

**« Bien dormir pour mieux faire face »
Journée du sommeil®, vendredi 19 mars 2021**



Paris, le 21 décembre 2020 : L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) organisera la Journée du Sommeil® le vendredi 19 mars 2021 avec ses partenaires, les structures spécialisées et les centres du sommeil de l'hexagone, de concert avec la World Sleep Day¹.

L'INSV, dévoilera à cette occasion les résultats de son enquête, traditionnellement menée en début d'année en partenariat avec la MGEN, afin de dresser un état des lieux sur le sommeil des Français et de leur livrer des conseils à l'issue du 2nd confinement.

L'INSV poursuit ainsi sa mobilisation aux côtés des Français pour les aider à faire face à la crise en préservant le mieux possible leur sommeil et les invite à consulter, d'ores et déjà, son site Internet qui contient de nombreuses informations et conseils.

En temps de crise, adapter son sommeil est déterminant

Selon bon nombre d'études scientifiques nationales et internationales, la crise sanitaire participe à la dégradation de notre sommeil. Ce constat est préoccupant car un bon sommeil, d'une qualité et d'une durée suffisantes, permet précisément de mieux résister aux infections. Par ailleurs, l'influence du sommeil est essentielle dans le maintien de la vigilance et de l'équilibre psychique. Si les habitudes de sommeil et sa qualité sont tributaires des événements sociétaux et de notre environnement, un certain nombre de mesures peuvent être mises en œuvre pour préserver son sommeil. Mobilisé depuis le début de la crise, l'INSV invite le grand public et les professionnels de la santé à consulter son site internet. Il comporte un grand nombre d'informations et de conseils en résonance avec les questions les plus fréquentes des Français sur leur sommeil.

État des lieux sur le sommeil des Français et éclairages de spécialistes en mars, à l'occasion de la 21^e Journée du sommeil®

L'enquête INSV/MGEN réalisée par OpinionWay apportera un éclairage sur les habitudes de sommeil des Français à l'issue du 2nd confinement et en comparaison avec une période normale. L'enquête s'attachera aussi aux caractéristiques de vie qui ont une incidence sur notre sommeil : usage des écrans, durée d'exposition à la lumière, activité physique, lieu de vie, variations de poids... Les spécialistes s'interrogeront par ailleurs sur plusieurs thématiques telles que le rôle du sommeil dans notre adaptation aux situations stressantes ou encore la teneur des rêves.

www.institut-sommeil-vigilance.org

[Contacts médias]

Delphine Eriau - delphine@publik-s.com - 06.63.85.74.43 - @delscope
Anne Bellion - anne.bellionrp@gmail.com - 06.32.51.73.71

¹ <https://worldsleepday.org/>