

25^{ème} Journée du 14 mars 2025 Sommeil



Sensibiliser

Favoriser le dépistage

25 ans d'enquête sur le sommeil des français

Les centres du sommeil, structures spécialisées et associations de patients se mobilisent pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.

Rejoignez nous !

www.journeedusommeil.org

Avec le parrainage de

Organisée par

Sous le patronage des



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





25^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 14 mars 2025 aura lieu
la **25^{ème} Journée du Sommeil**
organisée par l'INSV.

Comité
Journée du
sommeil 2025



Dr Marc Rey, Président de l'INSV,
Neurologue (Marseille)

Associée à la **World Sleep Day**, cette journée est un moment unique de communication et mobilisation des pouvoirs publics, du corps médical et des associations pour véhiculer les messages de prévention autour du sommeil et ses troubles.

A l'occasion de la **25^{ème} Journée du Sommeil**, l'INSV explore la thématique de la **sieste et de la somnolence** à travers un questionnaire dédié. Cette enquête vise à mieux comprendre les habitudes de sommeil des Français, les facteurs influençant la somnolence et l'impact de la sieste, sur la **santé mentale**. En s'intéressant à la régularité du sommeil, aux troubles associés et aux stratégies adoptées, cette étude fournira des données clés pour sensibiliser et proposer des solutions adaptées.

En soutenant l'INSV, vous devenez **partenaire officiel** de la Journée du sommeil, vous contribuez à sensibiliser à l'importance du sommeil comme déterminant de santé.

L'INSV fédère l'ensemble des médecins, chercheurs, associations de patients et professionnels de santé spécialistes du sommeil partout en France. Un évènement porté en France par l'INSV depuis plus de 20 ans

Nous vous invitons à être partenaire de la Journée du sommeil pour faire avancer la santé du sommeil. **Soutenez nous !**

- Dr Isabelle Poirot (Lille)
- Dr Alexandre Dakar (Pau)
- Dr Didier Cugy (Bordeaux)
- Pr Jean-Arthur Micoulaud Franchi (Bordeaux)
- Dr Marie-Françoise Vecchierini (Paris)
- Dr Claude Gronfier (Lyon)
- Pr Damien Davenne (Caen)
- Pr Stéphanie Mazza (Lyon)
- Lina Ying, Directrice des partenariats
- Annabelle Labonne, Responsable communication

Dr Marc Rey, Président de l'INSV, Neurologue

Les membres de la Journée du sommeil et de l'INSV n'approuvent ni ne recommandent des produits commerciaux, traitements ou marque.

L'utilisation du libellé "Journée du Sommeil" est réglementé. Une autorisation écrite est nécessaire pour utiliser le logo ainsi que celui de l'INSV et ses productions.



JS 2024

En chiffres



70

Actions dans
les centres du
sommeil

600+
retombées
médias



28 000+
visiteurs sur le
site au mois
de Mars



44 000+
documents
distribués
partout en France



25+

journalistes
présents à la
conférence de
presse



1

“Distinguished
Activity Award”
au congrès
mondial du
sommeil 2023 à
Rio