (voies respiratoires) a tendance à être rétréci voire totalement bouché dans certains cas et cela provoque des apnées du sommeil. Le tabac, la prise de poids et des problèmes ORL peuvent d'ailleurs être des éléments déclencheurs.

Quels sont les risques?

De gros soucis de santé. Dans les cas d'apnées les plus sévères, une personne peut s'arrêter de respirer jusqu'à 600 fois par nuit. Et la première conséquence d'un mauvais sommeil, mal construit ou pas suffisant, c'est que vous allez vous endormir dans la journée. Donc pour éviter tout ça, dès qu'on a le moindre doute sur nos ronflements ou potentiels troubles du sommeil, il faut consulter son médecin traitant. Le sommeil, c'est une usine qui fabrique beaucoup de choses dont des hormones et des protéines. Si on manque de sommeil, il y a y avoir des conséquences sur la santé : prise de poids et risque d'obésité, diabète, hypertension artérielle et dépression. Entre autres.

Propos recueillis par Pauline Brassart

Stand d'information – hall d'entrée de l'hôpital. Horaires : 10h-12h et 14h-16h.

0RtZtlcfwW1FB8eopCxLPmwbMPeY1gJ-n5ZFFVKgj1tVZ3aW16-29AjFGLccGj9Y3ZWY5

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :26
SURFACE :39 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :163897
JOURNALISTE :Propos Recueillis P…

► 16 mars 2023 - Edition Tarn Albi

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Santé

Laboratoire du sommeil : près de 500 séjours et Plus de 2000 consultations par an

Le laboratoire du sommeil du CHIC est un service qui fonctionne depuis 2018. Cette unité de 4 lits est dédiée au diagnostic et au traitement des troubles du sommeil et de la vigilance de l'enfant et de l'adulte. Les pathologies principalement prises en charge sont les insomnies, les troubles liés à un sommeil excessif (narcolepsie, hypersomnie idiopathique), les apnées du sommeil, les troubles du rythme circadien et les parasomnies (somnambulisme par exemple). En complément de toutes ces prises en soins dans le domaine du sommeil, ce service accueille également les patients en hospitalisation de 24 à 72heures pour la mise en œuvre de protocoles de traitement de l'épilepsie de l'adulte et de l'enfant. Depuis son ouverture, ce sont chaque année près de 500 séjours réalisés et 2000 consultations. ■

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :25-36
SURFACE :50 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Sécheresse en Moselle : les niveaux des cours d'eau sont « anormalement bas »





Jardin botanique de Nancy : une saison sous le signe de l'Asie



Metz : quatre bonnes raisons de foncer à la Fête du court-métrage

Depuis 2019, Metz porte le titre d'ambassadrice de la Fête nationale du court-métrage. L'occasion rêvée pour les passionnés du 7e art de découvrir une sélection de pépites cinématographiques, jusqu'au 19 mars.



En Moselle, le parti Horizons lorgne les sénatoriales

Piloté en Moselle par Pierre Cuny, le parti d'Edouard Philippe, à Thionville samedi 18 mars, monte en puissance. Il compte une vingtaine de comités municipaux et se prépare pour les sénatoriales.
Articles les plus lus L'animateur télé Julien Cohen souhaite ouvrir une Maison des brocanteurs en Moselle A31Bis : le prix du péage de la future autoroute « effraie » les usagers Emploi : un parfumeur de renom recrute en Lorraine Commerce à Metz : bientôt un nouveau fast-food... healthy Culture : à Metz, une exposition extraordinaire débarque à la Cité musicale Commerçant ou producteur. Et si vous vous installiez au marché couvert de Metz ? Meurthe-et-Moselle : il répond à la crise en augmentant ses salariés collaboration étroite et constructive entre deux partenaires, la commune de Falstroff et la Sodevam.



Chèque énergie 2023 : qui pourra en bénéficier et quand ?



Foire internationale de Metz : des nouveautés pour l'édition 2023

électrique. De nombreux projets majeurs, menés par la Communauté d'agglomération de Forbach, ont été finalisés en cette année 2022.
L'année qui arrive sera surtout marquée par la réouverture de la piscine olympique au printemps prochain.
Décalée de quelques semaines, la campagne de versement du chèque énergie débutera au mois d'avril.
La programmation de la 88e édition de la Foire internationale de Metz, qui se déroulera après l'été, commence à se préciser.



Sponsorisé | Un projet - Un élu Avec la Sodevam

Audacieuse. Tel est le qualificatif qui sied le mieux à l'opération menée par la Sodevam à Breistroff-la-Grande. Grâce à la valorisation de terrains par l'aménageur, la commune a eu la

0NsoAUz2BLakQdudOJrI1vl1n1n2DnKAlgVcQjyJIKeBC4yMIeGmwJvRREW3L1g4AZmY1

possibilité, pour répondre aux besoins d'une population grandissante, de mener à bien l'extension de son école. Explications.



Metz : et si vos photos servaient de support à une campagne de promotion du tourisme ?

Avis aux photographes : l'agence Inspire Metz cherche des visuels pour sa prochaine campagne de promotion de la destination.



Inflation : les associations d'aide alimentaire ne cesseront jamais le combat



A31Bis : des élus de Meurthe-et-Moselle craignent un nouveau report du chantier

Alors que la grande collecte des Restosdu Cœur s'est déroulée du 3 au 5 mars et que la Banque alimentaire prévoit la sienne le 29 avril prochain, « La Semaine » s'est invitée dans les centres de ces associations caritatives qui connaissent, malgré elles, un succès grandissant. Un chiffre : + 26 % de repas distribués en un an en Meurthe-et-Moselle pour les Restos.

Dix-sept élus, majoritairement du Sud 54, ont adressé un courrier à la Première ministre Elisabeth Borne quant à l'avancée du dossier A31 Bis.



l'entreprise Molaro en Moselle

L'entreprise Molaro continuera tout de même d'exercer ses activités sous son nom d'origine.



Recrutement à Metz : une centaine de postes à pourvoir en une matinée



Une vingtaine d'entreprises proposeront des postes à temps plein ou en intérim dans des secteurs divers lors d'un forum emploi organisé à Metz jeudi 16 mars. Dans une actualité compliquée, le conseil départemental de Meurthe-et-Moselle veut prouver qu'il est plus que jamais la collectivité des solidarités. Point de situation avec sa présidente.



Le CHRU de Nancy dans le top 20 des meilleurs hôpitaux de France

Le magazine « Newsweek » vient de publier l'édition 2023 de son classement annuel des meilleurs hôpitaux à travers le monde.



Recrutement en Moselle : le nucléaire prévoit 1000 embauches sur dix ans

Cent personnes par an vont être embauchées sur les dix prochaines années dans l'industrie nucléaire en Moselle.



Lorraine : la papeterie pourrait fermer, 127 emplois menacés

Le groupe finlandais Ahlstrom, spécialiste de la fabrication de papier et carton, a annoncé lundi 13 mars entamer une consultation des élus du personnel en vue de la fermeture de sa papeterie de Stenay (Meuse), qui emploie 127 personnes.



Transports à Nancy : pour l'arrivée du trolleybus, 300 arbres vont être plantés

La Métropole prône « une place plus importante de la nature en ville ».

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :25-36
SURFACE :50 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **15 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article



Zoo d'Amnéville : le festival Luminescences attend son 100 000e visiteur avant la clôture

La première édition du festival Luminescences fermera ses portes le samedi 25 mars.



A 500 jours des JO de Paris, la Moselle dans les starting-blocks

Alors que les Jeux Olympiques 2024 approchent à grands pas, le Département de la Moselle est déjà en ordre de marche.



Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil

Les professionnels du centre BioSerenity de Metz tiendront un stand de prévention et d'éducation ouvert à tous pour en apprendre plus sur la médecine du sommeil.



Commerce à Nancy : l'enseigne 4Murs a inauguré un nouveau « concept store »

L'enseigne de décoration basée à Marly a ouvert un magasin « nouveau concept » à Fléville-devant-Nancy.



Nest à Thionville : 60 ans en cinq actes



L'animateur télé Julien Cohen souhaite ouvrir une Maison des brocanteurs en Moselle

Le Centre dramatique national transfrontalier de Thionville est revenu dans l'actualité ces derniers mois, une incertitude planant sur la construction de son futur théâtre jugé trop onéreux. Un coup dur? Le Nest, anciennement Théâtre populaire de Lorraine, en a connu d'autres et a toujours su rebondir depuis plus d'un demi-siècle. Visage familier des téléspectateurs de France 2, Julien Cohen pourrait ouvrir un point de vente en Moselle.



A31Bis : le prix du péage de la future autoroute « effraie » les usagers

La commission nationale du débat public a rendu son rapport à l'issue de la concertation publique sur le tracé nord-mosellan de la future A31 Bis.



TGV, TER RER : le Sillon lorrain sur la bonne voie ?

Le ministre délégué aux Transports était en visite en Lorraine, jeudi 2 mars. De Woippy à Saint-Dié en passant par Nancy, Clément Beaune n'avait pas emporté de grandes annonces dans son sac de voyage mais a tenu à rassurer. ■

LE JOURNAL D'ICI
PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :15 %
PERIODICITE :Hebdomadaire
DIFFUSION :6182
JOURNALISTE :Rémi Lebrere
► 16 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

« Un adulte doit dormir sept heures »

RÉMI LEBRERE



Éric Mullens est le spécialiste du sommeil à l'hôpital du Pays d'autan. JDI (R. L)

Les troubles du sommeil au menu d'un stand d'information animé par le docteur Éric Mullens, spécialiste du sommeil, ce vendredi 17 mars dans le hall du centre hospitalier du Pays d'autan pour la journée nationale du sommeil. « *Le Journal d'Ici* » lui a posé trois questions.

Quelle est la proportion des personnes souffrant de troubles du sommeil ? Il est très difficile de répondre à cette question. La première cause de troubles est l'anxiété. Or, nous savons que 25 % des personnes déclarent y être confrontées. À titre d'exemple, j'ai mené une étude montrant que les 2/3 des salariés fonctionnant en 3/8 sont concernés.

Quelles sont les causes des troubles du sommeil ? Elles sont multiples. La première, nous venons de le dire, est l'anxiété. La deuxième est liée aux apnées du sommeil. L'un des signes manifestes de ces dernières est le ron-flement. En cause, la consommation d'alcool et de tabac, la prise de certains médicaments et, bien sûr, la génétique. Enfin, il y a ce que nous appelons la privation de sommeil. Un adulte doit dormir sept heures par nuit.

En deçà, on observe des conséquences sur la santé : obésité, diabète, hypertension artérielle, problèmes psychiques, et même l'apparition de tendances suicidaires, notamment chez les jeunes.

Existe-t-il des traitements pour venir à bout des troubles du sommeil ? Bien sûr. En réalité, tout est fonction de la cause. Les traitements connus peuvent être d'ordre médicamenteux, mécaniques (emploi d'appareillages comme les masques impulsant de l'air ou les orthèses posées sur les maxillaires, et la chirurgie), prendre la forme de thérapies comportementales, ou résider encore dans l'adoption d'une meilleure hygiène de vie. ■

0AWkTamG6aXAsucWC8tKPuAlBJAcepwi0S03NeGkMp7wbAh1cRLZYNlaagYfK-HQkMDQ4

La Gazette DE MONTPELLIER

PAYS :France
PAGE(S) :4
SURFACE :22 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

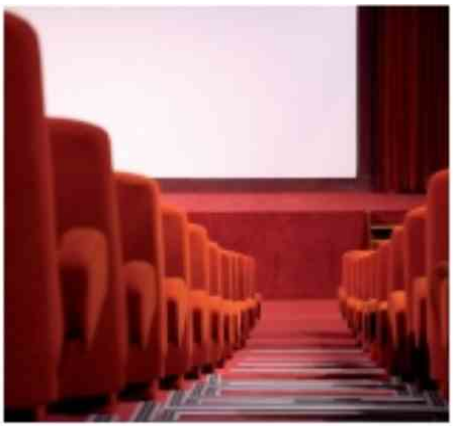
RUBRIQUE :À ne pas zapper
DIFFUSION :16110

► 16 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

DROITS DES FEMMES : RENCONTRES À THÈME

• Soirée de rencontre autour de la traite des êtres humains et de la prostitution, samedi 18 à 16h30 et jeudi 23 à 17h30, médiathèque Victor-Hugo, avec le Mouvement du Nid. Entrée libre.
• Table ronde sur "Ces femmes à la barre de projets alternatifs dans l'alimentation, la culture et l'énergie", samedi 18 de 13h45 à 15h, puis atelier dédié à l'égalité femme-homme dans l'art et la culture de 16h à 17h, avec les Wondermeufs, à la Halle Tropisme. Entrée libre.
Une journée sur le sommeil Pour la Journée internationale du sommeil et la Semaine du cerveau, des animations ont lieu vendredi 17 à la clinique Beau-Soleil, 149 rue de la Taillade. De 10h à 16h, le public peut visiter le laboratoire du sommeil et participer à un atelier sur l'hygiène du sommeil. De 12h à 19h30, des conférences sont en accès libre à la Cité des aînés, 190 rue de la Taillade. Programme sur institut-sommeil-vigilance. org.



C'est le Printemps du cinéma Le ciné fête le printemps les 19, 20 et 21 mars avec un billet à 5 €. Sauf pour les films en 3D. Quelques films à l'affiche : Sage-homme, La Chambre des merveilles, Houria, The Whale ou encore Le Lion et Les 3 brigands pour les pitchouns. Toutes les sorties sur printempsducinema. com (lire aussi p. 56 à 60).
Les cinémas d'art et essai Utopia et Diagonal ne participent pas. Leurs tarifs habituels sont avantageux : 5 € l'entrée pour un carnet de 10 places.
Dernier jour au TAF La 16 e édition du salon Travail, Avenir, Formation TAF se termine jeudi 16, de 9 heures à 17h au parc expo. Recrutements, études supérieures, les organismes de formation et les entreprises sont présentes sur plus de 150 stands. Avec une nouveauté, un espace Med Vallée sur les métiers de la santé, de l'environnement et de l'alimentation. Un salon Apprentissage, alternance et métiers se tient ensuite le 1 er avril au Corum, mais les exposants sont disponibles en ligne sur salon-ap-prentissage-alternance-et-metiers-montpellier. salon. letudiant. fr. Le salon TAF de Nîmes a lieu le 21 mars, et celui de Béziers le 27 avril.
Anticipez les papiers pour l'été Passeport, carte d'identité : pour voyager cet été, mieux vaut s'y prendre dès à présent, car il faut plusieurs mois pour obtenir un titre. À Montpellier, six sites délivrent des rendez-vous : hôtel de ville, mairies de proximité de Mosson, François-Villon, Tastavin, Aubes-Pompignane et annexe d'Aiguelongue. Il n'est pas obligatoire d'effectuer sa demande dans la commune ou le département de résidence, il suffit que la mairie soit équipée. La liste sur passeport. ants. gouv. fr. ■

0vTkxGGIQ5pC57MMULHwm8GRCaigOZrjH8P3xbFoHCHpojEquwecXqbbqiHh9HFU4Yjgw

la Nouvelle République

PAYS :France
PAGE(S) :7
SURFACE :5 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Tours
DIFFUSION :174173

► 15 mars 2023 - Edition Indre et Loire





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Sophrologie et hypnosepour la Journée du sommeil

agenda

La Journée du sommeil est l'occasion de rappeler que le sommeil est essentiel pour la santé physique et mentale, la régulation de l'humeur, la récupération après l'effort, la consolidation de la mémoire et la performance intellectuelle…

Des ateliers variés seront proposés au CHRU Bretonneau de Tours, vendredi 17 mars, pour mieux comprendre son sommeil. L'accueil se fera dans le hall B3, avec des quiz, une initiation à l'hypnothérapie, à 14 h et 15 h 30, une initiation à la chrono sieste avec une sophrologue, qui expliquera les exercices permettant de se relaxer. Découverte également des machines et masques de ventilation par SOS Oxygène et Atlas médical, de 14 h à 16 h. ■

0KklvEzGc8f6yKITBLS4D22Gmb8j0maJKmr0Kv8dw_BKg9vbQXCmHprkgdXJHUIUiZTY2

Dernières Nouvelles
PAYS :France
PAGE(S) :33
SURFACE :12 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Guebwiller et environs
► 15 mars 2023 - Edition Guebwiller
Cliquez ici pour voir la page source de l'article




The Poor en concert chez Wood Stock

Ensisheim
Wood Stock Guitares à Ensisheim propose une soirée hard rock, ce **samedi 18 m ars,** avec The Poor (Australie) et Connivence, un combo de classic rock originaire de Montbéliard, en première partie. The Poor trouve ses origines au milieu des années 1980 et a partagé la scène de groupes tels Suicidal Tendencies, Scorpions, Alice In Chains ou Van Halen, sans oublier AC/DC, Wasp et Kiss. Le groupe a enregistré plusieurs albums depuis *Who cares* en 1994, et présentera les titres de son nouveau disque, *High price deed* . Ouverture des portes à 20 h pour ce concert événement. Billetterie chez Wood Stock Guitares (3 rue Saint-Exupéry, ZA La Passerelle à Ensisheim) ou en ligne sur le site www. woodstock-guitares. com (tarif unique 20 €, hors frais de location Weezevent).

Rouffach

Journée du sommeil
À l'occasion de la journée nationale du sommeil, le centre hospitalier de Rouffach a programmé une conférence sur le thème « Sommeil et santé mentale », **vendredi 17 mars** de 10 h à 13 h, dans la salle des fêtes. Cinq spécialistes interviendront sur différentes thématiques autour du sommeil. Cette conférence est ouverte à tous. Inscription libre par mail à drh. formation@ch-rouffach. f

Gueberschwihr

Célébration au couvent Saint-Marc
Une célébration est prévue dimanche 19 mars, à 15 h, au cours de laquelle deux sœurs malgaches, une Congolaise et une Ukrainienne prononceront les vœux perpétuels. Le lendemain, **lundi 20 mars à 10 h,** les sœurs du couvent Saint-Marc fêteront leur patron, saint Joseph, lors d'une messe. ■

0uTFNs2wuzJFe98oInSU13vGrK87WqpUnulXicqPdgDkts27ncucnMiN6_MFBQHj8Ge-06NhheavakeSu48sebV1Wv11rY9UP9HN7LZfFxcAZWI4

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :6
SURFACE :20 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Actualité
DIFFUSION :163897
JOURNALISTE :Béatrice Girard

► 15 mars 2023 - Edition Toulouse





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

VRAI/FAUX

Le manque de sommeil fait-il grossir ?

vrai/faux

Béatrice Girard

« C'est vrai confirme le docteur **É**ric Mullens, médecin spécialiste du sommeil au laboratoire du sommeil du CHIC de Castres-Mazamet. D'ailleurs, les recommandations internationales de l'Association américaine du sommeil préconisent un minimum de 7heures de sommeil par nuit chez les adultes entre 18 et 60 ans. Si l'on dort moins, on s'expose à des problèmes de santé parmi lesquels l'obésité et l'apparition de troubles alimentaires. »

En effet c'est pendant notre sommeil que l'organisme fabrique la leptine et la ghréline, deux hormones présentes dans les tissus gras et adipeux de notre estomac et qui régulent notre appétit. Chez les gens qui ne dorment pas assez, le fonctionnement de ces hormones est perturbé; et cela finit par altérer leur alimentation. Ils ont tendance à avoir faim plus souvent, à grignoter avec une appétence particulière pour les sucres rapides… Des habitudes alimentaires qui favorisent l'apparition du diabète et de la prise de poids.

Qui dort dîne… mais pas n'importe quoi

S'il n'est pas conseillé de se coucher le ventre vide, il ne faut pas non plus manger n'importe quoi le soir, ni en quantité, ni en qualité, rappelle le médecin. Priorité aux sucres lents plutôt qu'aux protéines qui font beaucoup travailler l'organisme et augmenter la température du corps. Priorité surtout aux aliments qui aident à sécréter de la mélatonine (l'hormone du sommeil, NDLR). C'est le cas des amandes, des produits laitiers, de l'avoine, du soja, du riz, des lentilles…

Attention en revanche à la consommation de substances « éveillantes » telles que la caféine en soirée; et à l'alcool qui, s'il favorise l'endormissement, vient ensuite modifier l'architecture de notre sommeil avec des réveils difficiles en milieu ou fin de nuit.

Béatrice Girard

Le Centre hospitalier intercommunal (CHIC) de Castres-Mazamet organise une journée d'information gratuite et ouverte au public le vendredi 17 mars 2023 de 10 heures à 16 heures à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil.

vrai/faux



Chez les personnes dormant peu, le fonctionnement des hormones qui régulent l'appétit est perturbé. /DDM illustration archives 2020, Emilie Cayre

La journée mondiale du sommeil est l'occasion d'interroger nos habitudes de vie et leur impact sur notre santé. Le manque de sommeil peut-il nous faire prendre du poids ? Réponse avec un médecin spécialiste du sommeil du centre hospitalier intercommunal de Castres-Mazamet où une journée d'information est organisée le 17 mars 2023. ■

0Xe0mOempWbvw9G1m2BGKYFdvnn6GMNhyVPsq2OYe63hjIrtpHAN_lD0WbkXKeQzjOGVh

Côté Manche

PAYS :France
PAGE(S) :12-13
SURFACE :41 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Dodo
DIFFUSION :(15000)

► 15 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil : comment mieux dormir ?

SANTÉ - Vendredi 17 mars sera la Journée internationale du sommeil. On a demandé à Anne-Sophie Diependaële, neuropédiatre à Caen, ses conseils pour mieux dormir. On vous emmène aussi à la rencontre de l'association Sur les Pas de So qui va organiser des évènements autour du sommeil.



Le sommeil occupe le tiers de notre vie : c'est une activité essentielle pour être en forme.

Pourquoi le sommeil est-il important ?

Anne-Sophie Diependaële : « Le sommeil, c'est le moment durant lequel le cerveau se régénère. On peut parfois avoir l'impression que dormir est une perte de temps, mais il se passe beaucoup de choses quand on dort. Par exemple, les processus de mémorisations s'effectuent la nuit, pendant notre sommeil. »

Quelles peuvent être les conséquences d'un manque de sommeil ?

« Un mauvais sommeil peut entraîner des troubles de l'alimentation. Lorsque l'on dort mal, il y a en effet une modification des sécrétions des hormones de la satiété. Vous aurez alors envie de manger des choses riches en graisses et en lipides. En outre, le système immunitaire se régénère en dormant. Voilà pourquoi mal dormir peut nous rendre plus sensibles aux infections. Je l'ai déjà mentionné, les processus de mémorisation se font en dormant. Pendant le sommeil, la mémoire va trier les choses très importantes, et les stocker dans la mémoire à long terme. Puis, une autre phase va éliminer les choses moins importantes de la vie quotidienne. Sans cela, notre cerveau serait surchargé. »

Quels sont vos conseils pour mieux dormir ?

« Je dirais qu'il faut avant tout apprendre à se connaître. On peut être du matin, ou du soir, dans ce cas, il faut repérer les moments où on a le plus envie de dormir. Il ne faut pas se décaler inutilement. Je dirais ensuite qu'il faut avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil. Cela passe par une « préparation » au sommeil. Dans l'idéal, je préconise d'éviter les écrans deux heures avant de dormir. Pour moi, les produits excitants pris le soir sont à bannir : le café bien sûr, mais aussi l'alcool et la cigarette. J'incite également à ne pas pratiquer d'activité sportive avant d'aller se coucher. En effet, pour dormir, notre corps diminue légèrement sa température. Mais l'activité physique a l'effet inverse, et provoque une augmentation de la température corporelle. »



Anne-Sophie Diependaële est neuropédiatre au CHU de Caen.

En quoi le sommeil est-il d'autant plus important chez les enfants ?

« Comme on apprend aux petits à lire et à écrire, il faut leur apprendre à dormir. Il est nécessaire d'accompagner un enfant au sommeil et de le mettre dans de bonnes conditions. Le sommeil ne doit surtout pas être vu comme une punition. En plus, on sait que lorsqu'un nouveau-né rêve, il intègre ce qu'il a vécu. Il va apprendre et encoder la signification de telle émotion par exemple. Or, si le bébé ne dort pas, il n'apprend pas. Enfin, chez les plus jeunes, les hormones de croissance sont sécrétées pendant le sommeil lent profond, et un manque de sommeil peut entraîner

0madRdvgTE_UWR-hvZdVCC7Kv1ZK9YxfsVNWlGlNwkGFa2HezE6LT2nSI0TJfhoJQOTVi

Côté Manche

PAYS :France
PAGE(S) :12-13
SURFACE :41 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Dodo
DIFFUSION :(15000)

► 15 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

des troubles de la croissance. »

Opération sommeil avec Sur les Pas de So



Les marcheurs de l'association Sur les Pas de So, en novembre 2022, à Granville.

Cette association manchoise de **marche solidaire** est née en 2015, dans l'esprit de **Sophie Champaux.** « L'idée m'est venue lorsque je suis partie sur les chemins de Compostelle. Sur les 300 kilomètres que j'ai parcourus, j'ai voulu créer quelque chose qui avait du sens. » Sophie explique l'objectif des Pas de So, dont la première édition a eu lieu en 2016 : « On part du principe que la randonnée est un bon médicament en soi : pour le corps et pour l'esprit. Sur plusieurs jours, on emmène des médecins, des chercheurs, pour aller à la rencontre du grand public. Nous faisons du chemin un lieu de prévention, d'échange, et de communication. » Après avoir parlé de l'obésité, de la greffe et du don d'organes, cette édition 2023 est consacrée au **sommeil** .

« On dort mal, et moins bien, entre autres à cause des écrans, et on perd le lien les uns avec les autres. Il est urgent de refaire du lien entre humains et avec la nature. »

Tout le monde est convié aux « **rando-conférences** » organisées par les Pas de So. « Le soir, après avoir marché, nous organisons un temps d'échange avec les professionnels de santé. C'est simple et convivial ! » Cette année, sur 5 weekends, l'association va se rendre dans les 5 départements normands. Du 28 au 30 avril, vous retrouverez des ateliers spécifiques dans la Manche (marche + conférence) sur le thème « Dodo, enfance et jeunesse ». C'est **Anne-Sophie Diependaële** qui se chargera du volet pédiatrique.

La majorité des fonds récoltés par la billetterie, et les dons iront au programme de recherche.

¦ **Pratique.** Pour vous inscrire aux marches solidaires, ou pour plus d'information : surlespasdeso. com, ou par mail lespasdeso@gmail. com

■

Centre Presse

PAYS :France
PAGE(S) :7
SURFACE :6 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Tours
DIFFUSION :(12251)

► 15 mars 2023 - Edition Vienne





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Sophrologie et hypnosepour la Journée du sommeil

agenda

La Journée du sommeil est l'occasion de rappeler que le sommeil est essentiel pour la santé physique et mentale, la régulation de l'humeur, la récupération après l'effort, la consolidation de la mémoire et la performance intellectuelle…

Des ateliers variés seront proposés au CHRU Bretonneau de Tours, vendredi 17 mars, pour mieux comprendre son sommeil. L'accueil se fera dans le hall B3, avec des quiz, une initiation à l'hypnothérapie, à 14 h et 15 h 30, une initiation à la chrono sieste avec une sophrologue, qui expliquera les exercices permettant de se relaxer. Découverte également des machines et masques de ventilation par SOS Oxygène et Atlas médical, de 14 h à 16 h. ■

0mUaqVTNwo3o4JmbZh2jkwegp4dnOwxbHgFE62E_GiXCkgI--wtELvaosu2xV1UpNYTIz

PAYS :France
PAGE(S) :21
SURFACE :12 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Guebwiller et environs
DIFFUSION :84034

► 15 mars 2023 - Edition Guebwiller





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

The Poor en concert chez Wood Stock

Ensisheim
Wood Stock Guitares à Ensisheim propose une soirée hard rock, ce **samedi 18 m ars,** avec The Poor (Australie) et Connivence, un combo de classic rock originaire de Montbéliard, en première partie. The Poor trouve ses origines au milieu des années 1980 et a partagé la scène de groupes tels Suicidal Tendencies, Scorpions, Alice In Chains ou Van Halen, sans oublier AC/DC, Wasp et Kiss. Le groupe a enregistré plusieurs albums depuis *Who cares* en 1994, et présentera les titres de son nouveau disque, *High price deed* . Ouverture des portes à 20 h pour ce concert événement. Billetterie chez Wood Stock Guitares (3 rue Saint-Exupéry, ZA La Passerelle à Ensisheim) ou en ligne sur le site www. woodstock-guitares. com (tarif unique 20 €, hors frais de location Weezevent).

Rouffach

Journée du sommeil
À l'occasion de la journée nationale du sommeil, le centre hospitalier de Rouffach a programmé une conférence sur le thème « Sommeil et santé mentale », **vendredi 17 mars** de 10 h à 13 h, dans la salle des fêtes. Cinq spécialistes interviendront sur différentes thématiques autour du sommeil. Cette conférence est ouverte à tous. Inscription libre par mail à drh. formation@ch-rouffach. f

Gueberschwihr

Célébration au couvent Saint-Marc
Une célébration est prévue dimanche 19 mars, à 15 h, au cours de laquelle deux sœurs malgaches, une Congolaise et une Ukrainienne prononceront les vœux perpétuels. Le lendemain, **lundi 20 mars à 10 h,** les sœurs du couvent Saint-Marc fêteront leur patron, saint Joseph, lors d'une messe. ■

0zSlBgrieoJIYT0Icc0iAFnhhXiOMvVowbLWcVL8KkdJZOWFtGnflCPSwCB4xb9TaYrkmI8tXAmAjst_hQbMskSXj755dwd413pF9umqOhYUNTM4

7 [LE]

PAYS : France
PAGE(S) :12
SURFACE :7 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **14 mars 2023 - N°599**



ÉVÉNEMENTS

Sommeil et croyances

La Journée nationale et mondiale du sommeil se déroule vendredi, avec comme slogan « Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété ». Localement, elle se déclinera aussi bien à la Polyclinique qu'au CHU de Poitiers. Dans le hall de l'établissement du groupe Elsan, des démonstrations d'appareils d'apnée du sommeil et des tests seront organisés de 10h à 15h. De 15h30 à 17h, le pneumologue Guy Auregan donnera une conférence intitulée « croyances et hygiène du sommeil ». Au CHU de Poitiers, le centre régional des pathologies du sommeil propose également, de 10h à 16h, un stand dans le hall de la tour Jean-Bernard, avec des animations pour « s'attaquer aux idées reçues ». Deux conférences seront également proposées, dans la salle Camille-Guérin : à 10h30 sur les vrai/faux du sommeil de l'enfant par le Dr Véronique Diaz ; à 14h sur les vrai/faux du sommeil de l'adulte, par le Dr Alexandra Stancu. Entrée libre.

Jour de semaine

PAYS : France
PAGE(S) :19-20
SURFACE :11 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

► **13 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil



Deux centres dédiés à la médecine du sommeil ont ouvert récemment en Moselle. Photo Creative Commons

Les professionnels du centre BioSerenity de Metz tiendront un stand de prévention et d'éducation ouvert à tous pour en apprendre plus sur la médecine du sommeil.

L'hôpital de Mercy du CHR Metz-Thionville a ouvert un centre dédié au sommeil en octobre 2021, en partenariat avec la start-up française BioSerenity. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce jeudi 16 mars, les professionnels du centre tiendront un stand de prévention et de pédagogie pour découvrir la médecine du sommeil et ses spécialités. Au programme : sensibilisation et éducation aux pathologies du sommeil, conseils pour mieux dormir et tests rapides de dépistage...

Parallèlement, des ateliers sur le sommeil animés par des experts seront également organisés en officines dans le cadre de la campagne « À chacun son sommeil ». Ils auront lieu le 20 mars de 14 h 30 à 16h à la pharmacie du Lion à Forbach ; le 21 de 14 h 30 à 15 h 30 à la pharmacie Carpentier à Saint-Nicolas-de-Port; le 24 tout l'après-midi à la pharmacie Leloupà Dieulouard.

Depuis le 19 septembre, l'hôpital Robert Schuman à Metz accueille également une unité d'étude du sommeil et de la respiration. ■

0Z9IF-B98ASZzqaR3w6xOXiIxxujHBEAhSos3ORMMJ0dfhfJAbGHDlhk1SOHi-cQpOWY5

Paysan Vosgien [Le]

PAYS : France
PAGE(S) :21
SURFACE :7 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION :(3000)

► **10 mars 2023**



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

LE VENDREDI 17 MARS

23e journée du sommeil

Vendredi 17 mars doit se tenir la 23e journée du sommeil. Cette édition 2023 va mettre la lumière sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. « La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale », observe l'Insv. En Lorraine, le Centre Hospitalier de Lunéville organise des animations à cette occasion : stand information tenu par l'équipe du sommeil ; chambre des erreurs, mauvaises/bonnes pratiques et hygiène du sommeil ; massage, relaxation, détente et luminothérapie... Une visite du labo du sommeil est, par ailleurs, organisée pour les médecins de ville et spécialistes. ■

0yh1FKw-l0yPi46lRChAoFJGqm_0BTSi9-RuMvB-xOqJ-ooGK1MiK7cDCvOwoDE2pODc0

PAYS :France
PAGE(S) :20
SURFACE :7 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Un tour en ville
DIFFUSION :252676

► 14 mars 2023 - Edition Bordeaux Agglo





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Bassins à flot Après les trois tonnes de vêtements vintage vendus le week-end de

Bassins à flot Après les trois tonnes de vêtements vintage vendus le week-end dernier au Garage moderne à Bordeaux, les fringues sont de nouveau à l'honneur ce week-end aux Bassins à flot. L'hôtel Renaissance au 16, rue de Gironde, accueille le vide-dressing de vêtements de seconde main Violette sauvage pendant deux jours, de11 à18heures. L'entrée est gratuite. Il est encore possible de réserver un stand sur violettesauvage. fr

Saint-Augustin À l'occasion de la 23e Journée du sommeil, le centre hospitalier Charles-Perrens et le CHU de Bordeaux proposent au public une soirée autour des fausses croyances sur le sommeil, vendredi à partir de17h30 à l'amphithéâtre de Charles-Perrens. Au programme : « Fausses croyances et insomnie » puis « Fausses croyances et hypersomnolence ». Accès libre, sur inscription par mail à l'adresse affairesmedicales@ch-perrens. fr. ■

0ROkfOAzjlETmTPa4fD-KLOmuHcA1OUzhqv8mMAUaKGn_hDiVS0ugxrb4Ca_SomP3OGU0

PAYS :France
PAGE(S) :14;21
SURFACE :10 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Thionville

► 13 mars 2023 - Edition Meurthe-et-Moselle Nord

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Troubles du sommeil : infos et dépistages au Kem jeudi 16 mars

Cette année, à l'occasion de la Journée du sommeil, l'équipe soignante du Centre BioSerenity de Thionville propose un stand de prévention aux pathologies du sommeil, jeudi 16 mars, de 14 h à 17 h, directement à l'accueil de l'hôpital gériatrique Le Kem. La visite du centre sera possible, vous permettant de découvrir les coulisses d'un service de soins spécialisé dans l'exploration médicale de votre sommeil.

Limité l'impact sur la santé

Les Français les plus touchés par un trouble du sommeil seraient les 55-67 ans, les personnes qui dorment 6 h ou moins, les individus somnolents dans la journée et les ronfleurs réguliers. Depuis plusieurs années maintenant, nombreux sont les habitants du Grand Est qui ont déjà bénéficié d'une hospitalisation afin de prendre en soins les maux dont ils souffrent (syndrome d'apnées du sommeil, insomnie, narcolepsie, syndrome des jambes sans repos…). Tant de pathologies qu'il est nécessaire de mettre en lumière afin de limiter leurs impacts sur la santé des populations : c'est bien l'objectif du stand et de ces portes ouvertes. Venez rencontrer les spécialistes et bénéficiez d'un dépistage rapide de vos troubles du sommeil.



70 % des Français déclarent avoir des troubles du sommeil ! Photo Illustration RL /Frédéric LECOCQ

0Y2GLjgiboOgjwPqXpdMECVEwEpSBquv_YOpSLSnKit2MmIh2BmaRxeMxhODThnIfxg2EB7ezJu97d0V6pwZHZjnqk57Jem2u0knE5_b0MQgNTI2

LE DAUPHINÉ libéré

PAYS :France
PAGE(S) :8
SURFACE :3 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Autour d'annecy
DIFFUSION :216949

► 13 mars 2023 - Edition Annecy, Rumilly, Les Aravis





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Une conférence sur le sommeil proposée ce mardi à la clinique

Mardi 14 mars, la clinique d'Argonay organise une conférence dans le cadre de la 23 e Journée du sommeil. À cette occasion, les docteurs de La Giclais et Aussedat interviendront sur le sommeil pour mieux le comprendre et voir comment il évolue avec l'âge. Un moment d'échange suivra ces deux interventions. Inscriptions gratuites auprès de l'établissement de santé. ■

0nTZqbqAMoI0hI5cFVuqaoq8t-CeSZTd3vbjdSLklEBtaBqdeMLiIWrrpdR2MmFZJUpQYYc8MUs6ibmMbRD-CjcUR7gJanJfCze7qH8q2KyYMWJi

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :30 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Centre aquatique du bass…

► 10 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Pool Party !



Le Centre Aquatique organise le samedi 11 mars une soirée animée par le DJ Roman Pops, l'occasion de (re)découvrir le Centre Aquatique différemment et dans une ambiance festive.
A partir de 18h et jusqu'à 20h, les portes du Centre Aquatique s'ouvriront pour plus de deux heures de fête et de danse aux personnes de plus de 16 ans. Au programme : aquagym et chorégraphies avec les maîtres-nageurs, le tout accompagnées de jeux de lumières et de la musique du DJ Roman Pops. Les participants seront libres de danser et de profiter des bassins tout au long de la soirée.
Le Centre Aquatique fermera ses portes au public à 17h pour accueillir les participants à partir de 18h. Tarifs : 4, 40€. Sans réservation. Soirée réservée aux plus de 16 ans.
Plus d'informations : Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac - 04 71 48 26 80 - centreaquatique. caba. fr/

Collecte de matériel médical : à l'occasion de la Semaine Nationale des Personnes handicapées physiques qui se tiendra du 11 au 17 mars 2023, l'association APF France handicap du Cantal lance une collecte de matériel médical inutilisé (fauteuils roulant manuels, électriques, cannes, déambulateurs, béquilles, tabourets de douche, barres d'appui, sièges de bain...). Vous pourrez déposer le matériel à la délégation APF France handicap qui se situe à Aurillac, 14, rue de la Jordanne ou 27, avenue des Volontaires pour l'accès parking. Le matériel sera collecté uniquement du 13 au 17 mars, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Pour tous renseignements, contactez la délégation au 04 71 48 20 57 - 06 43 65 89 57 ou par mail : dd. 15@apf. asso. fr

Action éducative et sportive en direction de jeunes : la Section des Membres de la Légion d'Honneur du Cantal organise une action éducative et sportive en direction de jeunes, samedi 11 mars de 9h30 à 16h à la Maison de Quartier des Alouettes, rue Marie Landes. Le rassemblement se fera à la Maison de Quartier des Alouettes. Il y aura de 10h à 12h, la découverte du radioamateurisme et de l'ADRASEC avec l'organisation d'un atelier pratique. 13h course d'orientation, à laquelle participeront les jeunes par équipe de 5 ou 6, et elle aura lieu en haut du stade. Certaines activités se dérouleront à l'intérieur, d'autres auront lieu en extérieur. Y participeront des Jeunes Sapeurs-Pompiers de Vic-sur-Cère, d'Ydes, des Cadets de la République, et des Jeunes du pôle enfance ADAPEI. Il y aura plusieurs intervenants : Mme Michèle Dumont Présidente de la SMLH du Cantal, Yves Raoul Trésorier Départemental de la SMLH du Cantal, M. Jean-Louis Riom, Président de l'ADRAC et de l'ADRACEC15, M. Daniel Dumont, responsable des Cadets de la Sécurité Civile, Membres ADRAC et ADRASEC15.

Portes ouvertes du Centre BioSerenity : vendredi 17 mars 2023 après-midi, pour la Journée Internationale du Sommeil à Aurillac, le Centre BioSerenity ouvre ses portes au public pour aller à la découverte de la médecine du Sommeil. Au sein du Centre Médico Chirurgical de Tronquières, les professionnels de santé du Centre BioSerenity, spécialisé en médecine du sommeil et médecine neurologique, ouvrent les portes de leur service et proposent à tous d'en découvrir les coulisses. Au programme, sensibilisation et éducation aux pathologies du sommeil, conseils pour mieux dormir et tests rapides de dépistage des pathologies du sommeil. Venez nous rencontrer sur place ! Vous souhaitez en savoir plus ? Echanger avec l'un des 40 médecins experts du Sommeil au sein de nos équipes ? Contacter nous au 06 64 93 58 59 - marie. vitali@bioserenity. com ou au 07 78 07 84 66 - romain. touflet@bioserenity. com ■

0gGhH3tt2vGE1Jqz6NyB1dK1GltUmS1g6sIVtulvPTrx6bQ1MxTqbIw15nwgYdPzbYTc5

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :32
SURFACE :4 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :163897

► 12 mars 2023 - Edition Lot et Garonne





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil nocturne

Journée du sommeil nocturne

Il faut le rappeler, le centre hospitalier Agen-Nérac dispose d'outils et de spécialistes pour approcher la question du sommeil chez l'enfant, les ados ou l'adulte. Depuis 3 ans, l'établissement propose par exemple au sein de son service de pédiatrie, le diagnostic des troubles du sommeil chez les enfants de 0 à 18 ans. Du dépistage à la prise en charge, les équipes travaillent en lien étroit avec un réseau de professionnels de santé. 0553697080.



■

0KGjWRAKN7sSRwehnSVSGdVKUlOCqNXywhPHrYL5_QceJ62vZ8KuS2t1kf_sq44g9OTRm

LA MONTAGNE

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :15 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Cantal
DIFFUSION :175432

► 12 mars 2023 - Edition Cantal





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

En bref

Cantal tour sport Annulé en raison des conditions d'enneigement
La première étape du Cantal tour sport, qui devait se dérouler aujourd'hui à la station du Lioran, a été annulée par le Département. « En raison des conditions d'enneigement », indique la collectivité. La prochaine date de cette manifestation qui s'adresse aux 6-18 ans aura lieu le jeudi 13 avril, à Jussac.
cerfrance cantal Conférence
Pour apporter la meilleure information au monde agricole du département, Cerfrance Cantal et la chambre d'agriculture s'associent pour une conférence commune sur le thème « Autonomie alimentaire : un des leviers de réussite en élevage », le jeudi 16 mars, à 10 heures, dans la salle des sessions de la chambre, 26, rue du 139 e -RI, à Aurillac. Au programme : présentation des résultats économiques pour la campagne 2021-2022 des exploitations laitières et allaitantes cantaliennes ; tendances de résultats pour la campagne 2022-2023 ; présentation des leviers de la performance économique ; pistes techniques pour améliorer l'autonomie alimentaire (coût de production des fourrages, intérêt de produire sa propre céréale, intérêt du semis direct sur prairies vivantes). Un buffet sera servi à l'issue des présentations.
udaf Journée nationale du sommeil
L'Union départementale des associations familiales organise une conférence vendredi 17 mars, de 18 heures à 20 heures, à la Maison des familles, 45, avenue de La République, à Aurillac, sur le thème « Le sommeil de mon enfant », animée par Laura Crinon, conseillère en parentalité et sommeil de l'enfant, pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans. Sur inscription. Gratuit. Renseignements au 04. 71. 43. 18. 19 ou par mail à pointinfofamille@udaf15. fr
cdos Assemblée générale
L'assemblée générale du Comité départemental Olympique et Sportif aura lieu lundi 20 mars, à 18 h 30, à la Maison départementale des sports, 130, avenue du Général-Leclerc, à Aurillac. ■

0beBd_cYLCqmdkAHKX7ooXSAyQMHITGi5teH8Fqj_LLkelHBtxXCzl8QFUv8IabrGMmEw

Réveil Cantalien [L

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :23 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Canton d'aurillac

► 10 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Aurillac

Où acheter "Le Réveil Cantalien" ? : vous pouvez acheter votre journal dès le vendredi : Auchan rue de La Montade. Tabac-presse "Le Losange" 10 Cité de La Montade. Mag Presse, CC Belbex, 1 rue Jacques Prévert. Géant Casino, av. du Général de Gaulle. La Civette des Alouettes, 5 rue d'Illzach.

Votre correspondant : le correspondant du Réveil Cantalien sur la commune d'Aurillac est M. Jean-Louis Pijoulat. Vous pouvez le contacter à l'adresse suivante : jean-louis. 7591@orange. fr ou au 04 71 46 62 72 ou 06 76 77 94 73.

Vélo Cité 15 : atelier mercredi 15 mars de 16h à 18h.

Secours Populaire du Cantal : il organise dans sa boutique Vesti'Pop située au 36 B av. des Pupilles de la Nation, une braderie de vêtements à prix cassés, tout à - 50%, à l'unité ou au sac, du mardi 13 au samedi 18 mars inclus de 14h à 17h.

Don du sang : jeudi 16 mars de 14h30 à 19h30 à l'Epace Hélitas.

Danse 17/03/23 Journée nationale du sommeil : le sommeil de mon enfant, parents d'enfants de 0 à 6 ans, animé par Laura Crinon, conseillère en parentalité et sommeil de l'enfant, vendredi 17 mars de 18h à 20h à la Maison des Familles, 45 avenue de la République. Inscription et renseignement : 04 71 43 18 19 - pointinfofamille@udaf15. fr

La Caravane des Métiers est de retour : mardi 21 mars, esplanade Michel Crespin, Place de la Paix. Après le succès de son lancement en 2022, Auvergne-Rhône-Alpes Orientation et ses partenaires lancent une 2 e édition de la Caravane des Métiers, un forum itinérant novateur dédié à l'orientation et la découverte des métiers.

Récital chant-piano de « Mélodies américaines »

Samedi 11 mars à 20h30 à l'Auditorium Maurice Ravel. Chant : Irina Zaripov. Piano : Claude Gosse de Gorre. Au début du 20 e siècle, l'Amérique bouillonne d'innovations culturelles et musicales. Influencés par la musique de jazz, les musiciens classiques s'en servent pour renouveler leur langage, comme en témoignent de nombreux blues composés à cette époque. Une quantité très importante de musique utilise aussi des danses en vogue, le charleston, le fox-trot, la rumba qui sont au menu de meilleurs compositeurs. Lors de ce concert, vous découvrirez un large éventail de musique américaine. Certains compositeurs comme Aaron Copland ou Samuel Barber ont connu une influence européenne très marquée ; d'autres comme George Gershwin ont puisé fortement dans le jazz et créé avec les « musicals » un style nouveau, plus accessible au public. Gian Carlo Menotti, d'origine italienne, a prolongé les opéras des grands compositeurs du début du siècle en utilisant des sujets plus contemporains d'une grande originalité. Entrée 5€, gratuit pour les élèves du Conservatoire. Retrait des billets obligatoire au théâtre ou en ligne sur theatre. aurillac. fr ■

0X_ZT5tuH7F4TYmE6NJkDeEVxHZVujDK-h0F9nxCanCWDBnGujVulIdRZGrFf3dBHMGZi

PAYS :France
PAGE(S) :10
SURFACE :26 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Agenda

► 10 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Pléthore

Cette semaine l'association Au Cœur des Mots remarque qu'en matière de dates officielles, au mois de mars, il y a vraiment pléthore. Jugez-en par vous-mêmes… et la liste, assez hétéroclite et parfois surprenante, n'est pas exhaustive.

1er mars : journée mondiale des herbiers marins ainsi que « zéro discrimination » 3 mars : journée mondiale de la vie sauvage 5 mars : journée internationale de sensibilisation au désarmement et à la non-prolifération 8 mars : journée internationale pour les droits des femmes 10 mars : journée internationale des femmes juges 11 mars : journée nationale d'hommage aux victimes du terrorisme (depuis 2020) 15 mars : journée internationale de lutte contre l'islamophobie du 16 au 24 mars : journées nationales de la courtoisie au volant et de la sécurité routière 19 mars : journée nationale du sommeil ainsi que du souvenir des victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc (loi du 6 décembre 2012) 20 mars : journée internationale du bonheur et de la langue française, dans le cadre de la semaine internationale de la langue française et de la francophonie du 18 au 26, mais aussi journée nationale sans viande 21 mars : journée internationale des forêts, du Novruz (« Nouvel An » et renouveau du printemps), pour l'élimination de la discrimination raciale, ainsi que journée mondiale de la poésie et de la trisomie 21, journée européenne de la musique ancienne et journée nationale contre le racisme 22 mars : journée mondiale de l'eau 23 mars : journée météorologique mondiale et journée nationale du sport et du handicap 24 mars : journée internationale pour le droit à la vérité, contre les violations des droits de l'homme et pour la dignité des victimes, ainsi que journée mondiale contre la tuberculose et journée européenne de la glace artisanale 25 mars : journée de solidarité avec les fonctionnaires détenus ou portés disparus ainsi que journée internationale de commémoration des victimes de l'esclavage et de la traite transatlantique des esclaves 30 mars : journée internationale du « zéro déchet »

Dates auxquelles il convient d'ajouter en fin de mois la journée nationale de l'innovation et celle du fromage... ainsi que la journée nationale de l'audition le 2ème jeudi du mois, et la 2ème semaine consacrée à la lutte contre le cancer, sans oublier la fête des grands-mères le 1er dimanche ! Force est de constater que si la pléthore était au XVIe siècle un terme médical signifiant un problème d'excès d'humeurs, elle reste de nos jours une surabondance asphyxiante…

« La pléthore de l'avoir a pour rançon l'anémie de l'être. » Gustave THIBON, L'équilibre et l'harmonie (1976)

« Dans un monde de surplus, de pléthore, de biens matériels mal répartis, le seul bien unique, c'est justement l'amour entre les êtres. » Françoise DOLTO, La Cause des enfants (1985)

« Si tu es riche tu connaîtras pléthore de faux amis et si tu es puissant tu seras encerclé par une meute de loups prêts à te dévorer. » Sadek BELHAMISSI (né en 1955)

« La perfection, poussée à l'excès, meurt de pléthore. » William SHAKESPEARE, Hamlet (1601)

Quels seront les 42 prochains mots à venir ? Rendez-vous la semaine prochaine ! ■

0pjXUYYcggReh8ZxemD-bG2lcBMZ9yUzpq9b7-dAe93IrEFhCNrBRUg4egPmtwTw0NmNk

la Vie Agricole DE LA MEUSE

PAYS : France
PAGE(S) :20
SURFACE :38 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Magazine
DIFFUSION :(2300)
JOURNALISTE : Source : Insv

► **10 mars 2023**

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Le sommeil c'est la santé

Source : Insv

Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé et pourtant, le sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques, est souvent malmené. L'Institut national du sommeil et de la vigilance apporte quelques recommandations pour un sommeil de qualité.



Notre vie quotidienne est rythmée par les états de veille et de sommeil, deux états physiologiques fondamentaux. (Photo : D. R.)

Je représente plus d'un tiers de votre vie. Je corresponds à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Je suis caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive. Je suis, je suis… le sommeil.

Schématiquement, le sommeil correspond à une succession de trois à six cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun. Un cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Le sommeil est composé de stades identiques au cours de la vie mais leurs organisations évoluent : le sommeil lent est plus profond durant la croissance, jusque vers l'âge de 20 ans environ. À mesure que l'on vieillit, celui-ci devient minoritaire et laisse la place à un sommeil lent, plus léger, expliquant l'augmentation des troubles du sommeil avec l'avancée en âge. Enfin, nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil : la quantité nécessaire et la qualité de sommeil varient fortement d'une personne à l'autre. L'environnement, l'hygiène et le rythme de vie jouent un rôle sur la capacité à dormir et bien récupérer lors d'une nuit de sommeil.

Le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscle…), mémorisation, stimulation des défenses immunitaires… Dormir permet de récupérer physiquement, psychologiquement et intellectuellement.

La fréquence des troubles du sommeil, qui touchent une part importante de la population, a augmenté ces dernières décennies. Les pathologies du sommeil (insomnies, hypersomnie, apnée du sommeil…) sont encore trop souvent méconnues et peuvent avoir de graves conséquences. Une altération du sommeil peut entraîner une baisse de vigilance et des compor-tements dangereux, en particulier au volant et dans certaines circonstances au travail.

Activité physique régulière

L'Institut national du sommeil et de la vigilance (Insv) rappelle les conditions favorables pour un sommeil de qualité. L'institut recommande notamment de privilégier des horaires de sommeil réguliers. *« Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil. Et se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil »* . L'Insv conseille, par ailleurs, d'adopter un réveil dynamique pour bien éveiller son corps (lumière forte, exercices d'étirement, et petit déjeuner complet) et d'éviter les excitants après 16 heures (café, thé, cola, vitamine C…) ainsi que 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 sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents »* .

Des études montrent, par ailleurs, que la pratique régulière d'une activité physique (1h à 1h30 trois fois par semaine, ou 30 à 45 minutes par jour) permet d'améliorer la qualité du sommeil. Pour être efficace, il faut préférer une activité d'endurance (vélo, natation, marche à pied, course…), d'intensité modérée et d'allure régulière. Elle doit être pratique plutôt en fin d'après-midi, avant 19h.

Parmi les autres recommandations : ne pas sauter le dîner le soir mais éviter les plats trop gras et difficiles à digérer, privilégier une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation…), aménager une chambre propice au sommeil (obscurité, température entre 18 et 20°C…) et déconnecter les écrans

0zbVmGWXX7n3MO47x-NmNYunUPkGakzhajbwiUSHTKRwanjKnooZ9e_UM6YaNN0EVNDRi

la Vie Agricole DE LA MEUSE

PAYS : France
PAGE(S) :20
SURFACE :38 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Magazine
DIFFUSION :(2300)
JOURNALISTE : Source : Insv

► **10 mars 2023**





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

une heure avant le coucher.

23 e journée du sommeil

LE VENDREDI 17 MARS

Vendredi 17 mars doit se tenir la 23 e journée du sommeil. Cette édition 2023 va mettre la lumière sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. « La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale », observe l'Insv.

En Lorraine, le Centre Hospitalier de Lunéville organise des animations à cette occasion : stand information tenu par l'équipe du sommeil ; chambre des erreurs, mauvaises/bonnes pratiques et hygiène du sommeil ; massage, relaxation, détente et luminothérapie… Une visite du labo du sommeil est, par ailleurs, organisée pour les médecins de ville et spécialistes. ■

Tribune Hebdo [La]

PAYS : France
PAGE(S) :5
SURFACE :13 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION :192749

► **9 mars 2023 - N°545**





ÉVÈNEMENT

JOURNÉE DU SOMMEIL À BRETONNEAU LE 17 MARS :

Des animations de sensibilisation pour le grand public



À l'occasion de la 23e Journée du sommeil qui se déroulera le vendredi 17 mars, sur le site de Bretonneau (bâtiment B3), les professionnels du CHRU de Tours se mobilisent. En partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, le Centre du sommeil du service de Neurologie du CHRU de Tours organise une journée d'information sur le sommeil, à destination du grand public. Cette année la lumière est mise sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil, avec pour thématique « Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété ». En effet, la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. Au programme, de 14h à 16h30, des stands d'informations, des ateliers de sophrologie, hypnothérapie et quizz, des présentations et des conférences.

Gratuit et ouvert à tous.

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :26
SURFACE :4 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :163897

► 10 mars 2023 - Edition Tarn - Castres



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée nationale du sommeil à l'hôpital

EN BREF

Journée nationale du sommeil à l'hôpital

Dans le cadre de la 23e Journée nationale du sommeil, qui aura lieu le 17mars prochain de 10 heures à 16 heures, les professionnels du Laboratoire du Sommeil du Centre intercommunal de Castres-Mazamet vous proposent un stand d'information sur la thématique « Mieux connaître le sommeil et la prise en charge des pathologies du sommeil et de l'éveil ». Une conférence à l'attention des personnels soignants et médicaux aura également lieu. ■

0Rk3QlHUNRlLfW_CRizde4LhWrPzTaF6VN89fVvIYiu8drYYJC5uYbjRseow1uXnfMDVm

Paysan lorrain [Le]

PAYS :France
PAGE(S) :20
SURFACE :7 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :1840

► 10 mars 2023



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

LE VENDREDI 17 MARS

23e journée du sommeil

Vendredi 17 mars doit se tenir la 23e journée du sommeil. Cette édition 2023 va mettre la lumière sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. « La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale », observe l'Insv. En Lorraine, le Centre Hospitalier de Lunéville organise des animations à cette occasion : stand information tenu par l'équipe du sommeil ; chambre des erreurs, mauvaises/bonnes pratiques et hygiène du sommeil ; massage, relaxation, détente et luminothérapie... Une visite du labo du sommeil est, par ailleurs, organisée pour les médecins de ville et spécialistes. ■

08NCLATw3NCi4S8AV4kUw7nHGI7W_L3xk3tHuvOIE4VNBiiRNIcIjd1vyYVhi8DhlMWVl

Le Tarn libre

PAYS :France
PAGE(S) :42
SURFACE :8 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :13367

► 10 mars 2023




Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée du sommeil, le CHIC se mobilise



Le CHIC Castres Mazamet est équipé d'un laboratoire du sommeil en charge d'analyser le sommeil des patients insomniaques. [DR]

Dans le cadre de la Journée Nationale du Sommeil le docteur Mullens, médecin spécialiste du sommeil au CHIC Castres Mazamet, organise la tenue d'un stand d'information grand-public et une conférence à l'attention des personnels soignants et médicaux. Ces événement auront lieu lors de la journée du 17 mars au sein de l'Hôpital du Pays d'Autan. Selon l'Institut du sommeil et de la vigilance, La dégradation de la santé mentale des Français, observée depuis le début de la crise sanitaire, montre une importance corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. La mésinformation autour de l'hygiène de sommeil induit également des comportements opposés à un sommeil de qualité et de quantité suffisante, un facteur qui impacte négativement la santé mentale. ■

0D2n0UTE-gZiD2PI6ahMRq-rkYdgT15-mxgyadnbLE8oR6MVlrGNs2_8hF0nLnicpNjU4

la Moselle Agricole

PAYS :France
PAGE(S) :20
SURFACE :7 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Magazine
DIFFUSION :(5000)

► 10 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

LE VENDREDI 17 MARS

23e journée du sommeil

Vendredi 17 mars doit se tenir la 23 e journée du sommeil. Cette édition 2023 va mettre la lumière sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. *« La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale »* , observe l'INSV. En Lorraine, le Centre Hospitalier de Lunéville organise des animations à cette occasion : stand information tenu par l'équipe du sommeil ; chambre des erreurs, mauvaises/bonnes pratiques et hygiène du sommeil ; massage, relaxation, détente et luminothérapie… Une visite du labo du sommeil est, par ailleurs, organisée pour les médecins de ville et spécialistes. ■

0DXHdXT8bx5xorznIqlSj3hReZpNY3DL4oxkpJHKTAJOuA0BMj1iLJP0OUHD_6_WZYTY3

PAYS :France
PAGE(S) :11
SURFACE :29 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Coeur de maurienne arvan
DIFFUSION :2593
JOURNALISTE :Pierre Dompnier

► 9 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Le Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne et la Ville s'associent pour le programme "Votre santé nous concerne"

Pierre Dompnier



Le maire, Philippe Rollet, et la directrice du CHVM, Stéphanie Rességuier, ont signé, jeudi 2 mars, la convention qui lie la commune et l'hôpital dans ces actions de prévention.

"Votre santé nous concerne" est un programme de promotion de la santé proposé par le Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne (CHVM) et la ville de Saint-Jean-de-Maurienne, dans le cadre d'une convention signée, jeudi 2 mars, par la directrice Stéphanie Rességuier et le maire Philippe Rollet.

Pour Stéphanie Rességuier cette convention est dans la continuité de ce qui se fait depuis plusieurs années entre la ville et l'hôpital. Une coopération que Philippe Rollet voit comme une conséquence heureuse de la crise Covid, qui a mis tout le monde en difficulté et « *il a fallu qu'on se parle !* » Le centre de vaccination a été un bon exemple de l'efficacité de cette collaboration.

Chacun s'est investi et le plan Ségur a amené de belles perspectives dont l'IRM est la ce-rise sur le gâteau. « *Certains ne savaient pas qu'à Saint-Jean on pouvait se faire soigner d'un cancer* », renchérit-il, soulignant que beaucoup de patients y sont maintenant très bien soignés, sans les fatigues de longs déplacements. En effet, rappelle la directrice : « *l'offre de soin a énormément évolué ces dernières années, elle est complète, et l'hôpital a un rôle à jouer dans la prévention, en amont et en complément des soins qu'il apporte. D'où la volonté d'aller vers la population, sortir de nos murs* », ce partenariat permettant d'accéder aux salles municipales.

Les actions sont proposées lors de journées nationales ou européennes, ou des campagnes de grande ampleur comme Octobre Rose. À la démarche sont associés le personnel du Centre Hospitalier, les représentants des usagers, des associations locales qui pourront faire connaître le rôle qu'elles jouent sur la prévention. Et ce programme 2023 n'est que « *le début de quelque chose, qui pourra être encore plus ambitieux* ».

Le programme

Jusqu'en novembre, 8 opérations sont programmées sur les thèmes suivants : sommeil et santé, diététique, dépistage du cancer du sein, prévention du tabagisme, promotion des droits en santé des usagers et valorisation des aidants. Elles se feront sous forme de conférences ou d'expositions.

Vendredi 17 mars 2023 (23 e journée du sommeil), à 17h, salle de Pré-Coppet : "Le sommeil c'est la santé", avec le Dr Bruno Lepaulle, pneumologue au CHVM.

Pour mieux connaître vos droits en santé (dans le cadre de la Journée Européenne) : mercredi 10 mai (10h-13h et 14h-18h) salle Jean-Louis-Barrault : exposition, conférence de Lydie Matéo, chargée de mission France Assos Santé et rencontre avec les représentants des usagers du CHVM ; sur le même thème, exposition et rencontre à Modane, à l'Atrium du CHVM le jeudi 11 mai de 10h à 18h. Samedi 10 juin 10h12h30, à Pré-Coppet encore : "La santé dans votre assiette" avec les diététiciennes du CHVM. Samedi 30 septembre à 15h, dans l'enceinte du CHVM : "Les clowns font sourire l'hôpital", exposition photo et rencontre avec Sylvie Daillot, directrice artistique des InstantàNez.

Vendredi 6 octobre (14h19h), toujours à Pré-Coppet : "Aidons-nous les uns les autres",

0QPnFeSrLxtiKC7qljc3sw-ll2LhE3Htb4fsE-SuLCsTl3eL_64M61pJIK2Fvcl6rYWE4

PAYS :France
PAGE(S) :11
SURFACE :29 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Coeur de maurienne arvan
DIFFUSION :2593
JOURNALISTE :Pierre Dompnier

► 9 mars 2023





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

dans le cadre de la Journée nationale des aidants. Vendredi 20 octobre à 19h30, au théâtre Gérard-Philipe : "K Surprise", spectacle de Sarah Pébereau. Jeudi 2 novembre (10h-13h et 14h-18h) au CHVM, enfin : "La dernière cigarette", dans le cadre du Mois sans tabac, avec l'équipe d'addictologie du CHVM. Un beau programme en somme…

Pierre Dompnier ■

L'Observateur du Cambrésis

PAYS : France
PAGE(S) :26
SURFACE :3 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Autour du cateau
DIFFUSION :7184

► **9 mars 2023**



Cliquez ici pour voir la page source de l'article

BAZUEL

Pour la journée nationale du sommeil

L'EVS du Bocage organise, pour la journée nationale du sommeil, un atelier le vendredi 17 mars à 9h30. Au programme, atelier Pause Parents avec des conseils et infusion relaxante. Renseignements au 07 64 57 09 99 ou cindydenhez@vacancesplurielles. fr. L'inscription est souhaitée. ■

0_AiM42Dh55wTjAunIQ07LLneKoBZdKn90rjOaedR3HYjbGm42zbeN3ch8jppctFRY2Ix

LA DÉPÊCHE DU MIDI

PAYS :France
PAGE(S) :24
SURFACE :5 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Locale
DIFFUSION :163897

► 9 mars 2023 - Edition Lot et Garonne





Cliquez ici pour voir la page source de l'article

À la découverte du Centre du Sommeil

Pour la Journée internationale du sommeil, à Villeneuve-sur-Lot, le Centre BioSerenity se mobilise et propose 2 temps forts aux habitants locaux : un stand de prévention aux maladies du Sommeil au Auchan de Bias et une journée portes ouvertes, directement au sein du Pôle de Santé du Villeneuvois le jeudi 23mars. Ouvert depuis un an, le Centre du Sommeil BioSerenity de Villeneuve-sur-Lot souhaite rendre son activité médicale accessible au plus grand nombre. Cela passe ainsi par une première rencontre de la population le vendredi 17mars à Bias donc, toute la journée. ■

0ilWYG3-K9duGUcsNAj3Uhaf74miBOAB5SiW3XIQUpMT-TdsIJDeR9rRxzt4DyNgKNGQ1

nice-matin corse-matin

PAYS : France
PAGE(S) :52
SURFACE :8 %
PERIODICITE : Quotidien

RUBRIQUE : Culture - loisirs
DIFFUSION :37906
JOURNALISTE :A-S. Passalboni

► 3 mars 2023

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée nationale du sommeil

A-S. Passalboni

Ce sera le vendredi 17 mars. Est-ce que tu savais que nous passons un tiers de notre vie à dormir ? ça te semble beaucoup ? Et ce n'est rien à côté du lion qui lui, se prélasse entre 18 et 20 heures par jour dans les bras de Morphée ! Dormir, c'est bien, mais à quoi ça sert ? Quand tu dors, tu recharges tes batteries, tu assimiles ce que tu as appris la journée et ton corps se repose. En gros, un bon sommeil est important ! C'est pour cela que cette journée nationale du sommeil a été créée en 2000 : à l'occasion de cet événement, différents centres du sommeil ouvrent leurs portes en France pour sensibiliser et informer sur les troubles du sommeil, qui touchent de plus en plus de personnes.

De quoi donner envie de s'éloigner des écrans et de s'enrouler dans sa couette pour une bonne nuit de sommeil.



■

0S1pN6cIj_5CSIM5rAxrjzg7YliDkBD7S3hSqOOByBgqxHmPSiQ9IQOfLYIZ6iG2bMWY2



Web National

URL :http://www.Destinationsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 3 mars 2023 - 08:34

> Version en ligne

Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?

destinationsante.com/bien-dormir-comment-retrouver-un-sommeil-reparateur.html

03 mars 2022

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir. Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).



© Andrey_Popov/Shutterstock.com

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, « *une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit.* »

URL :http://www.Destinationsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 3 mars 2023 - 08:34

> Version en ligne

C’est quoi un sommeil réparateur ?

« *Bien entendu, il n’existe pas une réponse univoque* », lance Marc Rey. « *La durée est très importante. Mais nous n’avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l’indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n’évaluez pas votre état d’esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l’inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c’est que votre nuit aura joué son rôle réparateur.* »

Le sommeil d’avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, « *qui n’est valable que pour ceux qui ont l’habitude de se coucher avant minuit* », continue le neurologue. « *En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C’est lui qui permet de bien récupérer.* » Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d’heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s’entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

- Adoptez des horaires réguliers, « *afin d’être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique*» ;
- Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher. En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l’organisme a besoin de baisser en température ;
- Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu’il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;
- Bien entendu, évitez l’alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité. Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ? « *Autrefois, les barbituriques n’avaient aucun égard pour le sommeil* », continue Marc Rey. « *Aujourd’hui, les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger* ».

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques « nuit calme ». « *Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher… Mais soyons honnêtes : leur effet est léger !* »



Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière…

A noter : Le 18 mars prochain se tiendra la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers…) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel. Retrouvez le programme complet en cliquant ici.

- Source : Interview du Dr Marc Rey, Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance
- Ecrit par : Vincent Roche – Edité par : Emmanuel Ducreuzet

URL :http://www.tourmag.com/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé
JOURNALISTE :Josette Sicsic Fut…

► 3 avril 2023 - 22:08

> Version en ligne

Futuroscopie - Après le Covid : le "sleep-tourism" poursuit son envolée ?

Se faire cocooner par un hôtelier dont le métier consiste à vendre des nuits de sommeil n'a rien d'extraordinaire. Et pourtant, il semblerait que l'offre se développe et se raffine afin de satisfaire les exigences d'une clientèle de plus en plus insomniaque surtout depuis la pandémie et qui, d'une façon générale, dort une heure trente de moins qu'il y a cinquante ans.

Se faire cocooner par un hôtelier dont le métier consiste à vendre des nuits de sommeil n'a rien d'extraordinaire. Et pourtant, il semblerait que l'offre se développe et se raffine afin de satisfaire les exigences d'une clientèle de plus en plus insomniaque surtout depuis la pandémie et qui, d'une façon générale, dort une heure trente de moins qu'il y a cinquante ans. Analyse d'une nouvelle évolution touristique plus importante qu'elle en a l'air, que certains nomment déjà le « sleep tourism ».

Prenons les faits : selon une étude IFOP parue au moment de la **journée du sommeil** du 17 mars dernier : sept personnes sur dix souffriraient de troubles du sommeil contre quatre sur dix en 2021. Les moins de 50 ans (35%) seraient davantage concernés par la dégradation de leur sommeil que leurs aînés (26%). Pire !

Plus d'un tiers des personnes ne sont pas satisfaites de la qualité de leur sommeil et plus de huit sur dix se réveillent au milieu de la nuit. Un dernier constat particulièrement accru par la crise du Covid. Mais, la faute revient aussi aux écrans que nous utilisons trop abondamment et trop souvent.

Toujours selon la même étude, la moitié des Français regarderaient la télévision ou des vidéos avant de se coucher et 49% consultent leur téléphone. Plus précisément, 61% des moins de 35 ans regarderaient des vidéos avant de se coucher et 71% utiliseraient leur téléphone dans leur lit.

Or, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance est formel : « la lumière bleue qui en émane nuirait considérablement à nos cycles de sommeil qui seraient moins profonds et donc moins réparateurs pour notre organisme. »

msn
URL :http://www.msn.com/fr-fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Axel Savoye
► 26 mars 2023 - 13:54
> Version en ligne

Google Nest Hub : l'écran connecté de 2e génération est à -30 % chez la Fnac et Darty

Quand on parle d'enceinte connectée, on a le plus souvent en tête ces appareils en forme de galet ou de globe que l'on contrôle à la voix, à l'image des Echo d'Amazon et des HomePod d'Apple. Mais, on pense moins à ces enceintes équipées d'un écran tactile de la gamme des Google Nest Hub et qui proposent au moins autant de fonctionnalités. Vous pouvez vous en faire une idée en profitant de cette promotion sur le Google Nest Hub 2e génération dont le prix passe de 99,99 euros à 69,99 euros chez Darty et la Fnac.

On reprend la même formule et on rajoute deux trois petites nouveautés, tel aurait été pensé le dernier Google Nest Hub, la plus récente itération de la première génération de l'enceinte connectée avec un écran tactile. Le Google Nest Hub 2e génération reprend les mêmes caractéristiques de son prédécesseur et ajoute des capteurs de mouvement et de température ainsi qu'un audio amélioré. Il est d'ailleurs plus abordable en ce moment puisqu'il profite d'une ristourne de 30 %

Une enceinte connectée avec écran tactile

Une panoplie de fonctionnalités

Simple d'utilisation

Au lieu de 99,99 euros habituellement, le Google Nest Hub 2e génération est maintenant disponible en promotion à 69,99 euros chez Darty ainsi que chez la Fnac

Si, par la suite, l'offre mentionnée dans cet article n'est plus disponible, merci de jeter un coup d'œil ci-dessous afin de dénicher d'autres promotions concernant le Google Nest Hub 2e génération. Le tableau s'actualise automatiquement.

Où acheter La Google Nest Hub 2e génération (2021) au meilleur prix ?

Fnac

69 €

Découvrir l'offre

Darty

69 €

Découvrir l'offre

Une enceinte connectée avec un écran tactile de 7 pouces

Le Google Nest Hub 2e génération se démarque des autres produits du marché avec son écran LCD de 7 pouces avec une résolution de 1 024 x 600 pixels. Ce n'est pas séduisant, mais cela a le mérite d'être pratique et de considérer les produits de ce type sous un tout autre angle. Vous pouvez ainsi visionner du contenu multimédia tel qu'une vidéo sur YouTube ou suivre une recette de cuisine. En revanche, vous ne pourrez pas regarder des séries en streaming avec et de toute manière, cela n'aurait aucun intérêt avec un écran de cette qualité.

Par rapport au Google Nest Hub première génération, ce modèle ajoute tout un tas de capteurs. Vous avez notamment un capteur de luminosité Ambient EQ, un capteur de température ainsi qu'un capteur Soli qui détecte les mouvements et la respiration, et qui permet ainsi un suivi du sommeil. Le Google Nest Hub 2e génération se voit également enrichi d'un nouveau haut-parleur large bande avec un transducteur de 43,5 mm qui améliore grandement l'audio avec comme résultat un son plus clair et plus puissant.

Un véritable assistant au quotidien

Cette enceinte connectée avec écran peut être utilisée de la même façon que les autres modèles : lancer de la musique, consulter la météo, programmer un réveil ou une minuterie, poser des questions ou encore contrôler les autres objets connectés de votre foyer. L'écran tactile lui permettra de réaliser d'autres tâches qu'une enceinte connectée traditionnelle ne serait pas capable de faire, comme regarder une vidéo ou avoir un œil sur votre palier si vous possédez une caméra connectée.

La principale nouveauté de ce Google Nest Hub 2e génération est le suivi du sommeil. Nous étions d'ailleurs la journée mondiale du sommeil ce 17 mars et les sondages sur le sujet sont clairs : de plus en plus de personnes sont sujettes à des troubles du sommeil. Grâce à son capteur Soli, le Google Nest Hub affichera chaque matin un bilan

de votre nuit en se basant sur vos mouvements nocturnes, votre respiration et même vos ronflements, ainsi que sur la température et la luminosité ambiante. Vous pourrez ainsi adopter de meilleures habitudes selon vos résultats.
Ne vous inquiétez pas pour votre confidentialité, ce suivi se fait seulement avec un capteur radar et cette enceinte n'est de toute manière équipée d'aucune caméra.
Pour en savoir encore plus, lisez notre test complet sur le Google Nest Hub 2e génération.
Afin de comparer le Google Nest Hub 2e génération avec d'autres produits de la même catégorie, nous vous invitons dès maintenant à consulter notre guide sur les meilleures enceintes connectées
Cet article peut contenir des liens d'affiliation pour lesquels Microsoft et/ou l'éditeur peuvent recevoir une rémunération si vous achetez un produit ou un service par le biais de ces liens.

FRANDROID

URL :http://www.frandroid.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Axel Savoye

► **26 mars 2023 - 13:26**

> Version en ligne

Google Nest Hub : l’écran connecté de 2e génération est à -30 % chez la Fnac et Darty



Un outil pratique pour piloter votre maison à la voix et du bout des doigts

Quand on parle d'enceinte connectée, on a le plus souvent en tête ces appareils en forme de galet ou de globe que l'on contrôle à la voix, à l'image des Echo d'Amazon et des HomePod d'Apple. Mais, on pense moins à ces enceintes équipées d'un écran tactile de la gamme des Google Nest Hub et qui proposent au moins autant de fonctionnalités. Vous pouvez vous en faire une idée en profitant de cette promotion sur le Google Nest Hub 2e génération dont le prix passe de 99,99 euros à 69,99 euros chez Darty et la Fnac.

Le Google Nest Hub 2e génération // Source : FRANDROID / Anthony WONNER

On reprend la même formule et on rajoute deux trois petites nouveautés, tel aurait été pensé le dernier Google Nest Hub, la plus récente itération de la première génération de l’enceinte connectée avec un écran tactile. Le Google Nest Hub 2e génération reprend les mêmes caractéristiques de son prédécesseur et ajoute des capteurs de mouvement et de température ainsi qu’un audio amélioré. Il est d’ailleurs plus abordable en ce moment puisqu’il profite d’une ristourne de 30 %.

Le Google Nest Hub 2e génération en quelques points

- Une enceinte connectée avec écran tactile
- Une panoplie de fonctionnalités
- Simple d’utilisation

Au lieu de 99,99 euros habituellement, le Google Nest Hub 2e génération est maintenant disponible en promotion à 69,99 euros chez Darty ainsi que chez la Fnac.

Si, par la suite, l’offre mentionnée dans cet article n’est plus disponible, merci de jeter un coup d’œil ci-dessous afin de dénicher d’autres promotions concernant le Google Nest Hub 2e génération. Le tableau s’actualise automatiquement.

Une enceinte connectée avec un écran tactile de 7 pouces

Le Google Nest Hub 2e génération se démarque des autres produits du marché avec son écran LCD de 7 pouces avec une résolution de 1 024 x 600 pixels. Ce n’est pas séduisant, mais cela a le mérite d’être pratique et de considérer les produits de ce type sous un tout autre angle. Vous pouvez ainsi visionner du contenu multimédia tel qu’une vidéo sur YouTube ou suivre une recette de cuisine. En revanche, vous ne pourrez pas regarder des séries en streaming avec et de toute manière, cela n’aurait aucun intérêt avec un écran de cette qualité.

Par rapport au Google Nest Hub première génération, ce modèle ajoute tout un tas de capteurs. Vous avez notamment un capteur de luminosité Ambient EQ, un capteur de température ainsi qu’un capteur Soli qui détecte les mouvements et la respiration, et qui permet ainsi un suivi du sommeil. Le Google Nest Hub 2e génération se voit également enrichi d’un nouveau haut-parleur large bande avec un transducteur de 43,5 mm qui

améliore grandement l'audio avec comme résultat un son plus clair et plus puissant.
Un véritable assistant au quotidien

Cette enceinte connectée avec écran peut être utilisée de la même façon que les autres modèles : lancer de la musique, consulter la météo, programmer un réveil ou une minuterie, poser des questions ou encore contrôler les autres objets connectés de votre foyer. L'écran tactile lui permettra de réaliser d'autres tâches qu'une enceinte connectée traditionnelle ne serait pas capable de faire, comme regarder une vidéo ou avoir un œil sur votre palier si vous possédez une caméra connectée.

La principale nouveauté de ce Google Nest Hub 2e génération est le suivi du sommeil. Nous étions d'ailleurs la journée mondiale du sommeil ce 17 mars et les sondages sur le sujet sont clairs : de plus en plus de personnes sont sujettes à des troubles du sommeil. Grâce à son capteur Soli, le Google Nest Hub affichera chaque matin un bilan de votre nuit en se basant sur vos mouvements nocturnes, votre respiration et même vos ronflements, ainsi que sur la température et la luminosité ambiante. Vous pourrez ainsi adopter de meilleures habitudes selon vos résultats.

Ne vous inquiétez pas pour votre confidentialité, ce suivi se fait seulement avec un capteur radar et cette enceinte n'est de toute manière équipée d'aucune caméra.

Pour en savoir encore plus, lisez notre test complet sur le Google Nest Hub 2e génération.

8 /10



Afin de comparer le Google Nest Hub 2e génération avec d'autres produits de la même catégorie, nous vous invitons dès maintenant à consulter notre guide sur les meilleures enceintes connectées.

Envie de rejoindre une communauté de passionnés ? Notre Discord vous accueille, c'est un lieu d'entraide et de passion autour de la tech.

URL :http://Public.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 23 mars 2023 - 17:48

> Version en ligne

Comment mieux détecter les apnées du sommeil ?



France Dimanche

23 mars 2023 à 18h46
Goodboy Picture CompanyJe m'abonne À l'occasion de la journée nationale consacrée au sommeil, le 17 mars, gros plan sur cette pathologie qui touche de plus en plus d'hommes et de femmes à partir de 50 ans. Voici toutes les indications pour les traiter.

Le plus souvent, l'apnée du sommeil est due à l'obstruction du pharynx qui empêche l'air de passer avec, à la clé, la survenue de ronflements. Si près de 3 millions de personnes en souffrent en France, 7 sur 10 ne le savent pas encore.

L'apnée du sommeil, ou plus précisément le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), est une maladie chronique fréquente qui se caractérise par des pauses respiratoires ou une respiration superficielle – on retient son souffle de manière inconsciente et involontaire – pendant le sommeil.

Le syndrome d'apnées du sommeil se définit scientifiquement par un arrêt de la respiration la nuit d'au moins 10 secondes, répété au moins 5 fois par heure. Ses apnées, qui peuvent hélas se produire jusqu'à une centaine de fois par nuit, entraînent un manque d'oxygénation du cerveau, lequel réagit et occasionne des microréveils dont nous n'avons pas vraiment conscience. Dans la journée, cela entraîne de la fatigue, une somnolence, un abattement qui doit alerter.

Entre 5 et 8 % de la population adulte en France est touchée par l'apnée du sommeil, selon l'Assurance Maladie. Si 1,5 million de personnes sont traitées, 3 millions seraient atteintes par ce trouble grave.

Plusieurs degrés de sévérité

Aujourd'hui, il est plus facile – après une consultation chez votre généraliste – de procéder à un bilan du sommeil pour évaluer le nombre d'apnées faites pendant la nuit. Mesuré entre cinq et quinze, le syndrome est léger. Entre seize et trente, il est modéré et au-delà de trente, il est considéré comme sévère. C'est alors qu'il faut le traiter, soit

avec l'utilisation d'un appareil respiratoire VPPC (Ventilation à pression positive continue, le plus utilisé) la nuit, soit grâce à la chirurgie, soit avec un dispositif sur mesure, réalisé par votre chirurgien-dentiste et porté dans la bouche pendant le sommeil.

Êtes-vous concerné ?

Voici les 8 signes les plus courants de l'apnée du sommeil :

- Ronflements sonores remarqués par votre conjoint
- Arrêts respiratoires pendant la nuit
- Réveils à répétition
- Sensation d'étouffer en respirant
- Maux de tête, fatigue au réveil
- Fatigue chronique
- Forte transpiration en dormant
- Levers nocturnes pour uriner

Parole d'expert : Dr Kelly Guichard, Médecin spécialiste du sommeil* à la clinique Bel-Air de Bordeaux.



"Trop de personnes en France ne sont pas détectées !"

France Dimanche : Comment détecte-t-on une apnée du sommeil ?

Kelly Guichard : D'abord par les symptômes connus, dont les plus fréquents sont l'absence de sommeil réparateur, la fatigue dès le réveil et une somnolence dans la journée. Pour confirmer ce diagnostic, le médecin enregistre le sommeil du patient pendant une nuit (grâce à la pose d'électrodes), ce qui permet d'établir l'architecture du sommeil du patient et d'évaluer le degré de sévérité de l'apnée.

FD : Quels sont les facteurs de risques ?

KG : L'âge, le surpoids – en perdant du poids, on peut alors faire disparaître les symptômes –, la morphologie – lorsque la mâchoire inférieure est trop reculée, lorsque le tour de cou dépasse les 41 cm –, une mauvaise respiration chronique due à un nez bouché, sans oublier l'alcool et les somnifères.

FD : À partir de quel âge peut-on être atteint ?

KG : L'apnée du sommeil se déclare souvent chez les femmes après la ménopause, et chez les hommes, à partir de 45 ans. Aujourd'hui, on détecte aussi des apnées chez les jeunes.

FD : Si l'on ne porte pas le masque facial la nuit, quels risques cela entraîne-t-il ?

KG : Le port du masque facial ou nasal reste le traitement de référence, mais il existe des alternatives comme la chirurgie ou le port de gouttières pendant le sommeil – orthèses d'avancée mandibulaire – qui permettent de libérer les voies respiratoires. Si l'on ne se soigne pas, on augmente le risque d'avoir des troubles du rythme cardiaque, de subir un AVC, de développer de l'hypertension… À noter que depuis trois ans, les masques sont plus silencieux, plus fins, moins encombrants et les machines sont mieux supportées par les patients et assèchent moins les voies respiratoires.

FD : Que faire pour mieux dépister cette affection ?

KG : Il ne faut pas hésiter à consulter un médecin du sommeil quand on éprouve une grande fatigue au cours de la journée. Il est aussi nécessaire que les conjoints soient informés pour mieux détecter ce trouble chez leur partenaire.

* et autrice de *Faire face aux ronflements et apnées du sommeil* (éd. Ellipses)



Témoignage
Jean-Charles, 76 ans, Ajaccio :
"Rassurant, mais contraignant aussi !"

URL :http://Public.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 23 mars 2023 - 17:48

> Version en ligne



Depuis sept ans, je suis équipé d'un appareil respiratoire avec masque facial qui, selon ma compagne, est bruyant… Je le porte toutes les nuits, et c'est rassurant car je dors mieux et me sens plus reposé le matin, mais c'est aussi extrêmement contraignant, puisque je dois bien sûr dormir sur le côté… »

Pour en savoir plus…

URL :http://Public.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **23 mars 2023 - 17:48**

> Version en ligne



Infos sur la 23e **journée du sommeil,** ce vendredi 17 mars sur www.journeedusommeil.org

Consulter le site Alliance Apnées du sommeil sur www.allianceapnees.org

Alicia COMET

URL :http://buzz-esante.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 23 mars 2023 - 08:15

> Version en ligne

Étude mondiale Withings : les Français champions du monde du sommeil ?

par Rémy Teston 23/03/2023

23/03/2023

Withings, un des leaders des objets de santé connectée, dévoile une étude mondiale sur l'évolution du sommeil de ses utilisateurs. Présentation des résultats.

A l'occasion de la journée internationale du sommeil, Withings, un des leaders de la santé connectée, dévoile une étude mondiale sur le sommeil de ses utilisateurs. L'entreprise s'est basée sur les données recueillies par ses différents capteurs, le Sleep Analyzer et ses montres connectées. Les résultats de l'étude menée sur 75 000 utilisateurs sont sans appel : les champions du sommeil sont les jeunes de moins de 25 ans, qui dorment en moyenne 16 minutes de plus que le reste de la population.
Les Français se positionnent parmi les meilleurs dormeurs

Withings a récolté les données de temps de sommeil de ses utilisateurs durant la semaine versus le weekend, par catégorie d'âge et socioprofessionnelle : les moins de 25 ans, les actifs entre 25 et 65 ans et les retraités de plus de 65 ans. Et contrairement aux idées reçues, les Français ne dorment pas si mal que ça : leur temps de sommeil est de 7h38 par nuit contre 7h26 pour la moyenne internationale, soit 12 minutes supplémentaires ! Les moins de 25 ans dorment en moyenne 7h49 durant la semaine et 8h08 le week-end, ils se couchent 44 minutes plus tard le week-end et dorment 1h09 de plus qu'en semaine. Les actifs entre 25 et 65 ans dorment 7h57 durant le week-end soit 19 minutes de plus qu'en semaine, ils se couchent 27 minutes plus tard le week-end et sortent du lit 1h01 plus tard.

Les retraités de + de 65 ans, quant à eux, dorment en moyenne 7h41, soit 3 minutes seulement de plus que les actifs, et 7h42 durant le week-end, soit 1 minute de plus qu'en semaine. A l'inverse, les plus « insomniaques » sont les Norvégiens, avec seulement 7h15 de temps de sommeil moyen pour les actifs entre 25 et 65 ans, suivi des Américains (7h16), et des Australiens (7h20).

Contre toute attente, les Norvégiens sont les plus « couche-tard » : les actifs entre 25 et 65 ans se couchent à 23h52, suivis des Français (23h33). Force est de constater que les Français font partie des personnes qui dorment le plus au monde, mais aussi de ceux qui se couchent le plus tard. En troisième position, on retrouve les Finlandais (23h29). A l'inverse, les « couche-tôt » du globe sont les Australiens (23h10), suivis de près par les Néozélandais (23h11), puis les Nord-américains (23h15). Il y a donc 42 minutes de temps de sommeil d'écart entre les Norvégiens (couche-tard) et les Australiens (couche-tôt). Le pays des kangourous est aussi le pays où les actifs se lèvent le plus tôt (7h12), là où les Français se lèvent le plus tard (à 7h46 durant la semaine de travail), suivis des Norvégiens (7h43) et enfin des Anglais (7h35).

A travers ces récentes données Withings, on constate que l'écart (au niveau mondial) le plus faible se situe entre les actifs et les retraités. Parmi les 75 000 utilisateurs confondus, en pleine semaine comme les week-ends, les actifs se couchent en moyenne à 23h22, tandis que les retraités se couchent à 23h21. Ils dorment en moyenne seulement 10 minutes de plus que les actifs ! Les moins de 25 ans, eux, se couchent en moyenne à 00H07 et se lèvent à 8h26, soit 7h42 de temps de sommeil (un record!) comparé aux actifs qui dorment 7h26, et aux retraités (7h31).
La santé connectée au service du sommeil

URL :http://buzz-esante.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 23 mars 2023 - 08:15 > Version en ligne

Le sommeil, fonction vitale de l'organisme, n'est pas toujours au rendez-vous. Entre insomnies et apnées pour certains, il n'est pas toujours évident de passer une nuit sans contraintes. Withings propose des dispositifs de grades médicaux inédits, selon les besoins de ses utilisateurs. Soucieux de leur permettre de mieux dormir et de diagnostiquer d'éventuelles pathologies, la société a développé avec des médecins cardiologues et spécialistes du sommeil le Sleep Analyzer, capteur non-invasif qui se place sous le matelas, pour offrir un laboratoire du sommeil à domicile. Il détecte l'apnée du sommeil, analyse l'avancée des nuits et délivre en temps réel des données médicales précises, fiables, et facilement exploitables.

"*Pouvoir détecter l'apnée du sommeil depuis chez soi avec un appareil non-invasif est une révolution qui pourrait considérablement nous aider à mieux la diagnostiquer*" explique le Professeur Pierre Escourrou, Médecin du Sommeil, Hôpital Béclère, Paris.

"*Après 36 mois d'utilisation, 72% des utilisateurs de Withings utilisent encore leur Sleep Analyzer. 150 millions de nuits ont été enregistrées sur nos produits."* déclare Mathieu Letombe, CEO de Withings, *"Ces chiffrent démontrent un réel besoin du suivi des nuits et l'efficacité de nos produits.*"

Withings propose également un Agenda du Sommeil, fonctionnalité qui vient accompagner le Sleep Analyzer. Testée cliniquement, cette digitalisation du suivi des nuits offre des résultats plus précis, plus clairs, permettant aux utilisateurs d'envoyer leurs résultats à leurs médecins qui pourront ainsi prendre les mesures nécessaires pour améliorer la vie de leurs patients. « *Grâce à des données objectives et automatiquement recueillies, l'Agenda du Sommeil, jusqu'ici si fastidieux à renseigner manuellement, pourrait contribuer de façon spectaculaire à mieux diagnostiquer et traiter les troubles du sommeil tels que l'insomnie et les troubles du rythme circadiens. Conçu avec des médecins du sommeil, il révèle les informations pertinentes qui permettront au patient et au professionnel de santé d'agir.*« , Professeur Pierre Escourrou, Médecin du Sommeil, Hôpital Béclère, Paris.

Cette étude a été réalisée par Withings en analysant les données agrégées et anonymisées de 75 000 utilisateurs de ScanWatch et Sleep Analyzer, se basant sur leur dernier mois d'utilisation, pour un minimum de 20 nuits enregistrées.

Source : Withings

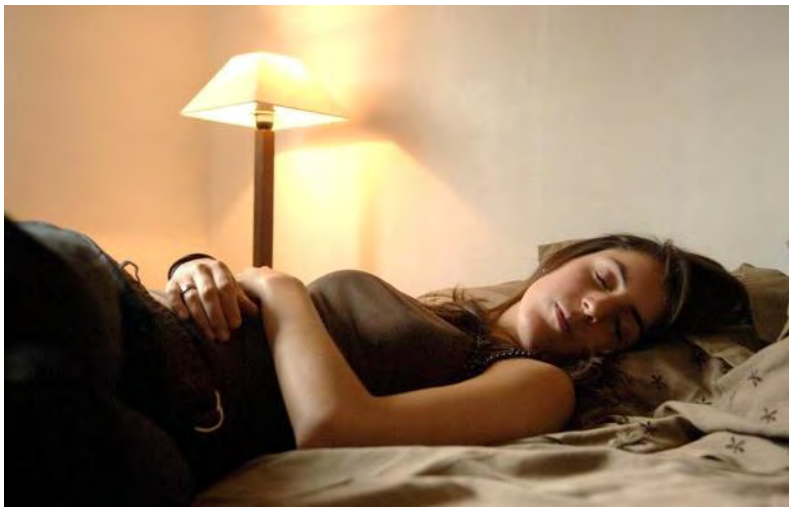
Articles similaires

URL :http://www.20minutes.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Propos Recueillis P…

► 23 mars 2023 - 10:55

> Version en ligne

« Près de 20% des ados ont des troubles du sommeil », alerte une spécialiste du sommeil



Les ados dorment mal de manière générale, mais pourquoi ? (Illustration) —

JACQUEMART / ISOPIX / SIPA

Le sommeil est une problématique de plus en plus récurrente chez les ados : à l'origine de troubles physiques et psychologiques, bien dormir est primordial. À ce sujet, la Maison des adolescents de Nantes organise ce jeudi une conférence publique autour du sommeil des adolescents, à l'occasion de la 23e journée internationale du sommeil vendredi 17 mars. Le Dr Laurene Leclair-Visonneau, neurologue spécialiste du sommeil et responsable du Centre du sommeil au CHU de Nantes, co-anime cette conférence, intitulée « Le sommeil : une histoire à dormir debout ? ». Pour 20 Minutes, elle explique les causes et les conséquences du mauvais sommeil des ados.

Dr Leclair-Visonneau, neurologue, responsable du Centre de sommeil du CHU de Nantes. - L.Leclair-Visonneau

Les ados dorment-ils mal ?

Il y a des modifications physiologiques naturelles à l'adolescence qui causent naturellement un allègement du sommeil. Les ados ont l'impression de moins bien dormir parce que leur sommeil est moins lourd qu'auparavant, on parle de maturation du sommeil. Il y a un pourcentage important d'ados qui ont des troubles du sommeil : c'est de l'ordre des 15-20%. En plus de cela, près d'un ado sur trois se plaint de somnolence dans la journée. La prévalence des pathologies du sommeil est conséquente chez les ados.

Y a-t-il des facteurs qui amplifient le phénomène ?

Il y a plusieurs facteurs qui aggravent le manque de sommeil. La consommation des multimédias, bien sûr. Cela diminue le temps de sommeil et entraîne une privation chronique de sommeil. Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), 80% des Français sont concernés par des réveils nocturnes. Chez les ados, on peut imaginer que les notifications du téléphone portable pendant la nuit renforcent ce phénomène.

URL :http://www.20minutes.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Propos Recueillis P…
► 23 mars 2023 - 10:55
> Version en ligne

Post-covid, on a une aggravation de la santé mentale chez les adolescents qui joue un rôle important. Le sommeil est multidimensionnel : un trouble anxieux ou des symptômes dépressifs se traduisent par des troubles du sommeil. Insomnies, difficultés d'endormissement, réveils précoces, augmentation du besoin de sommeil… Les conséquences sont nombreuses.

Les ados ont-ils les mêmes besoins de sommeil que les adultes ?

Les besoins moyens de sommeil diminuent progressivement avec l'avancée en âge. À 10 ans, c'est environ 10 heures ; à 13 ans c'est 9 heures, chez l'adolescent c'est entre 8 et 9 heures tandis que chez l'adulte c'est entre 7 et 8 heures. Il y a des degrés de variabilité parmi les individus : si on fait beaucoup de sport, on aura bien sûr plus besoin de sommeil. Les personnes en croissance ont naturellement plus besoin de dormir que les adultes, mais il y a une diminution avec l'âge : il n'y a pas de rebond particulier à l'adolescence.

Quelles sont les conséquences d'un déficit de sommeil chez les ados ?

Un déficit de sommeil a des conséquences pour tout le monde. Mais chez l'adolescent, c'est peut-être encore plus poignant car il est en phase d'apprentissage : les compétences scolaires en pâtissent, ce qui peut entraîner un retard scolaire. Le manque de sommeil influe sur la concentration, la mémorisation, l'humeur, la somnolence.

On note des conséquences métaboliques aussi : une appétence pour la nourriture grasse et sucrée, donc un risque accru de prise de poids. Ça augmente aussi la consommation d'excitants : le café, le tabac... Si on le compare à la conduite automobile, après 24 heures de dette de sommeil, les performances sont équivalente à 0,8 grammes d'alcool ! Le déficit de sommeil aggrave aussi la santé mentale, c'est un cercle vicieux : il y a plus de risques de rechute après une dépression, plus de risques de suicide. Ne pas assez dormir potentialise la gravité de la pathologie psychiatrique.

Quels conseils donneriez-vous à un adolescent pour faciliter l'endormissement ?

Il faut laisser le portable en dehors de la chambre. Idéalement, il ne faudrait plus utiliser son téléphone après le dîner. Entre un ado qui dort avec son portable et un ado qui le laisse à l'extérieur, on observe une différence de 45 minutes sur le temps d'endormissement. Quand les parents donnent des consignes sur les horaires de coucher, il y a beaucoup moins de troubles du sommeil chez les ados. Ce n'est pas si mal que les adultes soient sur le dos de leurs enfants !

Il faut avoir un coin calme dans la chambre qui n'est pas son lit, pour ne pas l'associer à des activités éveillantes. Ensuite, la lecture ou de la musique calme permettent d'attendre de ressentir les signaux de sommeil. Les yeux qui piquent, les bâillements, la baisse de la concentration : dès que ces signes apparaissent, il faut aller se coucher dans les 10-15 minutes qui suivent ! Si on loupe ce train du sommeil, l'envie de dormir revient par cycle, une heure et demie plus tard.

La température corporelle joue dans l'endormissement ?

Il ne faut pas chauffer son lit. On a un creux de température dans la nuit entre 3h et 5h du matin, puis elle remonte jusqu'à 21h, avant de commencer à redescendre. C'est pendant cette baisse de température corporelle que l'on s'endort. Donc si on essaye de dormir dans un lit chauffé depuis des heures, avec son ordinateur sur les cuisses en regardant une série, c'est la pire chose à faire !

echodumardi.com

URL :https://www.echodumardi.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **22 mars 2023 - 22:54**

> Version en ligne

Passage à l'heure d'été : mode d'emploi pour ce week-end

Le passage à l'heure d'été se déroulera ce dimanche 26 mars 2023 à 2 heures du matin. Il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale. Il sera alors 3 heures. En claire, nous perdrons une heure de sommeil dans la nuit de samedi à dimanche. En revanche, les soirées commenceront à être plus longues et nous aurons l'impression que le soleil se couchera plus tard.

Une disposition datant du choc pétrolier remise en cause récemment
Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974. Depuis 1998, les dates de changement d'heure ont été harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été, le dernier dimanche de mars.
En mars 2019, les eurodéputés ont voté pour un projet de directive supprimant le changement d'heure saisonnier. La directive devait être adoptée par le Conseil fin 2020, puis transposée par les États membres.
« Cependant, en raison de la crise sanitaire liée à la Covid-19, ce texte sur la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour et ne devrait pas être discuté dans un avenir proche. Le changement d'heure été et hiver 2023 est conservé », explique le site officiel de l'administration française.
Les Français dorment plutôt mal
Alors que la journée du sommeil vient de se tenir ce vendredi 17 mars, Statista vient de dévoiler une étude sur la qualité du sommeil juste avant que nous perdions 1 heure de sommeil.
« Cette journée a lieu en France depuis l'an 2000 par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance afin d'attirer l'attention sur l'importance des difficultés liées au sommeil dont sont victimes de nombreux Français et d'assurer un plus grand travail de prévention et une meilleure prise en charge », explique Claire Villiers pour Statista.
« Au niveau global, à quel point la qualité du sommeil varie-t-elle en fonction du pays ?, interroge cette dernière. Comme le montre notre graphique basé sur les données du rapport 'Global Sleep Survey 2021', la qualité de sommeil semble être particulièrement élevée en Inde, surtout par rapport aux autres pays étudiés : 67% des personnes interrogées s'y sont déclarées totalement ou plutôt satisfaites de la qualité de leur sommeil. En Chine, la majorité des sondés (57%) affirment également bénéficier d'un bon sommeil. C'est seulement en bas du classement que l'on trouve la France, où seulement 35% des répondants ont indiqué bien dormir, un taux similaire à celui des Japonais (29%). »

0prQ1iZag9JxYHLOV2FDLh25wUMh-_bclLHPIfGqmuxuzuJYXjT8iFrG_Jv91DSLkx2SszN0jFkjOBm4hXRQrcgZmMy



https : //www. echodumardi. com/wp-content/uploads/2023/03/Changement-heure-été-03-23-©-Pixel-Shot-Adobe-stock--scaled. jpeg



https : //www. echodumardi. com/wp-content/uploads/2023/03/Changement-heure-e%CC%81te%CC%81-03-23-%C2%A9-Pixel-Shot-Adobe-stock--750x375. jpeg

■

URL :http://ohmymag.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Mélissandre Sabat…

► 22 mars 2023 - 10:52

> Version en ligne

Les insomnies ne seront plus qu'un mauvais souvenir avec ce spray à moins de 13 €

Publié le 22 mars 2023 à 11:38 par Mélissandre Sabathier-Robic

Une bonne qualité de sommeil est indispensable pour le bien-être au quotidien. Voici le produit qui vous aidera à mieux dormir.



© Unsplash

Les insomnies ne seront plus qu'un mauvais souvenir avec ce spray à moins de 13 €
Découvrir notre dernier podcast

Dans une étude menée par l'Ifop pour la **Journée mondiale du sommeil**, en collaboration avec Les-Matelas.fr et Flashs, il est criant que la **qualité de sommeil des Français laisse à désirer**. En effet, "70 % des Français déclarent avoir eu des **problèmes de sommeil** au cours des huit derniers jours". C'est un score en nette évolution. En cause, un **taux de stress** très important en lien direct avec le **contexte actuel** : pandémie de Covid-19, guerre en Ukraine, difficultés politiques, actualité tendue... Ce sont autant de facteurs extérieurs qui peuvent s'ajouter à des **problèmes personnels**. Le résultat ? Un cocktail détonnant pour un **sommeil de piètre qualité**. Pas de panique, ce n'est pas une fin en soi et **il existe des solutions**.
Le petit coup de pouce naturel pour bien dormir

Vos paupières sont lourdes, votre posture s'affaisse, votre attention décroit... Bref, **vous êtes fatigué**. Le **manque ou la mauvaise qualité de sommeil**peuvent devenir un véritable **handicap** au quotidien lorsqu'ils se répètent sur une longue période. S'il existe des **solutions médicamenteuses**, leurs **effets secondaires ne sont pas anodins**, entre **accoutumance** et **sevrage parfois compliqué**.

C'est pourquoi il est préférable de se tourner vers des **alternatives plus naturelles**, dont les **effets sont tout aussi efficaces**, mais sans risques pour votre santé.

Le **laboratoire Lavilab** est le premier laboratoire français de compléments alimentaires dédiés au stress. Le **spray Sommeil Flash à base de mélatonine émulsionnée** est absorbé par l'organisme en 5 minutes. À pulvériser sous la langue, son **efficacité** est plus rapide que par comprimé. Un **format pratique et efficient** à toujours avoir sur votre table de chevet !

URL :http://ohmymag.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Mélissandre Sabat…
► 22 mars 2023 - 10:52
> Version en ligne



Sommeil Flash : Spray Mélatonine 5 mns Chrono : 1 Pulvérisation/Jour Formule Economique 20ml Durée 3 mois
Avec une **note de 4 sur 5**, ce spray est à shopper sur Amazon, et les avis sont très positifs :
Je l'utilise le soir avant de dormir. Je m'endors plus rapidement qu'avant, la fatigue se fait moins sentir. Je suis plus détendu. - Franck Le spray, ça marche ! Enfin des nuits réparatrices ! - Nanou Après avoir essayé plusieurs produits, celui-là est le plus agréable en goût. - Mel Les bons gestes à adopter pour améliorer la qualité de votre sommeil

On ne le répètera jamais assez, mais **les écrans avant de dormir, ce n'est pas une bonne idée**. Toujours selon l'étude de l'Ifop pour la Journée Mondiale du Sommeil : "cette omniprésence des écrans, dont les **effets sur l'attention et la sollicitation du cerveau** sont connus", est observée à tous les âges, entre télévision et téléphone.

S'il est agréable de **se laisser tenter par un petit épisode de *Kaiser Karl*avant de dormir**, parfois, prendre un**bon livre est une alternative préférable**, qui **développe l'imagination** et vous promet des rêves fantastiques.

Si la **qualité de sommeil est importante**, la **qualité de réveil l'est tout autant** et d'elle dépendra votre humeur de la journée. On oublie les sonneries stridentes pour s'offrir un **réveil tout en douceur avec un simulateur d'aube**.

URL :http://ohmymag.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE :Mélissandre Sabat…

► **22 mars 2023 - 10:52**

> Version en ligne



Voir le produit

Simulateur aube réveil Lampe Miami bois - 79,90 € Lexon

Source :
- Ifop, Problèmes de sommeil : le mal du siècle ? Une majorité de Français concernés

Nous percevons une commission sur les produits présentés sur Oh! My Mag lorsque vous effectuez un achat à partir de notre site. Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

Crise du sommeil, conseils pour vos ados manifestants, personnalités préférées des enfants et BeReal, le bon élève : le ReKap' de Kool



ReKap'

21 mars 2023 - Les français n'arrivent plus à dormir, des conseils à filer à ton ado pour manifester en sécurité, le Top 10 des personnalités préférées des 7-14 ans et un réseau social authentique : dans le Rekap', Kool Mag revient sur l'actualité de la journée en quelques lignes.
La disparition du sommeil réparateur

« Ce soir je me couche tôt ! » On ne compte plus le nombre de fois où on a lâché cette phrase sans conviction. Le 17 mars dernier, alors qu'on célébrait la 23ème journée mondiale du sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance publiait une étude sur le sommeil des français. Spoiler : c'est la cata…

L'article complet est à retrouver ici.
Des clés pour que ton ado puisse manifester en sécurité

L'adolescence est une période de la vie durant laquelle on veut agir. Alors que les protestations populaires contre les réformes des retraites battent leur plein, ton ado a peut-être envie de manifester. Face aux images de répression dans les manifestations et même si Kool Mag n'a pas vocation à se positionner sur le sujet, on avait envie de donner quelques conseils de sécurité aux parents dont les ados voudraient descendre dans la rue.

L'article complet est à retrouver ici.
Les personnalités préférées des 7-14 ans

Le Journal de Mickey, en partenariat avec l'IPSOS, a publié son top des personnalités préférées des 7-14 ans. Les footballeurs français dominent le classement !

L'article complet est à retrouver ici.
BeReal, plus authentique et moins chronophage !

Paysages somptueux, plats gourmands, bronzette à la piscine… Marre de voir vos amis étaler leur vie de rêve sur les réseaux sociaux ? BeReal, un réseau social français,

propose une nouvelle formule pour qu'enfin, on voie ce que les autres font (vraiment) de leurs journées. Plus authentique et moins chronophage, BeReal vient souffler un air frais dans l'univers des réseaux.

L'article complet est à retrouver ici.



La quotidienne

Retrouve tous les soirs une sélection d'articles dans ta boite mail.

URL :http://iletaitunepub.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Edmonston Carena

► 21 mars 2023 - 23:34

> Version en ligne

Sommeil : pourquoi avez-vous du mal à dormir ?

D'après une étude faite par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et la MGEN, un Français sur trois dort mal. Pourquoi ? Tout le monde a besoin de sommeil. C'est un fait, le métabolisme humain a besoin de se reposer quotidiennement. D'ailleurs, une bonne nuit de sommeil est la garantie d'une excellente santé. Toutefois, pour le cas de la France, les statistiques sont déplorables . Plus d'un tiers des Français dort mal.

Vendredi 17 mars dernier, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et la MGEN ont célébré la 23e Journée du sommeil. À cette occasion, cet institut a proclamé des statistiques inquiétantes. En effet, un Français sur trois dort mal . Pourquoi ? Comment faire pour bien dormir la nuit ? Les détails.

Sommeil : des statistiques plus qu'inquiétantes

Comme susmentionné, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et la MGEN ont déclaré qu'un Français sur trois dort mal. Cette mauvaise qualité du sommeil concerne principalement les femmes et les jeunes . Dans un article de La Dépêche , publié le 19 mars 2023, l'institut a déclaré :

« La dégradation de la qualité de sommeil, dont souffrent plus de 1 Français sur 3, est associée à une réduction de la durée moyenne de sommeil et à des réveils nocturnes qui concernent 8 Français sur 10. »

L'institut précise par la suite ses propos en disant :

« Elle concerne en majorité les femmes (44 %) et les Français qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58 %), principalement l'insomnie et les troubles du rythme veille-sommeil »

Pourquoi un tiers des Français dort si mal ? Pourquoi particulièrement les femmes et les jeunes

Les causes du mauvais sommeil des Français

Nombreuses sont les raisons qui font que plus de 30 % des Français dorment mal Le trouble du sommeil ainsi que les réveiller nocturnes sont en cause. Voici pourquoi dort mal :

Le confinement dû à la Covid-19

La crise sanitaire causée par la Covid-19 a perturbé le rythme de sommeil des Français. En effet, durant les deux ans de confinement, comme il n'y a rien à faire, nombreux sont ceux qui ont commencé à dormir la journée. Un sommeil dans la journée réduit la qualité de celui durant la nuit.

Les stress et l'anxiété

Nombreux sont les événements de ces deux dernières années qui causent du stress et

de l'anxiété aux Français . Voilà quelques-unes :

La hausse des prix

La réforme des retraites

La situation conflictuelle en Europe

Le stress et l'anxiété dus à tous ces événements rendent le sommeil des Français moins bons . Le problème, c'est que cela crée un cycle vicieux. Plus vous êtes stressé et plus vous ne dormez pas et vice-versa. L'article de La Dépêche précité indique :

« 30 % des personnes dépressives souffrent d'insomnies et 23 % des insomniaques souffrent de dépression ; 35 % des personnes anxieuses souffrent d'insomnies et 54 % des insomniaques souffrent d'anxiété ; et 25 % des personnes anxieuses souffrent d'un trouble du rythme veille/sommeil et 45 % des personnes ayant un trouble du rythme veille/sommeil souffrent d'anxiété. »

Le problème du manque de bon sommeil touche davantage les femmes et les jeunes de 18-34 ans . Pourquoi☐? Parce qu'en moyenne, ce sont eux qui sont les plus anxieux.

Les mauvaises habitudes de chacun

Si les Français souffrent de problèmes de sommeil, c'est aussi à cause des mauvaises habitudes. Voici quelques-unes de ces mauvaises habitudes

Les addictions aux réseaux sociaux

L'exposition aux écrans, notamment le soir

La prise de médicaments pour s'endormir

Ces mauvaises habitudes troublent votre sommeil et cela est préjudiciable pour votre santé mentale et physique . Les problèmes de santé mentale dus au manque de sommeil sont :

Dépression

Perte de mémoire

Anxieuses

Quant aux problèmes de santé physique , on cite :

Troubles de poids

Fatigue

Face à tous ces problèmes, vous vous demandez sûrement comment faire pour mieux dormir

Des astuces pour avoir une bonne nuit de sommeil

Pour éviter les éventuels problèmes liés au manque de bon sommeil , voici quelques astuces que l'on vous recommande de faire.

Bien dépenser durant la journée

Pour bien dépenser durant la journée, on vous recommande de faire du sport

URL :http://iletaitunepub.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Edmonston Carena

► 21 mars 2023 - 23:34

> Version en ligne

Éviter les écrans dans les chambres à coucher

Pour ne pas être addict au réseau social, et à l'écran, il faut éviter de placer des écrans dans la chambre à coucher

Bien se connaître soi-même

L'INSV l'a expliquée dans l'article de La Dépêche cité précédemment

« Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil qu'il convient de bien connaître pour mieux les satisfaire »

Toujours d'après cet institut, une femme doit « aller au lit 45 minutes plus tôt que les hommes en moyenne » . Voilà, nombreuses sont les raisons qui font que plus du tiers des Français dort mal. Toutefois, la solution à ce problème de sommeil dépend de chacun de nous

Source : La Dépêche

Partagez cet article

À propos de l'auteur, Edmonston Carena

Passionné de lecture depuis mon enfance, j'ai fini par m'intéresser à l'écriture en grandissant. Aujourd'hui, je vis de ma passion en travaillant comme rédacteur pour le web. Avec une plume légère, je vous tiens informé sur l'actualité française et les faits et gestes des célébrités. J'écris aussi d'autres contenus sur des thématiques variées.

Il était une pub est un média indépendant. Soutenez-nous en nous ajoutant à vos favoris Google Actualités :

URL :http://laminute.info/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 21 mars 2023 - 07:58

> Version en ligne

Les montres connectées, un véritable allié pour améliorer son sommeil ? (La Santé Sur Écoute # 31)

Améliorer la qualité de nos nuits : voici l'une des nombreuses fonctionnalités qu'auraient les trackers d'activités, plus communément appelés montres connectées. Mais ces gadgets tiennent-ils réellement leurs promesses ? À l'occasion de la journée mondiale du sommeil ce 17 mars, Julie Kern vous…

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR podcasts.futura-sciences.com

Le sommeil réparateur, cette denrée rare que les Français paient cher



Santé

« Ce soir je me couche tôt ! » On ne compte plus le nombre de fois où on a lâché cette phrase sans conviction. Le 17 mars dernier, on célébrait la 23ème journée mondiale du sommeil, l'occasion pour l'Institut Nationale du Sommeil et de la Vigilance de nous faire une piqûre de rappel. Kool Mag fait le point.

Réforme des retraites, réchauffement climatique, inflation, on a toutes les raisons de stresser en ce moment. Et le problème, c'est qu'à force de se retourner dans son lit, on n'arrive plus à dormir. Une étude de l'INSV révèle que les Français ont de plus en plus de mal à trouver le sommeil.
Le fléau du manque de sommeil

Plus de 1 français sur 2 se plaint de la difficulté à trouver le sommeil et plus de 80% d'entre nous se réveillent au moins une fois par nuit et pendant en moyenne 31 minutes. Eh oui ! D'après l'étude de l'INSV publiée le 14 mars dernier, le français qui dort bien se fait rare.

Les lève-tôt, les lève-tard, les #femmes, les #ados à chacun son horloge biologique et son #rythme de #sommeil ! ☐☐☐
Explication du Pr @CGronfier à l'occasion de la #Journeedusommeil☐☐@ETissandie pour @Sciences_Avenirhttps://t.co/OHkH0SmyKo
— INSV (@INSV_Sommeil) March 20, 2023

On trouve trois facteurs communs aux personnes interrogées. En effet, près de 1 personne sur 2 estiment que leur vie personnelle perturbe leur cycle de sommeil et les empêche d'avoir un sommeil réparateur. Concernant les actifs, ils sont 46% à être affectés par leur travail à l'heure du coucher. Encore plus flagrant chez les étudiants, 3 sur 5 mettent le manque du sommeil de qualité sur le compte des études.

L'étude précise que « les troubles du sommeil ou de l'horloge biologique peuvent […]

être à l'origine de troubles psychiatriques ». C'est pourquoi l'INSV souligne que si 16% des Français déclarent actuellement prendre des antidépresseurs ou des anxiolytiques, 1 sur 2 remarque avoir récupéré un sommeil de qualité depuis qu'ils en prennent.
L'éco-anxiété perturbe les nuits de nos jeunes

L'Institut aborde cette année les troubles du sommeil des jeunes Français par le prisme du réchauffement climatique. Selon son étude, il est évident que « les jeunes qui ont besoin de se projeter vers l'avenir […] sont plus perméables aux questions de notre environnement au sens large ». Une enquête publiée dans The Lanceten 2021, montre que plus d'un français sur 2 âgés de 16 à 25 ans, se dit éco-anxieux.

Journée du sommeil | #JS2023#Webinaire : Le #sommeil de l'#enfant et de l' #adolescent en vie réelle!
☐☐Vendredi 17 mars : 11h - 13h
☐☐En ligne
Organisé par le #GSEA@sfrms@CHUdeLyon@UnivLyon1@ReseauMorphee @InsermIDF

☐ d'infos : https://t.co/5ISbmpkx3j

— INSV (@INSV_Sommeil) February 28, 2023

Pour l'étude de l'INSV, des cinq éléments d'inquiétudes liées à la crise climatique, l'un d'eux sort du lot : 7 français sur 10 « s'inquiètent pour la prochaine génération car elle sera très affectée par le réchauffement climatique. » Il ne vous reste plus qu'à miser sur une excellente hygiène de vie pour retrouver des nuits paisibles.

À méditer, tant que la nuit porte conseil !

La quotidienne

Retrouve tous les soirs une sélection d'articles dans ta boite mail.

URL :http://www.sciencesetavenir.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Nora Durbecq

► 20 mars 2023 - 16:58

> Version en ligne

Tir à l'arc, rapport du GIEC et qualité de sommeil : l'actu des sciences en ultrabrèves



Par Nora Durbecq le 20.03.2023 à 17h53 Lecture 3 min.

Au sommaire des ultrabrèves du 20 mars 2023 : la plus ancienne preuve de tir à l'arc hors d'Afrique trouvée en France à 54.000 ans, ce que dit le 6eme rapport du GIEC et comment éviter les fausses croyances sur le sommeil.



Répliques des pointes de flèche de la grotte Mandrin, datées d'il y a 54.000 ans.

LUDOVIC SLIMAK

URL :http://www.sciencesetavenir.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Nora Durbecq
► 20 mars 2023 - 16:58
> Version en ligne

L'actualité scientifique du 20 mars 2023, c'est :

En Archéologie : La plus ancienne preuve de tir à l'arc hors d'Afrique trouvée en France a 54.000 ans.

- Des centaines de pointes de flèches miniatures, exhumées dans la grotte Mandrin, dans le sud de la France, laissent penser que des *Homo* tiraient déjà à l'arc il y a 54.000 ans en France.
- L'invention des arcs est africaine, comme l'atteste la découverte dans le KwaZulu-Natal, en Afrique du Sud, et est vieille de 64.000 ans environ.
- Selon Ludovic Slimak du CNRS, l'homme moderne est venu en Europe beaucoup plus tôt qu'on ne le pensait, bardé d'une technologie supérieure : l'arc et la flèche.

En Nature & Environnement : Changement climatique : le 6eme rapport du Giec, rendu public ce 20 mars 2023, est un appel à l'action immédiate.

- Le 6^{e} rapport du GIEC vient d'être rendu public et constitue le plus complet des états des lieux sur le fonctionnement physique de la planète, les altérations produites par les activités humaines et les impacts qui affectent en retour ces activités, mais aussi les milieux naturels.
- Selon les scientifiques, les émissions doivent commencer à décroître fortement dès aujourd'hui pour éviter les scénarios catastrophe induits par une hausse des températures supérieures à 2°C.
- Aujourd'hui, entre 3,3 et 3,6 milliards d'humains vivent ainsi dans des situations géographiques et sociales qui les rendent fortement vulnérables aux effets climatiques, alors qu'ils sont les moins responsables de la situation.

En Santé : Sommeil : voici comment améliorer sa qualité tout en évitant les fausses croyances.

- Près de deux tiers des Français se plaignent de difficultés de sommeil, selon les résultats de la dernière enquête sur le sommeil des Français réalisée par OpinionWay, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil le 17 mars 2023.
- Pour une meilleure qualité de sommeil, il est recommandé de privilégier la régularité dans les heures de coucher et de réveil, même pendant les jours de repos.
- Les fausses croyances, comme boire de l'alcool ou pratiquer une activité physique intense avant de dormir perturbent le sommeil et l'endormissement.

En Santé : Ibogaïne : que sait-on de cette substance psychostimulante et hallucinogène présente dans la racine de l'arbre iboga ?

- L'iboga produit une molécule, l'ibogaïne, qui appartient à une catégorie de psychotropes considérés avec suspicion : les drogues hallucinogènes ou psychédéliques.
- Certains affirment qu'il guérirait des dépendances induites par les drogues dures, l'alcool et le tabac.
- Les mécanismes pharmacocinétiques de cette molécule sont mal connus et il existe à ce jour trop peu d'études et d'essais cliniques rigoureux sur les conséquences de sa consommation.

En Archéologie : Art pariétal : la mémoire des hommes conservée (ou balayée) par les chauves-souris.

- Les chauves-souris, apparues sur la planète il y a 50 millions d'années, ont parfois transformé les grottes de façon spectaculaire, polissant les parois ayant pu accueillir des dessins humains.
- En griffant les murs et en relâchant du CO_2 en respirant, ces petites bêtes contribuent à l'érosion des parois due à l'acide carbonique.
- Ces altérations rapides ont pu faire disparaitre des œuvres humaines, et amènent à penser que certaines grottes devraient être réexaminées.

AfriqueEuropeSommeilPsychotropeChauve-sourisGrotteGIECEnvironnement

URL :http://www.sciencesetavenir.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Nora Durbecq

► 20 mars 2023 - 16:58

> Version en ligne

Newsletter Sciences et Avenir



Créez vous un compte pour recevoir
nos newsletters

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 20 mars 2023 - 15:01

> Version en ligne

Un conférence sur le rôle primordial du sommeil au Puy ce mercredi

Tous

Le Puy-en-Velay
Culture et loisirs

Santé

lun 20/03/2023 - 16:00 , Mise à jour le 20/03/2023 à 16:00



illustration

Dans le cadre de la 23e journée du sommeil, les établissements Sainte-Marie Haute-Loire organisent une conférence suivi d'un d'échange sur le thème du "sommeil". Elle aura lieu mercredi 22 mars, à 18h30, au centre Roger Fourneyron au Puy-en-Velay. Cette dernière sera animée par le Dr Cyrus Pourhadi. Objectif : dédramatiser le sujet et parler du rôle primordial du sommeil.

Vous aimerez aussi

Une clôture en deux temps pour le festival « Terroir en rimes » !

Culture et loisirs

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local



Carnaval des enfants au Puy : les Moussaillons ont vaincu Barba Rossa !

Culture et loisirs



« Amis archers, je vous salue ! »

Culture et loisirs

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 20 mars 2023 - 15:01

> Version en ligne



Sorties cinéma : le programme des films de la semaine au Ciné Dyke du Puy

Culture et loisirs



Une altiligérienne médaillée d'or aux sélections régionales WorldSkills BTP

Culture et loisirs

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 20 mars 2023 - 15:01 > Version en ligne



Avez-vous les boules ?

Culture et loisirs



Comment tailler ses fruitiers ? C'est par là ▾

Culture et loisirs

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 20 mars 2023 - 15:01

> Version en ligne



Le court-métrage fait sa fête à la MPT de Chadrac

Culture et loisirs



À découvrir

Contenus sponsorisés

Offrez-vous un cocon de bien-être à 37° toute l'année

URL :http://www.zoomdici.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 20 mars 2023 - 15:01

> Version en ligne



lemondepharmaceutiq
URL :http://www.lemondepharmaceutique.tv/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé

► **20 mars 2023 - 14:24**

> Version en ligne

La qualité de sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes

Vidéo réservée aux abonnés

Thématiques : Neurologie

Durée : 3 min 40s

Résumé : À l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil®,** organisée vendredi 17 mars par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, et à la lumière de l'enquête INSV/MGEN 2023, les spécialistes insistent sur la dégradation de la qualité de sommeil des Français et sur la réciprocité entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. Ils recommandent des mesures individuelles et collectives pour réduire les difficultés de sommeil, augmenter la qualité des nuits et préserver une bonne santé mentale : connaître nos propres besoins de sommeil pour mieux le gérer, apprendre à mieux réguler nos rythmes veille-sommeil ou encore placer la santé du sommeil au centre des enjeux médicaux, sociétaux et écologiques.

Description : Dans cette vidéo le Dr Marc Rey, Président de l'INVS nous indique que 37% des personnes interrogées se disent insatisfaites de la qualité de leur sommeil, en particulier les Français qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58%) et les femmes (44%). Il donne des conseils pour la récupération de la dette de sommeil le week-end et les réveils nocturnes.

lemondepharmaceutiq
URL :http://www.lemondepharmaceutique.tv/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé

► **20 mars 2023 - 14:24**

> Version en ligne

Soigner l’insomnie avec les médicaments

Vidéo réservée aux abonnés

Thématiques : Neurologie

Durée : 6 min 22s

Résumé : À l’occasion de la 23ème **Journée du Sommeil®,** organisée vendredi 17 mars par l’Institut National du Sommeil et de la Vigilance, et à la lumière de l’enquête INSV/MGEN 2023, les spécialistes insistent sur la dégradation de la qualité de sommeil des Français et sur la réciprocité entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. Ils recommandent des mesures individuelles et collectives pour réduire les difficultés de sommeil, augmenter la qualité des nuits et préserver une bonne santé mentale : connaître nos propres besoins de sommeil pour mieux le gérer, apprendre à mieux réguler nos rythmes veille-sommeil ou encore placer la santé du sommeil au centre des enjeux médicaux, sociétaux et écologiques.

Description : Dans cette vidéo le docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille donne les clés aux pharmaciens pour prendre en charge les patients insomniaques à l'officine avec les médicaments. Cependant, elle ne trouve pas très efficace les compléments alimentaires.

legrandplateau.com

URL :http://www.legrandplateau.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Yseult Daigle

► **20 mars 2023 - 12:13**

> Version en ligne

Journée mondiale du sommeil : les choses importantes sur le repos

El dormir es una actividad humana que está ganando relevancia en nuestras conversaciones cotidianas, es por eso que en conmemoración del Día Mundial del Sueño, repasamos algunos detalles que nos serán útiles al momento de descansar. “El sueño es esencial para la salud”, este es el lema para este año. La privación crónica de sueño genera cansancio, irritabilidad y muy mal humor, seguramente varios de estos episodios los has vivido cuando pasaste una mala noche. ¿Cómo saber si duermo bien? Duración: el tiempo que se pasa dormido debe ser suficiente para que el durmiente esté descansado y alerta al día siguiente. Continuidad: los períodos de sueño deben ser fluidos y sin fragmentación, el despertar cada tanto o estar alerta por ruidos no resulta saludable para el descanso. Profundidad: el sueño debe ser lo suficientemente profundo para ser reparador. ¿Cómo hacer que los niños duerman bien? Tener una hora para ir a la cama cada noche, preferentemente antes de las 9:00pm. Contar con horarios de siesta durante el día según su edad. Mantener una rutina consistente antes de acostarse. Hacer de la habitación un sitio adecuado para el sueño; fresco, oscuro y tranquilo. Dar prioridad a que los menores duerman de forma autónoma. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche y aumentar la exposición a la luz durante la mañana. Reducir al mínimo las comidas pesadas y la actividad vigorosa previo a la hora de ir a la cama. Dejar fuera del alcance los dispositivos electrónicos (incluyendo TV, PC, celular…), incluso fuera de la habitación y limitar su uso cerca de la hora de acostarse. Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té. Contar con horarios regulares durante el día, incluidos horarios de comidas. Recomendaciones para tener un buen descanso Cuenta con un horario regular de acostarse y levantarse.

Aunque la ciencia tiene sus postura respecto a la hora ideal para hacerlo no siempre podemos lograrlo. Si tienes el hábito de tomar siestas, no deben durar más de 45 min. Evita consumir alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse. Evita tomar cafeína (café, té, colas y chocolate) hasta 6 horas antes de acostarse. No consumas comidas picantes, pesadas o con azúcar 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable. El ejercicio regular es positivo, pero nunca justo antes de acostarse. Duerme en una cama confortable, el elegir bien tu cama y almohada lo determina todo. Utiliza una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada. Elimina al máximo el ruido y la luz de la habitación. Tu la habitación considerala sólo para el sueño y sexo. No uses la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.

Estudios científicos apuntan que dormir menos de seis horas resulta en restarle longevidad al individuo. Es por ello por lo que hay que identificar la importancia de hábitos saludables de sueño. Hay que considerar tres elementos para determinar si el sueño resulta de buena calidad: El sueño y los problemas para dormir constituyen una epidemia mundial que atenta la salud y la calidad de vida de cerca del 45% de la población mundial. No es raro ver que encuentres personas durmiendo en el transporte, oficinas y que hasta en los sanitarios se queden dormidos, todo esto obedece a problemas de sueño y el tipo de vida que las personas enfrentamos. La mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, sin embargo, menos de la tercera parte de los pacientes buscan ayuda profesional. Como padres la hora de dormir es lo más complicado cuando hay pequeños en la casa. Las niñas y niños necesitan tener normas para dormir, puesto que su crecimiento, atención en la escuela y desarrollo son distintas a las de un adulto. Estas son las recomendaciones hechas por especialistas de

la Asociación Española del Sueño para niños hasta 12 años: Suena a toda una tarea complicada, pero los especialistas aseguran que una infancia con constancias es una infancia feliz. En el caso de los adultos no es más sencillo que con los chicos, porque usualmente buscamos oportunidades para evitar cumplirlos a cabalidad, además que las actividades propias del trabajo, compromisos y hasta físicas van a alterar este ciclo. Sin embargo, estas son recomendaciones prioritarias para dormir bien:

URL :http://www.jim.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé

► 20 mars 2023 - 14:40

> Version en ligne

Notre maison brule…et nous n'arrivons pas à dormir

Publié le 20/03/2023

Ce vendredi avait lieu la 23ème journée **nationale du sommeil,** sur le thème « Sommeil : croyances, santé mentale et éco anxiété ». Selon une enquête réalisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), 37 % des Français déclarent avoir un sommeil de mauvaise qualité et 42 % souffrent de troubles du sommeil. L'édition de cette année a été l'occasion de s'intéresser à un phénomène peu connu, l'impact de l'écoanxiété sur le sommeil. « Depuis deux ans, l'insomnie a augmenté chez les jeunes et une partie de cette hausse peut être attribuée à l'anxiété liée à la situation écologique » estime le Pr Jean-Arthur Micoulaud, chef du service de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux.

Copyright
Réagir Vos réactions Soyez le premier à réagir !

Les réactions aux articles sont réservées aux professionnels de santé **inscrits**
Elles ne seront publiées sur le site qu'après modération par la rédaction (avec un délai de quelques heures à 48 heures). Sauf exception, les réactions sont publiées avec la signature de leur auteur.
Réagir à cet article

URL :http://fr.style.yahoo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Alexandra Tizio

► 17 mars 2023 - 12:16

> Version en ligne

Problèmes de sommeil : et si vous souffriez de somniphobie ?



À l'occasion de la **journée du sommeil,** on vous dit tout sur la somniphobie, à ne pas confondre avec l'insomnie.

S'il est difficile pour vous de fermer l'œil la nuit, vous souffrez peut-être de somniphobie. La 23e journée du sommeil se déroule ce vendredi 17 mars 2023. L'occasion de se pencher sur cette peur irrationnelle. Contrairement à l'insomnie, la somniphobie n'appartient pas à la catégorie des troubles du sommeil. Il s'agit néanmoins d'un trouble anxieux, précise l'association américaine Sleep Foundation.

L'anxiété du sommeil se caractérise par une peur extrême à l'idée de s'endormir. « Les anxieux du sommeil ont littéralement peur de dormir. Même si le sommeil est une perte de conscience qui est réversible, par opposition au coma. Quand on dort, on perd conscience avec la réalité et on est vulnérable parce qu'on ne sait pas ce qu'il se passe. C'est effrayant pour certains », précise Pascale Ogrizek, médecin généraliste spécialisée dans les troubles du sommeil, interrogée par « Marie Claire ». L'insomniphobie peut être due à une peur de la mort. Dans d'autres cas, cette phobie se déclenche après des épisodes répétés de paralysie du sommeil, précisent les chercheurs américains Louis Kazaglis et Michel A. Cramer Bornemann, dans un rapport publié dans la revue « Springer ». Cette anxiété peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. En effet, le manque de sommeil augmente les risques de diabète, d'obésité et de maladies cardiaques. Alors, comment savoir si vous êtes atteint·e...

Lire la suite de l'article sur Elle.fr

A lire aussi

- Journée du sommeil : que manger pour bien dormir ?
- Sommeil : cet accessoire inattendu permettrait de booster votre mémoire
- Orgasme : pourquoi les troubles du sommeil impactent le plaisir féminin ?
- Comprendre les paralysies du sommeil : « J'allais au lit en ayant peur »
- Consultez votre horoscope sur ELLE

AFP

URL :http://fr.style.yahoo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Alexandra Tizio

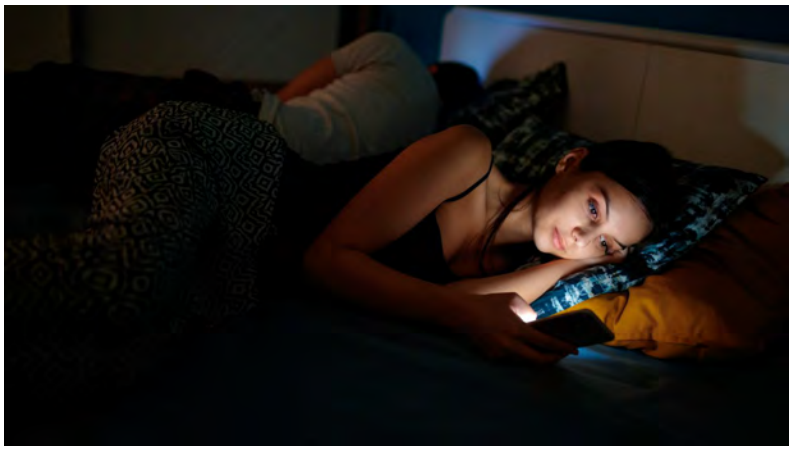
► 17 mars 2023 - 12:16

> Version en ligne

En Bavière, un robot comme remède à la pénurie de soignants

Le robot "Garmi" ressemble à toutes les machines de son espèce: posé sur un plateau à roulettes, équipé de bras artificiels, il est doté d'un écran noir sur lequel flottent, en guise d'yeux, deux cercles bleus.Mais pour le médecin à la retraite, Günter Steinebach, "c'est un rêve", qui pourrait permettre de "faire des diagnostics et de soigner" et peut-être aussi à terme de prodiguer soins et traitements. L'humanoïde "Garmi" a été conçu par une dizaine de chercheurs spécialisés en "gériatronique", nouvelle discipline mettant les nouvelles technologies au service de la gériatrie. Ils sont rattachés depuis la station de Garmisch-Partenkirchen à l'université technique de Munich (TUM).Le choix de cette station des Alpes bavaroises ne doit rien au hasard: Garmisch-Partenkirchen compte un grand nombre de personnes âgée, dans un pays, l'Allemagne, confronté à un taux de vieillissement parmi les plus élevés au monde.Alors que le nombre de postes de soignants à pourvoir d'ici 2050 est évalué à 670.000, l'objectif des chercheurs est simple: introduire des robots dans les lieux de santé, les maisons de retraite ou les logements de personnes âgées, et ainsi éviter au médecin de multiplier les déplacements.- Multitâches -"Nous avons des distributeurs automatiques pour l'argent aujourd'hui ? On pourrait imaginer qu'un jour, sur le même modèle, des gens viennent faire leur examen médical dans une sorte de hub technologique", explique le docteur Abdeldjallil Naceri, 43 ans, chercheur principal et responsable scientifique du laboratoire.Les médecins pourraient ainsi évaluer les résultats du robot à distance, ce qui pourrait s'avérer particulièrement utile pour les personnes vivant dans des endroits éloignés.Multitâches, les robots sont aussi susceptibles de servir les repas, ouvrir une bouteille d'eau, appeler à l'aide en cas de chute ou organiser une conversation vidéo avec famille et amis.Dans le laboratoire, le médecin Günter Steinebach s'apprête à tester les progrès du robot et prend place devant un bureau équipé de trois écrans et d'un joystick.À l'autre bout de la pièce, un chercheur désigné comme cobaye s'assoit sur un tabouret devant Garmi, qui pose un stéthoscope sur sa poitrine – téléguidé par le docteur Steinebach. Les données médicales s'affichent immédiatement sur l'écran du soignant. "Imaginez, si j'avais eu ça dans mon ancien cabinet...", glisse-t-il, sans lâcher sa manette.Tout comme le médecin, d'autres soignants venus de diverses disciplines visitent régulièrement le laboratoire pour donner leur avis sur la conception et l'apprentissage du robot."C'est comme un enfant de trois ans. Nous devons tout lui apprendre", résume le docteur Abdeldjallil Naceri.- "Faire confiance" au robot -Reste à savoir quand Garmi sera prêt à être produit à la chaîne et utilisé au quotidien. Les coûts de sa fabrication et de son utilisation n'ont pas encore été chiffrés."Il faut y arriver, les statistiques le montrent, c'est urgent. Dès 2030, il faudrait pouvoir intégrer ce genre de technologie dans notre société", plaide le Dr Naceri.Si le projet se concrétise un jour, Garmi fera alors sans doute sa première apparition dans les couloirs silencieux de la maison de retraite Sankt Vinzenz à Garmisch-Partenkirchen, partenaire du projet de gériatronique.L'idée fait sourire Madame Rohrer, 74 ans, résidente de la maison de retraite. "Il y a des choses qu'un robot pourrait faire, par exemple servir à boire ou porter à manger", estime-t-elle pendant qu'Eva Pioskowik, directrice trentenaire de l'établissement, lui fait les ongles en discutant.Cette dernière, pour qui le manque de personnel "fait partie du quotidien", estime qu'il n'y a pas de remède miracle à une situation extrêmement tendue. "Un robot ne serait pas la solution, mais il pourrait peut-être permettre au personnel de passer plus de temps avec les résidents", fait-elle valoir.Pour l'équipe d'Abdeldjallil Naceri, l'un des défis majeurs n'est pas technologique, médical ou financier mais celui de l'acceptation du robot par les patients."Il faudra qu'ils fassent confiance au robot", admet-il. "Qu'ils s'en servent comme l'on se sert d'un smartphone aujourd'hui".pc/mat/nzg

Sommeil : les Français dorment de moins en moins bien et leur santé mentale en pâtit



Publié le 17 mars 2023 à 18h38

Source : Sujet TF1 Info

Ce vendredi marque la Journée internationale du sommeil.L'occasion, grâce à deux nouvelles études, de pointer une dégradation accrue du sommeil des Français.Les raisons de ne pas bien dormir sont nombreuses : stress, sédentarité, écrans...

"Le sommeil est la moitié de la santé". Si le dicton dit vrai, la santé des Français va mal. C'est en tout cas ce que l'on peut retenir de deux études distinctes de l'Ifop et de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), publiées ce vendredi à l'occasion de la 23☐ Journée internationale du sommeil. Selon la première de ces deux enquêtes, réalisée sur un échantillon de 1007 personnes, sept personnes sur dix souffriraient de troubles du sommeil contre quatre sur dix en 2021. Les moins de 50 ans (35%) seraient davantage concernés par la dégradation de leur sommeil que leurs aînés (26%).

Le constat est tout aussi alarmant pour la seconde selon laquelle plus d'un tiers des personnes ne sont pas satisfaites de la qualité de leur sommeil et plus de huit sur dix se réveillent au milieu de la nuit. Cette dernière permet également de confirmer une dégradation accrue du sommeil depuis 2015, et notamment depuis la crise du Covid.

Les dépressifs insomniaques et vice-versa

La guerre en Ukraine, l'inflation, le conflit lié à la réforme des retraites ou encore l'éco-anxiété sont autant d'autres sources de stress évoquées par les sondés, toujours selon l'INSV qui pointe un lien de cause à effet entre ces dernières et la dégradation de la qualité du sommeil. De fait, si les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxieux et dépressifs, l'inverse se vérifie également. Ainsi, quand 30% des personnes dépressives déclarent souffrir d'insomnie, 23% des insomniaques sont traités pour dépression. De même, les problèmes d'insomnie concernent 35% des personnes anxieuses et 54% des insomniaques déclarent souffrir d'anxiété.

Dans ce contexte, les experts du sommeil rappellent que les médicaments ne sont pas une solution à long terme. Il convient plutôt de modifier certaines habitudes bien ancrées, elles aussi néfastes pour un sommeil réparateur. À commencer par celles qui concernent les écrans, qu'il s'agisse aussi bien de la télévision que des smartphones.
Ecrans, ennemis numéro un de nos nuits

Selon l'étude menée par l'Ifop, la moitié des Français regarderaient la télévision ou des vidéos avant de se coucher et 49% consulteraient leur téléphone. Plus en détail, 61% des moins de 35 ans regarderaient des vidéos avant de se coucher et 71% utiliseraient leur téléphone dans leur lit. Or, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance est formel : la lumière bleue qui en émane nuirait considérablement à nos cycles de sommeil qui seraient moins profonds et donc moins réparateurs pour notre organisme.

Suivant cette logique, il est recommandé d'éviter la consommation d'excitants comme le café à des heures trop tardives lorsqu'on est sujets à des troubles du sommeil. La pratique d'une activité physique peut elle aussi s'avérer salutaire, la sédentarité pouvant expliquer en partie la survenue de troubles du sommeil mais attention à ne pas la pratiquer juste avant de se coucher au risque de dérégler votre température corporelle. Tout comme la pratique de la relaxation, alors que nous mettons en moyenne 40 minutes de plus à nous endormir.

Lire aussi

L'étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance est aussi l'occasion de se défaire de certaines idées reçues, comme le fait que boire de l'alcool le soir les aide à s'endormir, que seules les heures de sommeil avant minuit sont réparatrices, que des grasses matinées valent mieux que des siestes ou encore que le meilleur moyen de faire passer une insomnie est de rester couché.

Audrey LE GUELLEC

Sur le
même thème
Voir plus

Tout
TF1 Info

Les + lusDernière minuteTendance
Voir plus d'actualités
Voir plus d'actualités

9
Qu'est-ce que la "sapiosexualité" ?

Publié le 27 septembre 2019 à 16h30
Voir plus d'actualités

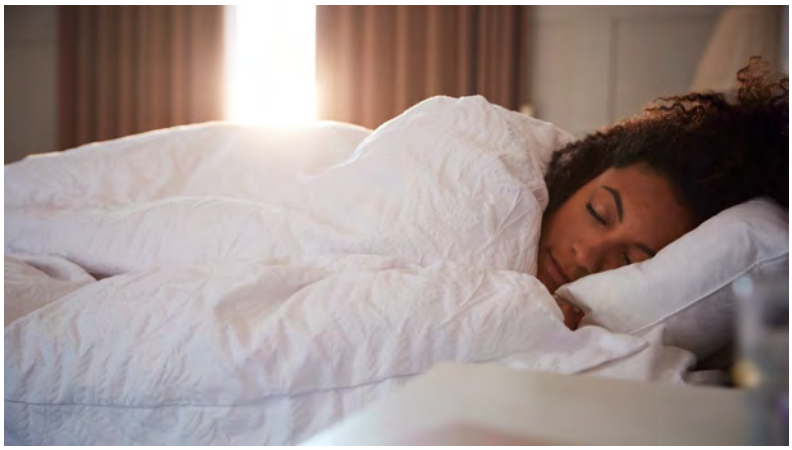
tf1info.fr

URL :https://www.tf1info.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : David Paturel

► **17 mars 2023 - 14:13**

> Version en ligne

Journée internationale du sommeil : nous dormons 1h30 de moins qu'il y a 50 ans



par | Reportage Gaëlle Charnay, David Paturel Ce vendredi est la journée internationale du sommeil. L'occasion de mettre en lumière les bons conseils qui nous permettent de mieux dormir.

Promis, nous allons essayer de ne pas vous endormir. Pourtant, c'est ce qu'il faudrait, car on dort 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Trois Français sur dix se contentent même de 6h de sommeil.

Évitez le café et les écrans

Les spécialistes recommandent entre 7h et 9h de sommeil par nuit. Et si l'on commençait par un bon matelas ? Un conseil : choisissez celui adapté à votre morphologie. Avant de vous coucher, évitez les excitants . Débranchez les écrans , responsables en partie de nos nuits trop courtes. Préférez un bon livre et un peu de musique.

Autre conseil : la chambre doit rester l'endroit où vous dormez, ni un bureau, ni une salle de jeux. Exit donc tout ce qui n'a rien à y faire. Et si malgré tout, si vous n'avez toujours pas assez dormi, Tayssir et ses 5h par nuit a un conseil : faire la sieste.

URL :http://www.sciencesetavenir.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Enola Tissandié

► 17 mars 2023 - 15:08

> Version en ligne

Sommeil : voici comment améliorer sa qualité tout en évitant les fausses croyances



Par Enola Tissandié le 17.03.2023 à 16h06 Lecture 3 min.

Parce que le rythme circadien est lié à la fois aux autres rythmes biologiques et aux rythmes sociaux, apprendre à connaitre son sommeil permet d'adapter son environnement et ses habitudes. Voici nos recommandations pour retrouver un sommeil de meilleure qualité.

réagir



Journée du Sommeil à Cracovie 2023

OMAR MARQUES / ANADOLU AGENCY / ANADOLU AGENCY VIA AFP

Près de deux tiers des Français se plaignent de difficultés de sommeil, selon les résultats de la dernière enquête sur le sommeil des Français réalisée par OpinionWay, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil le 17 mars 2023. Pourtant, un quart d'entre eux déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à ces troubles. Alors, comment expliquer l'apparente inefficacité de ces mesures ? En réalité, si la plupart des Français ont une bonne connaissance des comportements néfastes pour le sommeil, comme la consommation d'excitants avant le coucher (caféine), la prise d'un repas trop ou pas assez riche, ou l'utilisation d'écrans dans leur lit, les comportements positifs pour un

sommeil de qualité semblent bien moins répandus.

Privilégier un rythme régulier

Vous faites partie des 42% des Français qui pensent rattraper les heures de sommeil perdues en faisant la grasse matinée ? La dette de sommeil est souvent beaucoup trop élevée et par conséquent irrattrapable. Il vaut mieux privilégier la régularité dans les heures de coucher et de réveil, tous les jours de la semaine, même pendant les jours de repos ! Ce rythme régulier est particulièrement recommandé chez les personnes qui souffrent d'insomnie, d'anxiété et de dépression. De même, les auteurs du rapport de l'enquête recommandent de se lever quelques minutes en cas de difficultés d'endormissement, en début comme en milieu de nuit, plutôt que d'attendre en s'agitant.

Attention aux fausses croyances

Dormir dans le calme et le noir complet, faire des exercices de relaxation le soir, certains comportements vertueux pour le sommeil sont bien connus. Le sondage OpinionWay révèle néanmoins la persistance de fausses croyances qui se font de plus en plus de place dans nos habitudes. 16% des Français estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil. Cette idée, qui semble provenir de l'effet anxiolytique favorisant en apparence l'endormissement, va en réalité à l'encontre des données scientifiques : "*L'alcool, au contraire, déstructure le sommeil*", affirme le docteur Isabelle Poirot, psychiatre au CHRU de Lille, "*tout en inhibant la production de mélatonine".* C'est cela qui, à forte doses, produit l'effet *"gueule de bois"* tant redouté.

Enfin, pratiquer une activité physique intense avant de dormir est l'une des fausses croyances les plus répandues puisqu'elle concerne presque un tiers des personnes interrogées. "*L'hyperéveil et l'augmentation de la température centrale de l'organisme vont perturber l'endormissement et le sommeil",* confirme Isabelle Poirot*, "Il est préférable d'attendre environ 3h avant de se coucher après une activité sportive".*

Permettre aux travailleurs de faire une courte sieste en début d'après-midi

Le professeur Jean-Arthur Micoulaud, médecin du sommeil au CHU de Bordeaux, souligne l'importance d'une *"approche écologique de la santé en médecine du sommeil".* Disciplines encore peu réputées et enseignées, la médecine du sommeil, comme la chronobiologie (étude des rythmes biologiques de l'organisme), sont à l'interface entre l'étude des besoins biologiques et environnementaux.

Pour bien dormir, l'individu doit créer une harmonie entre son rythme endogène, et le milieu dans lequel il évolue. Ainsi, pour Jean-Arthur Micoulaud, le sommeil doit s'inscrire dans le plan d'action "Une seule santé", soit une approche globale de la santé de l'Homme, des animaux et de l'environnement. Les auteurs de l'enquête formulent des recommandations pour promouvoir la santé du sommeil, comme le fait de permettre aux travailleurs de faire une courte sieste en début d'après-midi. Une mesure qui pourrait permettre d'aider à la régulation du rythme circadien.

URL :http://www.rtl.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 12:23

> Version en ligne

SOMMEIL - Pascale Ogrizek est l'invitée de RTL Midi



En cette journée internationale du sommeil, RTL Midi reçoit Pascale Ogrizek, médecin généraliste spécialiste des troubles du sommeil. Beaucoup d'idées reçues et de fausses croyances circulent sur le sujet, vital pour l'être humain.

Ecoutez L'invité de RTL Midi du 17 mars 2023 avec Céline Landreau et Pascal Praud.

rtl.be

URL :http://www.rtl.be/
PAYS : Belgique
TYPE : Web International

► **17 mars 2023 - 12:25**

> Version en ligne

Comment retrouver le sommeil ?



Publié le 17/03 à 12h58

C'est un problème qui touche des milliers de Belges, les troubles du sommeil. En cette journée mondiale du sommeil, voici quelques trucs et astuces du docteur Inge Declerq, neurologue et experte du sommeil, afin de mieux dormir.

URL :http://www.rtbf.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Par Rtbf Avec Etx

► 17 mars 2023 - 22:24

> Version en ligne

Cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

Vous avez du mal à vous endormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie. Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Publicité

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher... Et pourtant, ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que cela fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l' histoire du soir , puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout" . Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", "La disparition de Denise" comptent parmi les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

https://somniferelepodcast.com

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires et permettre à celui qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent . Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

https://podcast.ausha.co/narcoleptica

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d' histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féeriques mais aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours sur une note positive.

https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli

Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil . A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour ceux qui ont des difficultés à s'endormir mais aussi les préparer au coucher ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration

ou de visualisation créative et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire vu les millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.

https://www.petitbambou.com/fr

Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l' ennui et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l' humour . Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play et se laisser guider.

https://www.sleepwithmepodcast.com

Radio-Canada.ca

URL :http://www.ici.radio-canada.ca/
PAYS : Canada
TYPE : Web International

► **18 mars 2023 - 15:09**

> Version en ligne

L’orthophonie pour traiter les troubles du sommeil



L'orthophoniste Marie-Emmanuelle Marchand traite une jeune patiente.

Photo : Radio-Canada

Une Trifluvienne suscite de l’espoir chez les dormeurs aux prises avec des troubles du sommeil. Marie-Emmanuelle Marchand emploie une technique rare au pays, la rééducation des muscles liés à la respiration, pour traiter des maux comme l’apnée du sommeil et le ronflement.

Radio-Canada l'a rencontrée à l’occasion de la Journée mondiale du sommeil. Elle raconte que l’idée de mettre cette science à profit des dormeurs lui est venue durant ses études universitaires. Alors qu’elle apprenait sa nouvelle profession, son conjoint a développé une forme sévère d’apnée du sommeil.

Je me suis dite que je pouvais sûrement faire quelque chose pour sa respiration, parce que comme orthophoniste, on vient justement de me former sur ces muscles-là, mais pour d'autres problématiques. Alors, j'ai fait un plongeon dans la littérature scientifique et c'est là que j'ai découvert que ça se faisait ailleurs dans le monde , se souvient-elle.

Aujourd’hui, Marie-Emmanuelle Marchand traite de nombreux patients. Au passage de Radio-Canada, la petite Léonie, 10 ans, participe à une thérapie myofonctionnelle. Les conseils et exercices de l’orthophoniste visent à rééduquer les muscles qui servent à la respiration.

Et les résultats sont probants, soutient la spécialiste. J’ai un client qui est appareillé. Il fait de l'apnée du sommeil et il m'a dit "j'ai essayé de prendre rendez-vous avec mon inhalothérapeute, il faut diminuer la pression de l'air, parce que je n’ai plus besoin d'autant de pression.

Des patients sont prêts à parcourir des centaines de kilomètres pour la rencontrer, car son expertise est rare. Le public ne sait pas que c'est possible et les professionnels de la santé non plus. Le pneumologue, l’inhalothérapeute, le médecin du sommeil et le médecin de famille ne vont pas référer. Donc, les orthophonistes ne vont pas se former pour ces [troubles] , explique Marie-Emmanuelle Marchand.

Pour changer les choses, l’orthophoniste a créé récemment une formation qu'elle donne principalement en Europe. Des pourparlers sont également en cours pour former plus largement des orthophonistes d'ici.

URL :http://www.ici.radio-canada.ca/
PAYS :Canada
TYPE :Web International

► 18 mars 2023 - 15:09

> Version en ligne

Avec les informations de Raphaëlle Drouin

URL :http://www.pourquoidocteur.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 13:34

> Version en ligne

Apnée du sommeil : ce questionnaire vous dit si vous êtes concerné

Trouble de la ventilation nocturne
À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, un test est mis à votre disposition pour évaluer si vous présentez des symptômes laissant présager un trouble de la ventilation nocturne.



cherrybeans/iStock

- Publié le 17.03.2023 à 14h30 |
- |
- |
- |
- |
- Commenter

L'ESSENTIEL

- Lorsque plus de cinq arrêts respiratoires de plus de 10 secondes se manifestent par heure de sommeil, on peut parler d'apnée du sommeil.
- "Près de 80 % des personnes qui en souffrent ne seraient pas diagnostiquées."
- Un questionnaire, réalisable en trois minutes, permet de savoir si une personne présente des symptômes du syndrome.

#ParlonsApnéeDuSommeil. C'est la campagne de sensibilisation digitale lancée par ResMed, un acteur de la santé connectée, ce 17 mars. Cette dernière est déclinée en trois spots de 20 secondes, qui mettent à chaque fois en lumière un des symptômes spécifiques du syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS). Le but ? Inciter les patients à se faire dépister par leur médecin. *"On estime que près de 80 % des personnes souffrant d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) ne seraient pas diagnostiquées",* indique l'entreprise dans un communiqué.

Dans le cadre de leur campagne, elle met à disposition un questionnaire en ligne sur son site qui permet d'évaluer son sommeil. Ce test est réalisable en moins de trois minutes et permet d'indiquer si une personne souffre de symptômes faisant penser à l'apnée du sommeil. *"À l'issue de l'évaluation, les personnes détectées à risque recevront un email avec les résultats, qu'ils pourront partager avec leur médecin traitant"* , précise ResMed.

URL :http://www.pourquoidocteur.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 13:34** **> Version en ligne**

Apnée du sommeil : des pauses de respiration de 10 à 30 secondes
Pour rappel, ce trouble est observé non seulement chez les adultes, mais aussi chez les enfants et les adolescents. Il devient plus fréquent avec l'âge et on estime que 30 % des personnes âgées de plus de 65 ans en sont atteintes. Ce syndrome se caractérise par la survenue d'épisodes anormalement fréquents d'interruptions (apnées) ou de réductions (hypopnées) de la respiration durant le sommeil. Ces pauses de respiration, durant de 10 à 30 secondes et se produisant au moins 5 fois par heure de sommeil, sont accompagnées d'une chute du taux d'oxygène. *"En pratique, l'apnée obstructive est provoquée par un relâchement des muscles des voies aériennes supérieures en position horizontale, qui entraîne en général un ronflement et empêche le passage de l'air."*
Quels sont les symptômes de l'apnée du sommeil ?

Au cours de la journée et de la nuit, les symptômes de ce syndrome se manifestent par une somnolence, un ronflement, une sensation d'étouffement, une altération de l'humeur, des maux de tête, la fatigue ou encore une baisse de moral. Ces différentes manifestations perturbent la qualité du sommeil, qui n'est plus profond, et génère du stress pour le cœur et le cerveau. Cela entraîne une irritabilité, une augmentation des accidents de la route et a aussi un impact sur les relations sociales. Sur le long terme, l'apnée du sommeil peut aussi causer le développement ou l'aggravation de pathologies cardiovasculaires et métaboliques.



Publicité



Sexe et méditation : 2 activités plébiscitées par les Françaises et les Français en quête de sommeil

PratiqueBien-être

Bien décidés à mieux dormir, les Français et les Françaises ne baissent pas les bras et redoublent même d'inventivité.

Publié le 18 mars 2023|Mis à jour le 17 mars 2023
Agence de Presse

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population. À l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français et des Françaises qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Photo : ImYanis / Shutterstock

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français et des Françaises à travers un sondage cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme et de motivation.

À peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme "correct, sans plus". Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2,5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français et les Françaises ne baissent pas les bras et

redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie, près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes.

Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts – histoires, musiques, et bruits – entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.

**Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3.455 personnes du 14 au 17 février 2022.*

(ETX Daily Up)

Sur Tiktok, des bruits qui aident à s'endormir

Pratique

Le bruit rose et le bruit brun s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil.

Publié le 18 mars 2023|Mis à jour le 13 mars 2023
Agence de Presse

Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts. Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.

Photo : PeopleImages / Getty Images

Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.

Quésaco un bruit coloré ?

Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.

Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.

Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct – ou presque – face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin

#brownnoise en a accumulé près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.

Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?

À en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.

Également prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.

(ETX Daily Up)

70 % des Françaises et des Français veulent faire la sieste au travail

CauseBien-être

Faire la sieste au travail pour combattre la fatigue et gagner en efficacité ? Une écrasante majorité de la population est pour.

Publié le 19 mars 2023|Mis à jour le 15 mars 2023
Agence de Presse

Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Photo : PeopleImages / Getty Images

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

À défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français et les Françaises envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français et les Françaises n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme

pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.

**L'enquête a été réalisée auprès de 1 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27 000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.*

(ETX Daily Up)

URL :http://www.planet.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 13:57

> Version en ligne

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient

Par Femme Actuelle, le 17/03/2023

Dans une nouvelle étude, publiée à l'occasion de la journée internationale du sommeil, des chercheurs mettent à jour un facteur étonnant qui pourrait accentuer les troubles du sommeil.

Il est essentiel pour le corps humain de se reposer en dormant. “Le sommeil permet à l'organisme de se restaurer, de se réguler et impacte ainsi directement la qualité de vie somatique, psychique et sociale” écrit le ministère des Solidarités et de la Santé. Mais qu’en est-il du sommeil des Français ? Selon *l’enquête menée par OpinionWay pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance et de la MGEN, plus d’un tiers des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil. Leurs résultats sont dévoilés à l’occasion de la journée internationale du sommeil.

Dans le détail, les auteurs notent que les Français ont du mal à s’endormir en semaine, ces derniers trouvant le sommeil après 40 minutes contre 28 minutes le week-end. Mais une fois dans les bras de Morphée, ils sont 80% à être concerné par des réveils nocturnes. Les chercheurs notent que cela touche particulièrement les femmes et les personnes souffrant de troubles du sommeil. En moyenne, les Français dorment 6 h 58 en semaine et 7 h 40 le week-end.

Parmi les causes de cette baisse de sommeil, les spécialistes mettent un avant un facteur faisant la une des journaux ces derniers mois : l’éco-anxiété. Il se définit (...)

(...) Cliquez ici pour voir la suite
A lire aussi sur Femme Actuelle :

NEON
SOYONS SÉRIEUX, RESTONS ALLUMÉS

URL :http://neonmag.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Lola Breton

► **17 mars 2023 - 11:50**

> Version en ligne

Anxiété, dépression : le sommeil des Français se dégrade et cela affecte leur santé mentale, selon une étude



Écrit par Lola Breton | Le 17.03.2023 à 12h41 Modifié le 17.03.2023 à 14h15

Les Français·es dorment mal. De plus en plus mal. Et cela affecte leur santé mentale. L'angoisse qui entoure la lente destruction de la planète n'aide pas à s'endormir plus rapidement, pointe une étude à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil.

Le 17 mars, on ne fête pas seulement la Saint-Patrick : c'est aussi la Journée mondiale du sommeil. L'occasion de faire le point sur celui des Français·es, qui semble se dégrader d'année en année. Selon une étude menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), 42 % d'entre nous souffrent de troubles du sommeil. L'insomnie est le premier mal cité par les concerné·es. Mais au-delà de pathologies cliniques liées à l'endormissement et au sommeil, 37 % des Français·es se disent insatisfait·es de la qualité de leur sommeil. Les femmes semblent être plus affectées que les hommes face à cette bataille nocturne. Huit personnes sur dix déclarent se réveiller au moins une fois par nuit, ce qui affecte leur sensation de repos.

Dormir peu

Un repos qui est, en plus, de moins en moins long. En moyenne, nous dormons un peu moins de sept heures en semaine et un tout petit peu plus le week-end. Nous avons perdu plus d'une demi-heure de sommeil le week-end par rapport à 2019. Une preuve s'il en fallait que la pandémie de Covid-19, la guerre en Ukraine, la bataille autour de la réforme des retraites ou encore l'éco-anxiété nous poursuivent jusque dans nos lits. Le lien de cause à effet entre ces sources de stress et la dégradation de la qualité du sommeil est d'ailleurs tissé clairement par l'INSV.

Le climat hante nos nuits

Selon l'enquête déclarative, les jeunes de moins de 35 ans sont les plus touchés par l'éco-anxiété qui s'insinue dans leurs rêves. Ce sont elles et eux qui restent éveillé·es la

NEON
SOYONS SÉRIEUX, RESTONS ALLUMÉS
URL :http://neonmag.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Lola Breton
► **17 mars 2023 - 11:50**
> Version en ligne

nuit pendant des heures, incapables de fermer l'œil face à l'état du monde. Un lien qui est loin d'arranger la santé mentale des Français. Les problèmes de sommeil sont déjà des catalyseurs des troubles anxieux et dépressifs. Cette étude prouve que l'inverse se vérifie également. Quand 30 % des personnes dépressives disent souffrir d'insomnie, 23 % des insomniaques sont traité·es pour dépression. En termes d'anxiété, on trouve des problèmes d'insomnie chez 35 % des personnes anxieuses et 54 % des insomniaques déclarent souffrir d'anxiété. Cela risque donc de s'aggraver si nous ne prenons pas de meilleures habitudes de sommeil et que nous ne prenons pas soin de notre santé mentale.

À lire aussi ⋙Êtes vous concerné par le "junk sleep", ce sommeil néfaste pour votre cerveau et votre corps ?
⋙Sommeil : les personnes qui font des insomnies seraient plus susceptibles de faire une crise cardiaque
⋙Vous enchaînez les nuits courtes ? Voici comment effacer votre "dette de sommeil"

NEON
SOYONS SÉRIEUX, RESTONS ALLUMÉS

URL :http://neonmag.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Lola Breton

► **17 mars 2023 - 15:04**

> Version en ligne

Pour préserver votre mémoire pendant le sommeil, utilisez cet accessoire



Écrit par Lola Breton | Le 17.03.2023 à 03h58 Modifié le 17.03.2023 à 16h18

Alors que nous sommes en permanence à la recherche de la meilleure technique pour mieux dormir, la réponse se cache peut-être dans un accessoire que l'on trouve partout. Et il nous aiderait même à améliorer notre mémoire.

Ce n'est pas nouveau : bien dormir participe au bon fonctionnement du corps et de l'esprit. C'est d'ailleurs pour cela que les trucs et astuces pour éviter les insomnies et autres troubles du sommeil font fureur. En cette Journée internationale du sommeil, attardons-nous sur l'une des dernières enquêtes portant sur les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil. Selon une étude publiée dans la revue Sleep le 3 mars dernier, une nuit de qualité permettrait d'améliorer sa mémoire. Mais comment atteindre ce sommeil qualitatif ? C'est très simple, explique les scientifiques à l'origine de l'étude : il suffirait de porter un masque pour les yeux. En bloquant complètement la lumière ambiante, le masque permettrait de nous faire entrer dans une forme de sommeil lent - une phase qui permet à l'organisme de se régénérer plus en profondeur et à la mémoire de se fixer.
Vigilance accrue

Cela voudrait donc dire que le simple fait de porter un masque sur les yeux, accessoire peu cher et confortable, aurait des effets concrets sur notre capacité à nous souvenir des choses plus facilement au quotidien. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheur·euses qui ont mené l'étude ont encadré des tests sur 122 personnes. Iels les ont divisé·es en deux groupes distincts. Dans le premier, les volontaires ont dormi pendant une semaine avec un masque. La semaine suivante, iels les ont retirés et ont passé des tests d'aptitude cognitive à chaque fin de ces deux cycles. "Nous avons constaté que le port d'un masque augmentait la vigilance et facilitait l'encodage de nouvelles informations le lendemain", explique Viviana Greco, la directrice de l'étude.

En clair, après avoir dormi avec un masque plusieurs jours, les participant·es avaient, non seulement, une meilleure mémoire, mais aussi de meilleurs réflexes. Quant au

NEON
SOYONS SÉRIEUX, RESTONS ALLUMÉS
URL :http://neonmag.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Lola Breton
► **17 mars 2023 - 15:04**
> Version en ligne

deuxième groupe de volontaires, il a servi à mesurer, grâce à des capteurs, l'activité cérébrale lorsque l'on dort avec les yeux couverts. Une manière de s'assurer que le sommeil ainsi trouvé était qualitatif. Vous l'aurez compris, il vous suffit donc désormais de vous munir du plus confortable des masques de nuit pour devenir le ou la plus reposé·e des hypermnésiques.

À lire aussi ⋙ Ces 5 habitudes de sommeil pourraient bien prolonger votre espérance de vie
⋙Peut-on vraiment vivre plus longtemps grâce à un bon sommeil ? Une étude répond
⋙Sommeil : tout sur la "promenade mentale", cette technique de visualisation qui aide à s'endormir rapidement

URL :http://www.medisite.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé
JOURNALISTE :Gwendoline Gauven

► 17 mars 2023 - 14:07

> Version en ligne

Sommeil : 10 recommandations pour bien dormir, selon des médecins

À l'occasion de la journée internationale du sommeil qui se déroule le 17 mars, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) a dévoilé une étude en collaboration avec MGEN. Cette dernière révèle une qualité du sommeil des Français de plus en plus médiocre.

Ce vendredi 17 mars marque **la 23e journée internationale du sommeil.** La France n'est pas bon élève en la matière : depuis 2015, le sommeil des Français **ne cesse de se dégrader.** C'est le constat de l'enquête 2023 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), faite en collaboration avec la MGEN.
Plus de 1 Français sur 3 souffre d'un sommeil de qualité insuffisante

L'une des informations les plus importantes, et la plus préoccupante selon l'INSV, concerne **la qualité du sommeil** des Français. Selon l'étude, un tiers des personnes interrogées estiment **ne pas être satisfaites de la qualité de leur sommeil, dont en majorité les femmes (44%).**

"Ce résultat confirme les données des enquêtes CoviPrev menées par Santé publique France, qui montrent **une aggravation des problèmes du sommeil** des Français corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis le début de l'épidémie de Covid en mars 2020", commente le docteur Marc Rey, président de l'INSV.

"En Europe, **37% des gens travaillent en horaires décalés** : ils n'arrivent pas à dormir de façon régulière et beaucoup le vivent mal. Si l'on ajoute à cette organisation sociale qui **met à mal le rythme circadien** la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français **(guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...)**, il n'est pas surprenant d'observer de tels résultats", ajoute Marc Rey. Cette mauvaise qualité de sommeil est principalement due à des troubles du sommeil.
Sommeil : plus de 8 personnes sur 10 se réveillent au milieu de la nuit

Parmi les sondés, **6 sur 10 se plaignent de difficultés de sommeil**. Ils sont également 8 sur 10 à être concernés par des réveils nocturnes . "Ces réveils nocturnes surviennent en moyenne 2 fois par nuit, et même **2,3 chez les femmes, 2,4 chez les personnes anxieuses et 2,5 chez les personnes souffrant d'un trouble du sommeil** (insomnie, apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, troubles du rythme veille/sommeil), ainsi que chez **les patients qui prennent des somnifères**. Si les 2 tiers d'entre eux se rendorment en moins d'une demi-heure, **certains mettent près d'une heure à retomber dans les bras de Morphée (50 minutes pour les insomniaques et les patients atteints du syndrome des jambes sans repos),** 14% 1 à 2 heures, et 7% plus de 2 heures", détaille l'étude.

Ces résultats sont inquiétants quand on sait que **le sommeil est indispensable à notre bon fonctionnement** et que le manque de sommeil augmente le risque de développer de nombreuses pathologies. Toutefois, en adoptant une bonne routine et une bonne hygiène de vie, il est possible d'améliorer sa qualité de sommeil. Les experts de l'INSV ont partagé **10 recommandations à suivre pour passer de bonnes nuits** et ainsi rester en bonne santé.

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins de sommeil. Il est donc important de **suivre un rythme qui vous convient.**

Au moment du lever ou du coucher, **il est important d'avoir des horaires réguliers,** en

semaine ou le week-end. Dans le cas contraire, vous risquez de dérégler votre horloge biologique, ce qui **réduira votre capacité d'endormissement.**

"En particulier le matin, **pour aider à réguler votre horloge biologique**", précisent les experts.

Les excitants doivent être consommés avec modération car ils sont les ennemis de votre sommeil. L'Institut national du sommeil précise **d'arrêter d'en consommer après 14h**. Parmi les excitants, on retrouve **le café, le thé, le coca et d'autres boissons énergisantes.**
Voir la suite du diaporama

Pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour "**garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil**", expliquent les professionnels. Toutefois, ils ne faut pas en faire juste avant le coucher car c'est un excitant. Ils recommandent **d'arrêter de préférence 3h à 4h avant le coucher**.

"Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, **ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer**. Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, **les légumes et les laitages**", conseille l'Institut du sommeil.

"Aménagez-vous **un temps de transition** entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien **marquer le passage à un rythme différent**", conseillent les médecins de l'INSV. Ces activités peuvent être de **la musique douce, de la lecture ou des activités manuelles**.

L'aménagement de votre chambre affecte votre qualité de sommeil. Optez pour **une chambre obscure**, avec **une température comprise entre 18 et 20 °C.**

Smartphone, tablette, ordinateur... laissez les écrans éteints avant d'aller au lit.

L'institut de santé recommande d'aller se coucher dès les premiers signes de sommeil **(bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent…).** En effet, les experts préconisent de garder un temps limité au lit afin de maintenir une association "**lit = sommeil**". "**Si vous ne dormez pas, sortez du lit**", concluent-ils.
Sources

https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/

https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/dossier-de-presse-js-2023.pdf
Notre Newsletter

Recevez encore plus d'infos santé en vous abonnant à la quotidienne de Medisite.

Votre adresse mail est collectée par Medisite.fr pour vous permettre de recevoir nos actualités. En savoir plus.
La rédaction vous conseille

LesEchos.fr

URL :http://www.LesEchos.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jessica Berthereau

► 19 mars 2023 - 07:03

> Version en ligne

Sommeil : dix conseils pour bien ou mieux dormir



Le sommeil est un pilier de notre santé physique et mentale. Et pourtant, nous sommes très nombreux à nous plaindre de mal dormir. Selon la dernière vague de l'enquête CoviPrev menée en décembre, **69% des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours**. Ce niveau, bien supérieur à celui hors épidémie (+19 points), est plus ou moins stable depuis mars 2020. *« Le sommeil est incontestablement devenu un problème de santé publique »*, commente le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), qui organise la 23e **Journée du sommeil** ce vendredi 17 mars, sur le thème « Croyance, santé mentale et éco-anxiété » (1). Comme l'explique l'INSV, la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et de dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. Alors, que faire pour mieux dormir ?

01. Connaître ses besoins

La première chose à savoir est de **combien d'heures vous avez besoin**. *« Votre horloge biologique et votre biologie du sommeil peuvent être comparées à votre pointure de chaussure : une taille unique ne convient pas à tout le monde et nous faire tous porter la même pointure serait non seulement insensé, mais potentiellement dangereux »*, souligne Russell Foster, professeur de neurosciences circadiennes à l'université d'Oxford. Les besoins peuvent ainsi aller de six heures à dix-onze heures de sommeil, la plupart des gens se situant toutefois **entre sept heures et neuf heures**. Certains sont par ailleurs du matin, d'autres du soir, d'autres encore entre les deux. *« Non seulement les individus n'ont pas les mêmes besoins de sommeil, mais en plus ce besoin varie avec l'âge,* ajoute Marc Rey, qui pointe également que les pratiques fluctuent selon les cultures (2). *Il est important de connaître cette variabilité pour ne pas se laisser intoxiquer par l'idée d'une durée normative, pouvant susciter de l'anxiété chez ceux qui ne l'atteignent pas. »* Pour connaître ses besoins, le professeur Pierre Philip conseille de s'auto-évaluer, par exemple avec **un agenda du sommeil** comme il en propose sur son compte Instagram @pr.philip.

02. Être le plus régulier possible

La régularité est essentielle au sommeil. *« Se lever à la même heure, en semaine comme le week-end, est une ancre qui permet d'accrocher votre horloge biologique.*

Vous récupérerez ainsi très naturellement une durée de sommeil correspondant à vos besoins », assure le professeur Pierre Philip, psychiatre et chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux. Un écart de plus de deux heures entre l'heure de lever la semaine et le week-end est considéré comme problématique. *« C'est comme si on traversait des fuseaux horaires toutes les semaines »*, indique la docteure Sandrine Launois-Rollinat, trésorière de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). Il y a d'ailleurs un terme pour désigner cela : **le jet-lag social**. Inventé par le chronobiologiste Till Roenneberg, ce concept décrit un décalage horaire provoqué par des contraintes sociales, telles que le travail, l'école ou le changement d'heure. *« Le rythme veille-sommeil s'articule avec les autres rythmes biologiques (température, hormones, etc. Il faut donc qu'il soit régulier pour que les autres fonctionnent bien »*, résume Marc Rey.

« L'horloge biologique et la biologique du sommeil peuvent être comparées à sa pointure de chaussure : une taille unique ne convient pas à tout le monde. »

Russell Foster professeur en neurosciences, université d'Oxford.

03. S'exposer à la lumière naturelle le matin

Dans son livre *Life Time* (Penguin, 2022), le chercheur britannique Russell Foster raconte la fascinante histoire de la découverte d'un troisième type de photorécepteurs dans la rétine (outre les bâtonnets et les cônes), dont lui et son équipe ont été à l'origine. Ces cellules, très sensibles à la lumière bleue, informent notre horloge circadienne de la luminosité ambiante et permettent de la recaler chaque jour. C'est nécessaire car elle est naturellement un peu plus longue que vingt-quatre heures. D'où **l'importance de s'exposer à la lumière naturelle le matin**. *« Pour la plupart des plantes et des animaux, y compris nous, le signal le plus important qui aligne nos rythmes circadiens sur le cycle jour/nuit est la lumière, et plus particulièrement la lumière au lever et au coucher du soleil »,* poursuit le chercheur. À noter que le système circadien a besoin d'une lumière relativement vive - la lumière naturelle tôt le matin est de l'ordre de 3.000 lux- pour décaler l'horloge. *« La lumière émise par la plupart des écrans étant inférieure à 100 lux, son effet est probablement mineur sur nos rythmes circadiens. Par contre, la lumière, en particulier bleue, a un effet d'alerte sur le cerveau. »*

04. Préparer sa nuit par une bonne journée

À côté de l'horloge biologique, le deuxième grand mécanisme régissant le sommeil est la pression homéostatique, qui s'accumule tout au long de la journée. *« Pour passer une bonne nuit, il faut une journée riche sur tous les plans : interactions sociales, stimulation cérébrale et activité physique »,* explique ainsi Marc Rey. Concrètement, optez pour un « réveil tonique », recommande Armelle Rancillac, neuroscientifique Inserm au Collège de France. *« Voir le bleu du ciel, faire un peu d'exercices pour réveiller le corps et manger : tout cela va bien renseigner l'horloge interne et inhiber la synthèse de mélatonine »,* détaille cette spécialiste du sommeil. Ceux qui sont du matin apprécieront tout particulièrement de bouger à ce moment-là quand d'autres trouveront cela difficile. *« Si vous ne pouvez pas faire d'activité physique le matin, essayez plus tard dans la journée, sachant que le soir, cela a tendance à augmenter la température du corps et potentiellement freiner l'endormissement »*, précise Sandrine Launois-Rollinat, vice-présidente du réseau Morphée (3). Côté alimentation, il est conseillé de manger léger le soir et, idéalement, d'avoir terminé de dîner au moins deux heures avant le coucher.

05. Une sieste pas trop longue ni trop tardive

Si vous ressentez le besoin de faire une sieste après le déjeuner, l'idéal est qu'elle dure au **maximum vingt minutes**. *« Ce type de sieste courte a pour but de restaurer votre système d'éveil et votre vigilance. Un lit n'est pas nécessaire, on peut le faire dans son fauteuil au bureau »*, souligne le docteur Marc Rey. Si on est en bureau ouvert, cela

LesEchos.fr
URL :http://www.LesEchos.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jessica Berthereau
► 19 mars 2023 - 07:03
> Version en ligne

implique une culture d'entreprise valorisant les bénéfices du sommeil, encore peu répandue en France, contrairement à d'autres pays comme le Japon. *« Il ne faut pas que la sieste soit trop tardive dans la journée, sous peine de trop réduire la pression de sommeil et de gêner l'endormissement du soir »*, ajoute Armelle Rancillac. *« La pression de sommeil est comme un sablier qui se remplit au cours de la journée. Il faut avoir suffisamment de sable pour pouvoir le retourner en début de nuit »*, image Virginie Sterpenich, chercheuse en neurosciences à l'université de Genève. Une sieste tardive vide donc le sablier au mauvais moment.

Sommeil : nos dix conseils pour bien dormir
06. Préparer son endormissement

« Nous ne sommes pas des machines avec un bouton on/off. L'endormissement est un phénomène progressif qui se prépare », prévient Marc Rey. Un **couvre-feu numérique est recommandé**, au minimum trente minutes avant le coucher pour certains experts, une à deux heures avant pour d'autres. Au-delà de la lumière des écrans, c'est ce qu'on y regarde ou ce qu'on y fait qui est problématique car cela peut alimenter notre vigilance et/ou notre stress. *« Pour s'endormir, il faut que nos différents systèmes sensoriels s'arrêtent, donc mieux vaut n'en stimuler qu'un seul avant de dormir. »* Par exemple, l'audition en écoutant de la musique ou la vision en lisant un livre. Selon Virginie Sterpenich, qui a mené des études sur le sommeil des adolescents, la technique la plus efficace est à la fois de faire un couvre-feu numérique et d'exclure son smartphone de la chambre : les adolescents - peu nombreux ! - qui mettent en oeuvre ces pratiques dorment soixante-six minutes de plus que les autres. Enfin, il peut être intéressant d'avoir un rituel de coucher. *« Le rituel n'est pas réservé aux enfants. Pour certains, ce sera un bain, pour d'autres une tisane, à chacun de trouver le sien »*, conseille Sandrine Launois-Rollinat. **Une chambre obscure, sans bruit et fraîche** (18ºC-19ºC) sera d'autant plus propice à l'endormissement.

« Pour passer une bonne nuit, il faut une journée riche sur tous les plans : interactions sociales, stimulation cérébrale et activité physique. »

Marc Rey docteur et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
07· Que faire si on se réveille la nuit ?

Comme Russel Foster aime bien le répéter, *« se réveiller la nuit ne signifie pas la fin du sommeil »*. Nous avons d'ailleurs tous des microréveils entre nos cycles de sommeil, dont nous ne nous souvenons pas. Pour les autres, ceux qui se transforment en minutes puis en heures, nous sommes souvent entraînés dans un cercle vicieux de ruminations et d'anxiété. Il est généralement recommandé de sortir de la chambre (si c'est possible) pour ne pas associer lit et énervement mais certains trouveront plus efficace de rester dans leur lit pour faire des exercices de relaxation. Virginie Sterpenich conseille par exemple le « body scanning », une technique de méditation où l'on passe en revue chaque partie de son corps. **Noter sur une feuille de papier ce qui vous trotte dans la tête** peut aussi réduire les ruminations. Par ailleurs, les éveils nocturnes peuvent être dus à une pression de sommeil insuffisante. Dans ce cas, le professeur Pierre Philip recommande d'attendre dix-sept heures de veille avant d'aller se coucher (par exemple, un coucher à 23 heures si on s'est levé à 6 heures).
08 · Eviter les médicaments

« Beaucoup de Français prennent des somnifères et en sont dépendants alors que ces médicaments sont censés être prescrits seulement à court terme et dans le cadre d'une psychothérapie comportementale », regrette le docteur Steven Laureys, auteur du livre *Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau* (Odile Jacob, 2023). *« Les médicaments ne peuvent être qu'une solution transitoire car le sommeil est un comportement et* ***on ne règle pas un comportement avec des médicaments*** *»*, insiste Marc Rey. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont d'ailleurs le traitement de référence de

l'insomnie, qui touche environ un Français sur cinq. Quant aux plantes censées favoriser le sommeil (valériane, lavande, camomille…), Pierre Philip rappelle que peu ont été testées lors d'essais cliniques: *« Avant de prendre des substances, il faut traiter son hygiène de sommeil. »*À noter que le CBD n'est pas un inducteur de sommeil mais agit de façon indirecte sur le sommeil des personnes souffrant de douleur et/ou d'anxiété, précise-t-il.

Sommeil : nos dix conseils pour bien dormir
09 · Quand s'inquiéter d'une pathologie ?

Quand faut-il consulter son médecin, voire un centre du sommeil ? *« Si vous avez des problèmes de sommeil plus de trois nuits par semaine depuis au moins trois mois »,* répond le professeur Philip. Dans son livre *Réapprenez à dormir pour être en bonne santé* (Albin Michel, 2022), il indique deux échelles permettant de s'auto-évaluer : l'index de sévérité de l'insomnie et l'échelle de sévérité de la somnolence d'Epworth, également disponibles sous forme de tests sur le site de l'INSV. Parmi les maladies responsables de somnolence diurne excessive se trouve le syndrome d'apnées obstructives du sommeil, la maladie du sommeil la plus fréquente après l'insomnie (entre 5% et 8% de la population). Si ce syndrome présente des risques à court terme (endormissement au volant) et à long terme (cardiaques, métaboliques…), les deux traitements de référence sont efficaces (pression positive continue au moyen d'un masque nasal et orthèse d'avancée mandibulaire). Si votre conjoint(e) ronfle excessivement, vérifiez donc qu'il ne s'agit pas de cette pathologie.
10· Ne pas faire du sommeil une obsession

Un dernier conseil, aussi important que tous les autres : ne pas appliquer tous ces conseils machinalement ! *« Il faut vraiment se garder d'être dogmatique,* souligne la Dr Launois-Rollinat. *Il y a des choses qui sont statistiquement bénéfiques pour le sommeil et d'autres qui sont statistiquement néfastes. A chacun de juger ce qu'il en est pour lui. »* Les objets connectés permettant de monitorer son sommeil peuvent d'ailleurs se révéler être une source de stress, ce qui est mauvais pour le sommeil. *« De nombreuses personnes anxieuses viennent me voir à la fin des conférences que je donne, inquiètes de ce que leur disent les applications mesurant le sommeil*, déplore le Pr Foster. *Il serait sage et prudent de ne pas prendre ces applications trop au sérieux »*. Selon lui, le meilleur conseil reste le suivant : *« définissez ce qui fonctionne le mieux pour vous et restez fidèle à votre routine ».*

(1) https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil

(2) Coauteur de l'ouvrage «Le sommeil des mères et des bébés, approches transculturelles», Erès, 2023.

(3) https://reseau-morphee.fr

Pourquoi dort-on ?

Si le sommeil était encore une boîte noire il y a une vingtaine d'années, ce n'est plus le cas aujourd'hui et l'on sait de mieux en mieux pourquoi l'on dort. De nombreuses fonctions ont ainsi été mises en lumière : mémorisation, consolidation des apprentissages, régulation de la glycémie, synthèse de certaines hormones, stimulation des défenses immunitaires, régulation du stress et de l'humeur… *« Il est probable que d'ici une vingtaine d'années, cette liste aura doublé »*, assure la chercheuse Armelle Rancillac. Parmi les fonctions du sommeil les plus récemment découvertes, il y a celle de l'élimination des toxines du cerveau. *« Lors du sommeil lent profond, le système glymphatique nettoie les résidus toxiques accumulés lors de la journée, ce qui nous protège contre des maladies neurodégénératives*, explique le docteur Steven Laureys. *Le sommeil offre donc gratuitement une cure de détox au cerveau ! »*

Santé et travail de nuit

LesEchos.fr

URL :http://www.LesEchos.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Jessica Berthereau

► **19 mars 2023 - 07:03**

> Version en ligne

« Notre culture nous fait croire que la société peut fonctionner sans problème 24 heures sur 24, mais c'est faux : c'est mauvais pour nous et pour la planète », estime le docteur Marc Rey, soulignant que 37% des actifs travaillent en horaires décalés. La plupart des travailleurs de nuit n'arrivent pas à adapter leurs rythmes circadiens, ce qui entraîne toute une série de problèmes de santé. *« Chez les infirmières, de nombreuses années de travail posté ont été associées à des problèmes de santé, dont le diabète de type 2, des troubles gastro-intestinaux et même les cancers du sein et colorectaux »*, rapporte le professeur Russell Foster. L'Organisation mondiale de la santé classe d'ailleurs le travail de nuit comme *« probablement cancérogène »*. *« Il est difficile de revenir en arrière en termes d'organisation sociétale mais les employeurs peuvent agir, par exemple en fournissant des dispositifs de détection de la somnolence en voiture et des examens de santé plus fréquents »*, juge Russell Foster.

URL :http://www.lesnumeriques.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 17:01

> Version en ligne

Sommeil : les conseils et technologies pour mieux dormir

Capital pour conserver une bonne santé, le sommeil fait toujours l'objet de recherches scientifiques. Outre les nombreux conseils pratiques qui en découlent, des technologies ont également été inventées pour nous aider à mieux dormir. Faisons le point en cette 23e journée internationale du sommeil. Il nous concerne tous et les professionnels de la tech l'ont bien compris, le sommeil est au cœur de notre rythme circadien (rythme biologique du corps humain sur une période de 24 h) et ne doit pas être négligé. Tout le monde n'a toutefois pas la chance de pouvoir dormir comme un bébé et c'est pourquoi des méthodes et des technologies sont développées pour accompagner tout un chacun dans sa quête d'un meilleur sommeil.

Connaissances scientifiques aidant, plusieurs routines peuvent être mises en place pour l'améliorer, comme l'explique le docteur Gérald Kierzek, référent médical de nos confrères de Doctissimo , dans une vidéo

Des routines de coucher à respecter

En premier lieu, la notion de rythme est importante. On conseille ainsi de se coucher et se lever à heures fixes et de privilégier une période calme durant les 20 minutes qui précèdent le coucher. Regarder une série ou un film sur son TV ou smartphone n'est d'ailleurs pas la solution, puisqu'il vaut mieux éviter les écrans une heure avant le coucher, en particulier pour limiter l'exposition à la lumière bleue, connue pour son effet stimulant.

C'est justement par la lumière que certains appareils entendent nous aider à nous endormir ou nous réveiller en douceur. Terraillon, par exemple, propose son Dreamer, un petit galet lumineux émettant une lumière rougeâtre pour créer des conditions lumineuses rappelant le coucher du soleil, plus favorables à l'endormissement.

Dans le même esprit, la marque française propose aussi l'Aloha qui reprend les 2 programmes de sommeil du Dreamer, mais y ajoute un programme de réveil sur le principe du simulateur d'aube.

Terraillon Dreamer

Outre la lumière, le son revêt aussi un rôle important dans l'endormissement. Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir dormir dans un environnement silencieux. Des technologies de masquage sonore existent pour atténuer les bruits et même générer un bruit rose apaisant dans certains cas. On pense notamment à feu les SleepBuds , auxquels Bose ne semble pas décidé à donner de successeurs, mais d'autres acteurs se lancent sur ce marché, tel Philips avec son Kokoon N7808, Soundcore avec ses Sleep A10 ou encore LG qui a présenté ses écouteurs Breeze lors du dernier CES.

Des technologies pour analyser son sommeil

Tout le monde n'a pas le même besoin de sommeil et il est délicat de conseiller une durée idéale, mais il est communément admis qu'un adulte a besoin en moyenne de 7 h 30 min à 8 h de sommeil, tandis qu'un enfant ira plutôt jusqu'à 11 h ou 12 h.

Afin de mesurer la durée et la qualité de notre sommeil, il existe plusieurs types d'appareils que l'on peut disposer à côté du lit, sous notre matelas, ou bien tout simplement porter au poignet ou sur notre tête.

Parmi les appareils les plus discrets, on peut citer le Withings Sleep Analyzer , qui prend la forme d'un petit coussin pneumatique plat à disposer sous le matelas. Les capteurs de

celui-ci sont capables de détecter les mouvements, mais aussi les ondes cardiaques et la respiration.

Google propose également un suivi du sommeil avec son assistant domestique Nest Hub 2 , grâce notamment à son capteur Soli.

Withings Sleep Analyzer

Les solutions les plus précises demeurent néanmoins celles que l'on porte directement sur le corps. Les montres connectées ont notamment fait d'énormes progrès dans le suivi du sommeil, grâce notamment à l'intégration de capteurs de fréquence cardiaque et de saturation en oxygène du sang (SpO2) plus précis. Dans ce domaine, Apple (Watch Series 8), Withings (ScanWatch) et Fitbit (Sense 2) sont les plus précis, parvenant à identifier les différentes phases de sommeil (profond, léger, paradoxal) avec une fiabilité satisfaisante. De quoi surveiller notre sommeil et tâcher de prendre les bonnes mesures pour l'améliorer, aidé notamment par les conseils prodigués par les applications compagnons de ces montres.

Apple Watch Series 8

Les appareils les plus fiables sont néanmoins capables de réaliser des électroencéphalogrammes (EEG), mais il s'agit le plus souvent de produits professionnels bardés de capteurs et contraignants à utiliser. Exception, le bandeau Dreem se fait plus discret, mais n'est hélas plus vendu au grand public depuis sa version 3.

Des facteurs médicaux à prendre en compte

Outre l'aspect psychologique, des aspects physiques peuvent détériorer la qualité de notre sommeil. On pense notamment aux apnées du sommeil, qui peuvent sans que l'on s'en rende compte nuire à notre récupération et même causer des problèmes de santé plus sérieux. Pour détecter ces apnées, différents dispositifs peuvent être utilisés. Dans un premier temps, si l'on ne suspecte pas forcément un tel syndrome, certaines montres connectées comme celles que nous avons citées ci-dessus et disposant d'une fonction de suivi du sommeil avec mesure SpO2 peuvent nous alerter.

Cependant, seul un véritable dispositif médical sera en mesure de confirmer ces soupçons. Il s'agit alors de porter durant plusieurs nuits un appareillage surveillant notre respiration et mesurant notre taux SpO2, afin de détecter précisément les apnées du sommeil. Quoi qu'il en soit, consulter un médecin est primordial dans cette situation.

Hygiène de vie et environnement au cœur de la question

Multifactorielle, la qualité du sommeil ne s'améliore bien souvent qu'en agissant sur plusieurs leviers. Adopter de bonnes habitudes de coucher constitue une première étape et analyser son sommeil permet d'identifier certaines causes d'éventuels troubles du sommeil. Cette recherche de qualité du sommeil doit cependant être intégrée dans une réflexion globale.

Notre hygiène de vie, tout d'abord, peut expliquer certaines perturbations du sommeil, si l'on consomme des excitants (café, thé, soda...) quelques heures avant le coucher, par exemple. Ensuite, l'environnement dans lequel on s'endort est à prendre en compte. Une température de 19°C ou moins est recommandée, de même qu'un air sain (humidité, polluants...). De manière générale, comme dans bien des secteurs, la technologie est là pour nous aider, mais ne règle pas tout.

Lelezard.com (CA)

URL :http://www.lelezard.com/

PAYS : Canada

TYPE : Web International

► **17 mars 2023 - 13:06**

> Version en ligne

LILYSILK exhorte tout le monde à se soucier davantage de la santé du sommeil en cette Journée mondiale du sommeil 2023

, /CNW/ - LILYSILK, la marque de soie la plus en vue au monde, dont la mission est d'inspirer les gens à vivre une vie meilleure et durable, demande aux gens du monde entier de se concentrer davantage sur leur santé du sommeil en cette Journée mondiale du sommeil qui tombe le 17 mars. Pour s'assurer que chaque personne trouve la taie d'oreiller en soie parfaite pour bien dormir tous les soirs, LILYSILK offre un essai de 100 jours sur des taies d'oreiller.

« Le sommeil joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être tout au long de notre vie, a déclaré David Wang, chef de la direction de LILYSILK. LILYSILK a toujours insisté pour utiliser seulement la meilleure soie de qualité 6A pour transformer votre sommeil quotidien en une expérience de sommeil réparateur. »



La soie est bien connue pour améliorer la qualité du sommeil grâce à la fibre de soie naturelle très douce et lisse au toucher, ce qui la rend très confortable et propice à la relaxation lorsque vous dormez sur des taies d'oreiller ou des draps de soie. La lauréate d'un Oscar, Gwyneth Paltrow, l'a bien compris après avoir récemment publié une superbe photo d'elle-même sur son compte Instagram, revêtue d'un ensemble pyjama à passepoil or en soie 22MM de LILYSILK de ton marine : « Je serai ici jusqu'à nouvel ordre... @Lilysilk, grâce à vous, il devient trop facile pour une fille de rester au lit toute la matinée. »

Obtenir un essai gratuit est très facile : Si les personnes n'aiment absolument pas leur nouvelle taie d'oreiller en soie, elles peuvent simplement la retourner à LILYSILK pour obtenir un remboursement complet. Une preuve d'achat originale sera exigée, et l'essai de 100 nuits est strictement limité à un seul retour par ménage. LILYSILK ne revend jamais les articles usagés, et les taies d'oreiller retournées seront données à un organisme de bienfaisance choisi par LILYSILK. Un nouveau logo des 100 nuits a récemment été ajouté sur les aperçus de produits qui indiquent quelles taies d'oreiller

e preuve d'achat originale sera exigée, et l'essai de 100 nuits est strictement limité à un seul retour par ménage. LILYSILK ne revend jamais les articles usagés, et les taies d'oreiller retournées seront données à un organisme de bienfaisance choisi par LILYSILK. Un nouveau logo des 100 nuits a récemment été ajouté sur les aperçus de produits qui indiquent quelles taies d'oreiller sont disponibles pour l'essai.

Pour célébrer la Journée mondiale du sommeil, LILYSILK offre également des rabais exclusifs avec des codes spéciaux pour les vêtements de nuit, la literie, les draps, les bonnets de nuit, les masques pour les yeux et les chouchous à cheveux aux clients du 10 au 17 mars 2023. Veuillez consulter le lien pour en savoir plus.

À propos de LILYSILK

LILYSILK est l'une des marques de soie les plus en vue au monde et notre souci les uns des autres et de la planète est ce qui nous motive. La soie n'est pas toujours égale : nous fabriquons nos produits à partir des fibres naturelles les plus raffinées, et nous **ne gaspillonsrien**. Nous voulons vous apporter le confort ultime à chaque instant, chaque jour et pour toujours.

Photo - https://mma.prnewswire.com/media/2031563/LILYSILK_Urges_Everyone_Care_More_Sleep_Health_World_Sleep_Day.jpg

SOURCE LILYSILK

Communiqué envoyé le 17 mars 2023 à 09:00 et diffusé par :

URL :http://laminute.info/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 18 mars 2023 - 11:23

> Version en ligne

« Je m’endormais partout, tout le temps, j’avais pris 20 kg de façon inexpliquée »



Fatigue insurmontable, irritabilité, prise de poids, endormissement brutal… A 35 ans, Anne découvre qu’elle est atteinte de narcolepsie. « Sur le moment, je suis partagée : bonne nouvelle, je sais enfin ce que j’ai, mais comment vais-je faire pour continuer à vivre normalement ? » Témoignage.

A l’occasion de la **Journée mondiale du Sommeil** du 17 mars 2023, nous avons rencontré Anne, 40 ans, qui est **atteinte de narcolepsie.** La **narcolepsie** est une **maladie rare** : elle touche **10 000 à 30 000 personnes,** selon les chiffres de l’Inserm. Elle se…

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR sante.journaldesfemmes.fr

URL :http://laminute.info/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 19 mars 2023 - 03:51

> Version en ligne

Sommeil : voici la collation qui permettrait de mieux dormir

La **Journée du sommeil** qui se déroule aujourd'hui est l'occasion de se pencher sur la qualité de ses nuits. Pour ceux qui connaissent des difficultés à tomber dans les bras de Morphée, voici quelques recommandations.

Certains aliments permettent de favoriser l'endormissement, comme la banane et le beurre de cacahuète d'après la diététicienne américaine, Tracy Lockwood Beckerman.
riche en tryptophane

Et pour cause, le beurre de cacahuète est riche en tryptophane, un acide aminé utilisé par notre organisme pour fabriquer entre autres la sérotonine, un neurotransmetteur agissant comme précurseur de la…

URL :http://laminute.info/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 11:57**

> Version en ligne

Deux experts décryptent des vidéos sur les troubles du sommeil sur TikTok

Pour la Journée mondiale du sommeil, qui a lieu ce 17 mars, nous avons soumis à deux experts du sommeil des vidéos TikTok sur les troubles du sommeil. Décrivent-elles la réalité de ces troubles parfois impressionnants vécus par les patients touchés par ces symptômes ?

Insomnie, somnambulisme, apnée du sommeil, ou encore rêve lucide, les troubles du sommeil sont très fréquents dans la population générale. On estime qu'environ 37 % des Français souffrent régulièrement d'un problème de sommeil, l'insomnie en tête. Sur les réseaux sociaux, et TikTok plus particulièrement,…

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR www.futura-sciences.com

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Anaïs Thiébaux

► 17 mars 2023 - 19:09

> Version en ligne

6 conseils pour (enfin) bien dormir à deux



Article mis à jour le 17/03/23 20:00

Dormir à deux n'est pas toujours de tout repos. Il faut trouver la bonne position, température et l'heure de coucher qui convient aux deux, ne pas (trop) tirer sur la couette... Alors pour bien dormir en couple, voici les 6 conseils-clé de nos experts du sommeil.

Sommaire

50% des Français dorment en couple, estime l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Parmi eux**, 41% préfèreraient dormir seuls**, par souci de **confort** ou incompatibilité **d'horaires** avec leur conjoint. Si faire du "co-sleeping" (dormir à deux) permet la détection par l'autre d'éventuels troubles du sommeil (apnée du sommeil...), le **partage du lit peut aussi présenter des inconvénients (ronflements,** réveils nocturnes, mouvements brusques...) et **nécessite des ajustements** et des compromis pour harmoniser son rythme de sommeil et respecter les besoins de chacun. **Position, température, heure de coucher.**.. Voici les 6 conseils de nos experts pour avoir un sommeil de qualité tout en dormant à deux.

1. Dormir dans la position de la cuillère

"*La meilleure position pour dormir à deux est la même que celle où on dort tout seul*, indique d'emblée Charlène Chéron, chiropracteur. ***L'idéal est de dormir à deux du même côté**, voire **en cuillère(l'un contre l'autre dans la même direction**, voir la photo ci-dessous)car c'est une position particulièrement ergonomique pour le corps : elle permet de soulager les tensions et de reposer la colonne vertébrale*". Il s'agit également d'**une position réconfortante**, qui favorise l'endormissement. "***Il faut éviter de placer l'intégralité du bras sous l'oreiller** car ça peut favoriser les tensions, les fourmillements et les raideurs au niveau de l'épaule. **On conseille plutôt de garder un bras le long du corps**, ou légèrement plié, et l'autre plié, avec éventuellement la main sous l'oreiller si on se sent plus à l'aise*".

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Anaïs Thiébaux
► 17 mars 2023 - 19:09
> Version en ligne



Position de la cuillère pour bien dormir à deux © Pixel-Shot - stock.adobe.com

Selon l'enquête de l'INSV, dormir avec quelqu'un est :

- rassurant pour 28% des Français
- gêne à l'endormissement pour 12% des Français
- favorise les réveils nocturnes pour 13% des Français
- entraîne une chaleur excessive pour 10% des Français

2. Ne pas (forcément) se coucher à la même heure

*"**Il ne faut surtout pas calquer son heure de coucher de sommeil à celle de son partenaire** car on n'a ni les mêmes besoins, ni la même horloge biologique, ni les mêmes cycles circadiens, et cela peut créer soit un déficit de sommeil (si on lutte contre la fatigue pour veiller), soit des **frustrations** (si on se couche avant les premiers signes de fatigue). Bien entendu, si les besoins et l'heure idéale de coucher des deux sont à peu près les mêmes, **on peut essayer de s'harmoniser pour se coucher en même temps***", précise le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance. **L'idéal est donc d'aller se coucher dès les premiers signaux de sommeil** (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent…) mais pas avant au risque de ne pas réussir à s'endormir et s'énerver dans le lit. De la même façon, il est conseillé de **mettre deux réveils différents.** Au bout d'un moment, la première sonnerie ne se fera généralement plus entendre par la personne qui se lève plus tard. Aussi, il est important de garder un temps limité au lit pour préserver l'association : **lit = sommeil**. "*Si vous ne dormez pas sortez du lit*", conseille le spécialiste du sommeil.

3. Ne pas s'endormir enlacés

"*Evitez de vous endormir enlacés ou avec les jambes entrelacées : **vous risquez de comprimer vos membres, de créer des raideurs, des douleurs et des fourmillements**. Seul ou à deux, il faut veiller à changer régulièrement de côté pour reposer tout le corps*", préconise notre chiropracteur.

4. Régler la température pas trop chaude dans la chambre !

Connaissez-vous le concept de "**thermo-compatibilité**" ? C'est simplement le fait d'être compatible au niveau de ses préférences pour la température de la chambre. Et ce n'est pas toujours facile de s'accorder. Certaines personnes aiment dormir dans un environnement très frais, d'autres plus chaud. Là encore, il va falloir trouver des compromis pour que chacun y trouve son compte. A savoir que l'Ademe (Agence de la transition écologique) recommande une température de **17-19°C** dans les chambres

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Anaïs Thiébaux
► 17 mars 2023 - 19:09
> Version en ligne

pour un sommeil optimal.
5. Choisir un lit plus large

Il n'y a pas de secret. **Plus on a de la place, plus on est libre de ses mouvements** la nuit et mieux on dort. Alors il ne faut pas hésiter à opter **pour un lit plus large que la taille standard** (un lit d'**1m60 (Queen Size) ou d'1m80 (King Size)** par exemple, au lieu des 1m40 traditionnels) ou bien **des lits jumeaux que l'on colle** (de cette façon, vous pourrez choisir le niveau de fermeté du matelas selon vos préférences) ou encore opter pour **deux couettes** pour pouvoir être un peu plus indépendant la nuit et réguler sa température corporelle (qui joue un rôle crucial dans la qualité du sommeil) plus facilement. Avoir **deux couettes individuelles au lieu d'une grande** est d'ailleurs hyper **répandu dans les pays nordiques (Suède, Danemark, Finlande, Norvège, Islande...),** l'un des principes du **hygge**.
6. Ne plus subir les ronflements

Votre partenaire ronfle et cela vous empêche de bien dormir ? Il faut absolument lui en parler afin qu'il puisse trouver une solution pour ne plus ronfler. "***Dormir sur le côté permet de dégager l'arrière de la gorge*** *et dormir légèrement surélevé empêche le relâchement des tissus au niveau du pharynx*", indique notre spécialiste du sommeil. Si les ronflements persistent, le médecin pourra proposer des sprays nasaux et des lavages de nez en cas d'obstruction nasale ou la pose d'**une orthèse d'avancée mandibulaire** (gouttières) pour faire avancer la langue et le voile du palais et désencombrer les voies respiratoires afin de diminuer les vibrations.

Merci au Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et à Charlène Chéron, chiropracteur.

Sources :

- 17ème **Journée du Sommeil** "Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?", Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

- Comment mieux se chauffer, ADEME

- Dormir seul ou à deux, quel impact sur le sommeil : Cenas, centre de médecine du Sommeil à Genève

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Ingrid Haberfeld

► 18 mars 2023 - 10:03

> Version en ligne

Anne, narcoleptique : "Je m'endormais partout, tout le temps, j'avais pris 20 kg de façon inexpliquée"



Article mis à jour le 18/03/23 11:00

Fatigue insurmontable, irritabilité, prise de poids, endormissement brutal... A 35 ans, Anne découvre qu'elle est atteinte de narcolepsie. "Sur le moment, je suis partagée : bonne nouvelle, je sais enfin ce que j'ai, mais comment vais-je faire pour continuer à vivre normalement ?" Témoignage.

A l'occasion de la **Journée mondiale du Sommeil** du 17 mars 2023, nous avons rencontré Anne, 40 ans, qui est **atteinte de narcolepsie.** La **narcolepsie** est une **maladie rare** : elle touche **10 000 à 30 000 personnes,** selon les chiffres de l'Inserm. Elle se caractérise par un sommeil nocturne de mauvaise qualité, une somnolence diurne ainsi que d'irrépressibles endormissements, qui peuvent survenir à n'importe quel moment de la journée, **alors même que la personne est en pleine activité.** Il existe **deux types** de narcolepsies : la **narcolepsie de type 1** s'accompagne d'une perte brutale du tonus musculaire (**cataplexie**) et survient à la suite d'une émotion forte comme la colère, la peur, la joie… La **narcolepsie de type 2** se caractérise par une fatigue permanente en journée, des envies fortes de dormir, mais elle est totalement exempte de cataplexies. Quel que soit le type, cette **maladie est incurable** : la prise au long cours de **médicaments** permettant de rester éveillé la journée et d'améliorer la qualité du repos la nuit sont, pour le moment, les seuls **remèdes**.

Fatigue, irritabilité, prise de poids "les symptômes augmentent"

C'est **à 35 ans que les premiers symptômes se sont déclarés**. *"A l'époque, j'étais **infirmière** et j'avais en parallèle repris des études pour devenir cadre de santé, nous explique-t-elle. J'avais **souvent des coups de fatigue intenses**. Mais je mettais ça sur le compte de ma vie à 200 Km/h. J'avais aussi un **mauvais sommeil**, mais à cette époque, **j'avais vécu des deuils** dans mon entourage et là encore, je me disais que ce pouvait en être la cause."* Le **médecin qu'elle contacte lui prescrit des antidépresseurs**, mais ce traitement ne change rien à l'affaire.***"Les symptômes***

augmentaient crescendo : *je m'endormais partout et tout le temps, que ce soit durant les cours en amphi, dans les transports ou même en mangeant…* ***La fatigue était horriblement forte,*** *comme si je n'avais pas dormi depuis 3 jours. J'étais aussi* ***très irritable*** *et moi qui étais sportive à l'époque et qui faisais attention à mon alimentation****, j'avais pris 20 kg de façon inexpliquée."*** Parfois Anne fait quelques épisodes de cataplexies partielles : **sa mâchoire chute, ses genoux se dérobent**… *"Un jour, je faisais du vélo et j'en suis tombée parce que* ***je me suis endormie au feu rouge****, comme ça, en quelques secondes ! Ça a été la goutte d'eau ! Je voulais comprendre ce qui m'arrivait. J'ai décidé de consulter*."

"Au questionnaire pour la narcolepsie, je coche toutes les cases"

Son médecin traitant lui propose de réaliser une**polysomnographie**car il suspecte des **apnées du sommeil**. *"J'ai passé la nuit dans un centre du sommeil pour enregistrer la qualité de mon repos nocturne, mais cet examen ne révèle rien de particulier. En revanche,* ***le médecin du centre me fait remplir un questionnaire pour mesurer ma somnolence diurne*** *et là,* ***je coche toutes les cases*** *: oui,* ***je m'endors en un claquement de doigts au cinéma, en lisant,*** *en étant passager dans une voiture ou* ***même en parlant avec quelqu'un****."* Dès lors, il lui propose de faire un enregistrement plus poussé de son sommeil. Le diagnostic tombe immédiatement : **Anne est narcoleptique de type 1.** C'est une **maladie rare et surtout incurable**. *"Sur le moment, je suis partagée : bonne nouvelle, je sais enfin ce que j'ai, mais mauvaise nouvelle, c'est une maladie pour laquelle il n'y a pas de traitement curatif. Et je panique :* ***comment vais-je faire pour continuer à vivre normalement maintenant ?*** *Comment vais-je pouvoir poursuivre mon métier que j'adore ?"*

"Quel que soit le traitement, il y a toujours des réactions indésirables"

Son médecin lui prescrit le traitement de première intension, du **Modafinil**, un médicament de la **famille psychostimulants.** Il lui permet de tenir éveillée la journée. *"Ça a été* ***génial pendant un mois*** *: j'ai retrouvé mon énergie et ma vivacité d'esprit. Mais rapidement l'organisme s'est habitué et les effets se sont estompés."* Comme il existe **7 classes de médicaments différents,** son médecin lui propose d'essayer une autre molécule, le **méthylphénidate**. *"Le traitement marchait très bien : il avait une vraie action "on-off" sur moi mais les effets secondaires étaient trop éprouvants. Alors on a encore changé le traitement :* ***je suis passée au solriamfetol, puis au pitolisant****."* A force d'essais, Anne et son médecin parviennent à trouver une **combinaison qui lui convient à peu près bien.** "*Il associe le pitolisant pour améliorer la vigilance diurne à un traitement à prendre la nuit,* ***l'oxybate de sodium, pour améliorer la qualité du sommeil*** *et éradiquer les cataplexies. Avec cette association,* ***je suis à environ 70 % de ma forme,*** *il m'arrive encore d'être très fatiguée. Mais* ***je n'ai plus ces envies de dormir soudaines*** *et irrépressibles, j'assure mieux en journée."* Seulement, **cette solution a aussi des effets secondaires difficiles** : Anne a des **maux de tête** parfois très forts. *"Mais* ***j'en fais mon affaire*** *car quel que soit le traitement, il y a toujours des réactions indésirables. A moi de voir quels sont celles que je peux supporter au quotidien, ou pas."*

Le **traitement impose aussi une hygiène de vie rigoureuse** et beaucoup de contraintes. *"Chaque jour, quand c'est possible,* ***j'essaie de faire une sieste préventive de 20 minutes,*** *ça m'aide beaucoup à tenir le reste de l'après-midi. Le traitement du soir doit être avalé en deux prises : la première précisément 2 heures après le dîner, et la seconde en milieu de nuit.* ***La consommation d'alcool m'est formellement interdite****. Le* ***week-end, il me faut me reposer un maximum sinon je sais que je ne tiendrai pas le rythme de la semaine*** *à venir. Bref, tout ça complique sérieusement les sorties entre amis… ".* L'Association Française de Narcolepsie Cataplexie et Hypersommies

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Ingrid Haberfeld
► 18 mars 2023 - 10:03
> Version en ligne

rares (ANC) l'a aidée dès le début de sa maladie. *"Elle m'a permis de parler avec d'autres personnes atteintes de narcolepsie et d'échanger sur le quotidien, de* ***mieux comprendre les symptômes, les traitements.*** *Surtout,* ***l'association m'a aidé à envisager l'avenir,*** *notamment à oser remplir un* ***dossier de reconnaissance du handicap*** *afin d'obtenir des aménagements dans mon travail."* Aujourd'hui, elle rend cette main tenue en s'investissant à son tour dans l'association.

Merci à Anne pour son témoignage.

Sommeil : 10 questions pour tout comprendre sur vos nuits

Home En bref En bref

admin17 mars 20235 Mins read0 Views



- Share
- Tweet
- Pin
- Share

Changement d'heure, canicules, pleine Lune, saisons… De nombreux éléments viennent perturber notre sommeil. (©peopleimages.com / AdobeStock)

Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), on passe **un tiers de notre vie à dormir**. Cela mérite bien que l'on soigne nos habitudes de sommeil et qu'on s'y intéresse de près.

Ce vendredi 17 mars 2023, c'est la **journée internationale du sommeil**, alors c'est l'occasion de s'attarder sur cette activité qui prend de la place dans une journée de 24 heures. Et il y en a des choses à dire !

En effet, le sommeil est un sujet particulièrement nébuleux, si bien qu'il est souvent au cœur de nos préoccupations et de nos discussions entre amis ou en famille.

Pourquoi on oublie ses rêves ? Qu'est-ce qui influence notre rythme et notre endormissement ? Pourquoi les écrans nous maintiennent éveillés ? Pourquoi certaines personnes sont « du matin » et d'autres « du soir » ?

Ces questions vous sont familières ? Notre article est fait pour vous. *actu.fr* a balayé pour vous les **dix grandes questions** que l'on se pose sur le sommeil.
Changement d'heure : quels effets sur notre sommeil ?

Il arrive à grand pas. Le changement d'heure, c'est pour bientôt (le 26 mars 2023) ! Chaque année, c'est la même rengaine : on dort plus ou on dort moins ? Dans un article

paru en octobre dernier, nous apprenions, grâce à l'infirmière Audrey Ndjave, que notre **horloge biologique** se synchronise sur le jour et la nuit.

Pas autonomes dans la gestion de leur sommeil, les enfants ont alors plus de mal à passer le cap du changement d'heure. Pour en savoir plus, notre article sur le sujet est toujours à votre disposition.

À lire aussi
- Changement d'heure : comment bien recaler le rythme de sommeil des enfants ?

Y a-t-il des techniques pour aider les enfants à s'endormir ?

On continue à s'intéresser à nos petites têtes blondes. Et c'est bien normal : leur sommeil est l'une des principales préoccupations quand l'on devient parent. En 2021, notre journaliste de *L'Echo de la Presqu'île* est allé à la rencontre de Marie-Laure Guyot, sophrologue à La Baule (Loire-Atlantique).

Pour résoudre la problématique de **l'endormissement des enfants**, cette dernière a écrit un livre de contes adapté au 2-10 ans favorisant le sommeil.

À lire aussi
- Testées sur ses petits-enfants, Marie-Laure livre ses recettes pour endormir les 2-10 ans

Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face au sommeil ?

Il n'y a pas que les enfants qui ont un rythme de sommeil différent. Entre adultes, nous ne sommes pas égaux face à Morphée. Cet été, les journalistes d'*actu Bordeaux* se sont posés la question. Ils ont demandé au professeur Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux son avis sur le sujet.

Tout dépend de nos **prédispositions génétiques**. Si certaines personnes sont du matin et d'autres du soir, c'est dans nos gènes. « Heureusement, on a une certaine capacité d'adaptation, on n'est pas condamné à vivre à des horaires déterminés », soulignait le professeur. Pour en savoir plus, l'article de notre confrère est toujours disponible sur notre site.

À lire aussi
- La question pas si bête : pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face au sommeil ?

Pourquoi on n'a pas toujours sommeil ?

On en vient à l'un des chevaux de bataille du sujet : **l'endormissement**. Qu'est-ce qui fait que vous n'avez pas envie d'aller vous coucher ? Éléments de réponse avec un sujet d'actu.fr publié en octobre dernier.

Sentiments négatifs, angoisse, sentiment d'insécurité, frustration de la journée… Beaucoup de choses font que l'on n'arrive pas à s'assoupir. Pour plus détails, ne manquez pas de (re)parcourir notre article.

À lire aussi
- Sommeil : pourquoi retarde-t-on le moment de s'endormir ?

Comment s'endormir facilement ?

On a vu pourquoi on n'arrivait pas toujours à rejoindre les bras de Morphée, il est temps de s'intéresser aux **solutions**. Le média *C'est à Cherbourg* s'est posé la question.

Les journalistes de la rédaction listent pour vous quelques pistes de réflexion : éviter les écrans, détendre le corps et l'esprit, **éviter le sport** deux heures avant d'aller au lit… L'article fourmille de bonnes idées à adopter.

À lire aussi
- « Je n'arrive pas à m'endormir ! » : conseils de pros pour trouver le sommeil plus

• facilement

Est-ce une bonne chose de faire des grasses matinées le week-end ?

Si on ne dort pas toujours bien en semaine à cause de nos tracas, le week-end est, pour beaucoup de Français, un moment pour rattraper notre dette de sommeil en faisant une grasse matinée.

Ce « décalage horaire social » peut avoir des effets néfastes selon des chercheurs américains. D'après les conclusions de leur étude, la **régularité du sommeil** joue un rôle important sur notre santé. Dormir trop le week-end serait source de mauvaise humeur, de somnolence et de fatigue importante. Cela vous interpelle ? Ne manquez pas de vous plonger dans notre article.

À lire aussi
• Sommeil : adepte des grasses matinées ? Attention, c'est mauvais pour la santé

Comment bien dormir en été ?

On en est loin, mais il fallait en parler. Chaque été, les fortes chaleurs nous font passer des nuits compliquées. Durant vos **insomnies caniculaires**, une question a pu faire irruption dans votre esprit : dois-je dormir nu ou en pyjama pour avoir moins chaud ?

« Pour abaisser votre température, vous devez évacuer la transpiration via votre peau. Si l'humidité (et donc la sueur) reste sur votre peau, elle empêche le corps de perdre naturellement la chaleur », expliquait le docteur Neil Stanley à notre journaliste d'*actu.fr*.

À lire aussi
• Canicule : faut-il dormir nu pour avoir moins chaud la nuit ?

Dort-on vraiment plus en hiver qu'en été ?

Après les températures brûlantes de l'été, vient le froid de l'hiver. Les saisons impactent-elles notre sommeil ? Pour des chercheurs allemands, oui. Dans une étude publiée en février 2023, ils ont démontré que l'on dormait **jusqu'à une heure de plus** pendant les mois les plus froids de l'année.

En cause : la lumière. Les jours étant plus courts en hiver, l'endormissement se fait ressentir plus tôt dans la soirée qu'en été. Pour en savoir plus sur le sujet, *actu.fr* s'est entretenu avec la médecin Sarah Hartley pour parler de la **saisonnalité du sommeil**.

À lire aussi
• Sommeil : dort-on vraiment plus en hiver qu'en été ?

Les pleines Lunes ont-elles un impact sur notre sommeil ?

Il y a des lumières plus fortes que d'autres. Celle engendrée la nuit par la pleine Lune est source de mythes et de croyances. Et ils n'ont pas toujours tort.

Plusieurs études ont été réalisées pour déterminer si elle troublait véritablement le sommeil. L'une des plus intéressantes a été réalisée par des chercheurs de l'université de Bâle, en Suisse. Elle apporterait d'ailleurs une première preuve fiable de **l'effet du cycle lunaire** sur la structure de notre sommeil.

À lire aussi
• Pleine Lune de janvier 2023 : va-t-elle nous faire mal dormir ?

Est-ce une bonne chose de dormir avec des chaussettes ?

Lorsqu'il en vient à s'interroger sur notre sommeil, on se pose parfois des questions anodines… mais pas si bêtes. Celle dont on va vous parler vous est forcément familière : faut-il dormir avec des chaussettes ?

D'après une étude sud-coréenne, se couvrir les pieds permettrait d'améliorer vos nuits et vous **faire gagner de précieuses minutes** de sommeil. À méditer.

À lire aussi

- Dormir avec des chaussettes améliore votre sommeil, d’après une étude

.

hommenouveau.fr

URL :http://www.hommenouveau.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé

► **17 mars 2023 - 13:02**

> Version en ligne

Le sommeil : un terrain de jeu pour la vie de l'âme



Le vendredi 17 mars se tient la 23ème journée nationale du sommeil. Indispensable au corps, le sommeil est aussi bien présent dans la Bible et laisse entrevoir un intérêt pour l'âme. Regardons-y de plus près.

« *Entre le bœuf et l'âne gris, dors, dors, dors le Petit Fils* ». L'image que nous donne ce fameux chant populaire est fort touchante et sied parfaitement à nos veillées de Noël. Cela est heureux car la vue de l'enfançon paisiblement endormi participe sans doute d'un innocent folklore mais se situe aussi dans la lignée d'une série de sommes bibliques des plus intéressantes !

« Au septième jour, il se reposa »

Notons pour commencer une vérité bien établie : c'est Dieu qui montre l'exemple du repos mérité, une fois la création achevée. Origine du sabbat chez les juifs et du repos dominical pour les chrétiens, cette trêve dans le labeur n'est pas une option pour le croyant mais véritablement un précepte. Tout bien réfléchi, cela est logique car si Dieu entend réserver un jour pour son culte et sa gloire, il montre aussi dès l'origine que le premier salaire de l'homme méritant est, à son exemple, de savoir se reposer : ne parlons-nous pas du sommeil du juste ?

Sage précepte car si le quiétisme est blâmable, l'activisme ne l'est pas moins : *In medio stat virtus* (dans le juste milieu se tient la vertu). Nous ne sommes pas des purs esprits et notre réalité charnelle nous rappelle souvent à l'ordre tant négliger notre sommeil nous fait prendre le risque de ne plus être capable de faire notre devoir correctement : qui veut aller loin ménage sa monture dit l'adage. Du reste, ce n'est pas un hasard si la privation de sommeil est le premier procédé de torture, aux dires des témoignages des prisonniers des geôles communistes notamment…

Un terrain favorable

De l'échelle de Jacob aux songes de Joseph en passant par le rêve de Saint Pierre dans les Actes des Apôtres, voyons combien dormir peut être précieux. Dans son film

Alexandre le Bienheureux (1968), Yves Robert cherchait à justifier la vengeance de son personnage principal, joué par Philippe Noiret, qui libéré d'un labeur excessif se vautrait dans l'oisiveté : vision problématique du sommeil alors qu'il est souvent choisi par Dieu comme terrain favorable pour ses révélations.

L'oisiveté est la mère de tous les vices ! Si une overdose de travail avait conduit le brave Alexandre à goûter des délices de la paresse, le sommeil du juste, lui, avait su présider aux destinées d'Israël et de l'Eglise. A un moindre niveau, qui n'a jamais expérimenté combien de saines inspirations pouvaient jaillir au milieu des nuits ? Ne disons-nous pas, à ce propos, que la nuit porte conseil ?

Le sommeil de Saint Pierre

Seulement voilà : il ne faut pas abuser des bonnes choses ! Le surdosage de sommeil nuit gravement à la santé de l'âme. La fatigue des apôtres au jardin des oliviers laisse Jésus seul dans son agonie et l'assoupissement des vierges folles sera cher payé. Le vice de la paresse est symptomatique du désordre moral : il ne nous indique certes pas que dormir serait immoral mais que s'habituer à l'excès en la matière est dangereux.

Déjà la médecine avertit-elle des désagréments encourus par celui qui abuse dans un sens comme dans l'autre ; mais la médecine de l'âme que l'on appelle « ascétique » n'est pas non plus avare de mises en garde. Dormir de trop engourdi l'entendement et nous rend plus sujets aux tentations : au passage notons que le mot « vigilance » vient du verbe latin *« vigilare »* qui veut dire « veiller » … En bref, si le sommeil est naturel et bénéfique en soi, il exige un esprit de mesure dans la quête du Ciel.

Et Jésus dormait

Le Christ, qui a partagé l'entièreté de notre nature excepté le péché, ne s'est pas montré un bon dormeur uniquement dans le cadre de la crèche. Sur le lac de Tibériade alors que la tempête faisait rage au point que les apôtres étaient convaincus d'un naufrage imminent, Jésus dormait à poings fermés … Souvent Dieu semble s'être endormi face aux maux du monde, de l'humanité et de l'Eglise.

Dans les temps troublés que nous traversons, cette dernière leçon biblique nous est plus que jamais précieuse : le sommeil de Dieu n'est consenti par lui que pour réveiller notre foi. Et si la résolution aux tribulations présentes se trouvait dans notre ferveur ? Soyons sûrs que cette ardeur sera récompensée un jour par un … repos éternel !

A lire également : Nocturnal monastique : pour prier la nuit avec les moines

Chanoine Alexis d'Abbadie +

JNEWS
URL :http://jnews-france.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 17 mars 2023 - 15:21
> Version en ligne

Nîmes : les troubles du sommeil peuvent causer des maladies mentales

Home Sud Sud

admin17 mars 20232 Mins read0 Views

- Share
- Tweet
- Pin
- Share



Ce vendredi, le service des troubles du sommeil du CHU de Nîmes participe comme chaque année à la journée internationale du sommeil. L'enjeu est de taille : les effets du manque de sommeil sont souvent méconnus ou sous-estimés. Or, il peut avoir des effets substantiels sur la santé, notamment mentale.

« Le sommeil est important pour la qualité de vie et la santé », pose d'emblée le docteur Béatriz Abril, chef du service des troubles du sommeil au CHU de Nîmes. Avec deux infirmières et un cadre de santé du service, elle anime toute la journée de ce vendredi un stand d'information, à l'attention du public mais aussi du personnel du CHU Carémeau, sur les troubles du sommeil, à l'occasion de la journée internationale sur ce thème, dont c'est la 23e édition.

L'insomnie touche 20 % de la population

Les visiteurs, « de tous âges » selon le personnel du service, font souvent état de problèmes d'insomnie. « Vingt pour cent de la population est concernée », indique le docteur Abril. Les causes en sont multiples. D'ailleurs, cette spécialité est assez transversale : des tas de spécialités s'y greffent. « Par exemple, les travailleurs de nuit dorment moins et souffrent souvent de surpoids : il y a un lien entre la prise de poids et les troubles du sommeil. Un mauvais sommeil peut aussi être à l'origine de troubles cardiovasculaires. Les risques d'hypertension et d'infarctus du myocarde augmentent. La somnolence est à l'origine d'accidents de la route. On peut aussi observer des troubles de l'humeur. Au bout du compte, cela touche tous les domaines ».

Six mois d'attente pour une consultation

Le service troubles du sommeil du CHU de Nîmes compte trois praticiens hospitaliers et un ORL plus spécifiquement pour les problèmes respiratoires. S'y ajoutent un cadre de santé et des infirmières. À l'année, il totalise quelque 2 500 consultations et un millier d'enregistrements du sommeil, le service disposant de six lits. Pour l'un ou l'autre,

rendez-vous, il faut compter une attente de six mois.

Beaucoup de personnes viennent consulter pour sortir des somnifères. « Le traitement de première intention de l'insomnie est la thérapie cognitivo-comportementale », ajoute Béatriz Abril, « Avec les patients, on réfléchit au déroulement de leurs journées, leurs agendas de sommeil et au changement de leurs comportements. Cette méthode produit des améliorations dans 70 % des cas ».

À méditer quand on sait que l'apnée du sommeil peut aussi avoir un lien avec une dépression.

URL :http://www.free.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 13:33**

> Version en ligne

Problèmes de sommeil☐: et si vous souffriez de somniphobie ?

À l'occasion de la journée du sommeil , on vous dit tout sur la somniphobie, à ne pas confondre avec l'insomnie. S'il est difficile pour vous de fermer l'œil la nuit, vous souffrez peut-être de somniphobie. La 23e journée du sommeil se déroule ce vendredi 17 mars 2023. L'occasion de se pencher sur cette peur irrationnelle. Contrairement à l'insomnie , la somniphobie n'appartient pas à la catégorie des troubles du sommeil. Il s'agit néanmoins d'un trouble anxieux, précise l'association américaine Sleep Foundation

L'anxiété du sommeil se caractérise par une peur extrême à l'idée de s'endormir. «☐Les anxieux du sommeil ont littéralement peur de dormir. Même si le sommeil est une perte de conscience qui est réversible, par opposition au coma. Quand on dort, on perd conscience avec la réalité et on est vulnérable parce qu'on ne sait pas ce qu'il se passe. C'est effrayant pour certains☐», précise Pascale Ogrizek, médecin généraliste spécialisée dans les troubles du sommeil, interrogée par «☐Marie Claire☐». L'insomniphobie peut être due à une peur de la mort . Dans d'autres cas, cette phobie se déclenche après des épisodes répétés de paralysie du sommeil, précisent les chercheurs américains Louis…

URL :http://www.free.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 14:44**

> Version en ligne

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient

Dans une nouvelle étude, publiée à l'occasion de la journée internationale du sommeil, des chercheurs mettent à jour un facteur étonnant qui pourrait accentuer les troubles du sommeil. Il est essentiel pour le corps humain de se reposer en dormant. “Le sommeil permet à l'organisme de se restaurer, de se réguler et impacte ainsi directement la qualité de vie somatique, psychique et sociale” écrit le ministère des Solidarités et de la Santé. Mais qu'en est-il du sommeil des Français ? Selon *l'enquête menée par OpinionWay pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance et de la MGEN, plus d'un tiers des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil. Leurs résultats sont dévoilés à l'occasion de la journée internationale du sommeil.

Dans le détail, les auteurs notent que les Français ont du mal à s'endormir en semaine, ces derniers trouvant le sommeil après 40 minutes contre 28 minutes le week-end. Mais une fois dans les bras de Morphée, ils sont 80% à être concerné par des réveils nocturnes. Les chercheurs notent que cela touche particulièrement les femmes et les personnes souffrant de troubles du sommeil. En moyenne, les Français dorment 6 h 58 en semaine et 7 h (…)

franceinfo:
URL :http://www.francetvinfo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Sandrine Papin
► 17 mars 2023 - 13:16
> Version en ligne

Troubles du sommeil : quatre conseils pour mieux dormir

Publié le 17/03/2023 à 14h16

Écrit par
Sandrine Papin

Bien dormir est essentiel pour maintenir une bonne santé. • © Der Wunderbare Mandarin

Plusieurs études en attestent, les Français dorment mal. Pourtant, il existe des astuces pour profiter d'un sommeil récupérateur. À l'occasion de la journée internationale du sommeil, le 17 mars, Caroline Joutotte, psychothérapeute, installée à Pau nous livre ses conseils.

Difficultés à trouver le sommeil. Nuits blanches, réveils inopinés, selon de nombreuses études, les Français ont bien du mal à trouver un repos réparateur. En 2017, nous dormions en moyenne 1 h 30 de moins qu'il y a 50 ans, à en croire l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.La situation aurait empiré depuis l'épidémie de Covid-19. À l'occasion de la 23e **Journée du sommeil** ce vendredi 17 mars, une enquête OpinionWay (1) révèle que près de 6 Français sur 10 connaissent des difficultés pour s'endormir. En 2021, ils étaient 4 sur 10. Alors que faire ? Si certains troubles comme l'apnée du sommeil nécessitent de consulter un médecin, d'autres peuvent être soulagés en adoptant de nouvelles habitudes.

Caroline Joutotte est spécialiste des troubles du sommeil et de l'insomnie. La psychothérapeute est installée à Pau. *" Les gens se trouvent souvent dans des impasses. Je récupère des personnes dans un désespoir complet qui ont généralement quinze, vingt ans d'insomnie, car elles ne savent plus comment faire".*Selon elle, le stress et les tensions accumulés durant la journée seraient à l'origine de nos nuits blanches. *"La vie actuelle fait que la conjoncture n'est pas optimale pour bien dormir. Au travail, on passe de plus de temps derrière ses écrans et on prend moins de temps pour soi, il a aussi la peur de la maladie, le pouvoir d'achat qui baisse, c'est un stress permanent".* La thérapeute qui reçoit davantage de femmes, essentiellement des mamans dans son cabinet, a écrit un livre (2) dans lequel elle préconise ses conseils. Il faut, pour commencer, par bien écouter son corps.

On a entre 10 minutes et un quart d'heure entre le moment où l'on commence à bâiller et le moment où l'on peut s'endormir. Il ne faut pas rater le coche !
Caroline Joutotte, spécialiste des troubles du sommeil et de l'insomnie

Rédaction web France 3

Garder un rythme régulier est important. Votre esprit trouvera toujours une excuse pour ne pas aller se coucher. *"Au lieu de passer du temps avec un carré de chocolat devant la télévision ou se coucher tardivement par souci d'avoir une vie sociale, il faut au contraire se coucher dès que l'envie et la fatigue se ressentent".*

Bien dormir, c'est aussi bien se réveiller. Caroline Joutotte conseille de **mettre un réveil 10 minutes avant l'heure de se lever,** afin de préparer le corps au changement de rythme. Le réveil doit être doux et respectueux pour ne pas provoquer de traumatismes sur l'organisme. On relève trois traumatismes détaille la psychothérapeute.

"Il y a d'abord le traumatisme auditif par le bruit du son aigu du réveil. Il faut éviter la sonnerie 'dring dring'. Quand vous demandez à votre cerveau de passer de trois pulsations par seconde, quand il est au repos, à plus de trente quand le réveil sonne, le

traumatisme cérébral est brutal. Sans parler du traumatisme visuel. Le fait d'allumer la lumière après avoir été dans le noir complet est agressif".

Qu'il s'agisse de la télévision ou des portables, il faut savoir les utiliser à bon escient. Les éteindre une heure, une heure et demie avant de se coucher, reste l'une des principales recommandations.

Régulièrement, les journées de travail sont rythmées par une pause-café pour décompresser et bien se reconcentrer. Mais, note Caroline Joutotte, elles sont souvent contre productives. *"On fait l'inverse de ce que l'organisme souhaiterait. Le cerveau vous demande de ralentir, mais en lui proposant un café, une cigarette ou une discussion avec des collègues, vous continuez d'accélérer son rythme".* Résultat, ces petits moments jugés conviviaux et de bien-être peuvent générer des difficultés à s'endormir.

"Il est plutôt conseillé de fermer trente secondes à une minute les yeux toutes les deux heures, cela permet de couper la communication cérébrale et d'être ensuite plus productif ultérieurement".

L'alimentation joue un rôle capital dans les troubles du sommeil. Un menu trop riche, pris tardivement peut perturber l'endormissement et être source de réveil. Certains aliments sont aussi plus difficiles à digérer que d'autres. La digestion augmente la température du corps. Or, pour bien s'endormir, la température doit baisser. Le dîner doit donc être composé de légumes. Ils sont gorgés d'eau et permettent de ne pas être déshydraté. Il faut éviter les pâtes et les pommes de terre et privilégier les légumineuses associées à des protéines. L'alcool, trop stimulant, est également déconseillé.

Il faut aussi éviter certains desserts et notamment le sucre qui empêche la sécrétion de la mélatonine, autre hormone du sommeil.

(1) Sondage OpinionWay pour INSV/MGEN – Enquête sommeil 2023, réalisée du 2 au 12 décembre 2022 auprès de 1 004 personnes représentatives des Français âgés de 18 à 65 ans.

(2) Les causes cachées des troubles du sommeil et de l'insomnie-conseils et solutions simples et naturelles de Caroline Joutotte aux éditions Vérone

URL :http://www.free.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 13:33

> Version en ligne

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses

Ce vendredi 17 mars marque la journée internationale du sommeil. À cette occasion, Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos se sont associés pour mener une étude sur les liens entre sommeil et santé mentale. Tour d'horizon. Ce n'est plus vraiment un secret, le sommeil est extrêmement important pour la santé. De bonnes nuits soutiennent le système immunitaire, réduisent le risque de développer des maladies graves mais sont aussi bénéfiques pour la santé mentale. Ainsi, un manque trop important de sommeil a été associé à un risque accru de dépression par exemple. Une relation mise un peu plus en évidence par la dernière enquête d'Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos. En effet, durant plusieurs semaines, plus d'une centaine de participants âgés de 35 à 65 ans et souffrant de trouble du sommeil ont répondu à plusieurs questions sur leur insomnie. Ce qu'il en est ressorti ? Avant de souffrir d'insomnie, les répondants se sentaient moins stressés mentalement (67 %), moins anxieux (57 %) et plus heureux (45 %). Des données qui viennent souligner le lien étroit entre le sommeil et le bien-être émotionnel.

À lire aussi : Sommeil : voici les deux erreurs à ne pas commettre lors d'une insomnie

L'impact du manque de sommeil sur la vie…

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 17:12**

> Version en ligne

Troubles du sommeil : ne pas hésiter à consulter



De
- Doris Henry

Vendredi 17 mars 2023 à 18:10
Par
- France Bleu Sud Lorraine

Une équipe d'une vingtaine de soignants composent ce laboratoire du sommeil© Radio France - Doris Henry

Le centre de médecine et de recherche sur le sommeil, a ouvert à la fin 2018 au CHRU de Nancy. Il propose sept chambres à l'année, aux patients qui n'arrivent pas à dormir correctement. De ce séjour de 24 ou 48 heures, en ressort **un bilan, la polysomnographie**.

Ce test enregistre tous les signaux du sommeil et permet d'établir un diagnostic. Le médecin relit la nuit du patient trente secondes par trente secondes.
Les associations d'aide, en support

Ce vendredi, à l'occasion de la journée **nationale du sommeil,** ce service du CHU a organisé une session d'informations, en compagnie des associations qui accompagnent les différentes pathologies. "*Nous on est là pour guider au mieux dans l'après diagnostic, dans les démarches administratives*" explique Jean-Michel Périal, représentant régional de l'association française de narcolepsie.

Plus d'informations ici , sur le centre du sommeil de Nancy.
Ma France : Mieux vivre

Après vous avoir interrogés sur les "économies d'énergie", nous avons choisi de nous intéresser à vous, via cette nouvelle consultation citoyenne, lancée avec Make.org . Que faites-vous ou que voudriez-vous faire pour améliorer la qualité de votre quotidien, de votre vie même ? Bien-être, activités physiques, alimentation, activités créatives, voyages, réorientation professionnelle, changement de vie, valeurs familiales, etc. : partagez avec les autres vos bonnes idées, actions et réflexions.

franceinfo:
URL :http://www.francetvinfo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jcts Laurent Pirotte
► 17 mars 2023 - 13:31
> Version en ligne

À Saint-Pierre, une unité spécialisée détecte les pathologies du sommeil



Depuis huit ans, l'unité du sommeil du CHU de Saint-Pierre se plonge dans le sommeil des patients pour détecter les éventuelles pathologies qui entravent leurs nuits. A l'occasion de la journée mondiale du sommeil ce 17 mars, immersion dans cette unité dédiée.

JCTS / Laurent Pirotte• Publié le 17 mars 2023 à 17h06, mis à jour le 17 mars 2023 à 17h08

Il nous concerne tous, et nous est essentiel : le sommeil a sa journée mondiale tous les 17 mars. Pour qu'il soit de la meilleure qualité possible, une unité "sommeil" dédiée existe au CHU de Saint-Pierre depuis huit ans. Cette unité trouve toute son utilité quand on sait qu'un Réunionnais sur cinq aurait des troubles du sommeil. Elle reçoit près de 500 patients chaque année.

Regardez le reportage de Réunion La 1ère :

Journée mondiale du sommeil : comment retrouver son sommeil ? Immersion dans l'unité du sommeil du CHU de La Réunion.

"*J'ai toujours été en embonpoint mais là j'ai pris un peu de poids, et certains jours quand je me réveille, je suis fatigué. Alors il y a peut-être un problème quelque part*", estime Charles, patient à qui l'on vient de poser de multiples capteurs qui mesureront différentes données pendant son sommeil.

"*Il y avait une grande fatigue depuis plusieurs mois*", note quant à elle Nadine, une autre patiente du service. "*On a posé une partie respiratoire, qui va détecter les apnées du sommeil, et là c'est la partie neurologique qui va détecter si elle a un problème lors des stades de sommeil*", explique Daisy Gavaudan, technicienne au sein de l'unité du sommeil, qui vient de fixer deux capteurs sur le crâne de sa patiente.

Après des heures de sommeil, place ensuite à l'analyse. "*Il y a des courbes qui nous indiquent le son, les ronflements du patient. Entre ces périodes de ronflement il ne respire plus du tout, c'est ce qu'on appelle une apnée. Ça fait vraiment des coupures importantes et des micro-réveils probablement, responsables de fatigue importante*",

note le Dr Vincent Boulay, commentant les diverses graphiques apparaissant sur son écran, dessinés par les sons captés lors de la nuit d'un patient.

L'unité possède tous les moyens nécessaires pour détecter les pathologies qui peuvent nuire à leur sommeil. "*On va avoir des ronfleurs, de patients en surpoids avec une somnolence importante, des patients avec de l'insomnie ou des antécédents psychiatriques nécessitant un bilan un peu plus important que simplement la recherche de troubles respiratoires isolés. On va dépister toutes ces pathologies-là éventuellement pour pouvoir leur apporter des traitements, ou même les orienter vers des confrères comme des neurologues ou des psychiatres*", explique le Dr Vincent Boulay, pneumologue au sein de l'unité du sommeil de Saint-Pierre.

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 17:45**

> Version en ligne

"Les Français sont tous en dette de sommeil", explique le docteur Marie Netchitailo du CHU de Rouen

À l'occasion de la journée nationale du sommeil, rencontre avec le docteur Marie Netchitailo, praticien dans le service de neurophysiologie du CHU de Rouen. Ce vendredi, c'était la journée nationale du sommeil, la 23ème édition, organisée par l'INSV, Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Au CHU de Rouen, il existe un centre du sommeil, des tests peuvent être réalisés quotidiennement sur une dizaine de patients, en journée ou la nuit sur des patients endormis, pour définir d'où viennent leurs troubles du sommeil.

ⓘ

Publicité

10% des Français souffrent d'insomnie, mais quasiment tous les Français ont des troubles du sommeil, se réveillent régulièrement fatigués. La faute parfois à de très mauvaises habitudes explique le docteur Marie Netchitailo, praticien dans le service de neurophysiologie du CHU de Rouen. 1700 patients passent chaque année dans son service.

Au CHU de Rouen, deux services prennent en charge les troubles du sommeil, le service de pneumologie pour traiter l'Apnée du sommeil, et le service de neurophysiologie qui soigne par exemple les insomnies. 1700 patients passent chaque année dans ce service.

Parfois, il s'agit d'une mauvaise hygiène de sommeil, alors quelles sont les bonnes pratiques ?

Le manque de sommeil peut engendrer, au delà de la fatigue, dès problèmes de concentration à l'école et au travail, mais aussi de l'obésité, des pathologies cardio vasculaires, et augmente le risque de cancer.

Plus de 60% des adultes ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil, environ 30% ont besoin de 6 heures, et 6% des adultes ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil chaque nuit.

URL :http://www.femina.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 11:14

> Version en ligne

Journée Nationale du Sommeil : santé du sommeil et santé mentale sont intimement liées, voici comment

À l'occasion de la 23ème Journée du Sommeil organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, les spécialistes insistent sur la réciprocité entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. Ils recommandent des mesures pour réduire les difficultés de sommeil, augmenter la qualité des nuits et préserver une bonne santé mentale : connaître ses propres besoins de sommeil pour mieux le gérer et apprendre à mieux réguler nos rythmes veille-sommeil.

ALEXANDRA BRESSON
Nationale du Sommeil : santé du sommeil et santé mentale sont intimement liées, voici comment"
src "https://resize.prod.femina.ladmedia.fr/rblr/ 52,43 /img/var/2023-03/anxieuse.jpg"
idth " 52" height "43 " id "4a413e8"tock/Vladimir Vladimirov

D'un point de vue physiologique, les troubles du sommeil sont souvent associés à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à l'affaiblissement du système immunitaire. Mais comme le révèlent progressivement de nombreuses études scientifiques, un mauvais sommeil est aussi souvent associé à une mauvaise santé mentale. Il n'est ainsi pas surprenant de retrouver des perturbations du sommeil significatives dans le portrait clinique de plusieurs troubles psychologiques, dont le trouble de stress post-traumatique et les troubles anxieux et dépressifs. Ce lien étroit est mis en évidence dans la toute dernière enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) publiée à l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil** révélant que 17% des sondés déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil, à savoir une désynchronisation entre les rythmes de veille-sommeil internes modulés par notre horloge biologique (circadienne) et le cycle lumière-obscurité. Un chiffre qui serait largement sous-évaluée selon le docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille.

« *Les troubles du rythme veille-sommeil sont d'autant plus sous-évalués qu'ils surviennent dans un contexte psychiatrique : bon nombre de pathologies psychiatriques, notamment les troubles dépressifs et l'addictologie, touchent les mécanismes de régulation du sommeil et en particulier l'horloge biologique, alors que la plainte reste une plainte d'insomnie.* », précise la spécialiste. Même précision de la part du Docteur Claude Gronfier, Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm, Président du Conseil Scientifique de l'INSV et Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie. *« La recherche montre des mécanismes régulateurs communs y compris génétiques et des interactions réciproques entre l'horloge circadienne et les structures cérébrales impliquées dans la santé mentale. On observe que des atteintes de l'horloge, liées à une pathologie, un comportement sommeil/lumière inadapté ou à un travail de nuit/décalé, par exemple, sont associées à une plus forte prévalence de*

troubles mentaux. À l'inverse, on observe une disruption circadienne plus fréquente chez les personnes souffrant de pathologies psychiatriques. »

La lumière au cœur de notre rythme veille/sommeil

Ce constat met ainsi en lumière cela met en lumière l'importance de la rythmicité biologique, du respect des rythmes et d'un environnement favorable à la santé du sommeil. Pour rappel, notre horloge interne est synchronisée par des facteurs de l'environnement dont les principaux chez l'homme sont l'alternance lumière-obscurité, l'alternance veille-sommeil et la vie sociale. Une horloge qui n'est plus en phase avec l'environnement entraîne une désynchronisation de l'organisme c'est-à-dire un déplacement (en avance ou en retard) de la phase des rythmes circadiens conduisant à des troubles du sommeil et de l'humeur. Selon l'Académie de Médecine, les causes de désynchronisation de l'horloge sont retrouvées dans des situations aussi différentes que le travail posté et le travail de nuit, importante question de santé publique, les vols sur plus de trois fuseaux horaires, les états dépressifs et d'autres maladies psychiatriques, la cécité, certains médicaments ou des drogues. La mélatonine et l'exposition à la lumière, deux agents fondamentaux du contrôle de l'horloge, sont utilisés pour la remettre « à l'heure ».

A découvrir également : Sommeil : les 7 erreurs à éviter

La lumière est donc le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne, c'est pourquoi on fabrique notre sommeil pendant la journée, en grande partie via l'exposition à la lumière du jour. C'est en effet l'exposition à la lumière pendant la journée et l'obscurité pendant la nuit qui permettent de synchroniser l'horloge biologique à la journée de 24 heures. Or, le docteur Isabelle Poirot atteste que « *dans la pathologie mentale, l'exposition à la lumière est souvent limitée, en lien avec l'enfermement, l'isolement, la diminution du lien social. Parallèlement, ne pas tenir compte de l'horloge renforce l'émergence de troubles mentaux et à l'inverse l'existence d'une pathologie mentale associée limite le fait de faire attention à notre horloge, c'est un cercle vicieux. »*

Selon l'INSV, les adolescents seraient particulièrement concernés par ce phénomène. Il s'avère que le sommeil des adolescents prend naturellement et progressivement du retard entre 10 et 20 ans pour les jeunes filles, et 10 et 22 ans pour les jeunes hommes, âge auquel leur système circadien arrive à maturité. Ils sont donc « naturellement » décalés, d'où cette tendance à se coucher tard.

Un niveau élevé d'anxiété et de dépression qui s'accompagne d'un sommeil de moins bonne qualité

Mais selon Claude Gronfier le risque concerne le fait que « *comme ils sont également plus sensibles à la lumière, et qu'ils peuvent passer plusieurs heures devant des écrans avant le coucher, les adolescents et jeunes adultes peuvent souffrir d'un important "jet-lag social" et d'une dette de sommeil associée très élevée. Or, la recherche montre une corrélation entre ces deux phénomènes et les troubles de la santé mentale tels que l'anxiété, la dépression mais aussi avec certaines addictions. »* Et ce sachant qu'il est établi scientifiquement que la privation de sommeil peut provoquer une moindre régulation émotionnelle, une moindre adaptabilité au stress. Une situation qui représente, par conséquent, un facteur de risque de rechute ou de pérennisation de la pathologie mentale : quelle que soit son origine, elle doit faire l'objet d'une attention

spécifique. Ainsi, il convient d'apprendre à mieux réguler ces rythmes veille/sommeil pour préserver une bonne santé mentale. Et parce qu'il est lié aux autres rythmes biologiques et aux rythmes sociaux, l'harmonie de ces rythmes favorise le bien-être à condition d'observer une certaine régularité.

A découvrir également : Sommeil : voici l'astuce infaillible pour bien dormir et se réveiller en forme sans être fatigué le matin selon les scientifiques

En outre, l'enquête montre également que les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa, puisque 30% des personnes dépressives souffrent d'insomnies et que 23% des insomniaques souffrent de dépression. Les chiffres montrent également que 35% des personnes anxieuses souffrent d'insomnies et que 54% des insomniaques souffrent d'anxiété. Ces résultats confirment ce que l'on observe en consultation de psychiatrie, commente le docteur Isabelle Poirot. « *L'insomnie est d'ailleurs désormais considérée comme une pathologie comorbide et non plus secondaire au trouble anxiodépressif, ce qui implique une prise en charge conjointe de l'ensemble des troubles. »* Les troubles anxiodépressifs peuvent aussi modifier le comportement des personnes atteintes à l'égard de leur sommeil. « *Quelqu'un d'anxieux va anticiper une mauvaise nuit et consommer davantage de médicaments pour l'aider à dormir, tandis qu'une personne dépressive va avoir tendance à passer trop de temps au lit.*», illustre pour sa part le Dr Sylvie Royant-Parola, neuro-psychiatre spécialiste du sommeil et Présidente du Réseau Morphée.
Le recours aux médicaments pour dormir s'avère loin d'être efficace

A noter également que bien qu'elles les connaissent, ces personnes ne vont pas être en mesure de respecter les recommandations concernant les bonnes habitudes de sommeil pendant la phase aiguë de leur trouble. La survenue de troubles du sommeil, et notamment celle d'une rupture du rythme veille/sommeil associée à une privation de sommeil, constitue d'ailleurs un excellent baromètre de l'humeur, souligne cette spécialiste du sommeil. « *Les troubles du sommeil apparaissent généralement avant la perception d'un changement de l'humeur. Ce sont des signes à prendre au sérieux pour éviter l'escalade et l'apparition d'un trouble psychiatrique sévère.* » Les troubles du sommeil ou de l'horloge biologique peuvent, à l'inverse, être à l'origine de troubles psychiatriques. Des études ont montré que le travail de nuit, entraînant une désynchronisation de l'horloge biologique, était associé à une plus forte proportion de troubles anxiodépressifs que chez le travailleur de jour. « *Avec l'augmentation du travail de nuit on est à l'aube d'un très gros problème de santé publique dans cette frange de la population.* », alerte Claude Gronfier.

Enfin, si les troubles de la santé mentale et les troubles du sommeil semblent étroitement liés, les médicaments des premiers ne règle pas systématiquement les seconds : d'après les résultats de l'étude, seules 42% des personnes sous anxiolytiques ou antidépresseurs estiment avoir un sommeil de meilleure qualité. « *Les hypnotiques permettent de passer un cap mais ne sont pas conçus pour le long terme et la chronicité. C'est pourquoi le sommeil reste fragile malgré l'utilisation des traitements hypnotiques, qu'il ne faut pas confondre avec les antidépresseurs comme cela est encore trop souvent le cas.* » précise le docteur Isabelle Poirot. Par ailleurs, l'enquête révèle que les personnes anxieuses, dépressives, insomniaques ou souffrant d'un

trouble du rythme sommeil/éveil sont plus d'1/3 à ne pas aller au lit sans s'appuyer sur cette béquille chimique. « *Ces personnes ont recours aux médicaments 4 fois par semaine en moyenne, et plus d'1/3 tous les soirs. S'il peut présenter un intérêt ponctuel, « un médicament pour dormir n'est que l'un des outils de l'arsenal thérapeutique des troubles du sommeil.* », met en garde le docteur Sylvie Royant-Parola.

La médecin tient ainsi à préciser qu'il ne représente pas une solution à long terme, même chez des patients anxieux et/ou dépressifs. « *Dans la mesure où tous nos comportements peuvent avoir des répercussions sur notre sommeil, la prise en charge doit reposer sur l'ensemble des outils à disposition : adoption de bonnes habitudes (horaires de sommeil réguliers correspondant à ses besoins, alimentation équilibrée, pratique régulière d'une activité physique à raison de 20 à 30 minutes par jour au moins 5 jours par semaine, exposition à la lumière naturelle en début de matinée...), augmentation des interactions sociales, application de techniques de relaxation..* », note-t-elle. Certaines personnes dormiront mieux grâce au sport, pour d'autres ce sera la méditation ou encore les activités en groupe, à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux. Le travail exerce un rôle très structurant au niveau des horaires et donc du rythme circadien, mais qui peut être une source de stress et d'anxiété. Quant aux thérapies cognitivo-comportementales, elles présentent un intérêt notamment chez les personnes souffrant de troubles anxieux ou dépressif.

URL :http://www.femmeactuelle.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Louis Tardy

► 17 mars 2023 - 13:07

> Version en ligne

Insomnie, troubles du sommeil : une enquête révèle un nouveau facteur qui les accentueraient



© iStock / AndreyPopov / Femme Actuelle

Louis Tardy

Publié le 17/03/2023 à 14h06

Il est essentiel pour le corps humain de se reposer en dormant. “Le sommeil permet à l'organisme de se restaurer, de se réguler et impacte ainsi directement la qualité de vie somatique, psychique et sociale”écrit le ministère des Solidarités et de la Santé. Mais qu’en est-il du sommeil des Français ? Selon *l’enquête menée par OpinionWay pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance et de la MGEN, plus d’un tiers des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil. Leurs résultats sont dévoilés à l’occasion de la journée internationale du sommeil.

Dans le détail, les auteurs notent que les Français ont du mal à s’endormir en semaine, ces derniers trouvant le sommeil après 40 minutes contre 28 minutes le week-end. Mais une fois dans les bras de Morphée, ils sont 80% à être concerné par des réveils nocturnes. Les chercheurs notent que cela touche particulièrement les femmes et les personnes souffrant de troubles du sommeil. En moyenne, les Français dorment 6 h 58 en semaine et 7 h 40 le week-end.

L’éco-anxiété impacterait la qualité du sommeil de 14% des Français

Parmi les causes de cette baisse de sommeil, les spécialistes mettent un avant un facteur faisant la une des journaux ces derniers mois : l’éco-anxiété. Il se définit par “l’anxiété provoquée par les menaces environnementales qui pèsent sur notre planète”

selon le dictionnaire Le Robert. 14% des répondants de l'enquête ont déclaré "mal dormir" car "ils pensent constamment au changement climatique".

Selon eux, "l'éco-anxiété est notamment impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes". Ces derniers, ayant "besoin de se projeter vers l'avenir pour se construire, sont plus perméables aux questions de notre environnement au sens large". De plus, l'éco-anxiété pourrait "amplifier le ressenti et le vécu des personnes psychologiquement plus fragiles". Cependant, de nouvelles recherches doivent être menées afin de définir cette relation de cause à effet.

Les auteurs alertent sur l'impact de la santé mentale sur la qualité du sommeil, tous deux étant "intimement liés". Selon les résultats de l'étude, "un niveau élevé d'anxiété ou de dépression s'accompagne d'un moins bon sommeil".
Pour adopter un bon rythme de sommeil, les experts recommandent de :

- maintenir des horaires réguliers de lever et de coucher en semaine et le week-end ;
- respecter votre rythme de sommeil ;
- s'exposer à la lumière du jour, particulièrement le matin ;
- pratiquez une activité physique régulière en journée ;
- ne pas consommer de boissons énergisantes après 14h ;
- pratiquer une activité calme le soir (musique, relaxation...) ;
- dormir dans une pièce plongée dans le noir, silencieuse et entre 18 et 20 degrés;
- arrêter les écrans une heure avant de dormir.

*Méthodologie : Enquête réalisée en ligne auprès de 1.004 Français âgés de 18 à 65 ans via un questionnaire auto administré sur le système CAWI. L'échantillon a été constitué selon les méthodes des quotas.

Source : Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété Enquête INSV/MGEN - Journée du sommeil® 2023

A lire aussi :

⋙ Les Français dorment en moyenne 7h08 par jour en semaine

⋙ Sophrologie : la solution contre les réveils nocturnes

⋙ Sommeil : voici pourquoi nous avons besoin de dormir plus longtemps en hiver

ELLE

URL :http://www.elle.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 12:03

> Version en ligne

Problèmes de sommeil☐: et si vous souffriez de somniphobie ?

Mis à jour le 17 mars 2023 à 14h05

Problèmes de sommeil☐: et si vous souffriez de somniphobie ? - ©Pexels/Cottonbro Studio

À l'occasion de la journée du sommeil , on vous dit tout sur la somniphobie, à ne pas confondre avec l'insomnie.

S'il est difficile pour vous de fermer l'œil la nuit, vous souffrez peut-être de somniphobie. La 23e journée du sommeil se déroule ce vendredi 17 mars 2023. L'occasion de se pencher sur cette peur irrationnelle. Contrairement à l'insomnie, la somniphobie n'appartient pas à la catégorie des troubles du sommeil. Il s'agit néanmoins d'un trouble anxieux, précise l'association américaine Sleep Foundation.

L'anxiété du sommeil se caractérise par une peur extrême à l'idée de s'endormir. «☐Les anxieux du sommeil ont littéralement peur de dormir. Même si le sommeil est une perte de conscience qui est réversible, par opposition au coma. Quand on dort, on perd conscience avec la réalité et on est vulnérable parce qu'on ne sait pas ce qu'il se passe. C'est effrayant pour certains☐», précise Pascale Ogrizek, médecin généraliste spécialisée dans les troubles du sommeil, interrogée par «☐Marie Claire☐». L'insomniphobie peut être due à une peur de la mort. Dans d'autres cas, cette phobie se déclenche après des épisodes répétés de paralysie du sommeil, précisent les chercheurs américains Louis Kazaglis et Michel A. Cramer Bornemann, dans un rapport publié dans la revue «☐Springer☐». Cette anxiété peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. En effet, le manque de sommeil augmente les risques de diabète, d'obésité et de maladies cardiaques. Alors, comment savoir si vous êtes atteint·e de somniphobie☐?

Lire aussi >> Sommeil☐: cet accessoire inattendu permettrait de booster votre mémoire

Transpiration, palpitations, tremblements…

Plusieurs symptômes, que l'on retrouve dans d'autres types de phobies, permettent de la reconnaître. Une transpiration abondante, un rythme cardiaque qui s'accélère, un essoufflement, des tremblements, un sentiment de panique ou de peur en essayant de vous endormir, ou même l'évitement, peuvent signifier que vous souffrez de somniphobie, indique la Sleep Foundation. Des réactions semblables à l'attaque de panique. Pour y remédier, les spécialistes recommandent une thérapie qui permettra de trouver l'origine de cette peur, et travailler sur les habitudes du coucher.

URL :http://www.dhnet.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Elodie Weymeels

► 17 mars 2023 - 16:00

> Version en ligne

Les heures avant minuit comptent double, une nuit de 8h, la sieste, les rêves : ces mythes autour du sommeil qui perturbent les nuits

1. Accueil
2. Lifestyle

Cette année, la Journée internationale du Sommeil veut mettre en lumière ces croyances populaires qui créent de l'angoisse et vont jusqu'à nous priver d'un sommeil réparateur.



E.W.Journaliste lifestyle, mieux-être, société, food
Publié le 17-03-2023 à 16h57



Un meilleur sommeil en 12 semaines avec le programme du Dr Inge Declercq.
©Copyright (c) 2022 SB Arts Media/Shutterstock. No use without permission.

Rassurante, empathique et posée. Voilà ce que l'on peut entendre à travers la voix du docteur Inge Declercq, neurologue spécialiste du sommeil depuis des années, attachée à l'UZ Anvers. C'est exactement ce qu'il faut aux patients qui ont une pathologie et ceux ayant un rapport angoissé au sommeil.

Pour apporter des informations fiables, des réponses simples aux questions et montrer l'étendue des possibilités pour retrouver un bon sommeil, Inge Declercq vient de sortir un livre "Je veux dormir – 12 semaines pour retrouver votre sommeil et votre énergie". La vie stressante, les smartphones, la volonté de bien faire sont des écueils mais les clichés et autres idées reçues et anxiogènes autour du sommeil jouent aussi un rôle considérable dans le ressenti que l'on a de ses nuits. On fait le tour de quelques-uns d'entre eux…

Des croyances à détricoter

URL :http://www.dhnet.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Elodie Weymeels
► 17 mars 2023 - 16:00
> Version en ligne

La positivité face au sommeil, c'est le comportement gagnant ! Plus facile à dire qu'à faire. En tout cas, un état d'esprit de peur vis-à-vis du sommeil sera un facteur de perturbation sur le sommeil. "*C'est terrible pour ça le sommeil : quand l'on veut faire tout bien, cela peut mettre tellement de pression que cela ne fonctionne pas ! On entre alors dans une boucle de négativité qui va renforcer l'angoisse que l'on a déjà à ne pas dormir concernant les insomniaques. Ou encore, on va se persuader que notre sommeil est mauvais, pas réparateur et l'on sera fatigué alors que l'on a un sommeil qui correspond à nos besoins physiologiques*", souligne le Dr Declercq. Elle a listé dans son livre un bon nombre de mythes qui perturbent les esprits et donc le sommeil. "*Plus on a des connaissances, mieux on maîtrise.*"
Se remettre à bien dormir en seulement 12 semaines : mode d'emploi d'une experte certifiée en sommeil

"Les heures avant minuit comptent double". Sous-entendu : il faut se coucher à 22h tous les soirs.

C'est erroné, cela n'est pas donné à tout le monde, certains qui se couchent à 23h ou même à minuit ne dormiront pas moins bien. "*Si vous vous endormez vers minuit, vous réveillez pendant la nuit mais vous rendormez rapidement, terminez la nuit en vous réveillant plus ou moins spontanément vers 7h du matin et avez assez d'énergie tout au long de la journée, c'est que vous avez passé une nuit réparatrice en quantité et en qualité, en ayant suivi votre biorythme*". c'est juste qu'ils ont besoin de plus de temps pour décompresser et s'ouvrir à leur fenêtre de sommeil.

Il faut dormir ses 8h

Beaucoup de recherches ont évalué que dormir environ 7h était meilleur pour l'organisme, est plus sain. Le problème ce n'est pas cela, c'est la dette de sommeil si on n'atteint que rarement son quota d'heures réparatrices. Les insomniaques sont souvent en meilleur rapport par rapport à la dette de sommeil que les machos du sommeil. Ils sont tellement anxieux par rapport aux conséquences de leurs troubles du sommeil.

Dormir est une perte de temps

Mais non cela fait totalement partie de la vie et il faut soigner son sommeil, régénérer sa cognition pour une meilleure concentration, une meilleure mémoire. Le sommeil c'est notre super-batterie, en nous et gratuit. C'est régénérateur au niveau cognitif. L'interconnectivité dans et entre les réseaux neuronaux s'opère grâce au sommeil qui aide au rééquilibrage global de l'organisme.

La sieste nous sauve quand on a mal dormi

Ce n'est pas tout à fait vrai. La sieste, elle sert plutôt dans la journée, au moment où on est le plus somnolent, vers 14h. Car nous avons des rythmes diurnes aussi de baisse de tonus et d'énergie : une diminution de la vigilance, toujours entre midi et 15h et cela empire en plus quand on a passé une mauvaise nuit avant.. Il faut alors faire une power nap de max 20 minutes et pas âpres ès 15h, sinon cela va empiéter sur le cycle de sommeil d'après !

Quand on dort mal, c'est pour la vie

Pas du tout. Tout est réversible, on peut pas à pas changer ses habitudes, ses croyances, laisser tomber ses peurs. le dr Declercq compare le sommeil à "*un dîner de fête que l'on prépare. Il est composé de plusieurs plats qu'on a pris du temps à faire, du zakouski au dessert en passant par de multiples plats cuisinés et c'est ça qui fait que c'est réussi : on y a mis du sien, du plaisir, du temps. Le sommeil c'est un bargain entre le quantitatif, le qualitatif et le timing".* Pour "faire" un bon sommeil, il faut comprendre sa recette, et se faire aider en croisant les approches et les techniques : hypnothérapie, pleine conscience, sport doux, thérapie cognitivo-comportementale, …

URL :http://www.dhnet.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Elodie Weymeels
► 17 mars 2023 - 16:00
> Version en ligne

Il faut rester au lit même si on ne dort pas. Sous-entendu : au moins on se repose

C'est un faux calcul. L'impression de ne pas bien dormir la nuit peut provenir de plusieurs cas de figure : ne pas réussir à s'endormir, se réveiller plus d'une fois par nuit et se rendormir, se réveiller et ne pas se rendormir. Mais tous ces cas conduisent très souvent à des pensées négatives, à de l'anxiété globale et aussi à un sentiment de méfiance par rapport à son lit. Parfois moins, c'est plus. Mieux vaut se lever, changer de pièce (sans lumière ou très peu), s'étirer doucement, respirer calmement, lire un peu (laisser son téléphone endormi !) et repasser dans la chambre lorsque l'on sent la somnolence revenir.

Si on ne rêve pas, c'est que l'on n'a pas bien dormi

D'abord, on rêve tous ! Ce n'est pas un signal de bon ou de mauvais sommeil, ils se produisent toujours dans la phase de sommeil paradoxal. Mais certains s'en souviennent bien et longtemps, d'autres oublient très vite et d'autres encore ne s'en souviennent pas du tout et quasi jamais. On ne sait pas encore scientifiquement pourquoi. Des pistes indiquent que ce serait lié au microréveil.

URL :http://www.dhnet.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Thomas Donfut

► 17 mars 2023 - 13:20

> Version en ligne

L’unité de sommeil du CHR Jolimont fête ses 30 ans : “le sommeil, c’est quelque chose qui est inhérent à la vie” (Vidéo)



Depuis 30 ans, l'unité du sommeil du CHR Jolimont lutte contre les troubles du sommeil. ©Thomas Donfut

En 1993, l’unité de sommeil du CHR Jolimont voyait le jour sous l’impulsion d’un neurologue qui était soucieux du sommeil de ses patients. Trente ans plus tard, l’unité de sommeil est toujours bien debout et traite chaque année quelque 2 000 patients pour des troubles du sommeil. D’ici quelques semaines, le Dr Volckaert, à la tête de l’unité du sommeil depuis 19 ans, va céder sa place au Dr Dermine, retraite oblige. “*Le sommeil, c’est quelque chose qui est inhérent à la vie mais pas seulement à celle de l’être humain* ”, indique le Dr Volckaert. “ *Si on empêche une plante ou un insecte de se reposer, il meurt. C’est pareil avec l’être humain. Au moyen âge, des techniques de torture consistaient à empêcher des gens de dormir durant plusieurs jours pour les faire avouer. Si on ne dort pas bien, pas assez ou de trop, on voit que le risque de mortalité augmente de même que le nombre de pathologies qui, parfois, sont aussi la cause de ces troubles du sommeil. Ce qui fait la richesse de ce métier, c’est aussi sa diversité*.”

L'équipe de l'unité du sommeil du CHR Jolimont lutte au quotidien contre les troubles du sommeil. ©Thomas Donfut

Ce vendredi, à l’occasion de la **journée du sommeil** qui, traditionnellement, se déroule le dernier vendredi avant le printemps, l’hôpital organisait une série d’ateliers sur le sommeil, l’occasion notamment pour ses patients de rencontrer leurs médecins dans des circonstances plus réjouissantes qu’un simple examen.

D’ici quelques semaines, le Dr Dermine reprendra donc le flambeau du Dr Volckaert. “*Durant le cursus pour devenir médecin, il n’y a pas vraiment de formation sur les troubles du sommeil, ce n’est qu’au terme de mes études que j’ai commencé à m’y intéresser et c’est devenu une passion*”, nous explique celui qui travaille déjà dans l’unité de Jolimont depuis quatre ans. “*Pourtant, c’est une problématique qui touche énormément de monde. On passe à peu près un tiers de notre vie à dormir et avoir des troubles du sommeil peut avoir des répercussions importantes sur notre santé, sur notre*

URL :http://www.dhnet.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Thomas Donfut

► 17 mars 2023 - 13:20

> Version en ligne

vie quotidienne, sur nos capacités à apprendre… L'insomnie touche environ une personne sur cinq en Belgique au cours de sa vie et peut avoir une multitude de causes tout en posant autant de soucis pour la santé en général. Parmi les troubles du sommeil les plus courants, il y a aussi le phénomène des jambes sans repos, le somnambulisme et autres formes de troubles du comportement. Pour les soigner, il faut passer par un processus notamment psychique afin de déterminer les causes de ces troubles."

Pour accéder à cet article, veuillez vous connecter au réseau internet.

CALL WAYS® NEWS

URL :http://callways.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 18:26**

> Version en ligne

ENTRETIEN. Troubles du sommeil : les bons conseils d'un spécialiste pour retrouver de bonnes nuits

Ce vendredi 17 mars est marqué par la journée internationale du sommeil. Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), Marc Rey nous livre quelques conseils pour bien dormir.

URL :http://20min.ch/
PAYS :Suisse
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Évaluer Commenter

► 17 mars 2023 - 21:36

> Version en ligne

L’insomnie chronique coûte jusqu’à 10,1 milliards par an

Front|Suisse|

Publié17 mars 2023, 22:13

Étude: L’insomnie chronique coûte plus de 10 milliards par an

Une étude de Rand Europe s’est intéressée à l’ampleur des répercussions économiques et sociétales de l’insomnie chronique, un trouble médical persistant.



L’insomnie chronique touche entre 6 et 12% de la population adulte.
Getty Images

L’insomnie chronique coûte jusqu’à 10,1 milliards par an à l’économie suisse. C’est ce que révèle un nouveau rapport de Rand Europe, une organisation à but non lucratif. Financé par Idorsia, ce rapport s’est intéressé à «l’ampleur des répercussions économiques et sociétales de l’insomnie chronique». Il s’agit de «l’un des troubles du sommeil dont la prévalence est la plus élevée en Suisse. Elle touche entre 6 et 12% de la population adulte et a des répercussions sur la santé à la fois physique et mentale», précise Idorsia dans un communiqué de presse paru ce vendredi, Journée internationale du sommeil.

Les conclusions du rapport «mettent également en avant les lourdes conséquences de l’insomnie sur la qualité de vie et le bien-être, les personnes touchées étant prêtes à échanger un montant estimé à 14% du revenu annuel par habitant de leur ménage pour compenser la perte de bien-être liée à leur trouble». Cela représente 2,96 milliards de coûts «cachés» pour la population en âge de travailler atteinte d’insomnie en Suisse. Ce qui fait «une moyenne de 5721 francs de revenus annuels auxquels les Suisses seraient prêts à renoncer pour éviter les effets négatifs de l’insomnie», précise Alice Huisman, directrice générale d’Idorsia Suisse et Autriche.

Absentéisme

Selon le rapport, «l’insomnie chronique est associée chaque année à environ 11 à 18 jours d’absentéisme au travail, 39 à 45 jours travaillés malgré un mauvais état de santé, et 44 à 54 jours de perte de productivité totale». En Suisse, les jours de travail

perdus en raison de l'insomnie chronique «engendrent une baisse de productivité correspondant à 1,31% du PIB du pays, soit approximativement une perte d'un franc suisse sur 76 de richesse nationale».

«Nos résultats montrent que l'intégration du dépistage de l'insomnie aux visites médicales de routine et l'accès à des traitements de l'insomnie chronique fondés sur des données probantes, abordables et coût-efficaces pourraient permettre à la fois d'améliorer la vie des patients et de stimuler l'économie suisse de manière significative», déclare Marco Hafner, coauteur de l'étude et conseiller scientifique chez Rand Europe.

L'insomnie chronique

Idorsia rappelle que l'insomnie chronique est «un trouble médical persistant qui implique des difficultés à s'endormir ou à rester endormi. Ou bien un sommeil non réparateur ou de mauvaise qualité se produisant au moins trois fois par semaine, pendant au moins trois mois, avec une altération des activités quotidiennes».

(comm/aze)

URL :http://www.actu.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 19:53

> Version en ligne

Sommeil : 10 questions pour tout comprendre sur vos nuits

Ce vendredi 24 mars 2023, c'est la journée internationale du sommeil. Un état qui nous passionne autant qu'il nous pose question. Tour d'horizon des grands mystères de nos nuits.

Changement d'heure, canicules, pleine Lune, saisons… De nombreux éléments viennent perturber notre sommeil. (©peopleimages.com / AdobeStock)

Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), on passe **un tiers de notre vie à dormir**. Cela mérite bien que l'on soigne nos habitudes de sommeil et qu'on s'y intéresse de près.

Ce vendredi 17 mars 2023, c'est la **journée internationale du sommeil**, alors c'est l'occasion de s'attarder sur cette activité qui prend de la place dans une journée de 24 heures. Et il y en a des choses à dire !

En effet, le sommeil est un sujet particulièrement nébuleux, si bien qu'il est souvent au cœur de nos préoccupations et de nos discussions entre amis ou en famille.

Pourquoi on oublie ses rêves ? Qu'est-ce qui influence notre rythme et notre endormissement ? Pourquoi les écrans nous maintiennent éveillés ? Pourquoi certaines personnes sont « du matin » et d'autres « du soir » ?

Ces questions vous sont familières ? Notre article est fait pour vous. *actu.fr* a balayé pour vous les **dix grandes questions** que l'on se pose sur le sommeil.
Changement d'heure : quels effets sur notre sommeil ?

Il arrive à grand pas. Le changement d'heure, c'est pour bientôt (le 26 mars 2023) ! Chaque année, c'est la même rengaine : on dort plus ou on dort moins ? Dans un article paru en octobre dernier, nous apprenions, grâce à l'infirmière Audrey Ndjave, que notre **horloge biologique** se synchronise sur le jour et la nuit.

Pas autonomes dans la gestion de leur sommeil, les enfants ont alors plus de mal à passer le cap du changement d'heure. Pour en savoir plus, notre article sur le sujet est toujours à votre disposition.
Vidéos : en ce moment sur Actu Y a-t-il des techniques pour aider les enfants à s'endormir ?

On continue à s'intéresser à nos petites têtes blondes. Et c'est bien normal : leur sommeil est l'une des principales préoccupations quand l'on devient parent. En 2021, notre journaliste de *L'Echo de la Presqu'île* est allé à la rencontre de Marie-Laure Guyot, sophrologue à La Baule (Loire-Atlantique).

Pour résoudre la problématique de **l'endormissement des enfants**, cette dernière a écrit un livre de contes adapté au 2-10 ans favorisant le sommeil.
Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face au sommeil ?

Il n'y a pas que les enfants qui ont un rythme de sommeil différent. Entre adultes, nous ne sommes pas égaux face à Morphée. Cet été, les journalistes d'*actu Bordeaux* se sont posés la question. Ils ont demandé au professeur Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux son avis sur le sujet.

Tout dépend de nos **prédispositions génétiques**. Si certaines personnes sont du matin et d'autres du soir, c'est dans nos gènes. « Heureusement, on a une certaine capacité d'adaptation, on n'est pas condamné à vivre à des horaires déterminés », soulignait le professeur. Pour en savoir plus, l'article de notre confrère est toujours disponible sur

notre site.
Pourquoi on n'a pas toujours sommeil ?

On en vient à l'un des chevaux de bataille du sujet : **l'endormissement**. Qu'est-ce qui fait que vous n'avez pas envie d'aller vous coucher ? Éléments de réponse avec un sujet d'actu.fr publié en octobre dernier.

Sentiments négatifs, angoisse, sentiment d'insécurité, frustration de la journée… Beaucoup de choses font que l'on n'arrive pas à s'assoupir. Pour plus détails, ne manquez pas de (re)parcourir notre article.

Comment s'endormir facilement ?

On a vu pourquoi on n'arrivait pas toujours à rejoindre les bras de Morphée, il est temps de s'intéresser aux **solutions**. Le média *C'est à Cherbourg* s'est posé la question.

Les journalistes de la rédaction listent pour vous quelques pistes de réflexion : éviter les écrans, détendre le corps et l'esprit, **éviter le sport** deux heures avant d'aller au lit… L'article fourmille de bonnes idées à adopter.
Est-ce une bonne chose de faire des grasses matinées le week-end ?

Si on ne dort pas toujours bien en semaine à cause de nos tracas, le week-end est, pour beaucoup de Français, un moment pour rattraper notre dette de sommeil en faisant une grasse matinée.

Ce « décalage horaire social » peut avoir des effets néfastes selon des chercheurs américains. D'après les conclusions de leur étude, la **régularité du sommeil** joue un rôle important sur notre santé. Dormir trop le week-end serait source de mauvaise humeur, de somnolence et de fatigue importante. Cela vous interpelle ? Ne manquez pas de vous plonger dans notre article.
Comment bien dormir en été ?

On en est loin, mais il fallait en parler. Chaque été, les fortes chaleurs nous font passer des nuits compliquées. Durant vos **insomnies caniculaires**, une question a pu faire irruption dans votre esprit : dois-je dormir nu ou en pyjama pour avoir moins chaud ?

« Pour abaisser votre température, vous devez évacuer la transpiration via votre peau. Si l'humidité (et donc la sueur) reste sur votre peau, elle empêche le corps de perdre naturellement la chaleur », expliquait le docteur Neil Stanley à notre journaliste d'*actu.fr*.
Dort-on vraiment plus en hiver qu'en été ?

Après les températures brûlantes de l'été, vient le froid de l'hiver. Les saisons impactent-elles notre sommeil ? Pour des chercheurs allemands, oui. Dans une étude publiée en février 2023, ils ont démontré que l'on dormait **jusqu'à une heure de plus** pendant les mois les plus froids de l'année.

En cause : la lumière. Les jours étant plus courts en hiver, l'endormissement se fait ressentir plus tôt dans la soirée qu'en été. Pour en savoir plus sur le sujet, *actu.fr* s'est entretenu avec la médecin Sarah Hartley pour parler de la **saisonnalité du sommeil**.
Les pleines Lunes ont-elles un impact sur notre sommeil ?

Il y a des lumières plus fortes que d'autres. Celle engendrée la nuit par la pleine Lune est source de mythes et de croyances. Et ils n'ont pas toujours tort.

Plusieurs études ont été réalisées pour déterminer si elle troublait véritablement le sommeil. L'une des plus intéressantes a été réalisée par des chercheurs de l'université de Bâle, en Suisse. Elle apporterait d'ailleurs une première preuve fiable de **l'effet du cycle lunaire** sur la structure de notre sommeil.
Est-ce une bonne chose de dormir avec des chaussettes ?

Lorsqu'il en vient à s'interroger sur notre sommeil, on se pose parfois des questions

anodines… mais pas si bêtes. Celle dont on va vous parler vous est forcément familière : faut-il dormir avec des chaussettes ?

D'après une étude sud-coréenne, se couvrir les pieds permettrait d'améliorer vos nuits et vous **faire gagner de précieuses minutes** de sommeil. À méditer.

.

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias favoris en vous inscrivant à Mon Actu.

CALL WAYS® NEWS

URL :http://callways.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **19 mars 2023 - 05:50**

> Version en ligne

DOSSIER. Sommeil : pourquoi un Français sur trois dort si mal

À l'occasion de la 23e **Journée du sommeil** l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et la MGEN ont publié une étude qui montre que plus d'un tiers des Français dorment mal. Des résultats préoccupants alors que...

Tu peux me tromper mais en pantoufles



Vendredi 17 mars 2023

Publicité

Publicité

Publicité
Provenant du podcastLa drôle d'humeur de Fanny Ruwet

C'est la journée internationale du sommeil, et Fanny elle s'y connait en sommeil, c'est un peu une experte.

Ca va la mif ? Aujourd'hui, c'est la journée mondiale du… sommeil !

Le 8 mars c'est la journée des droits des femmes, beh le 14 mars c'est pour le droit au dodo. Dans les deux cas, je suis pour.

La différence c'est que quand tu milites pour le droit au sommeil, il FAUT coucher pour réussir.

Mais donc quelques petites infos sur le sommeil. Cumulé, on dort 25 ans sur notre vie : un tiers de notre existence. Les chats, eux, c'est deux tiers de leur vie. Et le tiers qui reste, ils nous empêchent de dormir.

Tous les médecins le disent, pour bien dormir, il faut manger léger, éteindre les écrans et buter son chat "C'est médical Timothée".

Mais c'est énorme 25 ans. C'est plus que n'importe quoi d'autre, en fait.

En comparaison, on passe seulement 12 ans à travailler. Si on était logique, quand on

nous demande ce qu'on fait dans la vie, on devrait répondre : je dors.

"- T'es pas comptable ?

- Ah si mais sur le côté quoi."

Par contre, les Français dorment très mal.

Un quart des Français se plaignent de manquer de sommeil et les trois autres quarts, ils se plaignent de tout le reste.

73 % se réveillent au moins une fois par nuit. Sûrement parce qu'ils avaient pas fini de râler pendant la journée. Ils se réveillent en sursaut : "HIDALGO"

Mais c'est normal qu'on ait des troubles du sommeil en 2023, on est trop sur les écrans, on n'a pas des cycles réguliers ni rien. Par exemple, on est les seuls mammifères qui retardent volontairement l'heure d'aller dormir.

Personne n'a jamais vu un éléphant en boite, qui "ah bah je reste, c'est ma chanson".

Vous allez me dire : personne n'a jamais vu un éléphant en boite - c'est beaucoup trop grand. Mais c'est pas le sujet.

Je comprends pas ça. Moi, même si une soirée est cool, je me casse avant la fin. Je suis une version narcoleptique de Cendrillon. Si je suis pas au lit à minuit, mes chaussures se transforment en pantoufles et je m'endors sur le baffle.

Mais donc c'est vraiment important le sommeil.

C'est Ernest Hemingway qui a dit : "J'adore le sommeil. Ma vie a tendance à s'effondrer quand je suis éveillé"...

Bon après, il s'est aussi tiré une balle. Je sais pas si c'est un exemple.

Mais en même temps, il s'est tiré une balle quand il était éveillé donc sa théorie tient la route.

Mais pour vrai, quand on a pas dormi assez, on a des troubles du jugement, on régule moins bien les émotions et on prend de moins bonnes décisions.

Ça on le sait. Mais malgré tout, on a une sorte de fascination pour les présidents, chefs d'entreprise,.. Qui dorment très peu parce qu'ils travaillent énormément.

Sauf que du coup, on est gouvernés par des gens épuisés.

Je trouve, on devrait forcer tous les politiciens à dormir 12h avant de prendre une décision.

On peut dire ce qu'on veut, y'aurait beaucoup moins de guerres si les présidents faisaient leurs nuits.

Moi aussi quand je dors pas je suis tellement ronchon que j'ai envie d'envahir la Pologne.

Je m'y connais en sommeil, je suis un peu une experte. Quand je dis que je couche le premier soir, les gens s'emballent. Mais je veux juste tester la literie.

Enfin un sujet que je maitrise. Même si j'espère que c'est pas comme le jour de la fête du travail où tu travailles pas. Fête du sommeil: on dort pas! Railles de cokes devant l'exorciste, personne va au lit.

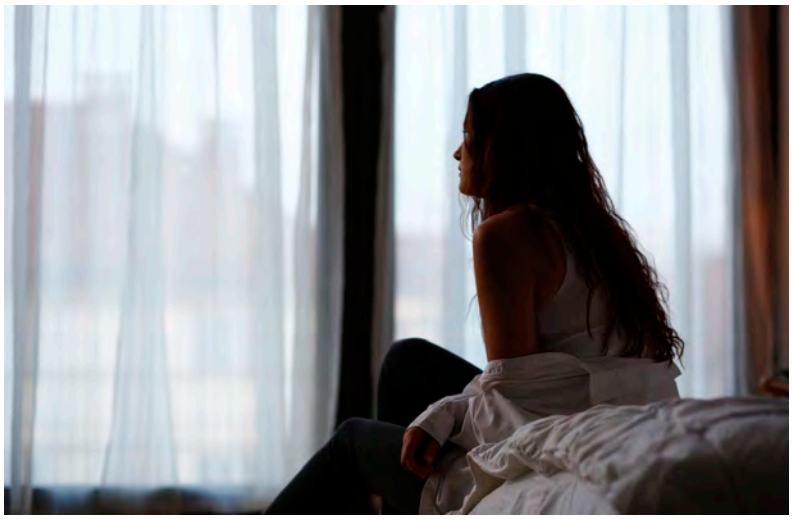
La suite à écouter et à retrouver en vidéo !

URL :http://fr.style.yahoo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Maylis Casse

► 17 mars 2023 - 10:45

> Version en ligne

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses



Certaines parties de cette page ne sont pas prises en charge par la version actuelle de votre navigateur. Effectuez la mise à niveau vers une version récente du navigateur.

Ce vendredi 17 mars marque la journée internationale du sommeil. À cette occasion, Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos se sont associés pour mener une étude sur les liens entre sommeil et santé mentale. Tour d'horizon.

Ce n'est plus vraiment un secret, le sommeil est extrêmement important pour la santé. De bonnes nuits soutiennent le système immunitaire, réduisent le risque de développer des maladies graves mais sont aussi bénéfiques pour la santé mentale. Ainsi, un manque trop important de sommeil a été associé à un risque accru de dépression par exemple. Une relation mise un peu plus en évidence par la dernière enquête d'Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos. En effet, durant plusieurs semaines, plus d'une centaine de participants âgés de 35 à 65 ans et souffrant de trouble du sommeil ont répondu à plusieurs questions sur leur insomnie. Ce qu'il en est ressorti ? Avant de souffrir d'insomnie, les répondants se sentaient moins stressés mentalement (67 %), moins anxieux (57 %) et plus heureux (45 %). Des données qui viennent souligner le lien étroit entre le sommeil et le bien-être émotionnel.

À lire aussi : Sommeil : voici les deux erreurs à ne pas commettre lors d'une insomnie
L'impact du manque de sommeil sur la vie quotidienne

Le manque de sommeil possède un impact évident sur la vie quotidienne des personnes interrogées. Près de trois patients sur cinq ont avoué être particulièrement préoccupés par la baisse de leurs performances au travail en raison de leur insomnie (59%). Mais ce n'est pas tout : 53% des participants sont stressés d'égarer des objets de la vie de tous les jours (portefeuille, clés, téléphone…) à cause...

Lire la suite de l'article sur Elle.fr
A lire aussi

- Sommeil : cet indice qui prouve que vous ne dormez pas assez

URL :http://fr.style.yahoo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Maylis Casse

► 17 mars 2023 - 10:45

> Version en ligne

- Sommeil : les femmes plus sujettes aux insomnies que les hommes
- Voici l’astuce des neuroscientifiques pour mieux dormir (à tester d’urgence)
- Sommeil : pourquoi a-t-on la sensation de tomber avant de s’endormir ?
- Consultez votre horoscope sur ELLE

URL :http://www.yahoo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 10:44

> Version en ligne

Sommeil, lève-tôt et lève-tard : comment nos heures de coucher et de réveil impactent notre santé mentale



Certaines parties de cette page ne sont pas prises en charge par la version actuelle de votre navigateur. Effectuez la mise à niveau vers une version récente du navigateur.

Plus d'un tiers des Français déclarent souffrir d'une qualité de sommeil insuffisante, ce qui pourrait entraîner des effets néfastes sur leur santé mentale. Explications avec le neuroscientifique Claude Gronfier, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil le 17 mars 2023.

Plus d'un tiers des Français (37%) sont insatisfaits de leur qualité de sommeil. Et 17% déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil, aussi appelé rythme circadien, mais ils seraient sans doute plus nombreux, selon les chercheurs en charge de l'enquête annuelle sur le sommeil des Français, réalisée par Opinion Way pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) à l'occasion de la Journée internationale du sommeil le 17 mars 2023.

En effet, ce que la plupart des enquêtés identifient comme des insomnies sont en réalité des troubles du rythme veille/sommeil. Ce rythme circadien est endogène, c'est-à-dire propre à l'organisme, et fonctionne comme une horloge, située chez l'humain dans l'hypothalamus, au cœur du cerveau. Chaque organe a ensuite sa propre horloge dite périphérique, reliée à l'horloge centrale de l'hypothalamus. Celle-ci comprend environ 20 000 neurones repartis dans deux noyaux suprachiasmatiques (situés dans le cerveau), dont l'activité électrique oscille sur une période de 24h10 en moyenne chez l'humain. Comment expliquer cette activité cyclique, réglée comme une pendule ? Ce sont des travaux menés chez la drosophile depuis les années 1970 qui ont permis d'identifier l'expression cyclique d'une quinzaine de gènes "horloge"**.**

NOBEL. En 2017, le Prix Nobel de physiologie et médecine a été décerné à trois chercheurs américains**,** Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour

leurs travaux sur le rythme circadien. 46 ans après la découverte du gène "période" chez la drosophile par Seymour Bender, les chercheurs ont mis en évidence les protéines PER, TIM et DBT, qui règlent l'horloge circadienne de chaque être vivant.
Lève-tôt, lève-tard, à chacun son horloge !

Ces gènes, en s'exprimant, forment des boucles moléculaires : une positive, l'accélérateur, et une négative, le frein, qui permettent de réguler la vitesse de l'horloge dans son ensemble. Chaque individu a sa propre horloge avec sa propre vitesse. Si la boucle tour[...]

Lire la suite sur sciencesetavenir.fr
A lire aussi

- Sommeil : les 4 clés pour se réveiller en forme, selon la science
- "Reposez-vous mieux!": Pokémon sort un jeu du sommeil
- Syndrome de Vexas : les pistes de traitement face à cette maladie potentiellement mortelle
- PREMIERE. Des souriceaux nés à partir de deux pères, sans mère biologique
- PODCAST. Sixième science, épisode 102 : comment la médecine de guerre innove pour sauver des vies

URL :http://www.lequotidiendumedecin.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé

► 17 mars 2023 - 08:04

> Version en ligne

Sommeil et santé mentale intimement liés : les Français dorment mal

Communiqués à l'occasion de la **journée du sommeil** ce 17 mars, les résultats de nouvelle enquête INSV/MGEN confirment que les Français dorment mal. Quelque 37 % des personnes interrogées se disent insatisfaites de la qualité de leur sommeil. « Cette aggravation des problèmes du sommeil est corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis l'épidémie de Covid », a déclaré en conférence de presse le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Pour cette 23e édition, dont le thème est « Sommeil : croyances, santé mentale et écoanxiété », l'INSV entend sensibiliser et informer sur tous ces sujets. Conférences, webinaire, ateliers, podcasts, tables rondes, une cinquantaine d'évènements sont organisés dans toute la France (www.journeedusommeil.org

L'enquête révèle que 58 % se plaignent de difficultés de sommeil et 42 % déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil (insomnie, troubles du rythme du sommeil, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos…).

Huit Français sur 10 se réveillent la nuit

Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par les réveils nocturnes (en moyenne 2 fois 30 minutes) et la durée moyenne du sommeil continue de se réduire : 6 h 58 en semaine et 7 h 40 le week-end. Ils mettent 40 minutes pour s'endormir en moyenne en semaine.

Trois Français sur quatre qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil (horaires de sommeil réguliers, aides médicamenteuses, meilleure alimentation, pratique du sport, relaxation, limiter l'exposition aux écrans), 19 % consultent leur médecin traitant.

Une faible majorité (58 %) a intégré la notion de rythme du sommeil qui doit être régulier avec des horaires de coucher et de réveil qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain. Il est également conseillé de s'exposer à la lumière du jour pour aider à réguler l'horloge biologique. L'enquête souligne aussi que les Français sont à peine un sur quatre à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit.

Troubles du sommeil, anxiété et dépression

D'après les résultats, les femmes et les jeunes sont plus sujets à l'anxiété que le reste de la population (respectivement 39 %, 41 % des 18-24 ans et 42 % des 25-34 ans versus 31 % pour l'ensemble des personnes interrogées). C'est également le cas des personnes qui souffrent de troubles du sommeil et plus particulièrement d'insomnie (54 %). La dépression touche indifféremment les hommes et les femmes du panel de l'enquête. Elle est associée à un moins bon sommeil, à davantage de troubles du sommeil, essentiellement de l'insomnie (30 % versus 16 %).

16 % des Français déclarent prendre actuellement des antidépresseurs ou des anxiolytiques qui ne s'avèrent pas toujours efficaces : seuls 42 % ont un sommeil de meilleure qualité. À l'inverse 21 % estiment dormir moins bien et 37 % ne notent aucun changement. « Si les troubles de la santé mentale et les troubles du sommeil sont étroitement liés, le traitement médicamenteux des premiers ne règle pas systématiquement les seconds », a souligné la Dr Sylvie Royant-Parola, présidente du réseau Morphée.

Émergence de l'écoanxiété

URL :http://www.lequotidiendumedecin.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé

► 17 mars 2023 - 08:04 > Version en ligne

L'enquête confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales (écoanxiété « normale ») : 68 % sont inquiets pour les générations futures, 61 % préoccupés par l'augmentation du nombre des catastrophes naturelles. Mais pour certains, ces préoccupations inhibent avec des répercussions sur la santé mentale : on parle alors d'écoanxiété « avec conséquences négatives », une réaction qui est plus forte chez les jeunes adultes, les personnes anxieuses, dépressives et qui prennent des médicaments pour dormir.

« Depuis deux ans, l'insomnie a augmenté chez les jeunes et une partie de cette hausse peut être attribuée à l'anxiété liée à la situation écologique qui engendre un sentiment d'insécurité et d'inquiétude quant à leur avenir , a expliqué le Pr Jean-Arthur Micoulaud (CHU de Bordeaux). L'approche écologique de la santé est une démarche essentielle en médecine du sommeil. »

Christine Fallet

URL :http://www.letudiant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 10:19

> Version en ligne

Sommeil : 5 astuces du monde entier pour mieux dormir





- Astuces pour mieux dormir
  Le 17 mars est marquée par la journée internationale du sommeil

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Le sommeil est un facteur important pour la santé mentale

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Si tu souffres d'insomnies ou autres troubles du sommeil, il est important de trouver des solutions rapidement

  Crédit photo: Shutterstock

- Astuces pour mieux dormir
  Il existe d'ailleurs des astuces venues du monde entier pour mieux dormir

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Le trempage des pieds venu de Chine permet une détente optimale avant de dormir

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Les remèdes à base de plantes venus d'Inde permettent de réduire le stress et l'anxiété du quotidien

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Le sauna venu de Finlande aide à détendre les muscles et entraîne une somnolence bénéfique pour la nuit de sommeil

  Crédit photo: Shutterstock
- Astuces pour mieux dormir
  Le futon japonais permettrait de soulager les douleurs lombaires, articulaires et musculaires, tout en constituant un gain de place énorme
- Astuces pour mieux dormir
  Enfin, les poupées d'inquiétude du Guatemala permettent également de réduire le stress et de faire face aux difficultés du quotidien

  Crédit photo: Shutterstock

Tu souffres d'insomnies ou tu as du mal à avoir un sommeil réparateur ? Voici quelques astuces et conseils venus du monde entier pour t'aider à mieux dormir.

Avoir un sommeil réparateur n'est pas une chose aisée. Idéalement, de nombreuses études recommandent de dormir entre 7 et 9 heures par jour. Mais pour plusieurs raisons, tu ne parviens pas à respecter ce temps de sommeil ? Tu fais des insomnies ? Ou tu as simplement beaucoup de mal à t'endormir le soir ? Sache qu'il existe de nombreuses solutions pour t'aider à mieux dormir au quotidien. **Il ne s'agit pas de solutions miracles, mais constituent un véritable coup de pouce en cas de difficultés**. Ce vendredi 17 mars 2023 est d'ailleurs marquée par la journée internationale du sommeil. L'occasion de te donner des conseils venus du monde entier pour t'offrir de bonnes nuits de sommeil, bien plus réparatrices.

Le trempage des pieds en Chine

Le trempage des pieds trouve son origine dans la médecine traditionnelle de Chine. Elle constitue généralement un excellent moyen de se détendre, et par conséquent, de mieux dormir. **Le but étant d'apaiser tes douleurs plantaires, tes orteils fatigués et de profiter de tous les bienfaits de cette thérapie**. Mais alors, comment le pratiquer ? Tu auras seulement besoin d'une baignoire ou d'une petite bassine. Remplis-la d'eau chaude, ou tiède, et intègres-y des huiles essentielles et autres ingrédients apaisants. Puis, plonges-y tes pieds pendant environ 20 minutes. Détente assurée !

Le remède à base de plantes en Inde

Depuis des milliers d'années, les plantes sont utilisées dans la médecine traditionnelle indienne. L'ashwagandha est l'une d'entre elles et utilisée pour réduire considérablement le stress et l'anxiété. Mais ce n'est pas tout ! **Cette plante est également un énorme soutien dans le traitement des symptômes liés à la santé mentale**. Enfin, elle constitue une énorme aide pour le sommeil. Notamment pour améliorer sa qualité, et réduire le sommeil non réparateur. Tu l'auras compris, les

remèdes à base de plantes venus d'Inde sont un outil bénéfique pour ton sommeil et ton quotidien.

Le sauna en Finlande

Cette astuce ne vient pas d'Asie, mais d'Europe ! Une tradition nordique qui vient tout droit de Finlande : le sauna du soir. **Cette pratique augmente considérablement la température du corps, détend les muscles et entraîne donc une somnolence bénéfique à ta nuit et ton sommeil**. Le sauna offre également d'autres avantages. Selon une étude publiée en 2018 par *Trust Source*, il peut réduire les formes de dépression et d'anxiété mais aussi les risques d'insuffisance cardiaque et de maladie artérielle. Des bénéfices non négligeables pour te santé. Attention, pendant ton sauna, veille à boire beaucoup d'eau pour t'hydrater un maximum.

La tradition du futon au Japon

Le futon est un matelas japonais qui s'utilise à même le sol. Si au premier abord il peut paraître peu confortable, il est en réalité très bénéfique pour la qualité de ton sommeil. **Il aiderait notamment à prévenir et soulager les douleurs lombaires et musculaires, et à soutenir la colonne vertébrale.** Des facteurs à prendre en compte, très important pour ta santé. Le plus du futon ? Il est souvent réalisé grâce à des matériaux écologiques et peut être plié et rangé lorsqu'il n'est pas utilisé. Autrement dit, c'est un gain de place pour ceux qui n'en n'ont pas beaucoup !

La poupée d'inquiétude au Guatemala

Pas de panique ! Il ne s'agit pas de sorcellerie. Les poupées d'inquiétude au Guatemala sont fabriquées à la main par des populations indigènes du pays. **Elles sont généralement offertes aux enfants anxieux, qui sont alors encouragés à parler de leurs peurs avant de placer cette poupée sous leur oreiller.** Le but ? Que tous leurs soucis s'en aille ! Pour l'heure, aucune étude scientifique n'a démontré leur efficacité, mais elles sont réputées pour enlever le stress et nous aider à faire face aux difficultés du quotidien, qui causent bien souvent des insomnies.

URL :http://www.viva.presse.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Marilyn Perioli

► 17 mars 2023 - 08:56

> Version en ligne

Sommeil : bien connaître ses besoins

- Bien-être
- Psy
- Sommeil

par
Marilyn Perioli

-
17 mars 2023

Facebook

Twitter
Journée du sommeil pour bien connaitre ses besoins." title="Pinterest">

Pinterest

WhatsApp
Journée du sommeil le 17 mars 123RF©"> Journée du sommeil le 17 mars 123RF©" id="125e93e6">

Journée du sommeil le 17 mars 123RF©

Le sommeil est indispensable à la vie, mais parfois, le mécanisme se grippe et nos nuits deviennent cauchemardesques. La 23ème **Journée du sommeil**, le 17 mars est l'occasion de donner quelques conseils.

Aujourd'hui, la qualité du sommeil des Français est mise à l'épreuve par les crises sanitaires, économiques, environnementales…



DR

Bien connaitre ses besoins et appliquer quelques conseils au quotidien permet de réduire les difficultés de sommeil.

Avoir un rythme régulier, le matin comme le soir, en écoutant son horloge biologique. Car c'est elle qui devrait guider nos besoins et nos moments de repos en fonction, notamment, de la lumière.
Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) Soir tombé, calme retrouvé**…**

Café, thé, coca, dîner trop copieux ou trop arrosé, c'est une vérité connue, mais il n'est pas inutile de la rappeler : il est préférable d'éviter les excitants le soir. Concernant la consommation d'alcool en soirée, 16% des Français croient que cela aide à dormir.

URL :http://www.viva.presse.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Marilyn Perioli

► 17 mars 2023 - 08:56

> Version en ligne

C’est une fausse croyance, l’alcool morcelle le sommeil et on est plus fatigué au réveil.

La pratique d’une activité physique intensive n’est pas recommandée après 20 heures. Cela impacte directement la régulation de la température corporelle.

Un autre conseil, éteignez les écrans au moins une heure avant le coucher : 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.

Évitez de surfer sur Internet avant de dormir, cela génère une excitation cognitive tout à fait préjudiciable au sommeil.

Lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins deux heures avant le coucher) vous aideront à vous endormir dans le calme.

Un conseil : pas d’écran (télévision, ordinateur…) dans votre chambre ni dans celle des enfants et une température qui n’excède pas 19 °C.

Le train du sommeil

Le besoin de sommeil survient généralement chaque soir à la même heure, annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid, des bâillements, la nuque lourde et yeux qui piquent. Si nous nous couchons au moment où ces signes apparaissent, l’endormissement est rapide, en général moins de dix minutes. Ce paramètre est très important.
Si vous n’arrivez pas à dormir ou si vous êtes réveillé depuis plus de vingt minutes, levez-vous, faites autre chose et attendez le prochain train du sommeil.

Une bonne nuit de sommeil, c’est au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes, selon l’Inserm.

Enfin, adoptez un horaire de lever et de coucher régulier, le plus tôt possible.

Et la grass’mat le weekend ? Les spécialistes conseillent plutôt la sieste pour récupérer un déficit de sommeil. Elle est plus réparatrice.

Pour en savoir plus: www.reseau-morphee.fr

.

Rebondir.fr

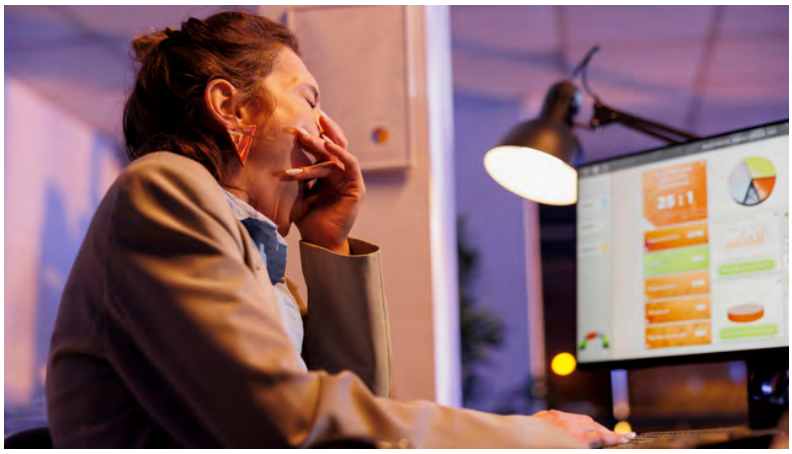
URL :http://www.Rebondir.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 09:01**

> Version en ligne

Retrouver de l’énergie : les clés pour améliorer votre sommeil

Actualités



vendredi 17 mars 2023, par **Stéphanie Condis**
Le 17 mars 2023 marque la 23e journée mondiale du sommeil. Alors que le manque de repos et la fatigue se banalisent, c’est un bien précieux dont il faut prendre soin. Surtout que la recherche d’emploi est souvent un marathon (et non un sprint !) qui demande beaucoup d’énergie sur la durée. Le passage à l’heure d’été, le 25 mars prochain, enlève d’ailleurs une heure de sommeil. Mais, en réalité, les Français ont perdu plus d’une heure par jour en 50 ans ! Et ça empire avec les nouveaux usages numériques. Voici quelques conseils pour préserver ou améliorer la qualité du sommeil.

Chaque année, la journée mondiale du sommeil a le mérite de rappeler l’importance de ce moment de récupération quotidienne qui est souvent considéré, à tort, comme une variable d’ajustement. Alors qu’il représente un tiers de notre temps de vie ! Etant donné que nous ne sommes pas égaux devant le repos, il est capital de connaître la durée idéale propre à chacun : car **si le manque de sommeil est néfaste pour la santé, trop dormir n’est pas bon non plus**.

Une fois identifiée la quantité de sommeil qui convient le mieux, on peut mettre en place des solutions pérennes pour l’améliorer au quotidien. Et cela commence, en général, par un **endormissement facilité : l’ennemi, ce sont les écrans**… Tous les spécialistes du sommeil s’accordent pour bannir de la chambre télévision, ordinateur, téléphone, tablette et console de jeux vidéo. Les appareils électroniques maintiennent éveillé, attentif, concentré, stimulé. Donc il est indispensable de déconnecter complètement au moins une heure avant l’horaire de rendez-vous prévu avec Morphée.
A lire aussi : Prendre soin de soi est aussi important que d’envoyer des CV

Autre point à ne pas négliger : l’alimentation. Il ne faut pas se coucher sans manger ou après un repas trop frugal, car la faim peut réveiller. Mais un dîner trop copieux, riche et gras gêne aussi le sommeil par une digestion plus longue et difficile. **Attention aussi à ce que l’on boit.** L’absorption de caféine après 16h est déconseillée. Même ceux qui arrivent à s’endormir en prenant thé, café ou coca le soir ont un sommeil de moins bonne qualité, plus léger. Et, contrairement à un préjugé répandu, l’alcool n’est pas un bon somnifère : il conduit brutalement au sommeil, mais le perturbe au cours de la nuit.

En outre, **il ne faut pas minimiser l’impact de la luminosité** dans la chambre.

L'éclairage doit être doux pour faciliter l'endormissement et la pièce doit rester bien obscure pour ne pas se réveiller trop tôt. La lumière traversant les paupières fermées, elle donne au cerveau un signal d'éveil.
A lire aussi : Gérer son temps en recherche d'emploi : "Il faut restructurer ses journées"

Enfin, le week-end, **mieux vaut faire la sieste que la grasse matinée pour compenser le manque de sommeil** car elle évite de dérégler l'horloge biologique. On peut alors s'entraîner à faire **des sommes de 10 à 20 minutes** qui améliorent vigilance, mémoire, concentration et efficacité. Au début, il peut être nécessaire de programmer le réveil et, s'il sonne avant de s'être endormi, il faut recommencer le lendemain. En instaurant un rituel, en se relaxant, l'horloge biologique finit par se caler : on entre puis on sort du sommeil naturellement et en pleine forme !
A lire aussi : Vive les micro-siestes !

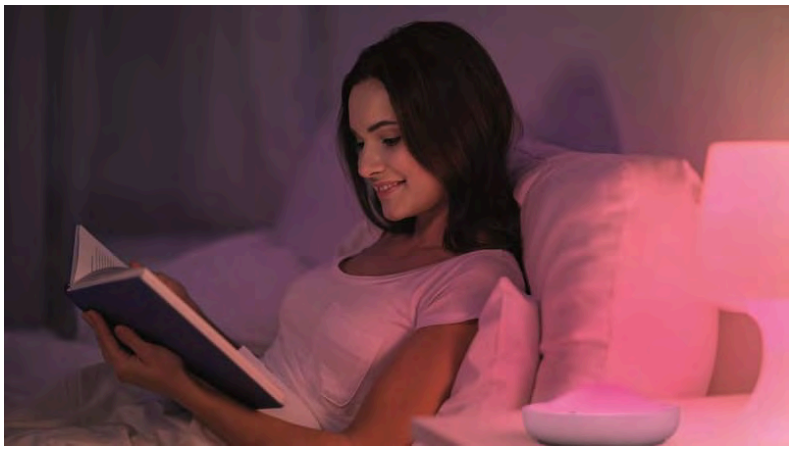
BFMTV

URL :http://bfmtv.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Melinda Davan-So…

► 17 mars 2023 - 09:45

> Version en ligne

Panne de réveil ou sommeil compliqué: quels objets connectés pour mieux dormir?



Tech

Guides d'achat

Le 17/03/2023 à 10:43

- Whatsapp
- Mail
- messenger

Ce 17 mars marque la Journée mondiale du sommeil. Pour vous aider à bien vous endormir, mieux dormir ou vous réveiller en pleine forme, Tech&Co a sélectionné des objets qui peuvent venir améliorer vos nuits.

Les Français ne dorment pas bien. Ils sont même plus d'un sur trois à se dire de petits dormeurs et 28% d'entre eux sont même en déficit de sommeil. En moyenne, ils dorment 6h42, selon les chiffres de Santé publique France. Loin des 7 heures de sommeil par nuit recommandées. Mais le plus inquiétant, c'est que les chiffres ont bondi depuis cinq ans, selon l'IFOP. La faute à un trop plein d'écrans (TV, smartphone, tablette…) à l'approche des bras de Morphée.

Pour remédier à tout cela, la tech s'est aussi emparé de nos nuits avec pléthores d'appareils qui veulent nous aider à mieux nous endormir, avoir un sommeil plus réparateur ou un réveil plus en douceur. Petit tour d'horizon de ce que le marché propose d'intéressant.

La rédaction de BFMTV a réalisé cette sélection en toute indépendance. BFMTV est susceptible de percevoir une rémunération lorsqu'un de nos lecteurs procède à un achat via les liens intégrés dans cet article.

Analyseur de sommeil Withings Sleep Analyzer

Le tapis de suivi du sommeil Sleep Analyzer © Withings

Le Sleep Analyzer se place discrètement sous votre matelas pour que ses capteurs puissent analyser votre sommeil en continu. Il va suivre vos cycles, repérer vos ronflements éventuels, les mouvements respiratoires ainsi que ceux du corps. L'application Health Mate vous attribue ensuite un score de qualité du sommeil. Elle peut

venir compléter les applications de suivi de santé de vos smartphones (iOS et Android).

Compatible avec de multiples systèmes de domotiques, le Sleep Analyzer peut être intégré à des scénarios de la maison connectée. Il pourra ainsi ajuster la température de la pièce dans laquelle il se trouve si vous venez vous coucher, allumer les lumières ou ouvrir les stores s'il détecte que vous êtes encore au lit le matin et qu'il est l'heure de se lever. A noter qu'il ne fonctionne que pour la personne couchée au-dessus et ne prendra ni les paramètres ni les ronflements de votre compagne ou compagnon.
Aide à l'endormissement Terraillon Dreamer

L'aide à l'endormissement Dreamer © Terraillon

Pour mieux s'endormir, il y a les préceptes classiques à suivre (arrêter la caféine dès l'après-midi, couper l'exposition à la lumière bleue des écrans TV, smartphone ou PC 1h avant d'aller se coucher, baisser la température à 19°C...). Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez avoir recours à une aide à l'endormissement. C'est ce que propose Terraillon avec son Dreamer.

Deux programmes conçus avec le Centre Européen du Sommeil sont proposés pour permettre de plonger dans le sommeil en quelques minutes. Le premier se base sur le coucher du soleil pour un endormissement en douceur. Le second, sur la cohérence cardiaque avec des exercices de respiration et une gestion progressive de la lumière pour s'endormir plus rapidement. L'ambiance lumineuse est personnalisable. Dreamer peut être emporté avec soi partout et se recharge en USB.
Aide au réveil Philips SmartSleep Eveil Lumière

Le simulateur d'aube SmartSleep © Philips

Pour avoir un bon sommeil réparateur, se réveiller au bon moment est aussi important. Philips s'est spécialisé depuis plusieurs années dans la simulation d'aube, c'est-à-dire la diffusion d'une lumière progressive, accompagnée parfois de bruits doux, dans la chambre pour un réveil naturel en douceur.

Le SmartSleep projette ainsi une lumière inspirée des levers de soleil combinée avec des sons. En passant du rouge délicat de l'aube au orange, puis au jaune lumineux pour un effet plein jour, votre corps va progressivement sortir de son sommeil en 30 minutes. Sept sons sont proposés (forêt et oiseaux, vagues, bols tibétains, matin alpin, lac d'été, Bouddha, yoga). Durant 90 secondes, le son va augmenter progressivement jusqu'à un niveau défini. De plus, le SmartSleep fait aussi radio FM. L'affichage des informations s'adapte à la luminosité ambiante pour ne pas vous gêner la nuit.
Ecran intelligent Google Nest Hub (2e gen)

L'écran intelligent Google Nest Hub (2e gen) © Google

L'écran intelligent de Google (en noir charbon ou gris galet) est avant tout une aide à la maison avec l'assistant vocal Google Assistant embarqué. Le Nest Hub brille par son petit format qui se glisse n'importe où dans le logement, ses multiples fonctions (gestion des appareils connectés, agenda, contacts, appels vidéo, infos…), et ses différents capteurs.

En plus d'un capteur de température et de mouvements, on trouve surtout un capteur permettant le suivi de votre sommeil. Elle veut vous permettre de mieux dormir et d'améliorer votre bien-être général. Le Nest Hub positionné à proximité du lit va ainsi pouvoir surveiller votre respiration et détecter des perturbations éventuelles durant la nuit (toux, ronflements). L'appareil analyse vos cycles de sommeil et vous propose au réveil un compte-rendu avec des conseils personnalisés pour mieux dormir. Et si vous êtes amateur de divertissement depuis votre lit, sachez que le Nest Hub permet aussi de regarder Netflix ou encore Disney+, d'écouter sa musique sur Spotify, YouTube Music ou Deezer.

À noter qu'à compter de 2024, le suivi du sommeil, proposé gratuitement actuellement, sera intégré à Fitbit Premium (8,99 euros/mois ou 79,99 euros/an).
Métronome lumineux Dodow

L'aide à l'endormissement Dodow © Dodow

Pour mieux calibrer votre sommeil et vous apaiser, Dodow va se charger de projeter une petite lumière bleue vers le plafond. Il vous faudra ensuite synchroniser votre respiration avec le rythme de la lumière (un faisceau de faible intensité plus ou moins large) afin de ralentir votre métabolisme pour atteindre la cohérence cardiaque et vous endormir naturellement.

Les exercices durent de 8 à 20 minutes après avoir cliqué sur Dodow qui s'éteindra seul par la suite. Cela va permettre de réduire le flux de pensées qui empêche souvent l'endormissement.

Michel Denisot pour "On peut rire de tout sauf en mangeant de la semoule"

Ce matin, nous recevons Michel Denisot pour "On peut rire de tout sauf en mangeant de la semoule" Plon. Avec Michel Denisot Journaliste, animateur ON PEUT RIRE DE TOUT

sauf en mangeant de la semoule !

ou des petits pois, ou du riz,

enfin bref pas la bouche pleine.

Publicité

On peut rire de tout sauf en mangeant de la semoule " a paru chez Plon.

Jérôme Colombain , journaliste spécialiste des technologies, créateur du podcast Mondenumérique.info . Il a publié " Faut-il quitter les réseaux sociaux ? : Les 5 fléaux qui rongent Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat et Youtube " aux éditions Dunod.

La Bande Originale de Michel Denisot

T. Rex "Get it on"

Elton John "I'm still standing"

Les Rita Mitsouko "C'est comme ça"

Phil Collins "Who said I would"

Prince "Sign 'O' the Times"

►► Retrouvez la Bande Originale sur notre page Facebook et sur notre compte Instagram avec toutes les photos et informations des émission

Chroniques

La chronique de Tristan Lopin

Vannes de papa - Tristan Lopin n'a pas compris

Tristan Lopin n'a pas réellement compris pourquoi Michel Denisot était l'invité de La Bande Originale…

Écouter

La drôle d'humeur de Fanny Ruwet

Tu peux me tromper mais en pantoufles

C'est la journée internationale du sommeil, et Fanny elle s'y connait en sommeil, c'est un peu une experte.

Écouter

La chronique fragile d'Alexis Le Rossignol

URL :http://www.radiofrance.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 10:15

> Version en ligne

Le Yabon c'est bon mais pas dans un avion

Écouter

Tanguy Pastureau maltraite l'info

On va crever en 2043

En 2043 un astéroïde géant va peut-être frapper la Terre. Tanguy fait ses adieux.

Écouter

L'équipe

Nagui

Production

Jean-Baptiste Bussière

Coordination

Vannina Scaglia

Collaboration

Denis Dayras

Collaboration

Elsa Béranger

Collaboration

Alicia Vullo

Réalisation

L’info Junior - vendredi 17 mars 2023

TéléchargerapplePodcastdeezerspotify

10h28

Top Music - CR
L’info Junior - vendredi 17 mars 2023

L'info Junior, le podcast pour les jeunes, qui résume ce qu'il s'est passé cette semaine en Alsace.

Sommaire :

- **Le tram se développe encore à Strasbourg, notamment Avenue des Vosges.**
- **L’Opening Night a lieu à Colmar ce vendredi soir, soirée dédiée à l’art contemporain.**
- **Un dinosaure de 99 millions d’années sera visible au mois de juin dans un musée de Colmar.**

Le tram se développe à Strasbourg. D’ici 2027, une extension du tram sera faite entre le quartier des Écrivains de Schiltigheim et la place de Haguenau à Strasbourg, il se prolongera jusqu'au secteur République en passant par l'avenue des Vosges.

Manon et Lauryn, deux étudiantes strasbourgeoises, ont participé au 4L Trophy au Maroc. Elles terminent à la 3ème place (sur 221) aux duos 100% féminin. Bravo « Les Alsaciennes en 4L » ! Les infos sur topmusic.fr.

Ces chiffres impressionnants : au mois de février les pompiers du Bas-Rhin ont reçu 13 400 appels sur le 18. Et ils ont effectué en tout 4 122 interventions sur tout le Bas-Rhin.

Une tartine liquide ! L’idée est peu dingue mais cette première tartine liquide a été réalisée en Alsace par la distillerie Massenez de la Vallée de Villé et le chef fromager alsacien Cyrille Lorho. Une alliance unique de liqueur de pain et de roquefort.

Ce vendredi c’est la Journée mondiale du sommeil… on te rappelle qu’il ne faut pas regarder les écrans au moins une heure avant d’aller te coucher.

Ce vendredi c’est aussi l’Opening Night de Colmar. Une soirée dédiée à l’art contemporain. 13 galeries et musées seront ouverts pour cette 11ème édition. Et cette année les Musées Bartholdi et Unterlinden y participent. L'Opening Night ce vendredi de 18h à 22h à Colmar.

Un escargot poilu… Drôle de découverte en Birmanie, et ce dinosaure de 99 millions d’années sera visible au mois de juin à Colmar… L’animal est parfaitement conservé dans de l’ambre, il sera exposé au Musée d’histoire naturelle en même temps qu’un incroyable squelette de tyrannosaure.

Vitaa vient de finir la réalisation de son nouvel album. Un album solo qu’on découvrira dans quelques semaines. Et Vitaa a par ailleurs fêté cette semaine son 40ème anniversaire.

Tu es amateur de cinéma et de bons films ? Sache que le festival du film de Colmar se déroule encore jusqu’à ce samedi.

Les JO de Paris auront lieu dans un peu moins de 500 jours. Et l’on sait dorénavant que la Flamme Olympique passera en Alsace. Le parcours sera dévoilé bientôt.

Les Français champions du monde du sommeil ?

ActualitésInformations Étude mondiale Withings pour la Journée internationale du sommeil perlafouine17 mars 2023

0 5 minutes de lecture



L'étude mondiale Withings révèle les différences de temps de sommeil entre les moins de 25 ans, les actifs et les plus de 65 ans, en France et dans le monde. Les Français se positionnent parmi les meilleurs dormeurs aux côtés des Finlandais avec 7h38 de sommeil pour les actifs de 25 à 65 ans. Dans le monde, les moins de 25 ans battent les records de la grasse matinée ! En France, le week-end, ils se couchent en moyenne 44 minutes plus tard que la semaine, contre 31 minutes plus tard pour les actifs. Les plus de 65 ans ne profitent pas tellement de leur week-end, il se couchent 10 minutes plus tard qu'en semaine.

Méthodologie : Cette étude a été réalisée par Withings en analysant les données agrégées et anonymisées de 75 000 utilisateurs de ScanWatch et Sleep Analyzer, se basant sur leur dernier mois d'utilisation, pour un minimum de 20 nuits enregistrées. Withings garantit la confidentialité des données personnelles et protège la vie privée de tous ses utilisateurs.

Ne pas dormir suffisamment : voici la préoccupation de milliers de personnes à travers le monde. A l'occasion de la journée internationale du sommeil, Withings, leader de la santé connectée, dévoile une étude mondiale sur le sommeil de ses utilisateurs. L'entreprise s'est basée sur les données recueillies par ses différents capteurs, le Sleep Analyzer et ses montres connectées. Les résultats de l'étude menée sur 75 000 utilisateurs sont sans appel : les champions du sommeil sont les jeunes de moins de 25 ans, qui dorment en moyenne 16 minutes de plus que le reste de la population.

Les Français, hypersomniaques ?

Withings a récolté les données de temps de sommeil de ses utilisateurs durant la semaine versus le weekend, par catégorie d'âge et socioprofessionnelle : les moins de 25 ans, les actifs entre 25 et 65 ans et les retraités de plus de 65 ans. Et contrairement aux idées reçues, les Français ne dorment pas si mal que ça : leur temps de sommeil est de 7h38 par nuit contre 7h26 pour la moyenne internationale, soit 12 minutes

supplémentaires ! Les moins de 25 ans dorment en moyenne 7h49 durant la semaine et 8h08 le week-end, ils se couchent 44 minutes plus tard le week-end et dorment 1h09 de plus qu'en semaine. Les actifs entre 25 et 65 ans dorment 7h57 durant le week-end soit 19 minutes de plus qu'en semaine, ils se couchent 27 minutes plus tard le week-end et sortent du lit 1h01 plus tard.

Les + de 65 ans, quant à eux, dorment en moyenne 7h41, soit 3 minutes seulement de plus que les actifs, et 7h42 durant le week-end, soit 1 minute de plus qu'en semaine.

A l'inverse, les plus « insomniaques » sont les Norvégiens, avec seulement 7h15 de temps de sommeil moyen pour les actifs entre 25 et 65 ans, suivi des Américains (7h16), et des Australiens (7h20).

Les Norvégiens et les Français en tête de liste des « couche-tard, lève-tard »

Contre toute attente, les Norvégiens sont les plus « couche-tard » : les actifs entre 25 et 65 ans se couchent à 23h52, suivis des Français (23h33). Force est de constater que les Français font partie des personnes qui dorment le plus au monde, mais aussi de ceux qui se couchent le plus tard. En troisième position, on retrouve les Finlandais (23h29). A l'inverse, les « couche-tôt » du globe sont les Australiens (23h10), suivis de près par les Néozélandais (23h11), puis les Nord-américains (23h15). Il y a donc 42 minutes de temps de sommeil d'écart entre les Norvégiens (couche-tard) et les Australiens (couche-tôt). Le pays des kangourous est aussi le pays où les actifs se lèvent le plus tôt (7h12), là où les Français se lèvent le plus tard (à 7h46 durant la semaine de travail), suivis des Norvégiens (7h43) et enfin des Anglais (7h35).

Les + de 65 ans plus raisonnables ?

A travers ces récentes données Withings, on constate que l'écart (au niveau mondial) le plus faible se situe entre les actifs et les plus de 65 ans. Parmi les 75 000 utilisateurs confondus, en pleine semaine comme les week-ends, les actifs se couchent en moyenne à 23h22, tandis que les plus de 65 ans, sans doute retraités, se couchent à 23h21. Ils dorment en moyenne seulement 10 minutes de plus que les actifs ! Les moins de 25 ans, eux, se couchent en moyenne à 00H07 et se lèvent à 8h26, soit 7h42 de temps de sommeil (un record!) comparé aux actifs qui dorment 7h26, et aux retraités (7h31).

La surveillance du sommeil au cœur de l'activité de Withings

Le sommeil, fonction vitale de l'organisme, n'est pas toujours au rendez-vous. Entre insomnies et apnées pour certains, il n'est pas toujours évident de passer une nuit sans contraintes. Withings, acteur incontournable de la santé préventive propose des dispositifs de grades médicaux inédits, selon les besoins de ses utilisateurs. Soucieux de leur permettre de mieux dormir et de diagnostiquer d'éventuelles pathologies, l'inventeur de la première balance connectée a développé avec des médecins cardiologues et spécialistes du sommeil le Sleep Analyzer, capteur non-invasif qui se place sous le matelas, pour offrir un laboratoire du sommeil à domicile. Il détecte l'apnée du sommeil, analyse l'avancée des nuits et délivre en temps réel des données médicales précises, fiables, et facilement exploitables.

"Pouvoir détecter l'apnée du sommeil depuis chez soi avec un appareil non-invasif est une révolution qui pourrait considérablement nous aider à mieux la diagnostiquer" explique le Professeur Pierre Escourrou, Médecin du Sommeil, Hôpital Béclère, Paris.

"Après 36 mois d'utilisation, 72% des utilisateurs de Withings utilisent encore leur Sleep Analyzer. 150 millions de nuits ont été enregistrées sur nos produits." déclare Mathieu Letombe, CEO de Withings, "Ces chiffrent démontrent un réel besoin du suivi des nuits et l'efficacité de nos produits."

Expert depuis plus de 10 ans dans la santé connectée, Withings propose aussi un

Agenda du Sommeil, fonctionnalité qui vient accompagner le Sleep Analyzer. Testée cliniquement, cette digitalisation du suivi des nuits offre des résultats plus précis, plus clairs, permettant aux utilisateurs d'envoyer leurs résultats à leurs médecins qui pourront ainsi prendre les mesures nécessaires pour améliorer la vie de leurs patients.

"Grâce à des données objectives et automatiquement recueillies, l'Agenda du Sommeil, jusqu'ici si fastidieux à renseigner manuellement, pourrait contribuer de façon spectaculaire à mieux diagnostiquer et traiter les troubles du sommeil tels que l'insomnie et les troubles du rythme circadiens. Conçu avec des médecins du sommeil, il révèle les informations pertinentes qui permettront au patient et au professionnel de santé d'agir.", Professeur Pierre Escourrou, Médecin du Sommeil, Hôpital Béclère, Paris.

La ScanWatch, montre de santé la plus avancée jamais conçue développée avec des professionnels de renommée mondiale, mesure la qualité du sommeil, détecte les perturbations respiratoires et calcule automatiquement le score du sommeil : il suffit de garder sa montre au poignet durant la nuit !

A propos de Withings

Withings a créé la première balance connectée en 2009, et représente depuis l'avant-garde de la santé connectée. Sa gamme primée et validée cliniquement, utilisée par des millions de personnes dans le monde, comprend des balances connectées, des montres hybrides, des tensiomètres, un capteur de sommeil et bien plus encore. Les ingénieurs et data scientists chez Withings travaillent aux côtés de professionnels de santé pour rendre possible la prise de mesures de précision médicale à domicile. Withings a été le premier à introduire dans les foyers les mesures de vitesse d'onde de pouls et d'activité électrodermale : autant de moyens toujours plus précis d'évaluer notre santé. Le design élégant de chaque appareil s'intègre naturellement à la vie quotidienne. Notre application fournit des informations de santé à long terme et propose des programmes pour insuffler des changements significatifs. Chez Withings, nous contribuons à la création d'un monde où chacun peut percevoir le chemin de sa santé et trouver le soutien nécessaire pour l'emprunter. Pour en savoir plus, rendez-vous sur withings.com et contactez-nous sur Facebook, Instagram ou Twitter.



Une question, une remarque :
webmaster@franol.fr

Medscape

URL :https://francais.medscape.com/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé
JOURNALISTE :Stéphanie Lavaud

► 17 mars 2023 - 09:20

> Version en ligne

Les Français et le sommeil : encore beaucoup d'idées reçues



Actualités & Opinions

>
Actualités Medscape

Stéphanie Lavaud
Auteurs et déclarations

17 mars 2023

France – Où en sont le Français avec le sommeil ? Dorment-ils plus et mieux qu'avant ? Que savent-ils du sommeil ? Quels liens avec les troubles anxiodépressifs ? Pour le savoir, l'**Institut national du sommeil et de la vigilance (InSV),** en partenariat, avec la mutuelle **MGEN**, a interrogé un échantillon représentatif de 1004 personnes âgées entre 18 et 65 ans autour de « sommeil, croyance et santé mentale ». En voici les principaux résultats à l'occasion de la **journée du sommeil** du 17 mars 2023.

La durée du sommeil continue de se réduire

Premier enseignement, 37% des personnes interrogées se disent insatisfaites de leur sommeil – plus particulièrement les femmes –, 42% déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil (insomnie 20% et troubles du rythme du sommeil 17% en tête).

« Ce résultat confirme les données des enquêtes **CoviPrev** menées par **Santé Publique France** qui montrent une aggravation des problèmes du sommeil des Français corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis le début de l'épidémie de Covid en mars 2020 », commente le **Dr Marc Rey**, neurologue et président de l'InSV.

Parallèlement, le temps de sommeil continue de se réduire, les français dorment toujours peu la semaine (6h58 en moyenne vs 6h57 en 2019). « Dormir moins de 7 heures par nuit est considéré comme insuffisant » considère le neurologue. Et même le week-end, le temps de sommeil s'est réduit de 34 minutes (7h40 vs 8h14) en raison d'un lever plus précoce les samedis et les dimanches.

Peu de Français dorment d'une traite : 8 sur 10 déclarent se réveiller la nuit. Ces réveils nocturnes surviennent en moyenne deux fois par nuit, et même 2,3 chez les femmes, 2,4 chez les personnes anxieuses et 2,5 chez les personnes souffrant d'un trouble du sommeil (insomnie, apnées, syndrome des jambes sans repos, troubles du rythme veille/sommeil), ainsi que chez les patients qui prennent des médicaments pour les aider

à dormir. Si les deux tiers d'entre eux se rendorment en moins d'une demi-heure, certains peuvent mettre beaucoup plus.

Du mieux mais encore pas mal de fausses croyances

Bonne nouvelle, « les Français, à image de ce que l'on constate en consultation, sont plutôt bien éduqués concernant l'hygiène du sommeil », remarque la **Dr Isabelle Poirot**, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil. Par exemple, dans l'enquête de l'INSV, 3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil et la plupart des comportements néfastes pour le sommeil leur sont bien connus: s'inquiéter de ne pas pouvoir dormir suffisamment (77%), utiliser son lit à d'autres activités que le sommeil ou aller directement au lit après avoir mangé (73%), étudier ou travailler tard (71%), consommer des boissons contenant de la caféine (69%), utiliser régulièrement des médicaments pour dormir (68%), faire une longue sieste pendant la journée, se coucher l'estomac vide ou encore penser à sa journée du lendemain...

Ils semblent, en revanche, moins bien connaître les comportements ayant un effet positif sur le sommeil. Si la plupart des personnes interrogées savent que dormir dans une pièce calme et obscure favorise un bon sommeil (80%), et qu'il est préférable de se relaxer et de se changer les idées avant d'aller dormir (75%), elles ne sont plus qu'une faible majorité (58%) à avoir intégré la notion que le rythme du sommeil doit être régulier avec des horaires de coucher et de réveil qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain.

« En pratique clinique, nous observons que si les rituels du coucher sont assez bien actés, il n'en va pas de même de l'heure du lever – et ce d'autant qu'une pathologie mentale survient », commente la Dr Isabelle Poirot.

Aussi, l'enquête souligne que les Français sont à peine 1 sur 4 à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit. « Le temps d'éveil pendant le sommeil est mal géré, remarque la psychiatre, les gens ont peur de se lever et de ne plus se rendormir alors que rester au lit est gage d'appréhension ».

Autre croyance erronée : 29% estiment que pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher va permettre de mieux dormir. Or, il est préférable de privilégier un sport doux le matin et plus cardio en milieu d'après-midi. « Pratiquer une activité physique intense le soir est un facteur d'aggravation des plaintes de sommeil même si cela peut donner un sentiment de relaxation », confirme la spécialiste.

Enfin, 16% des Français - mais 23% des jeunes et 26% de ceux qui prennent des médicaments pour mieux dormir -, estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil. « Il est encore fréquent de penser que l'alcool est un excellent sédatif. Or, l'alcool, au contraire, a un effet néfaste sur la sécrétion de mélatonine, fragmente le sommeil et entraine un risque supplémentaire d'insomnie avec des effets résiduels en journée ».

Même si les Français ont intégré la plupart des recommandations en matière de sommeil, certains messages que l'on pensait acquis ne le sont manifestement pas, constate la Dr Isabelle Poirot. « Certaines croyances peuvent s'expliquer par un décalage dans le temps entre les avancées de la science et leur appropriation par le grand public. À ceci s'ajoute le décalage entre les connaissances objectives de chacun et la mise en pratique qui fait appel à l'émotion et à l'expérience du sujet au changement : on a beau savoir qu'il faut éviter de passer du temps sur son smartphone le soir, on continue de consulter les réseaux sociaux avant d'aller au lit. »

Au regard de ces résultats, l'INSV recommande d'appliquer quotidiennement les 10 conseils ci-dessous pour réduire les difficultés de sommeil et augmenter la qualité des

nuits. « Si ces conseils ne permettent pas de traiter des troubles installés, ils sont essentiels à titre préventif et aident à garder un bon sommeil, une fois celui-ci retrouvé », conclut la Dr Poirot.
https://twitter.com/INSV_Sommeil/status/1635568668334497792

Santé du sommeil et santé mentale sont intimement liées

D'après les résultats de l'enquête d'Opinion Way pour l'INSV et la MGEN, les femmes et les jeunes sont plus sujets à l'anxiété que le reste de la population. C'est également le cas des personnes qui souffrent de troubles du sommeil et plus particulièrement d'insomnie (54%). La dépression, en revanche, touche indifféremment les hommes et les femmes du panel de l'enquête. Elle est associée à un moins bon sommeil (19% ont une très bonne qualité de sommeil vs 33% des personnes non dépressives) et à davantage de troubles du sommeil (70% vs 50%), essentiellement de l'insomnie (30% vs 16%). En parallèle, 16% des personnes interrogées déclarent prendre actuellement des anti-dépresseurs ou des anxiolytiques, avec une proportion plus élevée parmi des 25-34 ans et ceux souffrant de troubles du sommeil. « Avec un sommeil qui n'est pas pour autant de meilleure qualité », constate la **Dr Sylvie Royant-Parola**, psychiatre et présidente du réseau Morphée. En effet, d'après les résultats de l'étude, seules 42% des personnes sous anxiolytiques ou antidépresseurs estiment avoir un sommeil de meilleure qualité ; à l'inverse, 21% d'entre elles estiment dormir moins bien et 37% ne notent aucun changement ! « Troubles de santé mentale et troubles du sommeil sont étroitement liés mais le traitement médicamenteux des premiers ne traite pas forcément les seconds », explique la Dr Royant-Parola. « L'insomnie est désormais considérée comme une pathologie comorbide et non plus secondaire au trouble anxiodépressif », ce qui implique une prise en charge conjointe de l'ensemble des troubles », complète Isabelle Poirot.
Enfin, on sait que les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa. Les patients souffrant de troubles bipolaires connaissent par exemple un important décalage des rythmes veille/sommeil.

Suivez Medscape en français sur Twitter.

Suivez theheart.org | Medscape Cardiologie sur Twitter.

Inscrivez-vous aux newsletters de Medscape : sélectionnez vos choix

Le sommeil des Français se dégrade, pourquoi ?

Actualités

Photo d'illustration. Le sommeil Pixabay

Une enquête pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance et de la Mutuelle générale de l'Education nationale pointe de nombreux troubles anxiodépressifs.

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, Opinion Way a mené son étude annuelle* pour le compte de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN).

Et c'est un fait, la qualité du sommeil des Français se détériore et de nombreuses idées reçues circulent encore et toujours.

Difficultés de sommeil pour 60% des Français

Ainsi, 6 personnes interrogées sur 10 admettent des difficultés de sommeil, qu'il s'agisse de réveils nocturnes ou d'insomnies, contre 4 sur 10 en 2021.

Dans le détail, les femmes et les jeunes sont en général plus sujets à l'anxiété que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31% pour le reste). Et ces deux populations déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil générale.

Les médicaments, la fausse bonne idée

Le recours à la chimie par les personnes anxieuses ? Pour le Dr Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV, "Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble".

Autre mauvaise idée : la consommation d'alcool. Car 1 Français sur 6 pense encore qu'il s'agit d'une bonne solution. Or, rappelle la spécialiste, "On a l'impression de s'endormir plus vite, sauf qu'en vérité l'alcool allège et fragmente le sommeil". Le sport ? Pourquoi pas, "mais pas intensément le soir". Préférer le début de journée. Même constat pour l'usage des écrans.

La sieste pour récupérer

Il n'est pas conseillé non plus d'aller se coucher plus tôt en attendant que le sommeil nous tombe dessus. La spécialiste conseille de se lever et de se détendre d'une autre manière.

Quant au fait de "récupérer" d'une mauvaise nuit, elle recommande la sieste plutôt que la grasse matinée.

* réalisée du 2 au 12 décembre 2022 auprès de 1 004 personnes représentatives des Français âgés de 18 à 65 ans.

Aujourd'hui c'est la #Journéedusommeil !

Retrouvez le programme des 62 #évènements près de chez vous ☐☐ou en visio ☐☐☐ ☐☐Partout en #France
►☐ En savoir : https://t.co/kYnIdyRlPP#JS2023#WorldSleepDay

— INSV (@INSV_Sommeil) March 17, 2023

URL :http://laminute.info/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 09:01

> Version en ligne

Junk Sleep : comment lutter face aux danger du «sommeil sale»

Sept Français sur dix déclarent souffrir de troubles pour s'endormir. Un constat alarmant qui fait surgir de nombreux problèmes mis en lumière ce vendredi 17 mars à l'occasion de la journée internationale du sommeil. A commencer par le boom inquiétant du «junk sleep», où la qualité mais aussi la quantité de sommeil se trouvent affectées. Pierrick Arnal, docteur en physiologie du sommeil et chief science officer de la start-up Dreem, nous livre ses conseils pour mieux dormir.

C'est un triste constat, le sommeil des Français se dégrade. Alors qu'un tiers d'entre eux déclare souffrir de troubles, un…

ELLE

URL :http://www.elle.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 10:36

> Version en ligne

Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses

Publié le 17 mars 2023 à 11h28 Journée du sommeil : selon cette étude, les personnes qui dorment moins seraient moins heureuses" width="640" height="640" decoding="async" id="631017dc">

© tomazl / Istock

Ce vendredi 17 mars marque la journée internationale du sommeil. À cette occasion, Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos se sont associés pour mener une étude sur les liens entre sommeil et santé mentale. Tour d'horizon.

Ce n'est plus vraiment un secret, le sommeil est extrêmement important pour la santé. De bonnes nuits soutiennent le système immunitaire, réduisent le risque de développer des maladies graves mais sont aussi bénéfiques pour la santé mentale. Ainsi, un manque trop important de sommeil a été associé à un risque accru de dépression par exemple. Une relation mise un peu plus en évidence par la dernière enquête d'Idorsia Pharmaceuticals France et Ipsos. En effet, durant plusieurs semaines, plus d'une centaine de participants âgés de 35 à 65 ans et souffrant de trouble du sommeil ont répondu à plusieurs questions sur leur insomnie. Ce qu'il en est ressorti ? Avant de souffrir d'insomnie, les répondants se sentaient moins stressés mentalement (67 %), moins anxieux (57 %) et plus heureux (45 %). Des données qui viennent souligner le lien étroit entre le sommeil et le bien-être émotionnel.

À lire aussi : Sommeil : voici les deux erreurs à ne pas commettre lors d'une insomnie

L'impact du manque de sommeil sur la vie quotidienne

Le manque de sommeil possède un impact évident sur la vie quotidienne des personnes interrogées. Près de trois patients sur cinq ont avoué être particulièrement préoccupés par la baisse de leurs performances au travail en raison de leur insomnie (59%). Mais ce n'est pas tout : 53% des participants sont stressés d'égarer des objets de la vie de tous les jours (portefeuille, clés, téléphone…) à cause du manque de sommeil.

Des nuits trop courtes peuvent également être associées à des problèmes de santé chroniques, des maladies cardiaques, des maladies rénales, de l'hypertension artérielle ou encore du diabète. Si vous souffrez d'insomnie chronique, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

URL :http://www.rtbf.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Par Rtbf Avec Etx

► 17 mars 2023 - 08:22

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples pour mieux dormir



Les études sont unanimes : les Belges dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire.Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (France) nous apprenait alors que les gens dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé partout dans le monde, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19...

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement et dormir plus longtemps avec un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation chez un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur.

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la **caféine** dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier **"gros"repas et/ou verre d'alcool** et le 2 avec le délai nécessaire entre l'**arrêt du travail** et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'**écrans** une heure avant de tomber dans les bras de Morphée et de ne jamais reporter l'heure de votre **réveil**. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

URL :http://www.rtbf.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Par Rtbf Avec Etx
► 17 mars 2023 - 08:22
> Version en ligne

Les bruits colorés. © Geber86

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques, ce qui n'est pas le cas des bruits colorés, blancs, roses ou bruns. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement et profiter d'un sommeil profond.

Correspondant à un **bourdonnement régulier**, les **bruits roses** favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui évoque les bruissements de feuilles, de la pluie qui tombe au loin ou encore le mouvement des vagues.

De l'ordre du **grondement**, les **bruits bruns** favoriseraient davantage la relaxation et la concentration bien que certains les associent au sommeil. Ils prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale et **supprimer toutes les activités auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher**.

Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les **séances Netflix**, les sessions **réseaux sociaux** et les **visioconférences** en position allongée, le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr et efficace pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène, il est indispensable de réhabituer son corps et son esprit à **voir le lit comme le seul lieu de repos possibleet à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue**. Si ce n'est pas le cas, il faut vaquer à une autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600.000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un **simple accord de musique**… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'**accord de piano C69 (mêlant les notes do, mi, sol, la)** permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois, qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux. © Flashpop

Dormir en solo, ce n'est pas évident mais à deux, cela peut parfois virer au cauchemar.

URL :http://www.rtbf.be/
PAYS : Belgique
TYPE : Web International
JOURNALISTE : Par Rtbf Avec Etx

► **17 mars 2023 - 08:22**

> Version en ligne

La respiration forte, les ronflements voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations et même énervements et n'œuvrent pas vraiment à la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method' car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit et **deux couettes individuelles**.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e) mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

Doctissimo

URL :http://www.doctissimo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Afp/Relaxnews A…

► 17 mars 2023 - 07:05

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

- Actualités Publié le 17/03/2023 à 08h03 , mis à jour le 17/03/2023 à 08h03

  Lecture 5 min.



Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.

La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10

coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

Les bruits colorés

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.

Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600.000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à

l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.
Consulter en ligne un médecin pour vos troubles du sommeil Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

Your browser cannot play this video.

URL :http://cnews.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 06:59

> Version en ligne

Insomnie : cette astuce pour s'endormir rapidement, selon un spécialiste

Par Chloé Ronchin
Publié le 17/03/2023 à 07:55

-
Mis à jour le 17/03/2023 à 07:55

Alors que se déroule ce vendredi 17 mars la **Journée du sommeil,** voici une méthode mêlant souffle et relaxation musculaire qui permet de le trouver rapidement. Et en plus, elle est très simple à pratiquer.

Pour favoriser l'endormissement, le spirothérapeute (thérapie par le souffle) Samuel Ganes a une astuce. Celle-ci est basée sur le contrôle de la respiration et la relaxation musculaire.

Une fois que vous êtes allongés dans votre lit, placez les bras le long du corps, en ayant les yeux fermés. Après quoi vous allez inspirer profondément et contracter votre corps en serrant les poings et levant les pieds, comme montré dans la vidéo ci-dessus. motiver le système nerveux parasympathique

Restez dans cette position quelques secondes. Quand vous ne pouvez plus tenir, expirez tout en relâchant complètement votre corps. Ensuite ne bougez plus.

Comme l'explique le spécialiste, auteur du livre «Spirothérapie» (éd. First), cet exercice «motive le système nerveux parasympathique», qui nous ramène à un état de repos, d'apaisement, et qui agit aussi sur la digestion.

N'hésitez pas à reproduire cet exercice 3, 4, ou même 5 fois, au moment du coucher. Selon Samuel Ganes, «cette méthode permet de relâcher son système nerveux, son mental, et son métabolisme».

URL :http://www.Futura-Sciences.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Julie Kern

► 17 mars 2023 - 10:04

> Version en ligne

Deux experts décryptent des vidéos sur les troubles du sommeil sur TikTok

santeactualités

Sommeil

Effet du sommeil sur la santé

Réseaux sociaux

actualité

• 1 Min

Pour la Journée mondiale du sommeil, qui a lieu ce 17 mars, nous avons soumis à deux experts du sommeil des vidéos TikTok sur les troubles du sommeil. Décrivent-elles la réalité de ces troubles parfois impressionnants vécus par les patients touchés par ces symptômes ?

Insomnie, somnambulisme, apnée du sommeil, ou encore rêve lucide, les troubles du sommeil sont très fréquents dans la population générale. On estime qu'environ 37 % des Français souffrent régulièrement d'un problème de sommeil, l'insomnie en tête. Sur les réseaux sociaux, et TikTok plus particulièrement, les vidéos qui parlent des troubles du sommeil sont nombreuses et parfois trompeuses !

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, qui se déroule chaque 17 mars, Futura a rencontré le docteur Loris-Alexandre Mazelin, psychiatre somnologue, et Anne-Lise Gauthier, infirmière et technicienne du sommeil au centre Éléa Santé, pour tordre le cou aux idées reçues sur les troubles du sommeil. Nous avons soumis à leurs yeux d'experts plusieurs vidéos TikTok sur la paralysie du sommeil, l'insomnie, l'apnée du sommeil ou encore la narcolepsie dans cet épisode de *Experts VS #PourToi* !

Des vidéos qui reflètent la réalité ?

Un spectre qui s'approche du lit, une personne qui marche dans son jardin en plein milieu de la nuit ou une rencontre, ces situations sont-elles bien réelles pour les personnes concernées par ces troubles du sommeil ? Nos experts sont parfois sceptiques face aux vidéos TikTok qu'ils voient, mais parfois elles dépeignent bien la réalité des personnes atteintes d'apnée du sommeil ou de narcolepsie.

Dormir suffisamment est crucial pour la santé physique et mentale, bien que nous n'en ayons pas toujours conscience. « *Quelqu'un qui dort moins de 4 heures par nuit de façon chronique, c'est comme s'il était alcoolisé en permanence* », précise Loris-Alexandre Mazelin.

URL :http://rcf.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 06:53

> Version en ligne

Journée du sommeil



Présenté par Jean-Baptiste Labeur

Stress, tensions... Les Français dorment chaque année de moins en moins bien



par BFMTV

- info
- signaler

Ce vendredi 17 mars est la journée mondiale du sommeil. Un sommeil de moins en moins évident à trouver pour les Français qui optent pas toujours pour les bonnes solutions. Or de bonnes nuits sont indispensables pour passer de bonnes journées. Ce qu'il faut savoir pour bien dormir.

Vidéo suivante dans 5 secondes

URL :http://www.magicmaman.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 05:09

> Version en ligne

Tribune. Non, on ne dresse pas Bébé au sommeil !

Par
MagicMaman

Publié le 17/03/2023 à 06:00



Partager

Envoyer par e-mail

Vous

De

Adresse e-mail

Vos destinataires

Adresse e-mail

Je certifie ne pas envoyer d'e-mail indésirable

A l'occasion de la Journée mondiale du sommeil ce 17 mars 2023, nous donnons la parole à Audrey Ndjave, infirmière et fondatrice du centre périnatal Happy Mum&Baby, qui décrit les "techniques miracles" données aux parents pour faire dormir Bébé, qui ne respectent pas ses besoins physiologiques.

Nous sommes en 2023 et malgré une évolution mais surtout un accès à des sciences fiables qui prouvent qu'utiliser des techniques d'entraînements au sommeil n'est pas favorable au développement psycho-affectif de l'enfant, nous constatons qu'il existe et perdure un discours qui va à l'encontre de la stabilité émotionnelle et affective de l'enfant.

Aujourd'hui, quand un parent rencontre des difficultés avec le sommeil de son enfant, on lui propose des méthodes qui ne respectent ni les besoins physiologiques du tout-petit, ni le processus physiologique du sommeil et donc l'équilibre d'un des ses besoins fondamentaux.

Certaines familles se voient entendre, de la part de coachs ou consultants sans formation initiale, qu'il est nécessaire de poser un enfant de 2 mois dans son lit pour qu'il ne prenne pas de mauvaises habitudes. Or, la proximité entraîne la sécrétion de l'ocytocine favorise le lien d'attachement et la sécurité émotionnelle et affective. Ou

encore qu'il faut laisser un bébé pleurer sans prendre en compte que la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) va à l'encontre du processus d'induction du repos.

Le processus d'induction du repos, ainsi que le repos lui-même, suivent une physiologie et une maturation propres à eux. La structure du sommeil est évolutive et se stabilise vers 4 à 6 ans. Quand un bébé rencontre des obstacles à l'induction du repos ou au repos en lui-même, **il y a toujours une raison** qu'elle soit physiologique, contextuelle, psychologique, pathologique, environnementale. Cela nécessite une évaluation faite par un professionnel qui détient une formation diplômante, et ne passe pas par l'application de techniques miracles qui n'existent pas.

En tant que professionnelle de santé diplômée par l'Etat français, autorisée à exercer sur le territoire canadien, je suis constamment attristée de cette détresse parentale et de ces difficultés en lien avec le sommeil qui ne sont pas évaluées par des professionnels de santé. Le sommeil est un besoin fondamental qui, quand il rencontre des perturbations, devrait être évalué selon un protocole de recueil de données anamnèse et diagnostic, exactement comme pour tout autre besoin fondamental.

À l'heure où la transmission intergénérationnelle tend à disparaître, nous avons, nous corps soignant, un rôle à jouer auprès de ces familles. Mous pouvons prévenir l'altération du lien mère enfant par exemple, prévenir des faits d'une négligence des dépressions du post-partum en accompagnant les difficultés de sommeil que les parents peuvent rencontrer grâce aux formations que nous avons. **Non, on ne dresse pas un bébé au sommeil.** Si nous avons la conviction d'offrir des services de santé adéquats, alors il faut réglementer l'accompagnement des familles.

BFMTV

URL :http://bfmtv.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:21**

> Version en ligne

Stress, tensions... Les Français dorment chaque année de moins en moins bien

Ce vendredi 17 mars est la journée mondiale du sommeil. Un sommeil de moins en moins évident à trouver pour les Français qui optent pas toujours pour les bonnes solutions. Or de bonnes nuits sont indispensables pour passer de bonnes journées. Ce qu'il faut savoir pour bien dormir.

Sur le même sujet

 3:03

Il y a trois ans, la France entamait son premier confinement

 1:34

La colère gronde après le plafonnement des indemnités des médecins intérimaires à l'hôpital

 en lecture

Stress, tensions... Les Français dorment chaque année de moins en moins bien

 0:54

Doit-on dire un sage-femme ou un sage-homme?

 5:12

What's up New York : Zipline teste un nouveau drone pour livrer dans les villes denses - 15/03

 1:54

BFM Business avec vous : Gravement malade, je suis incapable de subvenir aux besoins de ma famille. Comment m'en sortir ? - 15/03

 0:46

Grève des éboueurs: "Le risque sanitaire est bien réel", alerte Romain Lasseur, docteur en toxicologie animale, sur la question des rats

 2:01

Grève des éboueurs: pour ce docteur en toxicologie animale, "le risque sanitaire est bien réel"

 2:49

Comment dépister plus tôt le cancer du poumon? BFMTV répond à vos questions

 7:47

I-Virtual reçoit la certification "CE" pour son diagnostic médical grâce à un simple selfie

 1:30

Ce laboratoire de l'hôpital Raymond-Poincaré, à Garches, détecte les drogues de synthèse

 1:30

"Une jonquille contre le cancer": comment dépister plus tôt le cancer du poumon?

 12:34

Votre Santé du mardi 14 mars 2023 - My Variations, la brosse à dents high-tech

 6:05

Alexandre Lebrun (Nabla) : Nabla lance un assistant pour les médecins basé sur

BFMTV

URL :http://bfmtv.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:21**

> Version en ligne

ChatGPT - 14/03

LesEchos.fr
URL :http://www.LesEchos.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 17 mars 2023 - 05:18
> Version en ligne

Sommeil : nos dix conseils pour bien dormir



Focus

Le sommeil est un pilier de notre santé physique et mentale. Et pourtant, nous sommes très nombreux à nous plaindre de mal dormir. Selon un sondage récent, 69% des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours.
JaponSanté et hôpitaux

Le sommeil est un pilier de notre santé physique et mentale. Et pourtant, nous sommes très nombreux à nous plaindre de mal dormir. Selon la dernière vague de l'enquête CoviPrev menée en décembre, 69% des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Ce niveau, bien supérieur à celui hors épidémie (+19 points), est plus ou moins stable depuis mars 2020. *« Le sommeil est incontestablement devenu un problème de santé publique »*, commente le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), qui organise la 23e **Journée du sommeil** ce vendredi 17 mars, sur le thème « Croyance, santé mentale et éco-anxiété » (1). Comme l'explique l'INSV, la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et de dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. Alors, que faire pour mieux dormir ?

01. Connaître ses besoins

La première chose à savoir est de combien d'heures vous avez besoin. *« Votre horloge biologique et votre biologie du sommeil peuvent être comparées à votre pointure de chaussure : une taille unique ne convient pas à tout le monde et nous faire tous porter la même pointure serait non seulement insensé, mais potentiellement dangereux »*, souligne Russell Foster, professeur de neurosciences circadiennes à l'université d'Oxford. Les besoins peuvent ainsi aller de six heures à dix-onze heures de sommeil, la plupart des gens se situant toutefois entre sept heures et neuf heures. Certains sont par ailleurs du matin, d'autres du soir, d'autres encore entre les deux. *« Non seulement les individus n'ont pas les mêmes besoins de sommeil, mais en plus ce besoin varie avec l'âge,* ajoute Marc Rey, qui pointe également que les pratiques fluctuent selon les cultures (2). *Il est important de connaître cette variabilité pour ne pas se laisser intoxiquer par l'idée d'une durée normative, pouvant susciter de l'anxiété chez ceux qui ne l'atteignent pas. »* Pour connaître ses besoins, le professeur Pierre Philip conseille de

s'auto-évaluer, par exemple avec un agenda du sommeil comme il en propose sur son compte Instagram @pr.philip.
02. Être le plus régulier possible

La régularité est essentielle au sommeil. *« Se lever à la même heure, en semaine comme le week-end, est une ancre qui permet d'accrocher votre horloge biologique. Vous récupérerez ainsi très naturellement une durée de sommeil correspondant à vos besoins »*, assure le pProfesseur Pierre Philip, psychiatre et chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux. Un écart de plus de deux heures entre l'heure de lever la semaine et le week-end est considéré comme problématique. *« C'est comme si on traversait des fuseaux horaires toutes les semaines »*, indique la docteure Sandrine Launois-Rollinat, trésorière de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). Il y a d'ailleurs un terme pour désigner cela : le jet-lag social. Inventé par le chronobiologiste Till Roenneberg, ce concept décrit un décalage horaire provoqué par des contraintes sociales, telles que le travail, l'école ou le changement d'heure. *« Le rythme veille-sommeil s'articule avec les autres rythmes biologiques (température, hormones, etc. Il faut donc qu'il soit régulier pour que les autres fonctionnent bien »*, résume Marc Rey.

L'horloge biologique et la biologique du sommeil peuvent être comparées à sa pointure de chaussure : une taille unique ne convient pas à tout le monde.
Russell Foster professeur en neurosciences, université d'Oxford 03. S'exposer à la lumière naturelle le matin

Dans son livre *Life Time* (Penguin, 2022), le chercheur britannique Russell Foster raconte la fascinante histoire de la découverte d'un troisième type de photorécepteurs dans la rétine (outre les bâtonnets et les cônes), dont lui et son équipe ont été à l'origine. Ces cellules, très sensibles à la lumière bleue, informent notre horloge circadienne de la luminosité ambiante et permettent de la recaler chaque jour. C'est nécessaire car elle est naturellement un peu plus longue que vingt-quatre heures. D'où l'importance de s'exposer à la lumière naturelle le matin. *« Pour la plupart des plantes et des animaux, y compris nous, le signal le plus important qui aligne nos rythmes circadiens sur le cycle jour/nuit est la lumière, et plus particulièrement la lumière au lever et au coucher du soleil »,* poursuit le chercheur. À noter que le système circadien a besoin d'une lumière relativement vive - la lumière naturelle tôt le matin est de l'ordre de 3.000 lux- pour décaler l'horloge. *« La lumière émise par la plupart des écrans étant inférieure à 100 lux, son effet est probablement mineur sur nos rythmes circadiens. Par contre, la lumière, en particulier bleue, a un effet d'alerte sur le cerveau. »*
04. Préparer sa nuit par une bonne journée

À côté de l'horloge biologique, le deuxième grand mécanisme régissant le sommeil est la pression homéostatique, qui s'accumule tout au long de la journée. *« Pour passer une bonne nuit, il faut une journée riche sur tous les plans : interactions sociales, stimulation cérébrale et activité physique »,* explique ainsi Marc Rey. Concrètement, optez pour un « réveil tonique », recommande Armelle Rancillac, neuroscientifique Inserm au Collège de France. *« Voir le bleu du ciel, faire un peu d'exercices pour réveiller le corps et manger : tout cela va bien renseigner l'horloge interne et inhiber la synthèse de mélatonine »,* détaille cette spécialiste du sommeil. Ceux qui sont du matin apprécieront tout particulièrement de bouger à ce moment-là quand d'autres trouveront cela difficile. *« Si vous ne pouvez pas faire d'activité physique le matin, essayez plus tard dans la journée, sachant que le soir, cela a tendance à augmenter la température du corps et potentiellement freiner l'endormissement »*, précise Sandrine Launois-Rollinat, vice-présidente du réseau Morphée (3). Côté alimentation, il est conseillé de manger léger le soir et, idéalement, d'avoir terminé de dîner au moins deux heures avant le coucher.
05. Une sieste pas trop longue ni trop tardive

LesEchos.fr
URL :http://www.LesEchos.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 17 mars 2023 - 05:18
> Version en ligne

Si vous ressentez le besoin de faire une sieste après le déjeuner, l'idéal est qu'elle dure au maximum vingt minutes. *« Ce type de sieste courte a pour but de restaurer votre système d'éveil et votre vigilance. Un lit n'est pas nécessaire, on peut le faire dans son fauteuil au bureau »*, souligne le docteur Marc Rey. Si on est en bureau ouvert, cela implique une culture d'entreprise valorisant les bénéfices du sommeil, encore peu répandue en France, contrairement à d'autres pays comme le Japon. *« Il ne faut pas que la sieste soit trop tardive dans la journée, sous peine de trop réduire la pression de sommeil et de gêner l'endormissement du soir »*, ajoute Armelle Rancillac. *« La pression de sommeil est comme un sablier qui se remplit au cours de la journée. Il faut avoir suffisamment de sable pour pouvoir le retourner en début de nuit »*, image Virginie Sterpenich, chercheuse en neurosciences à l'université de Genève. Une sieste tardive vide donc le sablier au mauvais moment.



©Fernando Chamarelli pour les Echos Week-End

06. Préparer son endormissement

« Nous ne sommes pas des machines avec un bouton on/off. L'endormissement est un phénomène progressif qui se prépare », prévient Marc Rey. Un couvre-feu numérique est recommandé, au minimum trente minutes avant le coucher pour certains experts, une à deux heures avant pour d'autres. Au-delà de la lumière des écrans, c'est ce qu'on y regarde ou ce qu'on y fait qui est problématique car cela peut alimenter notre vigilance et/ou notre stress. *« Pour s'endormir, il faut que nos différents systèmes sensoriels s'arrêtent, donc mieux vaut n'en stimuler qu'un seul avant de dormir. »* Par exemple, l'audition en écoutant de la musique ou la vision en lisant un livre. Selon Virginie Sterpenich, qui a mené des études sur le sommeil des adolescents, la technique la plus efficace est à la fois de faire un couvre-feu numérique et d'exclure son smartphone de la chambre : les adolescents - peu nombreux ! - qui mettent en oeuvre ces pratiques

dorment soixante-six minutes de plus que les autres. Enfin, il peut être intéressant d'avoir un rituel de coucher. *« Le rituel n'est pas réservé aux enfants. Pour certains, ce sera un bain, pour d'autres une tisane, à chacun de trouver le sien »*, conseille Sandrine Launois-Rollinat. Une chambre obscure, sans bruit et fraîche (18ºC-19ºC) sera d'autant plus propice à l'endormissement.

Pour passer une bonne nuit, il faut une journée riche sur tous les plans : interactions sociales, stimulation cérébrale et activité physique.
Marc Rey docteur et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance 07· Que faire si on se réveille la nuit ?

Comme Russel Foster aime bien le répéter, *« se réveiller la nuit ne signifie pas la fin du sommeil »*. Nous avons d'ailleurs tous des microréveils entre nos cycles de sommeil, dont nous ne nous souvenons pas. Pour les autres, ceux qui se transforment en minutes puis en heures, nous sommes souvent entraînés dans un cercle vicieux de ruminations et d'anxiété. Il est généralement recommandé de sortir de la chambre (si c'est possible) pour ne pas associer lit et énervement mais certains trouveront plus efficace de rester dans leur lit pour faire des exercices de relaxation. Virginie Sterpenich conseille par exemple le « body scanning », une technique de méditation où l'on passe en revue chaque partie de son corps. Noter sur une feuille de papier ce qui vous trotte dans la tête peut aussi réduire les ruminations. Par ailleurs, les éveils nocturnes peuvent être dus à une pression de sommeil insuffisante. Dans ce cas, le professeur Pierre Philip recommande d'attendre dix-sept heures de veille avant d'aller se coucher (par exemple, un coucher à 23 heures si on s'est levé à 6 heures).
08 · Eviter les médicaments

« Beaucoup de Français prennent des somnifères et en sont dépendants alors que ces médicaments sont censés être prescrits seulement à court terme et dans le cadre d'une psychothérapie comportementale », regrette le docteur Steven Laureys, auteur du livre *Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau* (Odile Jacob, 2023). *« Les médicaments ne peuvent être qu'une solution transitoire car le sommeil est un comportement et on ne règle pas un comportement avec des médicaments »*, insiste Marc Rey. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont d'ailleurs le traitement de référence de l'insomnie, qui touche environ un Français sur cinq. Quant aux plantes censées favoriser le sommeil (valériane, lavande, camomille…), Pierre Philip rappelle que peu ont été testées lors d'essais cliniques: *« Avant de prendre des substances, il faut traiter son hygiène de sommeil. »*À noter que le CBD n'est pas un inducteur de sommeil mais agit de façon indirecte sur le sommeil des personnes souffrant de douleur et/ou d'anxiété, précise-t-il.



©Fernando Chamarelli pour les Echos Week-End
09 · Quand s'inquiéter d'une pathologie ?

Quand faut-il consulter son médecin, voire un centre du sommeil ?

« Si vous avez des problèmes de sommeil plus de trois nuits par semaine depuis au moins trois mois », répond le professeur Philip. Dans son livre *Réapprenez à dormir pour être en bonne santé* (Albin Michel, 2022), il indique deux échelles permettant de s'auto-évaluer : l'index de sévérité de l'insomnie et l'échelle de sévérité de la somnolence d'Epworth, également disponibles sous forme de tests sur le site de l'INSV. Parmi les maladies responsables de somnolence diurne excessive se trouve le syndrome d'apnées obstructives du sommeil, la maladie du sommeil la plus fréquente après l'insomnie (entre 5% et 8% de la population). Si ce syndrome présente des risques

à court terme (endormissement au volant) et à long terme (cardiaques, métaboliques…), les deux traitements de référence sont efficaces (pression positive continue au moyen d'un masque nasal et orthèse d'avancée mandibulaire). Si votre conjoint(e) ronfle excessivement, vérifiez donc qu'il ne s'agit pas de cette pathologie.
10· Ne pas faire du sommeil une obsession

Un dernier conseil, aussi important que tous les autres : ne pas appliquer tous ces conseils machinalement ! *« Il faut vraiment se garder d'être dogmatique,* souligne la Dr Launois-Rollinat. *Il y a des choses qui sont statistiquement bénéfiques pour le sommeil et d'autres qui sont statistiquement néfastes. A chacun de juger ce qu'il en est pour lui. »* Les objets connectés permettant de monitorer son sommeil peuvent d'ailleurs se révéler être une source de stress, ce qui est mauvais pour le sommeil. *« De nombreuses personnes anxieuses viennent me voir à la fin des conférences que je donne, inquiètes de ce que leur disent les applications mesurant le sommeil*, déplore le Pr Foster. *Il serait sage et prudent de ne pas prendre ces applications trop au sérieux »*. Selon lui, le meilleur conseil reste le suivant : *« définissez ce qui fonctionne le mieux pour vous et restez fidèle à votre routine ».*

(1) https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil

(2) Coauteur de l'ouvrage «Le sommeil des mères et des bébés, approches transculturelles», Erès, 2023.

(3) https://reseau-morphee.fr
Pourquoi dort-on ?

Si le sommeil était encore une boîte noire il y a une vingtaine d'années, ce n'est plus le cas aujourd'hui et l'on sait de mieux en mieux pourquoi l'on dort. De nombreuses fonctions ont ainsi été mises en lumière : mémorisation, consolidation des apprentissages, régulation de la glycémie, synthèse de certaines hormones, stimulation des défenses immunitaires, régulation du stress et de l'humeur… *« Il est probable que d'ici une vingtaine d'années, cette liste aura doublé »*, assure la chercheuse Armelle Rancillac. Parmi les fonctions du sommeil les plus récemment découvertes, il y a celle de l'élimination des toxines du cerveau. *« Lors du sommeil lent profond, le système glymphatique nettoie les résidus toxiques accumulés lors de la journée, ce qui nous protège contre des maladies neurodégénératives*, explique le docteur Steven Laureys*. Le sommeil offre donc gratuitement une cure de détox au cerveau ! »*
Santé et travail de nuit

« Notre culture nous fait croire que la société peut fonctionner sans problème 24 heures sur 24, mais c'est faux : c'est mauvais pour nous et pour la planète », estime le docteur Marc Rey, soulignant que 37% des actifs travaillent en horaires décalés. La plupart des travailleurs de nuit n'arrivent pas à adapter leurs rythmes circadiens, ce qui entraîne toute une série de problèmes de santé. *« Chez les infirmières, de nombreuses années de travail posté ont été associées à des problèmes de santé, dont le diabète de type 2, des troubles gastro-intestinaux et même les cancers du sein et colorectaux »*, rapporte le professeur Russell Foster. L'Organisation mondiale de la santé classe d'ailleurs le travail de nuit comme *« probablement cancérogène »*. *« Il est difficile de revenir en arrière en termes d'organisation sociétale mais les employeurs peuvent agir, par exemple en fournissant des dispositifs de détection de la somnolence en voiture et des examens de santé plus fréquents »*, juge Russell Foster.

Intertitre

URL :http://courriercadres.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 16 mars 2023 - 13:54

> Version en ligne

Soignez votre sommeil, appuyez sur pause

Management



jeudi 16 mars 2023, par **La Rédaction**
Souvent sacrifié, le sommeil est pourtant votre meilleur allié quand il s'agit de performer. Aussi, pour le protéger, il faut savoir couper avec les messages, emails et autres notifications, pour reposer votre cerveau et gagner en sérénité. À l'occasion de la 23ème journée **nationale du sommeil,** qui se déroule le vendredi 17 mars, découvrez les conseils de Silvia Garcia, spécialiste en performance et bien-être au travail, fondatrice et CEO de Happiest Places to Work.

Il n'est pas surprenant que l'inventeur de l'ampoule électrique, Thomas Edison, considérait que dormir était une perte de temps. Il disait que le succès dépendait largement de la capacité de chacun à rester éveillé pour devancer les concurrents (1). Dans une interview qu'il donna en 1889, Edison révéla dormir un maximum de quatre heures par nuit et il exigeait la même "vigilance" à ses employés. « *Au début, ils ont eu un peu de mal à rester éveillés et ils se cachaient pour dormir sous les escaliers*, racontait Edison. *Nous avons même utilisé des surveillants pour les réveiller. Avec le temps, ils ont fini par s'y habituer*. » Ainsi, l'invention d'Edison et sa campagne contre la « perte de temps » ont eu pour conséquence de réduire le temps que l'humanité dévoue au repos. Concrètement, les Français dorment aujourd'hui en moyenne 7,5 heures par nuit, soit 1 heure et 30 minutes de moins qu'il y a 50 ans. Cela peut sembler a priori plutôt acceptable. Hélas, ce n'est sûrement pas assez car, selon les données de l'Inserm, 45 % des 25/45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.

D'après les spécialistes, une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection. Au contraire, un sommeil de qualité représente la forme la plus aboutie du repos et permet à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Il œuvre aussi à consolider notre mémoire. Cependant, **dans le milieu professionnel, le manque de sommeil est souvent vu comme le prix à payer pour arriver dans les premiers dans la course au succès**. Beaucoup de grands patrons exhibent leurs peu d'heures de repos comme un trophée. Le président de Facebook, Mark Zuckerberg, travaille jusqu'à 60 heures par semaine, fait de l'exercice et consacre aussi du temps à sa famille. Comment fait-il ? Il sacrifie son sommeil et ne se repose que 5 heures par

nuit. Si l'on devait choisir entre réussir notre vie professionnelle et personnelle ou dormir, le choix serait vite fait, nous sacrifierions notre sommeil ! Sauf que cela peut se révéler être un très mauvais choix.
Symptômes de manque

En 2007, l'entrepreneure et journaliste Arianna Huffington s'écroula sur son bureau. Depuis un mois, elle enchaînait les rendez-vous toute la journée et travaillait tard la nuit sur son ordinateur pour mener à bien son nouveau projet de page web d'informations, le Huffington Post. Elle raconte qu'elle « faisait la nuit ce qu'elle n'avait pas pu faire le jour ». A cette époque, elle dormait entre 3 et 4 heures par nuit. Aujourd'hui elle connaît l'importance de dormir suffisamment et a même créé une ONG pour promouvoir le sommeil ! Sans arriver jusqu'à l'épuisement, beaucoup de personnes sont en manque d'énergie, de concentration et de patience car elles sont en manque de sommeil. Et la plupart confessent que **la technologie y est pour beaucoup**. Selon une étude Nielsen, aux Etats Unis, un adulte passe une moyenne de 11 heures par jour sur ses écrans. Cela laisse peu de temps pour tout le reste, dont le repos. Outre le temps que la technologie prend, le fait de regarder les emails ou les réseaux sociaux avant de dormir provoque une phase d'excitation peu propice à la détente nécessaire pour préparer un sommeil réparateur. Il est possible de se poser des limites ! Comment ? Grâce à une detox digitale, facile à mettre en œuvre, pour améliorer repos, mémoire et concentration.

Etablissez des moments précis de 30 minutes environ pour lire et répondre à vos messages et notifications. Evitez de les vérifier en dehors de ces moments. Vous risquez de ressentir un manque au début : c'est normal. Avec cette mesure, vous retrouverez la capacité de vous concentrer longtemps sur un projet et vous verrez votre productivité augmenter tout en étant moins fatigué. En 2005, une étude de l'Institut de Psychiatrie de Londres a déterminé que les interruptions font perdre aux individus l'équivalent de 10 points de quotient intellectuel : le double du cannabis !

Pour ne pas être tenté de consulter votre smartphone en dehors des moments que vous avez choisis, éliminez les notifications "push" que la plupart des applications vous proposent automatiquement.

Laissez votre portable là où vous ne pourrez pas le consulter quand vous êtes au lit. Une étude américaine a déterminé que 70 % des participants consultent leur portable au lit. Lisez plutôt un livre ou un magazine ! Utiliser un dispositif électronique avant de dormir provoque une mauvaise qualité de sommeil et de la somnolence la journée.

Si suivre tous ces conseils à la fois vous semble trop contraignant, choisissez celui qui vous convient le mieux. Car s acrifier son sommeil ou accepter les interruptions de vos appareils électroniques ne sont sûrement pas les meilleures stratégies pour performer dans l'entreprise. L'inverse cependant peut jouer en votre faveur et vous offrir les meilleures chances de succès grâce à un équilibre mental à toute épreuve.
A lire aussi : **Salariés épuisés : Comment reconnaître et prévenir la fatigue au travail ?**

(1) Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness.

LA CROIX
URL :http://la-croix.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Léa Delaplace
► 17 mars 2023 - 04:04
> Version en ligne

Sommeil des Français : la qualité se dégrade, des idées reçues persistent



D'après une enquête commandée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance, près de 6 Français interrogés sur 10 connaissent des difficultés de sommeil.
SEBRA/STOCK ADOBE

Manger léger, boire de l'alcool, faire la grasse matinée, ou encore prendre des médicaments… les Français interrogés dans le cadre d'une enquête OpinionWay s'accordent sur des comportements qu'ils pensent utiles pour mieux dormir. Celle-ci a été commandée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la mutuelle MGEN (1), à l'occasion de la 23e **Journée du sommeil** ce vendredi 17 mars.

Ils sont près de 6 sur 10 à connaître des difficultés de sommeil : réveils nocturnes, insomnies, terreurs. En 2021, ils étaient 4 sur 10. 75 % d'entre eux cherchent à remédier à ces troubles en adoptant de nouvelles habitudes. Mais toutes ne sont pas bénéfiques. Le docteur Isabelle Poirot, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille, y est confrontée : *« Les patients sont plutôt éduqués et ont quelques connaissances sur ce qui influe sur le sommeil. Mais toutes les croyances qui sont appliquées ne sont pas forcément correctes. »*

La quantité au détriment de la qualité

Parmi ces faux remèdes : la consommation d'alcool en soirée. 16 % des Français croient que cela aide à dormir. *« On a l'impression de s'endormir plus vite, sauf qu'en vérité l'alcool allège et fragmente le sommeil »* , analyse Isabelle Poirot. L'alcool augmente, en plus, le risque de somnolence en journée et d'insomnie. Plus sain cette fois, pratiquer une activité physique avant d'aller se coucher, pour se sentir fatigué. *« Faire du sport, c'est oui. Mais pas intensément le soir. Cela impacte directement la régulation de la température corporelle »* , explique le docteur Poirot. L'INSV le recommande plutôt en début de journée.

D'autres font le choix d'aller au lit précocement, deux heures plus tôt que l'heure habituelle, quitte à rester au lit même si le marchand de sable ne passe pas. *« C'est surtout un gage d'appréhension »* , regrette le docteur Poirot, qui invite à se lever et à se détendre autrement. Ils sont ensuite 46 % à s'octroyer des grasses matinées le week-end, pour récupérer leur manque de sommeil de la semaine. *« Il vaut mieux*

URL :http://la-croix.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Léa Delaplace
► 17 mars 2023 - 04:04
> Version en ligne

préférer la sieste, c'est une meilleure récupération » , considère la psychiatre.

Les écrans, éternel problème

« En France, il y a une culture du rituel du coucher. Celui du lever est plus négligé » , ajoute-t-elle. Les Français savent se coucher à une heure régulière, mais rechignent à se lever à la même heure du lundi au dimanche. Pourtant, c'est bien ce que préconise l'INSV. Avoir un rythme régulier, le matin comme le soir, en écoutant son horloge biologique. Car c'est elle qui devrait guider nos besoins et nos moments de repos en fonction, notamment, de la lumière. *« Les contraintes professionnelles et familiales rendent parfois difficile cette régularité, surtout chez les femmes. Chez les plus jeunes, c'est le jet-lag social. Ils passent beaucoup de temps sur les écrans en étant connectés »* , soulève le professeur Jean-Arthur Micoulaud, médecin du sommeil au CHU de Bordeaux. Bien souvent répétée, l'extinction des écrans – y compris la télévision – une heure avant de se coucher reste l'une des principales recommandations.

« Il faut suivre son propre rythme, s'écouter, même si pour cela l'environnement, dont la société, doit nous le permettre » , conclut le professeur Micoulaud, qui se réjouit que la prise en compte de la problématique du sommeil, indissociable de la santé mentale, progresse. Le sujet sera à l'honneur vendredi 17 mars lors de la 23 e Journée mondiale du sommeil.

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:52**

> Version en ligne

Journée du sommeil : les Français dorment de plus en plus mal, 8 personnes sur 10 se réveillent en pleine nuit



De
- Théo Boscher

Vendredi 17 mars 2023 à 6:51
Par
- France Bleu

Les Français connaissent de plus en plus de difficultés dans leur sommeil.© Maxppp - BELPRESS/MAXPPP

Les raisons de ne pas bien dormir sont nombreuses, entre la guerre en Ukraine, l'inflation ou le réchauffement climatique. Une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et de la MGEN pointe, vendredi 17 mars, **une dégradation de notre sommeil depuis 2015**, situation aggravée par la crise du Covid.

Un tiers des personnes interrogées estiment qu'ils ne sont pas satisfaits de la qualité de leur sommeil. Plus de 8 sur 10 se réveillent au milieu de la nuit.
Davantage de troubles du sommeil

Nous mettons en moyenne 40 minutes de plus à nous endormir et **la durée de notre sommeil continue de se réduire** : elle est d'un peu moins de 7 heures, en moyenne.

L'enquête constate également que 42 % des personnes souffrent d'au moins un trouble du sommeil, comme l'apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos.

Les problèmes de santé mentale, comme l'anxiété ou la dépression, ont tendance à accentuer le phénomène. Pour y remédier, les experts du sommeil rappellent que les médicaments ne sont pas une solution à long terme. En revanche, il faut plutôt adapter son comportement, se déconnecter des écrans, faire une activité physique ou bien pratiquer la relaxation.

La 23e **journée du sommeil,** ce vendredi, est aussi l'occasion de se défaire certaines idées reçues , comme l'idée que seules les heures de sommeil avant minuit sont réparatrices ou bien que la meilleure manière de faire passer une insomnie est de rester

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:52** **> Version en ligne**

au lit.
Ma France : Mieux vivre

Après vous avoir interrogés sur les "économies d'énergie", nous avons choisi de nous intéresser à vous, via cette nouvelle consultation citoyenne, lancée avec Make.org . Que faites-vous ou que voudriez-vous faire pour améliorer la qualité de votre quotidien, de votre vie même ? Bien-être, activités physiques, alimentation, activités créatives, voyages, réorientation professionnelle, changement de vie, valeurs familiales, etc. : partagez avec les autres vos bonnes idées, actions et réflexions.

Le Monde.fr
URL :http://www.lemonde.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Par Pascale Santi
► 16 mars 2023 - 23:08
> Version en ligne

Quatre principes à appliquer pour bien dormir

A l'occasion de la Journée du sommeil, aujourd'hui, « La Matinale » vous aide à tomber plus facilement dans les bras de Morphée. LA LISTE DE LA MATINALE

Le problème se confirme et s'aggrave. Ces cinquante dernières années, les Français ont perdu entre 1 heure et 1 h 30 de temps de sommeil. Une grande partie d'entre eux dorment mal, et de moins en moins, en moyenne 6 h 58 par nuit en semaine, selon la dernière enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) menée fin 2022 par Opinion Way avec la MGEN, et 7 h 40 le week-end.

Cette tendance est encore plus marquée chez les adolescents. Près d'un sur deux (43 %) dort moins de 7 heures par nuit en semaine, 2 heures de moins que la recommandation des spécialistes du sommeil, qui préconisent une durée de 9 heures en moyenne pour les 12-18 ans, selon une étude menée sur questionnaire par la Fédération nationale des parents et éducateurs (FNPE) et la Fondation Vinci, publiée en février.

A l'occasion de la 23 e Journée du sommeil organisée par l'INSV, ce vendredi 17 mars , les spécialistes insistent sur cette dégradation de la qualité du sommeil des Français et sur le lien entre les troubles anxio-dépressifs et les problèmes de sommeil. Quelque 30 % des Français dorment moins de six heures par vingt-quatre heures, et sont en dette de sommeil. Ce déficit peut avoir des effets délétères sur la santé en accroissant le risque de maladies cardiovasculaires et de troubles métaboliques (obésité, diabète de type 2…).

Les troubles du sommeil ont aussi des conséquences multiples, sur les violences, les envies suicidaires, les accidents de la circulation, etc. Plus préoccupant, le réchauffement climatique pourrait encore raccourcir le temps de sommeil. Une étude menée par une équipe danoise a montré qu'en restant sur la courbe actuelle d'évolution du climat, les humains pourraient perdre entre 50 et 58 heures de sommeil par individu et par an à l'horizon 2099.

A l'inverse, dormir suffisamment joue aussi un rôle dans l'immunité, les fonctions cognitives, la concentration, l'apprentissage, la mémorisation. C'est donc un garant de notre santé émotionnelle et psychique. Voici plusieurs remèdes pour tomber plus vite dans les bras de Morphée et retrouver des nuits tranquilles :

Bien connaître ses besoins

Il s'agit de déterminer si vous êtes un petit ou un grand dormeur. Pour cela, il faut remplir un agenda de sommeil durant une semaine, si possible pendant les vacances, et de préférence durant la deuxième semaine de congés (pour être plus proche de son sommeil naturel), afin d'évaluer le temps de sommeil qui vous convient. Des applis peuvent vous aider, telles que Mon coach sommeil , conçue par le réseau Morphée, ou Kanopée , développée par l'équipe de Pierre Philip, du CHU de Bordeaux.

« Si le temps de sommeil en période de vacances est très différent du rythme lors des semaines de travail ou d'études, il va falloir gérer son sommeil, prévient Marc Rey, président de l'INSV . Des siestes flash de 10 à 30 minutes maximum, de préférence le plus tôt possible l'après-midi, permettent de restaurer le système d'éveil et de récupérer une dette de sommeil. » Certains sont plutôt lève-tôt et couche-tôt, et d'autres lève-tard et couche-tard, mais ce sont les femmes qui ont généralement la plus grosse dette de sommeil.

Respecter son rythme biologique

Il est conseillé d'éviter un décalage trop important pendant le week-end, ce « jet-lag social » qui touche une grande partie de la population, notamment les jeunes. Notre organisme est soumis à l'horloge biologique circadienne, qui permet d'exprimer les rythmes biologiques au cours de la journée de 24 heures. Logée dans le cerveau, dans l'hypothalamus, cette horloge est resynchronisée chaque jour, principalement par la lumière captée par l'œil.

« Cela permet la libération d'hormones, dont la mélatonine, et de neurotransmetteurs, comme la dopamine, impliquée dans l'humeur, qui diminuent la température corporelle et la tension artérielle et donnent envie de dormir ; le matin, le cortisol et d'autres hormones font remonter cette température, nous réchauffent et augmentent la tension artérielle » , détaille le neurobiologiste Claude Gronfier, chercheur à l'Inserm et président du conseil scientifique de l'INSV.

« Une rupture de rythmes biologiques perturbe la synchronisation de l'horloge, la cheffe d'orchestre, et conduit à des perturbations de la physiologie et de la santé , poursuit le spécialiste. Se réveiller tard le week-end retarde l'horloge, en raison d'une insuffisance d'exposition à la lumière naturelle le matin. » Avec le risque de ne pas

réussir à s'endormir le soir.

Une recherche de l'université du Colorado publiée en 2019 dans la revue Current Biology a montré qu'essayer de rattraper son retard de sommeil pendant le week-end peut générer des troubles métaboliques. « Pour faciliter l'endormissement, il est conseillé de privilégier des horaires réguliers, en se levant tous les jours à la même heure, c'est encore plus important que l'heure du coucher » , explique Isabelle Poirot, psychiatre au CHU de Lille et vice-présidente de l'INSV. Et donc d'éviter autant que possible les grasses matinées…

Faire de l'activité physique

Pour des personnes sans problème particulier de sommeil, bouger régulièrement réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité globale du sommeil. En contribuant à synchroniser l'ensemble des rythmes biologiques du corps humain, dont l'horloge interne, l'activité physique régulière favorise le sommeil lent profond. Des effets bénéfiques ont aussi été montrés chez des insomniaques ou chez des patients souffrant d'apnée du sommeil.

L'activité physique est aussi favorable au sommeil par des effets indirects, anxiolytiques et antidépresseurs. Il vaut mieux faire du sport le matin, car cela permet d'augmenter la température centrale du corps et de donner un signal d'éveil fort. A l'inverse, être trop sédentaire favorise la désynchronisation de l'horloge interne et donc des troubles du sommeil.

Eviter les écrans, les excitants ou l'alcool

Un couvre-feu digital s'impose. Plusieurs études ont mis en évidence le lien entre exposition aux écrans et troubles du sommeil. Les activités qui stimulent la vigilance le soir (regarder des séries, scroller les réseaux sociaux…) mettent en hyper-éveil et retardent l'endormissement. « Dans notre laboratoire, nous avons montré que les niveaux de lumière émis parmi les écrans inhibent la sécrétion de mélatonine, indispensable à l'installation du sommeil » , souligne Claude Gronfier.

Il est donc conseillé d'éviter les écrans au moins une heure avant l'endormissement. De plus, « nous ne sommes pas des machines on/off, l'endormissement se prépare, il faut un sas de décompression de 1 à 2 heures le soir, notamment en évitant les informations anxiogènes » , ajoute Marc Rey.

Des conseils de bon sens sont à rappeler. Les repas du soir trop lourds de même que le tabac, la caféine ou l'alcool, gênent le sommeil. Et veillez à ce que la température de la chambre n'excède pas 18 ou 19 °C. Des recommandations à retrouver parmi les dix répertoriées par l'INVS

S'abonner

URL :http://cnews.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 06:07

> Version en ligne

Junk Sleep : comment lutter face aux danger du «sommeil sale»

Si le junk sleep touche un large public, les jeunes le sont encore davantage mais il faut aussi relativiser les besoins de sommeil par rapport à l'âge. [© AdobeStock]

Par Nicolas Cailleaud
Publié le 17/03/2023 à 07:06

-
Mis à jour le 17/03/2023 à 07:15

Sept Français sur dix déclarent souffrir de troubles pour s'endormir. Un constat alarmant qui fait surgir de nombreux problèmes mis en lumière ce vendredi 17 mars à l'occasion de la journée internationale du sommeil. A commencer par le boom inquiétant du «junk sleep», où la qualité mais aussi la quantité de sommeil se trouvent affectées. Pierrick Arnal, docteur en physiologie du sommeil et chief science officer de la start-up Dreem, nous livre ses conseils pour mieux dormir.

C'est un triste constat, le sommeil des Français se dégrade. Alors qu'un tiers d'entre eux déclare souffrir de troubles, un phénomène grandissant s'installe : le junk sleep ou «sommeil sale». Ce trouble se différencie des insomnies chroniques et touche de plus en plus de jeunes.

En mars 2022, sept Français sur dix confessaient avoir eu des problèmes pour s'endormir selon un sondage Ifop pour Les-matelas.fr. Un chiffre encore jamais atteint selon cette enquête, puisque dix ans plus tôt cette proportion concernait un sondé sur deux.

Vous êtes adepte des micro-siestes, touché par la somnolence le soir sur votre canapé devant la télé ou encore victime d'un sommeil fractionné ? Attention, votre santé et même votre espérance de vie pourraient s'en retrouver affectées car le junk sleep finit par régir votre vie. Un comportement qui est à distinguer des cas d'insomnie, mais qui touche de plus en plus de citoyens.

«Une dette de sommeil»

«Tout s'est accéléré avec le temps d'utilisation des écrans. Cela a eu pour conséquence de favoriser un sommeil de mauvaise qualité. Mais le junk sleep est aussi un problème de quantitié de sommeil, avec des conséquences notamment pour le cerveau et notamment la mémorisation», résume pour CNEWS Dr Pierrick Arnal, docteur en physiologie du sommeil et chief science officer de la start-up Dreem qui gère une clinique du sommeil en ligne. Et d'ajouter : «chaque année, on finit par accumuler une dette de sommeil, puisque les gens dorment moins que leurs besoins physiques».

Un retard de phase chez les jeunes

Si le junk sleep touche un large public, les jeunes le sont encore davantage mais il faut aussi relativiser les besoins de sommeil par rapport à l'âge. «Il faut savoir qu'à l'adolescence, on a une horloge biologique où des neurones vont régir nos rythmes biologiques. A cet âge, on est naturellement plus du soir et l'on va avoir du mal à s'endormir tôt. Tous les ados ont un retard de phase. Et l'inverse se produit, lorsqu'on vieillit où l'on redevient plus du matin, notamment chez les personnes âgées», poursuit le spécialiste.

Pour retrouver un sommeil de qualité, mais aussi une quantité d'heures bénéfiques, plusieurs conseils sont à suivre. Mais rien ne sert de tout changer du jour au lendemain. «Il est important de se fixer des objectifs atteignables», explique Dr Pierrick Arnal.

URL :http://cnews.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2023 - 06:07

> Version en ligne

Le premier objectif est notamment de limiter l'usage des écrans et principalement des smartphones avant l'heure du couché. «Beaucoup d'émotions passent par les smartphones, ce qui implique une activité trop intense pour le cerveau avant le coucher. On préconise donc qu'une heure avant le coucher, le téléphone ne doit plus entrer dans la chambre. Il faut savoir que, d'un point de vue biologique, la sécrétion de mélatonine [NDR : hormone qui sert à réguler notre cycle de sommeil] commence vers 19h-20h et augmente jusqu'à minuit. Mais si on s'expose à des lumières, ça met tout ce processus en l'air», déplore Dr Pierrick Arnal.

Attention aussi à la température de la chambre, on a tendance à trop chauffer cette pièce.Dr Pierrick Arnal

Il convient de porter une attention à la régularité, en se couchant et en se réveillant à la même heure, pour retrouver une hygiène du sommeil. «Attention également à la température de la chambre, qu'on a tendance à trop chauffer aussi, cela ne favorise pas le repos», ajoute-t-il.

Développer des routines autour du sommeil est également important. «On peut recommander des séances de stretching, se laver les dents, lire… Tous ça dans le même ordre tous les soirs, quoi qu'il se passe», précise le spécialiste du sommeil. «Nous préconisons également d'utiliser des applis liées autour de la méditation pleine conscience ou bien des techniques de contraction des muscles pour aider à déclencher l'endormissement».

Enfin, attention aux lumières de votre logement le soir. «Des études montrent que si l'on utilise des lumières blanches très fortes, cela a un effet majeur sur la diminution de la sécrétion de mélatonine. Il existe des lumières d'ambiance beaucoup plus chaudes pour pouvoir s'endormir plus rapidement», rappelle Dr Pierrick Arnal.

URL :http://www.femina.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 16 mars 2023 - 13:32

> Version en ligne

Journée du Sommeil : nos nuits se préparent dès la journée, voici les astuces à suivre

Saviez-vous qu'une bonne journée fait « le lit » d'un bon sommeil ? Car si l'activité physique et l'exposition à la lumière du jour assurent un éveil de qualité, elles sont aussi indispensables pour tomber rapidement dans les bras de Morphée. A l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil** organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance le vendredi 17 mars, l'organisme donne plus de détails à ce sujet et évoque les habitudes indispensables à suivre du lever au coucher.

ALEXANDRA BRESSON
Journée du Sommeil : nos nuits se préparent dès la journée, voici les astuces à suivre"
src="https://resize.prod.femina.ladmedia.fr/rblr/652,438/img/var/2023-03/lumie-re-1-.jpg" width="652" height="438" id="716ac20"> iStock/JohanJK

Le sommeil ne survient pas sur commande. Le moment idéal pour s'endormir est très personnel : il dépend à la fois de son rythme biologique et de la pression de sommeil accumulée. Mais un même constat s'applique en revanche à tous, à savoir que si nous profitons mieux de la journée après une bonne nuit de sommeil, la réciproque est vraie puisque la qualité de nos nuits se prépare aussi en journée. C'est en effet ce que souhaite rappeler l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) à l'occasion de la 23 **Journée du Sommeil** qui se tient le 17 mars. Son enquête publiée à cette occasion met en effet en avant les liens étroits entre la rythmicité biologique et le sommeil de qualité, et indique que 17% des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil, même si ce chiffre serait largement sous-évalué selon ses experts. Mais le Dr Claude Gonfrier Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm, Président du Conseil Scientifique de l'INSV et Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie se dit d'ores et déjà inquiet par cette proportion.

« *Dès lors qu'on les interroge sur les troubles du sommeil, beaucoup de personnes évoquent une insomnie lorsqu'ils n'arrivent pas à s'endormir le soir ou lorsqu'ils se réveillent tôt le matin. Dans les deux cas, il peut s'agir en réalité d'un trouble du rythme* »., indique le spécialiste. Pour bien comprendre de quoi il s'agit, voici quelques rappels.
Presque toutes les fonctions de l'organisme : cycle veille/sommeil, température corporelle, pression artérielle, production d'hormones, fréquence cardiaque, mais aussi les capacités cognitives, l'humeur ou encore la mémoire sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures. Par conséquent, des troubles de cette horloge peuvent avoir des conséquences aussi bien sur le sommeil que sur le métabolisme, les structures cérébrales, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du système immunitaire... C'est cette horloge interne, nichée dans l'hypothalamus qui impose les rythmes circadiens à l'organisme, tel un chef d'orchestre, sachant qu'elle a besoin de se mettre à l'heure tous les jours.
La lumière naturelle bénéfique pour notre sommeil… contrairement à la lumière artificielle

Et ce grâce à des signaux qui donnent le tempo de la journée, dont le principal n'est autre que la lumière. La lumière est ainsi le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne. « *On fabrique notre sommeil pendant la journée, en grande partie via l'exposition à la lumière du jour. C'est en effet l'exposition à la lumière pendant la journée et l'obscurité pendant la nuit qui permettent de synchroniser l'horloge biologique*

à la journée de 24 heures. », précise l'INSV. Et l'effet de la lumière dépend de l'heure : une exposition tardive retarde l'horloge et donc l'endormissement et le réveil, tandis qu'une exposition précoce l'avance. « *En plus de réguler nos horaires de sommeil, cette exposition à la lumière du jour optimise la qualité de nos nuits.* », ajoute-t-elle. En clair, plus nous sommes exposés à la lumière en début de journée, meilleur sera notre sommeil le soir tandis que lorsque la luminosité baisse, donc en fin de journée, la mélatonine commence à être libérée et prépare le corps au sommeil. Problème : nous passons de moins en moins de temps dehors et il s'avère même que 80% d'entre nous travaillent à l'intérieur.

A découvrir également : Sommeil : les 7 erreurs à éviter

S'ajoute à cela le fait que cette sous-exposition diurne à la lumière naturelle peut être associée à une surexposition nocturne à pléthore de stimuli lumineux artificiels, via les écrans (smartphones, télévision, tablettes) et les lumières de la ville (lampadaires, enseignes lumineuses...). Cette mauvaise habitude perturbe à la fois notre horloge biologique et la qualité de notre sommeil, et donc notre physiologie et notre santé. Celle-ci peut même devenir un cercle vicieux : plus l'on s'expose à lumière le soir par le biais d'écrans riches en lumière bleue et moins nous sécrétons de mélatonine ce qui empêchera le sommeil de s'installer. Le Réseau Morphée, réseau de santé sous statut d'association à but non lucratif, met lui aussi en garde contre ce phénomène, précisant que « *la lumière bleue est la longueur d'onde du spectre lumineux à laquelle est particulièrement sensible la mélatonine. Trop de temps passé sur les écrans le soir retarde le moment où votre organisme va ressentir des signaux de sommeil.* » En outre, des études ont montré que, même en matière de sommeil, les femmes et les hommes n'étaient pas égaux.

« Les femmes subissent donc une privation de sommeil encore plus forte que les hommes »

Le Dr Claude Gronfier atteste en effet que « *l'horloge biologique des femmes tourne plus vite que celle des hommes : résultat, la durée du cycle circadien des premières est de 6 minutes inférieure à celle des seconds. Or, cet écart, a priori minime, se traduit en réalité par un besoin d'aller au lit 45 minutes plus tôt en moyenne ; les femmes n'ayant pas la possibilité de se coucher plus tôt subissent donc une privation de sommeil encore plus forte que les hommes.* » Les femmes sont par ailleurs plus sensibles à la lumière que les hommes. Une exposition trop tardive à des stimuli lumineux, qu'ils soient naturels ou artificiels, va donc accentuer le retard de l'horloge et augmenter la privation de sommeil. Ainsi, chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil. Certaines personnes sont plutôt « lève-tôt » et « couche-tôt » (surnommées « alouettes ») quand d'autres sont lève-tard et couche-tard. Et certaines n'auront besoin que de 6 heures de sommeil pour être en forme, quand il faudra 10 heures à d'autres. Bien connaître son rythme et ses besoins de sommeil permet donc de mieux y répondre.

A découvrir également : Sommeil : voici l'astuce infaillible pour bien dormir et se réveiller en forme sans être fatigué le matin selon les scientifiques

Fort de ce constat, quels conseils faut-il mettre en place sur 24 heures pour mieux dormir ? L'UFC-Que Choisir a dressé une liste de recommandations valables pour tous, mais essentielles pour ceux qui souffrent d'insomnie qui doivent les respecter scrupuleusement. La première recommandation s'applique dès le réveil car il convient de se lever tous les jours à peu près à la même heure, même les week-ends et les lendemains de soirées prolongées, pour éviter de se « décaler » le soir venu. Cette précaution est d'autant plus importante qu'il est ensuite essentiel de profiter de la lumière du matin, qui permet de synchroniser cette fameuse horloge interne et donc de favoriser la sécrétion de mélatonine au bon moment. Dans le courant de l'après-midi,

mieux vaut arrêter la caféine (café, thé, colas) au moins 6 heures avant d'aller se coucher et veiller à ne pas effectuer de siestes trop longues (de 10 à 30 minutes, une durée suffisante pour compenser en partie une éventuelle dette de sommeil) pour ne pas perturber le sommeil nocturne et se faire entre 12 et 15 h, alors que la vigilance de l'organisme baisse naturellement.
L'importance d'instaurer un rituel au coucher

Quid de l'activité physique ? Celle-ci est indispensable pour bénéficier d'un bon sommeil mais attention au sport pratiqué en soirée : en augmentant la température interne il va retarder l'heure d'endormissement. Si l'activité sportive ne peut être pratiquée que le soir, essayez de respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la fin du sport et la mise au lit. Le soir venu, la composition du dîner est également un élément à prendre en compte, à savoir manger ni trop tôt (pour nourrir le cerveau, très actif pendant le sommeil paradoxal), ni trop tard (la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil) : dans l'idéal, au minimum deux heures avant d'aller se coucher. Pour éviter de solliciter inutilement son cerveau avec des fringales nocturnes, il est préférable de consommer des féculents au diner (riz, pâtes, semoule, pain, pomme de terre…). Le fait de manger des sucres lents le soir permet également de faciliter la production de la sérotonine indispensable à la sécrétion de la mélatonine tandis que les aliments gras et épicés difficiles à digérer, entraînent une fragmentation du sommeil.

Ensuite, même si la tentation de profiter d'un film ou d'une série jusqu'au dernier moment est vive, les écrans sont à proscrire dans l'heure précédant le coucher. Non seulement ces derniers favorisent l'éveil en produisant de la lumière bleue néfaste à la production de mélatonine mais aussi en stimulant l'attention. Pourquoi ne pas, à la place, ritualiser votre coucher ? Cette étape est très importante pour faire comprendre aux corps que l'heure de fermer les yeux approche bientôt. Les idées sont variées : lire quelques pages de son dernier livre, boire une boisson chaude, faire la liste des tâches du lendemain… Vient ensuite le moment de faire l'obscurité totale dans sa chambre et de trouver le calme autant que possible pour s'endormir paisiblement : la petite astuce très utile pour les personnes sujettes à l'insomnie consiste à tourner son réveil vers le mur pour ne pas être tenté de le consulter à tout va pour pouvoir calculer ses heures de sommeil. Enfin, si des difficultés d'endormissement se manifestent, il est recommandé de ne pas rester au lit mais bien de se lever pour faire quelque chose de calme, sans trop de lumière, et se recoucher quand le sommeil se fait sentir.

JNEWS
URL :http://jnews-france.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 17 mars 2023 - 06:22
> Version en ligne

FAIT DU JOUR Les troubles du sommeil, un sujet de santé « sous-considéré » ?

Home Sud FAIT DU JOUR Les troubles du sommeil, un sujet de santé « sous-considéré » ? Sud

admin17 mars 20236 Mins read0 Views



- Share
- Tweet
- Pin
- Share

Ce vendredi 17 mars, sera célébrée la 23e journée internationale du sommeil. Sujet délaissé des campagnes de prévention, il a pourtant un rôle-clé sur notre santé. Nous avons rencontré la docteure en sciences de l'information et de la communication, Élisa Wrembel, qui a travaillé trois ans et demi sur les troubles du sommeil et comment y remédier avant qu'ils ne s'aggravent. Elle a soutenu sa thèse il y a tout juste un mois.

Après un master à l'université Paul-Valéry, à Montpellier, Élisa Wrembel a décroché une offre de contrat doctoral au sein du laboratoire Projekt, à l'université de Nîmes. Ce laboratoire fait de la recherche-projet et se tourne vers les innovations sociales par le design. Élisa Wrembel, elle, a travaillé sur les troubles du sommeil. Sa thèse s'inscrit dans un projet de recherches qui existe depuis 2016 « Som'health », né d'un partenariat avec le CHU de Nîmes.

Objectif Gard : Quand avez-vous démarré votre thèse ?

Élisa Wrembel : J'ai commencé le 1er octobre 2019. C'est un contrat doctoral financé par la région Occitanie et l'université de Nîmes. Avec la pandémie au milieu, j'ai eu une prolongation de quelques mois, j'ai terminé le 13 février 2023 et j'ai soutenu le lendemain, 14 février. C'est long mais ça passe vite. Mon travail était croisé entre l'IMT Mines d'Alès et l'université de Nîmes.

Votre thèse s'intitule « Mieux communiquer sur les risques par le codesign de dispositifs de prévention : application au sommeil et à la santé mobile ». Expliquez-nous ?

Le projet de recherche au départ s'intéressait à comment mieux accompagner les insomnies, en intégrant des objets connectés. Je me suis appuyée sur ce qui avait fait mais ma thèse ne porte pas sur la partie prise en charge médicale mais sur l'avant : la prévention primaire, la sensibilisation auprès de la population. Le premier axe de la thèse c'est de travailler avant que cela devienne trop grave, voire chronique. Il y a un intérêt à avoir un meilleur accès aux informations de santé publique sur l'hygiène de sommeil.

C'est quelque chose qui n'est pas assez mis en avant aujourd'hui dans les campagnes de prévention ?

Oui, il y a très peu de choses qui ont été faites en santé publique sur le sommeil. C'est largement sous-considéré en comparaison à d'autres sujets comme l'obésité ou la nutrition. Le sommeil a tendance à être soit oublié, soit traité en périphérie d'autres sujets comme un symptôme, mais rarement comme un sujet à part entière.

D'où l'intérêt de cette journée internationale du sommeil…

C'est l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) qui l'organise. Cette année, ils ont choisi comme thème les croyances, l'éco-anxiété et la désinformation sur l'hygiène de sommeil. Sur cette question, il faudrait diffuser de l'information aux citoyens pour qu'ils évitent les mauvaises habitudes.
Un stand d'information au CHU Carémeau

Ce vendredi 17 mars, un stand d'information sera installé dans le hall du CHU Carémeau de 9h à 16h, à l'occasion de cette 23e journée internationale du sommeil. Cette opération est organisée par l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV) en partenariat avec le service des Troubles du sommeil du CHU. Tous deux ont choisi pour thématique « sommeil : croyances, santé mentale et éco-anxiété ».

Beaucoup de fausses informations circulent sur le sujet ?

Ce ne sont pas vraiment des « fake-news » mais des idées reçues comme « *il faut dormir au moins 8h par jour*« . Il y a aussi de mauvaises habitudes comme le fait d'aller se coucher à 18h parce qu'on a mal dormi pendant 2 ou 3 jours, ou de grosses siestes de 2h l'après-midi qui vont rogner sur la nuit. Au final, ça décale le rythme de sommeil. Quand on ne connaît pas les mesures d'une bonne hygiène de sommeil, on peut vite mettre en place des routines qui sont nocives.

On imagine qu'en réalité, les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

Oui, c'est très individuel. Pourtant, dans certains couples, un des conjoints peut ressentir de la culpabilité quand elle voit que sa moitié dort plus ou moins que lui. Cela peut aussi susciter un sentiment de différence et amener à se dire qu'on n'est pas normal. C'est le ressenti de chacun qui est important.

Dans votre thèse, vous avez travaillé sur la prévention des troubles du sommeil. Sait-on ce qui les fait apparaître ?

Il y a plein d'explications possibles. Cela peut être déclenché par un stress ponctuel, par un changement d'environnement… Il y a aussi des facteurs qui vont accentuer les chances de souffrir de troubles du sommeil. Cela peut découler du comportement personnel mais aussi ce qui est systémique où on peut rarement intervenir. Par exemple, les conditions et horaires de travail, un environnement bruyant… La plupart des gens en horaires postés souffrent de troubles du sommeil.

Est-ce que notre modèle de société accroît les facteurs pouvant causer des troubles du sommeil ?

On va vraiment vers un modèle de société tourné vers la performance. On nous pousse

à être actifs la journée. Dans nos valeurs occidentales, on va considérer quelqu'un qui fait la sieste ou qui dort beaucoup comme fainéant. Le sommeil n'est pas valorisé. On aurait plutôt tendance à louer une personne qui dit qu'elle n'a pas beaucoup dormi pour finir un travail la nuit. L'offre de loisirs, le télétravail créent aussi des stimulations qui sont de plus en plus importantes et rentrent dans la sphère privée. Elles dégradent énormément les représentations qu'on a du sommeil et de son importance. Le sommeil a tendance à être considéré comme une perte de temps ou une variable qu'on va ajuster en fonction de ce qu'on a à faire. Mais surtout pas comme un temps réservé sur lequel on ne va jamais gratter.

À terme, cela peut devenir problématique ?

Mal dormir, c'est quelque chose de banalisé. Je me suis beaucoup entretenue avec des médecins. Ils m'ont dit que les gens attendaient vraiment d'avoir un quotidien insupportable pour parler de leurs problèmes de sommeil à leur généraliste. Les médecins prescrivent parfois des médicaments, mais certains les prennent plus longtemps que ce qui est indiqué. (…) Le mieux serait de se tourner vers ce qui est préconisé en premier lieu, les thérapies cognitives et comportementales. Mais ce n'est pas remboursé contrairement aux médicaments.
Les conseils pour mieux dormir

Avant d'en arriver à la thérapie ou aux médicaments, voici quelques bons conseils pour favoriser son sommeil : seulement dormir dans son lit (ne pas y manger, y travailler…) ; avoir des horaires de sommeil régulier, surtout le matin et même le week-end; éviter de manger et les écrans juste avant de dormir; éviter les excitants après 16h; éviter les siestes de plus de 20 minutes la journée; bien s'exposer à la lumière du jour; pratiquer une activité sportive mais pas trop tard dans la journée; écouter son corps et aller se coucher si on sent qu'on baille, qu'on est fatigué; se lever en cas d'insomnie de plus de 20 minutes la nuit et faire une activité peu stimulante.

Est-ce que les troubles du sommeil ont tendance à augmenter ?

Oui, ça a beaucoup augmenté avec la pandémie de covid-19. Pendant le confinement, l'anxiété a dégradé le sommeil de la population en France. C'est logique, on a tous été enfermés avec des changements de routine. Alors que l'insomnie touchait plus des personnes adultes et âgées, un nouveau public est apparu avec la pandémie, avec des jeunes, des étudiants, qui n'avaient jamais souffert de ça. Le sommeil se dégrade aussi de plus en plus, car on vit dans un contexte de plus en plus anxiogène.

Pourquoi est-il important de prendre soin de son sommeil ?

Cela joue sur beaucoup de facteurs : la concentration, la mémoire, la fixation d'hormones… Le sommeil est un point central dans l'équilibre autant physique que mental. Il existe des liens entre le manque de sommeil et la maladie mentale, la dépression, l'anxiété. Mais aussi des liens avec les maladies cardiovasculaires, avec le diabète, l'obésité… Un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité va être facteur de risque de maladies diverses et d'une dégradation générale. On peut vite tomber dans un cercle vicieux : ça va aller moins bien au travail, on se dévalue, ça va amener à des états d'anxiété même de dépression, on va stresser et donc encore moins bien dormir.

Dans votre thèse, vous avez également travaillé sur un prototype d'application de sensibilisation aux troubles du sommeil ?

Oui, elle prend la forme d'un mini-agenda du sommeil où chacun rentre ses horaires de coucher, lever et les activités qu'il a fait pendant la journée. L'objectif, c'est d'arriver à faire un lien entre les deux. Le sommeil, ce n'est pas juste la nuit, c'est très lié à ce qu'on fait la journée. Ça s'appréhende sur 24h. Il y a une nécessité de connaître son fonctionnement individuel, certains profils sont plus du soir, d'autres du matin. Ça peut

changer au cours de la vie. (…) J'ai aussi conçu des supports de communication types, avec des médecins, des patients, des associatifs… C'est pas évident en terme de stratégie de communication car plus on parle des troubles du sommeil et des risques, moins on dort (rires).

Est-ce que cette application, ces supports à l'état de prototypes sont amenés à être diffusés plus largement ?

On est allé assez loin dans la conception. L'application est fonctionnelle mais pas en libre accès, car il y a tout un travail à mener sur la protection des données derrière. Mais ça a été testé avec des personnes de tous les profils.

Marie Meunier

UNIDIVERS.FR
LE WEB CULTUREL BRETON

URL :http://www.unidivers.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 00:48**

> Version en ligne

« Dormir autrement » – 23e journée nationale du sommeil Cité des sciences et de l'Industrie Paris



Catégorie d'Évènement:
- Paris

« Dormir autrement » – 23e journée nationale du sommeil Cité des sciences et de l'Industrie, 17 mars 2023, Paris.

« Dormir autrement » – 23e journée **nationale du sommeil** Vendredi 17 mars, 14h30 Cité des sciences et de l'Industrie Gratuit dans la limite des places disponibles

14h30-16h30 [RENCONTRE] La Cité de la santé en partenariat avec le **Réseau Morphée**, organise une rencontre intitulée : **« Dormir autrement »**. L'objectif est de déconstruire les mauvaises habitudes issues des croyances et mésinformations sur le sommeil.

Cité des sciences et de l'Industrie 30 Avenue Corentin Cariou, 75019 Paris Paris 75019 Paris Île-de-France 0185539974 http://www.cite-sciences.fr https://www.facebook.com/Cite.des.sciences/;https://twitter.com/citedessciences https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/nos-evenements/#item-grid-153154 La Cité des sciences et de l'industrie est un établissement public de diffusion de la culture scientifique, technique et industrielle située à Paris, La Villette. La Cité propose expositions, films, conférences et animations pour les enfants et leurs familles. science, culture scientifique et technique et industrielle, recherche, expositions, médiation, musée Paris périphérique nord, sortie Porte de la Villette. Métro ligne 7, station Porte de la Villette. Plus de renseignements : http://www.cite-sciences.fr/fr/infos-pratiques/acces/

Dates et horaires de début et de fin (année – mois – jour – heure) :
2023-03-17T14:30:00+01:00 – 2023-03-17T16:30:00+01:00
2023-03-17T14:30:00+01:00 – 2023-03-17T16:30:00+01:00

sommeil santé
Cliquez ici pour ajouter gratuitement un événement dans cet agenda Cité des sciences et de l'Industrie Paris Parishttps://www.unidivers.fr/agenda/categorie/paris/

Paris Paris

Paris Paris

Doctissimo

URL :http://www.doctissimo.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Afp/Relaxnews A…

► **16 mars 2023 - 11:28**

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

- Actualités Publié le 16/03/2023 à 12h23 , mis à jour le 16/03/2023 à 12h23

  Lecture 3 min.



Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie. Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.
Somnifère, le podcast pour s'endormir

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

> https://somniferelepodcast.com.
Narcoleptica, des histoires pour dormir

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à

jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

> https://podcast.ausha.co/narcoleptica.
Une histoire et… Oli

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.

> https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli.
Petit BamBou

Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.

> https://www.petitbambou.com/fr.
Consulter en ligne un médecin pour vos troubles du sommeil Sleep With Me

Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.

> https://www.sleepwithmepodcast.com.

Your browser cannot play this video.

Doctissimo
URL :http://www.doctissimo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Magali Régnier Jo…
► 16 mars 2023 - 07:45
> Version en ligne

Journée du sommeil : les Français ne dorment pas si mal que ça !

- Actualités Publié le 16/03/2023 à 08h44 , mis à jour le 16/03/2023 à 08h44

  Lecture 2 min.



Selon une étude mondiale sur le sommeil menée grâce à des capteurs connectés, les Français ne seraient pas les plus à plaindre, côté récupération. Une bonne nouvelle en cette Journée Internationale du sommeil, quand on sait que l'insomnie peut entraîner de nombreuses pathologies, comme la dépression, ou l'obésité.

Le manque de sommeil et ses conséquences : voici la préoccupation de milliers de personnes à travers le monde. Mais combien de temps dormons-nous vraiment ? A l'occasion de la journée internationale du sommeil, ce 17 mars, la société Withings, leader de la santé connectée, dévoile une étude mondiale sur le sommeil de 75 000 utilisateurs de par le monde, grâce à son Sleep Analyzer. Les mesures ont été faites par catégorie d'âge et socioprofessionnelle : les moins de 25 ans, les actifs entre 25 et 65 ans et les retraités de plus de 65 ans.
Les Français parmi les meilleurs dormeurs du monde

Parmi les révélations de cette étude qui nous concernent directement, une donnée est étonnante, puisqu'elle va contre l'idée reçue que nous dormons tous assez mal. Mais selon les mesures relevées, les Français se positionnent pourtant parmi les meilleurs dormeurs, aux côtés des Finlandais avec 7h38 de sommeil pour les actifs de 25 à 65 ans contre 7h26 pour la moyenne internationale, soit 12 minutes supplémentaires ! A l'inverse, les plus "insomniaques" sont les Norvégiens, avec seulement 7h15 de temps de sommeil moyen pour les actifs entre 25 et 65 ans, suivi des Américains (7h16), et des Australiens (7h20).

D'autres données françaises dessinent un tableau moins contrasté qu'il n'y parait :

- Les moins de 25 ans dorment en moyenne 7h49 durant la semaine et 8h08 le week-end, ils se couchent 44 minutes plus tard le week-end et dorment 1h09 de plus qu'en semaine ;
- Les actifs entre 25 et 65 ans dorment 7h57 durant le week-end soit 19 minutes de plus qu'en semaine, ils se couchent 27 minutes plus tard le week-end et sortent du lit 1h01 plus tard ;
- Les retraités de + de 65 ans, quant à eux, dorment en moyenne 7h41, **soit 3 minutes seulement de plus** que les actifs, et 7h42 durant le week-end, **soit 1 minute de plus**

qu’en semaine.
Les Français seraient également classés parmi les ppulations les plus "couche-tard" avec une heure de coucher chez les actifs aux environs de 23h33
On ne dort pas beaucoup plus à la retraite

Ces récentes données Withings démontrent également que les plus de 65 ans ne profitent pas globalement de leur retraite pour se reposer. En effet, l’écart (au niveau mondial) le plus faible se situe entre les actifs et les retraités. Parmi les 75 000 utilisateurs confondus, en pleine semaine comme les week-ends, les actifs se couchent en moyenne à 23h22, tandis que les retraités se couchent à 23h21. Ils dorment en moyenne seulement 10 minutes de plus que les actifs ! A contrario, ce sont les plus jeunes qui dorment le plus.
Consulter en ligne un médecin pour vos troubles du sommeil Le sommeil, une donnée à surveiller pour garder la santé

Reste que dormir suffisamment longtemps ne signifie pas pour autant avoir un sommeil de qualité. Insomnies et apnée du sommeil rythment bien souvent les nuits de nombreux Français et peuvent avoir des conséquences sur la santé cardiovasculaire, le poids ou la santé mentale. Un sujet qui revient régulièrement dans les pages Doctissimo : sur les dernières semaines, de nouvelles études ont ainsi mis à jour l’action d'un bon sommeil sur l’espérance de vie, ainsi que sur le système immunitaire.

Alors si vous ressentez de la fatigue dès le lever, de la somnolence en cours de journée, si vous souffrez de réveils intempestifs, ou que vous soupçonnez une apnée du sommeil , n’hésitez pas à consulter.

Your browser cannot play this video.
Sources
- Communiqué Withings, 17 mars 2023.
- Etude menée sur 75 000 utilisateurs de ScanWatch et Sleep Analyzer, sur 20 nuits.

URL :http://www.rfi.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Caroline Paré

► 16 mars 2023 - 08:03

> Version en ligne

Cancer: les auditeurs posent toutes leurs questions

Priorité santé

Publié le : 16/03/2023 - 09:00

Écouter - 48:30

Selon l'OMS, le cancer est la deuxième cause de décès dans le monde et était responsable de 9,6 millions de morts, en 2018. Aujourd'hui dans Priorité-Santé un oncologue répond aux questions des auditeurs.



Le cancer est la deuxième cause de décès dans le monde.© Unsplash - Accuray

Quels sont les cancers les plus fréquents chez la femme et chez l'homme ? Quelles sont les pistes d'amélioration du diagnostic et de la prise en charge ? Où en est la recherche ?

- **Dr Tambo Bathily,** oncologue Médical à **Gustave Roussy** à Villejuif en région parisienne, membre de **l'association Onco Mali**
- **Pr Eric Solary**, Praticien hématologue et professeur d'hématologie à la **faculté de médecine de l'Université Paris-Saclay**. Administrateur et président du conseil scientifique de la **Fondation ARC Fondation pour la recherche contre le cancer** (2012-2022). Ancien directeur de la Recherche à l'Institut Gustave-Roussy

À l'occasion de la **Journée du sommeil ,** qui a lieu le vendredi 17 mars, nous faisons un point sur le sommeil comme déterminant de la santé mentale. Le **Dr Isabelle Poirot**, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au **CHU de Lille** répond aux questions de Caroline Paré.

Poursuivez votre lecture sur les mêmes thèmes :

URL :http://www.topsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Louise Ginies

► 16 mars 2023 - 05:21

> Version en ligne

Le sommeil des Français se dégrade et s'accompagne d'anxiété et d'états dépressifs



© Shutterstock

Par Louise Ginies Le 16 mars 2023 à 06h00

- Médecine
- Troubles du sommeil
- Insomnie

[Journée du sommeil] Le sommeil a un impact direct sur la santé mentale, et vice versa. A l'occasion de la journée du sommeil ce 17 mars, l'INSV dévoile les résultats d'une étude sur le sommeil des Français. Hausse des troubles du sommeil, éco-anxiété, différence entre les hommes et les femmes... Ils ne dorment pas bien.

Stress de la journée, inflation, changement climatique, guerre en Ukraine… Le sommeil des Français en pâtit. Selon une nouvelle étude menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance et la MGEN à l'occasion de la Journée du Sommeil, plus d'un Français sur trois (37%) souffre d'un sommeil de qualité insuffisante. "Les troubles du sommeil sont importants chez les Français depuis des années avec une détérioration depuis 2015 qui s'est empirée au moment de la crise du Covid-19 en mars 2020", regrette le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Huit Français sur dix déclarent même se réveiller la nuit. Ils surviennent en moyenne deux fois par nuit, pour une durée d'environ 30 minutes. Néanmoins, 14% de ceux qui se réveillent mettent une à deux heures pour se rendormir, et 7% deux heures. Ajoutez à cela une population qui dort de moins en moins : en semaine, les Français dorment moins de 7h (6h58), soit la durée minimale estimée pour un sommeil de bonne qualité et le week-end 7h40 (vs 8h14 en 2019).

URL :http://www.topsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Louise Ginies
► 16 mars 2023 - 05:21
> Version en ligne

Malheureusement, cette dégradation du sommeil s'accompagne inévitablement de niveaux élevés d'anxiété et d'états dépressifs. Et selon les résultats de l'étude, les femmes (39%) et les jeunes (41% des 18-24 ans et 42% des 25-34 ans) y sont plus sujets que le reste de la population (31%). "Les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxieux, et vice versa", reconnaît la psychiatre Isabelle Poirot.

Ainsi, selon l'étude :

- 30% des personnes dépressives souffrent d'insomnie et 23% des insomniaques souffrent de dépression ;
- 35% de personnes anxieuses souffrent d'insomnie et 54% des insomniaques souffrent d'anxiété ;
- 25% des personnes anxieuses souffrent d'un trouble du rythme veille/sommeil et 45% des personnes souffrant de ce trouble souffrent d'anxiété.

Quel lien entre mauvais sommeil et anxiété ?

"La recherche montre des mécanismes régulateurs communs (y compris génétiques) et des interactions réciproques entre l'horloge circadienne et les structures cérébrales impliquées dans la santé mentale", indique le Pr Claude Gronfier, neurobiologiste. Par exemple des atteintes de l'horloge biologiques (travail de nuit, rythme décalé, pathologie…) sont associés à une plus forte prévalence des troubles mentaux.

Le sommeil est en effet un indicateur de santé mentale et un baromètre de l'humeur. Sa dégradation est autant liée à la vie personnelle (45%) qu'à la vie professionnelle (46%). Mais chez les jeunes adultes, c'est un concept relativement récent qui est impliqué dans la hausse des insomnies : l'éco-anxiété. 68% des sondés s'inquiètent pour les générations futures et 61% sont préoccupés par le nombre croissant de catastrophes naturelles. Chez 8,4% des 25-34 ans, cette éco-anxiété a même des "conséquences négatives" avec un impact sur le sommeil.

"Depuis deux ans, l'insomnie a augmenté chez les jeunes adultes ; une partie de cette hausse peut être attribuée à l'anxiété liée à la situation écologique qui engendre un sentiment d'insécurité et d'inquiétude quant à leur avenir", analyse la Dre Royant-Parola.

#Journéedusommeil | #JS2023#WorldSleepDay
55 #évènements sur le #programme de la 23ème Journée du sommeil !#Bravo et merci de votre mobilisation
Vendredi 17 mars
Partout en #France
►☐ En savoir : https://t.co/kYnIdyRIPPpic.twitter.com/4olG8rLJXJ
— INSV (@INSV_Sommeil) March 7, 2023 Les médicaments, pas une solution à long terme

Face à ces troubles, certains sont tentés de se tourner vers des réponses médicales. 16% des Français déclarent aujourd'hui prendre des antidépresseurs ou des anxiolytiques, avec notamment une part plus élevée chez les 25-34 ans. Selon l'étude, 42% d'entre eux affirment se sentir mieux, mais 21% estiment dormir moins bien et 37% ne constatent aucun changement. Néanmoins, s'il peut constituer une solution ponctuelle, "un médicament pour dormir n'est que l'un des outils de l'arsenal

URL :http://www.topsante.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Louise Ginies

► 16 mars 2023 - 05:21

> Version en ligne

thérapeutique du sommeil", avertit la Dre Sylvie Royant-Parola. "Il ne représente pas une solution à long terme, même chez des patients anxieux et/ou dépressifs."

Pour en prendre soin, il reste conseillé d'adapter son comportement au quotidien, avec l'adoption d'horaires de sommeil réguliers correspondant à ses besoins, d'une activité physique régulière, d'une exposition à la lumière naturelle dès le début de journée, une augmentation des interactions sociales et l'application de techniques de relaxation.

Source :

- Conférence de presse INSV, 14 mars 2023

LA CROIX
URL :http://la-croix.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Léa Delaplace
► 15 mars 2023 - 18:36
> Version en ligne

La qualité du sommeil des Français se dégrade, des idées reçues persistent

Une enquête à l'occasion de la **Journée du sommeil ,** ce vendredi, montre une détérioration de la qualité du sommeil des Français et quelques fausses croyances sur ce qui peut l'améliorer.

- Léa Delaplace ,
- le 16/03/2023 à 06:00
- Modifié le 16/03/2023 à 07:00

réservé aux abonnés

Lecture en 2 min.

Manger léger, boire de l'alcool, faire la grasse matinée, ou encore pr endre des médicaments… les Français interrogés dans le cadre d'une enquête OpinionWay s'accordent sur des comportements qu'ils pensent utiles pour mieux dormir. Cette étude a été commandée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la mutuelle MGEN (1), à l'occasion de la 23 e **Journée du sommeil** ce vendredi.

Ils sont près de 6 sur 10 à connaître des difficultés de sommeil : réveils nocturnes, insomnies, terreurs. En 2021, ils étaient 4 sur 10. 75 % d'entre eux cherchent à remédier à ces troubles en adoptant de nouvelles habitudes. *« Les patients sont plutôt éduqués et ont quelques connaissances sur ce qui influe sur le sommeil,* estime le docteur Isabelle Poirot, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille. *Mais toutes les croyances qui sont appliquées ne sont pas forcément correctes. »*

Parmi ces faux remèdes : la consommation d'alcool en soirée. 16 % des Français croient que cela aide à dormir. *« On a l'impression de s'endormir plus vite, sauf qu'en vérité l'alcool allège et fragmente le sommeil »* , analyse Isabelle Poirot. L'alcool augmente, en plus, le risque de somnolence en journée et d'insomnie. Plus sain cette fois, pratiquer une activité physique avant d'aller se coucher. *« Faire du sport, c'est oui. Mais pas intensément le soir. Cela impacte directement la régulation de la température corporelle »* , explique le docteur Poirot. L'INSV le recommande plutôt en début de journée.

D'autres font le choix d'aller au lit précocement, même si le marchand de sable ne passe pas. *« C'est surtout un gage d'appréhension »* , regrette le docteur Poirot, qui invite à se lever et à se détendre autrement. Ils sont ensuite 46 % à s'octroyer des grasses matinées le week-end, pour récupérer de la semaine. *« Il vaut mieux préférer la sieste, c'est une meilleure récupération »* , considère la psychiatre.

« En France, il y a une culture du rituel du coucher. Celui du lever est plus négligé » , ajoute-t-elle. Les Français savent se coucher à une heure régulière, mais rechignent à se lever à la même heure du lundi au dimanche. Pourtant, c'est ce que préconise l'INSV : un rythme régulier, le matin comme le soir, en écoutant son horloge biologique. Car c'est elle qui devrait guider nos moments de repos en fonction, notamment, de la lumière. *« Les contraintes professionnelles et familiales rendent parfois difficile cette régularité, surtout chez les femmes. Chez les plus jeunes, c'est le jet-lag social. Ils passent beaucoup de temps sur les écrans en étant connectés »* , soulève le professeur Jean-Arthur Micoulaud, médecin du sommeil au CHU de Bordeaux. Bien souvent répétée, l'extinction des écrans une heure avant de se coucher reste l'une des principales recommandations.

« Il faut suivre son propre rythme, s'écouter, même si pour cela l'environnement, dont la société, doit nous le permettre » , conclut le professeur Micoulaud, qui se réjouit que la

LA CROIX
URL :http://la-croix.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Léa Delaplace
► 15 mars 2023 - 18:36
> Version en ligne

prise en compte de la problématique du sommeil, indissociable de la santé mentale, progresse. Le sujet sera à l'honneur vendredi lors de la 23 e Journée mondiale du sommeil.

URL :http://www.marianne.net/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jérémie Peltier

► 15 mars 2023 - 10:05

> Version en ligne

Jérémie Peltier : "Grève des éboueurs : avantages et inconvénients d'une situation"



Ce phénomène qui touche un certain nombre de grandes villes françaises dont la ville-lumière, est vécu comme l'arrivée d'un ouragan qui détruit tout sur son passage, attristant profondément les actuels retraités nostalgiques du Paris d'antan lorsqu'ils promènent leur chien en plein après-midi tandis qu'un pilote de trottinette se casse la binette en glissant sur un carton Amazon et qu'un lanceur de javelot s'exerce au lancer de surmulot en vue des prochains Jeux Olympiques qui se tiendront dans 500 jours. JEANNE ACCORSINI/SIPA

Modes d'après

Par

Publié le 15/03/2023 à 11:00

Alors que le dénouement est proche s'agissant du sort réservé à la réforme des retraites , une arme de destruction massive vient d'être ingénieusement utilisée, arme d'une efficacité redoutable tant le rendu visuel derrière un écran ou « en vrai » (pour celles et ceux qui vivent cela en première loge) est puissant : le non-ramassage des poubelles. En quelques jours en effet, ce phénomène qui touche un certain nombre de grandes villes françaises dont la ville-lumière, est vécu comme l'arrivée d'un ouragan qui détruit tout sur son passage, attristant profondément les actuels retraités nostalgiques du Paris d'antan lorsqu'ils promènent leur chien en plein après-midi tandis qu'un pilote de trottinette se casse la binette en glissant sur un carton Amazon et qu'un lanceur de javelot s'exerce au lancer de surmulot en vue des prochains Jeux Olympiques qui se tiendront dans 500 jours.

À LIRE AUSSI : Des milliers de tonnes de déchets dans les rues : à Paris, les éboueurs "déterminés" à poursuivre la grève

Si cette situation peut causer un certain nombre de désagréments que nous n'éludons aucunement, il est important de rappeler malgré tout que ces désagréments ne sont pas ceux que l'on croit. Premièrement, cet arrêt soudain du ramassage des poubelles nous donne à voir subitement la quantité abyssale de déchets que nous produisons

URL :http://www.marianne.net/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jérémie Peltier
► 15 mars 2023 - 10:05
> Version en ligne

quotidiennement dans nos appartements et nos maisons, alors que l'on pensait être devenu au fil des années plus sobres et plus économes. Tout à coup, on met nos illusions à la poubelle, comme pour nous dire : « Mesdames et messieurs, voici votre bilan de la semaine », ce qui n'est pas des plus agréables pour notre ego écolo, nous qui avons pourtant investi dans de magnifiques poubelles à deux rangées s'ouvrant et se fermant grâce à un détecteur de présence qui fonctionne une fois sur deux.

« Comment les collégiens et lycéens ayant décidé de s'intéresser à la réforme des retraites grâce à une vidéo TikTok feront dans les prochains jours pour bloquer leur établissement s'ils n'ont pas leurs bonnes vieilles poubelles sous la main ? »

Deuxièmement, ces poubelles à ras bord sont un vrai problème par temps de manifestations. En effet, comment les collégiens et lycéens ayant décidé de s'intéresser à la réforme des retraites grâce à une vidéo TikTok feront dans les prochains jours pour bloquer leur établissement s'ils n'ont pas leurs bonnes vieilles poubelles sous la main ? Car c'est presque automatique : pas de blocage sans poubelles. Voire pas de blocage sans feu de poubelles. La poubelle verte que l'on fait rouler à la manière d'un diable chez Leroy Merlin est un attribut essentiel de toute manifestation de la jeunesse. Des poubelles pleines et trop lourdes compliquent sérieusement la tâche de nos jeunes bambins qui devront trouver d'autres barricades.

À LIRE AUSSI : Mathieu Slama : "Il ne s'agit pas de sauver le système de retraites mais de sauver une civilisation"

Troisièmement, on oublie trop souvent à quel point les poubelles sont utiles pour le sport à l'extérieur. Avec quatre poubelles, vous faites deux buts de football de relativement bonne qualité vous permettant de faire un 4 contre 4 dans la rue dans les conditions du direct. Par conséquent, des poubelles pleines contribuent à la sédentarité et au recroquevillement des individus dans la sphère privée. Quatrièmement, les poubelles pleines nous compliquent la tâche pour nous garer. En effet, il est habituel de bouger librement les poubelles afin d'y mettre notre bagnole. Or, force est de constater que la situation actuelle risque de rendre plus délicate cette manutention habituellement facile. Cela dit, quelques éléments méritent d'être mentionnés pour tenter d'apporter de la nuance dans un débat qui, une nouvelle fois, incriminera les rats qui ne font que profiter d'une situation sans l'avoir provoqué.
Pire auparavant

D'abord, la grève des éboueurs entraîne une fluidité certaine en matière de mobilité. En effet, s'il n'y a plus d'éboueurs sur les routes, on ôte de 50 % les raisons des bouchons dans les rues. Moins de camions poubelles signifie une arrivée plus rapide au bureau, ce qui est loin d'être anodin. C'est aussi moins de stress et surtout moins de bruit pour tout le monde. Moins d'éboueurs sur les routes, c'est moitié moins de coups de klaxons, entraînant de fait un gain de sommeil pour les personnes régulièrement réveillées par ce concert incessant qui se tient en bas de leur immeuble. À quelques jours de la journée mondiale du sommeil qui risque une nouvelle fois d'alerter sur notre fatigue , c'est une amélioration intéressante.

« Le jour où ça sera vraiment la merde, c'est quand il y aura une grève des toilettes. »

Ensuite, cette crise des poubelles (qui nous force d'ailleurs à moins jeter) fait que nous sommes obligés de stocker les poubelles chez nous plus longtemps qu'à l'accoutumée, ce qui ne nous contraint plus à descendre les poubelles quotidiennement, nous ôtant ainsi une charge mentale que Jean Yanne décrivait bien : *« Tout le monde veut sauver la planète, mais personne ne veut descendre la poubelle. »* Enfin, si certains râlent des rôdeurs et des odeurs, qu'ils n'oublient jamais qu'au XIX ^{e} siècle, l'absence de toilettes et de réseau d'assainissement avait pour conséquence de faire ruisseler l'intégralité des déjections humaines directement dans l'espace public et dans les rues, renvoyant de fait une odeur bien plus abjecte que celle qui émane aujourd'hui des ordures. Ne nous

URL :http://www.marianne.net/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Jérémie Peltier

► 15 mars 2023 - 10:05

> Version en ligne

plaignons donc pas. Car le jour où ça sera vraiment la merde, c'est quand il y aura une grève des toilettes. Mais parlons-en dans une prochaine chronique (Julien Damon, *Toilettes publiques. Essai sur les commodités urbaines* , Presses de Science Po, mars 2023).

URL :http://www.lalettre.pro/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 15 mars 2023 - 07:31

> Version en ligne

Une matinale insolite sur 47 FM



À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, 47 FM délocalise sa matinale, en plein centre-ville d'Agen, Place Wilson. La station compte bien se faire remarquer en installant un lit et une partie de son équipe, en direct à partir de 08h...

Jusque-là rien de particulier, mais, avec la complicité du magasin But Agen, cette matinale devient insolite. En effet, de 8h à 10h , Di Papet et ses chroniqueurs seront en direct depuis un lit au milieu de la place avec le petit déjeuner.
De plus, tous les matins, un mot-clé est donné à l'antenne. Ce vendredi matin, un tirage au sort sera réalisé parmi les auditeurs ayant la liste des 5 mots-clés pour gagner le lit (matelas ressort 140 et sommier).
Première radio locale en Lot-et-Garonne, 47 diffuse ses programmes à Agen (87.7), à Albret (96.2), à Villeneuvois (100.6), à Fumélois (87.6).

URL :http://www.maxi-mag.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne

Journée du sommeil : 5 astuces simples pour mieux dormir

15 mars 2023

| Par
Julie Gallien Bien dormirDormir **Journée du sommeil** Mieux dormirProbleme de sommeil Journée du sommeil : 5 astuces simples pour mieux dormir" src="https://maxi.cdnartwhere.eu/wp-content/uploads/2023/03/AdobeStock_25050887-1280x720.jpeg?ck=37a6259cc0c1dae299a7866489dff0bd" id="14526301"> Adobe Stock
Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la **Journée internationale du sommeil**, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.

La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour **profiter d'une bonne nuit de sommeil**, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

Les bruits colorés

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les

réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.

Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600.000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

URL :http://www.maxi-mag.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne

Vous l'aurez compris, **il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire**. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

URL :http://www.pourquoidocteur.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 14 mars 2023 - 19:00

> Version en ligne

Sommeil : attention à ces 5 idées reçues pour mieux dormir

- CONTACT

Menu

Partager avec Facebook

Partager avec Twitter

Partager avec Linkedin

Envoyer par mail

Agrandir le texte

Réduire le texte

Nos applis
QUESTION D'ACTU

Insomnies

- Par Rafaël Andraud

Beaucoup de fausses croyances persistent sur les comportements à adopter pour mieux dormir : pour la **Journée du Sommeil ,** des spécialistes reviennent sur les idées reçues les plus répandues.



dragana991/iStock

- Publié le 14.03.2023 à 20h00 | | | | |
- Commenter
- Mots clés :
- sommeil
- dormir
- comportement

L'ESSENTIEL

- 3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil.
- Néanmoins beaucoup d'idées reçues persistent : faire la grasse matinée pour récupérer le manque de sommeil de la semaine, ne pas se lever pendant la nuit, faire

- du sport ou boire avant de dormir...
- La spécialiste du sommeil Isabelle Poirot et sa collègue Sylvie Royant-Parola sont revenues sur ces fausses croyances lors d'une conférence de presse pour la **Journée du Sommeil .**

37 % des Français se disent insatisfaits de la qualité de leur sommeil, en particulier ceux qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58 %) et également les femmes (44 %). C'est le résultat, assez préoccupant, de la nouvelle enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, dévoilée lors d'une conférence de presse ce mardi 14 mars organisée à l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil** à venir ce vendredi.

Mais les personnes interrogées, un échantillon de 1.000 individus représentatif de la population, ne se contentent pas de se plaindre : 3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil et la plupart des comportements néfastes pour le sommeil leur sont bien connus. Néanmoins, les sondés semblent encore conserver beaucoup d'idées reçues sur les comportements positifs pour leur sommeil.

"Récupérer" le manque de sommeil avec une grasse matinée est déconseillé

C'est notamment le cas vis-à-vis du rythme de sommeil, explique la docteure Isabelle Poirot : *"En pratique clinique, nous observons que si l'heure du coucher régulière est actée, il n'en va pas de même de l'heure du lever qui est un comportement des plus difficiles à modifier car empreint d'une émotion de bien-être."* En effet, si la plupart des personnes interrogées savent que dormir dans une pièce calme et obscure favorise un bon sommeil (80 %), et qu'il est préférable de se relaxer et de se changer les idées avant d'aller dormir (75 %), elles ne sont plus qu'une faible majorité (58 %) à avoir intégré la notion que le rythme du sommeil doit être régulier avec des horaires de coucher et de réveil qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain.

En parallèle, 46 % des Français estiment que dormir plus longtemps permet de récupérer un manque de sommeil. *"Or, c'est cette rupture du rythme entre les habitudes de lever et de coucher pendant la semaine et celles pendant le week-end qui fait le lit des troubles du sommeil"*, assure la spécialiste. C'est pourquoi il est conseillé, au contraire, de conserver un rythme régulier tous les jours de la semaine et ce, particulièrement, chez les personnes qui souffrent d'insomnie, d'anxiété et de dépression. *"Même si leur nuit a été écourtée et qu'elles sont en privation de sommeil, on leur recommande de continuer à se lever à la même heure et de récupérer en faisant une courte sieste, d'une vingtaine de minutes."* Il vaut donc mieux éviter les grasses matinées.

Se coucher plus tôt que l'heure habituelle n'est pas forcément une bonne chose

Certaines personnes peuvent toutefois faire une entorse à cette règle de base d'un sommeil de qualité, nuance la spécialiste. *"Les individus qui ne peuvent pas vivre à leur rythme pendant la semaine en raison des contraintes sociales, comme les adolescents et les employés de nuit et/ou postés, ont besoin de récupérer le week-end pour ne pas être en dette de sommeil." Pour autant, pas question de se lever à midi*", poursuit-elle. *"On recommande de ne pas dormir plus d'une heure supplémentaire par rapport à l'heure habituelle du lever en semaine"*, ajoute la docteure. Un conseil auquel souscrit la docteure Sylvie Royant-Parola : *"Une grasse matinée jusqu'à 10 ou 11h maximum, mais pas au-delà, au risque de perturber l'équilibre veille/sommeil."*

En outre, 19 % pensent qu'aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose. Or, comme en cas de réveil tardif, la rupture de rythme imposée par ce changement d'heure de coucher peut induire des troubles du sommeil susceptibles, chez les personnes prédisposées, de déclencher des insomnies.

Se lever pendant la nuit : bonne ou mauvaise idée ?

De plus, les Français sont à peine 1 sur 4 à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir,

mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit. Au contraire, 43 % pensent que se lever la nuit, quand il est difficile de s'endormir, va nuire au sommeil. C'est pourtant faux : les personnes qui ont tendance à ruminer dans leur lit, à gigoter, en tentant désespérément de trouver le sommeil sans y parvenir ont tout intérêt à se lever et à se rendre dans une pièce calme, faiblement éclairée, et à s'adonner à une activité relaxante qui ne stimule pas leur cerveau. *"Une notion qui a encore beaucoup de mal à passer auprès du grand public*, reconnaît la docteure Isabelle Poirot. *Il faut admettre qu'elle est très contre-intuitive et assez désagréable !"*

Mais il ne vaut mieux pas trop s'agiter non plus. En effet, 29 % des sondés estiment que pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher va permettre de mieux dormir. Là encore, c'est faux... pour la plupart des gens. *"L'hyperéveil et l'augmentation de la température centrale de l'organisme vont perturber l'endormissement et le sommeil. C'est particulièrement vrai chez les personnes sédentaires qui se rendent une fois par semaine dans une salle de sport où l'éclairage, la musique et l'augmentation de la température centrale envoient des signaux d'éveil au cerveau"*, indique la docteure Isabelle Poirot, avant de nuancer quelque peu ses propos car *"de récentes études remettent toutefois en cause cette idée chez le sportif aguerri, qui a l'habitude de s'entraîner tard, sur lequel la pratique du sport même en soirée ne semble pas avoir d'impact sur son sommeil"*.

Alcool : boire n'est pas bon pour le sommeil

Enfin, une autre idée reçue persiste auprès de certains : celle de l'alcool pour aider à s'endormir. 16 % des Français - mais 23 % des jeunes et 26 % de ceux qui prennent des médicaments pour mieux dormir -, estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil. Une idée qui va à l'encontre de toutes les données de la science : *"L'alcool, au contraire, déstructure le sommeil"*, affirme Dr Poirot.

"Il permet un endormissement jugé plus rapide mais fragmente le sommeil tout en inhibant la production de mélatonine." Il perturbe ainsi l'horloge biologique et le rythme circadien (veille/sommeil). Les effets sont surtout notables le lendemain : soit la personne manque de sommeil et se retrouve somnolente tout au long de la journée, soit elle va chercher à récupérer quelques heures en faisant une sieste ce qui aura pour effet d'accentuer le décalage de l'horloge.



Publicité



mutualistes.com

URL :http://mutualistes.com/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé
JOURNALISTE : Constance Perin

► **14 mars 2023 - 11:38**

> Version en ligne

La Journée du sommeil s'intéresse à la santé mentale des Français

Mardi 14 mars 2023, par Constance Perin

L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) organise ce 17 mars la 23e Journée du sommeil, avec pour thème « Sommeil : croyances, santé mentale et éco-anxiété ». Une cinquantaine d'événements seront organisés dans toute la France, l'occasion de rappeler l'importance du sommeil sur la santé, un secteur où la prévention est encore trop timide.

Le 17 mars se tiendra la 23e journée du sommeil ; une nouvelle édition durant laquelle il sera principalement question de santé mentale (angoisse, stress, anxiété, dépression…) et de ses répercussions sur le sommeil.

#Journéedusommeil | #JS2023#WorldSleepDay
55 #évènements sur le #programme de la 23ème Journée du sommeil !#Bravo et merci de votre mobilisation ☐☐
☐☐Vendredi 17 mars
☐☐Partout en #France
▸☐ En savoir ☐ : https://t.co/kYnIdyRlPPpic.twitter.com/4olG8rLJXJ

— INSV (@INSV_Sommeil) March 7, 2023
La santé mentale, facteur de troubles du sommeil

Partons d'un constat : aujourd'hui, les Français ne dorment pas assez. En 2019, Santé publique France annonçait un record : pour la première fois, le temps moyen de sommeil des Français passait sous la barre des 7 heures (6 h 42 précisément), alors qu'il est recommandé de dormir entre 7 à 9 heures. Ce serait entre une heure et une heure et demie de sommeil en moins en cinquante ans.
Autre constat : les Français dorment peu car ils dorment mal : en effet, plus d'un tiers de la population souffrirait de troubles du sommeil.
Une des explications trouverait sa source dans notre environnement anxiogène. Selon la Sécurité sociale, « les principales causes de l'insomnie chez l'adulte sont le stress, l'anxiété et la dépression ».
Depuis quelques années en effet, avec la crise sanitaire notamment, la santé mentale des Français est dégradée : « La propagation du virus s'est accompagnée d'une montée de l'inquiétude face à l'infection et de la mise en place de mesures restrictives sur le plan social, dimension essentielle du bien-être. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress, l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale… sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. », explique Santé publique France.
Autre facteur de stress : le dérèglement climatique et ses conséquences. On parle alors d'éco-anxiété, un état qui touche principalement les 20-30 ans.
L'INSV parle alors d'une « corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes

d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale. ».

Bien dormir se prépare

À travers cette 23e journée, l'INSV entend aussi tordre le cou aux idées reçues sur le sommeil en luttant principalement contre les mauvaises habitudes qui perturbent nos nuits. Avant tout, l'institut recommande de respecter son rythme et ses besoins de sommeil. Sachez ensuite qu'une bonne nuit se prépare aussi en journée. Il est conseillé de maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, de s'exposer à la lumière du jour pour aider à réguler l'horloge biologique et de pratiquer une activité sportive.

Avant d'aller au lit, privilégiez plutôt une activité calme (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles) et évitez l'utilisation des écrans une à deux heures avant le coucher.

L'alimentation aussi est à prendre en compte. Le soir, ne sautez pas le repas et évitez les plats trop gras difficiles à digérer et la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) après 14h.

Faites également en sorte de créer un environnement propice au sommeil : dans votre chambre, préférez l'obscurité, le silence, et une température entre 18 et 20°C.

Enfin, écoutez votre corps, et allez vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent…) mais pas avant, pour que le lit reste associé au fait de dormir.

Plus de cinquante événements en France

Irritabilité, manque de concentration, pathologies cardiaques, anxiété… le manque de sommeil est délétère sur la santé, ce dernier étant le seul moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques.

Avec la Journée du sommeil, l'Institut national du sommeil et de la vigilance entend sensibiliser, informer et éduquer sur le sommeil. Conférences, webinaire, ateliers, podcasts, tables-rondes… une cinquantaine d'évènements seront organisés les 16 et 17 mars dans toute la France. Une carte mise en ligne sur le site de l'INSV permet de les géolocaliser facilement.

URL :http://www.magazine-decideurs.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 14 mars 2023 - 14:30

> Version en ligne

Performance au travail : Et si on faisait la sieste ?

La manière dont on remplit les fonctions qui nous sont confiées par notre employeur avec un certain degré d'efficacité, de qualité et de productivité, indique notre performance. Celle-ci détermine également notre valeur au sein d'une organisation, un sujet à ne pas prendre à la légère… Plusieurs causes peuvent interférer dans cette performance au travail, dont le sommeil. Qapa, la solution digitale d'Adecco, s'est penchée sur ce facteur à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, le 17 mars. La qualité du sommeil des Français ne cesse de se dégrader, impactant l'efficacité des collaborateurs. Selon le sondage réalisé par Quapa, en 2023, pas moins de 77% des personnes interrogées affirment mal dormir contre 55% en 2018. Par ailleurs, seuls 37% des Français dorment les sept heures nécessaires à une bonne récupération chaque nuit.

Un véritable problème pour le monde du travail car ce manque de sommeil se fait ressentir au bureau. En effet, 59% des répondants déclarent commettre des erreurs dans le cadre de leurs fonctions, du simple fait de leur fatigue quand 81% d'entre eux affirment ne pas être aptes à assumer une journée de travail dès leur réveil. Ce pourcentage est lui aussi en constante augmentation depuis 2018.

L'une des solutions envisagées pour gagner en efficacité, serait de faire la sieste au travail. D'ailleurs, 69% des collaborateurs interrogés y sont favorables. Se pose alors la question du temps de travail car 89% d'entre eux refuseraient de terminer la journée plus tard pour aménager un temps dédié à la sieste…

Clara Elmira

lemondepharmaceutiq
URL :http://www.lemondepharmaceutique.tv/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé

► **14 mars 2023 - 17:28**

> Version en ligne

23e Journée du Sommeil® : un marqueur de la santé et de la santé mentale

Vidéo réservée aux abonnés

Thématiques : Neurologie

Durée : 2 min24s

Résumé : À l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil®**, organisée vendredi 17 mars par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, et à la lumière de l'enquête INSV/MGEN 2023, les spécialistes insistent sur la dégradation de la qualité de sommeil des Français et sur la réciprocité entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. Ils recommandent des mesures individuelles et collectives pour réduire les difficultés de sommeil, augmenter la qualité des nuits et préserver une bonne santé mentale : connaître nos propres besoins de sommeil pour mieux le gérer, apprendre à mieux réguler nos rythmes veille-sommeil ou encore placer la santé du sommeil au centre des enjeux médicaux, sociétaux et écologiques.

Description : Dans cette vidéo le Dr Marc Rey, Président de l'INVS nous parle de cette journée du 17 mars avec beaucoup d'initiatives au niveau national, grâce à la mobilisation des centres du sommeil et des structures spécialisées, de nombreuses occasions de s'informer et de rencontrer les spécialistes sont auprogramme de la **Journée du sommeil.**

URL :http://www.frequencemedicale.com/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé

► 14 mars 2023 - 21:20

> Version en ligne

Fréquence médicale



Nos autres pages de spécialités :

Beaucoup de fausses croyances persistent sur les comportements à adopter pour mieux dormir : pour la **Journée du Sommeil ,** des spécialistes reviennent sur les idées reçues les plus répandues.

37 % des Français se disent insatisfaits de la qualité de leur sommeil, en particulier ceux qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58 %) et les femmes (44 %). C'est le résultat, assez préoccupant, de la nouvelle enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, dévoilée lors d'une conférence de presse ce mardi 14 mars organisée à l'occasion de la 23ème **Journée du Sommeil** à venir ce vendredi.

Mais les personnes interrogées, un échantillon de 1.000 individus représentatif de la population, ne se contentent pas de se plaindre : 3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil et la plupart des comportements néfastes pour le sommeil leur sont bien connus. Néanmoins, les sondés semblent encore conserver beaucoup d'idées reçues sur les comportements positifs pour leur sommeil.
"Récupérer" le manque de sommeil avec une grasse matinée est déconseillé

C'est notamment le cas vis-à-vis du rythme de sommeil, explique la docteure Isabelle Poirot : *"En pratique clinique, nous observons que si l'heure du coucher régulière est actée, il n'en va pas de même de l'heure du lever qui est un comportement des plus difficiles à modifier car empreint d'une émotion de bien-être."* En effet, si la plupart des personnes interrogées savent que dormir dans une pièce calme et obscure favorise un bon sommeil (80 %), et qu'il est préférable de se relaxer et de se changer les idées avant d'aller dormir (75 %), elles ne sont plus qu'une faible majorité (58 %) à avoir intégré la notion que le rythme du sommeil doit être régulier avec des horaires de coucher et de réveil qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain.

En parallèle, 46 % des Français estiment que dormir plus longtemps permet de récupérer un manque de sommeil. *"Or, c'est cette rupture du rythme entre les habitudes de lever et de coucher pendant la semaine et celles pendant le week-end qui fait le lit*

des troubles du sommeil", assure la spécialiste. C'est pourquoi il est conseillé, au contraire, de conserver un rythme régulier tous les jours de la semaine et ce, particulièrement, chez les personnes qui souffrent d'insomnie, d'anxiété et de dépression. *"Même si leur nuit a été écourtée et qu'elles sont en privation de sommeil, on leur recommande de continuer à se lever à la même heure et de récupérer en faisant une courte sieste, d'une vingtaine de minutes."* Il vaut donc mieux éviter les grasses matinées.

Se coucher plus tôt que l'heure habituelle n'est pas forcément une bonne chose

Certaines personnes peuvent toutefois faire une entorse à cette règle de base d'un sommeil de qualité, nuance la spécialiste. *"Les individus qui ne peuvent pas vivre à leur rythme pendant la semaine en raison des contraintes sociales, comme les adolescents et les employés de nuit et/ou postés, ont besoin de récupérer le week-end pour ne pas être en dette de sommeil." Pour autant, pas question de se lever à midi*", poursuit-elle. *"On recommande de ne pas dormir plus d'une heure supplémentaire par rapport à l'heure habituelle du lever en semaine"*, ajoute la docteure. Un conseil auquel souscrit la docteure Sylvie Royant-Parola : *"Une grasse matinée jusqu'à 10 ou 11h maximum, mais pas au-delà, au risque de perturber l'équilibre veille/sommeil."*

En outre, 19 % pensent qu'aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose. Or, comme en cas de réveil tardif, la rupture de rythme imposée par ce changement d'heure de coucher peut induire des troubles du sommeil susceptibles, chez les personnes prédisposées, de déclencher des insomnies.

Se lever pendant la nuit : bonne ou mauvaise idée ?

De plus, les Français sont à peine 1 sur 4 à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit. Au contraire, 43 % pensent que se lever la nuit, quand il est difficile de s'endormir, va nuire au sommeil. C'est pourtant faux : les personnes qui ont tendance à ruminer dans leur lit, à gigoter, en tentant désespérément de trouver le sommeil sans y parvenir ont tout intérêt à se lever et à se rendre dans une pièce calme, faiblement éclairée, et à s'adonner à une activité relaxante qui ne stimule pas leur cerveau. "Une notion qui a encore beaucoup de mal à passer auprès du grand public, reconnaît la docteure Isabelle Poirot. Il faut admettre qu'elle est très contre-intuitive et assez désagréable !"

Mais il ne vaut mieux pas trop s'agiter non plus. En effet, 29 % des sondés estiment que pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher va permettre de mieux dormir. Là encore, c'est faux... pour la plupart des gens. "L'hyperéveil et l'augmentation de la température centrale de l'organisme vont perturber l'endormissement et le sommeil. C'est particulièrement vrai chez les personnes sédentaires qui se rendent une fois par semaine dans une salle de sport où l'éclairage, la musique et l'augmentation de la température centrale envoient des signaux d'éveil au cerveau", indique la docteure Isabelle Poirot, avant de nuancer quelque peu ses propos car "de récentes études remettent toutefois en cause cette idée chez le sportif aguerri, qui a l'habitude de s'entraîner tard, sur lequel la pratique du sport même en soirée ne semble pas avoir d'impact sur son sommeil".

Alcool : boire n'est pas bon pour le sommeil

Enfin, une autre idée reçue persiste auprès de certains : celle de l'alcool pour aider à s'endormir. 16 % des Français - mais 23 % des jeunes et 26 % de ceux qui prennent des médicaments pour mieux dormir -, estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil. Une idée qui va à l'encontre de toutes les données de la science : "L'alcool, au contraire, déstructure le sommeil", affirme Dr Poirot.

"Il permet un endormissement jugé plus rapide mais fragmente le sommeil tout en inhibant la production de mélatonine." Il perturbe ainsi l'horloge biologique et le rythme circadien (veille/sommeil). Les effets sont surtout notables le lendemain : soit la

personne manque de sommeil et se retrouve somnolente tout au long de la journée, soit elle va chercher à récupérer quelques heures en faisant une sieste ce qui aura pour effet d'accentuer le décalage de l'horloge.



CALL WAYS® NEWS

URL :http://callways.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **15 mars 2023 - 05:32**

> Version en ligne

VRAI ou FAUX. Le manque de sommeil fait-il grossir ?

La journée mondiale du sommeil est l'occasion d'interroger nos habitudes de vie et leur impact sur notre santé. Le manque de sommeil peut-il nous faire prendre du poids ? Réponse avec un médecin spécialiste du sommeil...

Émission du lundi 13 mars 2023



date 14/03/2023 - 12:19 | micro_reportage Sébastien Ponchelet

Emission avec notre partenaire Transportez-vous bien. Ce mois-ci : l'apnée du sommeil. Ce vendredi 17 mars aura lieu la journée internationale du sommeil. Bien dormir est essentiel. Vous êtes peut-être touché par l'apnée du sommeil sans le savoir. Un médecin vous explique le phénomène ! Comment le diagnostiquer, le prévenir et vivre avec☐! Le docteur Pascal Gilet vous donne ses conseils et répond à vos nombreuses questions.

Émission du lundi 13 mars 2023

Émission du lundi 13 mars 2023

A voir aussi

Journée du sommeil 2023

Imprimer la liste 17/03/2023

Émis par : INSV

Pour cette **23ème Journée du sommeil**, organisée le 17 mars, l'INSV souhaite mettre la lumière sur la **santé mentale** et les **croyances** autour du sommeil.

La **dégradation de la santé mentale** des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importance corrélation entre les **troubles du sommeil** et les symptômes **d'anxiété** et **dépression**, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.

Par ailleurs, la **mésinformation** autour de l'**hygiène de sommeil** induit des comportements opposés à un **sommeil de qualité et de quantité suffisante**, un facteur qui impacte négativement la **santé mentale**.

Ces actions seront inscrites dans la perspective **One Health** et interrogeront les liens entre l'**éco-anxiété** et le sommeil.

En savoir plus

Apnées du sommeil, les 1ères rencontres (Paris)

Imprimer la liste 24/03/2023

Émis par : JPRS

En France**, plus de 3 millions de personnes** seraient touchées par le **syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil** – SAHOS -, soit environ 5 % de population et ce chiffre reste encore loin de la réalité… Nous sommes tous concernés à un moment de notre vie !

Pourtant, ce trouble respiratoire du sommeil est **encore méconnu** et souvent **sous-diagnostiqué, seulement 30%** des patients, alors que le sommeil est un déterminant majeur de notre santé.

C'est d'ailleurs pourquoi chaque année en mars, la **journée internationale du sommeil** est largement célébrée pour attirer l'attention du grand public sur un élément central qui occupe quasiment **un tiers de notre vie** … préserver un bon sommeil.
Dans ce cadre, se tiendront « Apnées du sommeil, les 1ères rencontres » le 24 mars à Paris.

L'apnée du sommeil – *ronflements, sommeil agité, somnolence dans la journée, fatigue, maux de tête matinaux et réveil difficile* – est une **maladie chronique** qui touche toutes les générations, tous les âges, et nécessite une prise en charge multidisciplinaire car elle peut avoir des conséquences grave sur tous les organes. Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2, d'autant plus en cas d'obésité.

Rendez-vous le **24 mars prochain,** date à laquelle auront lieu **« les 1ères rencontres »** pour prendre soin de son sommeil … et en plus dans la bonne humeur.

La première édition sera parrainée par l'humoriste-showman canadien **Anthony KAVANAGH**, lui-même concerné par l'apnée du sommeil depuis plus de 30 ans, ce *« tueur invisible mais sonore »* comme il a coutume de le nommer avec l'humour qu'on lui connait.
Une journée inédite, ponctuée d'ateliers thématiques et d'animations

De 9h30 à 17h15 au Rive Montparnasse dans le 15ème à Paris, plus de **20 ateliers thématiques** seront animés par des médecins multidisciplinaires de renom comme le **Pr Jean Louis PEPIN**, pneumologue, le **DrFrédéric LE GUILLOU**, pneumologue, le **Dr Claire CORNOLLE**, cardiologue ou encore le **Dr Jean Pascal GAUDRIE**, chirurgien-dentiste.

Au programme : maladies cardiaques et sommeil, ORL, dentition et croissance faciale dès la petite enfance, apnées et allergies, rééducation de la langue, poids et sommeil, maternité et apnée, chirurgie maxillo-faciale, nouvelles thérapies et nouvelles techniques…

Contact presse :
Annie Bost, attachée de presse
JPRS – Journées Pratiques Respiration Sommeil
annie.bost@aloeconseil.com

Doctissimo

URL :http://www.doctissimo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Afp/Relaxnews A…

► 13 mars 2023 - 15:46

> Version en ligne

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

- Actualités Publié le 13/03/2023 à 16h28 , mis à jour le 13/03/2023 à 16h28

  Lecture 2 min.



Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue.

Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.
32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.
Consulter en ligne un médecin pour vos troubles du sommeil La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore

sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.

Your browser cannot play this video.
Sources

- ETX Studio
- * L'enquête a été réalisée auprès de 1.524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27.000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.

agevillagepro
Le site d'infos des professionnels du Bien-Vieillir
URL :http://www.agevillagepro.com/
PAYS : France
TYPE : Web Pro et Spécialisé
► **13 mars 2023 - 16:55**
> Version en ligne

Cœur, vue, sommeil : cap sur la prévention

Après l'audition la semaine dernière, focus sur le glaucome, l'insuffisance cardiaque et le sommeil, avec des dépistages et des événements organisés un peu partout en France.

« Insuffisance cardiaque : et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ? »
Après une première campagne de sensibilisation en septembre dernier, l'Assurance maladie part à nouveau en campagne pour sensibiliser les Français, et plus particulièrement les seniors, au risque d'insuffisance cardiaque.
Si la maladie est désormais mieux connue, il reste des progrès à faire sur les signes annonciateurs, qui ne sont pas toujours bien identifiés.
Notamment une prise de poids rapide, de l'ordre de deux à trois kilos en quelques jours, qui doit conduire à consulter.
Les trois autres signes sont en revanche mieux connus. Il s'agit :
d'un essoufflement inhabituel. Du fait d'une augmentation de la pression sanguine dans les vaisseaux pulmonaires, il devient difficile de reprendre son souffle. Lors d'un effort, puis au repos, en position assise. Si un essoufflement survient en position allongée, il faut immédiatement consulter.
de l'apparition d' œdèmes, notamment sur les pieds et les chevilles.
d'une sensation de fatigue lors des efforts de la vie quotidienne, en partie liée au manque d'apport d'oxygène et de nutriments aux muscles.
Pour rappel, l'insuffisance cardiaque concerne majoritairement les personnes de ans et plus, et son incidence s'accroît tant pour les plus de ans que pour les moins de ans en raison de l'allongement de l'espérance de vie et des habitudes de vie délétères à la santé comme le tabagisme et la sédentarité.
« Ne laissez pas le glaucome vous voler la vue ! »
La semaine mondiale du glaucome a démarré dimanche. Portée en France par l'Union nationale des aveugles et déficients visuels (Unadev), elle a pour objectif de sensibiliser le grand public à la santé visuelle et au dépistage précoce du glaucome.
Notamment grâce au bus du glaucome, qui sillonne les routes de France afin de proposer des dépistages gratuits.
Il s'installera à partir de demain mardi place Antonin Poncet à Lyon. Tous ceux qui souhaitent bénéficier d'un dépistage peuvent se présenter sur place, sans rendez-vous.
Le glaucome est la première cause de cécité en France et se développe le plus souvent sans douleur. Or, une fois dépistée et traitée, la malvoyance peut être évitée dans la majorité des cas.
En savoir plus
eme journée du sommeil : croyances, santé mentale et éco-anxiété
La journée du sommeil aura quant à elle lieu le vendredi mars. Cette année, l'Institut national du sommeil et de la vigilance a choisi de mettre l'accent sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil.
Le sommeil est en effet un facteur clef pour une meilleure santé mentale, mais il existe malheureusement de nombreuses idées reçues sur la question, qui nuisent à un sommeil de qualité.
Pour lutter contre ces idées reçues et mieux comprendre le rôle du sommeil, des dizaines de

06WZFQg88GGHQMgdwpY5zvEzB26PQpJ8vlrm2PV4QAmvvk_D2P4X_0DbYlH6ypB6CfoL4EKO3k43ewzGxq_q96QMmU3

conférences, ateliers, portes ouvertes, animations, podcasts… sont proposés en ligne et un peu partout en France.
Voir le programme
Partager cet article
Masquer les commentaires (0)
Leave this field blank
Votre nom
Votre email
Votre message
poster mon commentaire



https : //www. agevillage. com/actions/assets/generate-transform?transformId=18160

■

23ème Journée du sommeil : Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété

Le **17/03/2023**

- Gratuit
- Autre
- FR - France
- Français

Journée du sommeil : Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété" width="850" id="7b0ca834">

- Copier dans le presse-papier
- Envoyé par mail
- Partager sur linkedIn

Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété. Pour cette **23ème Journée du sommeil**, l'INSV souhaite mettre la lumière sur la **santé mentale** et les **croyances** autour du sommeil.
La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importance corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.

Par ailleurs, la mésinformation autour de l'hygiène de sommeil induit des comportements opposés à un sommeil de qualité et de quantité suffisante, un facteur qui impacte négativement la santé mentale.

Parallèlement, nous souhaitons inscrire nos actions dans la perspective One Health en nous interrogeant sur les liens entre l'éco-anxiété et le sommeil.

URL :http://www.agevillage.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 13 mars 2023 - 15:22

> Version en ligne

Cœur, vue, sommeil : cap sur la prévention



Bien vieillir (prendre soin de soi)

Auteur Raphaëlle Murignieux

Temps de lecture 2 min

Date de publication 13/03/2023
0 commentaires

Après l'audition la semaine dernière, focus sur le glaucome, l'insuffisance cardiaque et le sommeil, avec des dépistages et des événements organisés un peu partout en France.
« Insuffisance cardiaque : et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ? »

Après une première campagne de sensibilisation en septembre dernier, l'Assurance maladie part à nouveau en campagne pour sensibiliser les Français, et plus particulièrement les seniors, au risque d'insuffisance cardiaque.

Si la maladie est désormais mieux connue, il reste des progrès à faire sur les signes annonciateurs, qui ne sont pas toujours bien identifiés.

Notamment une **prise de poids rapide**, de l'ordre de deux à trois kilos en quelques jours, qui doit conduire à consulter.

Les trois autres signes sont en revanche mieux connus. Il s'agit :

- d'un **essoufflement inhabituel**. Du fait d'une augmentation de la pression sanguine dans les vaisseaux pulmonaires, il devient difficile de reprendre son souffle. Lors d'un effort, puis au repos, en position assise. Si un essoufflement survient en position allongée, il faut immédiatement consulter.
- de l'apparition d'**œdèmes**, notamment sur les pieds et les chevilles.
- d'une **sensation de fatigue** lors des efforts de la vie quotidienne, en partie liée au manque d'apport d'oxygène et de nutriments aux muscles.

Pour rappel, l'insuffisance cardiaque concerne majoritairement les personnes de 60 ans et plus, et son incidence s'accroît tant pour les plus de 70 ans que pour les moins de 55 ans en raison de l'allongement de l'espérance de vie et des habitudes de vie délétères à la santé comme le tabagisme et la sédentarité.

« Ne laissez pas le glaucome vous voler la vue ! »

La semaine mondiale du glaucome a démarré dimanche. Portée en France par l'Union

nationale des aveugles et déficients visuels (Unadev), elle a pour objectif de sensibiliser le grand public à la santé visuelle et au dépistage précoce du glaucome.

Notamment grâce au bus du glaucome, qui sillonne les routes de France afin de proposer des dépistages gratuits.

Il s'installera à partir de demain mardi **place Antonin Poncet à Lyon**. Tous ceux qui souhaitent bénéficier d'un dépistage peuvent se présenter sur place, sans rendez-vous.

Le glaucome est la **première cause de cécité** en France et se développe le plus souvent sans douleur. Or, **une fois dépistée et traitée, la malvoyance peut être évitée dans la majorité des cas.**

En savoir plus
23eme **journée du sommeil** : croyances, santé mentale et éco-anxiété

La **journée du sommeil** aura quant à elle lieu le vendredi 17 mars. Cette année, l'Institut national du sommeil et de la vigilance a choisi de mettre l'accent sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil.

Le sommeil est en effet un facteur clef pour une meilleure santé mentale, mais il existe malheureusement de nombreuses idées reçues sur la question, qui nuisent à un sommeil de qualité.

Pour lutter contre ces idées reçues et mieux comprendre le rôle du sommeil, des dizaines de conférences, ateliers, portes ouvertes, animations, podcasts… sont proposés en ligne et un peu partout en France.

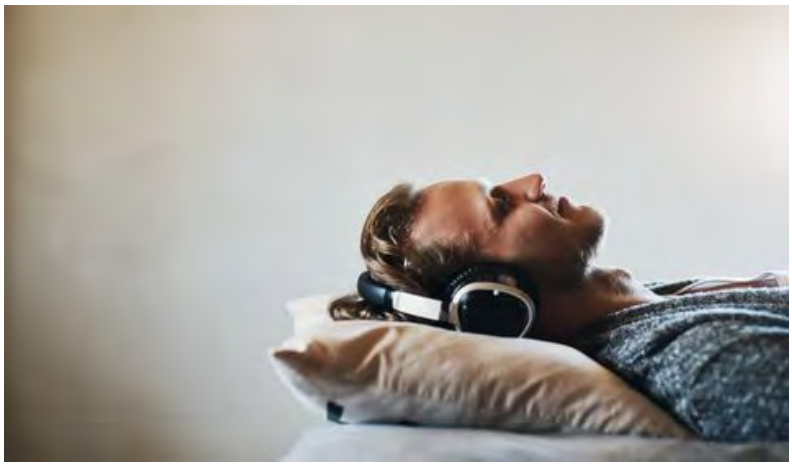
Voir le programme

Doctissimo
URL :http://www.doctissimo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 12 mars 2023 - 19:11
> Version en ligne

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

- Actualités Publié le 12/03/2023 à 20h09 , mis à jour le 12/03/2023 à 20h09

  Lecture 3 min.



Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts. Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.

Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.

Quésaco un bruit coloré ?

Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.

Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par

couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.

Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs. Consulter en ligne un médecin pour vos troubles du sommeil Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.

Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.

radiovinciautoroutes

URL :http://www.radiovinciautoroutes.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public
JOURNALISTE : Perrine Martin

► **12 mars 2023 - 11:35**

> Version en ligne

Le sommeil garant de notre bonne santé



date 11/03/2023 - 14:43 | micro_reportage Perrine Martin

Plutôt du matin ou du soir ? Petit ou gros dormeur ? Des questions pas si anodines pour notre santé. La journée du sommeil, le 17 mars, est l'occasion de faire le point avec des médecins spécialistes.

Pour faire la route dans de bonnes conditions, il faut idéalement dormir sept heures. N'avoir que cinq heures de sommeil ou moins à son actif, c'est multiplier par trois le risque de somnolence au volant.

Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil et il faut savoir ne pas dépasser ses propres limites. Pierre Figueredo, pneumologue et spécialiste du sommeil, explique que «☐la durée nécessaire peut varier selon les individus. Elle peut aller de 4 à 12 heures avec une fréquence plus importante autour de 8 heures☐». Il pointe aussi une autre différence : «☐On peut être du matin ou du soir.☐»

On peut par ailleurs faire de l'apnée pendant son sommeil ou des insomnies. Il est primordial d'en parler à votre médecin généraliste qui pourra vous orienter vers un médecin du sommeil, comme Réda Hassaïne. Pour se faire traiter, il n'y a pas que les médicaments. Le Dr Hassaïne précise : «☐Faire des enregistrements du sommeil permet d'écarter des maladies comme l'apnée du sommeil, les narcolepsies, les troubles comportementaux en phase de sommeil paradoxal.☐»

Une fois le diagnostic posé grâce à ces enregistrements, le médecin peut individualiser le traitement. N'oublions pas que les troubles du sommeil peuvent être liés à l'environnement personnel du patient, familial ou professionnel.

«☐À côté des thérapies comportementales et cognitives, poursuit le spécialiste, on peut utiliser d'autres techniques, comme la mélatonine, la luminothérapie, la relaxation… Notre sommeil mérite toute notre attention, car notre santé mentale et physique ainsi que notre performance en dépendent.☐»

En France, il existe une cinquantaine de centres du sommeil, recensés sur le site officiel

Dans les 7 jours… du 13 au 19 mars



Temps de lecture estimé : 3 minutes Le calendrier des événements, webinaires et manifestations en ligne ou en présentiel. Lundi 13 mars > Journée mondiale contre la censure sur Internet

Cette journée créée par Reporters sans frontières (RSF) vise à dénoncer la cybercensure et la répression, à l'heure où de jeunes activistes s'évertuent à utiliser les réseaux sociaux pour dénoncer les régimes dans lesquels ils se trouvent oppressés, partout dans le monde.

Mardi 14 mars

> Présentation du rapport annuel de la Cour des comptes à l'Assemblée nationale

Il sera 17 h 15 lorsque Pierre Moscovici, premier président de la Cour des comptes, présentera aux parlementaires le rapport annuel de l'institution de la rue Cambon. Thème central cette année : « La décentralisation 40 ans après ».

Mercredi 15 mars

Quelles conséquences après le tremblement de terre en Turquie et en Syrie ?

Le Cercle des Chercheurs sur le Moyen-Orient (CCMO) tient une conférence de réflexion et d'action ; pour analyser les conséquences géopolitiques du tremblement de terre survenu en Turquie et en Syrie, en février. Rendez-vous à 18 heures au Collège de France.

Jeudi 16 mars

Les Trophées Optimistes d' ÉcoRéseau : Osez, c'est récompensé !

Pour son 10 e anniversaire, le magazine ÉcoRéseau Business – LE mensuel entrepreneurial et optimiste – profite de l'occasion pour proposer une nouvelle formule et décernera 5 récompenses (l'Initiative Positive, l'Électron libre, l'Entreprise de l'année, la Culture du rebond, et l'Entrepreneur de l'année).

Omyague s'installe à Lyon

Créé il y a plus de 20 ans à Paris, le salon Omyague , rendez-vous incontournable du cadeau d'affaires d'exception se déroulera pour la première fois à Lyon ce 16 mars.

Cette première édition lyonnaise, uniquement réservée aux professionnels, se tiendra au Palais de la Bourse, un véritable écrin en plein cœur de la ville et un lieu idéal pour mettre en lumière les marques exposantes. OMYAGUE Lyon rassemblera les acteurs incontournables dans la mise en place d'opérations cadeaux.

Vendredi 17 mars

> Le festival SériesMania ouvre ses portes à Lille

Jusqu'au 24 mars, la capitale des Flandres devient aussi celle des séries, lors de cet événement populaire et sans chichi, qui vise à récompenser le meilleur de cette nouvelle forme d'art. Ouvert au public !

> Journée internationale du sommeil

> Saint-Patrick 2023

Samedi 18 mars

> Journée mondiale du recyclage (Cyber World Clean'Up day)

Les données informatiques stockées dans le cloud sont un facteur de pollution sensible…

Dimanche 19 mars

> Premier jour du salon Franchise Expo Paris

Franchise Expo Paris, salon de la Fédération Française de la Franchise organisé par Infopro Digital, est le plus grand rendez-vous de la franchise dans le monde. Chaque année, il rassemble plus de 30 000 porteurs de projet (salariés, commerçants, investisseurs, créateurs d'entreprise…) intéressés par l'entrepreneuriat en franchise. L'événement se prolongera jusqu'au 22 mars.

URL :http://www.parismatch.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 9 mars 2023 - 09:13

> Version en ligne

Quel type de sommier pour quel type de matelas ?

Quel type de sommier pour quel type de matelas ? © Photo de Roberto Nickson sur Unsplash
Chaque nuit, nous nous laissons happer par les abysses du sommeil.

Ces heures, primordiales pour régénérer notre corps et notre cerveau, doivent s'écouler dans les meilleures conditions. Il devient donc primordial d'avoir un bon lit dans lequel dormir. Voici un guide détaillé afin de choisir l'un des éléments indispensables de la literie : le meilleur sommier possible.
La rédaction de Paris Match n'a pas participé à la réalisation de cet article.
Nous passons un tiers de notre vie à dormir, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Le sommeil est donc l'un des moments les plus importants de la journée... et le lit est devenu ainsi une des pièces maîtresses de notre habitation. Repos, récupération, stimulant pour notre système immunitaire, les bienfaits de la nuit sur notre corps et notre santé mentale sont multiples. Mais comment sélectionner au mieux le duo sommier-matelas ?
Alors que nous célébrons tous les 17 mars la "J ournée du sommeil ", nous vous proposons de vous aider à comprendre quel type de sommier s'adapte le mieux à quel type de matelas.
Sommaire :
Le sommier tapissier à ressorts de Promo matelas, le classique
Le sommier à lattes Suzanne de chez Zinus, le robuste
Le lit futon Nizza de chez IDIMEX, la version zen
Le sommier pliable de chez Evergreenweb, pour un maximum de flexibilité
Le sommier électrique renforcé de Gerialife, le plus relaxant...
Quel type de sommier pour quel type de matelas ?
Le sommier tapissier à ressorts de Promo matelas, le classique
Le sommier tapissier à ressorts de Promo matelas
© Amazon
Nous avons tous déjà dormi sur un sommier à ressorts. Avec leur côté rebondi, cette envie irrépressible de sauter dessus refait toujours surface... Ils ont l'avantage d'apporter un bon maintien à notre dos et d'être extrêmement moelleux. Selon les experts de la literie, il est fortement conseillé d'y coupler un matelas qui est également à ressorts. Effectivement, les autres auront tendance à s'user rapidement. En ce sens, le sommier tapissier à ressorts de Promo matelas apportera mollesse et confort à votre dos. Autre avantage : son design classique se fond parfaitement dans n'importe quelle style de chambre, classique ou plus moderne.
Cliquer ici pour découvrir le produit sur Amazon
Promo Matelas - Sommier Tapissier À Ressorts + Jeu de Pieds offerts - Blanc - 140 X 190 Cm
Recommended Deal
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here

0NU5Q_TdOOPDddXtM0a47v7RwqE7aiRLJghiJ-7zsdqFy1qefGi86dd7jkrTFz38wdsPQtQpOg1plk7asvYJloAZDA5

View offer
Promo Matelas - Sommier Tapissier À Ressorts + Jeu de Pieds offerts - Blanc - 140 X 190 Cm
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.
Le sommier à lattes Suzanne de chez Zinus, le classique
Le sommier à lattes Suzanne de chez Zinus
© Amazon
Ce sommier à lattes de la marque d'ameublement Zinus vous offre toutes les qualités liées à ce type de sommier : les lattes en bois permettent une très bonne aération du matelas, évitant ainsi les problèmes d'humidité et de condensation d'allergènes. S'il est recommandé d'y ajouter un matelas moelleux ou peu ferme car les lattes apportent déjà une forme de fermeté, vous pouvez faire comme bon vous semble si vous sentez un meilleur confort à l'usage. L'avantage aussi avec les sommiers à lattes est que toutes les technologies de matelas sont compatibles : à ressorts, à mousse, hybride ou en latex, optez pour celui que vous préférez. Dernier avantage à noter, c'est l'acier du cadre de lit Suzanne qui garantit la robustesse du produit et sa longévité. Le petit plus : il est très facile à monter !
Cliquer ici pour découvrir le produit sur Amazon
Zinus Suzanne 17. 8 cm Metal and Wood Platform Bed with Headboard, Black, 160 x 200 x 17. 8 cm
Recommended Deal
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Zinus Suzanne 17. 8 cm Metal and Wood Platform Bed with Headboard, Black, 160 x 200 x 17. 8 cm
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.
Le lit futon Nizza de chez IDIMEX, la version zen
Le lit futon Nizza de chez IDIMEX
© Amazon
Les lits futon sont de plus en plus présents dans les chambres... et pas seulement au Japon ! Et pour cause, ils apportent un sommeil particulièrement réparateur, notamment aux personnes souffrant de maux de dos, grâce à la dureté de leur matelas. Dans notre sélection, le cadre de lit IDIMEX, avec son sommier en lattes en bois est tout trouvé pour les personnes souhaitant se tourner vers ces matelas fins constitués à 100% de coton. Avec son design minimaliste japonais, il apportera de la douceur dans votre chambre à coucher et s'adaptera facilement avec vos meubles. Par ailleurs, si vous ne souhaitez pas y ajouter un matelas futon dessus, sachez que vous avez la possibilité d'opter pour toutes les autres technologies de matelas. Autre avantage : le cadre de lit est particulièrement robuste grâce à ses quatre

pieds chromés posés à chaque coin et la traverse centrale équipée de deux autres pieds.
Cliquer ici pour découvrir le produit sur Amazon
IDIMEX Lit futon Double pour Adulte Nizza Couchage 140 x 190 cm 2 Places / 2 Personnes, avec sommier et Pieds en métal chromé, revêtement en Tissu Gris
Recommended Deal
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
IDIMEX Lit futon Double pour Adulte Nizza Couchage 140 x 190 cm 2 Places / 2 Personnes, avec sommier et Pieds en métal chromé, revêtement en Tissu Gris
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.
Le sommier pliable de chez Evergreenweb, pour un maximum de flexibilité
Le sommier pliable de chez Evergreenweb
© Amazon
Vous avez souvent des invités et pas suffisamment de places sur le canapé pour les y faire tous dormir ? Voici dans notre sélection un sommier pliable de chez Evergreenweb qui peut régler vos soucis ! Effectivement, très facile à monter et démonter, il ne vous faudra que quelques minutes pour faire et défaire le lit de vos convives. De plus, repliable sur lui-même, il n'occupera qu'une place négligeable entre deux utilisations, que ce soit dans votre placard, garage ou sous un meuble.
Ce sommier élaboré avec des lattes en bois vous permet d'y déposer n'importe quel type de matelas. Si vous souhaitez gagner de la place, nous vous conseillons d'y ajouter un matelas futon que vous pourrez rouler et ranger auprès du cadre de lit. Autre plus : le sommier de chez Evergreenweb peut tout à fait convenir à un usage quotidien et donc faciliter le déménagement des personnes installées par exemple au sommet d'un escalier en colimaçon.
Cliquer ici pour découvrir le produit sur Amazon
EVERGREENWEB – Folding Bed Frame with strong Iron Frame and Beech Wood Slats Orthopedic Bed Base FULLY ASSEMBLED + 6 Legs for all Mattresses & Pillows, 100% ITALIAN (120 x 190 cm, Bed base)
Recommended Deal
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
EVERGREENWEB – Folding Bed Frame with strong Iron Frame and Beech Wood Slats Orthopedic Bed Base FULLY ASSEMBLED + 6 Legs for all Mattresses & Pillows, 100% ITALIAN (120 x 190 cm, Bed base)
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD,

vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.
Le sommier électrique renforcé de Gerialife, le plus relaxant...
Le sommier électrique renforcé de Gerialife
© Amazon
Les sommiers électriques, de relaxation ou articulés, sont indiqués pour les personnes qui doivent prendre soin de leur santé tout particulièrement. Avec leur système électrique permettant de relever la tête, les pieds ou encore la zone du bassin, ils favorisent la circulation du sang, et de mouvoir le corps sans sortir du lit. Particulièrement utilisés dans les maisons de repos, ils peuvent évidemment très bien convenir à tout un chemin, pour un maximum de confort ! Dans notre sélection, le sommier électrique renforcé de Gérialife se distingue car il est articulé à cinq niveaux et se commande à partir d'une télécommande reliée par un câble au cadre du lit. La marque, reconnue en Europe pour son mobilier médicalisé, présente avec ce modèle un lit facile à construire dont la structure en acier et dotée d'un système anti-bruit dans les joints.
Si le sommier n'est pas fourni avec matelas, vous pourrez en rajouter un, en mousse ou en latex suffisamment souple pour suivre les ondulations du lit. A noter que les matelas à ressorts sont incompatibles avec ce genre de sommier.
Cliquer ici pour découvrir le produit sur Amazon
Gerialife® Electric, articulated and reinforced bed 90 x 200 metallic silver
Recommended Deal
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Gerialife® Electric, articulated and reinforced bed 90 x 200 metallic silver
Amazon FR
Amazon, amazon. fr, livres, achats en ligne, librairie, magazine, abonnement, musique, Cds, DVD, vidéo, électronique, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones portables, jouets, jeux, vêtements, accessoires, chaussures, bijoux, montres, produits de bureau, spor
Check price here
View offer
Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.
Matelas ou sommier, quel est le plus important ?
Il est courant de penser à changer le matelas, celui sur lequel on dort, plutôt que le sommier qu'on a souvent tendance à oublier. Cependant, selon les experts de la literie, le sommier, c'est la base ! Ainsi, si elle est inadaptée à vos besoins, vous aurez beau changer votre matelas, les problèmes ne se régleront pas complètement.
Dans un premier temps, demandez-vous quelles sont vos attentes en termes de confort afin de savoir vers quoi vous tourner. Effectivement, alors que les sommiers en lattes sont compatibles avec toutes les technologies de matelas et leurs différentes caractéristiques (d'extra moelleux à très ferme), ils sont davantage indiqués pour ceux plutôt fermes. De leurs côtés, les sommiers à ressorts feront ressortir tout leur potentiel uniquement avec les matelas également à ressorts. Très moelleux, vous aurez l'impression de vous fondre à l'intérieur tout en apportant un certain soutien à votre dos.

URL :http://www.parismatch.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 9 mars 2023 - 09:13

> Version en ligne

Le sommeil, un élément-clé de votre santé

Les bienfaits du sommeil sur la santé sont nombreux. Récupération, régénérescence de notre système immunitaire, énergie : lorsque nous dormons mal, cela affecte notre corps et notre mental. Il suffit d'avoir passé une mauvaise nuit pour être légèrement soupe-au-lait le lendemain et passer une mauvaise journée... L'Institut national du sommeil et de la vigilance s'intéresse de près aux nombreux effets du repos sur notre corps et organise annuellement une Journée du sommeil chaque 17 mars. Pour la dernière édition, le thème exploré était “sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété”. Pour l'occasion, des cycles de conférences, des animations et des podcasts ont été réalisés à travers la France. Si vous êtes intéressés par le sujet ou que vous avez des problèmes de fatigue ou de sommeil, vous pouvez retrouvez les replay des éditions depuis 2004 sur leur site Internet. https : //institut-sommeil-vigilance. org/

Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Paris Match.



https : //www. parismatch. com/lmnr/var/pm/public/media/image/2023/03/06/17/roberto-nickson-emqnsqwqqdo-unsplash. jpg?VersionId=qSrqz9mCufP3hC23GLO3p3IQJx8I1U0f

URL :http://www.parismatch.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 9 mars 2023 - 09:13

> Version en ligne



https : //www. parismatch. com/lmnr/r/375, 250, FFFFFF, forcex, center-middle/img/var/pm/public/media/image/2023/03/06/17/roberto-nickson-emqnsqwqqdo-unsplash. jpg?VersionId=qSrqz9mCufP3hC23GLO3p3IQJx8I1U0f

■

CALL WAYS® NEWS

URL :http://callways.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **8 mars 2023 - 15:20**

> Version en ligne

La sieste au travail plébiscitée par une majorité de Français… sous certaines conditions

Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en...

URL :http://www.nomadeurbain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 7 mars 2023 - 15:15

> Version en ligne

Emma Secret Breakfast : petit-déj au lit pour la journée du sommeil

Publié par LeNomade | 7 Mar, 2023 | Actu, LifeStyle, SORTIR | 0 |

À l'occasion de la journée internationale du sommeil, la maison de matelas Emma Sleep organise un Secret Breakfast au cœur de Montmartre.
Emma Secret Breakfast: le petit déjeuner au lit toute la journée

Alors que la journée internationale du sommeil a lieu le 17 mars prochain. Emma, spécialiste de la literie et experte du sommeil, nous propose un moment unique autour d'activités bien-être, dans une ambiance conviviale.
journée du sommeil " data-jpibfi-=""
data-srcset="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03.jpg?v=1678200746 1920w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-300x169.jpg?v=1678200746 300w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-768x432.jpg?v=1678200746 768w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-1536x864.jpg?v=1678200746 1536w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-50x28.jpg?v=1678200746 50w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-1080x608.jpg?v=1678200746 1080w" data-sizes="(max-width: 1920px) 100vw, 1920px"
src="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03.jpg"
data-src-webp="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03.jpg.webp"
data-srcset-webp="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03.jpg.webp?v=1678200746 1920w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-300x169.jpg.webp?v=1678200746 300w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-768x432.jpg.webp?v=1678200746 768w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-1536x864.jpg.webp?v=1678200746 1536w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-50x28.jpg.webp?v=1678200746 50w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-03-1080x608.jpg.webp?v=1678200746 1080w" id="12bce5af">

En famille ou entre amis, vous réservez un créneau pour vous et trois invités. Cela vous donne le droit de vous installer dans un confortable matelas Emma Sleep. Il ne s'agit pas de finir votre nuit, mais bel et bien de prendre un solide et délicieux petit déjeuner.

Les créneaux sont au nombre de quatre : 9 h, 11 h 30, 15 h. Un dernier est à 17 h 30 pour ceux qui apprécient le goûter au lit. Ensuite, vous devrez vous rendre à une adresse secrète, dans un appartement au cœur de Montmartre. Ce ne sont pas moins de quatre espaces différents à la déco soignée, qui permettront à chaque groupe de profiter du moment de manière conviviale.
journée du sommeil " data-jpibfi-=""

data-srcset="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04.jpg?v=1678200863 1920w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-300x118.jpg?v=1678200863 300w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-768x303.jpg?v=1678200863 768w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-1536x606.jpg?v=1678200863 1536w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-50x20.jpg?v=1678200863 50w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-1080x426.jpg?v=1678200863 1080w" data-sizes="(max-width: 1920px) 100vw, 1920px"
src="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04.jpg"
data-src-webp="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04.jpg.webp"
data-srcset-webp="https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04.jpg.webp?v=1678200863 1920w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-300x118.jpg.webp?v=1678200863 300w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-768x303.jpg.webp?v=1678200863 768w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-1536x606.jpg.webp?v=1678200863 1536w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-50x20.jpg.webp?v=1678200863 50w,
https://www.nomadeurbain.fr/wp-content/uploads/2023/03/Emma-Sleep-Secret-Breakfast-04-1080x426.jpg.webp?v=1678200863 1080w" id="12cafd30">
Pour en profiter, il suffit de s’inscrire gratuitement **ICI**. Sélectionnez le créneau qui vous convient, ou qui reste et vous pourrez profiter de ce événement original. Qui a lieu à Paris le samedi 11 et dimanche 12 mars.

Source : Emma Sleep

Photos : DR

URL :http://www.jeuxvideo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 5 mars 2023 - 14:43

> Version en ligne

Voici pourquoi vous ne devriez plus vous endormir sur votre canapé

News JVTech

Publié le 05/03/2023 à 15:35

Si s'endormir sur son canapé est une habitude que l'on peut prendre après de rudes journées, il s'avère qu'elle est très mauvaise pour la santé. Voici pourquoi vous devriez arrêter de le faire !

La 23e journée du sommeil se déroulera le vendredi 17 mars, mais il n'y a pas besoin d'attendre deux semaines pour tâcher de prendre de meilleures habitudes lorsqu'il s'agit de bien dormir. Si vous avez tendance à somnoler devant la télé lorsque vous regardez une série sur Netflix ou que vous jouez à un jeu vidéo, **il est possible que vous vous soyez déjà endormi sur votre canapé**. Une fois de temps en temps, pourquoi pas. Mais **régulièrement, ce n'est pas bon !**

Pour le docteur Marc Rey, interrogé par le quotidien Ouest France, **c'est déjà une mauvaise chose de ne pas arriver à maîtriser son sommeil**. *« La personne qui s'endort ainsi, submergée de sommeil, manque de maîtrise, ce qui n'est jamais bon »*, explique-t-il. De ce fait, si vous avez tendance à vous endormir lorsque ce n'est pas le moment, c'est que **vous ne gérez pas bien votre sommeil** et que vous pouvez en mettre la qualité en danger.
« Il faut savoir gérer son sommeil »

« Quand on rentre le soir après journée de travail, on a envie de dormir. C'est normal. Mais il faut savoir gérer son sommeil, comme son alimentation », explique le médecin. Car l'un des problèmes les plus évidents lorsque l'on s'endort sur son canapé en fin de journée ou même en milieu d'après-midi, c'est que **l'on décale totalement notre besoin de sommeil.**

Dormir deux heures sur le canapé en fin de journée signifie que lorsque vous vous réveillez, il est potentiellement l'heure d'aller vraiment vous coucher. Mais comme vous avez déjà dormi, **vous pouvez éprouver de grandes difficultés à vous rendormir ensuite**, ce qui entraine un véritable déséquilibre du sommeil. *« Le fait d'être inactif, allongé toute la journée, on explose les rythmes. On somnole la journée et la nuit on est réveillé, stressé »*, détaille le docteur Rey.

En résumé, le premier problème de s'endormir devant le canapé, c'est qu'on risque de ne plus être fatigué pour dormir la nuit, et donc se décaler. **Et ce n'est pas bon du tout ni pour l'organisme ni pour la vie quotidienne.**

Pas bien !
S'endormir sur le canapé, ce n'est pas bon pour la santé

Prendre l'habitude de s'endormir dans un environnement bruyant, avec la lumière allumée, voire dans une position pas réellement confortable, a tendance à délivrer une mauvaise qualité de sommeil. **Cela contribue à augmenter ce que l'on appelle la « dette de sommeil »** et à engendrer plus de fatigue au quotidien, ce qui est généralement associé à de la somnolence… **un véritable cercle vicieux !**

De plus, le médecin rappelle qu'il est important de **conserver un bon conditionnement pour bien dormir** : aller se coucher dans son lit, dans l'obscurité et avec une tenue adaptée prépare le corps à passer une bonne nuit. **C'est tout le contraire du canapé dans le salon.**

URL :http://www.jeuxvideo.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **5 mars 2023 - 14:43**

> Version en ligne

Par ailleurs, **les effets d'un mauvais sommeil sur la santé sont connus**. En 2017, une étude de l'INSERM expliquait que *« la diminution de la durée de sommeil perturbe le rythme circadien qui régule la synthèse de certaines hormones comme le cortisol ou l'hormone de croissance, impliquées dans le métabolisme du glucose. Ce phénomène favoriserait l'apparition d'une intolérance au glucose et l'évolution progressive vers le diabète de type 2, indépendamment de la prise de poids proprement dite. »*En plus, mal dormir ou dormir peu a aussi des effets prouvés sur le développement de l'obésité et **la baisse de la vigilance et de la concentration.**

Il n'y a donc rien de bon à dormir sur le canapé à n'importe quelle heure. **Alors si vous vous mettez à bailler, l'idéal est de laisser tomber votre canapé et d'aller vous coucher !**

URL :http://www.journaldugeek.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 2 mars 2023 - 08:11

> Version en ligne

S’endormir sur le canapé est dangereux pour la santé, alerte un médecin

S’endormir par inadvertance n’est pas une bonne chose, alerte le docteur Marc Rey, président de l’Institut national du sommeil et de la vigilance. Trouver le sommeil sur le canapé indique souvent un déficit de sommeil qu'il convient de résorber.

Devant Netflix, Top Chef ou avec un livre, les Français trouvent assez facilement le sommeil dans leur canapé. Pour autant, “s’endormir ainsi par inadvertance n’est pas une bonne chose”, explique le docteur Marc Rey, président de l’Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), à nos confrères de Ouest France.

En effet, les désagréments qui sont provoqués par un “endormissement non maitrisé” peuvent avoir des conséquences graves sur votre santé. Ouest France, qui a interrogé Caroline Rome, sophrologue spécialisée sommeil et vigilance, au centre du sommeil de l’Hôtel-Dieu à Paris, relate ses propos : “la personne qui s’endort ainsi, submergée de sommeil, manque de maîtrise, ce qui n’est jamais bon”.
Le risque de fragmenter son sommeil

Vous l’avez peut-être vécu : s’endormir sur son canapé ne procure pas un réel confort, et cela ne permet pas de recharger les batteries comme une bonne nuit de sommeil dans un lit. En général, on finit d’ailleurs toujours pas se réveiller, trainer des pieds jusqu’à sa chambre, et se glisser sous la couette.

C’est justement là où le bât blesse : la fragmentation du sommeil. Le docteur Rey explique qu’il faut bien savoir contraster les moments de veille et de repos. Le sommeil répond à des cycles : le cycle lent permet de récupérer physiquement, tandis que le cycle de sommeil paradoxal permet de travailler la mémoire.

Journée du sommeil | #JS2023#Webinaire : Le #sommeil de l’#enfant et de l’ #adolescent en vie réelle!
☐☐Vendredi 17 mars : 11h – 13h
☐☐En ligne
Organisé par le #GSEA@sfrms@CHUdeLyon@UnivLyon1@ReseauMorphee @InsermIDF

☐ d'infos : https://t.co/5ISbmpkx3j

— INSV (@INSV_Sommeil) February 28, 2023

S’endormir sur le canapé bouleverse le cycle de sommeil et “diminue la pression de sommeil”. Quand on se réveille, on va regagner sa chambre et lutter pour se rendormir – avec le risque de faire des insomnies. L’environnement est également source de gêne : quand on s’endort devant un téléviseur allumé, dans une pièce éclairée, avec éventuellement du bruit. La mélatonine, aussi connue pour être l’hormone du sommeil, est sécrétée avec la pénombre. S’endormir dans la lumière et avec du bruit peut entrainer un dysfonctionnement réel.

URL :http://www.journaldugeek.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 2 mars 2023 - 08:11

> Version en ligne

Nos confrères de Ouest France sont allés sonder une autre sophrologue, Christel Neumager, basée à Chantepie, près de Rennes: “Pour un sommeil de qualité, c’est important de dormir au calme, dans le noir, dans une chambre qui ne soit pas encombrée, un espace calme et apaisant, dédié au sommeil”. Le canapé, qui n’est pas toujours le support le plus confortable, n’est pas idéal à un bon sommeil réparateur.

Les médecins affirment par ailleurs qu’il faut savoir se mettre en condition pour dormir – comme pour manger par exemple. Quand on s’endort dans un canapé, on n’est pas en condition : cela perturbe fortement les signaux, et le sommeil a une forte probabilité de ne pas être très réparateur. Si vous sentez le besoin de dormir, il vaudra mieux se forcer quelques secondes en plus à rester debout, foncer au lit, et s’offrir un bon temps de sommeil.

Favorise l’obésité, rend triste et irritable

Un mauvais sommeil est la source de nombreux autres maux. Marc Rey assure qu’un sommeil déréglé “favorise l’obésité, la baisse des défenses immunitaires, rend triste et irritable “. Que ce soit dans un canapé, dans un fauteuil ou ailleurs, s’assoupir sur un support où le corps ne récupère pas suffisamment peut entrainer des complexités. Souvent, les personnes qui s’endorment sur leur canapé ont un réel déficit de sommeil : il faut savoir écouter son corps, se coucher quand il en a besoin, pour être en bonne santé.

Bien évidemment, d’une personne à une autre, les besoins en sommeil varient. En moyenne, un individu a besoin d’environ 8 heures de sommeil par jour. Le 17 mars prochain, qui sera aussi la Journée nationale du sommeil sur le thème de la santé mentale et du sommeil, nous aidera à en savoir plus.

URL :http://laminute.info/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 1 mars 2023 - 17:27

> Version en ligne

quel programme le 17 mars 2023 ?



En France ou aux Etats-Unis, la 23ème édition de la **Journée du Sommeil** a lieu le vendredi 17 mars 2023. Cette année, l'accent est mis sur la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil. Date et liste des événements.

Sommaire

Le sommeil est un élément central de notre vie. **A 75 ans, nous aurons dormi… 25 ans,** soit un tiers de notre vie, d'où l'importance de préserver un bon sommeil. Le 17 mars 2023 a lieu la **23e édition de la Journée internationale du Sommeil en France et ailleurs dans le monde** (aux…

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR sante.journaldesfemmes.fr

Lelezard.com (CA)
URL :http://www.lelezard.com/
PAYS :Canada
TYPE :Web International
► 1 mars 2023 - 11:41
> Version en ligne

Dormez-vous lance le défi de dormir 248 heures en l'honneur du Mois de sensibilisation au sommeil

Dormez-vous met les Québécois au défi de dormir 8 heures par jour tout au long de ce mois afin de promouvoir des habitudes de sommeil plus saines qui favorisent le bien-être physique et mental.

, /CNW/ - Dormez-vous, le principal détaillant spécialisé dans le sommeil au Québec, s'est donné pour mission d'aider les Québécois à adopter de meilleures habitudes de sommeil pour améliorer leur santé et leur bien-être. Ainsi, à l'occasion du mois de sensibilisation au sommeil en ce mois de mars, l'entreprise lance le défi de «? 248 heures de sommeil?» pour encourager les Québécois à consacrer 8 heures de temps à dormir, pendant 31 jours, pour bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité.

En tant que champion de la Journée mondiale du sommeil (17 mars), Dormez-vous souhaite souligner l'impact puissant et transformateur du sommeil sur notre santé et notre bien-être. Le sommeil est essentiel pour que nous puissions être performants tant sur le plan mental que physique. Cependant, la plupart des Canadiens ont des problèmes de sommeil. Selon une étude récente sur les habitudes de sommeil, 56 % d'entre eux déclarent se réveiller fatigués et avoir du mal à passer une bonne nuit de sommeil. L'étude a également révélé que si plus de 90 % des Canadiens conviennent que le sommeil est important pour leur santé, seuls 55 % d'entre eux ont pris des mesures concrètes au cours de l'année écoulée pour donner la priorité à leur sommeil.[1]

«?En tant que principal expert en sommeil au Québec, nous savons que le sommeil est le carburant qui alimente notre journée et nous permet de nous sentir au mieux de notre forme?», explique Stewart Schaefer, président de Dormez-vous. «?En mars prochain, nous sommes fiers de promouvoir le sommeil tout au long du mois avec l'introduction du défi de 248 heures de sommeil, alors que nous mobilisons les Québécois pour qu'ils se joignent à nous afin de développer de saines habitudes de sommeil par le biais de petites étapes réalisables afin de favoriser une meilleure nuit de sommeil.?»

Petites actions pour un grand impact : Le défi de 248 heures de sommeil a pour but d'inciter les Québécois à adopter de saines habitudes de sommeil par le biais de petits gestes quotidiens qui aident à établir de meilleures habitudes de sommeil. Pour adopter des habitudes de sommeil saines, il suffit d'éteindre les appareils une heure avant d'aller se coucher, de s'efforcer d'aller se coucher à la même heure tous les jours afin de créer une certaine constance et d'établir une routine apaisante à l'heure du coucher, comme lire ou prendre un bain chaud pour vous permettre de vous détendre après votre journée.

L'utilisation du filtre de réalité augmentée pendant le défi : Les Québécois peuvent participer au défi en essayant le filtre de réalité augmentée de Dormez-vous avec des messages leur invitant à adopter de bonnes habitudes de sommeil sur Instagram. Les utilisateurs du filtre interactif de réalité augmentée peuvent taguer leurs amis et leurs membres de famille pour qu'ils prennent de petites mesures favorisant un meilleur sommeil et sensibiliser le public à l'importance du sommeil pour notre santé et notre bien-être, de manière amusante, tout au long du mois de sensibilisation au sommeil.

En sa qualité de leader dans le domaine du sommeil depuis plus de 28 ans, Dormez-vous s'engage à soutenir les Québécois dans leur quête de bien-être et à adopter de meilleures habitudes de sommeil tout au long de l'année. Les experts en

sommeil de l'entreprise ont les connaissances et la formation nécessaires pour aider les Québécois à trouver des solutions de sommeil personnalisées pour répondre à leurs besoins individuels en matière de sommeil. En outre, l'application mobile Tout pour le sommeil de Dormez-vous propose des solutions et des outils fondés sur des données probantes pour créer des programmes de sommeil personnalisés avec un soutien de contour afin d'améliorer leurs habitudes de sommeil et leur bien-être.

Pour en savoir plus, consultez le www.dormezvous.com.

---

[1] Étude sur les habitudes de sommeil mandatée par Northstar Research Partners pour Sleep Country, 2022

À propos de Dormez-vous

Dormez-vous est le principal détaillant spécialisé dans le sommeil au Québec. En date du 1er mars 2023, Dormez-vous compte 63 magasins détenus par la société et 3 centres de distribution au Québec. Dormez-vous est une organisation dont l'objectif est de transformer des vies en sensibilisant les Québécois et Québécoises au pouvoir du sommeil. Elle s'engage à créer une culture d'entreprise fondée sur l'inclusion et la diversité, où les différences sont acceptées et valorisées. La société soutient de manière significative et positive son environnement et les communautés où elle exerce ses activités grâce à son programme complet de recyclage de matelas et de sommiers qui permet d'éviter que les matelas ne se retrouvent dans les sites d'enfouissement. De plus, son programme de don de lits permet de donner des matelas et des sommiers à des organismes de bienfaisance au Québec afin d'aider les familles et les enfants dans le besoin à obtenir une bonne nuit de sommeil. Pour en savoir plus sur l'entreprise, visitez le site www.dormezvous.com.

SOURCE Sleep Country Canada Holdings Inc. Investor Relations

Communiqué envoyé le 1 mars 2023 à 06:30 et diffusé par :

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 1 mars 2023 - 10:05

> Version en ligne

Journée du Sommeil : quel programme le 17 mars 2023 ?



Article mis à jour le 01/03/23 11:00

En France ou aux Etats-Unis, la 23ème édition de la Journée du Sommeil a lieu le vendredi 17 mars 2023. Cette année, l'accent est mis sur la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil. Date et liste des événements.

Sommaire

Le sommeil est un élément central de notre vie. A 75 ans, nous aurons dormi… 25 ans, soit un tiers de notre vie, d'où l'importance de préserver un bon sommeil. Le 17 mars 2023 a lieu la 23e édition de la Journée internationale du Sommeil en France et ailleurs dans le monde (aux Etats-Unis par exemple). En France, cette Journée de sensibilisation est organisée par l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (InVS). Cette année, l'accent est mis sur la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil. Quels sont les événements organisés pendant la Journée du Sommeil en France ? Quel but ? Où se renseigner ?
Date : quand a lieu la Journée du Sommeil 2023 ?

La Journée du Sommeil est habituellement célébrée le 3ème vendredi du mois de mars, soit cette année, le vendredi 17 mars 2023.
Quand a été créée la Journée du Sommeil ? Par qui ?

La Journée du Sommeil a été créée en 2000 par l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (InVS), une association qui regroupe des personnes physiques et morales œuvrant dans le registre de la prévention, sensibilisation, éducation à la santé, sommeil, vigilance. Il s'agit d'une interface de communication et de prévention sur le sommeil en France. Aux Etats-Unis, la Journée du Sommeil est organisée par la World Sleep

URL :http://www.journaldesfemmes.fr
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 1 mars 2023 - 10:05 > Version en ligne

Society le 17 mars 2023. La Journée du Sommeil a un triple objectif :

- Sensibiliser le public à l'importance du sommeil
- Favoriser le dépistage des troubles du sommeil (insomnies, somnambulisme, narcolepsie...) et rappeler que des structures de soins existent quand le sommeil devient pathologique.
- Poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique.

Quel est le thème de la Journée du Sommeil 2023 ?

Cette année, le thème de la Journée du Sommeil est "Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété". Plus précisément, la Journée du Sommeil est axée cette année sur :

► La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire de Covid, qui montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.

► La mésinformation autour de l'hygiène de sommeil induit des comportements opposés à un sommeil de qualité et de quantité suffisante, un facteur qui impacte négativement la santé mentale.

► L'augmentation des températures qui réduit le temps de sommeil à l'échelle mondiale, amplifiant le risque d'apparition de troubles du sommeil.

Affiche de la Journée du Sommeil 2023



Journée du Sommeil 2023"Affiche de la Journée du Sommeil 2023 © Institut national du Sommeil et de la Vigilance

Programme : que faire pour la Journée du Sommeil 2023 ?

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance met en place, chaque année, un Village sommeil digital qui comporte une carte avec les actions organisées, des informations sur les problèmes de sommeil, ainsi que des conseils pour améliorer son sommeil.

► Conférences en présentiel (liste non exhaustive) :

- Les bonnes pratiques pour mieux dormir à la Polyclinique de Grande-Synthe Avenue de la Polyclinique 59792 Grande-Synthe. Le 17 mars 2023 de 14:00 à 16:30

- Sommeil et horaires atypiques : le travail posté et de nuit au 190 Rue de la Taillade à 34070 Montpellier. Le 17 mars 2023 de 12:00 à 13:00
- Notre Cerveau est-il au repos quand nous dormons ? à la Médiathèque Marguerite Duras - Place Federico Garcia Lorca 91220 Brétigny-sur-Orge. Le 18 mars 2023 de 16:00 à 17:30.
- Partout en France (carte sur le site officiel), des centres du sommeil ou structures spécialisées ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.

► Animations, ateliers, podcasts en virtuel (liste non exhaustive) :

- Webinaire de l'INSV (programme à venir)
- Webinaire association le Don Du Souffle 17/03/2023 : De 18:30 à 20:00

Sources : Institut national du Sommeil et de la Vigilance (InVS) / Journeedusommeil.org

URL :http://www.sante-mag.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 1 mars 2023 - 09:14

> Version en ligne

Le Santé magazine d'avril 2023 est sorti !

01/03/2023

Ce mois-ci, on apprend à mieux dormir, puis on vous indique les meilleurs aliments pour avoir une belle peau. Pour continuer à prendre soin de soi, on découvre comment se faire une bonne routine beauté ! Toutes les clés pour être bien dans son corps, bien dans sa tête avec le dernier numéro de Santé magazine (n° 568).



Comment mieux dormir ?

Bien dormir, c'est se réveiller en forme, avoir la sensation d'avoir passé une bonne nuit, sans coup de barre, ni difficultés à se concentrer et mémoriser dans la journée, sans nécessité de faire une sieste. Hélas, beaucoup d'entre nous n'ont pas cette chance ! À l'occasion de la **Journée du sommeil,** organisée le 17 mars par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), nous avons choisi de mettre au menu de ce dossier certaines causes, parmi les plus fréquentes, de nos mauvaises nuits. Vous y trouverez des conseils, des exercices et des astuces qui vous permettront, en toute autonomie, de mieux dormir.

Nous dormons de plus en plus mal. Les derniers sondages montrent qu'environ sept Français sur dix souffrent de troubles de sommeil. Nuits trop courtes, difficultés à s'endormir, réveils nocturnes... notre sommeil est de moindre quantité et qualité. Les solutions pour se réconcilier avec Morphée ne sont pas toujours simples, mais de bonnes stratégies permettent de retrouver de meilleures nuits, explique Aline Perraudin, directrice de la rédaction.

Retrouvez tous les conseils de nos spécialistes pour lutter contre les ennemis du sommeil dans **notre dossier spécial, page 26.**

Quels aliments manger pour avoir une belle peau ?

Avant de se badigeonner de crèmes antirides ou d'avaler des compléments, on peut

soigner sa peau en faisant les bons choix dans l'assiette. Les conseils de nos experts, Dr Jean-Marc Chavigny, dermatologue au Centre Pasteur Dermatologie et au CHU de Nantes et Dr Kathleen Scemama, médecin esthétique et nutritionniste pour une alimentation spéciale belle peau.

Comment avoir une bonne routine beauté ?

Parce que nous avons toutes de mauvais réflexes qui plombent nos routines beauté,

apprenons à identifier les erreurs pour mieux les éviter ! Le point avec nos experts pour connaitre tous les secrets d'une bonne routine beauté.

Et aussi au sommaire…

- Estomac, œsophage, de grands sensibles : les solutions pour les apaiser, page 42 ;
- Comment gérer une **crise d'angoisse** ? page 46 ;
- Test : Êtes-vous en préménopause ? page 52 ;
- Un **ménage sain** avec des produits naturels, page 58 ;
- Comment s'alimenter quand on souffre d'un SIBO ? page 74 ;
- On **dégomme les kilos de l'hiver** sans avoir faim, page 76 ;
- Nos recettes anti-cholestérol, page 84 ;
- Coaching : l'art subtil de s'en foutre, page 108 ;
- Sexo : les **thérapies de couple**, ça marche ? page 110 ;
- Arnaque ou pas ? La sonothérapie, un véritable outil thérapeutique ? page 114.

URL :http://fr.style.yahoo.com/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 1 mars 2023 - 09:07

> Version en ligne

Le Santé magazine d’avril 2023 est sorti !



Santé Magazine Comment mieux dormir ?

Bien dormir, c’est se réveiller en forme, avoir la sensation d’avoir passé une bonne nuit, sans coup de barre, ni difficultés à se concentrer et mémoriser dans la journée, sans nécessité de faire une sieste. Hélas, beaucoup d’entre nous n’ont pas cette chance ! À l’occasion de la **Journée du sommeil,** organisée le 17 mars par l’Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), nous avons choisi de mettre au menu de ce dossier certaines causes, parmi les plus fréquentes, de nos mauvaises nuits. Vous y trouverez des conseils, des exercices et des astuces qui vous permettront, en toute autonomie, de mieux dormir.

Nous dormons de plus en plus mal. Les derniers sondages montrent qu’environ sept Français sur dix souffrent de troubles de sommeil. Nuits trop courtes, difficultés à s’endormir, réveils nocturnes... notre sommeil est de moindre quantité et qualité. Les solutions pour se réconcilier avec Morphée ne sont pas toujours simples, mais de bonnes stratégies permettent de retrouver de meilleures nuits, explique Aline Perraudin, directrice de la rédaction.

Retrouvez tous les conseils de nos spécialistes pour lutter contre les ennemis du sommeil dans **notre dossier spécial, page 26.**
Quels aliments manger...

Lire la suite

Le Santé magazine d’avril 2023 est sorti !



Santé Magazine Comment mieux dormir ?

Bien dormir, c’est se réveiller en forme, avoir la sensation d’avoir passé une bonne nuit, sans coup de barre, ni difficultés à se concentrer et mémoriser dans la journée, sans nécessité de faire une sieste. Hélas, beaucoup d’entre nous n’ont pas cette chance ! À l’occasion de la **Journée du sommeil,** organisée le 17 mars par l’Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), nous avons choisi de mettre au menu de ce dossier certaines causes, parmi les plus fréquentes, de nos mauvaises nuits. Vous y trouverez des conseils, des exercices et des astuces qui vous permettront, en toute autonomie, de mieux dormir.

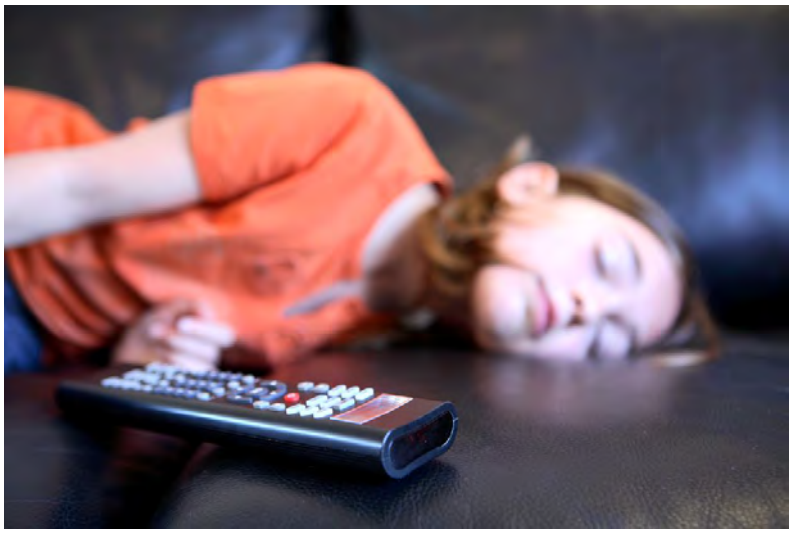
Nous dormons de plus en plus mal. Les derniers sondages montrent qu’environ sept Français sur dix souffrent de troubles de sommeil. Nuits trop courtes, difficultés à s’endormir, réveils nocturnes... notre sommeil est de moindre quantité et qualité. Les solutions pour se réconcilier avec Morphée ne sont pas toujours simples, mais de bonnes stratégies permettent de retrouver de meilleures nuits, explique Aline Perraudin, directrice de la rédaction.

Retrouvez tous les conseils de nos spécialistes pour lutter contre les ennemis du sommeil dans **notre dossier spécial, page 26.**
Quels aliments manger...

Lire la suite

franceinfo:
URL :http://www.francetvinfo.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 16 février 2023 - 17:00
> Version en ligne

Sommeil : un adolescent sur deux ne dort pas assez, un spécialiste nous explique pourquoi



Chez les adolescents, une dette chronique de sommeil peut entraîner une baisse des résultats scolaires, mais aussi des troubles de l'humeur et de l'anxiété. • © TURPIN PHILIPPE / MAXPPP

Une étude publiée le 13 février révèle que la moitié des adolescents français souffre d'un déficit de sommeil, équivalant à une nuit manquée par semaine. Le Dr Marc Rey, spécialiste du sommeil nous explique pourquoi.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude inédite, publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

La qualité de vie des jeunes, leur humeur, les résultats scolaires et les performances sportives en sont fortement impactés. En découle également, un "jet lag social", un décalage qui fait son lit dans les habitudes de vie prises dans l'enfance.

L'étude fait apparaître clairement un lien entre le rythme de sommeil des adolescents et celui des autres membres de la famille, pointant la dimension parentale du problème. France 3 Provence Alpes a posé quatre questions au docteur Marc Rey, président de l' Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), qui organise la 23e journée **nationale du sommeil** le 17 mars partout en France.

France 3 Provence-Alpes : En quoi le sommeil est une affaire de famille ?

Dr Marc Rey : "Quand les enfants naissent, ils ne savent pas dormir, au même titre qu'ils ne savent ni manger, ni marcher. Le rythme "veille-sommeil" va se mettre en place progressivement. Il est aujourd'hui certain que le sommeil se transmet de la mère à l'enfant. Nous avons constaté qu'entre trois et 10 ans, les parents prennent pour

habitude de coucher leurs enfants plus tard le week-end. Ce qui va s'accentuer avec l'adolescence. On leur dit : *"tu as le droit de te coucher à quatre heures du matin, parce que demain tu n'as pas classe"*, mais en réalité, à ce moment-là, naît un décalage qui ne se rattrape pas."

Pourquoi l'adolescence est-elle un cap critique à passer en matière de sommeil ?

"A l'adolescence, des rythmes nouveaux surviennent, avec l'apparition des hormones sexuelles qui retentissent sur le sommeil. En parallèle, c'est la grande période de la remise en cause de ce qu'ils ont appris durant l'enfance.

Il faut parler du sommeil comme de quelque chose d'agréable, qui permet de faire des rêves et de prendre du plaisir.
Dr Marc Rey, président de l'INSV

Et notamment, de la culture du sommeil dont les parents sont référents. C'est le bon moment pour revaloriser le sommeil. Si on leur dit que c'est une perte de temps, que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, alors qu'ils n'arrivent pas à se lever, c'est contre-productif ! Par ailleurs, rendre le sommeil obligatoire chez le jeune alors que par essence un adolescent rejette les contraintes, ca ne va pas marcher. Il faut parler du sommeil comme de quelque chose d'agréable, qui permet de faire des rêves et de prendre du plaisir."

Les parents sont-ils responsables si leur ado ne dort pas assez ?

"Il est très important de ne pas culpabiliser les parents. Ce problème est celui d'une société qui est très agressive envers le sommeil, par exemple en favorisant le travail en horaires décalés. Quand un parent rentre à 21 h ou se lève à 4 h du matin, comment faire pour dormir correctement ? C'est la société qui malmène le sommeil ! Quand le gouvernement autorise l'ouverture des magasins jusqu'à minuit, cela induit que des gens vont travailler et se coucher après minuit, que des clients seront incités à consommer sur leur temps de sommeil. Les décisions politiques et sociales sont au cœur de cette question. Et cela fait 20 ans que l'on se bat en espérant revenir en arrière."

Dans d'autres cultures que la nôtre, il n'existe même pas de terme pour désigner une insomnie, tandis que nous comptons 10% d'insomniaques dans notre société.
Dr Marc Rey, président de l'INSV.

Que faire pour redonner le sommeil à nos adolescents ?

"Revaloriser le sommeil, lui redonner ses lettres de noblesse. Il faut expliquer aux jeunes que le sommeil est utile, qu'il aide notamment à consolider les connaissances. C'est ce que démontre la professeure de neuropsychologie, Stéphanie Mazza, qui est membre du comité scientifique de l'Education nationale. Elle prépare par ailleurs une expérience pour prouver l'intérêt de décaler l'horaire de début des cours le matin pour les lycéens et les étudiants. Cela permettrait de limiter le "jet lag social", ce fameux décalage des ado, et de réduire leur dette de sommeil."



Web Régional

Sudinfo.be

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS : Belgique
TYPE : Web International
JOURNALISTE : Pierre Jacobs

► **18 avril 2023 - 13:17**

> Version en ligne

Fatigue : attention, voici quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur votre santé



par Pierre Jacobs

Il n'y a pas que le sport et une bonne alimentation qui sont nécessaires pour être en bonne santé. Bien dormir est tout aussi essentiel et vital. Un mauvais sommeil peut avoir des conséquences insoupçonnées.

Il est en effet bon de rappeler, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui aura lieu ce 17 mars, que passer des bonnes nuits a un impact important sur la santé

Sudinfo.be
URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Pierre Jacobs
► 18 avril 2023 - 13:17
> Version en ligne

physique et mentale. Mais d'abord, de combien d'heures parlons-nous? En 2015, la Fondation nationale américaine du Sommeil a passé au crible plus de 300 articles scientifiques sur la question et en a déduit que les adolescents (de 14 à 17 ans) avaient besoin de 8 à 10 heures par nuit, les jeunes adultes (de 18 à 25 ans) de 7 à 9 heures tout comme les adultes. Et pourtant, on estime que près de 8 Belges sur 10 manquent de sommeil en dormant moins de 7h30 par nuit. Il ne suffit pas d'une bonne grasse mat' le dimanche ou d'une petite sieste par semaine pour compenser ce déficit. Pour combler le manque, il faudrait en effet enchaîner quatre bonnes nuits de 8 à 9 heures d'affilée.

Des études ont pourtant montré que les personnes dormant peu ou mal ont près de trois fois plus de probabilités de contracter une infection comme un rhume ou une grippe. Et la qualité du sommeil peut même l'emporter sur la quantité d'heures en termes d'immunité. Les personnes qui dorment peu voient en outre leur risque de surpoids et d'obésité augmenter, d'autant que les insomniaques ont une tendance à manger moins de poissons, de fruits et de légumes.

Faire de bonnes nuits augmente également votre espérance de vie. D'après une étude américaine du Centre pour le contrôle et la prévention des maladies, ceux qui dormaient moins de six heures par nuit présentaient près de 13% de risque de mortalité de plus que ceux qui poussaient jusqu'à sept heures. Le manque de sommeil peut également avoir un impact sur votre productivité au travail. En 2016, la Rand Corporation a même estimé que le coût du manque de sommeil représentait près de 411 milliards de dollars aux États-Unis, soit 2,28% du PIB.

Et pourtant, un bon repos nocturne améliore le bien-être mental et réduit la potentialité de troubles émotionnels comme la dépression ou l'anxiété. Le sommeil améliore en outre les capacités d'apprentissage et la mémoire. Une étude portant sur près de 49.050 enfants et parue dans le «Journal of Experimental Psychology» en 2019 a montré que ceux qui passaient de bonnes nuits étaient 44% plus enclins à apprendre à l'école et à faire leurs devoirs (+33%). La créativité serait d'ailleurs multipliée par trois.

Enfin, une étude parue en 2020 dans le «Journal of the Amercain College of Cardiology» a démontré que dormir moins de six heures par nuit pouvait augmenter de façon subsantielle le risque de crise cardiaque et de problèmes cardiovasculaires, tandis que cela pouvait également avoir des effets néfastes sur la santé digestive. Une bonne nuit de sommeil améliore le microbiote digestif. Alors, un conseil: bonne nuit

URL :http://www.actu.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 5 avril 2023 - 16:53

> Version en ligne

Apnée du sommeil : des méthodes efficaces à Gisors

Le Pôle sanitaire du Vexin de Gisors (Eure) a ouvert un stand sur les dangers de l'apnée du sommeil. Découvrez des conseils efficaces contre ce trouble du sommeil.

L'équipe du Dr Carton (2e à gauche) se tient à la disposition de celles et ceux qui souffrent d'apnée du sommeil. ©L'Impartial

C'est en présence des techniciens d'Asten et de Vivisol, concepteurs de masques respiratoires pour le traitement de l'apnée du sommeil, que s'est tenue, vendredi 17 mars 2023, la **journée du sommeil** au Pôle sanitaire du Vexin.

Obésité et haute tension artérielle

À l'occasion de cette 23e journée internationale du sommeil, les usagers de Gisors ont également pu rencontrer des diététiciens mais aussi des soignants de l'équipe du **Dr Zorha Carton**, pneumologue somnologue.

La cheffe de file du service polysomnologie de l'hôpital gisorsien :

« L'apnée du sommeil consiste en la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires durant le sommeil. Elle est souvent liée à des facteurs comme le surpoids, la gêne respiratoire voire d'autres pathologies. Elle engendre des troubles comme l'hypertension artérielle. Nous proposons un programme à nos patients leur permettant de perdre du poids et, par la suite, de réduire certains traitements ».

Grosse fatigue généralisée

Sur les stands, les passants ont pu s'informer sur un trouble qui créé une fatigue générale et bien d'autres désagréments à l'instar de la somnolence diurne.

Des solutions existent pour endiguer ce syndrome touchant 4% de la population et causant des troubles de la mémoire mais aussi de l'humeur.

Informations : 02 32 27 76 76 afin de prendre rendez-vous avec les professionnels de santé du centre hospitalier de Gisors.

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias favoris en vous inscrivant à Mon Actu.

Vosges matin

URL :http://www.vosgesmatin.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE :P.-M. P.

► **24 mars 2023 - 18:27**

> Version en ligne

Grand Est. BioSerenity : éveiller le public aux troubles du sommeil

P.-M. P.

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de Montigny-lès-Metz illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse en boulangerie, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

5 centres en Lorraine, 12 en France

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil. « Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Toutes les générations

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis » ■

0qEIAysiXaNGlNEXWBsmEzxBH94Kxemn6GhCywKGwR6bIaJCWLjsOxp79nL-Uj_mmvVJ2cY25SvAZaxnmLH9BLo6hLI2TdsskW1ovGMm8OIgNDc5

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :P.-M. P.

► 24 mars 2023 - 20:38

> Version en ligne

Grand Est. Un centre BioSerenity à l'hôpital de Mercy : éveiller le public aux troubles du sommeil

P.-M. P.

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de la région messine illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

A lire aussiTrois questions à un spécialiste du sommeil de Marly : un monde qui n'a plus le temps de dormirNoviga, l'apnée du sommeil en cœur de cible

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

5 centres en Lorraine, 12 en France

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil. « Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Toutes les générations

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis » ■

0nlpLIqxGXLBkVOKIq5Omf762Ea3pPzjvPCN-q_IpDJYR2WMAg0Cgf6wGSo2zE1N7MrF2hDLNtfZkVyVq7YQBF3DMkAC0Q1NRqwA4aQhTZI0NTlh

URL :http://www.estrepublicain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :L'est Républicain

► 25 mars 2023 - 01:18

> Version en ligne

Nancy. L'établissement de neurologie a accueilli la 23e Journée du sommeil

L'Est Républicain

L'établissement de neurologie a participé aux journées du sommeil.

L'établissement de neurologie a participé aux journées du sommeil. Dans le hall du bâtiment, les représentants des associations France Ekbom, Narcolepsie Cataplexie, Apnées Grand Est Lorraine et AIRAS, ont répondu et informé les visiteurs.

Nuits sereines

Parallèlement, deux soignants du laboratoire du sommeil, accompagnés d'un mannequin équipé pour l'étude des cycles du sommeil, ont expliqué les conditions de l'examen pratiqué sur le site de recherche et les différents troubles, dont l'apnée du sommeil très répandue.

Le docteur Gross, psychiatre au Centre psychothérapeutique de Nancy a, pour sa part, proposé une conférence sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil. Il a été constaté en effet, depuis la crise sanitaire notamment, une corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et de dépression. La mésinformation autour de l'hygiène du sommeil induit des comportements opposés à un sommeil de qualité et en quantité suffisante, un facteur là encore très impactant négativement. À l'aide d'exemples simples et d'images parlantes, le praticien a permis à son auditoire d'envisager des nuits plus sereines.

Les phases et cycles du sommeil

Durant la phase de sommeil lent (d'abord léger, puis profond), la personne va s'endormir de plus en plus profondément. Toutes les fonctions du corps ralentissent (cœur, respiration, activité cérébrale…) et la température baisse Ensuite, survient une phase de sommeil dit « paradoxal ». Bien que la personne soit toujours profondément endormie, l'activité du cerveau augmente : c'est la phase des rêves.

L'ensemble compose un cycle, qui dure environ une heure et demie. Une « bonne » nuit de sommeil est composée de trois à cinq cycles environ, selon les personnes et leur âge. ■

06ZaeyGPxnR4gJvJmmFr6mAN8h6tg3yqptMifA7PcngeSjgy2pOA-bhDPx1BYQIq2VJJ5R9oc7YMDLrAvuJIjBFjQR_CdTt9nL2I3Tgz0iOwMWRj

URL :http://www.estrepublicain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :P.-M. P.

► 24 mars 2023 - 19:16

> Version en ligne

Grand Est. BioSerenity : éveiller le public aux troubles du sommeil

P.-M. P.

La 23e journée mondiale du sommeil avait lieu le 17 mars. Mais, pour une part de plus en plus importante de la population, les nuits sont compliquées toute l'année. Nous avons suivi la prise en charge d'une patiente à l'hôpital de Mercy où BioSerenity a ouvert un de ses douze centres.

Elle a un peu plus de quarante ans. Et souffre, depuis un peu plus d'un an et demi, de troubles de sommeil. « J'ai quitté mon travail et j'ai, comme beaucoup de monde, des petits soucis qui m'empêchent de passer de bonnes nuits » Le témoignage de cette habitante de Montigny-lès-Metz illustre le mal qui touche de plus en plus de personnes. « Ce n'est pas une maladie », prévient d'emblée Shéhérazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. « Dormir est une fonction naturelle et essentielle à notre équilibre », complète le docteur José Medina.

« Je suis déjà un traitement », renchérit l'ancienne vendeuse en boulangerie, le crâne et le corps recouverts de capteurs et d'électrodes pour un examen complet de trois jours et deux nuits à l'hôpital de Mercy. « Je me sentais fatiguée intérieurement. Mon corps était épuisé. J'ai été accompagnée par mon médecin traitant mais c'est par internet que j'ai découvert BioSerenity »

5 centres en Lorraine, 12 en France

BioSerenity est une startup française créée en 2014 qui fournit des solutions de diagnostic et de monitoring. D'abord concentrée sur la neurologie, l'entreprise s'intéresse également à la cardiologie et aux troubles du sommeil. « Nous avons aujourd'hui douze centres spécifiquement dédiés, dont cinq en Lorraine », énumère Shéhérazade Zehouani. « Ici, au CHR Metz-Thionville mais aussi à Château-Salins, Thionville et à Vandœuvre-lès-Nancy. On a à peu près six lits immobilisés par unité, avec, au total, une équipe de 80 personnes en France »

Pourquoi une telle présence dans le Grand Est ? « C'est en Lorraine que le projet a été lancé », précise-t-elle. Il faut dire que la médecine du sommeil est une discipline récente. Mais que sa prise en charge se développe avec la demande grandissante. « On peut prendre rendez-vous sur Doctolib ou passer par son docteur. Le patient est parfois adressé directement par un autre spécialiste »

Toutes les générations

On a tous un sommeil qui nous est propre. Calé sur nos rythmes biologiques, il agit comme un médicament, avec des effets bénéfiques pour la santé, quel que soit l'âge. « On a vraiment toutes les générations, des enfants (avec les ravages des écrans) jusqu'aux personnes âgées. Mais le profil moyen, c'est la personne d'une cinquantaine d'années. Nous proposons une prise en charge complète, de la suspicion d'un trouble (consultation initiale) au diagnostic jusqu'à la mise en place du traitement et de son suivi » C'est ce parcours qui a précisément séduit la quadragénaire de Montigny-lès-Metz. « J'ai pu obtenir un rendez-vous en moins de deux mois, avec un protocole qui me permet d'obtenir, en quelques jours, un diagnostic précis » ■

0otGNM8pwLzp7Fn5cgU5404ru7ELLCAOK1tYtZ3f07eVmMapdkuqvpKP6_bzvm24EQbc7IJKBRuJNUFjfZ_Zh_0Q-QbD60iZn_kx_KiimSLYOGVk

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 23 mars 2023 - 01:13

> Version en ligne

Journée du sommeil à la micro-crèche Le Colombier de Pennautier

Les enfants ont été invités à rentrer doucement à la micro-crèche "L'enfant d'abord, le Colombier" vendredi 17 mars, pour la journée internationale du sommeil.

Une ambiance coocooning, lumières tamisées et autres plaids moelleux les attendaient chaleureusement pour passer la journée confortablement.
Les enfants et les professionnelles de la structure étaient tous en pyjama. Ils ont joué et participé à des ateliers de relaxation et de sommeil. C'est avec ce style de projet que l'équipe pluriprofessionnelle de la crèche, composée d'accompagnantes éducatives petite enfance et d'une éducatrice de jeunes enfants, s'attache à favoriser l'éveil des enfants en respectant le rythme de chacun.
Autre projet éducatif
Dans le courant du mois de mars et dans le cadre du projet éducatif, l'équipe proposera également une thématique autour de la semaine de la petite enfance, les couleurs primaires seront à l'honneur tout au long de la semaine.
Il est important pour l'équipe d'amener des projets différents tout au long de l'année sur différentes thématiques et ainsi créer un cadre dynamisant pour l'accueil et l'accompagnement d'enfants ", précise Laure Rigaud, responsable de la micro-crèche du Colombier.
Réagir

0YvSXV--zgcGhlikQTZIs4P7aF_S5wd3v_fbxOMngcSR8Prm4ulVhPn5PS6yAIcHRX7XowU6y0tiUoNqHvtsbeAZWJi

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 23 mars 2023 - 01:13

> Version en ligne



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/641cca75840ec236c57b9368/large/image. jpg?v=1

Journée du sommeil à la micro-crèche F. O. ■

URL :http://www.franceguyane.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 21 mars 2023 - 20:05

> Version en ligne

Le numérique au service d'une nuit paisible

Vendredi était consacré à la Journée mondiale du sommeil. Pour les dormeurs dont les troubles ne vont pas à l'insomnie chronique, de nombreux outils numériques, plateformes, applications, montres connectées invitent à une quiète pause dans les bras de Morphée.

Meunier, tu dors... Tout le monde n'a pas la chance de ce gardien de moulin. Compter les moutons n'y fait rien. Le lit devient l'antre du combat avec le sommeil. La nuit est un rendez-vous raté avec cet inaccessible sommeil réparateur. Dans le cas où le repos nocturne a pris la fâcheuse habitude de poser des lapins, des propositions sur le web à foison promettent de retrouver les bras de Morphée.
close
volume_off
Via YouTube, des centaines voire des milliers de vidéos de plusieurs heures diffusent des sons qui invitent au sommeil. Il y en a pour tous les goûts, les mélomanes, les amateurs de nature ou d'hypnose. Des vidéos de méditations, de prières et d'hypnose incitent à la détente pour la venue plus apaisée du sommeil. Certaines ont un côté tendrement régressif en proposant des histoires pour dormir. Pourquoi pas ne faire qu'un avec la nature en écoutant la pluie tomber ? Des vidéos ponctuent même ces ondées d'orages et de tonnerre.
Pa...

0Q-obD_3dgQ7HBAmNSSesFXW6tFIsMDdVzN21Xr4qEnRjwAWCt0HwMvQbiinPJVkFEUROCN2hPezuTOXZHlSRKQNDlj

URL :http://www.franceguyane.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 21 mars 2023 - 20:05

> Version en ligne



https : //medias. franceantilles. fr/api/v1/images/view/6418f4ccdeb5586bbe55b9d8/width_1000/image. jpg

■

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 21 mars 2023 - 12:35

> Version en ligne

Santé : le centre de sommeil de Villeneuve-sur-Lot est en quête de médecins

En à peine une année d'activité, le centre Bioserenity, installé au Pôle de santé, reçoit des patients de toute la France.

Et il compte bien accroître le nombre de consultations. Il ouvrira ses portes au grand public ce jeudi 23 mars

« Le sommeil, ce n'est pas du confort, c'est du domaine de la santé », énonce d'emblée Marie Vitali, responsable de la communication pour Bioserenity, groupe auquel appartient le centre de sommeil installé depuis un an dans les murs du Pôle de santé du Villeneuvois (PSV). Un premier anniversaire sous de bons auspices puisque l'établissement...

« Le sommeil, ce n'est pas du confort, c'est du domaine de la santé », énonce d'emblée Marie Vitali, responsable de la communication pour Bioserenity, groupe auquel appartient le centre de sommeil installé depuis un an dans les murs du Pôle de santé du Villeneuvois (PSV). Un premier anniversaire sous de bons auspices puisque l'établissement a tout de suite trouvé sa patientèle : « En une année, plus de 500 personnes ont été reçues pour établir un diagnostic et de là, un traitement, pour leurs problèmes de sommeil », précise Marie Vitali, ravie que le centre ait convaincu en quelques mois l'ensemble des médecins généralistes ou spécialistes du département. « 110 médecins travaillent aujourd'hui en collaboration avec nous. »

Certains des 500 patients ont fait parfois plusieurs heures de route pour se faire hospitaliser le temps des analyses : « Ils nous sont adressés par leur médecin depuis Toulouse, Bordeaux, Poitiers ou même Paris… », raconte la chargée de communication. Ce rayonnement hors frontières du Lot-et-Garonne s'explique par la rareté des centres du sommeil dans l'Hexagone et par la rapidité d'obtention des rendez-vous à Bioserenity : « On s'applique à ce que le délai d'attente ne dépasse pas deux mois, explique Marie Vitali. La moyenne des autres centres de ce type tourne autour des un an… Un an, pour une personne atteinte d'insomnie, c'est long. Surtout quand on sait que les problèmes de sommeil peuvent engendrer, non seulement des troubles de l'humeur, mais aussi des pathologies plus graves comme le diabète, des maladies cardiovasculaires ou même certains cancers. »

Prévention dans les écoles

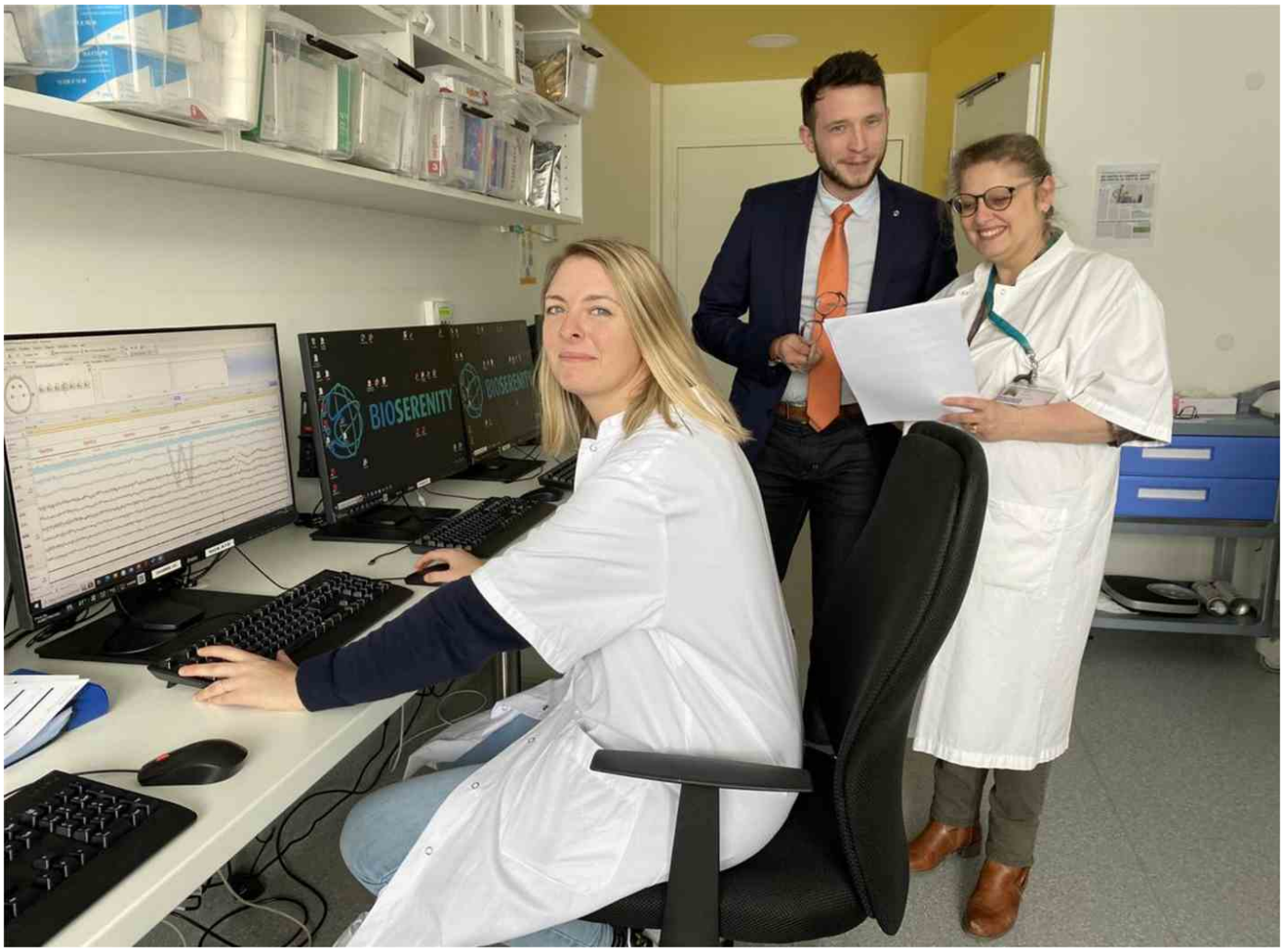
Autre point positif, « nous sommes conventionnés en secteur 1, donc avec des remboursements pris en chargé par la Sécurité sociale, souligne Marie Vitali. Notre médecine n'est pas une médecine de riches. »

Si le centre reçoit en majorité des personnes adressées par leur médecin traitant, il ne ferme pas la porte à ceux qui s'y présentent de leur propre initiative : « Tous nos centres sont installés en milieu rural et nous avons bien conscience que de plus en plus de gens n'ont plus de médecin attitré sur ces territoires. »

À Villeneuve-sur-Lot, Bioserenity compte encore accroître son activité. Avec l'arrivée cette année d'un deuxième médecin du sommeil, l'équipe médicale a déjà été renforcée : « Et on cherche encore à

0w76wDpXj3VgytNVO0Tb9B3dT1Ln3OdpeKhu0iGsM9v1B2QOxC0P1AvxJKrZFk1C3Ccqg7Tu1OF_hUBXb5HgoowMmU4

recruter. On forme nos médecins, qui bénéficient ensuite d'une communauté médicale d'experts encadrés par le ponte en France de la médecine du sommeil, Patrick Lévy. »
Le centre a également le projet de sortir des murs pour faire de la prévention, notamment dans les écoles du territoire, « une action qui sera menée par nos techniciennes. Ce sont elles déjà qui se sont occupées de tenir un stand dans une galerie commerciale, lors de la Journée du sommeil, vendredi 17 mars, et qui recevront le grand public lors de la journée portes ouvertes du centre, jeudi 23 mars. »



https : //media. sudouest. fr/14463826/1200x-1/centre-bioserenity. jpg

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **21 mars 2023 - 12:35**

> Version en ligne



https : //media. sudouest. fr/14463826/1000x500/centre-bioserenity. jpg?v=1679396529

■

FRANCE-ANTILLES GUADELOUPE

URL :http://www.guadeloupe.franceantilles.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **21 mars 2023 - 06:02**

> Version en ligne

Le numérique au service d'une nuit paisible

Vendredi était consacré à la Journée mondiale du sommeil. Pour les dormeurs dont les troubles ne vont pas à l'insomnie chronique, de nombreux outils numériques, plateformes, applications, montres connectées invitent à une quiète pause dans les bras de Morphée. Meunier, tu dors... Tout le monde n'a pas la chance de ce gardien de moulin. Compter les moutons n'y fait rien. Le lit devient l'antre du combat avec le sommeil. La nuit est un rendez-vous raté avec cet inaccessible sommeil réparateur. Dans le cas où le repos nocturne a pris la fâcheuse habitude de poser des lapins, des propositions sur le web à foison promettent de retrouver les bras de Morphée.

Via YouTube, des centaines voire des milliers de vidéos de plusieurs heures diffusent des sons qui invitent au sommeil. Il y en a pour tous les goûts, les mélomanes, les amateurs de nature ou d'hypnose. Des vidéos de méditations, de prières et d'hypnose incitent à la détente pour la venue plus apaisée du sommeil. Certaines ont un côté tendrement régressif en proposant des histoires pour dormir. Pourquoi pas ne faire qu'un avec la nature en écoutant la pluie tomber ? Des vidéos ponctuent même ces ondées d'orages et de tonnerre.

Pa ni la pli si tol mais presque

Au niveau des applications Sons pour dormir - son nom est sans équivoque - présente un choix pléthorique et personnalisable. Selon le ministère de la Transition écologique et solidaire « il n'existe pas aujourd'hui de preuve scientifique que l'usage des téléphones portables présentent un risque pour la santé ». Néanmoins, le ministère nuance en mettant le manque de recul sur les effets à long terme en avant. Pas besoin de coller le téléphone à son oreille pendant toute la nuit pour écouter, on augmente le son et on éloigne le portable.

Pa ni la pli si tol mais dans Sons pour dormir la pluie est déclinée à toutes les sauces, été, piano, printemps, forêt, légère, sur pare-brise, sur feuille. Pour ceux et celles qui se sentent bercés par les transports en commun, on retrouve le voyage en train ou le vol dans le ciel. Deux des propositions les plus singulières sont le sèche-linge et la bibliothèque.

Sur chaque thématique, il est possible de moduler les sons, un crépitement de feu plus intense, l'écho d'une grotte ou le chant du grillon. La durée aussi est personnalisable puisqu'elle s'étend de 1 minute à 24 heures.

Des pubs tue-sommeil

Un gros point noir cependant, sans l'option premium, certaines ambiances ne peuvent être débloquées sans regarder une publicité de 30 secondes, une formule contre productive pour une personne en recherche de sommeil.

Une fois le Saint Graal conquis, il reste à mesurer la qualité du sommeil. Là encore, de nombreuses applications s'évertuent à monitorer les nuits plus ou moins agitées. Parmi ces dernière, Sleep, dormir ou sommeil en français. Dans ce cas, en revanche, le portable devra se trouver tout près du dormeur. Outre les introductions pour dormir, l'application détecte les mouvements avec l'option sonar ou accéléromètre. On peut aussi noter les réveils nocturnes. Une option rêve lucide permettrait de contrôler ses rêves.

Pour les ronfleurs, une option anti ronflement peut être activée. Au lieu d'avoir droit au coup de coude ou aux sifflements de la personne qui partage son lit, le téléphone vibrera

URL :http://www.guadeloupe.franceantilles.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 21 mars 2023 - 06:02
> Version en ligne

ou émettra un son. L'utilisateur peut régler le seuil de déclenchement ainsi, l'application n'interrompra pas son sommeil pour une respiration légèrement bruyante.

Des équations au réveil

Une des options qui paraît le plus intéressante : le réveil intelligent. Selon Sleep, l'alarme « se déclenche à la phase optimale pour un réveil naturel. » Elle se base toutefois sur l'heure de réveil souhaitée et se déclenche dans une durée préalablement sélectionnée autour de l'heure choisie.

Celles qui se réveillent les yeux pas en face des trous peuvent profiter de certains modules à installer en plus. Captcha est fait pour ces personnes. Du moyen le plus doux au plus brutal pour tirer les utilisateurs du lit, l'appli ne manque pas de ressorts. Résoudre une équation au saut du lit, secouer son téléphone, lui sourire, raconter ses rêves ou encore repérer le mouton qui ne dort pas. Moins ludique, pour ceux qu'il faut tirer du lit à la grue, le QR code. L'application en réclamera et forcera le dormeur à aller le pointer devant le miroir.

Dans les statistiques et objectifs, il est possible d'inscrire ses données de sommeil et de savoir si la qualité s'améliore.

Le sommeil au bout du poignet

De nombreuses applications fonctionnent avec des montres connectées. Souvent, ces montres sont associées à l'activité physique. Elles sont pourtant un précieux outil quand il s'agit de mesurer la qualité du sommeil. Plus précises au niveau de la détection de mouvement, l'utilisateur sera en mesure de connaître ses cycles de sommeil, le lent et le paradoxal, le nombre de réveils nocturnes. La justesse des données n'en sera que plus affinées.

Le chiffre

L'insomnie chronique touche près de 14% des adultes selon Ameli. Il ne s'agit pas du seul trouble du sommeil, il existe aussi l'apnée du sommeil, le somnambulisme ou encore les terreurs nocturnes. La clinique Pitat à Basse-Terre dispose d'un service spécialisé dans le traitement des pathologie du sommeil.

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **20 mars 2023 - 19:37**

> Version en ligne

Alzheimer : les troubles du sommeil, annonciateurs d'un risque de développer la maladie ?

A quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le

sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.
Avant que les premiers signes de la maladie cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.
Ces troubles du sommeil "sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ?". Et "existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ?" : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posés ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue Annals of Neurology.
Détecter précocement les neurones touchés
Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs "d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux ", décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs*, à l'origine de cette étude.
Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase "implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques". Et "des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent ", poursuit le Dr Rauchs.
Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, "parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés ". Des observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre "l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent".
La puissance des ondes cérébrales pour preuve
Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : "la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux. " Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc "l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démence " souligne la chercheuse.
Et après ?
Pour en être bien sûr, les équipes devront "étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps". Et dans un second

0E1RMDtgz6poqF-OVj2Mh9JVWogPJVT71k58AsosWztyydFgXO6E6-Dg9FhsWchwq129KlivCwUOVDWfxO7SRewYWI4

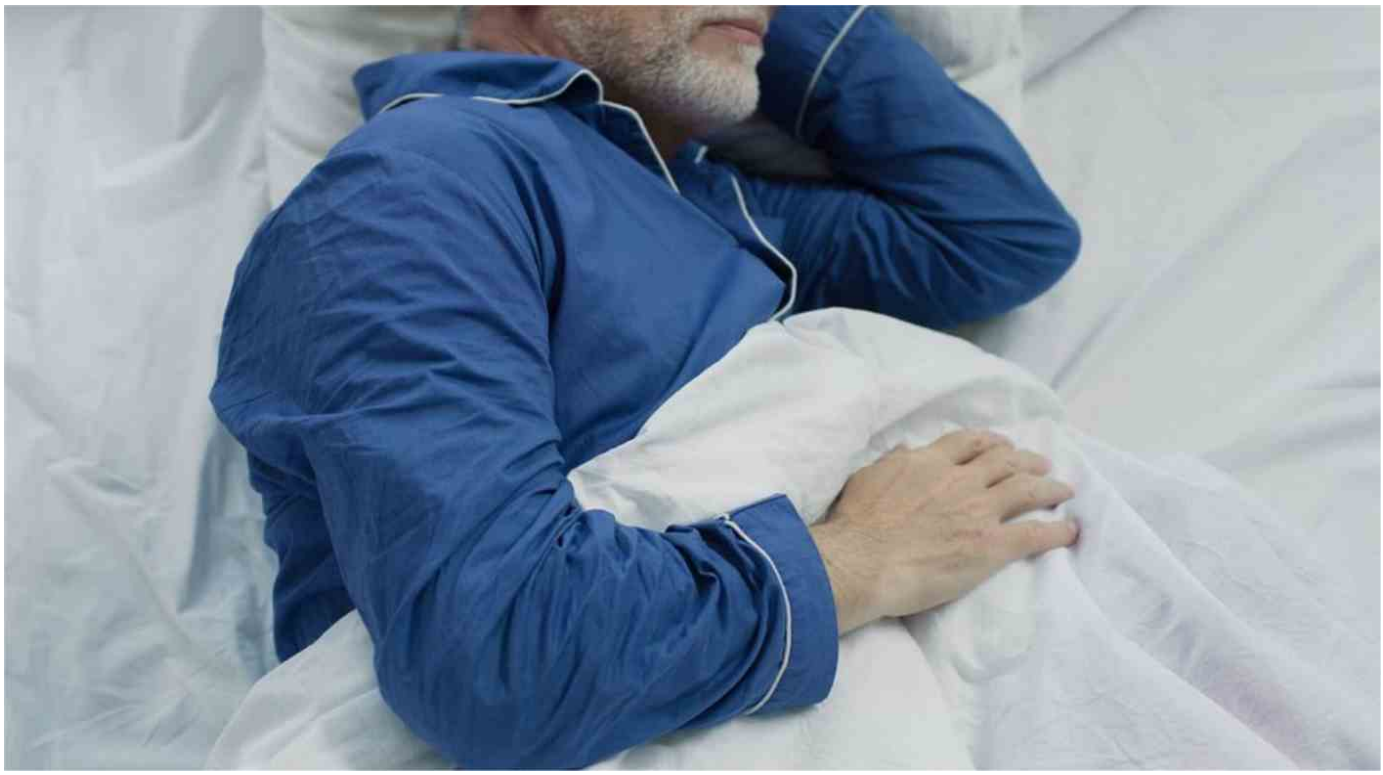
Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **20 mars 2023 - 19:37**

> Version en ligne

temps ouvrir la recherche auprès de personnes en "bonne santé cognitive, mais aussi auprès de volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable".
A terme, "le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et leur proposer des approches préventives", conclut le Dr Rauchs.
* Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237 Inserm/Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen.



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/6414691098b02f5af95e0a08/large/image. jpg?v=1

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude ■

LE PROGRES

URL :http://Leprogres.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Le Progrès

► **20 mars 2023 - 13:09**

> Version en ligne

Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel. Journée du sommeil : des micro-siestes pour le personnel

Le Progrès

Depuis quelques années, on parle beaucoup de qualité de vie au travail, la QVT, une démarche qui engage les entreprises à agir en faveur de leur personnel. ■

0MoVMTCqMI75Wf6K5yFjZI7wVYGIXVbIQ-EOLKpf_o-xbIJx8IbEdfLjb5UPm8yIhCa3Y5yBbUopChskSOkCvOIROGYam-f_Jy-PCZURPr3MN2Y4

URL :http://www.estrepublicain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Xavier Collin

► 21 mars 2023 - 06:09

> Version en ligne

Lunéville. Au laboratoire du sommeil, on peut découvrir pourquoi vous dormez mal

Xavier COLLIN

Le centre hospitalier lunévillois a accueilli la 23e journée du sommeil du GHEMM. Hormis les stands dédiés, installés dans le hall, les visiteurs ont pu se rendre dans le laboratoire du sommeil où l'on peut dépister et analyser les pathologies qui troublent les nuits de nombreuses personnes.

« Un adulte sur sept est atteint d'apnée du sommeil. La tendance, en local, suit ce constat national. On a de bons moyens pour dépister les différentes pathologies du sommeil. Les traitements qui suivent fonctionnent bien, et ça change vraiment la vie des patients », signale Sophie Laruelle. Ce médecin généraliste et spécialiste du sommeil était présente dans le hall du centre hospitalier à l'occasion de la 23e journée nationale du sommeil.

Les nombreux visiteurs ont pu découvrir des stands d'information, de dépistage, une chambre des erreurs, des quizz… Deux casques de réalité virtuelle ont permis à certains de se relaxer dans un espace dédié.

Deux chambres équipées pour dépister les pathologies

Parmi les professionnels présents, Emmanuel Charles, infirmier technicien du sommeil, a fait visiter aux personnes intéressées le laboratoire du sommeil, entouré de Romain Boyez, neurologue, et de sa collègue Marie-Christine Le Peru.

Dans ce service, « nous avons deux chambres pour la polysomnographie (avec activité cérébrale et au niveau des jambes), appareillées pour détecter les pathologies du sommeil », explique l'infirmier. Il liste les causes principales : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, narcolepsie, hypersomnie et insomnies. Mais « d'autres existent » aussi.

Vidéographie en infrarouge

Sur un mannequin équipé pour la journée, le neurologue et l'infirmier expliquent le fonctionnement des capteurs et électrodes installés quasi des pieds à la tête sur le faux patient. « Nous pouvons prendre aussi une vidéographie en infrarouge sur une période de 24 à 48 heures », poursuit le technicien du sommeil.

Une personne normale passe par 4 à 6 de ces cycles. Le sommeil change tout au long d'une vie, et ses besoins aussi.

Emmanuel Charles, infirmier technicien du sommeil

« Le lendemain, on vérifie les tracés enregistrés de la nuit que l'on interprète » Ceci permet de déterminer la pathologie et de la soigner avec les deux matériels les plus faciles d'accès : les orthèses d'avancée mandibulaires et les appareils de PPC (pression positive continue). « On peut ne plus avoir besoin de ces matériels après un certain temps d'utilisation, mais cela reste rare » Il rappelle que « le sommeil n'est pas lisse ». Il se compose de plusieurs phases de sommeil : léger, profond (récupération physique) et paradoxal (récupération psychique). « Ce dernier signe la fin d'un cycle de 1 h 30 environ. Une personne normale passe par 4 à 6 de ces cycles. Le sommeil change tout au long d'une vie, et ses besoins aussi. »

Contact au 03 83 76 12 12 et demander le laboratoire du sommeil. ■

0kIeh7rcQAhc0qK52vtX1sCovmJnVSml34-1PViIn1MjywgpgKA9oHNlijpvuZweurMzfDQcSyDl-GVgr66jNQ4PmjS-xHa_eUdmTDUdx7gQMTU4

Journal de vendredi 17 mars 2023



Réforme au forceps

Le recours à l'article 49-3, qui permet au gouvernement de faire passer la réforme des retraites sans vote à l'Assemblée a été le détonateur, les oppositions NUPES et RN ont laissé éclater leur colère jeudi dans l'hémicycle. Retour sur cette séquence avec les députés vosgienset sur la journée de lundi qui s'annonce agitée avec le vote ou pas des motions de censure, celle en particulier du groupe LIOT dont fait partie le député de Remiremont Christophe Naegelen. Quid de la suite de cette crise politique dans la rue avec une possible radicalisation ?
Année record

Avec quelque 400 tonnes de bonbons produites, la Confiserie des Hautes Vosges a enregistré en 2022 un chiffre d'affaires record, 6 millions d'euros, malgré la hausse des coûts des matières premières. Et l'entreprise innove : elle a lancé l'été dernier des bonbons sans sucre pour les clients diabétiques.
En bref

- À l'occasion de la **journée du sommeil,** le centre Biosérénity distillait ses conseils de prévention dans la galerie commerciale de l'hypermarché de Jeuxey.
- 6e promotion des cadets de la défense au 1er Régiment de tirailleurs d'Epinal, avec remises de calots à 30 collégiens.
- Le 18e Trail des terroirs et marches gourmandes organisé par la Chambre d'agriculture des Vosges aura lieu le dimanche 26 mars au parc du château à Epinal.
L'école autrement

L'école alternative du Girmont-Val-D'Ajol accueille 18 enfants de 3 à 11 ans. Une école non agréée par l'Education Nationale et créée par l'association des Jeunes pouss' en 2019. Avec une pédagogie à base d'ateliers Montessori et une grande partie de l'enseignement fait en extérieur, l'établissement revendique l'idée de s'adapter au rythme de chaque enfant.
Noces du peuple

Le Théâtre du Peuple change de direction après le départ de Simon Delétang. L'association recherche actuellement son successeur. En attendant la saison de spectacle estivale, quelques représentations sont proposées. En cette fin de semaine, deux comédiens de la compagnie MidiMinuit invitaient le public à leur faux mariage, sur fond de contes des mille et une nuits, dans la salle des fêtes de Bussang.

Vosges matin

URL :http://www.vosgesmatin.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 19:33**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0q5fKrNz1Ko7xeC52kGtgYzxXMSHvhyWG4TutBHWAFEGG3WA8o-t9dQOD2FgJwNvLlanK8HmpxkHfJOPPpkmPbxUpKhIo53xr3219Zfp-OKUZjhh

Sudinfo.be

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Gisèle Maréchal

► 18 mars 2023 - 13:36

> Version en ligne

Jolimont fête les 30 ans de son unité du sommeil: lutter contre les insomnies et apnées du sommeil qui vous minent la vie



Depuis trois décennies, le CHR Joilimont traite les troubles du sommeil. Visite au sein de leur service spécialisé. Par Gisèle Maréchal

L'étude de notre sommeil et de ses multiples aspects requiert une approche spécifique envers une patientèle aux problématiques qu'il importe de définir. Ce dernier vendredi avant le printemps, journée internationale du sommeil, les professionnels de l'unité du sommeil de l'hôpital de Jolimont ont organisé deux journées portes ouvertes envers leurs patients. Créé par le Dr Diepart en 1993, le service est dirigé depuis 2004 par le Dr Alain Volckaert. Qui va passer le relais en mai au Dr Augustin Dermine. Le service est fort d'une vingtaine d'infirmier(e)s qui ont décroché le certificat interuniversitaire de la physiologie et de la pathologie de l'éveil et du sommeil.

De quatre lits à la création du service, l'unité présente aujourd'hui 6 lits, qui accueillent en moyenne 36 patients par semaine, désireux de faire en une ou deux nuits, le point sur leur problème de sommeil. La porte ouverte faisait la part belle à l'utilisation de la C-PAP – pour 'traitement de pression continue positive'. Ils sont aujourd'hui 2300 patients conventionnés C-PAP à Jolimont ! À ce titre, ils résolvent leurs apnées du sommeil en utilisant chaque nuit le petit compresseur qui aspire l'air ambiant filtré pour l'insuffler vers le nez du patient en continu, de manière que ses voies respiratoires supérieures compressées soient obligées de s'ouvrir. Fini les arrêts respiratoires parfois de longues secondes voire une minute, de nombreuses fois par nuit… au point de faire souvent paniquer le conjoint !

Une fatigue récurrente

« Le patient arrive dans le service suite à une consultation du médecin traitant ou d'un spécialiste », avertit le Dr Volckaert. Le problème du sommeil peut résulter de l'insomnie, ou de l'apnée du sommeil. Fatigué, le patient somnole pendant la journée. C'est très problématique quand son métier requiert une attention de tous les instants ! »

À l'unité du sommeil, on fait le point sur les causes de l'insomnie. L'apnée est gérée par la C-PAP. Quant aux autres causes… « L'obésité est souvent responsable. Dans un

monde idéal, pour bien dormir, il faut adopter de bonnes habitudes alimentaires, stimuler son activité physique, respecter ses heures de sommeil, illuminer ses journées, supprimer l'écran numérique une fois une certaine heure passée… Le tabac et l'alcool jouent aussi un rôle néfaste dans le trouble du sommeil. » Le Covid a aussi mis son grain de sel…

Usage abusif de somnifères

Un constat navrant, relevé par le chef de service : la Belgique est championne en matière de prise de médicaments pour faciliter le sommeil… alors qu'un somnifère ne résout pas la cause du sommeil de mauvaise qualité. Au service, le patient est écouté : on diagnostique des causes de l'insomnie. Elles peuvent être physiologiques (un problème cardiaque, une douleur au dos…) ou psychologiques. Un deuil, un proche malade à soigner, une perte de travail, l'angoisse par rapport au climat… font que la personne rumine au lieu de s'endormir ou de se rendormir en pleine nuit. Une approche avec un psychologue (Jean-Sébastien Lecat) est possible. On apprend à parler du problème, à méditer… et on trace des postes pour remédier au problème qui tourne à l'idée fixe nocturne. »

Au sein du groupe Jolimont, cinq des six hôpitaux accueillent les patients. Lobbes propose l'appareillage qui prend les paramètres du sommeil à la maison.

Témoignages symptomatiques de patients

À 62 ans, voilà 25 ans que Bernard possède une C-PAP. « Je dors 5 heures par nuit. Je me réveillais avec mes ronflements… Un moment, le médecin m'a prescrit un médicament : mais alors, je délirais, je pensais à des accidents de voiture… J'ai arrêté de les prendre ! Un jour où j'étais allé chercher mon petit garçon à l'école, je me suis endormi dans le canapé pendant qu'il regardait des dessins animés… 'Tais-toi !', il m'a dit… La journée, je luttais contre le sommeil. C'est douloureux ! »

Des patients très intéressés par les bienfaits de la thérapie du sommeil. - G.M. La C-PAP… il l'utilise surtout pour la tranquillité de son épouse Carmen ! « Sans la machine… ma femme me frappe ! » (rire) « Et sans C-PAP, j'ai la bouche sèche. » Insomniaque, son épouse Carmen « craque parfois pour un demi Zolpidem… au bout de trois nuits d'insomnie. Quand je me réveille, je n'ai pas l'impression d'avoir dormi… » Jean-Jacques, de Mons, époux d'une travailleuse de Jolimont, utilise la machine depuis deux ou trois ans. « Je travaillais à pauses (sauf les nuits), à l'accueil de la clientèle de l'Eurostar, à Bruxelles Midi. »

« Il n'a plus d'apnées désormais », se réjouit son épouse Nathalie. « Moi par contre, je n'ai aucun problème pour m'endormir, si j'ai une heure de table au travail, je vais m'asseoir au soleil, je m'endors immédiatement… et j'actionne le réveil de mon portable ! »

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 19:44

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0fB0Fdk9f87_hcxXoAe2YfkHYK6T7RvUxae_6AhxK3ngaE5O5nEjfdpz-SzsIUoRjXYqpJsWL2yYJ_FEqvbFNWQaY3-7XLzUX5x2u2b5ZUJIMGQy

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :C.B.

► 18 mars 2023 - 13:37

> Version en ligne

Val de Briey. « Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit »

C.B.

À l'occasion de la journée internationale du sommeil, vendredi 17 mars, les élèves de 1re ST2S ont réalisé plusieurs actions. Ils ont notamment élaboré un questionnaire sur ce thème à destination des classes de seconde de l'établissement.

Ils n'ont pas chômé. Lorsque nous avons poussé la porte de leur salle de classe, à l'heure de la sieste, les élèves de 1 ST2S de Maryline Kurt étaient en plein brainstorming. Objectif de leurs travaux ? Réaliser un questionnaire portant sur le sommeil qui sera distribué ultérieurement dans les classes de seconde.

« Nous avons profité de la journée internationale du sommeil de ce vendredi 17 mars pour organiser plusieurs actions. C'est un sujet de santé qui nous intéresse, tout comme l'environnement. Sur ce sujet, ils organisent une collecte de stylos à recycler au profit d'une association pour le deuil périnatal », explique l'enseignante de la Cité scolaire.

Trouver des explications

Si la grande majorité des élèves présents ce jour-là disait n'avoir aucune difficulté à rejoindre les bras de Morphée, l'une d'entre eux relevait sa grande difficulté à trouver le sommeil. « Cela n'est pas nouveau, ça dure depuis plusieurs années. Il m'arrive souvent de dormir deux heures par nuit, un peu plus le week-end… La fatigue ? C'est étrange, mais le corps s'habitue, il utilise l'énergie d'une autre façon. Mais lorsque je m'ennuie, j'ai vite tendance à somnoler en journée. » □

« L'un des axes de notre travail est de trouver les pistes pouvant expliquer ces problèmes liés au sommeil, complète Maryline Kurt. Parmi elles, il y a bien sûr l'utilisation des écrans… » Un outil qui accompagne pourtant le quotidien de tous les élèves. ■

0dl8AN5rtt3XsS0EFK6o8spBUz61-MlUz8mVzhR7BxW57y3sdg7dWdNWrNUoBsBa_bEWy-IKeW74rlRxvJVXmAlX-AIL0auJSb0UYZlAgSa8NGIz

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Manon Lozano

► **17 mars 2023 - 15:06**

> Version en ligne

Journée internationale du sommeil : stress, écrans, sédentarité... souffrez-vous de junk sleep ?

Manon Lozano

Publié le Alors que ce vendredi marque la 23ème Journée internationale du sommeil, l'Ifop a publié une étude sur la dégradation du sommeil des Français.

Sur un échantillon de 1007 personnes, les moins de 50 ans (35%) seraient davantage touchés que leurs aînés (26%). En cause : une mauvaise routine du sommeil et une augmentation probante du temps d'écran.
Selon l'étude de l'Ifop, 7 personnes sur 10 souffriraient de troubles du sommeil contre 4 sur 10 en 2021. Un phénomène qui s'est accentué avec la crise du Covid-19, la Guerre en Ukraine et qui a considérablement impacté notre quotidien. Et pour y remédier, nombreuses sont les techniques trouvées par les Français. Boire de l'alcool pour se fatiguer plus vite, se mettre une série pour s'endormir, faire du sport le soir... des procédés trompeurs qui favoriseraient le junk-sleep d'après plusieurs spécialistes.
Le junk-sleep, qu'est-ce que c'est ?
Dérivé du mot anglais junk-food (malbouffe), le junk-sleep est, sans surprise, un sommeil de mauvaise qualité. Comme la nourriture, le sommeil a un impact sur notre santé mentale et physique et est un baromètre de l'humeur : "Les troubles du sommeil exacerbent les troubles anxieux et vice-versa" selon la psychiatre Isabelle Poirot sur TopSanté
En effet un sommeil qui ne nourrit pas suffisament notre cerveau aurait des effets dévastateurs à long terme. Comment l'expliquer ? L'étude menée par l'Ifop est formelle : la moitié des Français regarderaient la télévision ou des vidéos avant de se coucher et 49% consulteraient leur téléphone. D'après l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la lumière bleue de ces appareils électroniques nuirait fortement à nos cycles de sommeil qui seraient moins profonds et donc moins réparateurs pour notre corps.
Aussi appelé "effet sentinelle" ce phénomène serait dû à nos téléphones laissés allumés durant la nuit. Et les jeunes en sont les premières victimes. Avant de se coucher, 61% des moins de 35 ans regarderaient des vidéos et 71% utiliseraient leur téléphone au lit.
Des symptômes qui ne trompent pas
Avez-vous déjà eu l'impression de dormir une nuit complète et vous réveiller avec l'impression de ne pas avoir dormi ? En France, la pratique du junk-sleep est devenue quotidienne et peut s'observer par plusieurs symptômes. Fatigue chronique, douleurs musculaires, peau terne vieillissante, bouffées de chaleur, irritabilité, diminution des capacités cognitives et de la concentration. Un autre symptôme moins connu est la prise de poids. En effet, dormir moins augmenterait les niveaux de ghréline, l'hormone de la faim d'après Nicole Eichelberger, spécialiste du sommeil dans le Huffpost
Ainsi, prendre l'habitude de dormir de moins en moins longtemps et de façon irrégulière affecterait à long terme le système immunitaire, la libido, la mémoire et créerait des risques cardio-vasculaires. Pour

0oEp5ijbu9f5VScW22t1doahwbBlJixaIDVPiH1n9lTz73nl2M0FC88arWsArRVaxNWye9X8G8gSwACEneczJEwMmZm

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Manon Lozano

► **17 mars 2023 - 15:06**

> Version en ligne

autant, certains ont leurs propres techniques, qui souvent, participent au junk-sleep.

Entre fausses techniques et idées reçues : ce que vous devez éviter

Une étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance faite à l'occasion de cette 23ème journée du Sommeil a montré que 16% des Français croient que boire de l'alcool le soir les aide à s'endormir. Malheureusement les spécialistes sont clairs à ce sujet : l'alcool fragmente votre sommeil. Le fait de pratiquer une activité physique (29%) avant le coucher vous épuisera certes mais déréglera votre température corporelle.

Et concernant les grasses matinées, mieux vaut privilégier les siestes, qui sont plus réparatrices, selon les spécialistes du sommeil. Ces derniers préconisent entre 7 et 9 heures de sommeil pour être suffisamment reposé et surtout de respecter un vrai couvre-feu digital.

Envie de donner votre avis ?

Vous avez droit à 3 commentaires par jour. Pour contribuer en illimité, abonnez vous.

Souhaitez-vous recevoir une notification lors de la réponse d'un(e) internaute à votre commentaire ?



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/641422dccfa17878d63707e3/large/image. jpg?v=1

D'après l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la lumière bleue des appareils électroniques nuirait fortement à nos cycles de sommeil qui seraient moins profonds et donc moins réparateurs pour notre corps. Illustration Unsplash - Dipqi Ghozali ■

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 22:23**

> Version en ligne

Sommeil : méditation, sexe... quelles sont les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir ?

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population.

A l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet.

A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français à travers un sondage, cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme, et de motivation.

Un impact sur le travail et la vie sociale

A peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme 'correct, sans plus'. Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2, 5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français ne baissent pas les bras, et redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie,

03pf-ZxFqqPI60iIaNCpnwmVdzGNfOJwp_HRGOorJeGQjomEzoEV-kbRv7_-3FqPp2zUbQBe0SizmZXSGxn1djwNGM4

près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes.
Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts - histoires, musiques, et bruits - entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.
*Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3. 455 personnes du 14 au 17 février 2022.



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/64144f440962f346301fe1e7/large/image. jpg?v=1

La méditation compte parmi les techniques privilégiées par les Français pour lutter contre les troubles du sommeil. ImYanis / Shutterstock ■

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Morgane Masson

► **17 mars 2023 - 17:46**

> Version en ligne

Dormir nu, nuits de 8 heures, sport, alimentation : le vrai du faux sur le sommeil en huit questions

Morgane Masson

À l'occasion de la journée internationale du sommeil ce vendredi 17 mars, nous avons demandé au docteur Lucie Barateau, neurologue de l'unité des

troubles du sommeil au CHU de Montpellier de décrypter le vrai du faux autour de plusieurs idées reçues qui entourent le sommeil.

De nombreux clichés entourent notre sommeil, sujet souvent au cœur des préoccupations, puisque la qualité de nos nuits détermine souvent la qualité de nos journées. À l'occasion de la journée internationale du sommeil, Lucie Barateau, neurologue de l'unité des troubles du sommeil au CHU de Montpellier nous aide à déterminer si ces idées reçues sont fondées ou pas.

1/ Faut-il dormir 8 h par nuit pour être en bonne santé ?

FAUX. Chaque personne a un besoin de sommeil différent qui est probablement génétiquement déterminé même si on n'a pas encore découvert le gène du temps de sommeil. Les courts dormeurs ont beaucoup de chance, ils ont besoin de cinq ou six heures par nuit et ils sont en forme. Les longs dormeurs ont moins de chance, ils ont besoin de neuf heures voire plus parfois de sommeil. Sur une moyenne en France on est autour de 7/8 heures. Mais avec des différences individuelles majeures. Il faut connaître son besoin de sommeil et adapter son activité en fonction et ne pas se forcer à dormir 8 heures quand on n'a besoin que de 6 car cela peut créer de l'insomnie.

2/ Les écrans nuisent-ils vraiment à notre sommeil ?

VRAI. Notamment utilisés en soirée puisque les écrans de nos ordinateurs et de nos téléphones émettent une lumière bleue qui est la lumière la mieux captée par la rétine par un système qui agit directement sur le cerveau et sur la régulation des rythmes biologiques donc on va avoir un effet quasi direct sur l'hormone qui s'appelle la mélatonine et si on a une exposition forte a de la lumière en soirée avant de se coucher, on va décaler voire inhiber la sécrétion de mélatonine qui nous permet de bien dormir la nuit.

3 / Faut-il manger léger avant d'aller se coucher ?

PLUTÔT VRAI. Globalement l'effet de la digestion est moins propice à l'endormissement donc on va dire que ça dépend de l'heure à laquelle on mange. Si on mange tôt en soirée il y a aucun problème. Après effectivement, si on fait un gros repas sucré et gras avant d'aller se coucher on va avoir plus de mal à s'endormir et le sommeil va être de moins bonne qualité.

4 / Faut-il vraiment dormir la tête en direction du Nord ?

FAUX. Il n'y a en tout cas aucune preuve scientifique, aucune étude validée dans le domaine du sommeil qui a démontré ça. Après, chaque personne a des idées sur son bien-être. L'important c'est que chacun soit dans un environnement confortable pour s'endormir.

5 / Il y a une température idéale pour dormir ?

VRAI. Autour de 19 à 20°C. La chambre doit être tempérée. Il ne faut pas que ce soit trop chaud ni trop

0w3OB4Nwb6TNDg7pXoDr0x_dhMhEHf28NfQ6PPoUGJFzsaR3T7qDZrTDAiLBZWRBI2CfgTwbI0m2LQ0j7UXY7bwYzYw

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Morgane Masson

► **17 mars 2023 - 17:46**

> Version en ligne

froid. Naturellement notre température interne va baisser d'un demi-degré environ, ce qui favorise l'endormissement et le maintient du sommeil. Si l'environnement est trop chaud ou trop froid ça va demander plus d'énergie à l'organisme et cela peut perturber le sommeil.

6 / Est-il vrai qu'il est préférable de dormir nu ?

NI VRAI NI FAUX. Là aussi, il n'y a aucune preuve scientifique, donc c'est plutôt à l'appréciation individuelle de chacun. Tant que les vêtements ne sont pas trop serrés, il n'y a pas de contre-indication. La seule consigne c'est d'être confortable.

7 / Faire du sport aide-t-il vraiment à mieux dormir ?

VRAI MAIS. Faire du sport aide à mieux dormir si on pratique une activité modérée et régulière. La tendance va s'inverser si on fait une activité physique trop intense et surtout si on la pratique en soirée, encore une fois à cause de cette question de température. On augmente notre température interne quand on fait du sport, donc on va partir de plus haut pour la diminuer au moment de s'endormir et ça va logiquement être plus compliqué. Mais en dehors de ça, l'activité physique est très bénéfique, elle agit sur le système circadien et renforce nos rythmes biologiques, en augmentant ainsi la qualité du sommeil.

8 / Faut-il prendre une douche froide avant d'aller se coucher ?

FAUX. Prendre une douche froide risque de diminuer la température de la peau et par mécanisme de compensation, le corps augmente sa température interne, donc de la même manière, il va être plus difficile de la faire diminuer. Prendre une douche froide s'il fait très chaud, en plein été pourquoi pas, mais sinon, ce n'est pas recommandé.



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/64135a206d99575e75715087/large/image. jpg?v=1

La qualité du sommeil dépend de plusieurs facteurs. Illustration MAXPPP - Frédéric Cirou ■

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Thierry Devienne

► **17 mars 2023 - 16:06**

> Version en ligne

Nîmes : les troubles du sommeil peuvent causer des maladies mentales

Thierry Devienne

Ce vendredi, le service des troubles du sommeil du CHU de Nîmes participe comme chaque année à la journée internationale du sommeil.

L'enjeu est de taille : les effets du manque de sommeil sont souvent méconnus ou sous-estimés. Or, il peut avoir des effets substantiels sur la santé, notamment mentale.
"Le sommeil est important pour la qualité de vie et la santé", pose d'emblée le docteur Béatriz Abril, chef du service des troubles du sommeil au CHU de Nîmes. Avec deux infirmières et un cadre de santé du service, elle anime toute la journée de ce vendredi un stand d'information, à l'attention du public mais aussi du personnel du CHU Carémeau, sur les troubles du sommeil, à l'occasion de la journée internationale sur ce thème, dont c'est la 23e édition.

L'insomnie touche 20 % de la population

Les visiteurs, "de tous âges" selon le personnel du service, font souvent état de problèmes d'insomnie. "Vingt pour cent de la population est concernée", indique le docteur Abril. Les causes en sont multiples. D'ailleurs, cette spécialité est assez transversale : des tas de spécialités s'y greffent. "Par exemple, les travailleurs de nuit dorment moins et souffrent souvent de surpoids : il y a un lien entre la prise de poids et les troubles du sommeil. Un mauvais sommeil peut aussi être à l'origine de troubles cardiovasculaires. Les risques d'hypertension et d'infarctus du myocarde augmentent. La somnolence est à l'origine d'accidents de la route. On peut aussi observer des troubles de l'humeur. Au bout du compte, cela touche tous les domaines".

Six mois d'attente pour une consultation

Le service troubles du sommeil du CHU de Nîmes compte trois praticiens hospitaliers et un ORL plus spécifiquement pour les problèmes respiratoires. S'y ajoutent un cadre de santé et des infirmières. À l'année, il totalise quelque 2 500 consultations et un millier d'enregistrements du sommeil, le service disposant de six lits. Pour l'un ou l'autre, rendez-vous, il faut compter une attente de six mois.
Beaucoup de personnes viennent consulter pour sortir des somnifères. "Le traitement de première intention de l'insomnie est la thérapie cognitivo-comportementale", ajoute Béatriz Abril, "Avec les patients, on réfléchit au déroulement de leurs journées, leurs agendas de sommeil et au changement de leurs comportements. Cette méthode produit des améliorations dans 70 % des cas"
À méditer quand on sait que l'apnée du sommeil peut aussi avoir un lien avec une dépression.

0IG3a3TwiALjWITPa-Cab8g6tsK_rVb3YWH7QdvPea1fVv8nG-zff0uXuLHJiuP-1XfljIyBHh9hZtLhnnw_vUwM2Ni

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Thierry Devienne

► **17 mars 2023 - 16:06**

> Version en ligne



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/64146a77dba0323fae543d35/large/image. jpg?v=1

Chaque année, le service troubles du sommeil du CHU Carémeau participe à la journée internationale Midi Libre - Th. D. ■

L'YONNE RÉPUBLICAINE
URL :http://www.lyonne.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 14:58
> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0i848JzvzzQM3jp7M5rqFBhZ6wl5qSLdJIq5p27oGpXqoKn4IDWAwbpncKKgAmMXXnr-k42qeTBsMpscbfe8v3cSoEyEP9JtY7hCpEAoIw3AZGE0

L'YONNE RÉPUBLICAINE
URL :http://www.lyonne.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 14:58
> Version en ligne

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 14:54

> Version en ligne

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude

A quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le

sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.
Avant que les premiers signes de la maladie cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.
Ces troubles du sommeil " sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ? ". Et " existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ? " : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posés ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue Annals of Neurology
Détecter précocement les neurones touchés
Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs " d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux ", décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs*, à l'origine de cette étude.
Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase " implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques ". Et " des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent ", poursuit le Dr Rauchs.
Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, " parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés ". Des observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre " l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent
La puissance des ondes cérébrales pour preuve
Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : " la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux. " Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc " l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démenc e " souligne la chercheuse.
Et après ?
Pour en être bien sûr, les équipes devront " étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps ". Et dans un second temps ouvrir la recherche auprès de personnes en " bonne santé cognitive, mais aussi auprès de volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable
A terme, " le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et

0SBAcJK_-gc5VZU3nv2Axz3MzLGYfe7KBFpNzRR4Er-g9uZza_5VjtEOCPzqXStR8bJdQ2IGtGTspacC02L6bAgOTI0

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

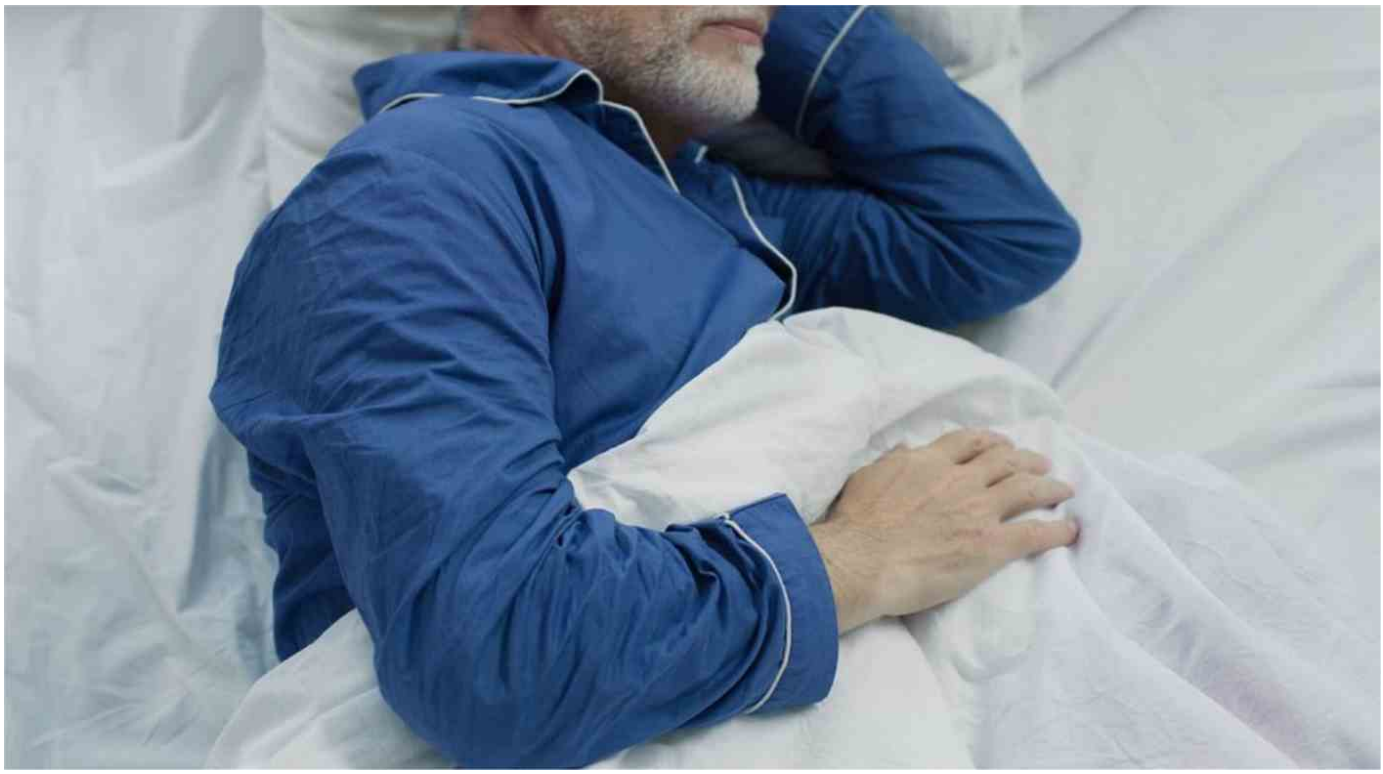
► 17 mars 2023 - 14:54

> Version en ligne

leur proposer des approches préventives ", conclut le Dr Rauchs.

* Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237 Inserm /Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen

Réagir



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/6414690f4d7bba0a5176172b/large/image. jpg?v=1

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude ■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 13:03

> Version en ligne

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population.

A l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français à travers un sondage, cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme, et de motivation.

Un impact sur le travail et la vie sociale

A peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme 'correct, sans plus'. Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2, 5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français ne baissent pas les bras, et redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie, près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes.

0D3hokmRYcXhbYYwj7gNNZmQyu_mM-7L_hcXDO4UkhPujHu84n090nxLtN86rjB1oOX5lY4domQRlyNFuZm91CgMTI0

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 13:03

> Version en ligne

Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts - histoires, musiques, et bruits - entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.

*Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3. 455 personnes du 14 au 17 février 2022.

Réagir



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/64144f42435d5858267210f7/large/image. jpg?v=1

La méditation compte parmi les techniques privilégiées par les Français pour lutter contre les troubles du sommeil. ImYanis / Shutterstock ■

l'éveil DE LA HAUTE-LOIRE
URL :http://leveil.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 18:05
> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures.

C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

"Jet lag social"

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

60 % des parents vont au lit avec un écran

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

A Flourish chart

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Soirées apaisantes

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces

05mzM9AQiWEfDuR8GKFSF4Byz-zHeqTEODsyE_tnTtAKl0eQP-tSUqlGAZYLV4lULE10NArloPgMUilzdpO-ZcQNjNl

angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes. "Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. "
Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Le confinement peut désorganiser notre sommeil
Nicolas Faucon ■

Le Télégramme
URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 15:24
> Version en ligne

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude

À quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.

Avant que les premiers signes de la maladie d'Alzheimer ne s'expriment, de nombreux patients rapportent des troubles du sommeil. Ainsi, des difficultés d'endormissement, des phases d'insomnie ou des épisodes de cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.

Ces troubles du sommeil « sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ? ». Et « existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ? » : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posé ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue Annals of Neurology.

Détecter précocement les neurones touchés

Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs « d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux », décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs (*), à l'origine de cette étude.

Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase « implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques ». Et « des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent », poursuit le Dr Rauchs.

Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, « parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés ». Des observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre « l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent ».

La puissance des ondes cérébrales pour preuve

Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : « la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux ». Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc « l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démence » souligne la chercheuse.

Et après ?

Pour en être bien sûr, les équipes devront « étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps ». Et dans un second temps ouvrir la recherche auprès de personnes en « bonne santé cognitive, mais aussi auprès de

06F4m_L1kZbrCUP_X5H7K3lt7xbP-rMWoOudajFuuz06_Wweh2Gcoe5z8xAYLAAvsJGJT-CpeNebN0Ktp2Wv_qQOWQ2

volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable ».
À terme, « le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et leur proposer des approches préventives », conclut le Dr Rauchs.
* Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237 Inserm/Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen



https : //www. letelegramme. fr/images/2023/03/17/alzheimer-le-sommeil-paradoxal-a-l-etude_7350767_1000x526. jpg?v=1

■

LE POPULAIRE DU CENTRE

URL :http://www.lepopulaire.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 14:58**

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0cmqsJR-kzbX_ID9jkXmjmOYhHKY2sckzY8fk3iypAby00qv9a4Iz-lJu8vpfWGLj6ypznYM4dK8MD7Pb_ujRvRcRPjBy-2Q0QPxLicv_g1wNDFk

LE POPULAIRE DU CENTRE

URL :http://www.lepopulaire.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 14:58**

> Version en ligne

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

LE PROGRES

URL :http://Leprogres.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 20:25**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0TM_QKZhRCxjja33yUXQlsc4TBxGxPmelBN1FOvxytJKHIO-oqzCPBeB6AQlTBHmNKmWOzeCa7qT8kQXauo4aE6AkzSx90u-iqw9clA3jGS8YmQ3

URL :http://www.le-pays.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 22:13

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez



Santé

Publié le 17/03/2023 à 14h25

Nicolas Faucon

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

"Jet lag social"

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la **Journée du sommeil** une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (*NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir)* va survenir plus tard".

60 % des parents vont au lit avec un écran

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase

de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans..."

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver."
Soirées apaisantes

Autre thème abordé à l'occasion de cette **Journée du sommeil** : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir, car il faut que tu t'endormes." Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. "

Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher."

Le confinement peut désorganiser notre sommeil

Nicolas Faucon

le journal DE SAÔNE-ET-LOIRE

URL :http://www.lejsl.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 19:59**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0D5DmOOrW_eGnrSZaovFz1p9o5K8QFMxDhQiwkrz1Vw2av3xu_Uex-CaC9XzF_LTgGI2Xttk_4O9qqGa7CoYVObzPKDyJtVAAFCG27_S3KqoYzMw

LE MATIN.ch

URL :http://www.lematin.ch/
PAYS :Suisse
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Évaluer Commenter

► 17 mars 2023 - 21:19

> Version en ligne

L’insomnie chronique coûte jusqu’à 10,1 milliards par an

Front|Suisse|

Publié17 mars 2023, 22:13

Étude: L’insomnie chronique coûte plus de 10 milliards par an

Une étude de Rand Europe s’est intéressée à l’ampleur des répercussions économiques et sociétales de l’insomnie chronique, un trouble médical persistant.



L’insomnie chronique touche entre 6 et 12% de la population adulte.
Getty Images

L’insomnie chronique coûte jusqu’à 10,1 milliards par an à l’économie suisse. C’est ce que révèle un nouveau rapport de Rand Europe, une organisation à but non lucratif. Financé par Idorsia, ce rapport s’est intéressé à «l’ampleur des répercussions économiques et sociétales de l’insomnie chronique». Il s’agit de «l’un des troubles du sommeil dont la prévalence est la plus élevée en Suisse. Elle touche entre 6 et 12% de la population adulte et a des répercussions sur la santé à la fois physique et mentale», précise Idorsia dans un communiqué de presse paru ce vendredi, Journée internationale du sommeil.

Les conclusions du rapport «mettent également en avant les lourdes conséquences de l’insomnie sur la qualité de vie et le bien-être, les personnes touchées étant prêtes à échanger un montant estimé à 14% du revenu annuel par habitant de leur ménage pour compenser la perte de bien-être liée à leur trouble». Cela représente 2,96 milliards de coûts «cachés» pour la population en âge de travailler atteinte d’insomnie en Suisse. Ce qui fait «une moyenne de 5721 francs de revenus annuels auxquels les Suisses seraient prêts à renoncer pour éviter les effets négatifs de l’insomnie», précise Alice Huisman, directrice générale d’Idorsia Suisse et Autriche.

Absentéisme

Selon le rapport, «l’insomnie chronique est associée chaque année à environ 11 à 18 jours d’absentéisme au travail, 39 à 45 jours travaillés malgré un mauvais état de santé, et 44 à 54 jours de perte de productivité totale». En Suisse, les jours de travail

perdus en raison de l'insomnie chronique «engendrent une baisse de productivité correspondant à 1,31% du PIB du pays, soit approximativement une perte d'un franc suisse sur 76 de richesse nationale».

«Nos résultats montrent que l'intégration du dépistage de l'insomnie aux visites médicales de routine et l'accès à des traitements de l'insomnie chronique fondés sur des données probantes, abordables et coût-efficaces pourraient permettre à la fois d'améliorer la vie des patients et de stimuler l'économie suisse de manière significative», déclare Marco Hafner, coauteur de l'étude et conseiller scientifique chez Rand Europe.

L'insomnie chronique

Idorsia rappelle que l'insomnie chronique est «un trouble médical persistant qui implique des difficultés à s'endormir ou à rester endormi. Ou bien un sommeil non réparateur ou de mauvaise qualité se produisant au moins trois fois par semaine, pendant au moins trois mois, avec une altération des activités quotidiennes».

(comm/aze)

le dauphiné

URL :http://www.ledauphine.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 20:11**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0aPxIBFfsFbtz0yW27uNvNgaCCPR63fPzBBD5jrFW3H7DvijHnYqcXNW0oVCQUnGQRPFuPxZ6VrBAHjcRZgQE-gqOypGLSzPLGA88hu3LN0kZTE0

LE JOURNAL DU CENTRE

URL :http://www.lejdc.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 15:19

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0oolw98HvvLc2Z_QdADn6OPRNdtlxgRyFkTNTU-3I6DEi6OZO0IXb5Kzvo5sxEQOGqFhsPoDtx_QpYuzLHqt8u67mqi5RQoXr9sMOkUTb-0UMDE0

LE JOURNAL DU CENTRE

URL :http://www.lejdc.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 15:19**

> Version en ligne

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

L'ÉCHO RÉPUBLICAIN

URL :http://lechorepublicain.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 14:58**

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0xx4xGr2I-zuYTbWKcm5RKL08lsUhAThZfIYSCdS8J2spjvBzsHf2Gcum9BT0IP-vA0h0cK26WKYJ47nVdWElXY_f-qBZfvZob494bbo-gmAZGU0

L'ÉCHO RÉPUBLICAIN

URL :http://lechorepublicain.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 14:58**

> Version en ligne

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

URL :http://www.lavoixdunord.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Patrick Seghi

► 17 mars 2023 - 16:58

> Version en ligne

Le centre d'explorations du sommeil de La Louvière veille sur vos nuits depuis un quart de siècle

Par PATRICK SEGHI

L'anniversaire cadre avec la Journée nationale du sommeil programmée ce 17 mars. Depuis, vingt-cinq ans, le centre d'explorations de l'hôpital privé la Louvière veille sur les nuits de milliers de patients au moment où seulement 16% des personnes concernées sont prises en charge.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Près de quatre Français sur dix déclarent souffrir d'un trouble du sommeil. Une donnée que l'hôpital privé de La Louvière a prise en compte voici vingt-cinq ans déjà, avec l'ouverture d'un centre du sommeil. Si l'intuition s'est révélée juste, elle a depuis évolué. « Les troubles du sommeil touchent aussi bien les adultes que les enfants, une filière qui n'existait quasiment pas il y a dix ans... », rappelle le Dr François Jounieaux, pneumologue. Entre ces murs, la prise en charge s'effectue aux alentours de 6 ans.

Entre problèmes de veille, insomnie chronique, syndrome d'apnée du sommeil ou syndrome de jambes sans repos, ce sont près de 3 000 patients qui défilent tous les ans au CESAL de l'hôpital privé de La Louvière (Centre d'explorations du sommeil de l'agglomération lilloise). « Si le Covid a vu l'activité légèrement baisser, il a en revanche conduit à l'augmentation de tests en ambulatoire à domicile. » En cette journée nationale, il est une donnée qui doit réveiller les consciences : **16% des personnes se plaignant de leur sommeil sont prises en charge** (données INSV). « Aujourd'hui, la réflexion porte sur le dépistage des apnées du sommeil via de nouveaux outils plus simples ou connectés. »

Mauvais réflexes

Si des troubles sont constatés, l'adressage peut se faire via un médecin traitant ou un centre spécialisé. « Généralement, un examen du sommeil est proposé dans le mois. » Anne-France, croisée en salle d'attente, révèle « un état de fatigue permanent ». « Mon obésité rend mon sommeil difficile », confie-t-elle avant son rendez-vous. « Le patient ressort d'une nuit d'examen (parfois douze ou quarante-huit heures en fonction des pathologies) avec un bilan et un traitement. Il sera ensuite revu en consultation dans les trois à quatre mois. »

L'intérêt de passer par le CESAL est également de pouvoir s'appuyer sur une équipe multidisciplinaire ; ce qui favorise une **prise en charge globale plutôt rare** sur la métropole. Pneumologues, neurologue, ORL, stomatologue, kinésithérapeute, psychologue, nutritionnistes et techniciens du sommeil qualifiés répondent ici à la demande. « Un psychologue peut par exemple faire appel à la thérapie cognitive comportementale, faire un sort aux fausses croyances et aux mauvais réflexes. Redonner confiance sans passer par la case médicaments... » ■

0OtBYC20154uGuJa8k8dk4rUvcabjHuxM7HILYQTWkl9foV9rHUfZliaz1VkqII16D8g4_woFi0TCDfqx-kFXJ-5Am4-0fRY2DD0IwKgYRucMmNj

LE BERRY RÉPUBLICAIN

URL :http://www.leberry.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 15:08**

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0a67pifesLsYSnC8AXIqvDZJayM12XhUwQJnu_da87XRgLpwKbC2wRd2xvWS7l7i3scJ0FZfxZFR1bvX6pWf5jp7ruYOhGABzGnE0dgYyPzsZTRm

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

URL :http://www.lavenir.net/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Accueil Régions…
► 17 mars 2023 - 13:04
> Version en ligne

L’unité de sommeil du CHR Jolimont fête ses 30 ans : “le sommeil, c’est quelque chose qui est inhérent à la vie” (Vidéo)



Depuis 30 ans, l'unité du sommeil du CHR Jolimont lutte contre les troubles du sommeil. ©Thomas Donfut

En 1993, l’unité de sommeil du CHR Jolimont voyait le jour sous l’impulsion d’un neurologue qui était soucieux du sommeil de ses patients. Trente ans plus tard, l’unité de sommeil est toujours bien debout et traite chaque année quelque 2 000 patients pour des troubles du sommeil. D’ici quelques semaines, le Dr Volckaert, à la tête de l’unité du sommeil depuis 19 ans, va céder sa place au Dr Dermine, retraite oblige. “*Le sommeil, c’est quelque chose qui est inhérent à la vie mais pas seulement à celle de l’être humain* ”, indique le Dr Volckaert. “ *Si on empêche une plante ou un insecte de se reposer, il meurt. C’est pareil avec l’être humain. Au moyen âge, des techniques de torture consistaient à empêcher des gens de dormir durant plusieurs jours pour les faire avouer. Si on ne dort pas bien, pas assez ou de trop, on voit que le risque de mortalité augmente de même que le nombre de pathologies qui, parfois, sont aussi la cause de ces troubles du sommeil. Ce qui fait la richesse de ce métier, c’est aussi sa diversité*.”

L'équipe de l'unité du sommeil du CHR Jolimont lutte au quotidien contre les troubles du sommeil. ©Thomas Donfut

Ce vendredi, à l’occasion de la **journée du sommeil** qui, traditionnellement, se déroule le dernier vendredi avant le printemps, l’hôpital organisait une série d’ateliers sur le sommeil, l’occasion notamment pour ses patients de rencontrer leurs médecins dans des circonstances plus réjouissantes qu’un simple examen.

D’ici quelques semaines, le Dr Dermine reprendra donc le flambeau du Dr Volckaert. “*Durant le cursus pour devenir médecin, il n’y a pas vraiment de formation sur les troubles du sommeil, ce n’est qu’au terme de mes études que j’ai commencé à m’y intéresser et c’est devenu une passion*”, nous explique celui qui travaille déjà dans l’unité de Jolimont depuis quatre ans. “*Pourtant, c’est une problématique qui touche énormément de monde. On passe à peu près un tiers de notre vie à dormir et avoir des troubles du sommeil peut avoir des répercussions importantes sur notre santé, sur notre*

URL :http://www.lavenir.net/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
JOURNALISTE :Accueil Régions…

► 17 mars 2023 - 13:04

> Version en ligne

vie quotidienne, sur nos capacités à apprendre… L'insomnie touche environ une personne sur cinq en Belgique au cours de sa vie et peut avoir une multitude de causes tout en posant autant de soucis pour la santé en général. Parmi les troubles du sommeil les plus courants, il y a aussi le phénomène des jambes sans repos, le somnambulisme et autres formes de troubles du comportement. Pour les soigner, il faut passer par un processus notamment psychique afin de déterminer les causes de ces troubles."

Pour accéder à cet article, veuillez vous connecter au réseau internet.

LA RÉPUBLIQUE DU CENTRE

URL :http://www.larep.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 16:21**

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

0NdTW8WPLuszrHA7e6N6iU1KfW2tdLDQ71MmNTS8gjdPdee9jtQ1ZrDtt7OoCKWwO3QoIOfHQ2ubIoAkq-0XoUQPnxj2Wq5dMjJ6K8F0-OPMNzg3

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio

► 17 mars 2023 - 15:06

> Version en ligne

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir

Par ETX Studio

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population.

A l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français à travers un sondage, cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme, et de motivation.

Un impact sur le travail et la vie sociale

A peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme 'correct, sans plus'. Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2, 5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français ne baissent pas les bras, et redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie, près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à

0MNA7gvrZdO0E1Uz5WEsOxRlbarFIxPe40vM_n3-ZZ_bw9L1jwpcQWlrvOMyGKO9rynqK8S9LikIBmKr-dwAq6wZTZk

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Par Etx Studio

► **17 mars 2023 - 15:06**

> Version en ligne

l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes. Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts - histoires, musiques, et bruits - entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.
*Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3. 455 personnes du 14 au 17 février 2022.



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/focus=0x0/cover=993x520/image : media/relaxnews/2023-01/2023-01-11/837bc40f-95eb-45de-9668-b53036de51cb. w768. jpg

Pour lutter contre l'anxiété, suivre un programme de méditation en pleine conscience aurait les même résultats que la prise d'antidépresseurs. ImYanis / Shutterstock ■

LA MONTAGNE

URL :http://www.lamontagne.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 15:00

> Version en ligne

Pourquoi un adolescent sur deux ne dort pas assez

Si plus d'un Français sur trois souffre d'un sommeil de qualité insuffisante, la moitié des adolescents ne dort pas suffisamment. Une dette de sommeil qui nuit à leur qualité de vie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce vendredi 17 mars, focus sur ce mal qui grandit.

Un adolescent sur deux dort en moyenne sept heures par nuit, quand les besoins estimés pour cette tranche d'âge se situent plutôt autour de neuf heures. C'est ce que montre une étude publiée le 13 février par la Fondation Vinci Autoroutes et la Fédération Nationale des Ecoles de Parents et des Educateurs (Fnepe), faisant apparaître un déficit chronique équivalent à une nuit complète de sommeil perdue chaque semaine.

Cette dette de sommeil a des raisons biologiques. L'endormissement tardif comme le réveil difficile des adolescents est d'abord dû à un décalage de leur horloge interne. Un phénomène appelé "jet lag social". "Apparaissent, à l'adolescence, de nouvelles hormones sexuelles qui vont interagir avec le rythme veille-sommeil et nécessiter une mise en place progressive", décrypte Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et neurologue, qui animera vendredi 17 mars à l'occasion de la Journée du sommeil une conférence en ligne sur le thème Pourquoi les ados dorment mal/moins.

Conséquence, poursuit le spécialiste, "les adolescents vont être beaucoup plus du soir qu'avant et vont avoir davantage de mal à s'endormir parce que la sécrétion de la mélatonine (NDLR, petite molécule synthétisée dans notre cerveau, dont l'action soporifique aide à s'endormir) va survenir plus tard".

Grands coupables : les écrans, présents dans toutes les familles, qui contribuent à réduire le temps de sommeil. Ils représentent désormais souvent en soirée une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Or, selon l'étude du 13 février, dans les familles où des règles relatives aux écrans ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7 h (contre 56 %).

Pour Marc Rey, le rôle des parents est primordial. "Il faut d'abord que les parents dorment bien. S'ils aiment dormir, il y a des chances qu'ils transmettent leur amour du sommeil à leurs enfants, sinon ça va être très compliqué, cadre Marc Rey, qui cite la dernière enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français. "Elle montre que 60 % des parents vont au lit avec un écran, un smartphone ou une tablette. C'est dur alors de dire aux ados de ne pas regarder les écrans... "

D'autant plus compliqué que le sommeil, dans notre société hyperactive, n'est pas une valeur qui a le vent en poupe. "La société n'a pas assez valorisé le sommeil en disant que c'était une étape indispensable pour que l'adolescent puisse créer, consolider ce qu'il a appris et être en équilibre émotionnel. Si vous ne valorisez pas le sommeil, je ne vois pas pourquoi l'adolescent lui trouverait une valeur".

Or, poursuit l'expert, "le sommeil est un moment agréable, on a des rêves qui surviennent, et les rêves sont très importants pour gérer nos émotions. Il existe des sociétés où la première chose que l'on fait le matin est de raconter ses rêves de la nuit. Mais aujourd'hui, beaucoup d'ados disent ne plus rêver. "

Autre thème abordé à l'occasion de cette Journée du sommeil : l'éco-anxiété. Selon l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français, 14 % des sondés déclarent dormir mal, perturbés par ces angoisses liées à la crise climatique. Cette nouvelle forme d'anxiété est plus forte chez les jeunes adultes. "Il ne s'agit pas de dire à un ado : "C'est interdit de faire ça, tu ne dois rien faire le soir,

045hmEL8BoMHOq1Z_pcGaXshp0GQvPdyuGZCAWbgp-aEA01BzaAF_olkwpj51XNSfq4n5s31ahHD1zdY8mGOhSSZwYicn7cGM8qJ9ouKjUwQZWQ4

car il faut que tu t'endormes. " Il faut lui expliquer que ce sera agréable. Il faut qu'il sorte la journée en s'éclairant à la lumière du jour, afin que son rythme veille-sommeil se mette plus facilement en place. " Enfin, conclut Marc Rey, l'une des clés sera de "passer des soirées agréables et apaisantes, par exemple en lisant ou en discutant d'un bouquin en famille ou jouer à un jeu de société. Il ne faut pas regarder toutes les catastrophes qui existent avant d'aller se coucher. "
Nicolas Faucon ■

LADEPECHE.fr

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Louis Rousseau

► **17 mars 2023 - 19:36**

> Version en ligne

ENTRETIEN. Troubles du sommeil : les bons conseils d'un spécialiste pour retrouver de bonnes nuits

Louis Rousseau

l'essentiel Ce vendredi 17 mars est marqué par la journée internationale du sommeil. Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), Marc Rey nous livre quelques conseils pour bien dormir.

Comment bien préparer une nuit de sommeil ?
Pour bien dormir, il faut d'abord un éveil de qualité et passer une bonne journée. Il faut sortir et s'exposer à la lumière du jour, avoir des interactions sociales, faire des choses plaisantes et rire. L'activité physique, à privilégier le matin ou l'après-midi, permet aussi d'avoir un meilleur sommeil.
Quels sont les signes qu'il faut aller dormir ?
Le soir, après une journée de travail, on se met à bailler, on a les yeux qui piquent, du mal à suivre une conversation et à se concentrer. Si on manque de façon chronique de sommeil, il y aura plus de difficultés de mémoire, du mal à être attentif, notamment chez l'enfant qui devient agité.
Combien de temps doit-on dormir par nuit ?
On n'est pas tous égaux devant le sommeil mais la majorité de la population a besoin de 8 heures par nuit. Pour bien dormir, il faut connaître ses besoins : combien de temps on dort et ses heures de coucher et de lever. On peut s'en rendre compte lors d'une deuxième semaine de vacances, où on est plus en forme. On peut voir si on est du soir ou du matin, si on est un court ou un long dormeur. Il faut savoir écouter son corps et avoir des rythmes biologiques en phase. Si vous changez votre heure de coucher en permanence, votre corps ne comprend pas et vous avez du mal à dormir.
Il faut aussi noter qu'on a besoin de plus de sommeil en hiver car la période de lumière est plus courte, donc on sécrète plus de mélatonine. L'été, c'est l'inverse donc on a moins besoin de sommeil.
Quelles sont les conditions optimales pour dormir ?
Il est préférable de dormir dans le noir. Si le noir complet vous angoisse, il est conseillé de dormir avec une veilleuse de couleur orangée pour ne pas interférer avec le bleu du ciel le matin. Il faut aussi éviter les bruits très irréguliers, même si un bruit régulier comme celui des vagues peut être utile pour certaines personnes inquiètes quand le silence devient oppressant. Privilégiez aussi une ambiance pas trop chaude pour ne pas vous empêcher de dormir. On dort quand notre corps se rafraîchit, donc s'il fait trop chaud on ne peut pas exporter de chaleur. C'est notamment ce qui se passe l'été en période caniculaire.
Quel est l'impact de l'alimentation ?
Bien manger est important. Le matin et le midi, il faut plutôt des protéines qui donnent plus d'énergie et favoriser l'éveil. Le soir, il vaut mieux manger des sucres lents pour ne pas avoir de fringale pendant la nuit, et cela va favoriser le sommeil. Il est recommandé de dîner deux heures avant l'heure à laquelle on

0zrDRZ__2xIMWDdX__ojwjou-__BVFDFn3Jfq3n8rMY5ubUMP9pAdaIldCpDLguRLl2tb_nuyZPphYOuFKCtziQOWYz

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Louis Rousseau

► 17 mars 2023 - 19:36

> Version en ligne

souhaite dormir pour ne pas être contrarié par la digestion. D'une façon générale, évitez aussi les excitants comme le thé ou le café le soir car ils empêchent de dormir.

Que faut-il éviter de faire avant de dormir ?

Éviter le sport pour ne pas échauffer le corps, mais aussi de regarder des informations trop stressantes. Plus globalement, il faut éviter les écrans qui sont riches en lumière bleue et retardent la sécrétion de mélatonine et donc l'endormissement. Mieux vaut aussi ne pas associer le lit avec une activité de bureau ou un endroit où on mange. Cela doit être un espace pour le sommeil ou l'activité sexuelle, rien de plus.

Qu'est-il recommandé de faire avant de se coucher ?

Il faut avoir une activité apaisante et sécurisante. Il faut être détendu en ayant une activité mono-sensorielle comme lire un livre, qui ne provoque qu'une stimulation visuelle. Cela permet aux autres sens de se reposer et de préparer sa nuit.



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64147fda59a00859df1f0de9/large/image. jpg?v=3

Différents facteurs permettent de passer une bonne nuit. PEXELS ■

URL :http://www.lalsace.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 20:09

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0ZE8_h03AXs_iIIH0Rcgzm77E8pI2pdVcQM5ij3nAPAuhm4Wdz456oVUEtvOeI-mtW8PfhJ-_NmdBOGcVLps-63_quoSrPt-bLnCUI4Sp-WsMWFj

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Philippe Rioux

► 19 mars 2023 - 07:13

> Version en ligne

DOSSIER. Sommeil : pourquoi un Français sur trois dort si mal

Philippe Rioux

l'essentiel À l'occasion de la 23e Journée du sommeil l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et la MGEN ont publié une étude qui montre que plus d'un tiers des Français dorment mal. Des résultats préoccupants alors que le sommeil est un marqueur de la santé physique et mentale.

Les études se suivent et se ressemblent, qu'il s'agisse de sondages ou d'enquêtes médicales ou scientifiques : les Français dorment mal. Chaque année à l'occasion de la Journée du sommeil, dont la 23e édition s'est tenue vendredi dernier, l'on s'aperçoit combien l'on dort mal, mais aussi combien ce manque de (bon) sommeil est préjudiciable à notre santé mentale et physique… La qualité du sommeil des Français est durement mise à l'épreuve par les crises – on pense évidemment à celle du Covid-19 qui a bouleversé nos vies deux ans durant – mais aussi les rythmes sociaux et individuels sur lesquels pèsent le stress du travail, les addictions aux réseaux sociaux et plus largement aux écrans, notamment le soir.

Les femmes et les jeunes davantage concernés

« La dégradation de la qualité de sommeil, dont souffrent plus d'1 Français sur 3, est associée à une réduction de la durée moyenne de sommeil et à des réveils nocturnes qui concernent 8 Français sur 10. Elle concerne en majorité les femmes (44 %) et les Français qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58 %), principalement l'insomnie et les troubles du rythme veille-sommeil », explique l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui vient de publier les résultats de son enquête INSV/MGEN 2023. « Ce constat préoccupant peut s'expliquer par un faisceau considérable de facteurs économiques, sociaux et individuels qui met à mal notre rythme circadien parallèlement aux crises qui impactent le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…) », explique l'Institut.

L'enquête met en évidence le lien entre cette dégradation de la qualité du sommeil et les troubles du rythme veille-sommeil dont 17 % de personnes souffrent. « Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil qu'il convient de bien connaître pour mieux les satisfaire. Même en matière de sommeil, les femmes et les hommes ne sont pas égaux ! Ces dernières sont plus sensibles à la lumière que les hommes et leur horloge biologique induit un besoin d'aller au lit 45 minutes plus tôt que les hommes en moyenne », explique l'INSV. Idem pour les adolescents.

L'enquête INSV/MGEN souligne aussi que les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxio-dépressifs et inversement : 30 % des personnes dépressives souffrent d'insomnies et 23 % des insomniaques souffrent de dépression ; 35 % des personnes anxieuses souffrent d'insomnies et 54 % des insomniaques souffrent d'anxiété ; et 25 % des personnes anxieuses souffrent d'un trouble du rythme veille/sommeil et 45 % des personnes ayant un trouble du rythme veille/sommeil souffrent d'anxiété.

Les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39 % des femmes et environ 41 % des 18-34 ans, contre 31 %) et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de

0nGEzMXiPxSqm_fpHInxEv4-0nNkwgkLibPxmZutsRYY0pasicxrPo0j--aGL1HCXuVMYIF9kz_LP9NV1dsHnogOWM0

LADEPECHE.fr
URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Philippe Rioux
► 19 mars 2023 - 07:13
> Version en ligne

réveils nocturnes (91 % contre 80 % de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35 % contre 20 %), et une moins bonne qualité de sommeil. L'enquête a établi aussi que près d'1 Français sur 5 a pris des médicaments pour dormir au cours des 7 derniers jours.
Enfin, l'enquête montre que l'éco-anxiété est impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes et en particulier chez les personnes anxieuses et dépressives. « L'approche écologique de la santé est une démarche essentielle en médecine du sommeil. C'est pourquoi le sommeil doit s'inscrire dans le plan d'action « Une seule santé » (soutenu notamment par les Nations unies), qui promeut une approche globale comprenant à la fois la santé de l'Homme, de l'animal et de l'environnement. »



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64146a832d510153bb4cdca9/large/image. png?v=1

Sommeil : pourquoi un Français sur trois dort si mal Getty ■

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 13:15

> Version en ligne

La méditation et le sexe, les techniques privilégiées par les Français pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous n'êtes pas seul au regard de la multiplication des études montrant une hausse des troubles du sommeil dans la population.

A l'origine d'un manque d'énergie, de fatigue et de stress, ces derniers gâchent le quotidien des Français qui expérimentent technique sur technique pour parvenir à mieux dormir. La méditation en est une, mais elle est loin d'être la seule.

Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), mais c'est loin d'être le cas au regard des nombreuses études qui se succèdent ces derniers jours sur le sujet. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, la marque Wopilo* s'est penchée plus spécifiquement sur le sommeil des Français à travers un sondage, cherchant à connaître les conséquences d'un manque de sommeil mais aussi les solutions envisagées pour y faire face. Des données qui témoignent de l'importance de ne pas négliger ces heures de repos, sources d'énergie, d'optimisme, et de motivation.

Un impact sur le travail et la vie sociale

A peine plus d'un cinquième des Français (21%) jugent leur sommeil satisfaisant. Un nombre à mettre en parallèle avec ceux qui n'estiment pas dormir assez (26%), ceux qui déclarent ne pas avoir un sommeil de qualité (25%), et ceux qui considèrent leur sommeil comme 'correct, sans plus'. Un constat édifiant, surtout si l'on considère qu'une écrasante majorité de sondés affirme se sentir optimiste et énergique (78%), voire même de bonne humeur (67%), après une bonne nuit de sommeil.

Résultat, la fatigue accumulée lors de ces nuits d'insomnies impacte considérablement le travail et la vie sociale des principaux concernés. Un tiers des répondants affirme avoir déjà piqué un somme dans un lieu de loisir, que ce soit au restaurant, au cinéma, ou même un bar ou une boîte de nuit, et 18% avouent s'être déjà endormis sur leur lieu de travail. Certaines situations peuvent même se révéler surprenantes, si l'on considère que 10% des Français ont déjà fait une sieste dans une salle d'attente, 3% pendant une réunion en visioconférence, et 2, 5% alors qu'ils faisaient l'amour.

La méditation, la lecture ou le sexe pour mieux dormir

Outre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil, le sondage s'est également attaché à en déceler les causes. Et sur ce point, les Français semblent unanimes puisque près des deux tiers d'entre eux (62%) citent le stress comme un obstacle à l'endormissement, et à peine plus (63%) les douleurs et tensions musculaires ou cervicales. Une minorité pointe du doigt les mouvements et/ou les ronflements de son partenaire comme une nuisance potentielle, dont 33% des femmes et 19% des hommes.

Bien décidés à mieux dormir, les Français ne baissent pas les bras, et redoublent même d'inventivité pour s'offrir ce sommeil récupérateur dont ils ont tant besoin. Lorsqu'ils sont confrontés à une insomnie, près de quatre sondés sur dix (38%) s'adonnent à une séance de méditation ou de visualisation, et 35% se tournent vers la lecture, quand 19% optent pour un somnifère. Mais d'autres préfèrent joindre l'utile à l'agréable en privilégiant le sexe, une solution envisagée par 10% des femmes, et 30% des hommes.

0fwF2goK0F7VWF4S_sqrS1-QMPVtEJyMVAS6Wx2zh539EJzJBxUgbnSqsYWekBZHoWd2XzE1DjoH55RikKexAxwMzIz

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 13:15

> Version en ligne

Notons que la science a mis à jour bien d'autres techniques pour tenter de tomber plus rapidement dans les bras de Morphée, à commencer par l'écoute de podcasts - histoires, musiques, et bruits - entièrement dédiés au sommeil. Mais bien d'autres techniques, comme la méthode 10-3-2-1-0 ou la Scandinavian sleep method, seraient tout aussi efficaces pour s'endormir paisiblement et profiter d'un sommeil profond et récupérateur.
*Pour les besoins de cette étude, Wopilo a interrogé 3. 455 personnes du 14 au 17 février 2022.



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64144f7d9e271304ce744b5a/large/image. jpg?v=1

La méditation compte parmi les techniques privilégiées par les Français pour lutter contre les troubles du sommeil. ImYanis / Shutterstock ■

LADEPECHE.fr
URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 15:06
> Version en ligne

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude

A quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le

sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.
Avant que les premiers signes de la maladie cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.
Ces troubles du sommeil " sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ? ". Et " existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ? " : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posés ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue Annals of Neurology
Détecter précocement les neurones touchés
Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs " d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux ", décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs*, à l'origine de cette étude.
Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase " implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques ". Et " des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent ", poursuit le Dr Rauchs.
Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, " parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés ". Des observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre " l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent
La puissance des ondes cérébrales pour preuve
Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : " la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux. " Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc " l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démenc e " souligne la chercheuse.
Et après ?
Pour en être bien sûr, les équipes devront " étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps ". Et dans un second temps ouvrir la recherche auprès de personnes en " bonne santé cognitive, mais aussi auprès de volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable
A terme, " le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et

0yzdYnAGmVFyaSpPI5VPK-mCr5cRPeH8os8k5pEQ6qfRkCs9qr76QwMepN3oZHjBV1Z9aEYqrROzKAIbEQaqoowYjVm

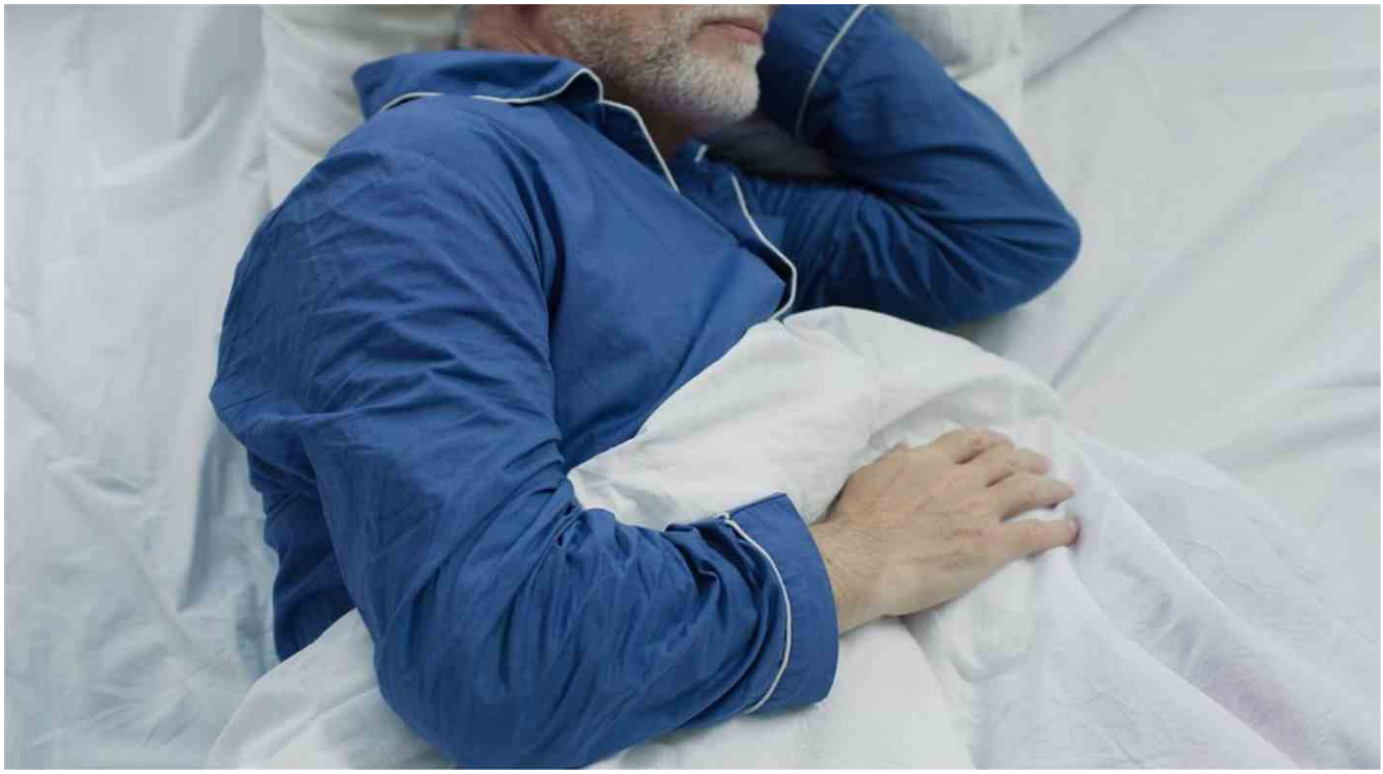
URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 15:06

> Version en ligne

leur proposer des approches préventives ", conclut le Dr Rauchs.

* Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237 Inserm /Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/6414690dc91cbb10fd25b476/large/image. jpg?v=1

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude ■

URL :http://www.estrepublicain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 20:09

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0kgrc2blSNi0JgkZ9-okBURFGcyH_fH9iBR9swhilxnpmW5v__tkeFO6F28mcqpZD1jgVIDj-OPct8wUsA7Yz8NEz5oUnfBR_qpgr9L8uFz8ZDY2

URL :http://www.dna.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 19:58

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0gST5qe-QsrknUhW0RQ6VHytqeToQQszL05HshMYkW8XB2OKc-xf8bfIEZfv2C59HqFgK8tv_G5Cr66uoPBiME32wSYnnIxwAWWaN-L4l-toODI2

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 15:06

> Version en ligne

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude

A quel point les troubles du sommeil annoncent-ils un risque de développer la maladie d'Alzheimer ? Pour le savoir, des chercheurs observent le

sommeil paradoxal des personnes âgées… ainsi que la présence de dépôts neurotoxiques. Gros plan sur leurs découvertes, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil organisée ce 17 mars.
Avant que les premiers signes de la maladie cauchemars récurrents peuvent prendre de l'ampleur avant que la démence ne survienne.
Ces troubles du sommeil " sont-ils causés par les toutes premières étapes de la maladie, ou sont-ils au contraire un facteur de risque, qui favorise la neurodégénérescence ? ". Et " existe-t-il un lien entre les troubles du sommeil et la présence de dépôts neurotoxiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer ? " : des chercheurs du GIP Cyceron de Caen se sont posés ces questions dans leur étude, publiée en janvier dans la revue Annals of Neurology
Détecter précocement les neurones touchés
Pour y répondre, ils ont scruté le cerveau de personnes âgées sans troubles cognitifs, pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par la survenue des rêves. Pour détecter la présence de dépôts de plaques amyloïdes, significative d'un début d'Alzheimer, les scientifiques ont également procédé à des examens d'imagerie (PET scan et IRM). L'occasion par ailleurs " d'évaluer leur structure et leur fonctionnement cérébraux ", décrit l'équipe du Dr Géraldine Rauchs*, à l'origine de cette étude.
Principal intérêt de l'étude du sommeil paradoxal : cette phase " implique des neurones (…) précocement atteints dans la maladie d'Alzheimer, les neurones de type cholinergiques ". Et " des modifications du sommeil paradoxal s'observent dès les stades précoces de la maladie, avant celles qui touchent le sommeil lent ", poursuit le Dr Rauchs.
Jusqu'ici, les travaux menés concernaient justement l'étude du sommeil lent, " parce qu'il correspond à une période de récupération intense, et parce que c'est durant cette période que les déchets toxiques produits par nos neurones seraient éliminés ". Des observations qui ont par ailleurs confirmé le lien entre " l'accumulation de protéines amyloïdes et les troubles du sommeil lent
La puissance des ondes cérébrales pour preuve
Que les chercheurs ont-ils tiré de ces observations ? Premier point : " la puissance des ondes cérébrales qui caractérisent le sommeil paradoxal, les ondes thêta, est d'autant plus faible que les dépôts amyloïdes au niveau du cortex sont nombreux. " Une corrélation tout à fait absente lors des observations menées dans les phases lentes du sommeil. De quoi conforter donc " l'hypothèse d'un lien entre modifications précoces du sommeil paradoxal et risque d'évolution vers la démenc e " souligne la chercheuse.
Et après ?
Pour en être bien sûr, les équipes devront " étudier chez les mêmes volontaires l'évolution des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et de l'agrégation amyloïde au cours du temps ". Et dans un second temps ouvrir la recherche auprès de personnes en " bonne santé cognitive, mais aussi auprès de volontaires qui souffrent de troubles cognitifs de sévérité variable
A terme, " le repérage des troubles du sommeil pourrait permettre d'identifier les personnes à risque et

0zZG4Kux3M94WZ86TqXGVH_ydnKGhDVIwb6RMYb_QCrI5R94IGwd0fqeBO-gh3jNCCO_bz7s82Wsa5MgU4tR0OQOGZj

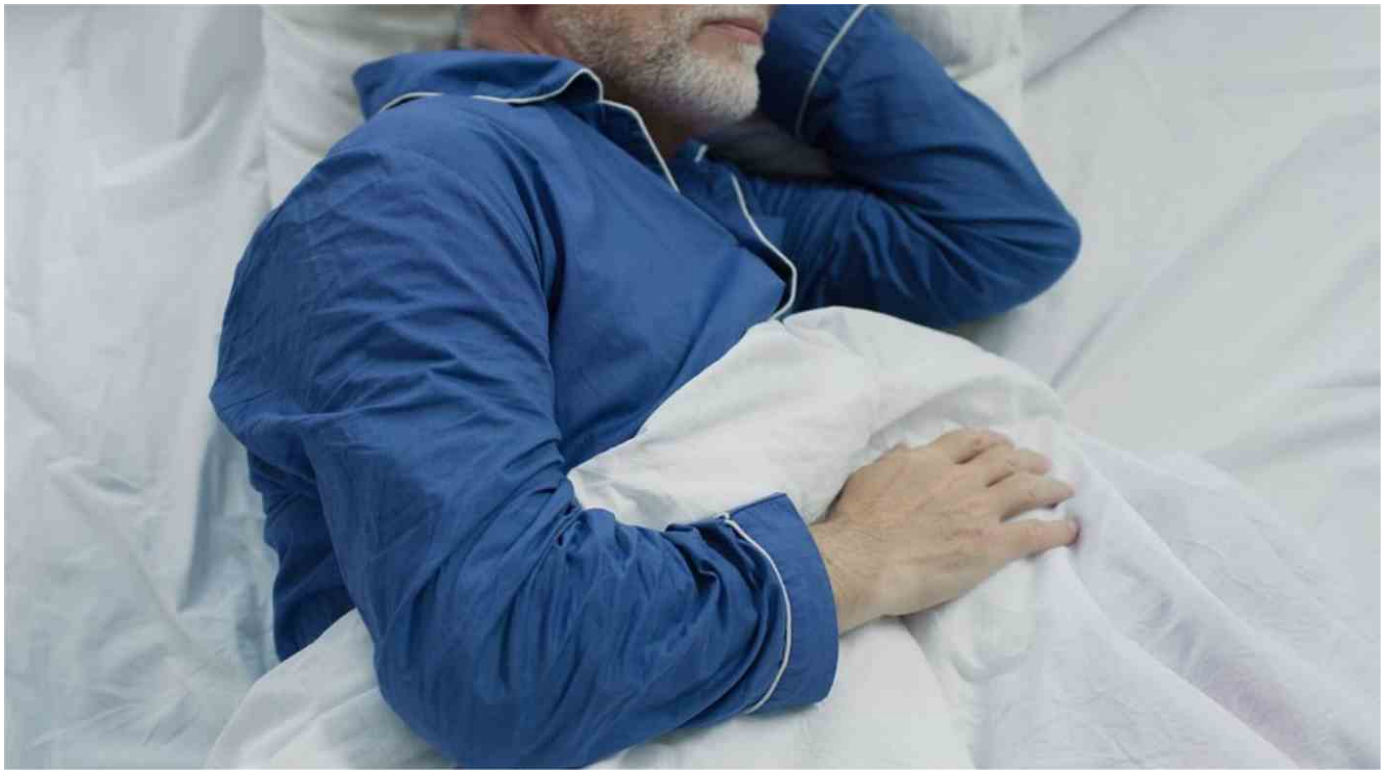
URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 15:06

> Version en ligne

leur proposer des approches préventives ", conclut le Dr Rauchs.

* Chercheuse au sein de l'équipe Neuropresage, dans l'unité Physiopathologie et imagerie des maladies neurologiques (unité 1237 Inserm /Université de Caen-Normandie) au GIP Cyceron, à Caen



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/6414690e167c38393b4294d7/large/image. jpg?v=1

Alzheimer : le sommeil paradoxal à l'étude ■

LE BIEN PUBLIC

URL :http://Bienpublic.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 19:59**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : bien dormir pour vivre plus longtemps

En partenariat avec Destination Santé

La qualité du sommeil joue sur la qualité de vie, notamment sur le plan cardiovasculaire. Et selon le Collège américain de Cardiologie, adopter cinq bonnes habitudes nocturnes pourrait prévenir le risque de mourir prématurément.

Selon le Collège américain de Cardiologie, « environ 8 % des décès, quelle qu'en soit la cause, pourraient être attribués à de mauvaises habitudes de sommeil. » Et d'après ses membres, il ne suffit pas de dormir toute la nuit pour parler de bonne nuit. En fait, additionner différents facteurs bénéfiques permettrait de réduire progressivement le risque de mortalité.

Alors quels sont ces facteurs bénéfiques ?

Pour leurs travaux, les auteurs se sont penchés sur les habitudes de sommeil de plus de 172 000 Américains. En les combinant avec les statistiques de mortalité, ils ont pu mettre en lumière 5 comportements protecteurs. À savoir :

« Si vous respectez ces comportements, vous serez susceptibles de vivre plus longtemps », assurent les auteurs. Et donc, identifier des manquements à ces habitudes permettrait « peut-être de prévenir une partie de cette mortalité prématurée. »

Dès le plus jeune âge

Dans le détail, les participants respectant ces 5 habitudes présentaient une espérance de vie supérieure de 4 ans et demi et ce, comparé à ceux qui n'en respectaient aucun, ou un seul. Si vous ne dormez pas assez, si vos nuits sont peu reposantes ou si vous avez nécessairement besoin d'hypnotiques pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les scientifiques soulignent enfin qu'il est important « que les jeunes comprennent que de nombreux comportements liés à la santé s'accumulent au fil du temps. Tout comme nous aimons dire "il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice ou arrêter de fumer", il n'est jamais trop tôt non plus. Et cela vaut aussi pour le sommeil. » ■

0EVeKHPFGxm0jOJiJK_2ugi5hsP1hity_cz-0eYCHuYXaZ2uzYZ1dFkYfLVDCEli5wnYiB70nK9iap7g7Aa8ENvSqnGymKU3ye1aSRXhBP_cOTUy

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 10:14**

> Version en ligne

Marie-Noëlle Hermin-Farrié peut chouchouter votre sommeil

Abonnés Publié le La responsable de la société ES Natura a créé Objectif-Sommeil

Ce vendredi 17 mars a lieu dans toute la France la Journée du sommeil. Dans ce cadre, Marie-Noëlle Hermin-Farrié propose des échanges sur ses possibilités d'interventions et un éclairage sur les bénéfices qui en résultent, au café associatif Le Pont, de 14 h à 18 h.

Des bilans sommeil

Marie-Noëlle est plus connue à Saint-Étienne-de-Gourgas et Soubès comme la responsable de l'entreprise de cosmétiques ES Natura. "Ces dernières années, j'ai régulièrement suivi des personnes venues me consulter sur le sujet de leur sommeil et, face à la demande, j'ai décidé de créer Objectif-Sommeil", explique-t-elle. À 63 ans, elle ouvre donc sa petite entreprise au bénéfice des autres, fin 2022. "Il représente à peu près 30 % de notre vie et c'est loin d'être du temps perdu ! Il suffit d'aborder ce sujet avec n'importe qui pour être étonné de l'intérêt qu'il suscite. " Après deux doctorats en pharmacie et en microbiologie de l'environnement, un DESS en plantes aromatiques et médicinales puis une formation d'aromathérapie, Marie-Noëlle a passé en 2010 une spécialisation physiologie et pathologies du sommeil à la faculté de Grenoble.

Prestataire de santé à l'étranger, elle était pendant dix ans en collaboration avec des médecins autour du syndrome d'apnées du sommeil et accompagnait les personnes présentant ces troubles, ainsi que tout autre problème lié à l'insomnie. Assoiffée d'apprentissage et d'envie de toujours mieux répondre aux besoins des autres, elle se forme alors à l'hypnose clinique et autres thérapies brèves spécialisées.

"Je propose maintenant des bilans pour ensemble balayer toutes les composantes des troubles et déterminer les caractéristiques de chacun, par exemple le chronotype (préférence pour des activités matinales ou tardives)…" Dans le monde professionnel, le sommeil est toujours lié au bien-être des personnes. "Il a des conséquences non négligeables sur l'absentéisme, la rentabilité et la santé au travail. Je peux aussi intervenir pour sensibiliser dans les entreprises. "

Ce vendredi 17 mars, Marie-Noëlle Hermin-Farrié parlera du sommeil et de son activité au café associatif Le Pont, 833, route Royale, entre 14 h et 18 h. www. objectif-sommeil. eu

Correspondante Midi Libre : 06 60 81 89 70

0NF9gZmaP4iIS_iuA5jma_uOvFsOl254hODxL82-c4es_yONR53YMoZUv8uewq0vuXW0L-fT4Qz-9xXZs7SHtZAYTRk

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 10:14**

> Version en ligne



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/6413e805ba94837e70058da5/large/image. jpg?v=1

Marie-Noëlle a plus d'une corde et d'une formation à son arc. ■

URL :http://intensite.net/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 09:05

> Version en ligne

MAINVILLIERS - Un atelier pour parler apnée du sommeil

Avez-vous bien dormi cette nuit ? A l'occasion de la journée **nationale du sommeil** ce vendredi, les professionnels de santé se mobilisent pour sensibiliser le grand public. A Mainvilliers, une action a été menée dès mercredi à l'hôpital privé d'Eure-et-Loir où il était notamment question de l'apnée du sommeil. Un stand d'information était installé dans le hall d'accueil. Ecoutez le reportage Ludovic Ravailleau.

Toute l'actualité de :

- Mainvilliers

Thème :

- Actualité
- Santé

A lire aussi... Dans l'agenda

- Pour adresser à **Radio Intensité**, un communiqué, un commentaire, une précision, ou une info, merci d'utiliser notre formulaire : ICI. ou adressez un mail à redaction@intensite.net.
- Pour figurer dans notre agenda en ligne gratuitement, il suffit de nous adresser par mail à agenda@intensite.net le calendrier des manifestations ouvertes au public, flyers ou textes. Vos rendez-vous seront publiés au plus vite. Vous pouvez aussi utiliser le formulaire : ICI.
- Pour une diffusion des annonces sur notre antenne dans le Forum des associations, voir : ICI, pdf

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:35

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut

national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 23e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à "la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…)"

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : "ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble"

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale.

Retrouvez ces conseils en vidéo :

A noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. A l'occasion de la 23 e journée du sommeil, de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

0FtVbjtxTHo7BmXRPwY0SXjjNKK2Y9pJ1xwB7vFJwWwgi63Vaz5rM1Mxu1R_y0KAirRXu-RIL58hyiggLBLSWnQZWFh

LADEPECHE.fr

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 10:35**

> Version en ligne



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64142c1b3a938303e4576b45/large/image. jpg?v=1

Le sommeil des Français toujours perturbé ■

LE SOIR enligne

URL :http://www.lesoir.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 17 mars 2023 - 07:31

> Version en ligne

Les troubles du sommeil sont-ils le mal du siècle ?



Ce vendredi 17 mars a lieu la journée internationale du sommeil. Selon l'Académie royale de Médecine, un Belge sur trois serait concerné par des troubles du sommeil. Quels en sont les facteurs ? Quelles sont les conséquences sur le quotidien et la santé ? Explications avec le Professeur Daniel Neu, somnologue et chef de service du centre de sommeil Delta à Bruxelles.

Par Audrey Morard. Crédit photo : Pexels | Le 17 mars 2023

Comment peut-on définir les troubles du sommeil ?

"Quand on évoque les troubles du sommeil, on pense souvent aux insomnies. Or, il y en a bien plus que cela. Il y a environ 85 troubles du sommeil répertoriés dans la classification internationale des maladies de l'Organisation Mondiale de la Santé. Ils regroupent un ensemble de maladies et de syndromes qui sont surtout d'ordre neurologiques car liés aux activités spécifiques du cerveau durant le sommeil, mais aussi respiratoires comme les ronflements ou l'apnée du sommeil. Ajoutons à cela la narcolepsie et les parasomnies, avec les terreurs nocturnes ou le somnambulisme".

Découvrez en vidéo pourquoi l'alcool perturbe le sommeil :

Le Belge est-il davantage touché par les troubles du sommeil ?

"Il ne semble pas se différencier des autres citoyens européens. En revanche, on constate en général que la prévalence des insomnies est plus élevée dans les pays développés pour diverses raisons. Les personnes sont peut être de nature plus anxieuse et sont souvent préoccupées. Le cerveau est alors plus facilement mis en hyper-éveil. La fréquente surcharge pondérale est un autre facteur de risques dans l'apparition de troubles du sommeil de nature respiratoire. Nos modes de vie sont donc également à prendre en considération".

À quoi reconnaît-on une personne insomniaque ?

"Le sommeil d'une personne insomniaque se caractérise surtout par son instabilité. Elle est fatiguée, pourtant elle n'arrive pas à s'endormir ou se rendormir après un éveil nocturne. Le sommeil est ainsi fragmenté : l'individu se lève au milieu de la nuit, se réveille trop tôt le matin ou se rendort peu de temps avant que son réveil ne sonne.

LE SOIR enligne
URL :http://www.lesoir.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
► 17 mars 2023 - 07:31
> Version en ligne

Globalement, il y a déséquilibre entre les systèmes d'activation de l'éveil du cerveau et les systèmes soumis à ce qu'on appelle la "pression de sommeil"'. Un insomniaque perçoit son sommeil comme étant insatisfaisant et non récupérateur. Il est souvent très observateur du moindre changement et se préoccupe plus de sa santé. Il essaie fréquemment différentes solutions pour enfin trouver le sommeil : il se met au lit plus tôt, il prend des compléments alimentaires, se renseigne en pharmacie ou auprès de spécialistes. Cela peut aller jusqu'à l'obsession dans certains cas. C'est un peu le profil inverse d'une personne qui se prive véritablement de sommeil et qui ne s'en préoccupe souvent pas du tout".
La privation de sommeil n'est donc pas une insomnie ?

"Non, une personne qui se prive de sommeil retarde souvent son heure de coucher. Elle regarde des émissions tardives, passe du temps devant son ordinateur ou son GSM... Elle se couche souvent trop tard par rapport à ses besoins et par rapport aux heures de lever imposées (horaires scolaires et/ou de travail par exemple). Si l'heure du coucher se situe au-delà de minuit et qu'il faut se lever tôt le lendemain, la personne n'a souvent pas dormi plus de quatre ou cinq heures et cela de manière récurrente ! Conséquences, elle a de plus en plus de mal à se lever. Ce comportement est réitéré le lendemain, le surlendemain… À l'inverse de l'insomniaque, l'individu qui se prive de sommeil s'endort très facilement une fois au lit. Son sommeil est également bien maintenu toute la nuit. En général, il ne vient d'ailleurs pas consulter puisqu'il est conscient de sa manière d'agir vis-à-vis de son sommeil. Il le néglige en quelque sorte".
Le Covid a-t-il eu un impact sur le sommeil ?

"Au début de la crise sanitaire, il y a vraisemblablement eu quelques répercussions plutôt positives sur le sommeil de certains. Les personnes étaient en partie moins stressées, car il n'y avait plus de déplacements professionnels par exemple. Mais cela a été de courte durée. L'homme est un animal social. Si on l'isole trop, le prive d'interactions sociales et perturbe son rythme biologique, il y a des conséquences indirectes sur le sommeil. Il n'a pas encore été mis en évidence des modifications spécifiques et directes des systèmes de sommeil à cause d'une infection liée au Covid".

Pour rester dans les bras de Morphée :
Quelles sont les conséquences d'une mauvaise qualité de sommeil sur la santé ?

"Elles varient en fonction de la sévérité, de la durée et bien sûr du type de trouble. Une personne souffrant d'apnées du sommeil obstructives sévères est plus exposée à des risques de maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension ou certains troubles du rythme cardiaque... Une mauvaise qualité de sommeil a également des répercussions neurologiques durant l'éveil, car le déroulement métabolique du sommeil n'est plus assuré normalement. Conséquences, il y a des problèmes de vigilance, d'irritabilité, de concentration et d'attention au cours de la journée qui peuvent aussi mener à des risques accrus d'accidents de la route. La personne qui se prive de sommeil augmente aussi son risque de maladies cardiovasculaires. Elle s'expose aussi à une prise de poids et une perturbation de son appétit. On remarque par contre que l'insomniaque arrive souvent à tenir (tout en souffrant) durant de longues périodes, malgré un sommeil compliqué depuis des mois voire des années. Certes, il est (très) fatigué, mais son équilibre biologique semble relativement maintenu pendant longtemps".

Ne manquez plus aucune actualité lifestyle sur sosoir.lesoir.be et abonnez-vous dès maintenant à nos newsletters thématiques en cliquant ici.

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:36

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut

national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 23e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à "la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…)"

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : "ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble"

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale.

Retrouvez ces conseils en vidéo :

A noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. A l'occasion de la 23 e journée du sommeil, de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

0eduH6D7TGEZv8Huq8tVpuys-akfpMUKjPAnAPfUOZCuoNbVO6lMAO8QBthp_Vr5ViYrrGis64NZBhWp-9x7z0wOTg1

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:36

> Version en ligne



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/64142c1d2b36b3404d7816db/large/image. jpg?v=1

Le sommeil des Français toujours perturbé ■

Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 11:35

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 23e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars 2023.

37 % des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…) ».

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39 % des femmes et environ 41 % des 18-34 ans, contre 31 %). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91 % contre 80 % de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35 % contre 20 %), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble ».

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale.

Retrouvez ces conseils en vidéo :

À noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. À l'occasion de la 23e journée du sommeil, de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

0rLUx_quY4XrGOo4L1apin_yXsfTx1zSrSKtsMjohIMtY2ydbKibdnZ3v3UOP94Zd_5olQAmelYuL7ZO4XCqr_wOTRi

Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 11:35**

> Version en ligne



https : //www. letelegramme. fr/images/2023/03/17/les-personnes-souffrant-de-depression-declarent-dormir-moins_7350087_1000x526. jpg?v=1

■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:35

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut

national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 23e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à "la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…)"

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : "ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble"

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale.

Retrouvez ces conseils en vidéo :

A noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. A l'occasion de la 23 e journée du sommeil, de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

Réagir

0Lwj48UGwuOKzxdVEb3k0B5aMQ6eiPC0O03O7V73TUu-5gNTh-Zjbj-i73Jh4d2zfpajXjMLxkefiXhNUwzHRHwNzRk

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:35

> Version en ligne



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/64142c1f3daa403c0d0bc719/large/image. jpg?v=1

Le sommeil des Français toujours perturbé ■

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:54

> Version en ligne

Le sommeil des Français toujours perturbé

Powered by Audion Ecouter cet article Le sommeil des Français toujours perturbé

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites…) ».

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait, anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. C'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble ».

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale.

Retrouvez ces conseils en vidéo :

A noter : Et pour mieux comprendre les liens entre sommeil et santé mentale, rendez-vous sur le site de l'INSV. A l'occasion de la 23e journée du sommeil, de nombreux rendez-vous sont proposés dans toute la France, aussi bien en présentiel qu'en ligne.

Comment expliquer la phobie des clowns ?

Source : Destination Santé

0F0YN1eUKK8OP8Z6xPlwhZXiEqF4hLCDIzJXl28kgeI0PTfTzN_yRCOgZCo7Uw0_zJotMP58UYlRgYfo0IHBipANjg4

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 10:54

> Version en ligne



https : //media. sudouest. fr/14457889/1200x-1/so-641430c666a4bdae4f995c45-ph0. jpg



https : //media. sudouest. fr/14457889/1000x500/so-641430c666a4bdae4f995c45-ph0. jpg?v=1679044806

■

Sudinfo.be
URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
► 17 mars 2023 - 09:02
> Version en ligne

Journée mondiale du sommeil ce 17 mars: les hôpitaux du CHU et de la Citadelle sensibilisent le public au dépistage à d'éventuels troubles



Une occasion pour les hôpitaux de la Citadelle et du CHU de sensibiliser le public à l'importance du sommeil et au dépistage d'éventuels troubles qui pourraient en toucher la qualité. Par E.D.

Dans les deux établissements hospitaliers précités, il existe donc des structures spécifiques et des spécialistes reconnus, rappellent-ils par voie de communiqué. « Divers examens sont pratiqués, dont notamment la polysomnographie qui est un examen complet et de référence permettant d'étudier la physiologie du sommeil. Le but est d'évaluer la présence de troubles et de les quantifier. Pour ce faire, le patient passera une nuit à l'hôpital, muni de nombreux capteurs qui vont, entre autres, mesurer : l'activité cérébrale (électroencéphalographie), l'activité des muscles au niveau du menton, des bras et des jambes (électromyographie), la respiration et les présences de ronflements/d'apnées au sommeil, l'activité du cœur (électrocardiographie), la respiration et l'activité oculaire (électrooculographie). »

À la Citadelle, il existe l'unité pluridisciplinaire des troubles du sommeil de l'adulte, coordonnée par le Dr Farhad Baharloo, principalement destinée aux adultes. L'équipe de Neurologie du CHU de Liège, au sein du Centre d'étude des troubles de l'éveil et du sommeil, est spécialisée dans la prise en charge des problèmes de sommeil pour adultes et adolescents. L'unité des troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent, du service universitaire de pédiatrie (CHU-Citadelle) réalise le même type d'examens qui sont coordonnés par le Dr Françoise Ravet.

var-matin

URL :http://www.varmatin.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Flora Zanichelli

► 17 mars 2023 - 09:45

> Version en ligne

Journée internationale du sommeil : six conseils pour améliorer le sommeil de votre bébé

Flora Zanichelli

Ce vendredi 17 mars est la journée internationale du sommeil. L'occasion de revenir sur le sommeil des bébés, un moment qui peut s'avérer délicat.

C'est parce qu'elle a elle-même connu des problèmes avec l'endormissement de sa benjamine que Juliette Moudoulaud s'est penchée sur la question de l'endormissement des nourrissons.
Après une formation en coaching en sommeil, elle a lancé “Fée de beaux rêves”, une entreprise qui propose à des parents d'être accompagnés dans l'endormissement de leur enfant.
Un service qui ne se substitue pas à celui d'un médecin, rappelle Juliette Moudoulaud qui n'hésite pas à réorienter les parents vers un spécialiste en cas de traumatisme.
Comment accompagner son enfant vers un bon sommeil? Voici quelques conseils simples à mettre en œuvre.
1# Mettre en place un rituel
Le rituel du coucher est fondamental pour aider le tout-petit à lâcher prise et à se laisser doucement gagner par le sommeil.
“ La durée du rituel est importante, entre 20 à 30 minutes c'est l'idéal ”, explique Juliette Moudoulaud.
“ La régularité est importante ”. Il va intervenir à heures fixes et préparer l'endormissement.
“ Le rituel participe à la différenciation jour/nuit ”, explique encore Juliette Moudoulaud.
2# Ne pas se mettre des objectifs trop importants
Penser que les premières semaines, “ on fait comme on peut ”, ajoute Juliette Moudoulaud.
Surtout après l'accouchement, certaines femmes peuvent ressentir la mise en place de ce rituel comme une charge mentale supplémentaire.
“ Il est important aussi de se faire plaisir, explique Juliette Moudoulaud. Et que les rituels mis en place ne soient pas source de tension. Par exemple, je propose souvent de faire prendre un bain mais si c'est un moment où tout le monde hurle, alors il vaudra mieux éviter. ”
Une petite berceuse, une petite histoire, une mise en pyjama, un apport lacté pendant le rituel du coucher, une grosse dose de câlins et de bisous peuvent rythmer ce rituel.
3# Être attentif aux signes de fatigue
Un bâillement, des yeux qu'on frotte, une attitude un peu grognon sont autant d'indices qu'il est temps de passer au lit.
“ Ce n'est pas parce que vous allez coucher votre enfant plus tôt qu'il va se lever forcément plus tôt ”, explique Juliette Moudoulaud.
#4 Comprendre les cycles de sommeil
Se réveiller la nuit est normal, le sommeil c'est un cycle. “ Et le bébé a des cycles plus courts donc il peut se réveiller plus souvent ”, explique Juliette Moudoulaud. Le rythme de sommeil du bébé en journée est très important pour un sommeil serein la nuit.

0huSqQSWNcjdi-56I9Y_GgajCrsLBzyjIwYE7CWWXxZNJXP98xyUSWs6PCl6pa1N87GW29DkBuZs1y1oBw2EIAgY2Jk

var-matin

URL :http://www.varmatin.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Flora Zanichelli

► **17 mars 2023 - 09:45**

> Version en ligne

Le sommeil du bébé évolue avec l'âge et il est important de rester attentif et d'écouter les besoins de son enfant.
Pour faciliter la différenciation jour/nuit, on pourra jouer sur la lumière en diminuant l'intensité le soir et en ouvrant grand les volets le matin.
#5 Identifier le type de réveil nocturne
En cas de réveil nocturne, si votre bébé se rendort tout seul, pas de souci.
En revanche, si ses réveils sont plus longs, cela peut traduire plusieurs choses : il peut s'agir d'un problème médical type apnée du sommeil, reflux… Il convient alors de se tourner vers son médecin traitant.
D'autres causes peuvent être à l'origine de longs réveils nocturnes, explique l'équipe de “Fée de beaux rêves” : une maladie ou des poussées dentaires, des changements importants comme un déménagement, une grossesse…
Le mieux est alors de rassurer et de reproduire les mêmes conditions d'endormissement que le soir, sachant que si votre enfant est habitué aux bras, il les réclamera à nouveau à ce moment-là. D'où l'importance de travailler sur son autonomie.
#6 Trouver sa propre méthode
“ Faites ce qui vous semble le mieux ”, commente Juliette Moudoulaud.
Chacun apporte sa propre réponse, l'important étant que l'enfant se sente en sécurité.
Pour aller plus loin
127 questions et leurs réponses pour tout savoir sur le sommeil de votre enfant de 0 à 2 ans Broché – Illustré, 15 mars 2023



https : //fyooyzbm. filerobot. com/v7/DR-OeBXisx2. webp?vh=318b0e&ci_seal=dfcd923df8

Améliorer le sommeil de l'enfant, un défi parfois pour les néo-parents Photo D. R. ■

Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Marie Pomme

► 17 mars 2023 - 08:44

> Version en ligne

Enchères d'objets nazis, nuages et RN165 dégagée… Bonjour Lorient !

Marie Pomme

Bonjour Lorient ! Comment ça va ce vendredi 17 mars ? À la rédac, on a repéré ça pour vous ce matin. Trafic, météo, actu du jour…

Bonjour à toutes et à tous ! Ce vendredi 17 mars, on fête les Patrice et les Gertrude, vous en connaissez ? Le soleil se lève à 7 h 24 et se couchera à 19 h 22, on gagne encore trois minutes de jour. La mer sera haute à 13 h 32 et basse à 19 h 23. Vous pouvez repousser (un peu)(pas trop, sinon vous allez être en retard) votre réveil ce matin : aujourd'hui, c'est la journée mondiale du sommeil !

Un bout d'Histoire demain

Croix gammée masquée par une gommette, aigle reconnaissable sur des boucles de ceinture… Non, on n'est pas dans « Nuit et brouillard », mais à l'hôtel des ventes de la rue Paul-Guieyesse, à Lorient. Une vente aux enchères y est organisée demain : parmi les objets proposés, plusieurs sont issus du régime nazi, légués par les proches d'un propriétaire décédé. [Objectif : ne jamais oublier]

Chouette, il pleut !

Avec un thermomètre qui n'arrive pas à se décider entre 11 °C et 13 °C, on reste au-dessus des normales de saison pour mars. Mais côté couverture nuageuse, là, la météo a bien tranché : ce sera pluie et nuages toute la journée. Et prévoyez une bonne série ou une super recette de gâteau pour ce week-end : les nuages resteront là jusqu'à dimanche après-midi, où une éclaircie est attendue, avant leur retour en début de semaine. [La météo à Lorient]

Cadeau du vendredi

Il y a des nouvelles qui font plaisir, et d'autres, qui font très plaisir : la route se porte bien ce matin, Bison Futé ne communique aucun bouchon ni ralentissement. Souriez, c'est cadeau juste avant le week-end ! [Le trafic en temps réel]

C'était il y a un an : le désert à Lorient

Vous vous rappelez des voitures crados et du ciel jaune ? Il y a un an, on découvrait que le sable du Sahara pouvait arriver jusqu'à Lorient, porté par le vent sur des kilomètres. Ruée sur les stations de lavage, un air de fin du monde dans le ciel, comme un filtre sépia en temps réel… Le phénomène s'est reproduit, pas plus tard que le mois dernier. [Si ça revient, faites attention en lavant votre voiture]

0X-ZoVmycofJUptHClZZ12RX8AURiwsWF3hGFyi0rCqAduTTRJUEHHmpYN_bi_ndgvW1DXzFJokR-TnO4e0AgYgZDVi

Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Marie Pomme

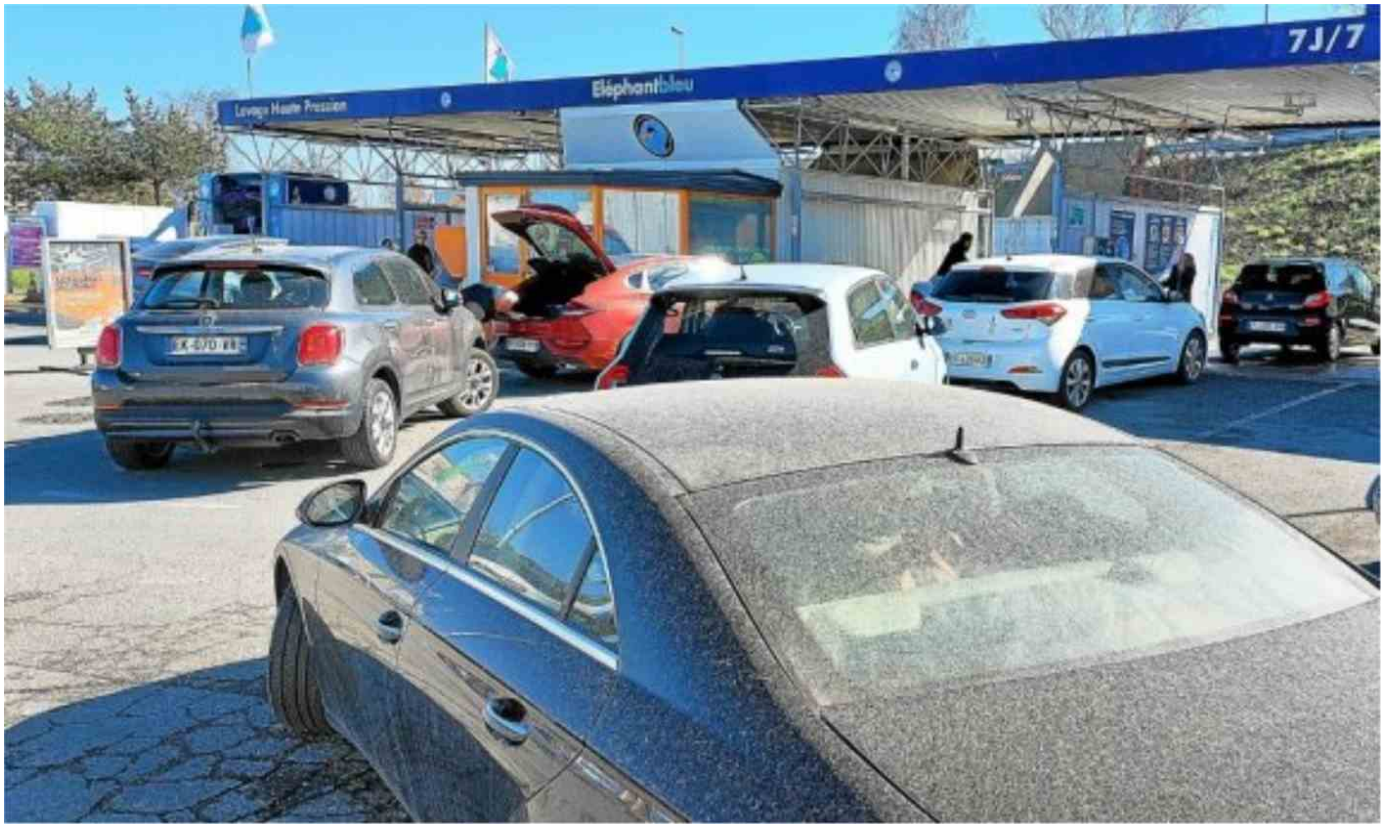
► **17 mars 2023 - 08:44**

> Version en ligne



https : //www. letelegramme. fr/images/2023/03/17/il-y-a-un-an-le-sable-du-sahara-recouvrait-les-voitures_7349588_1000x526. jpg?v=1

Sable du Sahara : ruée sur les stations de lavage à Lorient. (Le Télégramme/Dominique Morvan)



https : //www. letelegramme. fr/images/2023/03/17/sable-du-sahara-ruee-sur-les-stations-de-lavage-a-lorient_7349589_576x348p. jpg

Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Marie Pomme

► **17 mars 2023 - 08:44**

> Version en ligne

■

URL :http://www.deltafm.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Alice Berthias

► 17 mars 2023 - 07:03

> Version en ligne

Coudekerque-Branche : la clinique de Flandre propose une nouvelle prise en charge des troubles du sommeil



Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité Vous avez des troubles du sommei l Vous n'êtes pas seul ! La moitié des français se plaint de mal dormir. C'est la **journée du sommeil** ce vendredi. L'occasion de parler d'un tout nouveau dispositif mis en place à la Clinique de Flandres à Coudekerque-Branche : le « bilan diagnostic sommeil ». Une approche pluridisciplinaire pour soulager au mieux les pathologies liées au sommeil.

Les explications du Docteur Rémi Lombard, spécialiste du sommeil à la clinique de Flandres

Lecteur audio

Et à l'occasion de la **journée du sommeil**, le docteur Lombard nous a livré ses 5 conseils pour mieux dormir :

Se réveiller tous les jours à la même heure

Se coucher dès que l'on pique du nez

Éviter les excitants (café, thé, coca et chocolat en grande quantité, un petit carré, c'est ok !)

Poser le téléphone, l'ordinateur ou la tablette deux heures avant le coucher, mais bonne nouvelle : la télé ne pose pas de problème le soir

Faire du sport

Lecteur audio

De nombreux événements autour de cette thématique sont prévus cet après-midi à la Polyclinique de Grande-Synthe et au Centre Hospitalier de Dunkerque

ARTICLES SIMILAIRES

C'est en tout cas ce que souhaitent mettre en avant les élus, chiffres à l'appui. Les statistiques de la sécurité...

URL :http://www.deltafm.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Alice Berthias

► **17 mars 2023 - 07:03**

> Version en ligne

Delta FM félicite Remy Gillodts. Le jeune humoriste Coudekerquois remporte le concours de stand-up dont nous vous parlions hier, Nord...

Relancée depuis une quinzaine d'années, la Bande de Coudekerque, dernière bande des pêcheurs de la Flandre Maritime selon ses organisateurs,...

Des bonnes nouvelles du côté de Coudekerque-Branche… La commune vient de présenter son budget pour cette année. Malgré la hausse...

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 17:05

> Version en ligne

Sommeil : à Pau, comment la clinique Marzet soigne nos troubles

Le Centre du sommeil de la clinique Marzet à Pau a ouvert en mai dernier. Quatre médecins reçoivent les patients victimes de troubles chroniques.

Insomnie, apnée du sommeil, jambes sans repos… Les troubles du sommeil touchent de façon chronique 20 % de la population et nous dormons en moyenne 1h30 de moins qu'il y a cinquante ans, avec seulement 6 heures 42 minutes par nuit. Ecrans, bruit dans les villes, surcroît de travail ou stress étant parmi les principaux accusés.

Pour apporter un accompagnement à aux patients en souffrance, la clinique Marzet a ouvert en mai dernier un Centre du sommeil. A quelques jours de la journée du sommeil prévue le 17 mars, rencontre avec le docteur Guillaume Colin, pneumologue et médecin du sommeil.

Pour apporter un accompagnement à aux patients en souffrance, la clinique Marzet a ouvert en mai dernier un Centre du sommeil. A quelques jours de la journée du sommeil prévue le 17 mars, rencontre avec le docteur Guillaume Colin, pneumologue et médecin du sommeil.

Comment définissez-vous l'insomnie ?

L'insomnie se traduit tout d'abord par une plainte de nos patients. Cela correspond à de la fatigue la journée, un sommeil non récupérateur. L'apnée du sommeil, c'est une infection. L'un peut donner l'autre. Ceux qui souffrent d'apnée peuvent devenir insomniaques car ils n'arrivent pas à s'endormir profondément.

À quel point les troubles du sommeil sont-ils néfastes ?

Les apnées du sommeil ne sont pas considérées comme des pathologies graves. Cela dit, sur plusieurs années, elles peuvent entraîner des facteurs de risques cardiovasculaires. Nous pouvons observer sur l'un de nos patients jusqu'à 140 apnées par heure. Cette personne passait ainsi 5 heures par nuit dans cet état et avait sous-estimé son problème. C'est d'ailleurs la conséquence la plus marquante que je constate : un retard de diagnostic. Beaucoup de nos patients s'étaient résignés à vivre avec une envie de dormir en permanence, à mettre cela parfois sur leur âge. Et cela a impacté leur relation sociale. Ils ne se rendaient pas compte de l'aspect pathologique de cette fatigue traînante et insidieuse. Après avoir été traités, revivent d'un coup.

Comment traitez-vous les apnées du sommeil ?

On ne propose pas des traitements à toutes les personnes qui en souffrent. Mais si la plainte est importante, nous mettrons en place un examen complet sur une nuit : la polysomnographie avec des capteurs pour mesurer les stades du sommeil, l'activité respiratoire et l'activité du cerveau. Avant de proposer, dans certains cas, un suivi la nuit avec un masque qui insuffle de l'air dans les voies aériennes. C'est un peu comme un CDI ! On le conserve tant que cela apporte un bénéfice, sachant que le matériel est désormais bien plus silencieux. Il existe aussi d'autres solutions comme l'orthèse mandibulaire. Nous faisons notre possible pour limiter la médicalisation du traitement.

Et pour les insomnies chroniques ?

C'est plutôt le secteur du docteur Martin Denis. Il s'agit alors de thérapies cognitivo-comportementales avec une approche accès sur la représentation que le patient se fait de son sommeil. Les nuits peuvent être irrégulières, mais on peut se sentir bien dans la journée. On prend souvent l'exemple du sommeil

0PB0davJce2Q1r8ZMTK9sAUs2tSnBHy3Ym01_9xMWx2cRsT750yXfUhWa04x2ICQDRB9b4r6OnKLGxFsJkgrJTwMzFk

biphasique qui était commun au Moyen-Âge (lire en zoom). La fonction du sommeil est avant tout de récupérer ! La moyenne de sommeil est de 7 heures, mais certains n'ont besoin que de 5 heures, pour d'autres c'est 8 ou 9 heures. La plainte numéro 1 de nos patients provient de la privation de sommeil. Ils n'ont pas d'apnée ni d'insomnie mais ils ne dorment tout simplement pas assez. La quantité de sommeil joue un rôle autant que la qualité. Les personnes qui ont un travail de nuit auront plus de mal à retrouver un bon sommeil, car leur cerveau est conditionné. Ceux qui ont également vécu un traumatisme la nuit auront aussi du mal à ne pas se réveiller sous le coup du stress. Le sommeil peut être blessé.

Que pensez-vous des somnifères ?

Certains patients viennent chez nous pour s'en débarrasser car dès qu'ils les arrêtent ils redeviennent insomniaques. Il y a aussi de nombreuses prises d'anxiolytiques. Elles donnent l'impression d'avoir dormi, mais on se réveille fatigué.

Et des médecines dites naturelles ?

Au centre, cela fait partie des aspects que l'on promeut. Nous tendons au maximum vers des traitements au naturel. Il ne faut pas opposer la médecine classique et les médecines parallèles. Tout est intégré. On recommande par exemple la phytothérapie, la sophrologie, l'hypnose, l'autohypnose, ou encore la médiation qui très efficace pour les insomnies où l'on rumine en pensant en permanence au sommeil ! L'EMDR (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires fait également partie d'une palette d'outils que nous adaptons à chaque cas particulier. Nos approches sont véritablement personnalisées.

Nos insomnies hantées par le rythme biphasique du Moyen-Âge ? Les médecins du sommeil connaissent bien les études réalisées par Roger Ekirch, enseignant distingué à l'Université de Virginia Tech, en Virginie. L'auteur de l'ouvrage « At Day's Close : Night in Times Past », explique qu'avant la révolution industrielle la nuit de sommeil était en réalité coupée en deux parties, avec une période de veille entre les deux.

D'après le chercheur, il était courant de se coucher peu de temps après la tombée de la nuit, puis de se réveiller aux environs de minuit pour une heure environ. Un temps occupé en « méditation, introspection, rapports sexuels, prières. […] Un moment très important, voire sacré, pendant lequel ils réfléchissaient aux événements de la journée, méditaient et priaient « . Cette tradition du sommeil biphasique a commencé à disparaître au XVIIIe siècle en raison de l'apparition de la lumière artificielle.

Qui peut venir consulter au Centre du sommeil ? Le Centre du sommeil reçoit principalement des patients qui sont adressés par leur médecin. Mais la clinique ne ferme pas la porte aux consultations directes.

Il y a légèrement plus d'hommes qui viennent consulter. L'âge médian est à peu près de 55 ans. Il s'agit souvent de patients en surpoids.

« Il ne s'agit pas uniquement de consultations pour des cas graves », précise le docteur Guillaume Colin. « À partir du moment où les gens pensent à venir consulter chez nous c'est qu'il existe une plainte ou que l'entourage décrypte chez eux une irritabilité anormale, voire parfois des troubles de la mémoire. Il ne faut pas toujours penser que c'est un début d'Alzheimer même si la personne est âgée, cela peut être dû aux apnées », précise-t-il.

Ce médecin travaille avec trois autres praticiens : Delphine Gourcerol, Martin Denis et Aude Saint-Paul en lien avec un réseau de spécialistes. Tous sont médecins du sommeil, généraliste ou issu d'autres spécialités telles que la pneumologie.

Les prises de rendez-vous se font directement via Doctolib et les délais d'attente ne s'étendent que sur quelques semaines. « Pour les urgences, ce sont les médecins qui nous contactent directement », précise Guillaume Colin. Cinq chambres sont dédiées aux examens de nuit. Bon à savoir, pour l'instant, les enfants ne sont pas traités.

À CONSULTER AUSSI

Les dernières vidéos

Aucun commentaire

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 17:05

> Version en ligne



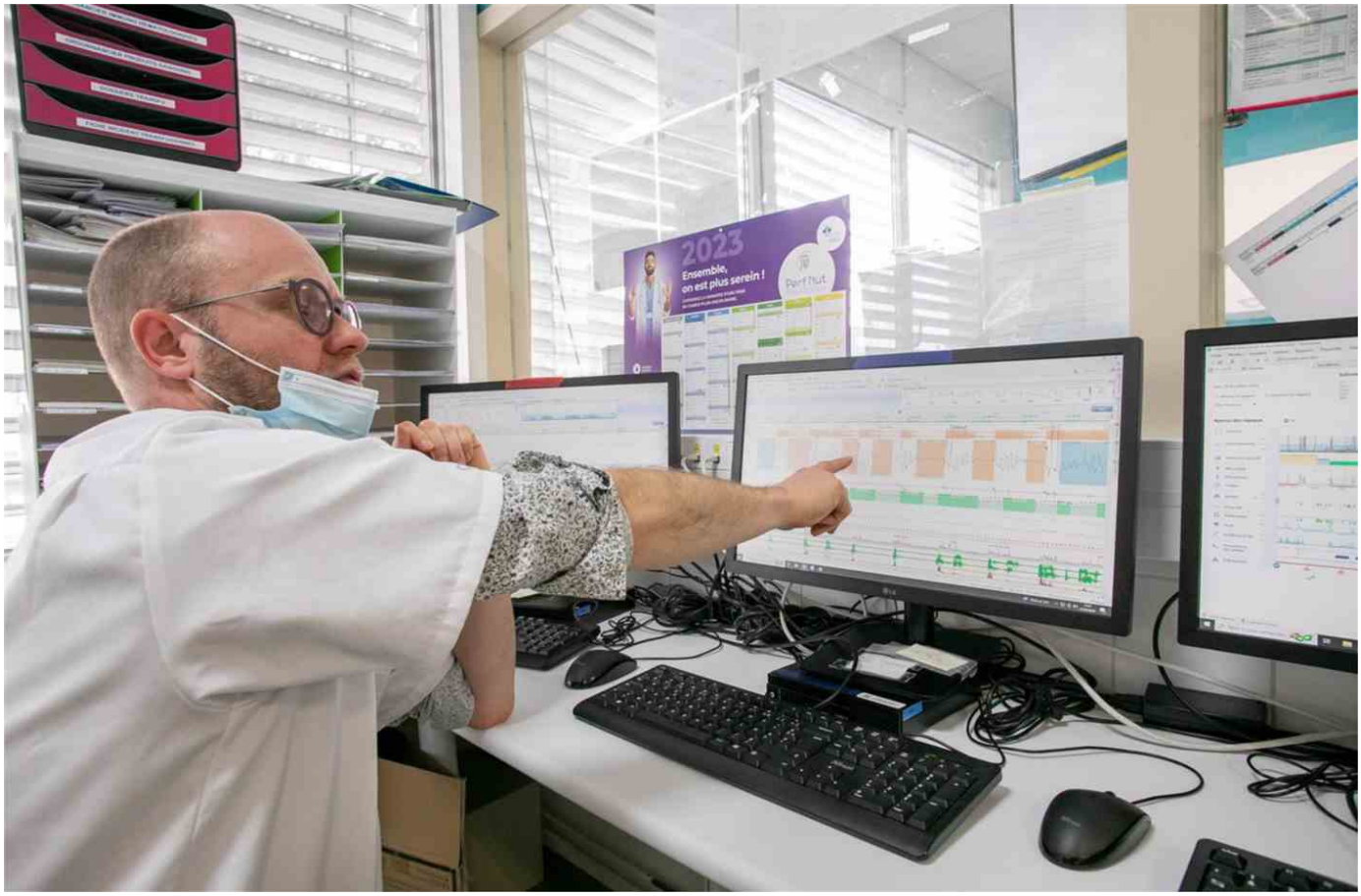
https : //media. larepubliquedespyrenees. fr/14149122/1200x-1/rep-10437-hd145148. jpg

Le docteur Guillaume Colin Guillaume, médecin du sommeil est l'un des quatre spécialistes du centre créé à la clinique Marzet. Rodolphe Martin

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 17:05

> Version en ligne



https : //media. larepubliquedespyrenees. fr/14149122/1200x-1/rep-10437-hd145144. jpg?v=1678977898

Le docteur Guillaume Colin Guillaume, médecin du sommeil est l'un des quatre spécialistes du centre créé à la clinique Marzet. Rodolphe Martin

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 17:05

> Version en ligne



https : //media. larepubliquedespyrenees. fr/14149122/1200x-1/rep-10437-hd145139. jpg?v=1678977898

Le docteur Guillaume Colin Guillaume, médecin du sommeil est l'un des quatre spécialistes du centre créé à la clinique Marzet. Rodolphe Martin ■

FRANCE-ANTILLES GUADELOUPE
URL :http://www.guadeloupe.franceantilles.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 06:00
> Version en ligne

Troubles du sommeil et travail : qui dort mal, travaille moins...

Au travail, une carence dans ses heures de sommeil peut entraîner une baisse de sa créativité et de ses capacités décisionnelles, mais aussi des troubles de la mémoire. Ce vendredi 17 mars, se déroule la journée internationale du sommeil. L'occasion de revenir sur les impacts professionnels d'un manque de sommeil. Valérie, 40 ans, est insomniaque depuis déjà 25 ans et a du mal à se concentrer au travail. Clément, 67 ans, somnole rapidement et plusieurs fois dans la journée. Tous deux ont un point commun : ils souffrent de troubles du sommeil.

Bien dormir, c'est agir positivement sur sa santé. Paraissant presque banale, c'est pourtant une activité indispensable à notre bien-être physique et mental.

« Différentes études ont mis en évidence que le manque de sommeil peut avoir des conséquences désastreuses sur le court et long terme entraînant une altération de la vigilance, constituant même la première cause dans les accidents de voiture mortels », explique le docteur David Bessey, médecin spécialiste des pathologies du sommeil et président de la Société Antilles-Guyane du sommeil (SAGS). Sans sommeil, adulte et enfant peuvent souffrir de graves conséquences directes : stress important, manque de vigilance, baisse des performances (intellectuelles, créatives ou physiques), troubles de l'apprentissage, risque accru de maladies du quotidien, cancers, troubles cardio-vasculaires, apnées du sommeil, maladies d'Alzheimer, risque accru d'obésité, risque accru de diabète et dépression. La liste est longue...

D'ailleurs, la dégradation de la santé mentale des Guadeloupéens observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importance corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.

Sommeil et productivité au travail : un lien indissociable

« Toutes les pathologies se fabriquent la nuit », explique le docteur David Bessey. D'ailleurs, les personnes qui travaillent la nuit auraient plus de prédispositions à contracter des maladies, dues à un manque de sommeil ou un sommeil décalé.

« On estime qu'une personne travaillant 3 nuits par semaine pendant 5 ans, entraîne une diminution de l'espérance de vie. C'est jusqu'à 20% en plus de risquer une pathologie cardio-vasculaire (hypertension artérielle), un syndrome métabolique (obésité, diabète), un accouchement prématuré, un cancer du sein et poumon ou une apnée du sommeil », explique le spécialiste.

Une mauvaise qualité de sommeil se traduit au travail par des endormissements, des troubles de concentration ou des perturbations de l'humeur. La performance, la productivité et la qualité du travail s'en trouvent donc directement affectées. Dans certains cas, cela peut même mener à des accidents de travail.

« Certaines études, démontrent que les coûts annuels de présentéisme et d'absentéisme associés à l'insomnie sont considérables. Les employés souffrant d'insomnie sont d'ailleurs 2,5 fois plus susceptibles d'être en situation d'invalidité, et prennent plus de 3 fois plus de jours d'absence que les bons dormeurs », explique le spécialiste.

D'ailleurs, les troubles du sommeil n'affectent pas que la productivité, mais aussi l'innovation. Outils connectés, téléphones portables, télétravail : avec la crise sanitaire, nos façons de travailler ont beaucoup évolué. Une évolution qui engendre également

URL :http://www.guadeloupe.franceantilles.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 06:00
> Version en ligne

son lot de stress : réponse aux mails, SMS au-delà de minuit ou pendant les week-ends ou en vacances, etc.

« Le stress empêche de dormir mais le manque du sommeil aggrave aussi le stress et ses conséquences. D'ailleurs, 8 travailleurs sur 10 déclarent être stressés au travail », explique David Bessey.

Si vous ressentez tout trouble du sommeil : une insomnie qui perdure, une lassitude et une fatigabilité au travail, ou une hypersomnolence diurne, une humeur triste, etc., parlez-en à votre médecin traitant, ou à la médecine du travail.

(Source : Dr David Bessey)

Dix règles d'hygiène pour un sommeil réparateur

Éviter le café et le thé l'après-midi mais également l'alcool. Pour bien dormir, mieux vaut éviter très tôt les excitants.

Dormir à des heures fixes et évitez les longues siestes qui peuvent perturber l'équilibre du sommeil.

Éviter les bains chauds au coucher.

Ne jamais dormir avant 22h30. Si vous vous endormez à 20 heures, vous risquez d'être debout à 2 heures du matin.

Privilégier le sport en matinée car les exercices physiques réveillent vos muscles et une augmentation de la température corporelle est néfaste pour l'endormissement.

Limiter les écrans une heure avant d'aller dormir. Télévision, ordinateur, smartphone diffusent une lumière bleue qui peut perturber l'endormissement.

Privilégier une température fraîche dans votre chambre. Toujours pour se préparer au sommeil, veillez à ne pas dépasser les 18-19° dans votre chambre, également suffisamment aérée.

Obscurité et silence dans votre chambre. Débarrassez-vous des bruits parasites et évitez la télévision dans votre chambre. Cachez bien la lumière avec volets et rideaux : une lumière tamisée, puis l'obscurité totale, stimulent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Accordez de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Ne vous persuadez pas que le manque de sommeil va créer une fatigue irrémédiable, ne forcez jamais votre sommeil en vous obligeant à aller dormir par rapport à votre emploi du temps du lendemain.

Écoutez les signaux du sommeil pour aller dormir : les bâillements, les paupières lourdes, sont les signes qui indiquent qu'il est temps de se coucher.

L'agenda sommeil, un outil de pré-diagnostic

De nombreux Guadeloupéens souffrent de troubles du sommeil. Pour les soigner, les spécialistes du sommeil s'appuient souvent sur la mise en place d'un agenda du sommeil. Il s'agit d'une grille d'auto-évaluation du patient qui permet d'observer les habitudes de sommeil et, ainsi, de mettre en évidence les éléments sur lesquels travailler.

« Il existe un agenda du sommeil pour adultes, c'est celui qui est le plus répandu mais il existe également un agenda du sommeil pour enfants. C'est un outil simple qui permet de poser un pré-diagnostic », explique Franck Parain, gérontechnologue et secrétaire général de la SAGS.

Il fonctionne comme un simple agenda dans lequel le patient atteint de troubles du sommeil va noter tous les jours pendant un mois, son cycle de sommeil, c'est-à-dire

URL :http://www.guadeloupe.franceantilles.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 17 mars 2023 - 06:00
> Version en ligne

l'heure du coucher (même si c'est pour lire par exemple), l'heure du lever, le temps de sommeil effectif, les réveils nocturnes et leurs durées, la survenue de cauchemars, les siestes, et les somnolences diurnes.

En plus de ces données purement factuelles, le patient va aussi noter certains aspects, en fonction de ses ressentis. Ainsi, il note la qualité de son sommeil, la qualité de son réveil et son niveau de forme dans la journée. C'est grâce à ces annotations que le médecin traitant pourra évaluer la qualité du sommeil. « C'est un outil très simple que l'on peut retrouver chez son médecin ou sur le site du Réseau Morphée (Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil, Ndlr), qui permet ensuite d'obtenir un véritable diagnostic », explique le gérontechnologue. À la suite de cela, un médecin spécialiste des troubles du sommeil pourra confirmer ce pré-diagnostic par la polysomnographie ou la polygraphie ventilatoire, qui pourront ensuite éventuellement révéler une apnée ou une hypopnée du sommeil.

« Bel Lannuit » : un centre du sommeil à Basse-Terre

Depuis 2019, il existe en Guadeloupe un centre du sommeil pour la prise en charge de personnes souffrant de troubles du sommeil. Situé au Centre médico-social Pitat à Basse-Terre, le centre peut accueillir en nuitée jusqu'à quatre patients qui peuvent effectuer une polysomnographie, un examen qui permet de détecter les troubles du sommeil. Dédié aux « hospitalisations sommeil », le centre accueille aussi bien les adultes que les enfants, ceux-ci peuvent bénéficier d'explorations spécifiques du sommeil et de la vigilance. Le centre est en cours de rattachement à deux autres centres experts sommeil universitaires Paris-Lyon. Toute demande d'avis spécialisé par le centre ne se fait qu'avec la demande du médecin traitant, ou autres spécialistes.

LE PROGRES

URL :http://Leprogres.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Emilie Charrel

► 17 mars 2023 - 07:08

> Version en ligne

Santé. La Maisonnée : au chevet du sommeil de nos enfants

Emilie CHARREL

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil, coup de projecteur sur la Maisonnée à Francheville, établissement de soins de suite pédiatrique. Là-bas, le dodo des enfants est enregistré et scruté. Le but : détecter les pathologies, l'apnée obstructive du sommeil en tête, pour qu'ensuite elles puissent être soignées.

C'est peut-être le premier des apprentissages des nouveaux parents, du bon sommeil de leur enfant dépend le leur. Ce que l'on sait en général un peu moins, c'est à quel point bien dormir est important pour leur développement et leur bien-être. Or ils sont touchés, comme les adultes, par des pathologies. L'apnée obstructive est la plus fréquente.

A lire aussiApnée du sommeil : comment la déceler ?Un lien significatif entre obésité et qualité du sommeil

Dans le sud-ouest lyonnais, il est justement un endroit où des professionnels de santé se préoccupent depuis plus de 15 ans du sommeil des enfants et adolescents : le centre de soins et réadaptions de la Maisonnée de l'UGECAM, à Francheville, dans le cadre de son programme d'éducation thérapeutique de l'obésité. « Avec le docteur Thierry David, chef de service à l'époque, nous avons commencé à enregistrer le sommeil des adolescents en surpoids qui consultaient ici. Plus on a un IMC* élevé et plus on a de risques de faire de l'apnée du sommeil… Et inversement. Nous avions alors une chambre dédiée à ces consultations. Sur une cohorte de 600 enfants, nous avons constaté le lien significatif entre obésité et qualité du sommeil » précise André Stagnara, cadre de rééducation à la Maisonnée et enseignant universitaire à Lyon I et Saint-Étienne..

Le sommeil des enfants n'est à l'époque pas considéré comme un enjeu de santé publique. Les centres spécialisés en pédiatrie sont peu nombreux en France. Lyon a la chance d'en avoir un, à l'hôpital femme-mère-enfant. La ville compte aussi dans ses rangs, une spécialiste, la docteure Marie-Josèphe Challamel à qui l'on doit de nombreuses recherches et publications sur le sujet. « Mais même ici, les délais pour avoir un rendez-vous pouvaient aller jusqu'à 1, 2 voire 3 ans. Or l'attente est délétère, il y a des pertes de chances pour l'enfant » ajoute le professionnel.

1 à 2 mois d'attente pour un rendez-vous

« Voilà 10 ans, quand le centre de HFME a commencé à avoir des délais trop longs, on nous a demandé si on pouvait accueillir des patients. Ce que nous avons fait. La demande était très forte. Après avoir répondu, avec le docteur Geoffroy de la Gastine, directeur médical de la Maisonnée, à un appel à projet de l'Agence régionale de santé, nous avons depuis septembre 2022 l'agrément et le financement pour quatre lits de sommeil. Nos délais sont à ce jour de 1 à 2 mois. Une prescription médicale est nécessaire ». □Le constat d'André Stagnara et ses collègues est sans appel, « sur nos adressages, nous avons 80 à 90 % de confirmation de diagnostic ».

*IMC : indice de masse corporelle

« Nous n'avions pas remarqué qu'elle faisait des apnées »

Diana Baudeu, 14 ans, est atteinte d'une myopathie FSH. Parmi les effets de cette maladie génétique, une dystrophie musculaire qui n'est pas sans conséquences sur le système respiratoire. Depuis 6 ans maintenant, la jeune éculloise est suivie pour partie à La Maisonnée, le reste de la prise en charge se fait à L'Escale, service de médecine physique et réadaptation pédiatrique des HCL dédié aux enfants handicapés moteur. A l'évocation d'André Stagnara, les visages de Diana et ses parents s'illuminent. A

0O_f7ob7f9EI64uciKzPx68RObmFt1QsZGkz8glBF8326-ARBfG8UBesDvj1puV-nhcLPiqdj_gMZdekETER9bDHaq-itOgEcaGdxAtM9xeEMTM4

LE PROGRES

URL :http://Leprogres.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Emilie Charrel

► **17 mars 2023 - 07:08**

> Version en ligne

La Maisonnée, ils disent se sentir « très bien entourés. Nous avions besoin d'un enregistrement de son sommeil. Le délai d'attente à HFME était très long, avec parfois, un appel pour un rendez-vous le jour même. Notre pédiatre nous a alors orientés vers la Maisonnée. Diana a pu faire son enregistrement. Nous n'avions pas remarqué qu'elle faisait des apnées. Un traitement a été mis en place ainsi que le suivi de ce dernier à Francheville, ce qui est pratique pour nous. Cela doit lui apporter du confort » expliquent Anna et Cédric, les parents de Diana. ■

URL :http://www.ledauphine.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 07:02

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

03lvHKucIXiHOi_m2YyzE0rK4H9gBTMKieMPy4v__AgVQZfjGY1jSolmYMoEKa4R8wrrOiHJic1InYGdPnBlckDHyfxjb22tt_--86YSSHYwZWMx

URL :http://www.estrepublicain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 07:08

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0sGNYBfCaRnMu_xrYIu_Sn6aVFUs8Z5FJeNBSrZaMoYFICfEb3t7Vc22S7omw7vJP98KK-FxvXP-DNH93kUzAJcTHsZ3WR8VIUvH4-A04xPkMzRi

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 06:42

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0amMg0sBZaZrj1j0vOXXq4rZN1yf7_kuz70fzm9TZhQuZN0F-OxWYKYohrhXyHwInYsGXIPDSVmIwhDxWa3EydEoQAhI92e_8IGC-p8GnvxoNjlk

Vosges matin

URL :http://www.vosgesmatin.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 07:28**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0fWV_Y70APUSu7ZUnd3YeV1iSr-O51xvZQDHvczzTLwdXp2oj3seiwuYsMlt908mW4hKE1ZB_4Ef60ehQ3zCIgpYUS63Cm72Oj3vtJ6P0PAgNzRm

le journal DE SAÔNE-ET-LOIRE

URL :http://www.lejsl.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 06:59

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0dzzPAwNCTN9XR-Z7nNRMVvFOUnUaB6HX8Y4WYejq66CsXy4H1_6L7R448iT0YEk9Gu92VEKUogPOoCsmv8d6dU6ef1ydPJ1_Bvjxnd4whtQODhi

URL :http://www.dna.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 06:58

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0YJ31spla0Jn223RFHBR5P3kvtvoEgBDu-kUoq79gaXLu8RVURHDlr182D4OyBvH4aWoT8fDa92KWyWE7kXbdZalkBgN8bSeXC8bffASVIGgMGIx

LE BIEN PUBLIC

URL :http://Bienpublic.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : En Partenariat Av…

► **17 mars 2023 - 06:59**

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0bfKvwTtntRusokRyMJWjpWkm7jUssiwn99Ufjy9S9mR7at3MtFNHfVHpd_kvll35Kh8ev32SH2pstzDJCJCy00s09tX1Hl2ePe2xbefcndUODFl

LE PROGRES

URL :http://Leprogres.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 07:08

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : les Français dorment de moins en moins bien

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) ».

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble ».

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0dgnlnw6MFCLSoh7ebUKhBXxFlBq8eTWV8yJJEhLZ3I0y5BBXQmSyMK6V9YL1-m2i5E0crti2XucbOOzBvk__U3gyB0stNKoEWzohxXrLXhkMWIz

URL :http://www.lalsace.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :En Partenariat Av…

► 17 mars 2023 - 07:08

> Version en ligne

Santé. Journée mondiale du sommeil : pourquoi les Français ne dorment pas bien ?

En partenariat avec Destination Santé

Pour un Français sur trois, la qualité du sommeil s'est dégradée ces derniers mois. C'est l'un des nombreux enseignements de l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil organisée ce vendredi 17 mars.

37% des 1 000 Français interrogés par Opinion Way pour l'enquête annuelle de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN) le déplorent : ces derniers temps, la qualité de leur sommeil s'est dégradée.

Et cela n'étonne pas beaucoup le Dr Marc Rey, président de l'INSV : au travail en horaires décalés qui se généralise et nuit à une bonne qualité de sommeil s'ajoutent de nombreuses préoccupations, liées à « la série de crises que l'on traverse depuis le Covid et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...) » .

Troubles anxiodépressifs et sommeil

Or, c'est un fait : anxiété, dépression et sommeil ne font pas bon ménage et s'alimentent mutuellement. D'après les résultats de l'enquête, les femmes et les jeunes sont en moyenne plus anxieux que le reste de la population (39% des femmes et environ 41% des 18-34 ans, contre 31%). Et ils sont aussi ceux qui déclarent le plus de réveils nocturnes (91% contre 80% de l'ensemble des personnes interrogées), d'insomnies (35% contre 20%), et une moins bonne qualité de sommeil.

Les personnes souffrant de dépression déclarent elles aussi dormir moins bien que la moyenne, et avoir, comme les anxieux, souvent recours à des médicaments pour les aider à dormir. Mais c'est une fausse bonne idée, indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre spécialisée dans les troubles du sommeil et membre de l'INSV : « Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble » .

Pour améliorer la qualité du sommeil, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes afin de réguler notre rythme veille/sommeil, le fameux rythme circadien, et préserver ainsi notre santé mentale. ■

0sS2YkYZ0lTsC_tK2KB3Y375NCSHFQWq4Zo5Nr6wWmIlkxUCqIopGKQvqwdXpjUDMJC5OE70R1MCCgdBKoxSeoRrmqZpqfFxLSDNulw8_nS8OTVh

le dauphiné

URL :http://www.ledauphine.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE :C.S

► **16 mars 2023 - 20:20**

> Version en ligne

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE. Le sommeil, c'est la santé

C.S

Le 17 mars sera la 23e journée du sommeil organisée en France et labellisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

Le 17 mars sera la 23e journée du sommeil organisée en France et labellisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance. À cette occasion, dans le cadre du programme "Votre santé nous concerne ", coorganisé par le centre hospitalier Vallée de la Maurienne (CHVM) et la Ville de Saint-Jean-de-Maurienne, une première conférence rencontre sera organisée à 17 heures, à la salle Pré Copet, ce vendredi 17 mars.

Gratuit et ouvert à tous, le Docteur Bruno Lepaulle, médecin pneumologue spécialiste du sommeil au CHVM, répondra aux questions du public pour ce premier rendez-vous. Plusieurs thématiques seront abordées pour comprendre comment la nutrition, le tabac et les écrans impactent le sommeil, mais aussi la qualité de vie. Les effets de l'insomnie ou encore les horaires atypiques seront aussi sujets à échanger.

Adolescents, seniors et autres pourront poser toutes leurs questions afin d'alimenter la soirée, en apportant leur témoignage et obtenir des conseils. Une documentation sera mise à disposition pour aider les concernés à bien dormir en engageant des bonnes pratiques.

Plus d'information : www. chvm. fr ou www. saintjeandemaurienne. fr/ ou www. institut-sommeil-vigilance. org ■

0vIXGf86NKiPEYxrMFh2YaUf9QrLfrJpoyexS2L1VPw7uLrsMlrjGxUTZkkhfdlyZsazAj1aopZ4Lh5LX-7TFswelurr3RH54nJ0MqdPwBDYZDg5

Sudinfo.be

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS : Belgique
TYPE : Web International

► **16 mars 2023 - 11:53**

> Version en ligne

Pour célébrer la Journée du Sommeil , Emma Matelas vous offre 40% de remise sur son matelas Original

Profitez de la **Journée du Sommeil** pour prendre soin de vous. A cette occasion, Emma Matelas vous fait bénéficier d'une remise de 40% sur son matelas Original.



Profitez de 40% de remise sur le matelas Original d'Emma Matelas - Emma Matelas
Matelas Original : le matelas référence d'Emma Matelas

En quelques années, Emma Matelas a réussi à s'imposer comme un des leaders sur le marché de la literie haut de gamme. L'aventure a commencé avec la création du matelas Original, qui est encore aujourd'hui le matelas le plus vendu en France et le plus primé en Europe. Le matelas Original est un matelas en mousse. Il est conçu avec 4 couches, pour vous offrir 4 fois plus de confort. La première couche, la housse ultra-dry, régule votre température. Pratique, elle se retire et peut facilement passer en machine pour plus d'hygiène. La deuxième couche, la mousse Airgocell est une innovation Emma. Elle apporte de la douceur et évacue la chaleur du corps pour éviter d'avoir trop chaud la nuit. La troisième couche est la mousse à mémoire de forme. Elle aligne votre colonne vertébrale grâce à une pression distribuée de façon homogène. Enfin, la mousse HRX limite le mal de dos en absorbant vos mouvements. En résumé, le matelas Original d'Emma Matelas est parfait. Il s'adapte à tous les corps et à toutes les positions de sommeil. Il améliore la qualité de votre sommeil en prenant soin de votre dos.
Profitez de 40% de remise sur le matelas Original d'Emma Matelas

Comme le rappelle la Journée internationale du sommeil, qui a lieu le 17 mars, la qualité de votre sommeil est un élément indispensable pour prendre soin de votre forme et de votre santé. Pour cela, la qualité de votre matelas n'est pas à négliger. Si votre matelas s'affaisse, forme des creux ou est tâché, c'est le signe qu'il faut le renouveler. Pour vous aider à prendre soin de votre santé et votre sommeil, Emma Matelas vous fait profiter d'une remise exceptionnelle de -40% sur son matelas Original. **Le matelas Original pour 2 personnes, d'une dimension 160x200cm est actuellement à 635,40 €au lieu de 1059 €.** Profitez vite de ce prix canon pour vous acheter ce matelas Made in France, certifié Oeko Tex. Pour que vous soyez certain de faire le bon choix, Emma Matelas vous offre 100 nuits d'essai et garantit tous ses matelas pendant 10 ans.

Cliquez ici pour obtenir le matelas Original Emma Matelas au meilleur prix

» A découvrir : Journée du sommeil : Emma Matelas prend soin de vous en vous offrant

un oreiller et 50% de remise sur son matelas hybride (le plus primé en Europe)
Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : ShoppingBon plan

Les prix mentionnés sont à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Sudinfo peut percevoir une commission en cas d'achat sur le site partenaire.



Codes promos

Back Market

Jusqu'à -250€ sur iPhone chez Back Market

Code promo Eleven Sport : 10% réduction EXTRA sur votre abonnement

ELEVEN

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 16 mars 2023 - 11:53

> Version en ligne

Code promo Plopsa : 35% de réduction

Choisissez votre offre cadeau : smartwatch, presse-agrumes, barre de son, chromecast ou Google Nest Mini

Promo Nespresso Easy Machine : Choisissez votre abonnement et recevez une machine à café pour 1 € Comparateur Shopping Trouvez la meilleure Smart TV grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Machine à café grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez le meilleur Aspirateur grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Crème antirides grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Imprimante grâce à notre comparatif certifié ISO Aussi en Bons plansPS5 : peut-on vraiment dire adieu aux ruptures de stock, même en Belgique ? Le 17/03/2023 à 08:28 Dyson : offrez-vous l'aspirateur balai V8 Extra à moins de 300 € avec MediaMarkt Le 16/03/2023 à 12:53 Apple : grâce cette astuce, offrez-vous les AirPods Max à moins de 500 € Le 16/03/2023 à 12:02 On a trouvé pour vous la machine à café Nespresso Lattissima One de De'Longhi au meilleur prix avec Coolblue Le 16/03/2023 à 08:41 La collection des films James Bond avec Daniel Craig est disponible dès aujourd'hui sur Amazon Prime Video ! Le 15/03/2023 à 17:04 PS5 : peut-on vraiment dire adieu aux ruptures de stock, même en Belgique ? Le 17/03/2023 à 08:28 Voir plus d'articlesRetour en hautLiègeCharleroiMonsBruxellesBasse MeuseBrabant wallonCentreHuy Waremme LuxembourgMouscronNamurSambre MeuseTournaiVerviersAlertez-nousNos archives HoroscopeMétéoJeuxinfo TraficNécrologieAnnonces emploiAnnonces autoAnnonces immoLocations de vacancesShoppingBons plansGuide d'achatCodes promos ComparateurLa boutique

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:54

> Version en ligne

Santé : “Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire”

La Journée mondiale du sommeil qui se tient ce vendredi est sans doute le moment de mettre à plat la qualité de nos nuits.

Les insomnies concernent 47 % de la population française et désormais la conquête du sommeil un enjeu de santé publique et… économique

P as besoin d'être un grand épidémiologiste pour observer que nous sommes très nombreux à mal dormir. Écoutez juste autour de vous, les collègues, les copains, les parents, la plainte est comme un long fleuve interminable. « Pas fermé l'œil de la nuit », « J'ai compté les moutons », « J'étais debout à 3 heures », « C'est la lune, les gosses, la ménopause, les soucis, le repas d'hier soir, le téléphone portable, l'écran de l'ordinateur, le réchauffement climatique… »

Le professeur de physiologie, également psychiatre, Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, est responsable de l'activité ambulatoire de prise en charge des troubles du sommeil au CHU de Bordeaux. Autant dire qu'il a tout entendu sur les fausses croyances concernant les nuits blanches. Rencontre.

L'insomnie nous touche tous à un moment ou un autre de notre vie et le sommeil est devenu l'une de nos préoccupations majeures. À votre avis, dormons-nous plus mal aujourd'hui qu'il y a vingt ou trente ans ?

Cette question reste entière. De fait, aucune des études menées ne permet de le confirmer, ni de le démentir. Cela reste un débat chez les historiens des sciences : savoir si l'on dort plus ou moins dans nos sociétés contemporaines. Peut-être avons-nous moins le temps pour être à l'écoute de nos besoins physiologiques, notamment du sommeil. Nous avons oublié de nous recentrer sur le rythme jour-nuit qui correspond à l'humain : travailler la nuit n'est pas physiologique.

À quel moment, peut-on décréter souffrir d'insomnies ? Quel est le seuil qui détermine l'aspect pathologique du manque de sommeil ?

La dernière étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) affirme que 42 % des Français souffrent d'un trouble du sommeil. 37 % sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil, en majorité des femmes. La mauvaise nuit est celle qui n'est pas récupératrice, qui nous fait nous réveiller avec ce sentiment insatisfaction, une somnolence dans la journée qui s'installe. C'est un signal d'alerte si cela se répète. Les causes sont diverses ; on parle alors de maladies du sommeil.

« Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire, ce temps est génétiquement déterminé »

Que sont ces maladies du sommeil ? Se soignent-elles ?

D'abord, il y a le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (Sahos), plus connues sous l'appellation globale d'apnées, qui agissent sur la qualité du sommeil en réveillant le dormeur plusieurs fois par nuit, ou le syndrome des jambes sans repos, soit des impatiences qui contraignent le dormeur à se lever pour marcher, bouger. Tous ces troubles peuvent être soignés par des appareillages adaptés ou d'autres thérapies.

0klBcmES8sbS0cDi_K0x3L82aHUyHV58KXgqczJjoDFd5mPTIsBpuHmbR3RjENH8UV8XFdYjez-uVcgcpJTozTQMTk0

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:54

> Version en ligne

Combien de temps faut-il dormir pour être satisfait de sa nuit ?
Nous sommes assez inégaux par rapport au temps de sommeil nécessaire. Certains sont de petits dormeurs pour qui cinq à six heures vont suffire, d'autres, des gros dormeurs, il leur faudra entre neuf et dix heures par nuit. Ce temps est génétiquement déterminé.
Parfois, nous sommes en dette de sommeil et pourtant nous n'allons pas sentir de manque dans la journée, en raison de ce que l'on nomme hyperactivité réactionnelle face au manque de sommeil. Le problème étant que ça masque à long terme une situation critique qui peut avoir des conséquences sur notre santé : augmentation du risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, de maladies psychiques ou métaboliques.
La sieste est préconisée parce qu'elle réénergise et favorise la créativité
Dans la conférence à laquelle vous participez à Bordeaux ce vendredi, vous allez aborder certaines « fausses croyances » autour des troubles du sommeil. De quoi parlez-vous ?
Rien à voir avec les religions, bien entendu, il s'agit plutôt de la question des représentations, ce que l'on nomme idées préconçues, ancrées culturellement dans nos têtes.
Or, il faut réapprendre à bien dormir avec des comportements adaptés et non guidés par des fausses croyances. Par exemple : ceux qui font la sieste sont des fainéants. Ceux qui se lèvent tôt, à 5 heures du matin, sont des gagnants. Si je n'arrive pas à dormir, plus je reste au lit plus j'ai des chances de me rendormir. Faire du sport à fond avant d'aller au lit. Boire de l'alcool. Sans parler de la grasse matinée du dimanche qui permet de récupérer. Tout ça est faux !
Donc, vous préconisez la sieste, se lever un peu plus tard le matin, ne pas traîner au lit quand on ne dort pas, ne pas faire du sport avant de se coucher, et éviter la grasse mat'du dimanche ?
En gros, oui. La sieste est préconisée parce qu'elle agit moins sur l'horloge biologique. Une courte sieste de vingt ou trente minutes, avec ce sommeil superficiel, un état d'éveil diminué comme à la plage lorsqu'on somnole en écoutant les vagues, permet d'améliorer la qualité du sommeil lorsqu'on est en dette. Les Japonais appellent ça Inemuri (dormir en étant présent), ça réénergise et favorise la créativité. Surtout si on se lève à 5 heures du matin. Rester au lit sans dormir est un mauvais signal. Des patients affirment que le lit est devenu un enfer.
Toucher à la grasse mat'du dimanche est carrément un sacrilège !
Et pourtant, rallonger le temps de sommeil le week-end en dormant plus le matin décale notre horloge biologique. Le dimanche soir, on se couche plus tard, on n'arrive pas à trouver le sommeil. Et donc le lundi… Dormir peut se rééduquer, sans forcément des médicaments.
Quelles sont les règles de base à mettre en place pour mieux dormir ?
Savoir que la lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne, s'exposer à la lumière du jour, surtout le matin, est essentiel pour réguler notre horloge biologique. Écouter notre rythme et nos besoins de sommeil, pratiquer une activité physique régulière, mais jamais tard le soir, modérer la consommation d'excitant après 14 heures (café, thé, coca etc). Manger léger le soir et une heure avant de se coucher, éteindre tablette, téléphone et ordinateur…
Conférence ce vendredi à Bordeaux À l'occasion de la journée du sommeil, l'hôpital Charles-Perrens et le CHU de Bordeaux proposent au public une soirée autour des fausses croyances sur le sommeil, ce vendredi 17 mars, à partir de 17 h 30 à l'amphithéâtre de Charles-Perrens. Accès libre sur inscription : affairesmedicales@ch-perrens. fr

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:54

> Version en ligne



https : //media. sudouest. fr/14434309/1200x-1/adobestock-259715807-preview. jpg



https : //media. sudouest. fr/14434309/1000x500/adobestock-259715807-preview. jpg?v=1678980192

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:54

> Version en ligne



https : //media. sudouest. fr/14434309/1200x-1/micoulaud. jpg?v=1678980192

■

URL :http://www.saumur-kiosque.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 13:46

> Version en ligne

Météo du vendredi 17 mars : 77 % des Français dorment-ils mal à cause d'une chambre trop chauffée ?



A l'occasion de la journée mondiale du sommeil du 17 mars, Rothelec, spécialiste du chauffage électrique, a voulu savoir comment les Français gèrent vraiment la température de leur chambre ? Une enquête menée auprès de 2 512 personnes qui montre que dans la pratique, les chambres à coucher sont bien mal chauffées.

Si 43 % des Français déclarent très mal dormir la nuit, que 34 % avouent avoir un sommeil très moyen et que seulement 23 % dorment parfaitement bien, c'est que l'un des problèmes réside peut-être du côté de la température de leur chambre à coucher. Des chambres trop chaudes ? En effet, plus d'un Français sur deux avoue aimer dormir dans une pièce chauffée : 14 % la veulent très bien chauffée et 38 % moyennement. De ce fait, seulement 31 % sont dans le vrai en choisissant plutôt des températures assez basses et pour les 17 % qui ne mettent aucun chauffage dans leur chambre. Mais les Français ont-ils la même notion de froid ou de chaud ? Ainsi, à la question « A quelle température réglez-vous le chauffage de votre chambre pour dormir ? », seulement 29 % des personnes interrogées donnent la bonne réponse : « entre 18°C et 20°C ». Ils sont donc plus de 34 % à trop chauffer leur chambre et 37 % à la préférer un peu trop froide. Sans surprise, seulement 16 % des Français savent qu'il vaut mieux dormir dans une pièce qui n'est ni trop froide ni trop chauffée. Dans les deux cas, le sommeil risque d'être perturbé mais pour des raisons différentes. Néanmoins, 43 % des Français préfèrent choisir une chambre trop froide qu'une pièce à la température très élevée, ce qui est la solution la moins pire.

Tout faux sur les risques

Dormir dans une chambre trop chauffée peut occasionner de nombreux problèmes mais les Français n'en ont pas pleinement conscience. Sur cette question tous les risques existent : une pièce surchauffée peut provoquer des difficultés à s'endormir, plus de réveils intra-sommeil pendant la nuit, un sommeil non réparateur, une plus mauvaise circulation sanguine, des maux de tête, une plus mauvaise respiration, une peau plus sèche, un risque de prolifération des acariens, des risques d'allergies supérieurs et une fatigue du corps pour gérer sa température. Dans le cas d'une chambre trop froide le

seul problème potentiel est lié à la fatigue du corps pour compenser le manque de température.

Selon vous quels sont les risques d'une chambre surchauffée ou trop froide ?		
Réponses	**Surchauffée**	**Trop froide**
Aucun	12 %	54 %
Des difficultés pour s'endormir	57 %	52 %
Plus de réveils intra-sommeil pendant la nuit	44 %	61 %
Un sommeil non réparateur	49 %	55 %
Une plus mauvaise circulation sanguine	38 %	31 %
Des maux de tête	41 %	58 %
Une plus mauvaise respiration (nez bouché)	66 %	59 %
Une peau plus sèche	34 %	44 %
Un risque de prolifération des acariens	37 %	32 %
Des risques d'allergies supérieurs	33 %	12 %
Une fatigue du corps pour gérer sa température	18 %	25 %
Autre	5 %	3 %

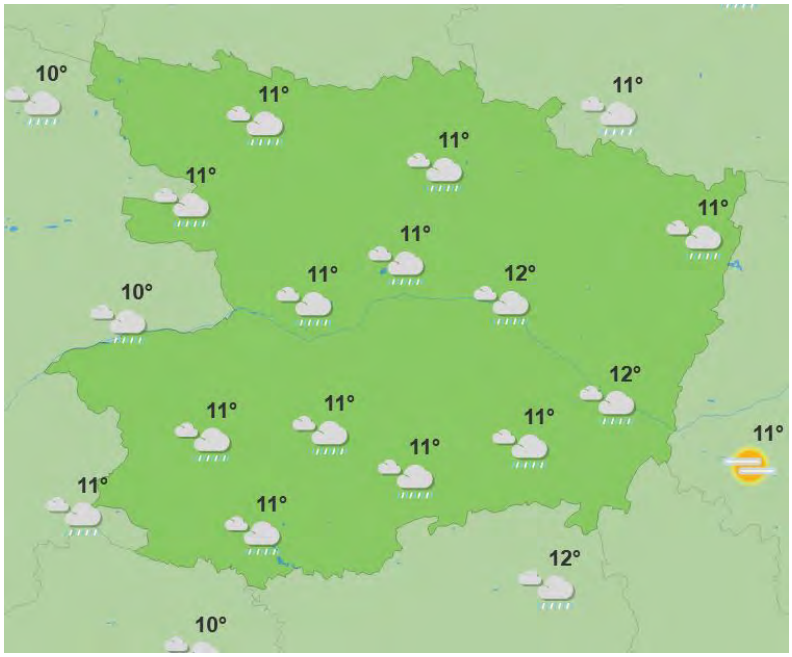
Et pour Bébé, Mémé et Pépé ?

Pour un nourrisson, mettre 1°C en plus peut être bénéfique mais il est préférable d'avoir une température de la chambre autour de 19°C. Pourtant, 61 % pensent qu'il faut une chambre d'enfant plus élevée et seulement 32 % à la même température que les adultes. Même constat pour les personnes âgées. Il n'est pas du tout recommandé de monter le chauffage comme le pensent 65 % des répondants mais plutôt d'avoir une température identique aux autres (27 %).

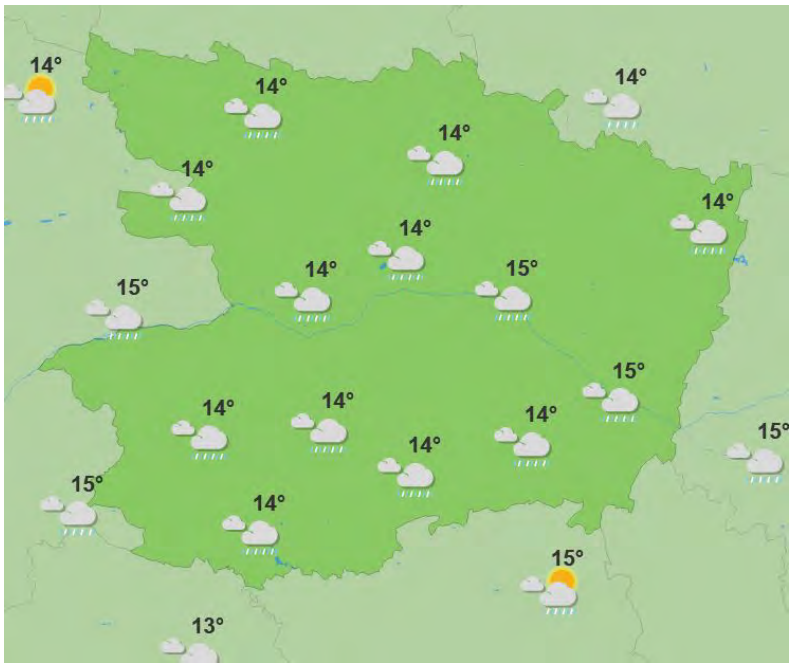
Côté météo

Demain, les températures seront une fois encore douces, mais le temps sera particulièrement humide. En effet, des précipitations sont attendues sur l'ensemble du Maine-et-Loire et ce, tout au long de la journée, même si les pluies devraient se faire plus éparses en fin de journée. Du côté du mercure, nous aurons 11 à 12 degrés le matin, 14 à 15 degrés dans l'après-midi et 11 degrés le soir.

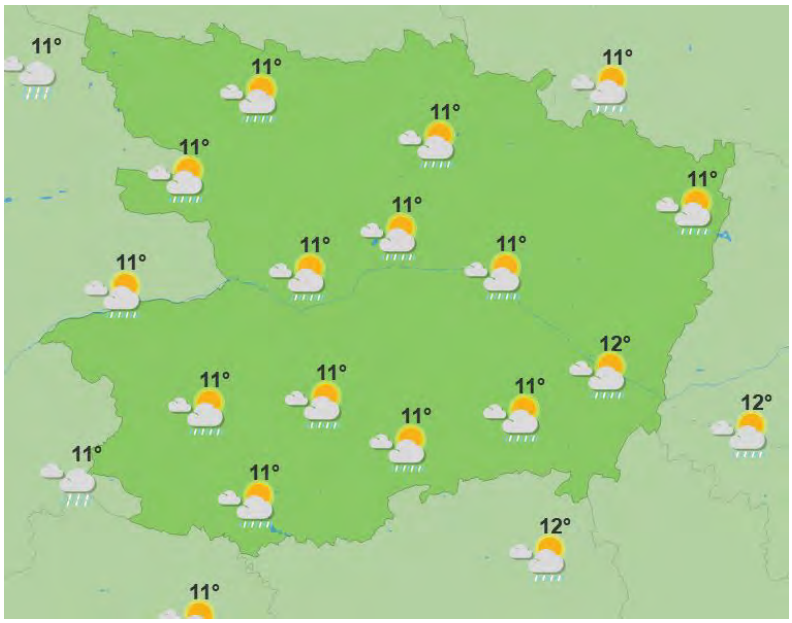
Matin



Après-midi



Soir



Le Télégramme

URL :http://www.letelegramme.fr
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **17 mars 2023 - 07:46**

> Version en ligne

La météo de ce vendredi 17 mars à Saint-Brieuc

Bonjour bonjour ! La perturbation de la nuit glisse vers l'est de la région et la baie de Saint-Brieuc se réveille sous les éclaircies. Le ciel est très lumineux. Ça se gâte dans l'aprèm avec un temps beaucoup plus instable et un risque d'averses bien présent. Le vent soufflera jusqu'à 50 km/h près des côtes. Côté températures, le thermostat affichera 10 °C le matin, 14 en après-midi et 12 en soirée. Des valeurs supérieures aux normales de saison. Le jour se lèvera à 06 h 47 pour se coucher à 19 h 51.

On claque une bise aux Patrick, Patrice, Patricia et Tudy, dont c'est la fête aujourd'hui. Ce vendredi 17 mars est aussi la journée nationale du sommeil. Zzzzzzz



https : //www. letelegramme. fr/images/2023/03/17/la-meteo-de-ce-vendredi-17-mars-a-saint-brieuc_7347660_1000x526. jpg?v=1

■

0idVJj_Ukwp4xUp0X2txK9hOcVOgFamK4hq_7GfFjeWLhiBS9Ak0Uw4hynYw-6MImu0hgELzNdf452x7qMipvvwYWQz

la Nouvelle République.fr

URL :http://www.lanouvellerepublique.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **16 mars 2023 - 20:25**

> Version en ligne

Journée mondiale du sommeil : dès l'enfance, on repère les petits des gros dormeurs

Le 17 mars 2023 a lieu la 23e édition de la Journée mondiale du sommeil. L'occasion de se pencher sur le sommeil des enfants. On détecte déjà les petits et gros dormeurs.

Chapô
Le sommeil occupe environ un tiers de nos vies. Chaque 17 mars, sa Journée mondiale permet d'y réfléchir, voire de s'en préoccuper. Et ce n'est pas qu'une affaire d'adulte. Dès l'enfance, le sommeil est essentiel, et souvent mal connu. Ce vendredi, le docteur Véronique Diaz, pneumo-pédiatre au CHU de Poitiers, animera une conférence intitulée « Vrai/faux sur le sommeil de l'enfant ».
Le sommeil se structure à trois mois
D'ailleurs, le sommeil de l'enfant est-il identique à celui de l'adulte ? Le docteur Diaz explique : « Il évolue. Le nouveau-né ne connaît pas de phases de sommeil comme l'adulte. Il dort entre 17 à 18 heures par jour, sans rythme de jour et de nuit. » Son sommeil se structure à trois mois : « D'abord avec un rythme entre le jour et la nuit et un sommeil continu par tranche de six heures ». C'est à partir de l'âge d'un an que l'enfant « fait des nuits de 12 heures avec des phases de sommeil comme celles de l'adulte »
C'est aussi à cet âge-là que « la grande phase d'éveil de jour est entrecoupée de siestes » : trois siestes jusqu'à un an ; une jusqu'à 4 à 5 ans.
Un gros dormeur dort plus de 11 h
Dès l'enfance, la pneumo-pédiatre sait repérer les petits et les gros dormeurs, prémices des comportements nocturnes à l'âge adulte. À 10 ans, un enfant dort environ 9 h quand la moyenne d'un adulte avoisine huit heures. « Un gros dormeur, enfant comme adulte, c'est plus de onze heures. Un petit dormeur, c'est moins de six heures »
Quant à l'apnée du sommeil, là encore, ce n'est pas qu'un problème d'adulte. « Les voies aériennes de l'enfant se relâchent, engendrant un arrêt de la respiration ». Quelles conséquences cela peut-il avoir ? « L'hyperactivité, qui est une façon de lutter contre l'endormissement. » Le 17 mars, la journée est dédiée au sommeil mais le sujet est préoccupant tout au long de l'année.
Offre limitée jusqu'au 22/03/2022 !
Journaliste

0F8tjFeIcyXyvyTfXZK6-AdIYg62xiMb9mcGQs0V3NsNkCJyktvY9-OH8UBe3iPZ9jfA-U8OvHLTnJ4w5b1DLiQODJj

la Nouvelle République.fr

URL :http://www.lanouvellerepublique.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **16 mars 2023 - 20:25**

> Version en ligne



https : //images. lanouvellerepublique. fr/image/upload/t_1020w/64135407a595e5cf1b8b45c6. jpg

Le docteur Véronique Diaz est pneumo-pédiatre, au CHU de Poitiers, spécialiste du sommeil des enfants. © (Photo NR-CP, Delphine Blanchard) ■

Centpourcent-vosges
URL :http://centpourcent-vosges.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Jordane Rommevaux
► 16 mars 2023 - 16:59
> Version en ligne

Journée Internationale du Sommeil : sensibilisation, aide et dépistage au centre commercial Carrefour de Jeuxey



Le 17 mars 2023 par Jordane Rommevaux



Insomnie, apnée du sommeil, somnanbulisme... peuvent être les raisons de votre fatigue quotidienne.

Vous dormez mal ? Vous vous réveillez fatigué ? Vous souffrez d'insomnie ? Et si vous trouviez un remède pour retrouver un sommeil calme et réparateur ? C'est ce que propose le Centre BioSerenity, vendredi 17 mars, sur son stand de prévention des pathologie du sommeil, tout au long de la journée au Carrefour de Jeuxey.
Sensibiliser la population locale aux pathologies du Sommeil

Le rôle du service, en plus de son activité de consultations et d'hospitalisations, est de s'inscrire dans la mise en avant d'actions de santé publique. La Journée Internationale

du Sommeil est le rendez-vous annuel des professionnels de la discipline médicale.

Trop méconnue, cette discipline traite pourtant de nombreuses pathologies très répandues dans la population. Il suffit de prospecter dans son entourage pour se rendre compte à quel point les insomnies, les apnées du sommeil, les expériences indésirables comme le somnambulisme ou les somniloquies, le fait de parler en dormant, sont des pathologies répandues. Et il en existe beaucoup d'autres !
Le Sommeil est l'affaire de tous

Comment retrouver un sommeil reposant et réparateur ? Nous dormons un tiers de notre vie ! Une nuit d'insomnie suffit à diminuer nos capacités cérébrales et physiques du lendemain et à nous rendre plus nerveux, plus tendu. Alors, mal dormir tout au long de votre vie aurait des impacts énormes sur notre quotidien et réduiraient considérablement notre espérance de vie : accidents domestiques, accidents vasculaires cérébraux, cancers, dépression…

Or, bien diagnostiqués, la plupart des troubles du sommeil se traitent très bien. C'est pour permettre à chaque individu de dormir le mieux possible que les Centres BioSerenity existent et que les professionnels de santé s'impliquent dans la mise en avant d'actions de santé public.

Les équipes médicales des Centres d'exploration du Sommeil BioSerenity proposent des actions rendant accessible leurs activités. Loin des stéréotypes d'une médecine « de luxe », ce sont des médecins et des infirmiers spécialistes du sommeil qui échangeront avec la population pour parler de leur pratique et proposer un dépistage gratuit dans de nombreuses villes, comme ils le proposent à Épinal, ce vendredi 17 mars.

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 15:44

> Version en ligne

Journée du sommeil : une série de conférences à la clinique d'Aressy

A l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, le docteur Dakar organise plusieurs conférences à la clinique d'Aressy.

Comme chaque année, la clinique d'Aressy organise un événement autour de la journée nationale du sommeil. Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil a prévu 8 Interventions de spécialistes de 10 minutes chacune avec 5 minutes de questions-discussions, au cours de l'après-midi de ce vendredi 17 mars.
Après un accueil des participants à 14h30 par Sabine Borali, la directrice de la clinique d'Aressy et une présentation du Centre du Sommeil d'Aressy, Alexandre Dakar présentera les résultats de l'enquête 2023 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (dont il est le vice-président) « Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété ».
Recevez notre newsletter quotidienne
A 15h, Le docteur Elsa Krim, neurologue au centre hospitalier de Pau traitera des troubles du comportement nocture (somnambulisme, terreurs nocturmes, cauchemars).
A 15h20, Nathalie Le Devedec, somnologue au centre du sommeil d'Aressy, délivrera des conseils pour que l'enfant puisse mieux dormir.
Puis à partir de 15h30, il s'agira d'évoquer le syndrome d'apnée du sommeil chez l'adulte avec les points de vue successifs du pneumologue Alexis Dejardin-Botlho du cardiologue David Naibo, de l'endicronologue Elodie Malville-Cabal (qui exercent tous à la clinique d'Aressy), et du docteur ORL Bernard Petriat (cabinet de ville), avant les interventions finales d'Alexandre Dakar et Nathalie Le Devedec.
Ces conférences sont ouvertes à tous. Pour s'inscrire en virtuel : https : //us06web. zoom. us/meeting/register/tZwrf-mrrzMvH9fEazPZSQ6YayIW4Usjyq7C
Pour s'inscrire en présentiel : https : //forms. gle/jJ1LNkhP4Byt3CnD7
À CONSULTER AUSSI
Les dernières vidéos
Qu'est-ce que la compensation, cette règle pour lutter contre les logements "de type Airbnb" ?
Aucun commentaire

0bsz0SUERyAJjVMaDz310AXudtWqWBFvkEinpQd0cNgPtWUGDA6pxGeP0HWWq3lRqZSXruVHchU6sWjBCD_-pQgZTMw

URL :http://larepubliquedespyrenees.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **16 mars 2023 - 15:44**

> Version en ligne



https : //media. larepubliquedespyrenees. fr/14446309/1200x-1/ap5w6465. jpg

Le docteur Alexandre Dakar, neurologue et médecin du sommeil. Archive Marc Zirnheld ■

URL :https://www.ouest-france.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 16 mars 2023 - 13:39

> Version en ligne

Journée du sommeil : des conférences et des marches solidaires du 17 au 19 mars 2023 à Caen

Pour la Journée du sommeil, vendredi 17 mars 2023, le CHU de Caen (Calvados) et des chercheurs de l'Inserm de Caen proposent plusieurs conférences sur ce thème. L'association Dans les pas de So organise plusieurs randonnées de vendredi à dimanche pour financer la recherche.

Pour la Journée du sommeil, vendredi 17 mars 2023, l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU ainsi que différents chercheurs de l'Inserm, travaillant sur ce thème, organisent une série de conférences ouvertes à tous au Pôle de formation et recherche en santé (PFRS) de Caen.

Dès 14 h : présentation des résultats de l'enquête de l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) sur les fausses croyances sur le sommeil. À 14 h 30 : conférence sur « Sommeil et éco-anxiété ». À 16 h 15 : « Stress, anxiété, sommeil et performances sportives chez des athlètes de haut niveau ». À 16 h 35 : « Gérer son sommeil au quotidien ».

Marches pour financer la recherche sur le sommeil

L'association « Sur les pas de So » organise également des marches solidaires en Normandie pour financer des travaux sur le sommeil : vendredi 17 mars, marche Caen-Epron-Caen au départ du PFRS ; samedi 18 mars : départ à 9 h 30 du port de plaisance direction Sallenelles ; dimanche 19 mars : départ à 9 h 30 de Merville-Franceville pour Houlgate. Inscription : www. surlespasdeso. com

Plusieurs conférences sur le sommeil sont organisées au Pôle de formation et recherche en santé de Caen, du vendredi 17 au dimanche 19 mars 2023. Avec des marches pour soutenir la recherche.

DR ■

0A3VCqdY7v7TBrnetnyFjm_D4zNwgOIDlFn8059af_XHx0Gt0PwHWqf3C1rZAR_54JFCv_xxJ89bVeq_PKMwCy--2KV78vAJkVIpT44BKZ3oOTg4

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:00**

> Version en ligne

Journée du sommeil : le CHRU de Tours répond à quelques idées reçues sur le sommeil



De
- Boris Compain

Vendredi 17 mars 2023 à 5:59
Par
- France Bleu Touraine ,
- France Bleu

A l'occasion de la 23ème **journée du sommeil,** des ateliers sont organisés au CHRU de Tours© Maxppp - VALLAURI Nicolas

A l'occasion de la 23ème **journée du sommeil,** des ateliers sont organisés au CHRU de Tours, ce vendredi après-midi, de 14H à 16H30. Les spécialistes répondront aux questions du public. Ils viendront notamment démentir quelques idées reçues sur le sommeil. Ces idées reçues, Boris Compain en a parlé avec le Docteur Nadège Limousin qui est responsible du centre du sommeil, au CHRU de Tours

France Bleu Touraine : faut-il rester au lit quand on a une insomnie ?

Docteur Limousin : non, parce que plus on reste dans le lit à essayer de s'endormir, plus on va entretenir l'insomnie. Il vaut mieux aller se coucher plus tard quand on a du mal à dormir que d'aller se coucher tôt.

F.B.T : On dort mieux au petit matin?

Docteur Limousin : non, pas forcément. Le matin, il y a des sécrétions d'hormones, notamment le cortisol qui est une hormone éveillante. On a un sommeil qui est de moins bonne qualité, donc ce n'est pas bien de faire la grasse matinée.

F.B.T : *i*l faut dormir huit heures par nuit ?

Docteur Limousin : la durée de sommeil est variable d'un individu à l'autre. On peut s'en apercevoir pendant les vacances. A ce moment-là, on va se mettre sur notre rythme endogène, c'est-à-dire le rythme que notre corps adopte naturellement et on va voir quels sont nos vrais besoins de sommeil.

F.B.T : L'alcool aide-t-il à mieux dormir ?

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **17 mars 2023 - 05:00** **> Version en ligne**

Docteur Limousin : ça dépend de la quantité. Lorsqu'on prend juste un verre, il peut y avoir un effet sédatif mais souvent quand on augmente le nombre de verres d'alcool, ça peut créer des réveils nocturnes et une insomnie. Ça n'est donc pas une bonne idée de prendre de l'alcool pour mieux dormir.

F.B.T : les heures de sommeil avant minuit comptent double ?

Docteur Limousin : non**,** ça, c'est faux. Ce sont les premières heures de sommeil qui sont bénéfiques, peu importe l'heure du coucher. Le sommeil lent, profond, qui est le sommeil le plus récupérateur sur le plan physique, se fait toujours en début de nuit. C'est le cas même si vous vous endormez après minuit.
« Pour qu'il y ait un effet sur la qualité du sommeil, il faut se sevrer d'écran le soir pendant un mois. Ensuite, seulement, on constate une amélioration »

F.B.T : regarder son téléphone portable juste avant d'éteindre aide à s'endormir ?

Docteur Limousin : le problème des écrans, c'est que c'est comme si vous étiez dehors, en plein soleil. Vous donnez l'information à votre cerveau de rester éveillé. Du coup, il diminue la sécrétion de mélatonine, qui est l'hormone qui permet d'avoir un rythme veille-sommeil régulier et qui va également réguler tout un tas d'autres hormones dans le corps. Ce qui est recommandé, c'est de ne pas regarder d'écran une à deux heures avant le sommeil. On a des gens qui nous disent qu'ils sont déçus parce qu'ils le font une fois et qu'ils ne dorment pas mieux, mais pour qu'il y ait un effet sur la qualité du sommeil, il faut se sevrer d'écran le soir pendant un mois. Ensuite, seulement, on constate une amélioration.

Les ateliers sur le sommeil se déroulent de 14H à 16H30 dans le batiment B3 de l'hôpital Bretonneau, à Tour, ce vendredi 17 mars.

À lire aussi

Le 22/03/2019 à 05:31

Votre ado ne dort plus que quelques heures par nuit à cause de son portable? Le CHRU de Tours a peut-être la solution

URL :http://www.objectifgard.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:01

> Version en ligne

FAIT DU JOUR Les troubles du sommeil, un sujet de santé "sous-considéré" ?

Santé

Publié il y a 1 h - Mise à jour le 17.03.2023 - Marie Meunier - 6 min - vu 51 fois



Élisa Wrembel a soutenu sa thèse le 14 février dernier.

Ce vendredi 17 mars, sera célébrée la 23e journée internationale du sommeil. Sujet délaissé des campagnes de prévention, il a pourtant un rôle-clé sur notre santé. Nous avons rencontré la docteure en sciences de l'information et de la communication, Élisa Wrembel, qui a travaillé trois ans et demi sur les troubles du sommeil et comment y remédier avant qu'ils ne s'aggravent. Elle a soutenu sa thèse il y a tout juste un mois.

Après un master à l'université Paul-Valéry, à Montpellier, Élisa Wrembel a décroché une offre de contrat doctoral au sein du laboratoire Projekt, à l'université de Nîmes. Ce laboratoire fait de la recherche-projet et se tourne vers les innovations sociales par le design. Élisa Wrembel, elle, a travaillé sur les troubles du sommeil. Sa thèse s'inscrit dans un projet de recherches qui existe depuis 2016 "Som'health", né d'un partenariat avec le CHU de Nîmes.

Objectif Gard : Quand avez-vous démarré votre thèse ?

Élisa Wrembel : J'ai commencé le 1er octobre 2019. C'est un contrat doctoral financé par la région Occitanie et l'université de Nîmes. Avec la pandémie au milieu, j'ai eu une prolongation de quelques mois, j'ai terminé le 13 février 2023 et j'ai soutenu le lendemain, 14 février. C'est long mais ça passe vite. Mon travail était croisé entre l'IMT Mines d'Alès et l'université de Nîmes.

Votre thèse s'intitule "Mieux communiquer sur les risques par le codesign de dispositifs de prévention : application au sommeil et à la santé mobile". Expliquez-nous ?

Le projet de recherche au départ s'intéressait à comment mieux accompagner les insomnies, en intégrant des objets connectés. Je me suis appuyée sur ce qui avait fait mais ma thèse ne porte pas sur la partie prise en charge médicale mais sur l'avant : la prévention primaire, la sensibilisation auprès de la population. Le premier axe de la thèse c'est de travailler avant que cela devienne trop grave, voire chronique. Il y a un intérêt à avoir un meilleur accès aux informations de santé publique sur l'hygiène de sommeil.

C'est quelque chose qui n'est pas assez mis en avant aujourd'hui dans les campagnes de prévention ?

Oui, il y a très peu de choses qui ont été faites en santé publique sur le sommeil. C'est largement sous-considéré en comparaison à d'autres sujets comme l'obésité ou la nutrition. Le sommeil a tendance à être soit oublié, soit traité en périphérie d'autres sujets comme un symptôme, mais rarement comme un sujet à part entière.

D'où l'intérêt de cette journée internationale du sommeil...

C'est l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) qui l'organise. Cette année, ils ont choisi comme thème les croyances, l'éco-anxiété et la désinformation sur l'hygiène de sommeil. Sur cette question, il faudrait diffuser de l'information aux citoyens pour qu'ils évitent les mauvaises habitudes.
Un stand d'information au CHU Carémeau

Ce vendredi 17 mars, un stand d'information sera installé dans le hall du CHU Carémeau de 9h à 16h, à l'occasion de cette 23e journée internationale du sommeil. Cette opération est organisée par l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV) en partenariat avec le service des Troubles du sommeil du CHU. Tous deux ont choisi pour thématique "sommeil : croyances, santé mentale et éco-anxiété".

Beaucoup de fausses informations circulent sur le sujet ?

Ce ne sont pas vraiment des "fake-news" mais des idées reçues comme "*il faut dormir au moins 8h par jour*". Il y a aussi de mauvaises habitudes comme le fait d'aller se coucher à 18h parce qu'on a mal dormi pendant 2 ou 3 jours, ou de grosses siestes de 2h l'après-midi qui vont rogner sur la nuit. Au final, ça décale le rythme de sommeil. Quand on ne connaît pas les mesures d'une bonne hygiène de sommeil, on peut vite mettre en place des routines qui sont nocives.

On imagine qu'en réalité, les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

Oui, c'est très individuel. Pourtant, dans certains couples, un des conjoints peut ressentir de la culpabilité quand elle voit que sa moitié dort plus ou moins que lui. Cela peut aussi susciter un sentiment de différence et amener à se dire qu'on n'est pas normal. C'est le ressenti de chacun qui est important.

Dans votre thèse, vous avez travaillé sur la prévention des troubles du sommeil. Sait-on ce qui les fait apparaître ?

Il y a plein d'explications possibles. Cela peut être déclenché par un stress ponctuel, par un changement d'environnement... Il y a aussi des facteurs qui vont accentuer les chances de souffrir de troubles du sommeil. Cela peut découler du comportement personnel mais aussi ce qui est systémique où on peut rarement intervenir. Par exemple, les conditions et horaires de travail, un environnement bruyant... La plupart des gens en horaires postés souffrent de troubles du sommeil.

Est-ce que notre modèle de société accroît les facteurs pouvant causer des troubles du sommeil ?

On va vraiment vers un modèle de société tourné vers la performance. On nous pousse à être actifs la journée. Dans nos valeurs occidentales, on va considérer quelqu'un qui fait la sieste ou qui dort beaucoup comme fainéant. Le sommeil n'est pas valorisé. On aurait plutôt tendance à louer une personne qui dit qu'elle n'a pas beaucoup dormi pour finir un travail la nuit. L'offre de loisirs, le télétravail créent aussi des stimulations qui sont de plus en plus importantes et rentrent dans la sphère privée. Elles dégradent énormément les représentations qu'on a du sommeil et de son importance. Le sommeil a tendance à être considéré comme une perte de temps ou une variable qu'on va ajuster

en fonction de ce qu'on a à faire. Mais surtout pas comme un temps réservé sur lequel on ne va jamais gratter.

À terme, cela peut devenir problématique ?

Mal dormir, c'est quelque chose de banalisé. Je me suis beaucoup entretenue avec des médecins. Ils m'ont dit que les gens attendaient vraiment d'avoir un quotidien insupportable pour parler de leurs problèmes de sommeil à leur généraliste. Les médecins prescrivent parfois des médicaments, mais certains les prennent plus longtemps que ce qui est indiqué. (...) Le mieux serait de se tourner vers ce qui est préconisé en premier lieu, les thérapies cognitives et comportementales. Mais ce n'est pas remboursé contrairement aux médicaments.
Les conseils pour mieux dormir

Avant d'en arriver à la thérapie ou aux médicaments, voici quelques bons conseils pour favoriser son sommeil : seulement dormir dans son lit (ne pas y manger, y travailler...) ; avoir des horaires de sommeil régulier, surtout le matin et même le week-end; éviter de manger et les écrans juste avant de dormir; éviter les excitants après 16h; éviter les siestes de plus de 20 minutes la journée; bien s'exposer à la lumière du jour; pratiquer une activité sportive mais pas trop tard dans la journée; écouter son corps et aller se coucher si on sent qu'on baille, qu'on est fatigué; se lever en cas d'insomnie de plus de 20 minutes la nuit et faire une activité peu stimulante.

Est-ce que les troubles du sommeil ont tendance à augmenter ?

Oui, ça a beaucoup augmenté avec la pandémie de covid-19. Pendant le confinement, l'anxiété a dégradé le sommeil de la population en France. C'est logique, on a tous été enfermés avec des changements de routine. Alors que l'insomnie touchait plus des personnes adultes et âgées, un nouveau public est apparu avec la pandémie, avec des jeunes, des étudiants, qui n'avaient jamais souffert de ça. Le sommeil se dégrade aussi de plus en plus, car on vit dans un contexte de plus en plus anxiogène.

Pourquoi est-il important de prendre soin de son sommeil ?

Cela joue sur beaucoup de facteurs : la concentration, la mémoire, la fixation d'hormones... Le sommeil est un point central dans l'équilibre autant physique que mental. Il existe des liens entre le manque de sommeil et la maladie mentale, la dépression, l'anxiété. Mais aussi des liens avec les maladies cardiovasculaires, avec le diabète, l'obésité... Un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité va être facteur de risque de maladies diverses et d'une dégradation générale. On peut vite tomber dans un cercle vicieux : ça va aller moins bien au travail, on se dévalue, ça va amener à des états d'anxiété même de dépression, on va stresser et donc encore moins bien dormir.

Dans votre thèse, vous avez également travaillé sur un prototype d'application de sensibilisation aux troubles du sommeil ?

Oui, elle prend la forme d'un mini-agenda du sommeil où chacun rentre ses horaires de coucher, lever et les activités qu'il a fait pendant la journée. L'objectif, c'est d'arriver à faire un lien entre les deux. Le sommeil, ce n'est pas juste la nuit, c'est très lié à ce qu'on fait la journée. Ça s'appréhende sur 24h. Il y a une nécessité de connaître son fonctionnement individuel, certains profils sont plus du soir, d'autres du matin. Ça peut changer au cours de la vie. (...) J'ai aussi conçu des supports de communication types, avec des médecins, des patients, des associatifs... C'est pas évident en terme de stratégie de communication car plus on parle des troubles du sommeil et des risques, moins on dort (rires).

Est-ce que cette application, ces supports à l'état de prototypes sont amenés à être diffusés plus largement ?

URL :http://www.objectifgard.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 17 mars 2023 - 06:01

> Version en ligne

On est allé assez loin dans la conception. L'application est fonctionnelle mais pas en libre accès, car il y a tout un travail à mener sur la protection des données derrière. Mais ça a été testé avec des personnes de tous les profils.

Marie Meunier

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par F.R.

► 16 mars 2023 - 16:25

> Version en ligne

Aubagne : comment diagnostiquer les troubles du sommeil chez l'enfant ?

Par F.R.

L'hopital Edmond-Garcin profite de la Journée du sommeil pour rappeler ses compétences dans le domaine

Le Centre hospitalier Edmond-Garcin profite de la Journée du sommeil - dont la date est fixée au 17 mars - pour rappeler qu'il propose des consultations de polysomnographie destinées aux enfants. Des consultations de pardon ? En quelques mots, la polysomnographie est un examen permettant de mieux comprendre et traiter les troubles du sommeil, comme l'apnée obstructive, le syndrome des jambes sans repos, le somnambulisme, les terreurs nocturnes, la narcolepsie (somnolence importante la journée) ou encore les insomnies complexes…

Pendant toute une nuit, nous enregistrons la respiration, la fréquence cardiaque, l'activité cérébrale, les mouvements de l'enfant lorsqu'il dort ", explique le Dr Hélène Fouque, pédopsychiatre et somnologue. Les résultats sont ensuite analysés et traités par une équipe pluridisciplinaire. " Tout ronflement de l'enfant n'est pas anodin, soutient la spécialiste. Il ne faut pas le banaliser s'il est fatigué en journée, s'il a du mal à se concentrer… Ces troubles sont plus simples à traiter chez l'enfant que chez l'adulte. " La spécificité de l'hôpital d'Aubagne est de prendre en charge de très jeunes patients - dès trois ans. Mais attention, cet examen n'a lieu que sur recommandation du médecin traitant.

0BZq52avCsB46aqxmgI9EpWXOShmxJxpFg5waVUPVq0Jg9sMQ-azKw4nE5X-tNiREm8sDTa-TQJcERXSxdXE4YwOGI4

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Par F.R.

► **16 mars 2023 - 16:25**

> Version en ligne



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/crop=1950x1097@25x366/cover=993x520/image : media/2023/03/16/sommeil. jpeg

Dr Hélène Fouque, pédopsychiatre et somnologue à l'hôpital Edmond-Garcin DR ■

fr.metrotime.be

URL :http://fr.metrotime.be
PAYS : Belgique
TYPE : Web International

► **17 mars 2023 - 05:30**

> Version en ligne

C’est la journée du sommeil ! Voici 5 astuces pour mieux dormir



Les Belges dorment mal ! Selon une étude, p lus d’un Belge sur deux pense ne pas dormir assez. Il existe heureusement une foule d’astuces destinées à profiter d’un sommeil profond et récupérateur. À l’occasion de la Journée internationale du sommeil, ce 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d’endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux. Selon une enquête menée par Newpharma en 2017, **plus d’un Belge sur deux (54 %)** pense ne pas dormir assezet 35 % estiment que leur temps de repos est plus ou moins satisfaisant en fonction des nuits. Pour ce qui est de ceux qui pensent dormir un nombre d’heures suffisant, la statistique **chute à 10 % !** Et la pandémie n’a rien arrangé…

Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d’autres pourraient être soulagés grâce à de **simples gestes et astuces** à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l’objet d’une foule de vidéos – et de plus de 20 milliards de vues – avec à la clé autant de conseils pour profiter d’un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien – et vos nuits.

1. La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l’année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une **nouvelle routine** à votre quotidien pour profiter d’une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la **caféine** dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier **‘gros’ repas et/ou verre d’alcool,** et le 2 avec le délai nécessaire entre l’**arrêt du travail** et l’endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus **regarder d’écrans** une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter **l’heure du réveil**. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

2. Les bruits colorés
Les bienfaits des **bruits blancs** ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques ; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les **bruits roses** (29 millions de vues sur TikTok) et les **bruits bruns** (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.

Correspondant à un **bourdonnement régulier**, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du **grondement**, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.
3. Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de **supprimer toutes les activités** – ou presque – auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du **télétravail**, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et – pire – les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr – et efficace – pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, **le Dr Karan Rajan**, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène, il est indispensable de réhabituer son corps – et son esprit – à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à **ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue**. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600.000 vues générées par la vidéo.
4. La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible – ou presque – pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que **l'accord de piano C69** (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars.Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de **l'impact de cet accord sur les cauchemars**.
5. Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée **'Scandinavian Sleep Method**', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à

deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit – ça devrait le faire – et **deux couettes individuelles**.

Vous l'aurez compris, il s'agit de **gagner en indépendance** en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

Retrouve toute l'actu sur Metrotime.be

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **16 mars 2023 - 17:00**

> Version en ligne

1.300 patients traités chaque année au centre du sommeil de la clinique La Casamance à Aubagne



De
- Emilie Briffod

Jeudi 16 mars 2023 à 18:00
Par
- France Bleu Provence

Le docteur Fabrice Battaglia et son patient Bernard au centre du sommeil à la clinique La Casamance à Aubagne© Radio France - Emilie Briffod

Ce vendredi 17 Mars, c'est la 23e journée internationale du sommeil et le constat est inquiétant : **les Français et les Provençaux dorment de plus en plus mal.** Les résultats sont encore plus préoccupants chez les femmes : 77% souffrent de troubles du sommeil contre 63% des hommes. 87% des femmes interrogées peinent à s'endormir parce qu'elles sont préoccupées par d'autres choses contre 76% des hommes.
Le manque de sommeil nuit à notre santé

En moyenne, les 18-75 ans dorment 6 heures 34 minutes chaque nuit en semaine. **36% des Français dorment moins de six heures.** Nombreux sont les patients qui viennent consulter au centre du sommeil de la clinique La Casamance à Aubagne pour des troubles comme les apnées du sommeil qui concernent 10 % de la population ou les insomnies chroniques c'est à dire les insomnies qui durent depuis plus de trois et qui ont des conséquences néfastes sur le quotidien des patients.

Le manque de sommeil est en effet associé à un **risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension ou de problèmes cardiaques**. Les insomnies réduisent aussi la vigilance dans la journée, augmentent l'irritabilité et perturbent les relations familiales et la qualité de vie et de travail.
"Je me réveillais au moins dix fois par nuit, je ne savais pas que je faisais des apnées"- Bernard, suivi au centre du sommeil d'Aubagne

Bernard, 64 ans souffrait d'insomnies depuis 15 ans environ. Il y a quelques mois, sur les conseils de son médecin généraliste, il est venu consulter au centre du sommeil de la la clinique La Casamance et **c'estgrâce à une exploration de son sommeil que ses apnées du sommeil ont été repérées et traitées.** *"Je dormais très mal, j'étais très*

fatigué. Je me réveillais au moins dix fois par nuit mais je ne savais pas que je faisais des apnées. Depuis le mois de janvier, je porte un masque sur le nez lorsque je dors (un appareil appelé PPC) et depuis je vais beaucoup mieux, beaucoup moins de fatigue en journée".
Le centre du sommeil de la clinique La Casamance à Aubagne dispose de huit lits d'hospitalisation pour des explorations du sommeil© Radio France - Emilie Briffod Il faut absolument bannir les écrans avant de se coucher

Selon le docteur Fabrice Battaglia, neurologue au centre du sommeil de la clinique La Casamance à Aubagne, **l'ennemi numéro un du sommeil, ce sont les écrans.** "Les *écrans d'ordinateur, de tablette et de téléphone portable font des ravages en particulier chez les jeunes mais pas seulement. Nous sommes tous accrocs à nos objets connectés".*

Le médecin explique que l'exposition le soir à ces écrans a une conséquence directe sur la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil et qui nous permet de nous endormir naturellement. "*Une heure et demi avant notre endormissement, il est conseillé de bannir ce type d'écrans ce qui n'empêche pas d'écouter la radio, de bouquiner ou même de regarder la télévision car la distance avec l'écran est plus grande et cela n'a donc pas le même effet sur la sécrétion de mélatonine", précise-t-il.*

Pourtant, un Français sur deux regarde tous les jours ou presque la télévision ou des vidéos avant de dormir. Les femmes sont particulièrement concernées : 54% regardent des vidéos ou la télé avant de se coucher, contre 45% des hommes.
"Nous utilisons la technique de la restriction du temps passé au lit"- Dr Battaglia

Le docteur Battaglia conseille aussi à ses patients insomniaques de **ne surtout pas rester au lit plus longtemps pour compenser le manque de sommeil.***"Les patients qui dorment mal ont tendance à se coucher plus tôt et se lever plus tard et c'est l'inverse de ce qu'il faut faire. Nous utilisons donc une technique appelée la restriction du temps passé au lit. C'est souvent difficile à intégrer pour les patients mais on a de bons résultats. Il faut aussi proscrire les siestes en journée qui vont aggraver les insomnies".*

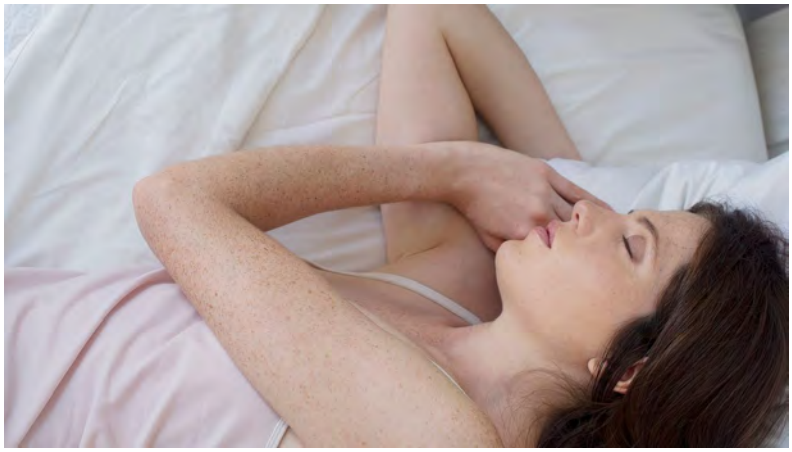
D'autres conseils sont également utiles : manger léger le soir, limiter tous les excitants (thé, café, tabac) à partir de 17h, avoir une literie de qualité et une température de la chambre à 19 degrés.

URL :http://www.francebleu.fr
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **16 mars 2023 - 09:42**

> Version en ligne

Journée mondiale du sommeil : "On a tous un sommeil qui nous est propre"



De
- Clément Lhuillier

Jeudi 16 mars 2023 à 10:40
Par
- France Bleu Lorraine Nord

Une personne sur trois déclarait des troubles du sommeil au moins trois fois par semaine selon Santé Publique France en 2019© Maxppp - Frédéric Cirou

Le 17 mars 2023 sera **la 23e journée mondiale du sommeil**. Plus d'une personne sur trois (34 %) a déclaré la présence de troubles du sommeil au moins trois nuits par semaine selon une étude de Santé Publique France en 2019. *"La société a évolué, elle s'est modernisée"* explique sur France Bleu Lorraine **le docteur Hugo Tête, médecin du sommeil** et responsable de l'unité sommeil **Bioserenity** au CHR de Metz-Thionville. La place de plus importante des écrans dans nos vies contribue grandement à nos nuits courtes. *"Les écrans divertissent, ils prennent du temps. Ils diffusent aussi une lumière bleue qui stimule le cerveau et cela finit à décaler le moment du sommeil."*

Chacun son sommeil

Alors, c'est quoi, un bon sommeil ? Pour Hugo Tête, il n'y a pas une, mais plusieurs réponse à la question. Tout simplement parce que chaque individu est un cas particulier. " **Un bon sommeil est un sommeil qui est calé sur nos rythmes biologiques**. On a tous un sommeil qui nous est propre. En général on a besoin de 6h, 7h ou 8h de sommeil. Mais il y a des courts dormeurs et des gros dormeurs." Et les siestes et grasses matinées ? A utiliser avec modération selon le spécialiste, mais utiles *"pour ceux qui ont un gros déficit de sommeil."*

Un médicament

Et un bon sommeil, ce sont **des effets bénéfiques pour la santé**, car *"Le sommeil est un médicament. Il se passe plein de choses pendant le sommeil : les secretions hormonales, les processus de mémorisation, d'apprentissage. Le cerveau économise son énergie et élimine ses déchets. Il y a aussi les rêves... C'est un monde vaste et encore méconnu !"*

Rituels

A chacun ses astuces pour trouver le sommeil. *"Tant que le sommeil est*

correctement positionné dans la journée et en quantité suffisante." **De nombreux Français ont recourt aux médicaments** pour lutter contre l'insomnie : une personne sur cinq (22 %)selon cette même étude de SPF. Mais certaines recettes ont fait leurs preuves : faire du sport, soigner son environnement de sommeil, couper les écrans... *"Et il ne faut pas hésiter à consulter pour les patients qui souffrent de pathologies du sommeil"* insiste Hugo Tête.
Ma France : Mieux vivre

Après vous avoir interrogés sur les "économies d'énergie", nous avons choisi de nous intéresser à vous, via cette nouvelle consultation citoyenne, lancée avec Make.org . Que faites-vous ou que voudriez-vous faire pour améliorer la qualité de votre quotidien, de votre vie même ? Bien-être, activités physiques, alimentation, activités créatives, voyages, réorientation professionnelle, changement de vie, valeurs familiales, etc. : partagez avec les autres vos bonnes idées, actions et réflexions.

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Le Républicain Lor…

► 15 mars 2023 - 17:38

> Version en ligne

Sarreguemines. Une conférence sur le sommeil

Le Républicain Lorrain

Le vendredi 17 mars prochain, à l'occasion de la Journée nationale du sommeil, aura lieu à 14 h à l'hôpital Robert-Pax, une conférence avec le docteur Jean-Claude Wissler, médecin spécialiste du sommeil.

Le vendredi 17 mars prochain, à l'occasion de la Journée nationale du sommeil, aura lieu à 14 h à l'hôpital Robert-Pax, une conférence avec le docteur Jean-Claude Wissler, médecin spécialiste du sommeil.

Véritable sujet d'actualité, car un Français sur deux dort mal, de nombreuses explications seront apportées ainsi que des conseils simples à appliquer tous les jours et à tout âge pour avoir une bonne hygiène du sommeil. ■

0Kg7Fyis9EzD28NuOsdUH0dbvH-38-uJG5bOAnJMYqp7EBuDsHZcY0ARn0iGsed6jSzCthqMf-wwCn2VNJP0EW00eFqGFTHHfg1y5d-JPIr4ZGY5

URL :http://intensite.net/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 11:47

> Version en ligne

MAINVILLIERS - Sensibilisation au sommeil et au cancer colorectal

Une journée de prévention contre le cancer colorectal est propsée ce mercredi à

Mainvilliers. La clinique privée organise en ce mois de mars bleu une sensibilisation dans le hall jusqu'à 17h. Un stand informe le public, notamment au travers le kit de dépistage. Et puis avant la journée internationale du sommeil vendredi, un stand d'information et de prévention est également installé ce mercredi de 14h à 17h en présence d'un médecin du sommeil.

Toute l'actualité de :

- Mainvilliers

Thème :

- Actualité
- Santé

A lire aussi... Dans l'agenda

- Pour adresser à **Radio Intensité**, un communiqué, un commentaire, une précision, ou une info, merci d'utiliser notre formulaire : ICI. ou adressez un mail à redaction@intensite.net.
- Pour figurer dans notre agenda en ligne gratuitement, il suffit de nous adresser par mail à agenda@intensite.net le calendrier des manifestations ouvertes au public, flyers ou textes. Vos rendez-vous seront publiés au plus vite. Vous pouvez aussi utiliser le formulaire : ICI.
- Pour une diffusion des annonces sur notre antenne dans le Forum des associations, voir : ICI, pdf

LeVif.be

URL :http://www.levif.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 15 mars 2023 - 20:05

> Version en ligne

Le sommeil, médicament puissant à large spectre

Pourquoi dormons-nous? Que se passe-t-il dans la tête d'un insomniaque? Un somnambule est-il conscient de ses actes? Premier épisode de notre série consacrée au sommeil: quels sont ses bienfaits?

L'affichage de ce contenu a été bloqué pour respecter vos choix en matière de cookies. En cliquant sur « Voir le contenu », vous acceptez les cookies. Vous pouvez modifier vos choix à tout moment en cliquant sur « Paramètres des cookies » en bas du site.
Voir le contenu

Dix mille: tel est le nombre moyen d'articles consacrés au sommeil publiés chaque année. Soit cent fois plus qu'il y a dix ans. Preuve que le sujet intéresse, qu'il n'est plus un problème individuel, mais un enjeu crucial de santé publique. Ces chiffres sont aussi le résultat des évolutions techniques et technologiques. Les données sont mieux recueillies, la qualité d'analyse est meilleure et la recherche s'est accélérée. Par ailleurs, l'arrivée, au début des années 2000, de l'imagerie médicale a permis d'accéder au cerveau de manière non invasive. Jusqu'alors, les chercheurs devaient se contenter d'expériences sur les animaux.

Ces outils ont d'abord permis d'apprendre que le sommeil n'a pas une fonction unique. Ensuite, qu'il n'existe pas d'états on/off. D'ailleurs, est-ce le sommeil qui vient à nous ou nous qui venons à lui? Et quand il arrive, que devenons-nous? Enfin, pourquoi dormons-nous? Dormir n'est jamais du temps perdu, du temps durant lequel on ne fait rien. Au contraire, c'est un gain de temps, un bonus en années de vie en bonne santé. Parce que le sommeil ne sert pas à se «reposer». Ou très peu. S'il est essentiel, c'est parce qu'il assure des fonctions complémentaires à celles de l'éveil. «Lorsque vous dormez, votre cerveau n'attend pas passivement votre réveil. Non, lorsque vous dormez, vos cellules cérébrales demeurent actives», écrit Steven Laureys, neurologue et directeur du Centre du cerveau du CHU de Liège, dans Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau (1).Chaque nuit, c'est en fait tout l'organisme qui se met en branle mais différemment.

La nuit, le sommeil lent nous lave littéralement la tête.
Dormir permet au cerveau de s'autonettoyer

Ainsi, au cours d'une nuit, le sommeil lent (*lire l'encadré page 64*) nous lave littéralement la tête. Comment? En faisant circuler entre les neurones le liquide cérébrospinal chargé d'éliminer les toxines accumulées dans le cerveau durant la journée. Celles-ci sont à l'origine de ce qu'on appelle le «stress oxydant», causant des dommages aux tissus, induisant inflammations chroniques, cancers, dégénérescences tissulaires et affaiblissant les défenses immunitaires. Ces molécules sont conduites par le sang jusqu'au foie, où elles sont traitées comme n'importe quel autre «déchet». Durant le sommeil, l'espace entre les cellules cérébrales s'accroît d'ailleurs de 60%, permettant à ces déchets d'être évacués plus efficacement et plus rapidement.

Pour effectuer ce travail de nettoyage, le cerveau utilise un système unique appelé «glymphatique», constitué non pas de neurones mais de cellules gliales, hautement plus efficace pendant qu'on dort. Ainsi, durant les périodes de calme et de repos, l'évacuation se révèle la plus active – jusqu'à 25% de plus que lors d'une phase de sommeil profond, par exemple. Comme dans une grande ville où le ramassage des détritus est facilité la nuit, le cerveau profite du faible trafic neuronal durant le sommeil profond pour décrasser ses autoroutes.

Même si les scientifiques supputaient depuis longtemps l'existence de ce mécanisme, la gestion des déchets par le cerveau restait mystérieuse jusqu'à très récemment. Le système lymphatique permet en effet d'éliminer les résidus cellulaires dans l'organisme, mais pas dans le cerveau, qui fonctionne en vase clos, protégé par un dispositif complexe de portes d'accès moléculaires contrôlant entrées et sorties.

La découverte de ce système d'évacuation cérébral très organisé se révèle un élément majeur. Outre qu'elle pourrait faire avancer la recherche sur les maladies neurologiques comme Alzheimer ou Parkinson, liées à l'accumulation de protéines autour et à l'intérieur des neurones, elle met surtout en évidence la nécessité physique d'alterner les phases d'éveil et de repos. En d'autres termes, elle répond, en partie, à l'un des grands mystères de la science: pourquoi dormons-nous?

Dormir permet à la mémoire de se consolider

Si le cerveau demeure actif la nuit, il ne se contente pas de faire le ménage. L'effet du repos sur la mémoire est désormais bien connu. Le sommeil reste le moment privilégié par l'encéphale pour trier ce qui sera archivé définitivement et ce qui sera effacé. Le sommeil lent léger joue un rôle clé dans ce processus. Il est aussi propice à la consolidation des savoirs acquis durant la journée. Au cours du sommeil lent mais aussi paradoxal, le cerveau rejoue les activités neuronales liées aux souvenirs conscients. Ce qui les renforce. C'est, par exemple, cette répétition nocturne qui permet au chauffeur de taxi d'engranger le plan d'une ville et à Proust de conserver les saveurs d'autrefois. Un phénomène parfaitement identifié par l'imagerie fonctionnelle et localisé dans le cerveau en temps réel. L'unité du Centre de recherches du cyclotron où exerce Steven Laureys a demandé à des volontaires de se soumettre à de nouveaux apprentissages. Leur activité cérébrale était analysée. Elle était à nouveau observée durant leur sommeil. En effet, des zones liées aux apprentissages se réactivent durant le sommeil paradoxal. Cette conclusion vaut-elle pour tous les types d'apprentissages – restituer une leçon, retrouver son chemin ou accomplir un geste technique…? Que se passerait-il si le dormeur n'atteignait pas la phase de sommeil paradoxal? Et ce sommeil-là est-il indispensable à l'acquisition de connaissances? Les scientifiques n'ont pas de réponse. «Ce que nous savons, par contre, c'est que lorsqu'on acquiert une nouvelle compétence, on en rêve la nuit. Nous pensons que les rêves nous permettent de consolider certains circuits cérébraux», poursuit le neurologue.

© getty images

Une véritable transaction immobilière

Des informations qui ne sont pas simplement rangées à un endroit précis de l'encéphale ; c'est plus subtil. Les chercheurs ont identifié deux acteurs actifs dans la mémorisation. L'hippocampe, une zone profonde du cerveau impliquée dans la mémoire à court terme. Celle-ci garde provisoirement sous la main une quantité limitée d'informations utiles. Et le néocortex, appelé plus communément «matière grise», dans lequel les souvenirs, flanqués de leurs dimensions visuelles, olfactives, émotionnelles, etc., sont stockés à très long terme, voire à vie. Entre les deux s'effectuent des transferts et, précisément, ceux-ci s'opèrent chaque nuit, quand les routes neuronales du cerveau sont moins encombrées par les multiples sollicitations de l'éveil. On assiste à une «véritable transaction immobilière», expose Matthew Walker, professeur de neurosciences et de psychologie, à la tête du laboratoire Sommeil et neuro-imagerie à l'université de Berkeley, dans son livre Pourquoi nous dormons (La Découverte, 2018). «Les ondes cérébrales lentes du sommeil profond servent de coursiers transportant des blocs de souvenirs depuis un lieu de stockage temporaire *(NDLR: l'hippocampe)* jusqu'à un foyer plus sûr et permanent *(NDLR: le cortex).* Le sommeil permet ainsi aux souvenirs de résister à l'épreuve du temps», y lit-on encore. Mieux: il restaure la capacité d'apprentissage du cerveau en libérant dans l'hippocampe un grand espace libre pour imprimer de nouveaux faits, tout en ne cessant d'augmenter le catalogue des souvenirs

passés. Bref, il nous rend plus intelligents.
Dormir permet au cerveau de digérer les émotions

L'hippocampe n'est pas seul à la barre. On lui connaît des complices. En particulier l'amygdale, siège des émotions. Les recherches, menées notamment à Liège, montrent que, lors de l'activation des zones liées aux émotions, durant la phase de sommeil paradoxal, les rêves s'apparentent effectivement à des expériences affectives fortes. Les yeux vont dans tous les sens, la respiration s'accélère, le cœur s'emballe… Rêver est un effort physique intense. Mais sa fonction reste une énigme. A la théorie psychanalytique de Sigmund Freud, qui voit dans le rêve l'expression inconsciente de désirs et de sentiments refoulés, de nombreuses hypothèses sont venues s'ajouter. Pour les scientifiques experts du sommeil, sa fonction s'apparente à une «thérapie nocturne». Car, s'ils observent une hyperactivité émotionnelle lors des rêves, serait-ce pour dépouiller nos souvenirs de leurs émotions? C'est notamment la conviction de Steven Laureys et de Matthew Walker. «Ils effacent les blessures douloureuses suivant les épisodes émotionnels désagréables, voire traumatisants, vécus pendant la journée, offrant ainsi un pansement émotionnel au réveil», écrit Matthew Walker.

Ce qui permet ainsi de séparer progressivement l'émoi ressenti et l'expérience vécue. Dormir pour se souvenir et dormir pour oublier… Comment ce processus se produit-il? Le cerveau «remémorise», la nuit, les émotions intenses vécues, mais dans un état chimique qui les atténue de leur charge affective. En effet, au moment où le dormeur entre dans la phase de sommeil pendant laquelle il rêve, il bloque complètement la concentration de noradrénaline, molécule chimique associée au stress. En vingt-quatre heures, le sommeil paradoxal demeure le seul moment où l'inaction de cette substance à l'origine de l'anxiété est activée. Dormir, donc, pour se souvenir et dormir pour oublier sans éprouver du stress, dans un espace sécurisé.

(1) Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau, par Steven Laureys, Odile Jacob, 2023, 368 p.

Un processus complexe

Il faut l'imaginer comme une grande maison. D'abord, on entre dans le vestibule, c'est le sommeil lent léger. Durant cette phase, le dormeur n'a plus vraiment conscience de ce qui se passe autour de lui, mais un bruissement, un chuchotement peut facilement le réveiller. Ce sommeil lent léger représente la majeure partie du sommeil. Dix minutes plus tard, il entre dans le premier salon. Il n'y reste pas longtemps, environ une demi-heure. C'est la phase de sommeil lent profond, qui dure une trentaine de minutes et joue le rôle de récupération essentiel au cerveau et au corps en général. Ainsi, au cours de la nuit, on passe d'une pièce à l'autre, avec une visite obligée d'un petit quart d'heure à la cave, lieu des rêves. C'est le sommeil paradoxal. Il se caractérise par une intense activité du cerveau – d'où son nom – , alors même que les muscles du dormeur sont frappés d'une complète atonie. Seuls les muscles oculaires, le diaphragme et les petits muscles de l'oreille interne ne sont pas paralysés. Cette phase ponctue la fin de chaque cycle d'environ nonante minutes. Une bonne nuit de sommeil compte en moyenne de trois à cinq cycles.

Sommeil paradoxal © National

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 20:14

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

(ETX Daily Up) - Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie.

Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.

Somnifère, le podcast pour s'endormir

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

https : //somniferelepodcast. com

Narcoleptica, des histoires pour dormir

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

https : //podcast. ausha. co/narcoleptica

Une histoire et… Oli

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais

0hzZCiir1p1TiDyrdygiCrWoWkgMk7Jzxb2fgwPOrUkSZTmMH1qIMhgYAY5YVDYQPgHrXlpJ9dQuzqiK5xIXeMQNGE4

aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.
https : //www. radiofrance. fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli

Petit BamBou

Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.
https : //www. petitbambou. com/fr

Sleep With Me

Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.
https : //www. sleepwithmepodcast. com



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/64120eec629ade7fd76b070c/large/image. jpg?v=1

Nombreux sont les podcasts qui aident hommes et femmes à s'endormir. Dejan Dundjerski / Shutterstock ■

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio

► 15 mars 2023 - 20:54

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

Par ETX Studio

Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie.

Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.

Somnifère, le podcast pour s'endormir

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

https : //somniferelepodcast. com

Narcoleptica, des histoires pour dormir

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

https : //podcast. ausha. co/narcoleptica

Une histoire et… Oli

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais

0OU2iXDpJ9uNz57d8lx4jsGvN7ZGd5i85qiSyEo4spMnxcZGWRlkkGGVbiVDzXzzo-W5xXRhtqV2h62howFoxoAZjBl

La Provence
URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio
► 15 mars 2023 - 20:54
> Version en ligne

aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.
https : //www. radiofrance. fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli

Petit BamBou

Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.
https : //www. petitbambou. com/fr

Sleep With Me

Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.
https : //www. sleepwithmepodcast. com



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/focus=0x0/cover=993x520/image : media/relaxnews/2023-03/2023-03-15/37485ce8-1d6d-4850-9808-3716919c7e57. w768. jpg

Nombreux sont les podcasts qui aident hommes et femmes à s'endormir. Dejan Dundjerski / Shutterstock ■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 20:06

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

(ETX Daily Up) - Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie.

Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.

Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.

Somnifère, le podcast pour s'endormir

Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.

https : //somniferelepodcast. com

Narcoleptica, des histoires pour dormir

Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.

https : //podcast. ausha. co/narcoleptica

Une histoire et… Oli

Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais

09xffVJXXKKnKFcF9qY4S7lqUH4yS4Fs3I3AiMqzR9ys3Y3PEWNYrgHU2zOfxFQDuHRcfRMpQtS_TUaYB8f35ewOTA5

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 20:06

> Version en ligne

aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.
https : //www. radiofrance. fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli
Petit BamBou
Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.
https : //www. petitbambou. com/fr
Sleep With Me
Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.
https : //www. sleepwithmepodcast. com
Réagir



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/64120eed84f69749bb62987c/large/image. jpg?v=1

Nombreux sont les podcasts qui aident hommes et femmes à s'endormir. Dejan Dundjerski / Shutterstock ■

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 20:16

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq podcasts pour s'endormir plus facilement

(ETX Daily Up) - Vous avez du mal à dormir ? Vous n'êtes probablement pas seul, à en croire les nombreuses études qui rapportent une hausse des troubles du sommeil depuis le début de la pandémie.

Et si vous écoutiez des histoires pour vous détendre, et tomber plus rapidement dans les bras de Morphée ? A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, voici une sélection de cinq podcasts qui vous éviteront de tourner en rond une fois sous la couette.
Il suffit de se rendre sur les services de streaming musical pour se rendre compte de la multitude de podcasts consacrés à l'endormissement. Qu'il s'agisse d'histoires destinées à apaiser, de musique, de méditation, ou d'ASMR, nombreux sont les programmes courts ou longs qui tentent de bercer leurs auditeurs afin qu'ils tombent plus rapidement dans les bras de Morphée. Un comble si l'on considère que les podcasts tentent d'ordinaire par tous les moyens de les accrocher, et pourtant ces derniers constituent aujourd'hui une aide précieuse pour lutter contre certains troubles du sommeil.
Somnifère, le podcast pour s'endormir
Le titre est assez clair pour comprendre que ce podcast a été pensé et fait pour aider tout un chacun à s'assoupir. Et au regard de son succès, il semblerait que ça fonctionne. Divisé en trois parties, le podcast débute par un court résumé de l'histoire du soir, puis laisse place à une séance de relaxation censée placer l'auditeur dans une bulle de bien-être et de sérénité. Vient ensuite ladite "histoire à dormir debout". Il ne reste plus qu'à éteindre la lumière, et à se laisser bercer par le son d'une voix grave et profonde. "Pas de bras, pas de chocolat", "Louise Michel", La disparition de Denise" comptent par les derniers épisodes à écouter les soirs d'insomnie.
https : //somniferelepodcast. com
Narcoleptica, des histoires pour dormir
Pensé pour les insomniaques, ce podcast mise lui aussi essentiellement sur les histoires pour aider les auditeurs - et son auteure - à s'endormir plus facilement. L'idée ? Proposer une promenade sonore dans des lieux tour à tour réels ou imaginaires, et permettre à celui ou celle qui l'écoute de se laisser aller à la détente, puis à l'endormissement, au son d'une voix douce au rythme lent. Si le podcast n'est plus mis à jour depuis près d'une année, il propose actuellement pas moins de 53 épisodes, dont des séries estivales, qui permettront sans nul doute à chacun d'en finir avec les insomnies.
https : //podcast. ausha. co/narcoleptica
Une histoire et… Oli
Il a fait le bonheur des parents pendant le confinement, mais ce podcast est avant tout destiné à accompagner les plus petits dans les bras de Morphée. Et ce n'est parfois pas chose aisée. Des personnalités, dont Nicolas Demorand, Zabou Breitman, ou encore Laure Adler, se glissent dans la peau de conteurs pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants, et les aider à s'endormir au bout - ou avant la fin - d'histoires positives évoquant des personnages fantastiques, des sujets féériques, mais

0G3UF7lUJbzJh9G-tVVNXVje6Ljw80t4RyJicGa28wkKU8uxxbMh2wqLS1RopfkfBVRhxOCb2zIHX80ejLfSflQMzFk

aussi des faits de société plus actuels, s'achevant toujours - bien sûr - sur une note positive.
https : //www. radiofrance. fr/franceinter/podcasts/une-histoire-et-oli
Petit BamBou
Il ne s'agit pas d'un podcast à proprement parler, mais d'une application de méditation qui compte parmi ses nombreux programmes une thématique liée au sommeil. A la clé ? Des dizaines de séances pensées pour celles et ceux qui ont des difficultés à s'endormir, mais aussi les préparer au coucher, ou plus simplement accéder à une certaine sérénité. Le tout à travers des séances de méditation ou de sophrologie, des exercices de respiration ou de visualisation créative, et même des séances de méditation puisant directement leur source dans la nature. Un concept qui semble séduire au regard des millions d'utilisateurs de l'application dans le monde.
https : //www. petitbambou. com/fr
Sleep With Me
Amis anglophones, ce podcast animé par Drew Ackerman a lui aussi été pensé pour aider les auditeurs à s'endormir, bien que le ton et le rythme soient totalement différents des podcasts précités. Il est toutefois là encore question d'histoires à dormir debout destinées non seulement à permettre à chacun d'oublier ses problèmes quotidiens mais aussi à favoriser l'endormissement en jouant la carte de… l'ennui. Et ce, même si l'animateur n'hésite pas à faire de l'humour. Quant à l'auditeur, il n'a qu'à éteindre la lumière, appuyer sur play, et se laisser guider.
https : //www. sleepwithmepodcast. com



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64120eeb2ea1371978231c67/large/image. jpg?v=1

Nombreux sont les podcasts qui aident hommes et femmes à s'endormir. Dejan Dundjerski / Shutterstock ■

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **15 mars 2023 - 01:01**

> Version en ligne

Journée du sommeil ce vendredi : cinq astuces simples, mais efficaces, pour mieux dormir

Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire.

Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017.

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1 h 30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19.

Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28 %) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32 % ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité.

Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien.

Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.

La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique.

Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil.

Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

Les bruits colorés

0T9bPIbKVzbd533vTkz8vBTI_Jrspr3JJLseIRhLfwZFKHtrg8oamxlT5hD-wQo_AQvh0EXZo8YAKkTi6k_ydMwZjAw

Midi Libre
URL :http://www.midilibre.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 15 mars 2023 - 01:01
> Version en ligne

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois.

Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.

Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues.

De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher.

Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos.

Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue.

Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600 000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples.

Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire.

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **15 mars 2023 - 01:01**

> Version en ligne

Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/6411743f6042e723885f4994/large/image. jpg?v=1

Il est possible de s'endormir plus facilement, de combattre les cauchemars, ou encore de bien dormir avec son partenaire grâce à de simples gestes à adopter au quotidien. Ridofranz / Getty Images ■

URL :http://www.24matins.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
JOURNALISTE :Lionel Durel

► 15 mars 2023 - 16:00

> Version en ligne

Journée du sommeil : en semaine, les Français se réveillent en moyenne à 6h28

Les Français ne dorment pas bien selon différentes études. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le vendredi 17 mars, 24matins vous en dit plus.
58% des Français se plaignent d'une difficulté de sommeil

Le 17 mars 2023, ce sera la 23e journée du sommeil. Sur sa page, l"institut National du sommeil et de la vigilance' rappelle que la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importance corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.
Une importance corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression

La dégradation de la qualité de sommeil, dont souffre plus d'1 Français sur 3, est associée à une réduction de la durée moyenne de sommeil et à des réveils nocturnes qui concernent 8 Français sur 10. Elle concerne en majorité les femmes (44%) et les Français qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58%), principalement l'insomnie et les troubles du rythme veille-sommeil. Les Français attribuent aussi bien cette dégradation de leur sommeil à leur vie personnelle que professionnelle.
Près d'1 Français sur 5 déclare avoir pris des médicaments pour s'aider à dormir

Attention, si 46% des Français estiment que dormir plus longtemps permet de récupérer un manque de sommeil, il reste conseillé, au contraire, de conserver un rythme régulier tous les jours de la semaine. Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par des réveils nocturnes et à 2 reprises par nuit en moyenne note Opinion-way, des réveils qui durent en moyenne 31 minutes. Les Français se réveillent en moyenne à 6h28 en semaine et à 7h29 le week-end et les jours fériés.

Près d'1 Français sur 5 déclare avoir pris des médicaments pour s'aider à dormir, en moyenne à 4 reprises au cours de la dernière semaine.

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Pauline Brassart

► 15 mars 2023 - 14:34

> Version en ligne

INTERVIEW. Journée nationale du sommeil à Castres pour endormir les "fausses croyances"

Pauline Brassart

l'essentiel À l'occasion de la 23e Journée nationale du sommeil, ce vendredi 17 mars, le Centre hospitalier intercommunal de Castres-Mazamet (CHIC) propose un stand d'information pour permettre au grand public de mieux connaître la prise en charge des pathologies du sommeil et de l'éveil. À ce sujet, nous avons interrogé le Dr Eric Mullens, médecin praticien au laboratoire du sommeil de l'hôpital, dans le service neurologie.

Ce vendredi, à l'occasion de la 23e Journée nationale du sommeil, organisée sur le thème de la dégradation de la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil, les professionnels du laboratoire du sommeil du Centre hospitalier intercommunal de Castres-Mazamet vont installer un stand d'information dans le hall principal de l'établissement. Le Dr Eric Mullens, médecin praticien au laboratoire du sommeil de l'hôpital nous explique l'impact que peut avoir le sommeil sur la santé. Interview.

Quel est l'objectif de cette Journée nationale du sommeil ?

Informer les gens sur le sommeil en général, mais spécifiquement sur la santé mentale et la santé du sommeil, toutes deux en constante aggravation depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19 qui a fortement majoré l'anxiété des gens et les troubles du sommeil. Et de ce fait, les personnes adoptent souvent des comportements qui ne sont pas compatibles avec ces troubles, des comportements alimentés par des fausses croyances. Donc cette journée est là pour essayer de faire comprendre aux gens tous ces impacts et de leur rappeler que des structures de soins existent quand le sommeil devient pathologique.

"Un adulte doit dormir 7 heures par jour"

Des fausses croyances, c'est-à-dire ?

Par exemple "je me réveille la nuit, ce n'est pas normal" alors que ça l'est. Souvent, les personnes se trompent dans ce qu'ils affirment et des fois, ça augmente leur stress et un circuit infernal se crée. Il faut savoir qu'il y a une relation très puissante entre l'anxiété et le sommeil et que c'est un système qui s'auto-aggrave. "4 heures de sommeil, ça me suffit" : il y a également de fausses croyances sur la durée de sommeil idéale. En moyenne et ça a été prouvé, un adulte doit dormir 7 heures par jour. En deçà, il est susceptible, quand c'est régulier, d'avoir les conséquences de ce manque de sommeil. Tout ça pour dire que les courts dormeurs, c'est rarissime. Moi j'en ai jamais vu.

Est-ce que beaucoup de personnes se plaignent de troubles du sommeil ?

Si les gens se plaignent de leur sommeil, c'est que souvent, ils sont embêtés par d'autres pathologies qui vont donner cette impression d'un mauvais sommeil. L'anxiété par exemple, qui touche environ 25% de la population, est un moteur qui va empêcher les gens de bien dormir et il faut savoir que la plupart des gens anxieux ont des troubles du sommeil. Donc c'est un gros pourvoyeur de plaintes d'insomnies et pour en revenir aux fausses croyances, souvent les gens qui se plaignent de mal dormir, se trompent

0l7mJ79Qwlog7aA6b2FTNz3YieWfE5dnNFIkx0g9OlTkVAlcbXmc9HLZ78BzL3C5v65xn47nzSRgCabYJgu6Z0AN2M2

LADEPECHE.fr
URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Pauline Brassart
► 15 mars 2023 - 14:34
> Version en ligne

en essayant de soigner leur sommeil plutôt que de soigner leur anxiété. Il y a maintenant ce qu'on appelle des Thérapies comportementales et cognitives (TCC), des traitements psychologiques qui visent à expliquer aux personnes comment elles dorment et comment il faudrait faire pour mieux dormir. C'est une forme de rééducation au sommeil.

Des conséquences sur la santé : diabète, hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral...

En dehors de l'anxiété, est-ce que d'autres pathologies peuvent être liées aux troubles du sommeil ?

Il y a bien évidemment les apnées du sommeil, une grande voie d'entrée bien connue dans les troubles du sommeil, qui touche 5% des enfants et environ 20% de la population adulte. Là encore, il y a de fausses croyances. Vous connaissez tous cette phrase qui dit "si tu ronfles, tu dors bien". Non, le ronflement permanent n'est pas normal chez l'être humain. C'est plutôt un signe d'appel que le circuit de passage de l'air (voies respiratoires) a tendance à être rétréci voire totalement bouché dans certains cas et cela provoque des apnées du sommeil. Alors on dort oui, mais pas bien. Le tabac, la prise de poids et des problèmes ORL (amygdales trop volumineuses) peuvent d'ailleurs être des éléments déclencheurs.

Quels sont les risques ?

Les apnées du sommeil peuvent être très graves pour la santé. Dans les cas les plus sévères, une personne peut s'arrêter de respirer 600 fois par nuit. Et il faut savoir qu'un ronfleur qui s'endort au volant, c''est quelqu'un qui a très probablement des apnées du sommeil importantes. Donc la conséquence d'un mauvais sommeil, mal construit ou pas suffisant, c'est que vous allez vous endormir dans la journée. Donc pour éviter tout ça, dès qu'on a le moindre doute sur nos ronflements ou potentiels troubles du sommeil, il faut consulter son médecin traitant. Le sommeil, c'est une usine qui fabrique beaucoup de choses dont des hormones et des protéines. Si on manque de sommeil (privation du sommeil), il y a y avoir des conséquences sur la santé : prise de poids et risque d'obésité, diabète, hypertension artérielle, dépression, anxiété, etc.

Journée nationale du sommeil à l'hôpital du Pays d'Autan à Castres (avenue de la Montagne noire) - stand d'information dans le hall d'entrée de l'hôpital, entre 10 heures et midi et de 14 heures à 16 heures. Entrée libre.



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64119ec953bd3670430bb3d7/large/image. jpg?v=1

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Pauline Brassart

► 15 mars 2023 - 14:34

> Version en ligne

Dr Eric Mullens, médecin praticien au laboratoire du sommeil du Centre hospitalier intercommunal de Castres-Mazamet (CHIC), dans le service neurologie. DDM - P. B. ■

sweetfm.fr

URL :http://sweetfm.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Joris Marin

► **15 mars 2023 - 11:25**

> Version en ligne

Caen : une après-midi pour échanger autour du sommeil

15 mars 2023 à 12h03 par Joris Marin / Crédit photo : Pixabay
En France, la 23e édition de la **journée du sommeil** se déroule, le vendredi 17 mars. Cette année, l'accent est mis sur la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil. Pour l'occasion, des conférences sont organisées à Caen.

Si le travail occupe une bonne partie de notre journée, que dire du repos? En moyenne, **les Français dorment 6h41 par nuit,** bien en-dessous des 7 à 8 heures recommandées pour un adulte. Ce vendredi 17 mars, a lieu la 23e édition de la **journée internationale du sommeil** en France et ailleurs dans le monde. Journée de sensibilisation au cours de laquelle l'accent est mis cette année sur la santé mentale, l'éco-anxiété et les croyances autour du sommeil. La dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importance corrélation entre les troubles observés quand on dort et les symptômes d'anxiété et de dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.
Des conférences pendant trois heures

Ce vendredi 17 mars de 14 à 17h, à Caen, à l'auditorium du PFRS -Pôle des formations et de recherche en santé-, une conférence va être donnée pour savoir comment gérer son sommeil au quotidien. Egalement au programme, une intervention de Rim Ridane -championne de boxe, préparatrice mentale et hypnothérapeute- sur le *"stress, l'anxiété, le sommeil et les performances sportives chez des athlètes de haut niveau"* ou encore la présentation des résultats de l'enquête de l'INSV - l'Institut national du sommeil et de la vigilance- sur les fausses croyances sur le sommeil avec notamment le docteur Anne-Sophie Diependaele du CHU Caen Normandie -C'est ouvert à tous et sans réservation-. Neuropédiatre, Anne-Sophie Diependaele travaille à l'unité sommeil du CHU de Caen -la seule de l'ex Basse-Normandie-. Elle s'intéresse de près aux syndromes d'apnée du sommeil, narcolepsies, hypersomnies et insomnies.
Les moins de 25 ans touchés par l'éco-anxiété

Anne-Sophie Diependaele est spécialisée dans la prise en charge des enfants. Ce qui la frappe, c'est **l'éco-anxiété -**sentiment d'inquiétude chronique ressenti face aux crises environnementales-, qui colle à la peau de ses patients. *"Les problématiques autour de l'écologie reviennent souvent. Ce sont des thèmes régulièrement abordés par les adolescents. C'est prépondérant chez les moins de 25 ans"*. Un contexte et un climat général qui viennent perturber le sommeil des jeunes. Pas seulement l'écologie. Les attentats, la crise sanitaire, la guerre en Ukraine…L'actualité est propice à l'apparition des cauchemars. Faut-il éteindre la télévision ? *"Absolument pas. L'éducation au sommeil passe par la discussion, l'échange. C'est ce qui sera traité au cours des conférences".* De manière globale, cette journée du 17 mars a pour objectif de montrer comment aider et comment favoriser l'endormissement.

Anne-Sophie Diependaele : Anne-Sophie Diependaele :

Le rôle des écrans

Téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision…Les écrans sont partout. *"Il ne faut pas croire que c'est forcément une mauvaise chose*, coupe court Anne-Sophie Diependaele. *Mais, il faut tenir compte de la **lumière générée par les écrans**, lumière identique à celle du soleil, ce qui vient alors perturber le cerveau. Lui pense que c'est le soleil et il va ainsi décaler la sécrétion de mélatonine -l'hormone favorisant le sommeil-*

et donc l'endormissement. *Quand il y a des troubles, on demande à ce que les écrans soient éteints au moins deux heures avant le coucher. Quand il n'y en a pas, tant mieux. Dans ce cas, les personnes ont de la chance !"*. La Neuropédiatre ajoute : *"Il existe des courts dormeurs, des longs dormeurs. Certains sont du matin, d'autres du soir. Chacun a son patrimoine génétique, on naît comme ça et on ne peut pas le changer. Il faut bien se connaître".*

Anne-Sophie Diependaele : Anne-Sophie Diependaele :

Une exposition dans le hall du CHU

Avant d'attendre le vendredi 17 mars pour tendre l'oreille et écouter attentivement les conférences, il est possible de se plonger non pas dans les bras de Morphée mais dans l'**exposition en place toute la semaine du 13 mars dans le hall du CHU de Caen**. Exposition réalisée par des enfants de la pédiatrie et la pédopsychiatrie autour des rêves et des cauchemars en collaboration avec l'artiste caennaise, Amanda. Le but : que les jeunes puissent exprimer leurs émotions, puissent exposer ce qu'ils ressentent autour de ce thème à l'aide de collages et de peintures. Un dernier conseil : Pour pouvoir être dans de bonnes conditions pour dormir à l'issue d'une séance de sport ou de n'importe quelle activité physique, il faut patienter environ deux heures, temps nécessaire pour que la température corporelle revienne à la normale.

URL :http://www.radiomelodie.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Margot Benabbas

► 15 mars 2023 - 10:22

> Version en ligne

Une conférence sur l'importance du sommeil à l'hôpital Robert Pax de Sarreguemines : "un enjeu de santé publique"



Ce vendredi à 14h, se tiendra une conférence sur le sommeil à l'hôpital Robert Pax de Sarreguemines, à l'occasion de la Journée **nationale du Sommeil** qui a lieu ce même jour.
Son N°1 - Une conférence sur l'importance du sommeil à l'hôpital Robert Pax de Sarreguemines : "un enjeu de santé publique"

Dr Jean-Claude Wissler, médecin spécialiste du sommeil à Sarreguemines, Sarralbe et Haguenau

Est-ce que vous constatez au quotidien que de plus en plus de personnes ont des problèmes de sommeil ?

Effectivement, les problèmes de sommeil sont actuellement le mal du siècle puisque de plus en plus de personnes sont concernées. On sait que plus d'un tiers des Français souffrent au moins d'un trouble du sommeil. Particulièrement les plus jeunes entre 25 et 35 ans.

Quelles pathologies surtout ?

Les pathologies qu'on retrouve le plus souvent, bien sûr, ce sont les insomnies, les syndromes d'apnée du sommeil, les cauchemars, les nuits agitées. Et le but de la réunion de vendredi ce n'est pas de parler des maladies du sommeil mais surtout de l'hygiène du sommeil parce que, en dehors des maladies du sommeil, les gens dorment de moins en moins parce qu'ils ont une mauvaise hygiène du sommeil. On vit une époque du 24h/24 du 7j/7 et le sommeil est toujours un peu considéré comme une perte de temps. Donc il y a un enjeu de santé publique pour éviter un certain nombre de maladies. Puisqu'on sait que, par exemple, les gens qui dorment moins de 5h par nuit ont un risque de près de 30% de diabète. Parfois de près de 50% d'un risque d'infarctus. Bien sûr, il y a souvent d'autres facteurs associés. Ce sont souvent des gens

plurifactoriels au niveau des risques mais ces risques sont conséquents, il y a même des risques d'accidents vasculaires cérébraux.

Vous parlerez « d'erreurs du sommeil » dans votre conférence. Quelles sont ces erreurs ?

L'erreur de sommeil c'est la conséquence du fait de ne pas dormir assez, de se coucher et se lever à des heures irrégulières. Et surtout, lorsqu'on a des soucis de sommeil, de ne pas faire ce qu'il faut en conséquence. Les gens sont souvent très stressé et, la nuit se qualifie en fonction du niveau de stress de la journée. Si vous avez une activité professionnelle très stressante, une vie familiale très stressante, il est sûr que la nuit va être plus difficile. Déjà à l'endormissement, etc. donc tout ça va jouer.

Et on sait qu'un sommeil de bonne qualité est important puisque ça permet de se reposer et mettre en place de nouvelles capacités et de la créativité. Il y a une récupération physique, musculaire, mais il y a aussi une récupération par exemple cardio-vasculaire. Lorsqu'on dort, notre débit cardiaque baisse d'au moins 20%. Par contre, lorsqu'il y a du stress, des affections etc. le débit cardiaque augmente et c'est ce qui génère souvent un manque d'oxygène à l'origine de certaines maladies.

Comment faire pour améliorer son sommeil ?

Il y a plusieurs facteurs, il y a la configuration de la chambre puisqu'elle doit être en dehors de tout bruit, il y a aussi le problème de la lumière. On peut parler de la lumière, c'est surtout ça le gros hic parce que pour bien dormir il faut qu'il y ait une grosse lumière le matin au réveil, qu'on se mette dans une grande lumière. C'est d'ailleurs à partir de la lumière du jour qu'on fabrique ce qu'on appelle la mélatonine qui est l'hormone du sommeil profond qui permet d'avoir un meilleur sommeil récupérateur la nuit. Et le soir, par contre, il faut éviter de se mettre dans des grandes lumières. Or, beaucoup de gens regardent des écrans, tablettes avec des lumières bleues. Et ces lumières bleues vont faire en sorte que la mélatonine qu'on a fabriquée dans la journée va diminuer de façon importante. Et donc ils auront un sommeil mais qui ne sera pas de qualité, un sommeil superficiel et il y aura beaucoup moins de sommeil récupérateur.

Après, vous avez toutes les autres conditions, le bruit bien sûr, la température, il ne faut pas qu'une chambre dépasse 16 à 18 degrés. Il y a pas mal de choses que je vais essayer d'approfondir pendant la réunion.

Une conférence sur le sommeil qui a lieu ce vendredi à 14h à l'entrée de l'hôpital Robert Pax. C'est gratuit et ça dure 1h.

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio

► 15 mars 2023 - 11:04

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

Par ETX Studio

Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au long de la journée, voire à la respiration de son partenaire.

Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.

Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.

Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.

La méthode 10-3-2-1-0

Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.

Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.

Les bruits colorés

Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs

0AliYTVHR_uixx-1yG3a4J1CXAWxCBm-exnm5bksJdAa49dT9CI3guim2S3-RaRsw_lRzKJRaQe1btjTOaBL7lQYzg3

La Provence
URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio
► 15 mars 2023 - 11:04
> Version en ligne

mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer, déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme.
Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.
Rendre au lit sa fonction principale
Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.
Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600. 000 vues générées par la vidéo.
La musique pour lutter contre les cauchemars
Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.
Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.
Dormir mieux… à deux
Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.
Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Par Etx Studio

► **15 mars 2023 - 11:04**

> Version en ligne



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/focus=0x0/cover=993x520/image : media/relaxnews/2023-03/2023-03-15/ebf2da07-6b30-4b0a-b09c-1610cec57486. w768. jpg

Il est possible de s'endormir plus facilement, de combattre les cauchemars, ou encore de bien dormir avec son partenaire grâce à de simples gestes à adopter au quotidien. Ridofranz / Getty Images ■

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:04

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au

long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.
Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.
Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.
La méthode 10-3-2-1-0
Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.
Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.
Les bruits colorés
Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer,

05-PXl22bcSpk64cAz9aSf8_NRGIcNCucSPLF_bOhx7WZfptJ1nXIvtCjogT8Exzq_dxBHALypz1gaUzXCYkkNgNTBi

déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme. Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600. 000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:04

> Version en ligne



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/6411743c749dac16e85d25a3/large/image. jpg?v=1

Il est possible de s'endormir plus facilement, de combattre les cauchemars, ou encore de bien dormir avec son partenaire grâce à de simples gestes à adopter au quotidien. Ridofranz / Getty Images ■

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au

long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.
Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.
Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.
La méthode 10-3-2-1-0
Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.
Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.
Les bruits colorés
Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer,

0Ud7GbjTeUa0YjDDAmzhexgLue2-xDO8Ag0uWVt55EX1QOqSd-tvf_SXTmKemqR9DMvMLL8flzZkx6ylEzELnzAMGMy

déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme. Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600. 000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/6411743d35e1c44999109985/large/image. jpg?v=1

Il est possible de s'endormir plus facilement, de combattre les cauchemars, ou encore de bien dormir avec son partenaire grâce à de simples gestes à adopter au quotidien. Ridofranz / Getty Images ■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne

Journée du sommeil : cinq astuces simples (mais efficaces) pour mieux dormir

(ETX Daily Up) - Les études sont unanimes : les Français dorment mal. Un constat frappant qui serait dû au stress, aux tensions accumulées tout au

long de la journée, voire à la respiration de son partenaire. Il existe heureusement une foule d'astuces destinées à profiter d'un sommeil profond et récupérateur. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 17 mars, en voici cinq qui devraient vous permettre de vous endormir plus facilement.
Difficultés d'endormissement, apnées du sommeil, réveils nocturnes, insomnies : les troubles du sommeil sont nombreux, et touchaient un Français sur trois il y a cinq ans, d'après un dossier publié par l'Inserm en 2017. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale nous apprenait alors que les Français dormaient en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Un constat qui se serait aggravé, à en croire de nombreuses études, depuis la pandémie de Covid-19. Alors qu'un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), un récent sondage révèle que près de trois Français sur dix (28%) se contentent de 6 heures de sommeil, et 32% ne dorment qu'entre 4 et 5 heures maximum.
Autant de raisons qui poussent le commun des mortels à rechercher des solutions pour s'endormir plus facilement, et dormir plus longtemps avec - en prime - un sommeil de qualité. Si certains troubles nécessitent une consultation avec un professionnel de santé, d'autres pourraient être soulagés grâce à de simples gestes et astuces à adopter au quotidien. Sur les réseaux sociaux, le sommeil fait l'objet d'une foule de vidéos - et de plus de 20 milliards de vues - avec à la clé autant de conseils pour profiter d'un sommeil récupérateur. En voici cinq qui pourraient changer votre quotidien - et vos nuits.
La méthode 10-3-2-1-0
Popularisée l'année dernière par le coach de fitness Craig Ballantyne, la méthode 10-3-2-1-0 consiste à introduire une nouvelle routine à votre quotidien pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, chaque chiffre correspondant à une action bien spécifique. Le 10 coïncide avec la suppression de la caféine dix heures avant le coucher, le 3 avec la consommation du dernier 'gros' repas et/ou verre d'alcool, et le 2 avec le délai nécessaire entre l'arrêt du travail et l'endormissement.
Pour compléter le tout, il est nécessaire de ne plus regarder d'écrans une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, et de ne jamais reporter l'heure du réveil. Lorsque ce dernier sonne, il faut se lever et ne pas tenter de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaires pour affronter une nouvelle journée. Cette technique, plutôt accessible, permettrait non seulement de dormir plus vite mais aussi de dormir mieux, selon le coach sportif tout du moins.
Les bruits colorés
Les bienfaits des bruits blancs ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques; ce qui n'est pas le cas des bruits colorés. Ce sont pourtant bien eux qui cartonnent sur les réseaux sociaux depuis plusieurs mois. Et plus particulièrement les bruits roses (29 millions de vues sur TikTok) et les bruits bruns (près de 120 millions de vues). Les utilisateurs leur attribuent de véritables vertus pour se relaxer, se calmer,

0KpmVp1tWuf3XnGFY1svd-UkUHuwSEEAbQxjdWyy6TRezZk9FFUtBiS4LeG0_xOq2U0A7VIAm94rL_z-k42DTSQZWNi

déstresser, s'endormir plus facilement, et profiter d'un sommeil profond. Tout un programme. Correspondant à un bourdonnement régulier, les bruits roses favoriseraient tout particulièrement le sommeil profond par leur monotonie. Chose confirmée par une étude scientifique, toutefois menée sur un nombre restreint de participants, qui fait état de bruissement de feuilles, de la pluie qui tombe au loin, ou encore du mouvement des vagues. De l'ordre du grondement, les bruits bruns favoriseraient davantage la relaxation et la concentration, bien que certains les associent au sommeil, et prennent la forme d'une chute d'eau ou du tonnerre. Idéal pour se détendre après une journée à cent à l'heure.

Rendre au lit sa fonction principale

Le lit, c'est fait pour dormir. Rien de plus, rien de moins. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut faire en sorte de lui rendre sa fonction principale, et de supprimer toutes les activités - ou presque - auxquelles vous vous adonnez dans votre chambre à coucher. Il faut dire que les confinements successifs, tout comme la démocratisation du télétravail, n'ont pas aidé à considérer le lit comme un lieu de repos. Entre les séances Netflix, les sessions réseaux sociaux, et - pire - les visioconférences en position allongée, force est de constater que le commun des mortels ne considère plus le lit comme l'endroit le plus sûr - et efficace - pour favoriser l'endormissement.

Très populaire sur TikTok, le Dr Karan Rajan, qui officie au Royaume-Uni, estime que pour contrer ce phénomène il est indispensable de réhabituer son corps - et son esprit - à voir le lit comme le seul lieu de repos possible. Et à ne s'y rendre qu'une fois la fatigue venue. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de vaquer à tout autre activité dans d'autres pièces du logement avant de retourner se coucher. Un conseil qui semble avoir convaincu de nombreux utilisateurs au regard des quelque 600. 000 vues générées par la vidéo.

La musique pour lutter contre les cauchemars

Non contents d'effrayer, sinon de rendre anxieux, celles et ceux qui les font, les cauchemars peuvent également perturber le sommeil. Il existerait toutefois une technique infaillible - ou presque - pour les éviter. C'est en tout cas ce que nous apprennent des chercheurs suisses de la faculté de médecine de l'université de Genève, qui ont mis au point une méthode pour limiter la survenue des cauchemars. Et celle-ci ne tiendrait qu'en un simple accord de musique… joué au piano.

Publiés dans la revue Current Biology, leurs travaux révèlent que l'accord de piano C69 (mêlant les notes Do Mi Sol La) permettrait de réduire significativement et rapidement le nombre et la fréquence des cauchemars. Une étude menée sur 36 volontaires durant plusieurs mois qui nécessite toutefois des recherches supplémentaires. Reste qu'à l'issue de ces travaux, et sans traitement par la musique, les participants ont observé une reprise progressive de leurs mauvais rêves, témoignant bel et bien de l'impact de cet accord sur les cauchemars.

Dormir mieux… à deux

Dormir en solo ce n'est pas évident, mais à deux cela peut parfois virer au cauchemar. La respiration forte, les ronflements, voire les mouvements de son partenaire peuvent entraîner frustration, perturbations, et même énervements, et n'œuvrent pas vraiment pour la paix des couples. Une méthode simple et accessible, baptisée 'Scandinavian Sleep Method', car tout droit venue du nord de l'Europe, permettrait de mieux dormir à deux, sans avoir à faire chambre à part. Et la bonne nouvelle, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose si ce n'est un lit - ça devrait le faire - et deux couettes individuelles.

Vous l'aurez compris, il s'agit de gagner en indépendance en disposant de sa propre couette, sans subir les méfaits des mouvements brusques de son partenaire. Cela n'évitera en revanche pas les ronflements de ce ou cette dernier(e), mais permettra d'évoluer dans son propre espace tout en conservant une certaine proximité avec sa moitié. Une astuce qui, à en croire les utilisateurs de TikTok, aurait sauvé bien des couples.

Réagir

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 15 mars 2023 - 09:15

> Version en ligne



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/6411743eeea1806e021e6da5/large/image. jpg?v=1

Il est possible de s'endormir plus facilement, de combattre les cauchemars, ou encore de bien dormir avec son partenaire grâce à de simples gestes à adopter au quotidien. Ridofranz / Getty Images ■

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Béatrice Girard

► 15 mars 2023 - 06:37

> Version en ligne

VRAI ou FAUX. Le manque de sommeil fait-il grossir ?

Béatrice Girard

l'essentiel La journée mondiale du sommeil est l'occasion d'interroger nos habitudes de vie et leur impact sur notre santé. Le manque de sommeil peut-il nous faire prendre du poids ? Réponse avec un médecin spécialiste du sommeil du centre hospitalier intercommunal de Castres-Mazamet où une journée d'information est organisée le 17 mars 2023.

Le sommeil est, au même titre que l'alimentation, une fonction de notre organisme mise à mal par nos rythmes de vie. Pourtant laisser s'installer une dette de sommeil, finit par nous faire prendre du poids. "C'est vrai confirme le docteur Eric Mullens, médecin spécialiste du sommeil au laboratoire du sommeil du CHIC de Castres-Mazamet. D'ailleurs, les recommandations internationales de l'Association américaine du sommeil préconisent un minimum de 7 heures de sommeil par nuit chez les adultes entre 18 et 60 ans. Si l'on dort moins, on s'expose à des problèmes de santé parmi lesquels l'obésité et l'apparition de troubles alimentaires.

En effet c'est pendant notre sommeil que l'organisme fabrique la leptine et la ghréline, deux hormones présentes dans les tissus gras et adipeux de notre estomac et qui régulent notre appétit. Chez les gens qui ne dorment pas assez, le fonctionnement de ces hormones est perturbé ; et cela finit par altérer leur alimentation. Ils ont tendance à avoir faim plus souvent, à grignoter avec une appétence particulière pour les sucres rapides… Des habitudes alimentaires qui favorisent l'apparition du diabète et de la prise de poids.

Qui dort dîne… mais pas n'importe quoi

S'il n'est pas conseillé de se coucher le ventre vide, il ne faut pas non plus manger n'importe quoi le soir ni en quantité, ni en qualité, rappelle le médecin. Priorité aux sucres lents plutôt qu'aux protéines qui font beaucoup travailler l'organisme et augmenter la température du corps. Priorité surtout aux aliments qui aident à sécréter de la mélatonine (l'hormone du sommeil NDLR). C'est le cas des amandes, des produits laitiers, de l'avoine, du soja, du riz, des lentilles…

Attention en revanche à la consommation de substances "éveillantes" telles que la caféine en soirée ; et à l'alcool qui, s'il favorise l'endormissement, vient ensuite modifier l'architecture de notre sommeil avec des réveils difficiles en milieu ou fin de nuit.

Le Centre hospitalier intercommunal (CHIC) de Castres-Mazamet organise une journée d'information gratuite et ouverte au public le vendredi 17 mars 2023 de 10 heures à 16 heures à l'occasion de la journée mondiale du sommeil.

0Azu94s34IE9A9AX95mpMOCJcAliFf5je_Ta-5KHOckxwQbxkVozOLJ2zkKz8PBTRIWH58uv_jxJ0EysDa2EtmQZGMz

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Béatrice Girard

► 15 mars 2023 - 06:37

> Version en ligne



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64106112aa18111cd025ee4c/large/image. jpg?v=1

Chez les personnes dormant peu, le fonctionnement des hormones qui régulent l'appétit est perturbé. DDM illustration archives 2020 - Emilie Cayre ■

URL :http://www.lavoixdunord.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Dominique Sa…

► 15 mars 2023 - 07:58

> Version en ligne

Le sommeil, un allié de poids pour faire pencher la balance du bon côté

Par Dominique Salomez

Bien dormir a des répercussions sur la santé physique et psychique à court et long terme. Aussi sur la prise et la perte de poids. On en parle à l'approche de la journée du sommeil, ce vendredi.

« Quand vous parlez avec un pharmacien, il vous dit "c'est simple à partir d'avril, on vend des compléments alimentaires pour la perte de poids et à partir de l'automne on vend des somnifères. » En résumant volontairement, Rémi Lombard, médecin spécialisé dans les troubles du sommeil à la clinique de Flandre à Coudekerque-Branche (Dunkerquois), pointe deux préoccupations importantes des Français concernant leur santé : avoir un sommeil de qualité et maîtriser leur poids. Deux démarches souvent menées en parallèle. Pourtant avoir un poids de forme et dormir comme un bébé sont intrinsèquement liés et s'influencent l'un et l'autre.

Vous avez certainement déjà fait l'expérience d'un sommeil perturbé après un repas trop riche (et arrosé). Le soir, un menu équilibré, rassasiant avec un peu de féculents, sans être trop copieux, est l'allié d'une nuit de qualité et soulage le métabolisme au ralenti lorsqu'on dort.

« Il est aussi démontré que moins on dort, plus on pèse lourd », souligne Rémi Lombard. Le manque de sommeil, là aussi, met le métabolisme à rude épreuve. Trois hormones entrent en jeu dans ce mécanisme : la leptine, favorisée par le sommeil, et la ghréline, produite en excès en cas de manque de sommeil. « La leptine a pour effet de réduire la prise alimentaire et d'augmenter la dépense énergétique », explique le médecin. Tandis que la ghréline incite à manger davantage, plus gras et plus sucré. Enfin, le cortisol, hormone du stress favorisée par le manque de sommeil, augmente l'appétit, notamment des produits sucrés, et crée une résistance à l'insuline, censée faire baisser la glycémie. Manquer de sommeil enclenche donc un cercle vicieux et des comportements alimentaires indépendants de la volonté.

Plus motivant que de compter les calories

Créer les conditions favorables au sommeil peut ainsi être une première démarche pour réduire certains comportements alimentaires qui nuisent à une perte de poids. Plus motivant que de compter les calories.

Quelques rappels : il est conseillé de dormir 7 à 8 heures par nuit, de se lever tous les jours à la même heure, d'éviter les boissons excitantes après 14 heures, d'éviter d'être exposé aux écrans deux heures avant le coucher, de dîner léger, de prendre une douche tiède avant de dormir… ■

0WxYKFEYIZxVZUeX-d8jYVQNyla70Ks1He3xRn7byWOydXW3nJguUltA1sIKgoviXiq0QauHbD3idkEWcPlcrxWYmFutcOjyb3yIyTOL6L14MTli

PRESSE AGENCE
La veille des médias web
URL :http://presseagence.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Pro et Spécialisé
► 14 mars 2023 - 09:47
> Version en ligne

PARIS : 77 % des Français dorment-ils mal à cause d'une chambre trop chauffée ?

14 Mar2023

Written by Floriane. Posted in A LA UNE, INFOS NATIONALES



A l'occasion de la journée mondiale du sommeil du 17 mars, Rothelec, le spécialiste du chauffage électrique économique et inventeur du radiateur à inertie, a voulu savoir comment les Français gèrent vraiment la température de leur chambre ?

Une enquête* menée auprès de 2 512 personnes qui montre que dans la pratique, les chambres à coucher sont bien mal chauffées.

Les Français dorment mal

Si 43 % des Français déclarent très mal dormir la nuit, que 34 % avouent avoir un sommeil très moyen et que seulement 23 % dorment parfaitement bien, c'est que l'un des problèmes réside peut-être du côté de la température de leur chambre à coucher.

Des chambres trop chaudes ?

En effet, plus d'un Français sur deux avoue aimer dormir dans une pièce chauffée : 14 % la veulent très bien chauffée et 38 % moyennement. De ce fait, seulement 31 % sont dans le vrai en choisissant plutôt des températures assez basses et pour les 17 % qui ne mettent aucun chauffage dans leur chambre. Mais les Français ont-ils la même notion de froid ou de chaud ?

Mauvaises températures ?

Ainsi, à la question « *A quelle température réglez-vous le chauffage de votre chambre pour dormir ?* », seulement 29 % des personnes interrogées donnent la bonne réponse : « entre 18°C et 20°C ». Ils sont donc plus de 34 % à trop chauffer leur chambre et 37 % à la préférer un peu trop froide.

Trop froide ou trop chaude ?

Sans surprise, seulement 16 % des Français savent qu'il vaut mieux dormir dans une pièce qui n'est ni trop froide ni trop chauffée. Dans les deux cas, le sommeil risque d'être perturbé mais pour des raisons différentes. Néanmoins, 43 % des Français préfèrent choisir une chambre trop froide qu'une pièce à la température très élevée, ce qui est la solution la moins pire.

Tout faux sur les risques

Dormir dans une chambre trop chauffée peut occasionner de nombreux problèmes mais les Français n'en ont pas pleinement conscience. Sur cette question tous les risques existent : une pièce surchauffée peut provoquer des difficultés à s'endormir, plus de réveils intra-sommeil pendant la nuit, un sommeil non réparateur, une plus mauvaise circulation sanguine, des maux de tête, une plus mauvaise respiration, une peau plus sèche, un risque de prolifération des acariens, des risques d'allergies supérieurs et une fatigue du corps pour gérer sa température. Dans le cas d'une chambre trop froide le seul problème potentiel est lié à la fatigue du corps pour compenser le manque de température.

Et pour Bébé, Mémé et Pépé ?

Pour un nourrisson, mettre 1°C en plus peut être bénéfique mais il est préférable d'avoir une température de la chambre autour de 19°C. Pourtant, 61 % pensent qu'il faut une chambre d'enfant plus élevée et seulement 32 % à la même température que les adultes. Même constat pour les personnes âgées. Il n'est pas du tout recommandé de monter le chauffage comme le pensent 65 % des répondants mais plutôt d'avoir une température identique aux autres (27 %).

« *Si les Français géraient mieux la température de leur chambre, ils élimineraient déjà un problème pour la mauvaise qualité de leur sommeil. Mais comme nous le montre cette enquête, il est encore nécessaire d'évangéliser les bonnes pratiques et de faire passer les bons messages pour optimiser la vie au quotidien* », a conclu **Éric ANES, Président de Rothelec**.

** Méthodologie : Enquête réalisée auprès de 2 512 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27 000 personnes en France). Entre le 23 février et le 3 mars 2023, un sondage électronique a été envoyé par email et publié en ligne. Les réponses ont ensuite été compilées et pondérées en fonction de quotas préétablis visant à assurer la représentativité de l'échantillon et afin d'obtenir une représentativité de la population visée. Toutes les pondérations s'appuient sur des données administratives et sur les données collectées par l'INSEE.*

À propos de Rothelec

Fabriquant de radiateurs électriques depuis plus de 45 ans, Rothelec a construit son succès en associant les qualités de modularité du chauffage électrique aux performances du chauffage central. Grâce à un savoir-faire acquis au fil des rigoureux hivers d'Alsace, Rothelec met au point des systèmes de chauffage électriques fiables capables de garantir une chaleur au bien-être incomparable, et surtout, économique à l'usage !

Les produits Rothelec sont certifiés « Fabriqué en Alsace », une nouvelle marque qui valorise la qualité et le savoir-faire des produits alsaciens. Cette certification vient s'ajouter aux nombreuses autres obtenues par Rothelec qui garantissent la qualité et la performance technique de ses produits. Rothelec assure son développement et sa fabrication en cultivant les qualités de sérieux, de rigueur et d'innovation propres à sa région d'origine. A l'usine chaque intervenant du cycle de production veille avec soin à la qualité de chaque équipement de chauffage.

Chaque pièce est contrôlée pour garantir la fiabilité technique exceptionnelle des équipements. En Alsace, on a la réputation d'être précis et rigoureux et c'est cet état d'esprit qui est perpétué chez Rothelec lors de la fabrication des radiateurs éco électriques.

Pour plus d'informations : https://www.rothelec.fr/

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Morgane Masson

► **14 mars 2023 - 10:56**

> Version en ligne

Appel à témoignages : vous souffrez de paralysie du sommeil ou de terreurs nocturnes, racontez-nous

Morgane Masson

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil ce vendredi 17 mars, Midi Libre se penche sur les parasomnies. Si vous avez fait l'expérience de ces troubles ou que vous y êtes sujets, racontez-nous.

A quoi ressemble une paralysie du sommeil, une terreur nocturne. Est-on conscient, s'en rappelle-t-on ? Comment ces troubles perturbent votre sommeil et votre quotidien ? A l'occasion de la journée internationale du sommeil de ce vendredi 17 mars, Midi Libre veut faire un focus sur les parasomnies.
Ecrivez-nous
Pour ce sujets, nous sommes à la recherche de témoignages. Si vous habitez dans l'ex Languedoc-Roussillon, que vous avez déjà fait l'expérience d'une terreur nocturne ou d'une paralysie du sommeil, racontez-nous votre expérience.
Pour cela, merci d'envoyer un mail à l'adresse mmasson@midilibre. com en précisant "sommeil" dans l'objet de votre mail, en indiquant votre commune ainsi qu'en laissant des coordonnées pour que l'on puisse vous recontacter.

0qItGfvvpErX05w2NZfXG7PVJCJrDqqwBvrxWV8guwT5PNnpb9i539a2A-V2a-g4rLs1rGxYXMkQEkVm5-0sW6wZDA2

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Morgane Masson

► **14 mars 2023 - 10:56**

> Version en ligne



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/64103bd515c457623e4014de/large/image. jpg?v=1

Si vous souffrez de paralysie du sommeil ou de terreurs nocturnes, votre témoignage nous intéresse. Illustration Pixabay ■

Sudinfo.be
URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International
► 13 mars 2023 - 16:34
> Version en ligne

Journée du sommeil : Emma Matelas prend soin de vous en vous offrant un oreiller et 50% de remise sur son matelas hybride (le plus primé en Europe)

Plus que 4 jours avant la journée internationale du sommeil. C'est l'occasion de bénéficier de -50% de remise sur le matelas hybride d'Emma Matelas. En plus, vous profiterez d'un oreiller offert.



Chouchoutez votre sommeil en vous offrant un matelas hybride Emma Matelas à -50% - Emma Matelas

Prenez soin de vous avec le matelas hybride d'Emma Matelas

Saviez-vous que le sommeil joue un rôle majeur sur votre santé et votre moral ? Un sommeil de mauvaise qualité peut engendrer des problèmes tels que des troubles de l'humeur, de l'hypertension, une prise de poids ou encore des maux de dos. Prendre soin de son sommeil est donc primordial pour passer de bonnes journées. Cela passe par une chambre à coucher et des draps agréables, mais aussi, et surtout pas un matelas de qualité. Depuis quelques années maintenant, Emma Matelas propose des matelas hauts de gamme dont le fameux matelas hybride à ressorts ensachés. A ce jour, c'est le matelas à ressorts ensachés le plus primé en Europe. Il a été récompensé par l'UFC Que choisir en France, par Consumentenbond aux Pays-Bas, par Which ? au Royaume-Uni. Enfin, il a été élu produit de l'année en Italie. Le matelas hybride d'Emma Matelas est composé d'une couche de ressorts Aeroflex ensachés à 5 zones et d'une technologie triple mousse : Airgcocell, viscoélastiques à mémoire de forme et HRX. L'association de la mousse et des ressorts ensachés soutient votre dos en douceur et vous offre un confort inégalé. Conçue dans une fibre unique qui régule l'humidité, la première couche du matelas hybride d'Emma Matelas régule la température de votre corps, pour des nuits toujours fraîches. Toutes ces innovations font du matelas hybride

d’Emma Matelas, le matelas parfait pour prendre soin de votre santé et vous offrir un sommeil de qualité.
Matelas hybride Emma Matelas : l’allié d’un sommeil réparateur

La qualité de votre sommeil n’est pas à prendre à la légère. La journée internationale du sommeil qui a lieu le 17 mars est là pour nous le rappeler. C’est dans ce cadre qu’Emma Matelas vous offre 50% de remise sur son matelas hybride. Grâce à cette remise, le matelas hybride Emma Matelas 2 personnes 160x200cm est à 699,50 € au lieu de 1458 €. En plus, Emma Matelas vous offre un oreiller en microfibre. Pour être certain que le matelas hybride vous convient, Emma Matelas vous propose 100 nuits d’essai. Tous ses matelas sont également garantis 10 ans. Toutes les conditions sont réunies pour prendre soin de votre sommeil. N’hésitez plus !

Cliquez ici pour obtenir le matelas hybride d’Emma Matelas au meilleur prix

➢ A découvrir : Bon plan Dyson : offrez-vous l’aspirateur balai Dyson V8 Absolute 50 euros moins cher en ce moment avec MediaMarkt
Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : ShoppingBon plan

Les prix mentionnés sont à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Sudinfo peut percevoir une commission en cas d'achat sur le site partenaire.



Codes promos

Jusqu’à -250€ sur iPhone chez Back Market

Back Market

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 13 mars 2023 - 16:34

> Version en ligne

Code promo Eleven Sport : 10% réduction EXTRA sur votre abonnement

Code promo Plopsa : 35% de réduction

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 13 mars 2023 - 16:34

> Version en ligne

Choisissez votre offre cadeau : smartwatch, presse-agrumes, barre de son, chromecast ou Google Nest Mini

Promo Nespresso Easy Machine : Choisissez votre abonnement et recevez une machine à café pour 1 € Comparateur Shopping Trouvez la meilleure Smart TV grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Machine à café grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez le meilleur Aspirateur grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Crème antirides grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez

la meilleure Imprimante grâce à notre comparatif certifié ISO Aussi en Bons plansPS5 : découvrez vite comment acheter la console de Sony cette semaine en Belgique Le 13/03/2023 à 16:50 Plus que 2 jours pour découvrir cette offre Nike et bénéficier de remises pouvant aller jusqu'à - 25% sur les nouvelles collections Le 13/03/2023 à 16:28 Sonos : le prix de la barre de son Ray est en chute libre sur MediaMarkt, une offre à saisir de toute urgence ! Le 13/03/2023 à 15:41 Xiaomi : payez votre smartphone Redmi Note 10 Pro à moins de 220 € grâce à ce bon plan Amazon ! Le 13/03/2023 à 15:36 Devenez un véritable chef pâtissier et profitez d'une remise de 40% sur le robot de cuisine KitchenAid avec Krëfel Le 12/03/2023 à 19:19 PS5 : découvrez vite comment acheter la console de Sony cette semaine en Belgique Le 13/03/2023 à 16:50 Voir plus d'articles

LaSemaine.fr

URL :http://LaSemaine.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Jennifer Febvay

► **13 mars 2023 - 18:02**

> Version en ligne

Comment mieux dormir ? À Metz, des conseils à l'occasion de la Journée du sommeil

Deux centres dédiés à la médecine du sommeil ont ouvert récemment en Moselle. Photo Creative Commons Les professionnels du centre BioSerenity de Metz tiendront un stand de prévention et d'éducation ouvert à tous pour en apprendre plus sur la médecine du sommeil.

L'hôpital de Mercy du CHR Metz-Thionville a ouvert un centre dédié au sommeil en octobre 2021, en partenariat avec la start-up française BioSerenity . À l'occasion de la Journée internationale du sommeil qui se tient ce jeudi 16 mars, les professionnels du centre tiendront un stand de prévention et de pédagogie pour découvrir la médecine du sommeil et ses spécialités. Au programme : sensibilisation et éducation aux pathologies du sommeil, conseils pour mieux dormir et tests rapides de dépistage…

Parallèlement, des ateliers sur le sommeil animés par des experts seront également organisés en officines dans le cadre de la campagne « À chacun son sommeil ». Ils auront lieu le 20 mars de 14 h 30 à 16h à la pharmacie du Lion à Forbach ; le 21 de 14 h 30 à 15 h 30 à la pharmacie Carpentier à Saint-Nicolas-de-Port ; le 24 tout l'après-midi à la pharmacie Leloup à Dieulouard.

Depuis le 19 septembre, l'hôpital Robert Schuman à Metz accueille également une unité d'étude du sommeil et de la respiration.

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 13 mars 2023 - 13:16

> Version en ligne

Journée du sommeil : le CHU de Bordeaux propose deux conférences autour des « fausses croyances »

Powered by Audion Ecouter cet article Journée du sommeil : le CHU de Bordeaux propose deux conférences autour des « fausses croyances »

Le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux et le centre hospitalier Charles-Perrens invitent le vendredi 17 mars à une soirée-conférence autour des fausses croyances sur le sommeil

À l'occasion de la e Journée du sommeil, le centre hospitalier Charles-Perrens et le centre hospitalier universitaire de Bordeaux proposent au public une soirée autour des fausses croyances sur le sommeil, le vendredi 17 mars, à partir de 17 h 30 à l'amphithéâtre de Charles-Perrens.

Au programme : « fausses croyances et insomnie » par le Dr Julien Coelho, chef de clinique assistant sur le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux, « fausses croyances et hypersomnolence » par le Pr Jean Arthur Micoulaud Franchi, responsable de l'activité ambulatoire de prise en charge des troubles du sommeil au CHU de Bordeaux.

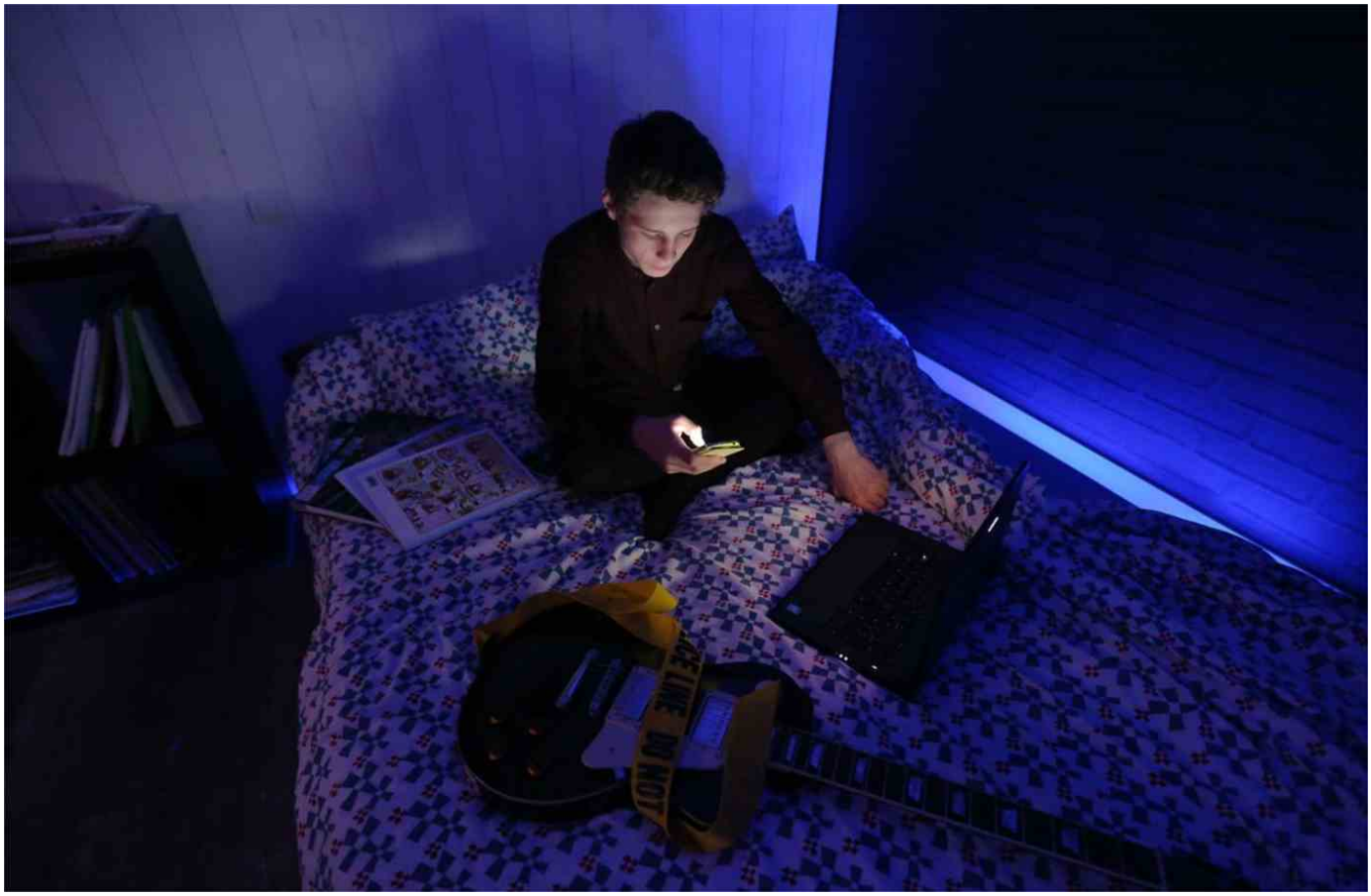
Accès libre, sur inscription, affairesmedicales@ch-perrens. fr

0SbMBHUlFr-8jX_bXu20pQ8wAaZOgw2yM1rqMq2M777nFzA4EnecoR57m7Dz6Gfh1Qr_TY-WdWaw3Z0Jpbba6swNWM3

URL :http://www.sudouest.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 13 mars 2023 - 13:16

> Version en ligne



https : //media. sudouest. fr/14407791/1200x-1/so-58cbbb5166a4bd073f7e46be-ph0. jpg



https : //media. sudouest. fr/14407791/1000x500/so-58cbbb5166a4bd073f7e46be-ph0. jpg?v=1678706813

■

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **12 mars 2023 - 01:09**

> Version en ligne

Tik Tok : télévision, bruit rose... populaires sur le réseau social, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

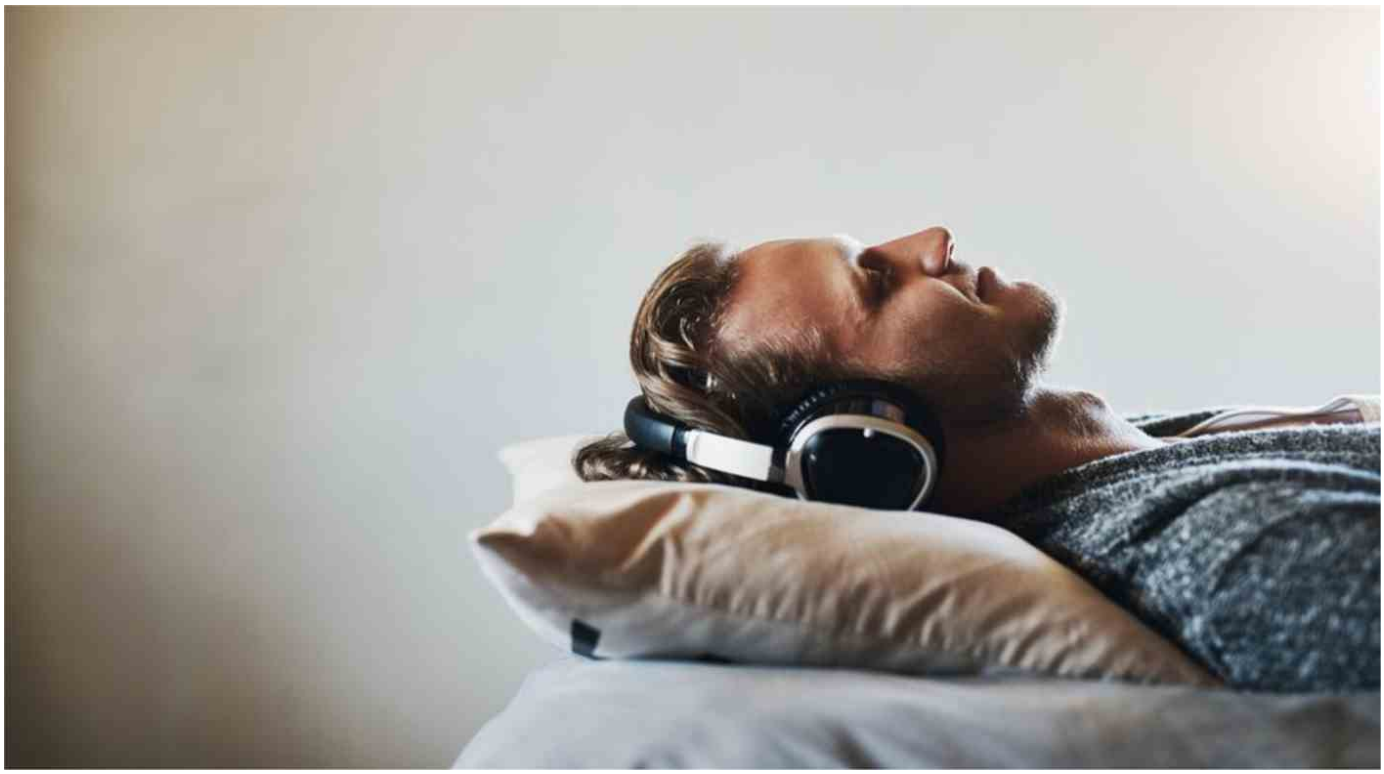
Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts.

Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.
Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond.
Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur.
Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux.
A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.
Quésaco un bruit coloré ?
Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores.
Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement.
Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance.
Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur.
Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs.
Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.
Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme

0hvgzDJrCI89n96_Dcwn5eZFlRQ0WF_zTqsDkvJs6XcP1KF4N-_PDp0T2Yu-FjPLhRpOXTY1jmG88gYVvObR47gYWFh

Midi Libre
URL :http://www.midilibre.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 12 mars 2023 - 01:09
> Version en ligne

les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil.
On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra.
Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.
Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?
A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
Tout comme le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant.
La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond.
Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.
Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses.
Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/640b3f2f285ba265a1780138/large/image. jpg?v=1

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://Republicain-lorrain.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Le Républicain Lor…

► 12 mars 2023 - 12:38

> Version en ligne

Thionville. Troubles du sommeil : infos et dépistages au Kem

Le Républicain Lorrain

Cette année, à l'occasion de la Journée du sommeil, l'équipe soignante du Centre BioSerenity de Thionville propose un stand de prévention aux pathologies du sommeil, jeudi 16 mars, de 14h à 17h, directement à l'accueil de l'hôpital gériatrique Le Kem.

Cette année, à l'occasion de la Journée du sommeil, l'équipe soignante du Centre BioSerenity de Thionville propose un stand de prévention aux pathologies du sommeil, jeudi 16 mars, de 14h à 17h, directement à l'accueil de l'hôpital gériatrique Le Kem. La visite du centre sera possible, vous permettant de découvrir les coulisses d'un service de soins spécialisé dans l'exploration médicale de votre sommeil. Les Français les plus touchés par un trouble du sommeil seraient les 55-67 ans, les personnes qui dorment 6h ou moins, les individus somnolents dans la journée et les ronfleurs réguliers. Depuis plusieurs années maintenant, nombreux sont les habitants du Grand-Est qui ont déjà bénéficié d'une hospitalisation afin de prendre en soins les maux dont ils souffrent (syndrome d'apnées du sommeil, insomnie, narcolepsie, syndrome des jambes sans repos…). Tant de pathologies qu'il est nécessaire de mettre en lumière afin de limiter leurs impacts sur la santé des populations : c'est bien l'objectif du stand et de ces portes ouvertes. Venez rencontrer les spécialistes et bénéficiez d'un dépistage rapide de vos troubles du sommeil. ■

0KfEDwlLOhNJlU6Sz8nmzcy_TK95v6YzvbpkIxHz7xrJIQYzKmDLu6nC4QJR2xDxzfydcZJf_t7a6Wm3U3SW-vXBT9S5cfCdTo0xFJOK7VBcNzA3

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:24

> Version en ligne

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

(ETX Daily Up) - Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts.

Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.
Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.
Quésaco un bruit coloré ?
Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.
Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.
Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?
A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme

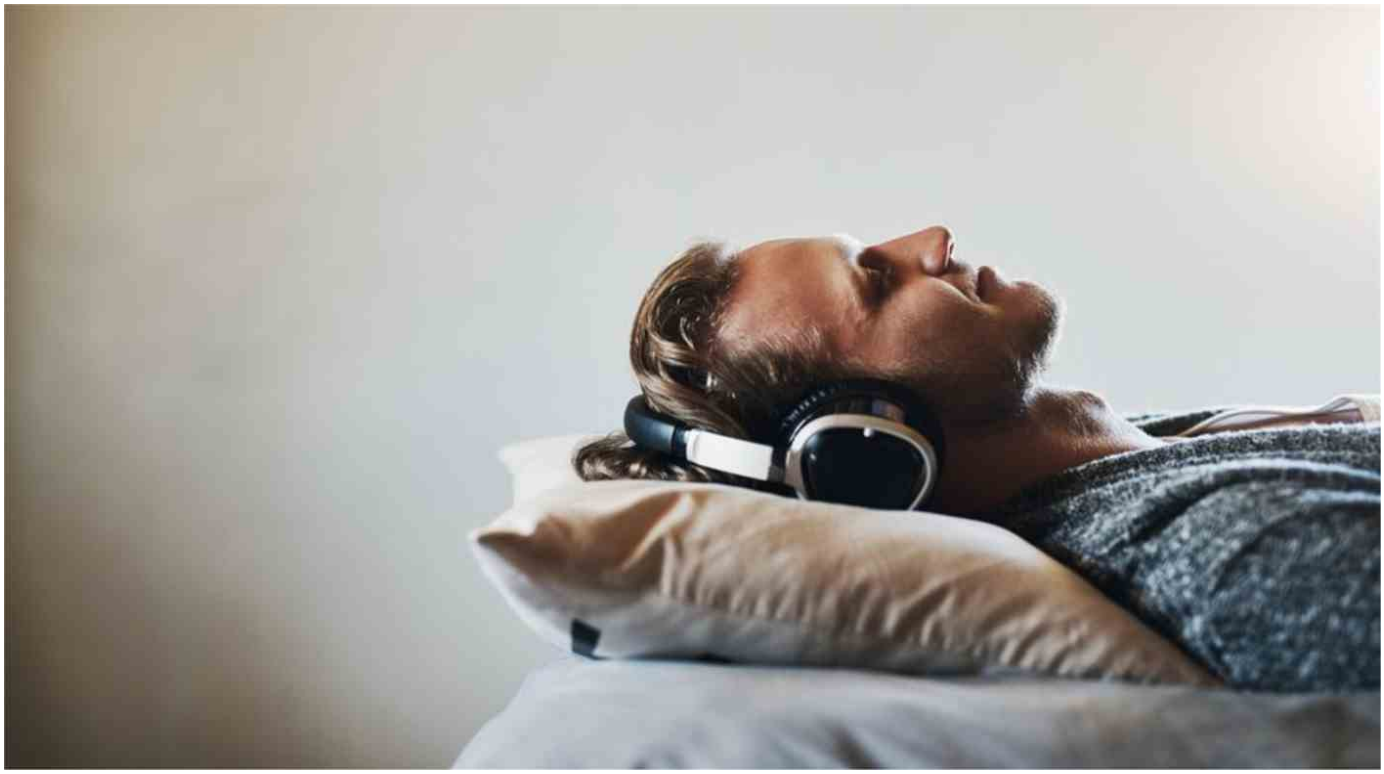
0uNJMeokwmZHPaouCdlVlFxi4JVEjjdG2CGWXJKX8d1vM2bfZWsvIS4ggT7wSnxTB7CoO0Y7XO9ZpRfSVf0sDmwOWQy

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:24

> Version en ligne

le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.
Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/640b3f2c285ba265a1780137/large/image. jpg?v=1

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
PeopleImages / Getty Images ■

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Par Etx Studio

► **10 mars 2023 - 16:55**

> Version en ligne

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

Par ETX Studio

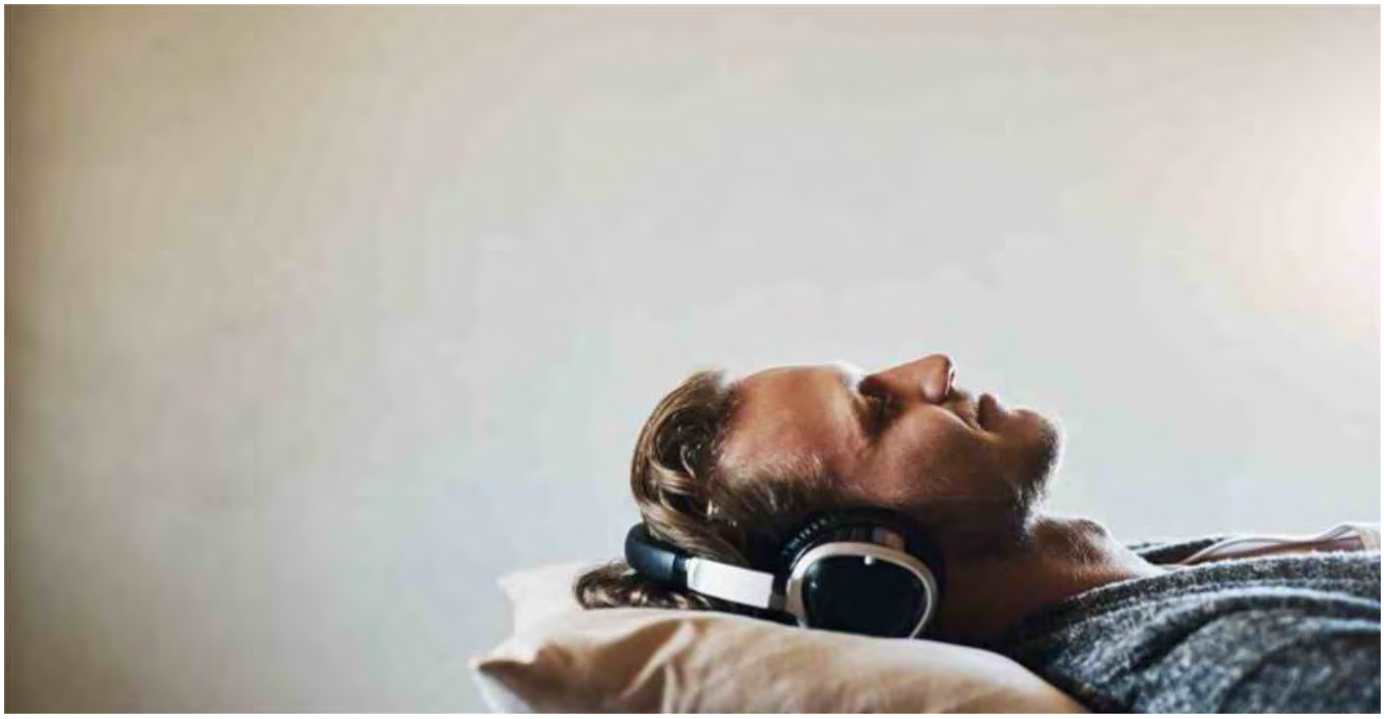
Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts.

Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.
Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.
Quésaco un bruit coloré ?
Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.
Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.
Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?
A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme

0m-UJ_F_8s__WQ3LqS-p6zc7gRldYdeFlChDdlN_5SpZKLwRweEl6inCFLwvDpDDkzZvo9XwMTzOFRIKjFFPzqAMWQw

La Provence
URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio
► 10 mars 2023 - 16:55
> Version en ligne

le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.
Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/focus=0x0/cover=993x520/image : media/relaxnews/2023-03/2023-03-10/59f52ad6-6273-459f-b25c-836f6261cc8f. w768. jpg

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:14

> Version en ligne

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

(ETX Daily Up) - Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts.

Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.
Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.
Quésaco un bruit coloré ?
Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.
Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.
Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?
A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme

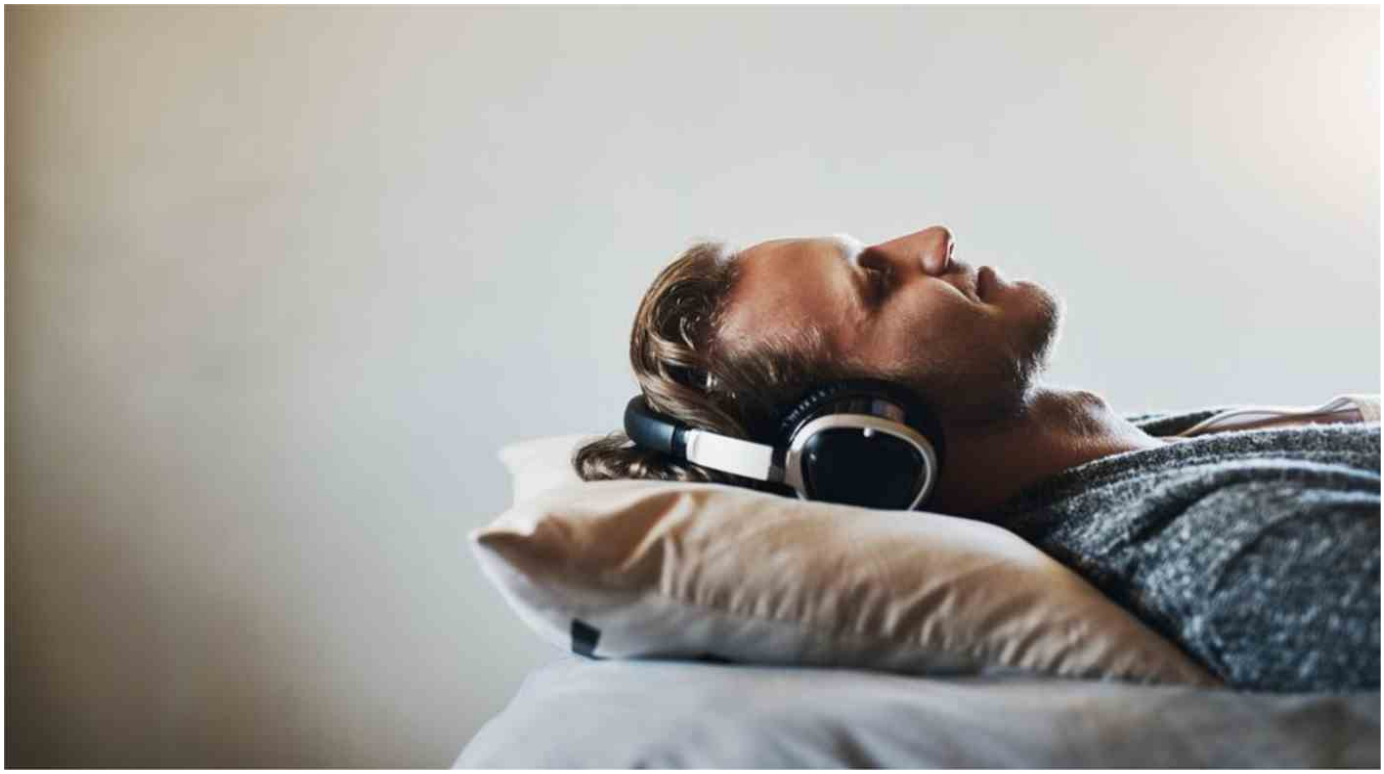
0HSIulj8YP00QAFxIbs50YFDCNHNqf5gHrBJB3zg982_AHKbF6PiYFXgeg7tG9XSvE7wtkqRXPZqBELtZFVXYfAYjg3

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:14

> Version en ligne

le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.
Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/640b3f2d73bd8341a8347fb0/large/image. jpg?v=1

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:15

> Version en ligne

Populaires sur TikTok, ces bruits peuvent vous aider à mieux dormir

(ETX Daily Up) - Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts.

Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.
Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. A l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.
Quésaco un bruit coloré ?
Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.
Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct - ou presque - face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.
Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?
A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme

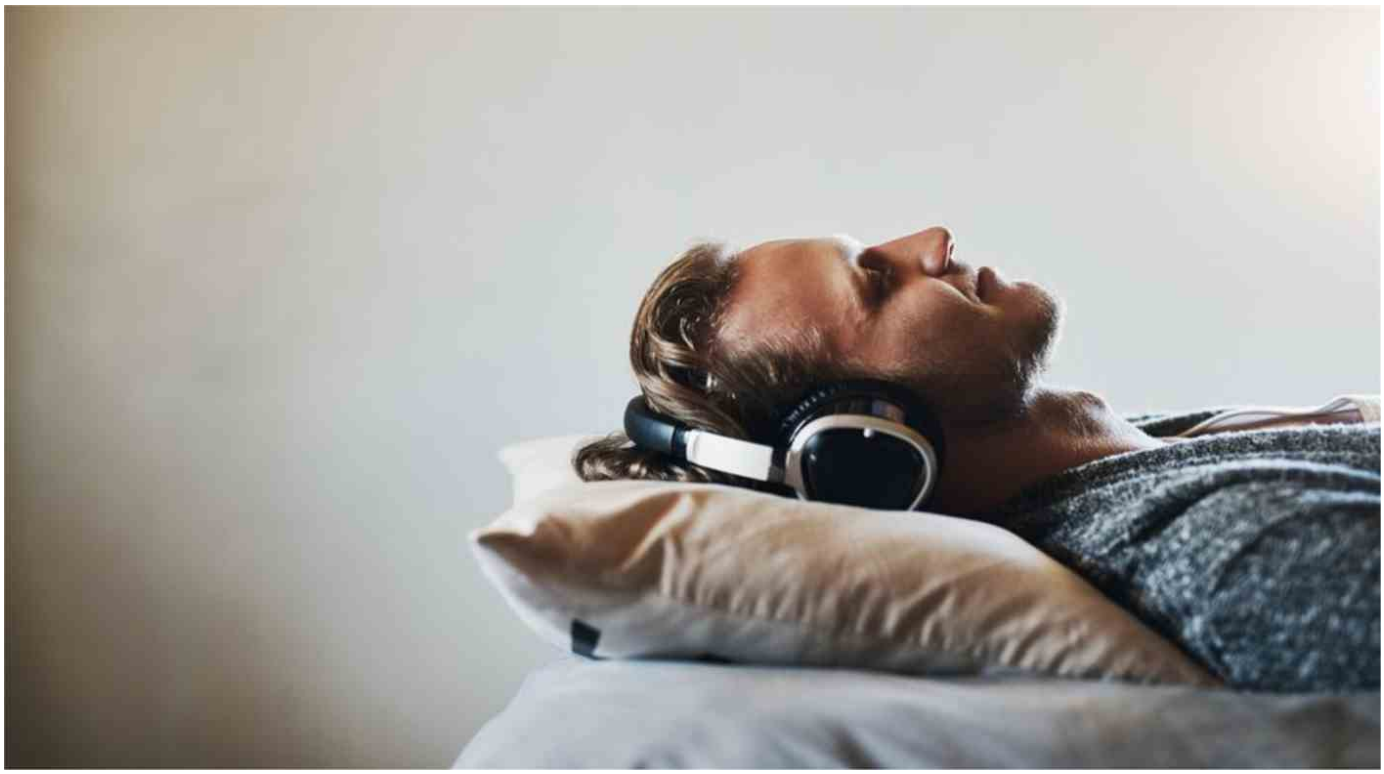
0N42bTOiMJiifEgtSdeIpXm3Gge5VbVBQYOgS5CUMt0wABvj5b5gCPffgTd6sTE7Qm_ukdUNDC4ZKqYatSxwF_gOTgz

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 10 mars 2023 - 16:15

> Version en ligne

le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.
Egalement prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.
Réagir



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/640b3f2e3ead6c3f7a13f795/large/image. jpg?v=1

A en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement.
PeopleImages / Getty Images ■

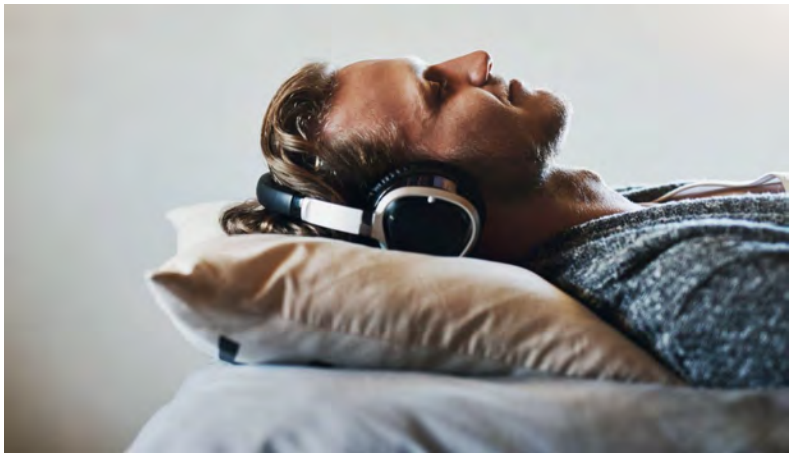
fr.metrotime.be

URL :http://fr.metrotime.be
PAYS : Belgique
TYPE : Web International

► **12 mars 2023 - 07:01**

> Version en ligne

Comment ces bruits populaires sur TikTok peuvent vous aider à trouver le sommeil?



Du bruit pour s'endormir. L'idée peut sembler saugrenue, et pourtant elle fait déjà des millions d'adeptes sur les réseaux sociaux, TikTok en tête, et a même été validée par des experts. Il ne s'agit toutefois pas de se laisser bercer par toutes sortes de sons, mais par des bruits spécifiques qui favorisent l'endormissement et la qualité de sommeil.

Certaines personnes ont besoin d'un silence complet pour s'endormir paisiblement, loin des bruits de voisinage et de circulation qui peuvent gâcher une nuit, quand d'autres ne tombent dans les bras de Morphée qu'avec certains bruits de fond. Télévision, ventilateur, aspirateur, ou pluie permettraient non seulement de s'endormir plus facilement, mais aussi de profiter d'un sommeil récupérateur. Chose qui n'a pas été validée par des études scientifiques, mais dont les mérites ne cessent d'être vantés sur les réseaux sociaux au point que certains bruits soient devenus viraux. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, en voici quelques-uns à expérimenter pour trouver plus rapidement le sommeil.

Quésaco un bruit coloré ?

Non contents de proposer de la musique, des informations, et des podcasts, les services de streaming musical pourraient désormais se tourner vers les thérapies sonores. Une pratique en vogue chez les générations les plus jeunes qui n'hésitent pas à partager des centaines de vidéos et d'audios de bruits divers et variés destinés à favoriser la mémorisation, la concentration, et même l'endormissement. Si la plupart des gens connaissent les bruits blancs, qui ont fait l'objet de nombreuses études bien que sur des panels très limités, et prennent la forme de bruits de fond agréables destinés à en cacher de plus désagréables, moins nombreux sont ceux qui ont déjà entendu parler des bruits roses ou des bruits bruns, les bruits colorés, qui font actuellement un carton sur TikTok.
@adhd_assist

Brown noise has tons of evidence backing its relaxation and focus boosting effects. #evidencebased#science#brownnoise#adhd#adhdinwomen#adhdsquad
♬ Brown noise - Pure Brown Noise - Power of Noise

Il faut savoir que chaque bruit possède des propriétés caractéristiques, comme la durée, l'intensité, la fréquence, ou encore ce que l'on appelle la densité spectrale de puissance. Sans entrer dans des considérations trop techniques, cette dernière propriété va permettre de différencier certains types de bruits, mais aussi de les distinguer par couleur. Le tout souvent corrélé avec les spectres des ondes lumineuses, d'où le fait que les bruits sont (aussi) associés à des couleurs. Par exemple, par analogie avec la lumière blanche, elle-même composée de toutes les lumières colorées, le bruit blanc est lui constitué de l'ensemble des fréquences du spectre sonore, et se traduit par des bruits monotones s'apparentant à un léger bourdonnement.

Le principe est le même pour le bruit rose et le bruit brun, qui s'imposent sur les réseaux sociaux comme les nouvelles aides à la mémorisation, à l'attention, et au sommeil. On ne compte plus les vidéos des utilisateurs proposant ce type de bruits pour se relaxer, méditer, ou même s'endormir en direct – ou presque – face caméra. Sur TikTok, le hashtag #pinknoise a déjà généré quelque 29 millions de vues, quand son cousin #brownnoise en a accumulées près de 120 millions, témoignant de l'engouement pour ces bruits spécifiques vraisemblablement bénéfiques pour le bien-être des utilisateurs.

Le bruit rose, idéal pour le sommeil ?

À en croire les tiktokeurs, le bruit rose serait celui qui favoriserait le plus l'endormissement. Tout comme le bruit blanc, il s'apparenterait à un bourdonnement régulier mais avec des sons bien plus profonds. De fait, il serait ressenti comme plus relaxant. La plupart des exemples de bruits roses, à quelques exceptions près, sont associés à la nature, comme le bruissement des feuilles, la pluie qui tombe au loin, ou encore le mouvement des vagues. Ces types de bruits permettraient de s'endormir plus facilement, mais favoriseraient surtout un sommeil profond. Un constat confirmé par une étude scientifique, bien que menée sur un nombre très restreint de participants.

Également prisé sur TikTok pour ses bienfaits sur le sommeil, le bruit marron ou brun, que certains appellent aussi bruit rouge, serait lui plus à même de favoriser la relaxation, la méditation, et la concentration. Contrairement au bruit rose, il ne se traduirait pas par un bourdonnement mais pas une sorte de grondement, plus intense et profond dans les fréquences basses. Chose qui en ferait le bruit idéal pour se plonger dans une bulle de sérénité, et se détendre après une journée stressante. Le bruit d'une cascade ou de coups de tonnerre lointains constituerait ainsi des sons parfaits pour se relaxer.

Retrouvez toute l'actu sur Metrotime.be

URL :http://www.ledauphine.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Le Dauphiné Libéré

► 12 mars 2023 - 18:08

> Version en ligne

Argonay. Une conférence sur le sommeil proposée ce mardi à la clinique

Le Dauphiné Libéré

Mardi 14 mars, la clinique d'Argonay organise une conférence dans le cadre de la 23e Journée du sommeil.

Mardi 14 mars, la clinique d'Argonay organise une conférence dans le cadre de la 23e Journée du sommeil. À cette occasion, les docteurs de La Giclais et Aussedat interviendront sur le sommeil pour mieux le comprendre et voir comment il évolue avec l'âge. Un moment d'échange suivra ces deux interventions. Inscriptions gratuites auprès de l'établissement de santé. ■

06xg6jsg4M4oGgVya0ggVqVaeyp_DInq1Cyqa3CpyvDgMYRiEQ3kJbt1WN9nIAxOdGzZ2d4eu-pFqBmc4_SrUfhXQpzP9xJ7yfOY_fSIonfoZmYz

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 9 mars 2023 - 12:42

> Version en ligne

Pour célébrer la journée du sommeil, profitez d'un oreiller offert et -50% de remise sur le matelas hybride Emma Matelas

La journée internationale du sommeil a lieu le 17 mars prochain. C'est l'occasion pour Emma Matelas de vous offrir une remise de 50% sur son célèbre matelas hybride ainsi qu'un oreiller en microfibre.



Prenez soin de votre sommeil en vous offrant un matelas hybride Emma Matelas à -50% et bénéficiez d'un oreiller offert - Emma Matelas
Pour la journée internationale du sommeil, offrez-vous l'expertise d'Emma Matelas

On ne présente plus Emma Matelas ! En quelques années, elle est devenue la marque de référence sur le marché de la literie haut de gamme. Emma Matelas commercialise une large gamme de matelas, mais aussi des oreillers, couettes, surmatelas, lits et convertibles. Parmi ses produits phares, on retrouve le matelas hybride. Composé d'une couche de ressorts Aeroflex ensachés à 5 mazones et d'une technologie triple mousse (Airgocell, viscoélastique à mémoire de forme et HRX), le matelas hybride prend soin de votre dos et vous offre un confort inégalé. En plus de vous soutenir parfaitement, le matelas hybride d'Emma Matelas régule la température de votre corps grâce à sa fibre unique qui régule l'humidité. Résultat, vous n'aurez plus trop chaud la nuit. Avec toutes ces innovations, on comprend pourquoi le matelas hybride est le matelas à ressorts ensachés le plus primé en Europe. Il a été récompensé par l'UFC Que choisir en France, par Consumentenbond aux Pays-Bas, par Which ? au Royaume-Uni. Enfin, il a été élu produit de l'année en Italie.
Profitez d'un sommeil réparateur avec le matelas hybride d'Emma Matelas

Votre sommeil n'est pas à prendre à la légère. Un sommeil de qualité est le garant de votre forme et de votre santé. Un bon sommeil dépend avant tout d'un bon matelas.

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 9 mars 2023 - 12:42

> Version en ligne

C’est donc un élément indispensable de votre chambre à coucher à ne pas négliger. Emma Matelas prend de l’avance pour célébrer la journée internationale du sommeil qui a lieu le vendredi 17 mars. Pour votre bien-être, elle vous propose l’offre spéciale Journée du Sommeil. Elle vous permet de bénéficier de 50% de remise sur le matelas hybride. Grâce à cette remise, le matelas hybride Emma Matelas 2 personnes 160x200cm est à 699,50 € au lieu de 1458 €. En plus, Emma Matelas vous offre un oreiller en microfibre. Un conseil, n’hésitez pas et foncez l’acheter. Les matelas Emma Matelas sont garantis 10 ans. Vous bénéficiez même de 100 nuits d’essai, satisfait ou remboursé ! Avec Emma Matelas, toutes les conditions sont réunies pour prendre soin de votre sommeil.

Cliquez ici pour acheter le matelas hybride d’Emma Matelas au meilleur prix

➢ A saisir : Dreame T20 Mistral : l’aspirateur balai aux avis irréprochables fait trembler Dyson avec son prix ultra abordable suite à une vente flash Amazon !

Les prix mentionnés sont à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Sudinfo peut percevoir une commission en cas d'achat sur le site partenaire.

Nouveau format de votre journal !
Donnez-nous votre avis !

Codes promos

Back Market

Jusqu’à -250€ sur iPhone chez Back Market

Code promo Eleven Sport : 10% réduction EXTRA sur votre abonnement

Code promo Plopsa : 35% de réduction

URL :http://www.SudInfo.be/
PAYS :Belgique
TYPE :Web International

► 9 mars 2023 - 12:42

> Version en ligne

Choisissez votre offre cadeau : smartwatch, presse-agrumes, barre de son, chromecast ou Google Nest Mini

Promo Nespresso Easy Machine : Choisissez votre abonnement et recevez une machine à café pour 1 € Comparateur Shopping Trouvez la meilleure Machine à café grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Smart TV grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez le meilleur Aspirateur grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez la meilleure Crème antirides grâce à notre comparatif certifié ISO Trouvez

la meilleure Imprimante grâce à notre comparatif certifié ISO Aussi en Bons plans Naviguez sur le net en toute sécurité et profitez d'une remise de -63% sur votre abonnement avec NordVPN ! Le 09/03/2023 à 15:07 Transformez votre salon en cinéma et économisez 150 € sur le prix de la télévision LG QNED 4K 55 pouces avec Krëfel Le 09/03/2023 à 12:47 Incroyable : le prix de l'iPhone 14 Pro chute encore et passe sous la barre des 350 € grâce à ce bon plan ! Le 09/03/2023 à 12:40 Devenez un véritable barista avec la machine à expresso De'Longhi Dedica Style vendue à prix canon en ce moment sur Amazon (-38% de réduction) Le 09/03/2023 à 12:37 Everything Everywhere All at Once est enfin disponible, découvrez comment regarder le film au casting 5 étoiles en streaming ! Le 08/03/2023 à 18:47 Naviguez sur le net en toute sécurité et profitez d'une remise de -63% sur votre abonnement avec NordVPN ! Le 09/03/2023 à 15:07 Voir plus d'articlesRetour en hautLiègeCharleroiMonsBruxellesBasse MeuseBrabant wallonCentreHuy WaremmeLuxembourgMouscronNamurSambre MeuseTournaiVerviers Alertez-nousNos archivesHoroscopeMétéoJeuxinfo TraficNécrologieAnnonces emploi Annonces autoAnnonces immoLocations de vacancesShoppingBons plansGuide d'achat Codes promosComparateurLa boutique

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 16:04

> Version en ligne

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

(ETX Daily Up) - Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste

sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de

0F1CkLxNTYc_WO7jMUidJssCBBaAQKD7WSw96uKaF4f5Y5qcBbhqYViXtlEydzZzCAZIXAnXEcULTRo0D3jNBOwNWMy

URL :http://www.lindependant.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 16:04

> Version en ligne

nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.
*L'enquête a été réalisée auprès de 1. 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27. 000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.
Réagir



https : //images. lindependant. fr/api/v1/images/view/64089c095b6e881dcd5d2b72/large/image. jpg?v=1

La majorité des Français est en faveur de la sieste au travail, mais sans pour autant finir sa journée plus tard. PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://www.lunion.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 17:44

> Version en ligne

Bien-être : un bon matelas est le gage d'un sommeil de qualité et d'une bonne santé

Selon un sondage IFOP réalisé en mars 2022 dans le cadre de la journée mondiale du sommeil, 70% des français déclarent avoir régulièrement des problèmes de sommeil.

Un français sur 3 se dit même insatisfait de la qualité de son sommeil. Un mode de vie stressant, une alimentation déséquilibrée ou le manque de sport peuvent en être les causes. La qualité de votre matelas joue également un rôle très important. Choisir un bon matelas est primordial pour prendre soin de votre sommeil et de votre santé.
Présneté par Maxcolchon La rédaction n'a pas participé à la réalisation de cet article
Temps de lecture :
3 min
Partage :
Pourquoi le sommeil a-t-il des conséquences sur la santé ?
Le sommeil est le facteur numéro un à travailler pour prendre soin de sa santé. Une personne passe en moyenne 1/3 de sa vie à dormir. C'est la nuit que le corps se recharge, qu'il se détoxifie et assimile les événements de la journée. Vous l'avez compris, le sommeil doit être réparateur. Un sommeil de mauvaise qualité a des conséquences directes sur votre état de santé. Il peut provoquer des troubles de l'attention et de la concentration, et peut également favoriser des maladies comme les troubles cardiaques et respiratoires, le diabète et la dépression. Le manque de sommeil a également un effet sur votre poids. Lorsque le corps est fatigué, on a plus tendance à grignoter. Conséquence, on grossit. De nombreuses solutions existent pour prendre soin de son sommeil, la première est de dormir sur un matelas sain et de qualité.
Bien choisir son matelas pour prendre soin de son sommeil
Le matelas est essentiel pour passer de bonnes nuits réparatrices. C'est un élément de votre literie à changer régulièrement. En fonction de sa qualité, un matelas a une durée de vie limitée. Elle est en moyenne de 10 ans pour un matelas haut de gamme. Elle est plutôt de 5 ans pour un matelas en mousse d'entrée de gamme. Investir dans un matelas de qualité peut sembler très onéreux. Cependant, c'est un achat qui sera rapidement rentabilisé. D'une part, vous dormirez mieux et vous vous sentirez en forme, et cela n'a pas de prix. D'autre part, en optant pour un matelas haut de gamme, vous le garderez facilement 10 ans, surtout si vous en prenez soin. Plusieurs critères entrent en ligne de compte dans le choix d'un bon matelas. Sa composition et sa densité va dépendre de votre taille, de votre poids et de vos éventuels problèmes de dos. Matelas en mousse viscoélastique à mémoire de forme, matelas en latex, à ressorts ensachés ou en mousse, il existe forcément le matelas qui correspond à vos besoins. N'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste.
Quels sont les signes qu'il est temps de changer de matelas ?
Plusieurs signes doivent vous alerter sur l'état de votre matelas. Après une bonne nuit de sommeil, vous avez mal au dos et vous êtes toujours fatigué ? C'est le premier signe qu'il est temps de changer de

07J3hfOMuZ4ls6-36vjEReco6aEhXIoMYhwuYkv8JfnQfGaexCWgiMjuluT3TE9sEDzGJwF21T16TwLAFH_AwaANmZj

matelas. Un matelas qui grince quand vous bougez, qui s'affaisse à certains endroits ou encore qui est sale et présente des tâches d'humidité est à renouveler de toute urgence. Votre sommeil et votre santé vous diront merci.



https : //remeng. rosselcdn. net/sites/default/files/dpistyles/ena_16_9_extra_big/node_463159/13070386/public/thumbnails/image/maxcolchon_4. jpg?itok=3AvCagix1678286010

■

L'Ardennais

URL :http://www.lardennais.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **8 mars 2023 - 14:44**

> Version en ligne

Bien-être : un bon matelas est le gage d'un sommeil de qualité et d'une bonne santé

Selon un sondage IFOP réalisé en mars 2022 dans le cadre de la journée mondiale du sommeil, 70% des français déclarent avoir régulièrement des problèmes de sommeil. Un français sur 3 se dit même insatisfait de la qualité de son sommeil. Un mode de vie stressant, une alimentation déséquilibrée ou le manque de sport peuvent en être les causes. La qualité de votre matelas joue également un rôle très important. Choisir un bon matelas est primordial pour prendre soin de votre sommeil et de votre santé. Présneté par Maxcolchon La rédaction n'a pas participé à la réalisation de cet article

Temps de lecture:

3 min

Partage :

Pourquoi le sommeil a-t-il des conséquences sur la santé ?

Le sommeil est le facteur numéro un à travailler pour prendre soin de sa santé. Une personne passe en moyenne 1/3 de sa vie à dormir. C'est la nuit que le corps se recharge, qu'il se détoxifie et assimile les événements de la journée. Vous l'avez compris, le sommeil doit être réparateur. Un sommeil de mauvaise qualité a des conséquences directes sur votre état de santé. Il peut provoquer des troubles de l'attention et de la concentration, et peut également favoriser des maladies comme les troubles cardiaques et respiratoires, le diabète et la dépression. Le manque de sommeil a également un effet sur votre poids. Lorsque le corps est fatigué, on a plus tendance à grignoter. Conséquence, on grossit. De nombreuses solutions existent pour prendre soin de son sommeil, la première est de dormir sur un matelas sain et de qualité.

Bien choisir son matelas pour prendre soin de son sommeil

Le matelas est essentiel pour passer de bonnes nuits réparatrices. C'est un élément de votre literie à changer régulièrement. En fonction de sa qualité, un matelas a une durée de vie limitée. Elle est en moyenne de 10 ans pour un matelas haut de gamme. Elle est plutôt de 5 ans pour un matelas en mousse d'entrée de gamme. Investir dans un matelas de qualité peut sembler très onéreux. Cependant, c'est un achat qui sera rapidement rentabilisé. D'une part, vous dormirez mieux et vous vous sentirez en forme, et cela n'a pas de prix. D'autre part, en optant pour un matelas haut de gamme, vous le garderez facilement 10 ans, surtout si vous en prenez soin. Plusieurs critères entrent en ligne de compte dans le choix d'un bon matelas . Sa composition et sa densité va dépendre de votre taille, de votre poids et de vos éventuels problèmes de dos. Matelas en mousse viscoélastique à mémoire de forme, matelas en latex, à ressorts ensachés ou en mousse, il existe forcément le matelas qui correspond à vos besoins. N'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste.

Quels sont les signes qu'il est temps de changer de matelas ?

Plusieurs signes doivent vous alerter sur l'état de votre matelas. Après une bonne nuit de sommeil, vous avez mal au dos et vous êtes toujours fatigué ? C'est le premier signe qu'il est temps de changer de matelas. Un matelas qui grince quand vous bougez, qui s'affaisse à certains endroits ou encore qui est sale et présente des tâches d'humidité est à renouveler de toute urgence. Votre sommeil et votre santé vous diront merci.

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
JOURNALISTE :Par Etx Studio

► 8 mars 2023 - 16:55

> Version en ligne

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

Par ETX Studio

Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail.

Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité

08TipnigSBpYV8HrdzHLCAKK_JkunUGi5MGLhVi5rEnunUKRk0Fl0F_ij62T723pCGRpAZQjFQTd5hkwqCfN7nAYjRh

La Provence

URL :http://www.laprovence.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local
JOURNALISTE : Par Etx Studio

► **8 mars 2023 - 16:55**

> Version en ligne

(89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.
*L'enquête a été réalisée auprès de 1. 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27. 000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.



https : //production-laprovence. twic. pics/v1/focus=0x0/cover=993x520/image : media/relaxnews/2023-03/2023-03-08/fb593980-02c6-468b-91e9-c181603a775f. w768. jpg

La majorité des Français est en faveur de la sieste au travail, mais sans pour autant finir sa journée plus tard. PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://www.Ladepeche.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 16:15

> Version en ligne

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

(ETX Daily Up) - Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste

sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de

0eudaWykdDuCRz-akAqsIfJ24CmOnphIbO1IkSzp8dG3VvzNcfhY-XIJHF63Pk6A5ML9jKjLv6mHaB0CKuJ1evQNzI1

nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.
*L'enquête a été réalisée auprès de 1. 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27. 000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.



https : //images. ladepeche. fr/api/v1/images/view/64089c0570cd613eb51be3f2/large/image. jpg?v=1

La majorité des Français est en faveur de la sieste au travail, mais sans pour autant finir sa journée plus tard. PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 16:14

> Version en ligne

Les Français en faveur de la sieste au travail… sous certaines conditions

(ETX Daily Up) - Stress, anxiété, pollution sonore… Nombreuses sont les causes des troubles du sommeil, qui peuvent eux-mêmes avoir un impact néfaste

sur le quotidien des Français, et particulièrement sur leur travail. Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, programmée le 17 mars, une nouvelle étude remet au goût du jour la sieste au travail, plébiscitée par une majorité de Français, qui n'entendent toutefois pas en profiter à n'importe quel prix.

Si certaines personnes débordent d'énergie après seulement trois ou quatre heures de sommeil, nombreuses sont celles qui ont besoin d'une nuit complète, et d'un sommeil de qualité, pour ne pas être affectées par la fatigue. Un adulte âgé de 18 à 64 ans devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, d'après des données de la National Sleep Foundation (NSF), pour ne pas manquer de sommeil et accomplir ses tâches quotidiennes sans pâtir de la fatigue. Mais est-ce réellement le cas ? Non, à en croire un sondage mené en amont de la Journée internationale du sommeil. Non seulement les Français affirment mal dormir, mais la majorité d'entre eux déclare également ne pas profiter d'au moins 7 heures de sommeil récupérateur.

Réalisé par QAPA*, la solution digitale Adecco, le sondage révèle dans un premier temps que le sommeil des Français ne cesse de se dégrader depuis cinq ans. En 2018, plus d'un Français sur deux (55%) confiait mal dormir, contre plus des trois quarts d'entre eux (77%) en 2023. Une hausse significative, que l'on retrouve à travers le nombre d'heures de repos déclarées par les personnes interrogées. En 2018, 47% des sondés faisaient état de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, contre seulement 35% d'entre eux en 2023. La plupart des Français doivent vraisemblablement se contenter de 6 heures de sommeil (28%), voire moins puisque 32% des répondants affirment dormir entre 4 et 5 heures par nuit seulement.

La sieste pour éviter les erreurs au travail

Le manque de fatigue n'est pas sans impact sur la journée à venir, et davantage encore sur le travail. Plus de huit Français sur dix (81%) avouent ne pas se sentir prêts à affronter une journée de travail lorsque la sonnerie du réveil retentit, et plus des deux tiers (68%) affirment se sentir fatigués ou avoir envie de dormir au cours de la journée. Résultat, deux sondés sur trois estiment que ce manque de sommeil a des conséquences néfastes sur leur travail, et près de six sur dix (59%) déclarent même faire des erreurs à cause de la fatigue.

A défaut de pouvoir dormir davantage la nuit, les Français envisagent la sieste comme une solution efficace pour être plus productif au travail, ou tout du moins éviter les erreurs liées à la fatigue. Près de sept répondants sur dix (69%) indiquent être en faveur de la sieste au travail. Mais qui dit repos, dit rattrapage. Et une chose est sûre, les Français n'entendent pas faire cette sieste si elle implique d'arriver plus tard à la maison… Parmi ceux qui se disent en faveur de la sieste au travail, une écrasante majorité (89%) ne souhaite pas faire ce sacrifice. Un dilemme pour les travailleurs qui, comme l'ont montré de

0DlG6XJPqoxDd8M8_L2GO6gp26yTyY9Dhhd8RYRZP6GlBSk-3KXyP858-ohFoXkAY-XwXnpHR5QZWGlBN73J1kgMWYw

URL :http://www.centrepresseaveyron.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local

► 8 mars 2023 - 16:14

> Version en ligne

nombreuses études, ont besoin d'avoir les idées claires pour produire du travail de qualité.
*L'enquête a été réalisée auprès de 1. 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27. 000 personnes en France), entre le 27 février et le 3 mars 2023. L'enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.



https : //images. centrepresseaveyron. fr/api/v1/images/view/64089c0750616f74cb0940ab/large/image. jpg?v=1

La majorité des Français est en faveur de la sieste au travail, mais sans pour autant finir sa journée plus tard. PeopleImages / Getty Images ■

URL :http://k6fm.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **7 mars 2023 - 11:12**

> Version en ligne

Gagnez votre ensemble matelas, Sommier !

Offert par Spot Literie Quetigny, à l'occasion de la **journée du sommeil**

Dimensions: 140*190

1- Le matelas : Matelas de fabrication alsacienne, est un matelas à micro ressorts ensachés de la marque Diroy. Il est doté du Label Belle Literie Excellence. Garantie de 10 ans

2- Le sommier : C'est un lit à lattes fabriqué dans l'atelier Spot Literie, à la main ! construit à base de bois provenant des Vosges. Les lattes en hêtre.

3- Cadeau : 2 oreillers à mémoire de forme

Valeur totale près de 1800 €!!!

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **23 février 2023 - 16:25**

> Version en ligne

Migraine, Parkinson, AVC... une journée dédiée au sommeil et à la santé organisée par la clinique Beau soleil

Dans le cadre de la 23ème journée internationale du sommeil et de la semaine du cerveau, l'équipe du pôle sommeil, de l'hospitalisation de jour et

les neurologues de la clinique Beau Soleil, membre du groupe Aésio Santé, organise des animations gratuites et ouvertes à tous, le vendredi 17 mars 2023, de 10h à 19h30.
Le vendredi 17 mars 2023, de 10h à 16h, le grand public pourra visiter le laboratoire du sommeil et participer à un atelier pratique sur l'hygiène du sommeil, animé par les techniciennes du sommeil de la clinique Beau Soleil. Cette animation se déroulera au sein du service Aigoual de la clinique Beau Soleil, 149 rue de la Taillade, à Montpellier.
De 12h à 19h30, le vendredi 17 mars 2023, des conférences en accès libre seront proposées à la Cité des Ainés, 190 rue de la Taillade, à Montpellier. Découvrez le programme de cette journée dédiée au sommeil et à la santé.
Sommeil et horaires atypiques, le travail posté de nuit
De 12 h à 13 h le 17 mars, la neurologue et somnologue Cécile Aerts animera avec Sanela Pavlovic, technicienne du sommeil, une conférence sur l'impact des horaires atypiques d'endormissement et d''éveil sur la santé.
Le travail posté ou à horaires décalés concerne plus de des actifs, il entraîne souvent une désynchronisation de l'horloge biologique et une dette de sommeil. Ces différentes questions seront abordées ainsi que des stratégies pour minimiser l'impact du travail posté.
Dystonie : du diagnostic au traitement actuel
Les neurologues Laura Cif et Diane Demailly animeront un forum visant à échanger et répondre aux questions autour de la dystonie entre 14 h et 15 h. Par l'intermédiaire des associations, les intervenants aborderont les différentes interrogations préalablement posées sur la thématique : de son diagnostic aux traitements qui lui sont connus de nos jours.
Beatmove : la rééducation à la marche en musique dans la maladie de Parinson
La neurologue et chercheuse à Euromov Valérie Cochen de Cock et le chercheur à Euromov et PDG de BeatHealth Guillaume Tallon animeront une conférence de présentation de l'application Beatmove. La description de cette interface dédiée à la rééducation à la marche en musique dans la maladie de Parkinson sera suivie d'une initiation. Cet atelier se déroulera de 16 h à 17 h 30.
La maladie de Parkinsone entraîne des troubles de la marche. L'activité physique est bénéfique pour ralentir l'évolution de la maladie. Beatmove propose une musique qui se synchronise au pas du patient et le motive à marcher tout en l'aidant à avancer au mieux.
Les deux chercheurs détailleront également les critères de participation à une étude sur le sujet.
Vivre après un AVC ou un AIT et éviter les récidives

0J6IFMn7YGls1kQpB_TFsE9M4yA8CXQKLJXmi_T1WzVKXiPqP86yN0iFAsUI5VbQHF3OwljHPO2bOMNYcFw6SmgMGRj

Midi Libre
URL :http://www.midilibre.com/
PAYS :France
TYPE :Web Régional et Local
► 23 février 2023 - 16:25
> Version en ligne

De 18 h à 19 h 30, le neurologue Nicolas Gaillard animera cette conférence sur la vie après un AVC ou un AIT, et explorera les différents moyens d'éviter les récidives. Après une présentation des données épidémiologiques, actions thérapeutiques aiguës et de la prévention, il présentera l'hospitalisation de jour. Appelé HDJ post AVC, elle s'accompagne d'une éducation thérapeutique des patients ou ETP. Cette dernière est proposée par l'institut montpelliérain Beau soleil.
L'atelier se fera en présence de la secrétaire adjointe et patiente experte de France AVC 30-34 Marie-Pierre Laux et de Camille Le Bel, infirmière en pratique avancée et coordinatrice de l'HDJ maladie chroniques et de l'ETP.
Migraine sévère : la reconnaître et la traiter
Dans le même temps, le docteur Nicolas Gaillard proposera une présentation des définitions, de l'épidémiologie, des résultats enquête 2022 "la voix des migraineux", des nouvelles recommandations de prise de charge et des nouveaux traitements. Il sera également amené à parler du projet HDJ migraine et céphalées MC2 de l'institut mutualiste montpelliérain.
Le neurologue sera accompagné de Miren Béhaxétéguy, administratrice bénévole à l'association "la voix des migraineux" et de Camille Le Bel.
Aésio Santé : acteur mutualiste innovant
Soigner, Accompagner, Innover : tel est la ligne conductrice de l'acteur mutualiste. Il propose, à travers près de 200 établissements de santé, une offre de soins et de services, adaptée à chaque territoire.
Aésio est aussi bien présent sur le terrain sanitaire que médico-social. De la chirurgie à la médecine, en passant par cancérologie, les soins de suite et de réadaptation, l'hospitalisation à domicile, la radiologie, les centres de santé, dentaire...
Mais il est aussi présent sur l'accueil pour personnes âgées, en situation de handicap, la petite enfance et les services à la personne ou encore l'innovation, la recherche et le développement.
Toujours dans cette optique de soigner, accompagner, innover, Aésio traite avec les secteurs des biens et des services : pharmacies, centres d'optique, d'audioprothèse, orthopédie générale et matériel médical.
Au quotidien, 5100 professionnels de santé s'investissent pour soigner, accompagner, soutenir et apporter à leurs patients, résidents et clients, des solutions toujours plus innovantes.
Face aux enjeux de notre société : vieillissement de la population, développement des maladies chroniques, raréfaction des finances publiques, le groupe mutualiste poursuit son ambition de favoriser l'accès pour tous à des soins de qualité
Pour ceci et concrètement, les équipes œuvrent sur le terrain pour développer la e-santé et faciliter l'accès à des spécialistes à distance ou bénéficier d'outils basés sur l'intelligence artificielle pour repérer et prévenir la fragilité.
Il fait également en sorte de créer des lieux de santé de proximité dans les territoires touchés par la désertification médicale et d'optimiser les parcours de soins, éviter les ruptures de prise en charge et les hospitalisations.
Aésio Santé se charge aussi d'expérimenter de nouvelles prises en charge et outils pour apporter des solutions nouvelles dans l'accompagnement des patients.
L'évènement :
Vendredi 17 mars 2023
Portes ouvertes au laboratoire du sommeil de 10 h 16 h :
Clinique Beau soleil - 149 rue de la Taillade, 34070, Montpellier
Conférences cerveau & sommeil de 12 h à 19 h 30 :
Cité des ainés - 190 rue de la Taillade, 34070, Montpellier

Midi Libre

URL :http://www.midilibre.com/
PAYS : France
TYPE : Web Régional et Local

► **23 février 2023 - 16:25**

> Version en ligne



https : //images. midilibre. fr/api/v1/images/view/63f77ba35b48950a750a52d7/large/image. jpg?v=1

Une journée dédiée au sommeil et à la santé est organisée le 17 mars. ILLUSTRATION MAXPPP - Philippe Turpin ■

URL :http://atlantico.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 23 février 2023 - 08:43

> Version en ligne

Apprendre à faire des rêves lucides, c’est possible et voilà comment



Les rêves lucides surviennent essentiellement durant le sommeil paradoxal (en opposition au sommeil long), c’est-à-dire au moment où l’activité électrique du cerveau est relativement similaire à celle de l’éveil.

©TOSHIFUMI KITAMURA / AFP
Sous contrôle

C’est un phénomène fréquent que d’avoir, de temps en temps, des rêves lucides.

Atlantico : Qu’est-ce qu’on appelle un rêve lucide ?

Marc Rey : C’est le fait de rêver en sachant que l’on est en train de faire un rêve. On est à la fois dans un état de rêve et dans un état de conscience relative, plus proche de l’éveil, qui nous permet de savoir que l’on rêve.

Est-ce dans ces conditions que l’on peut contrôler ses rêves ?

Le marquis Léon d’Hervey de Saint-Denys, en 1867, avait écrit un livre sur les rêves et l’art des les diriger puisqu’il avait lui-même des rêves lucides ainsi qu’un cauchemar récurrent. Et grâce au rêve lucide, il a affronté les monstres plutôt que de les fuir. Cela lui a permis de mettre fin à son cauchemar récurrent. C’est pour cette raison qu’on se sert aujourd’hui des rêves lucides contre certains cauchemars.

Quel est donc l’intérêt de ces rêves lucides ?

Cela n’a pas d’intérêt en soi. C’est un phénomène fréquent que d’avoir, de temps en temps, des rêves lucides. Les adolescents en ont plus souvent et chez les personnes souffrant de narcolepsie. Mais cela peut se révéler utile face à un cauchemar récurrent. En apprenant à le diriger on peut l’affronter et l’arrêter. Cela peut être une forme d’autothérapie, certains ont même peur de s’endormir. On demande aux gens d’essayer de diriger leur rêve, en les écrivant le matin et en les relisant le soir en essayant d’en

modifier la fin pour rendre le résultat moins angoissant.

Est-il véritablement possible de provoquer ces rêves ?

On peut les cultiver quand on en a. On peut se dire « tiens j'aimerais bien regarder mon rêve », mais c'est un peu tout ce que l'on peut faire. Prendre conscience du fait qu'on a des rêves lucides permet d'en augmenter la fréquence. Il n'y a pas de possibilité de forcer un rêve à se produire.

Isabelle Arnulf a beaucoup écrit sur ces sujets. Elle a réussi avec quelques patients (sur plusieurs milliers), de « grands rêveurs lucides », à établir un code de communication pendant le rêve.

Certains parlent de méthodes WILD ou Wake back to Bed pour faire advenir ces rêves. Qu'est-ce que c'est ?

Un grand nombre de ses méthodes constituent en fait à porter son attention sur les rêves, sur la capacité de diriger ses rêves. De nombreuses techniques prennent pour point de départ le fait d'écrire ses rêves, de les relire pour mieux les maîtriser. Porter son attention sur un sujet augmente mécaniquement le contrôle qu'on a sur la chose.

Les rêves lucides sont-ils favorisés par une bonne qualité de sommeil ?

Les rêves lucides surviennent essentiellement durant le sommeil paradoxal (en opposition au sommeil lent), c'est-à-dire au moment où l'activité électrique du cerveau est relativement similaire à celle de l'éveil. Chaque cycle de sommeil a ces deux phases. Et un rêve lucide ne fatigue pas plus qu'un rêve normal.

*La journée **nationale du sommeil** aura lieu le 17 mars.*
Mots-Clés