

Avec le soutien
majeur du groupe



Sous les patronages des



Bien dormir est fondamental, particulièrement en cas d'épidémie

- › Résultats de l'enquête INSV/MGEN¹ sur le sommeil des Français en 2020
- › Informations de proximité par près de 70 centres du sommeil et structures spécialisées
- › Point de vue des spécialistes sur le sommeil en cas de situation endémique

Paris, le 10 mars 2020 – La 20^{ème} Journée du Sommeil® se déroulera vendredi 13 mars alors que notre pays est dans l'expectative face à la progression de l'épidémie Covid-19. Dans ce contexte, il est nécessaire de rappeler le rôle fondamental du sommeil pour notre santé et son effet protecteur pour l'immunité.

Alors que l'enquête INSV/MGEN 2020¹ montre une augmentation de l'usage des écrans le soir et un important nombre de réveils nocturnes occasionnés par les téléphones chez les Français, les spécialistes rappellent l'importance de la déconnexion des écrans avant le coucher et ce d'autant plus en période de stress psychosocial.

Si nos habitudes de sommeil sont tributaires du fonctionnement sociétal et de notre environnement, un certain nombre de mesures peuvent être mises en œuvre au niveau de la sphère privée pour préserver le sommeil des adultes et celui des enfants.

Un bon sommeil, d'une durée suffisante, permet de mieux résister aux infections

Depuis 20 ans, de nombreuses études scientifiques démontrent le rôle du sommeil sur l'ensemble des organes et son influence essentielle dans le maintien de la vigilance et de l'équilibre psychique. En cas d'infection, pour mieux lutter contre l'agresseur, un certain nombre de molécules synthétisées par l'organisme participent au fait que nous dormons davantage. « À l'inverse, une privation chronique de sommeil affaiblit le système immunitaire, favorisant ainsi une contamination bactérienne ou virale » indique le docteur Marc Rey, neurologue, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance à l'occasion de la 20^{ème} Journée du sommeil®. Ainsi, il est particulièrement important de bien gérer son sommeil en période d'épidémie. « Pratiquée occasionnellement ou quotidiennement, la sieste permet de lutter contre la dette de sommeil. » rappelle le docteur Marc Rey.

Le « couvre-feu digital » est d'autant plus nécessaire en période de stress psychosocial

- › Seuls 39 % des Français jugent que les écrans ont un impact négatif sur la qualité du sommeil, la majorité d'entre eux (56 %) n'y voyant aucun impact.
- › Près de 45 % des adultes consultent des écrans le soir au lit, dans un tiers des cas tous les jours ou presque, et durant plus d'1 heure 30 pour 1/4 des utilisateurs.

Selon le docteur Marc Rey, « Ce pourcentage d'adultes qui regardent un écran au lit est considérable. Continuer à informer et éduquer les Français sur les effets délétères des écrans sur leur sommeil apparaît fondamental. » L'exposition à la lumière des écrans le soir n'est pas la seule en cause. La situation actuelle de progression de l'épidémie entraîne vraies et fausses informations, peurs et stress... « Il faut minimiser l'hyper-éveil ou le stress induit par la cyberconnexion le soir afin de bien préparer son "espace préservé" pour dormir » conseille Marc Rey. « Les sources d'anxiété et de stress chronique favorisent les troubles du sommeil, le déséquilibre du rythme veille / sommeil et l'insomnie avec les conséquences que l'on connaît : renforcement de l'anxiété et risque accru de dépression et de troubles de la relation à autrui. » commente le docteur Marie-Françoise Vecchierini, membre du conseil scientifique de l'INSV.

L'« effet sentinelle » prend de l'importance, notamment chez les jeunes

- › 16 % des Français et 28 % des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou un SMS. Et près de la moitié y répondent le plus souvent.

« L'effet sentinelle, qui consiste à rester en veille de peur de passer à côté d'une information (tweets, commentaires sur réseau social, SMS...), participe à accentuer la dette sommeil chez les plus jeunes », s'inquiète Marc Rey.

Or, de nombreuses études scientifiques montrent l'impact négatif de la privation de sommeil sur la santé des adolescents et jeunes adultes. Pour enrayer ce phénomène « L'INSV préconise des campagnes de prévention de large ampleur sur le sommeil des jeunes. » précise son président.



¹ Enquête OpinionWay menée auprès de 1020 personnes âgées de 18 à 65 ans, du 9 au 16 janvier 2020. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI.

L'avenir du sommeil de nos enfants dépend du rapport des adultes et de la société avec le sommeil

A l'occasion de la 20^{ème} Journée du Sommeil® dédiée à l'avenir de notre sommeil, l'INSV souhaite insister sur le sommeil des enfants. 48 % des personnes interrogées pensent que la thématique du sommeil des enfants prendra de l'importance dans les 20 prochaines années... Le sommeil des enfants, adultes demain, est influencé dès le début de la vie par notre environnement, notre mode de vie, la sphère relationnelle avec les parents ou encore à l'école.

Pierre angulaire des difficultés de sommeil des enfants et des adolescents, les écrans sont aujourd'hui au premier plan des préoccupations des spécialistes...

- 9 enfants sur 10 ont accès à un écran à la maison, et en moyenne à 3 supports
- Plus d'un tiers des Français, dont la moitié des 25-34 ans interrogés dans l'enquête admettent que le temps dévolu aux écrans réduit celui consacré à la famille.
- Certes, 71 % des parents déclarent avoir pris des mesures pour encadrer leur usage mais 3 parents sur 10 ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.
- Seuls 45 % des parents reconnaissent leur impact négatif alors que 46 % estiment que les écrans ont un effet neutre et 9 % vont jusqu'à considérer qu'ils ont même un impact positif sur le sommeil des enfants.

Ces pourcentages élevés inquiètent Marc Rey « Maîtriser l'usage des écrans et libérer du temps pour les interactions familiales est considérablement important. » insiste Marc Rey.

L'omniprésence des écrans retentit sur les activités de loisir, la vie sociale et familiale, notamment les repas. Pourtant, la communication parents/enfants est un élément clef pour le sommeil des enfants et des adolescents.

« La qualité de la relation parents-enfants est essentielle et il existe une association directe entre bien-être émotionnel des parents et sommeil de leurs enfants » ajoute le Dr Marie-Josèphe Challamel pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant. « Lors du coucher, qui doit de préférence avoir lieu avant 21 heures et sans trop de différences entre la semaine et le week-end, il s'agit de respecter un rituel. Un moment privilégié d'échanges entre parents et enfants est en effet nécessaire avant la séparation de la nuit et les angoisses potentielles. Chez les plus grands, les adolescents, on essaiera de prévoir un temps d'échanges avant le coucher et il est préférable de ne pas tenter de résoudre un conflit, un problème relationnel à ce moment de la journée. »

Concours "Rituel du coucher" 20^{ème} Journée du Sommeil®



Invitation pour 2 personnes au cinéma
A l'occasion de la 20^{ème} Journée du sommeil®, l'INSV organise un concours dédié au rituel du coucher sur sa page

L'enquête montre par ailleurs que les conditions de travail ne sont pas sans conséquence sur le sommeil des adultes et, de fait, la vie de famille. « Il s'agit d'encourager le télétravail, pour lequel une majorité de Français (49%) pense que les effets sont positifs ou neutres sur le sommeil », estime le docteur Marc Rey.

Comme une réponse à la dette de sommeil, la sieste a de l'avenir : de plus en plus pratiquée par les Français, elle est aussi mieux perçue

Baisse du stress, meilleure résistance à la douleur, effets anti-inflammatoires et effets positifs sur le système immunitaire... lorsque le besoin de sommeil nocturne n'est pas couvert, faire la sieste apporte en effet de nombreux bénéfices. Elle permet de lutter le jour contre la privation de sommeil.

- 41 % des Français font au moins une sieste chaque semaine (et 13 % deux siestes, 15 % trois siestes et plus).

43 % des Français actifs professionnellement souhaiteraient disposer d'un endroit dédié à la sieste ou au repos sur leur lieu de travail, et ce encore plus en Île-de-France (63 %).

10 % des actifs reconnaissent déjà disposer d'un tel lieu à leur travail. Mais 77 % d'entre eux (et 83 % des femmes) déclarent ne jamais consacrer de temps à la sieste ou à un moment de repos au travail.

Les Français, plébiscitent par ailleurs à 92 % le maintien de celle-ci dans toutes les sections de l'école maternelle.

Pour 80 % d'entre eux, il serait aussi souhaitable de proposer une sieste/ou des moments de repos à l'école primaire et même pour 55 % d'entre eux au collège.

Bien dormir est aussi important que bien s'alimenter et bien bouger !

Ainsi, comme le souligne le slogan de la World Sleep Day « Better sleep, better life, better planet », notre sommeil est un pilier de santé durable. 53 % des Français interrogés dans l'enquête INSV/MGEN estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. À suivre...

Les 10 propositions de l'INSV pour l'avenir de notre sommeil

*Tributaires du fonctionnement sociétal et de notre environnement,
nos habitudes de sommeil ne peuvent se réduire à la sphère privée.*

Revaloriser le sommeil dans le cadre des politiques de santé publique est plus que jamais de première importance au regard des nouveaux modes et rythmes de vie.

1. Intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé
2. Mettre en œuvre de grandes campagnes de sensibilisation nationale sur le sommeil
3. Renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale
4. Analyser l'impact du sommeil en termes de santé publique pour améliorer notre qualité de vie
5. Prévenir les risques psycho-sociaux, notamment le burn-out, par une prise en compte des besoins de sommeil en entreprise
6. Renforcer la formation des médecins généralistes et des pharmaciens sur le sommeil
7. Renforcer les moyens humains et matériels des centres du sommeil
8. Évaluer et valoriser les nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses dans les pathologies du sommeil
9. Encourager la recherche fondamentale et clinique dédiée aux sujets émergents
10. Soutenir les réseaux, associations et sociétés savantes pour intensifier les actions d'information et d'éducation auprès du grand public comme des professionnels

20ème Journée du Sommeil®, vendredi 13 mars 2020

Programme de proximité et informations régulièrement mis à jour sur le site :

www.journeedusommeil.org

Au regard de l'évolution du Covid-19, le programme de la Journée du Sommeil® est susceptible d'évoluer.



#JournéeDuSommeil #WorldSleepDay

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