

Sommeil, Somnolence et Santé mentale : un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

March 14, 2025
World Sleep Day
Make Sleep Health a Priority

SFRMS
Société Française de Recherche Médecine du Sommeil

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS
Solidarité
Présence

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE
Cherchez
Présence

MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES
Cherchez
Présence

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
Bien (se) conduire



25^{ème}
**Journée du
sommeil**

Quand **somnolence** et
santé mentale se croisent

**Vendredi
14 Mars 2025**



journeedusommeil.org

Dossier réalisé avec la contribution des spécialistes du sommeil :

Professeur Jean-Arthur Micoulaud, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

Docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, Vice-Présidente de l'INSV
Spécialiste des troubles du sommeil, CHRU de Lille

Docteur Marc Rey, Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Marie-Françoise Vecchierini, Neuropsychiatre spécialiste du sommeil,
Centre du Sommeil et de la Vigilance, Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)
avec

Madame Bernadette Moreau, Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Depuis 25 ans [1], l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a bâti un socle solide de sensibilisation, faisant du sommeil un enjeu essentiel de santé publique et de qualité de vie. Son engagement se renouvelle continuellement, en s'appuyant sur les avancées scientifiques et en répondant aux défis posés par nos modes de vie modernes.

*À l'occasion de la 25^e Journée du Sommeil, l'enquête annuelle de l'INSV met en lumière une réalité préoccupante : la **dégradation, depuis 2020, de l'état de santé mentale des Français, en particulier des jeunes adultes et, dans le même temps, la hausse de la somnolence.** Deux phénomènes dont on sait qu'ils sont étroitement liés et qui **nécessitent impérativement une prise en charge conjointe.***

*Avec des rythmes de vie toujours plus soutenus, des usages numériques omniprésents et des horaires de sommeil décalés, **les Français dorment en moyenne trop peu, ce qui impacte directement leur vigilance et leur santé.** Cette année, l'étude menée avec OpinionWay [2] révèle que **plus d'un quart des Français souffre de somnolence,** un phénomène particulièrement marqué chez les jeunes adultes, les travailleurs de nuit et les personnes aux horaires irréguliers. Ce qui frappe également, c'est la hausse du nombre de personnes interrogées souffrant d'anxiété et/ou de dépression ; là encore, les jeunes adultes sont les plus concernés. Pour autant, **rare sont les personnes à faire le lien entre santé psychique fragile et somnolence, et donc à prendre les mesures nécessaires pour y remédier.***

*L'INSV souhaite sensibiliser les Français aux dangers de la somnolence et alerter les pouvoirs publics afin qu'ils considèrent ce symptôme comme un problème de santé publique sérieux qui mérite d'être intégré dans les dispositifs de prévention en santé mentale. De la même manière, **l'INSV considère qu'il est urgent de rechercher l'existence de troubles psychiques chez les personnes qui se plaignent de somnolence,** afin de leur proposer une prise en charge globale adaptée.*

Docteur Marc Rey,
Président de l'INSV

[1] Les [archives de la Journée du Sommeil \(depuis 2004\)](#) sont disponibles sur le site de l'INSV

[2] Enquête OpinionWay menée du 6 au 16 décembre 2024 selon la méthode des quotas auprès de 1000 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

I - LA SOMNOLENCE EN 2025 : UN SIGNAL SOUS-ESTIMÉ

- Les habitudes de sommeil des Français depuis 25 ans : des besoins non couverts
- La somnolence diurne : une problématique croissante
 - La somnolence excessive, reflet de nos modes de vie modernes
 - Bien se connaître et modifier certaines habitudes pour limiter les risques
 - La somnolence au volant, un risque majeur

II - SOMNOLENCE ET SANTÉ MENTALE : UN LIEN AVÉRÉ

- Un plus haut niveau d'anxiété et de dépression parmi les personnes somnolentes (et inversement)
- Un phénomène qui s'aggrave, surtout chez les jeunes adultes
- Stratégies et bonnes pratiques pour mieux dormir, particulièrement si l'on souffre d'anxiété et/ou de dépression

III - 25e JOURNÉE DU SOMMEIL, 25 ANS D' ACTIONS POUR LE SOMMEIL DES FRANÇAIS

- La 25e Journée du Sommeil en pratique
- 25 ans d'actions pour faire du sommeil un enjeu central de santé publique
- Sommeil et vigilance en France : les défis à venir
- Les partenaires de la 25e Journée du Sommeil

1. Les habitudes de sommeil des Français depuis 25 ans : des besoins non couverts

- Les Français dorment en moyenne **7h04 la nuit en semaine et 7h38 le week-end**, une durée proche d'avant la crise sanitaire du Covid.
- Cependant, encore **près d'un quart des Français dort moins de 6 heures** par nuit en semaine, ce qui est insuffisant pour un repos optimal.
- **73 % des Français se réveillent la nuit**, avec une moyenne de 2 réveils nocturnes. Les femmes et les 50-65 ans sont plus touchés.

Les résultats de l'enquête Opinionway 2025 pour l'INSV/Fondation VINCI Autouroutes montrent que les Français se couchent de plus en plus tard : en moyenne, ils sont au lit à 23h11 la semaine (vs 23h06 en 2024) et à 23h55 le week-end (vs 23h46 en 2024). Ils se lèvent également un peu plus tard que l'année précédente (6h30 en semaine vs 6h24, et 7h45 vs 7h33 le week-end). Mais comme ils s'endorment plus rapidement que l'année dernière (31 minutes en semaine vs 37 minutes, 32 minutes le week-end vs 40 minutes), leur durée de sommeil a augmenté : elle est de 7h04 les jours de semaine / les jours travaillés (vs 6h42 en 2024), et de 7h38 le week-end ou en congés (vs 7h25 en 2024). Notons toutefois qu'on reste très loin des horaires de lever en 2019, avant la crise du Covid (7h03 les jours de travail et 8h22 le week-end), et de la durée moyenne de sommeil les jours de repos qui était alors de 8h14.

Par ailleurs, l'enquête révèle de fortes disparités. Ainsi, près d'un quart des personnes interrogées dorment moins de six heures par nuit en semaine, ce qui est insuffisant. Et **73% des Français se réveillent au moins une fois par nuit, avec une moyenne de deux réveils nocturnes. Les femmes et les personnes âgées de 50 à 65 ans sont particulièrement touchées par ces perturbations du sommeil.** "On constate une certaine stabilité de la durée de sommeil les jours de travail depuis 2010", commente le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'INSV. En revanche, **les Français dorment de moins en moins longtemps le week-end.**

« *L'amélioration de la régularité des horaires de sommeil est une avancée encourageante, en phase avec le message que l'INSV martèle depuis des années : se coucher et se lever à heure fixe, y compris le week-end, est essentiel. Cependant, le temps de sommeil global demeure insuffisant ce qui indique clairement que les besoins en sommeil restent largement non couverts.* » commente le dr Marc Rey.

2. La somnolence diurne : une problématique croissante

- **26 % des Français souffrent de somnolence**, dont 7 % de somnolence sévère.
- La somnolence est plus fréquente chez **les jeunes (18-24 ans)**, les **travailleurs de nuit** et **ceux ayant un sommeil irrégulier**.
- **1/3 des conducteurs** a déjà vécu un épisode de somnolence au volant, les forçant à s'arrêter.

La somnolence correspond à une diminution des capacités de maintien de l'éveil, qui se manifeste par une envie de dormir. Physiologique lorsqu'elle survient le soir ou en début d'après-midi, elle devient pathologique si elle survient fréquemment en dehors de ces heures et constitue une gêne pour la personne et la société. « Distincte de la fatigue qui n'est pas soulagée par le sommeil, la somnolence traduit un déséquilibre entre les systèmes veille/sommeil », explique le Pr Jean-Arthur Micoulaud, psychiatre, neurophysiologiste et médecin du sommeil au CHU de Bordeaux.

Elle peut se manifester de différentes façons : une **envie irrépressible de dormir** à un ou plusieurs moments de la journée, une **somnolence plus ou moins permanente** tout au long de la journée, ou des **difficultés à se réveiller** le matin ou après une sieste (on parle d'inertie du sommeil). Ses **conséquences négatives** sur les performances cognitives (troubles de l'attention), l'humeur (irritabilité, nervosité) et les accidents de la vie courante et la conduite automobile ont été montrées dans de nombreuses études.

Somnolence et hypersomnolence : quelle différence ?

La somnolence est un besoin normal de sommeil qui devient problématique lorsqu'elle est excessive et altère la vigilance. L'hypersomnolence combine somnolence excessive, sommeil prolongé et réveil difficile. Elle est parfois confondue avec la fatigue, la dépression ou les troubles de l'attention. Une somnolence persistante peut révéler un trouble sous-jacent.

1. La somnolence excessive, reflet de nos modes de vie modernes

Dans l'enquête OpinionWay pour l'INSV/Fondation VINCI Autoroutes, les Français sont peu nombreux à se dire somnolents. Le score calculé à partir de l'échelle d'Epworth montre pourtant que plus d'1/4 d'entre eux le sont, dont 7 % de façon sévère. Une proportion qui a progressé en quelques années puisque 19 % des Français souffraient de somnolence en 2011. « Cette hausse de 7 points nous interpelle, commente le Dr Marc Rey. On observe que les jeunes sont les plus touchés (36 % des 18-24 ans), ainsi que tous ceux qui ne se lèvent pas régulièrement à la même heure (39 %). Les uns et les autres sont constamment en manque de sommeil et en décalage, deux phénomènes qui expliquent la somnolence ».

Interrogés sur la fréquence de ces accès de somnolence, 11 % des Français ont répondu y être sujets tous les jours ou presque, et 30 % une ou plusieurs fois par semaine.

Si l'on considère l'intensité de cette somnolence, l'enquête montre que **41 % des adultes souffrent d'hyper-somnolence selon le score HSI [3]**. Une moyenne qui masque de fortes disparités puisque **la proportion atteint 51 % des personnes dites "du soir", 52 % des "courts dormeurs"** (<6 heures par nuit), **58 % des moins de 35 ans et 59 % des personnes ayant un trouble du sommeil** (insomnie, syndrome d'apnées du sommeil, cauchemars récurrents...). La prise de certains médicaments, de toxiques et d'alcool fait également partie des facteurs de risque. Étonnamment, la mise en cause d'une durée de sommeil trop courte dans la somnolence diurne excessive est relativement récente, rappelle le Dr Marc Rey. *« En 2004, année de la 1ère enquête de l'INSV, ce lien n'était pas encore clairement établi ; ce n'est qu'en 2011 que des études l'ont démontré. Aujourd'hui, il ne fait plus aucun doute qu'un temps de sommeil trop court induit une somnolence le lendemain et/ou l'accentue ».*

La somnolence excessive apparaît donc comme le reflet de nos modes de vie modernes, marqués par l'irrégularité des rythmes, la privation de sommeil et la surexposition aux écrans, sur lesquels l'INSV attire l'attention depuis plusieurs années. Les jeunes générations et les courts dormeurs en sont les premières victimes, confirmant l'impact des horaires décalés et du sommeil insuffisant sur la vigilance en journée.

Si le manque de sommeil est aujourd'hui largement reconnu comme un facteur clé de la somnolence diurne, la banalisation de la dette de sommeil et des stratégies de récupération inadaptées restent des défis majeurs en santé publique.

L'avènement des nouvelles technologies s'accompagne de **l'émergence de comportements paradoxaux liés au sommeil** qui préoccupent les spécialistes. La **clinophilie, autrement dit le "bed rotting"** fait des émules chez les jeunes sur les réseaux sociaux (passer des heures inactives au lit sans réellement dormir, ce qui évoque un état dépressif). Chez les adultes, **l'orthosomnie, l'obsession du sommeil parfait**, est accentué par l'essor des objets connectés et des applications de suivi du sommeil. Ces pratiques préoccupent les spécialistes car elles traduisent un déséquilibre profond dans la gestion du sommeil, contribuant à un cercle vicieux de privation chronique et des perturbations diurnes, dont la somnolence excessive. **Face à ces évolutions préoccupantes, une sensibilisation renforcée aux véritables déterminants du sommeil réparateur est plus que jamais nécessaire.**

[3] Fernandez-Mendoza J, Puzino K, Amatrudo G, et al. The Hypersomnia Severity Index: reliability, construct, and criterion validity in a clinical sample with sleep disorders. J Clin Sleep Med. 2021;17(11):2249–2256

2. Bien se connaître et modifier certaines habitudes pour limiter les risques

Si plus de la moitié des personnes interrogées dans l'enquête déclare se mettre en mouvements (se lever, marcher, etc.) pour lutter contre la somnolence, 38 % se tournent vers le café ou les boissons énergisantes (proportion qui monte à 52 % chez les personnes qui travaillent la nuit ou en horaires décalés), et 5 % vers les médicaments stimulants. Un comportement plus marqué chez les 25-34 ans (11%).

« Les personnes somnolentes ne dorment pas assez. Pour ne plus somnoler, changer les habitudes de sommeil et, plus globalement, l'hygiène de vie, est nécessaire. **Opérer les changements implique de s'observer pour apprendre à se connaître – savoir si l'on est du soir ou du matin, petit ou court dormeur, etc.** -. Cela demande donc un effort. C'est pourquoi beaucoup privilégient ce qu'elles pensent être "solutions magiques". Mais c'est une fausse bonne idée », analyse le Dr Isabelle Poirot, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille, et vice-présidente de l'INSV.



"Ce qui régénère dans la pause-café, c'est la pause, pas le café !"

Le café peut être un stimulant intéressant, encore faut-il **connaître sa sensibilité à la caféine et la façon dont notre organisme la métabolise**, explique la spécialiste. « Certaines personnes la métabolisent lentement, prolongeant ainsi la durée de son effet au risque de perturber leur sommeil s'ils en boivent trop tard ; chez d'autres, l'effet coup de fouet recherché est rapide car ils ont un métabolisme court. » En France, on recommande d'éviter de boire du café après 14h. Au Canada, on conseille de s'abstenir après... 10h !

Autre inégalité : **quand certains ont besoin d'un seul expresso pour retrouver l'énergie qui leur fait défaut, d'autres vont avaler des litres de café pour obtenir le même effet.** Mauvaise idée selon le Dr Isabelle Poirot : sans parler des effets néfastes au niveau cardiovasculaire, « boire plus de 300 mg de caféine va, au contraire, fatiguer. C'est donc une solution totalement contre-productive ». L'experte **conseille plutôt de prendre le temps d'observer comment notre corps réagit à la consommation de café, tant en termes de quantité que d'horaires**, afin de connaître nos propres besoins et limites. Et rappelle que « très souvent, ce qui régénère les gens dans la pause-café, c'est la pause, pas le café ! »

30%

déclarent être fumeurs

25-34 ans : 42% ; Troubles du sommeil : 38%
Dépistage positif à la dépression : 42%



22%

déclarent être vapoteurs

Moins de 35 ans : 32% ; Troubles du sommeil : 29%
Dépistage positif à la dépression : 31%



Tabac : un impact direct sur le sommeil

Autre habitude que l'on retrouve chez de nombreuses personnes sujettes aux troubles du sommeil : le tabagisme (38%). La nicotine contenue dans le tabac agit comme un stimulant immédiat sur la vigilance. Mais sa demi-vie étant très courte, un risque de sevrage peut survenir pendant la nuit, met en garde le Dr Isabelle Poirot. « **Le manque peut provoquer des éveils nocturnes chez certains** ». Par ailleurs, en diminuant le taux d'oxygène disponible pour le cerveau, la consommation de tabac fragmente le sommeil. Il est, par conséquent, fortement déconseillé de fumer avant de se coucher.



Médicaments stimulants : de plus en plus prisés des jeunes adultes

En hausse constante depuis 2004 où elle était de 1 %, la consommation de médicaments stimulants est de plus en plus prisee (5 %), particulièrement des jeunes adultes (25-34 ans) qui sont 11 % à y recourir. Pour le Dr Marc Rey, c'est une mauvaise réponse au manque de sommeil responsable de la somnolence. *"S'ils sont nécessaire chez les sujets présentant une hyper somnolence centrale, l'utilité des médicaments stimulants chez les autres sujets doit être évaluée avec le médecin, parallèlement à la mise en place de mesures d'hygiène de vie bénéfiques pour un sommeil de qualité."*



La sieste : une solution efficace mais mal maîtrisée

Pour les spécialistes du sommeil, la sieste est de loin la meilleure solution pour récupérer d'une nuit trop courte. Près de la moitié des Français s'y adonne au moins une fois par semaine (dont 18 % plus de deux fois). Une habitude que saluent les spécialistes. « **Les choses ont beaucoup changé en 20 ans, la sieste n'est désormais plus autant un tabou ! Mais des progrès restent à faire, notamment au sein des entreprises pour convaincre de ses vertus sur la performance et la productivité des salariés** », commente le Dr Isabelle Poirot.



Un bémol néanmoins : les Français consacrent en moyenne 1h06 à ce temps de repos, une durée largement supérieure à celle recommandée par les spécialistes. « **Idéalement, on préconise les siestes flash d'une dizaine de minutes car une sieste trop longue peut s'avérer moins réparatrice et risque d'altérer le sommeil nocturne en diminuant la pression de sommeil au moment du coucher** », explique le Dr Marc Rey.

Paradoxalement, seuls 28 % des Français interrogés envisagent la sieste comme un moyen efficace de lutter contre la somnolence. En revanche, les personnes concernées par ce trouble sont nombreuses à s'y adonner au moins une fois par semaine (70 % des somnolents), trouvant sans doute un moyen de compenser leur manque de sommeil.



déclarent avoir déjà eu un **épisode de somnolence au volant les forçant à s'arrêter**



3. Somnolence au volant : un danger majeur pour la sécurité

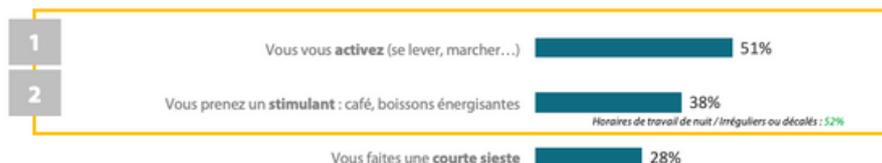
L'édition 2025 de l'enquête sommeil INSV/Fondation VINCI Autoroutes fait apparaître que **32% des Français ayant conduit au cours des 12 derniers mois, déclarent avoir déjà eu un épisode de somnolence les forçant à s'arrêter**. Cette proportion s'élève même à 58 % pour les personnes très somnolentes et 46 % pour les personnes somnolentes [2]. Cet état de somnolence au volant concerne aussi 46 % des conducteurs qui font 20 000 km ou plus par an, 45 % des personnes en horaires de travail de nuit, irréguliers ou décalés, 41 % des personnes souffrant de troubles du sommeil ainsi que **43 % des jeunes de moins de 35 ans**.

L'impact de la somnolence est particulièrement marqué **chez ces derniers, qui sont impliqués dans 38 % des accidents mortels liés à la somnolence et la fatigue sur autoroute alors qu'ils ne représentent que 17 % des conducteurs** [3].

Ces résultats font écho à l'étude publiée en juillet 2024 par la Fondation VINCI Autoroutes dans le cadre de son programme de recherche scientifique dédié à la prévention de la somnolence au volant [4]. Cette étude a été réalisée sous le pilotage du Professeur Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux et s'est appuyée sur une enquête menée auprès de 13 187 conducteurs abonnés télépéage. Elle fait apparaître que près d'un tiers des conducteurs (29 %) ont connu au moins un épisode de somnolence sévère au cours de l'année. **Parmi ces derniers, 40 % ont déclaré avoir eu un presque-accident ou un accident lié à la somnolence**. Ces événements accidentels surviennent en majorité sur autoroute (63 %) et pour des trajets supérieurs à 2 heures (57%).

Pour lutter contre la somnolence, la courte sieste est pratiquée par 28 % des Français, mais reste cependant loin derrière le fait de bouger (se lever, marcher) adopté par 51 % d'entre eux ou la prise d'une boisson stimulante (café, boissons énergisantes) citée par 38 %. **Il est donc essentiel de rappeler que, selon les spécialistes du sommeil, une courte sieste reste le meilleur moyen de prévenir le risque de somnolence au volant.**

Les mesures pour lutter contre la somnolence



[2] Selon le score de somnolence d'Epworth

[3] Bilan des accidents mortels sur autoroutes concédées 2023 – ASFA

[4] Etude « Somnolence sur autoroute » - CHU de Bordeaux – Fondation VINCI Autoroutes - 2024

- Parmi les personnes "Somnolentes" : 32% présentent des symptômes d'anxiété et 28% de dépression.
- 75% des personnes en dépression ou souffrant d'une maladie psychique ont des troubles du sommeil.
- Pourtant, moins d'1 Français sur 4 fait spontanément le lien entre somnolence et souffrance psychique.

Avec l'insomnie, la somnolence fait partie des troubles du sommeil dont se plaignent fréquemment les patients suivis pour des troubles de la santé mentale, annonce le Pr Jean-Arthur Micoulaud. « *En psychiatrie, nous savons que les troubles du sommeil et ceux de la santé mentale sont intimement liés, l'un favorisant l'autre et inversement, mais nous devons encore découvrir les mécanismes physiopathologiques conjoints* ».

Les Français semblent, en revanche, peu au fait de ce lien bidirectionnel dès lors qu'il s'agit de la somnolence. Selon l'enquête INSV/Opinionway seuls 21 % d'entre eux estiment que la tristesse et/ou la déprime puisse entraîner de la somnolence, et à peine 16 % établissent le lien inverse. Les chiffres sont sensiblement les mêmes concernant la relation entre anxiété et somnolence. « *Les personnes concernées font davantage le lien* », souligne néanmoins l'expert. **Les personnes anxieuses ou dépressives sont en effet deux fois plus nombreuses à penser que ces troubles mentaux peuvent favoriser la somnolence** et qu'ils peuvent être favorisés par la somnolence. **Les jeunes adultes semblent également plus au fait de ces questions que leurs aînés.**

1. Un plus haut niveau d'anxiété et de dépression parmi les personnes somnolentes et inversement

La somnolence peut être un indicateur préoccupant lorsqu'elle s'accompagne de certains signes liés à des troubles psychologiques tels que la dépression et l'anxiété.

Parmi les sujets positifs à l'anxiété, 12% sont très somnolents alors qu'ils ne sont que 7% dans l'ensemble de l'échantillon, de même 15% des sujets positifs à la dépression sont très somnolents. À l'inverse, le risque d'être positif à l'anxiété ou à la dépression est de 40% si le sujet est très somnolent alors qu'il n'est que de respectivement 20% et 24% pour la totalité de l'échantillon. Le risque est donc multiplié par 2 dans les deux sens !



Dans les faits, un plus haut niveau d'anxiété et de dépression parmi les personnes somnolentes voire très somnolentes (et inversement).

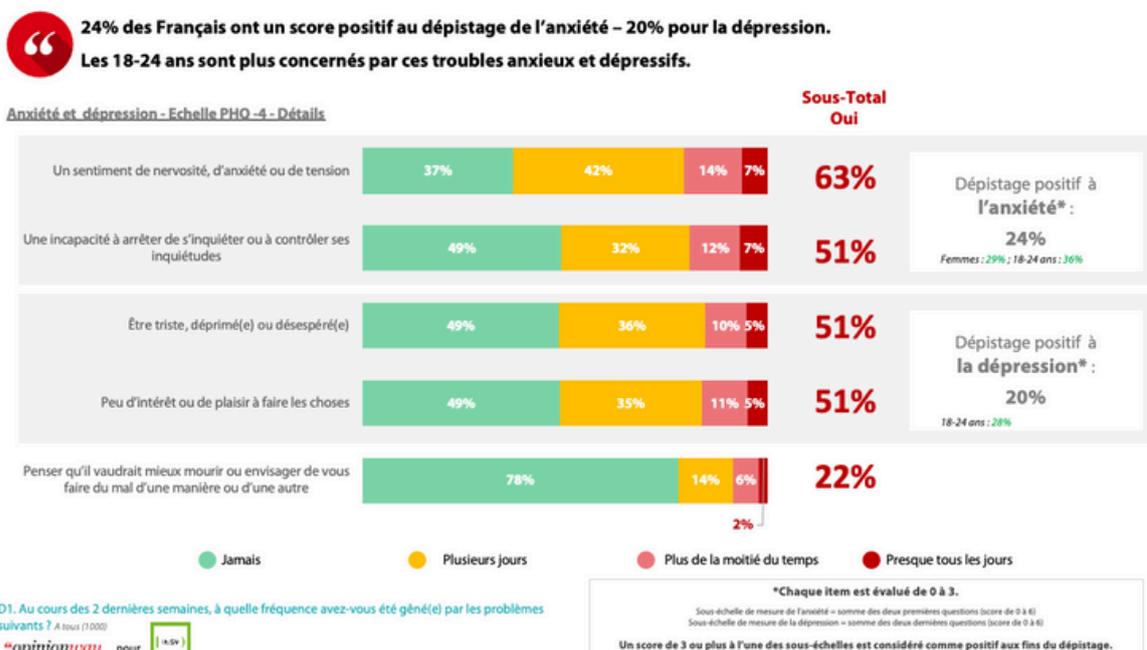
| | Score d'Éwporth | | |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------|
| | A Pas somnolents | B Somnolents | C Très somnolents |
| Echelle PHQ - 4 | 736 | 187 | 77 |
| Sous-Total | | | |
| Dépistage positif à l'anxiété | 21% | 32% A | 40% A |
| Sous-Total | | | |
| Dépistage positif à la dépression | 17% | 28% A | 40% A |



Dans le cadre de la dépression, elle peut se manifester par une **hypersomnie**, la personne dort excessivement sans pour autant se sentir reposée au réveil. Un autre symptôme marquant est la **clinophilie**, c'est-à-dire le fait de rester allongé sans forcément dormir, illustrant une perte de motivation et un repli sur soi. La **fatigue persistante**, même après une nuit complète de sommeil, est également fréquente et peut être perçue comme de la somnolence. De même, le **manque d'énergie** et de motivation pousse parfois à chercher refuge dans le sommeil pour échapper au manque d'intérêt pour les activités quotidiennes.

Les **troubles du sommeil** liés à l'anxiété déséquilibrent le cycle veille-sommeil, accentuant ainsi la sensation de somnolence en journée. Ainsi l'anxiété peut aussi entraîner une somnolence excessive. **L'épuisement émotionnel**, conséquence du stress chronique, érode progressivement les ressources physiques et mentales, provoquant une fatigue intense. L'organisme, **en réponse au stress prolongé**, peut connaître une usure qui se traduit par une sensation de fatigue accrue, rendant chaque effort quotidien plus éprouvant. Ces manifestations, lorsqu'elles deviennent persistantes, doivent alerter et conduire à une évaluation approfondie, car elles peuvent révéler un trouble sous-jacent nécessitant une prise en charge adaptée.

« **La somnolence excessive, en particulier lorsque qu'elle s'accompagne de changements d'humeur, d'une perte d'intérêt pour les activités ou d'une tristesse persistante, peut être un signe de trouble mental.** La durée et la fréquence des siestes sont de bons indicateurs : une sieste réparatrice, qui compense ponctuellement un manque de sommeil, est normale. En revanche, si elle devient excessive, sans procurer un réel bénéfice, il est essentiel de se questionner. Si les besoins de sommeil restent insuffisamment couverts malgré ces épisodes de repos diurne, mieux vaut consulter », confirme le Pr Jean-Arthur Micoulaud.



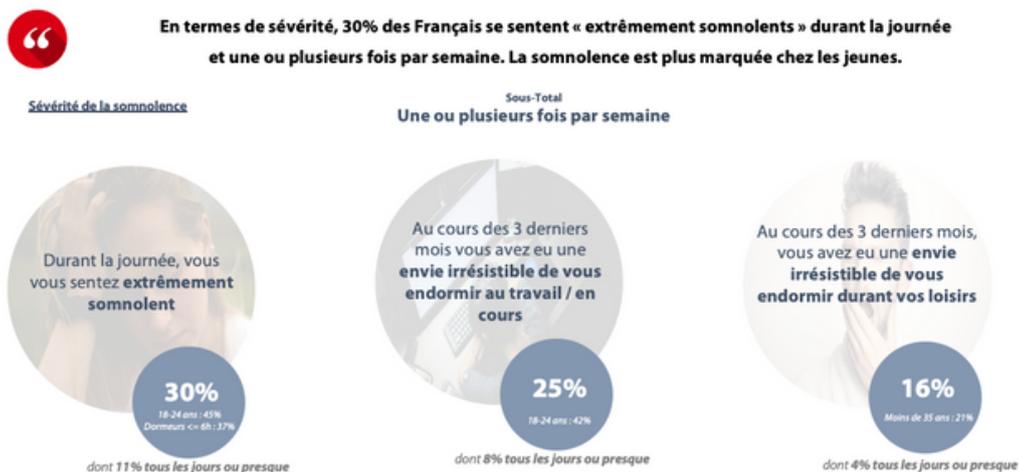
2. Un phénomène qui s'aggrave, surtout chez les jeunes adultes

36% des jeunes adultes souffrent de somnolence et ils sont plus nombreux que la moyenne à souffrir d'hyper-somnolence (58% vs. 41%).

« L'enquête montre un besoin important de sommeil dans cette population, aussi bien la semaine que le week-end, avec une proportion plus élevée que la moyenne qui dort plus de 8 heures. **La plupart se définissent comme des sujets du soir. Ils sont aussi plus nombreux à être réveillés par des cauchemars au moins une fois par nuit (14 % vs 9 % de la population interrogée).** On note enfin un **sommeil plus irrégulier avec des heures de lever plus variables. Autant de signes dont on sait qu'ils sont en lien avec l'anxiété et l'inversement** », souligne le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre, spécialiste du sommeil, Centre du Sommeil et de la Vigilance, Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP). D'après cette spécialiste, l'enquête fait ressortir deux causes majeures de somnolence dans cette population : « **Des erreurs d'hygiène de vie ou de comportements, en particulier le tabagisme, le vapotage, le recours au café et aux boissons énergisantes, et la consommation de produits toxiques. Et ce qu'on appelle iatrogénie médicamenteuse (autrement dit les effets indésirables des médicaments) avec, entre autres, la prise de médicaments stimulants (2 fois plus que la moyenne des personnes interrogées)** ».

Le Dr Marie-Françoise Vecchierini observe par ailleurs un lien deux fois plus élevé chez les jeunes adultes entre somnolence et troubles de l'humeur, lien dont ils sont plus conscients que leurs aînés. « **Les troubles anxio-dépressifs et la somnolence atteignent une proportion plus élevée que la moyenne chez les 18-24 ans (36 % souffrent d'anxiété, 28 % de dépression, 36 % de somnolence vs 24 %, 20 % et 26 % respectivement dans la population générale), et les touchent de façon plus forte.** »

« **Ce constat doit nous amener à adapter notre prise en charge : les professionnels de santé doivent impérativement rechercher l'existence de troubles de la santé mentale chez des jeunes adultes somnolents et, inversement, mesurer le degré de somnolence chez des patients souffrant de ce type de pathologies afin de prévenir les risques cognitifs et comportementaux associés à la somnolence** » conclut la spécialiste.

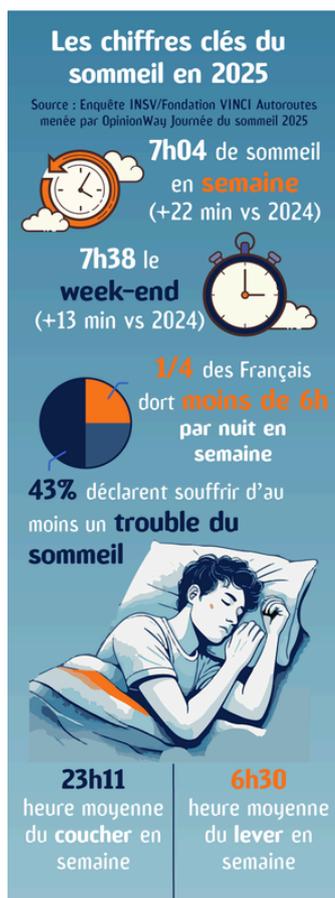


3. Stratégies et bonnes pratiques pour mieux dormir, particulièrement si l'on souffre d'anxiété et/ou de dépression

« Prendre soin de son sommeil, c'est à la fois bon pour prévenir la somnolence et les troubles de la santé mentale », insiste le Dr Isabelle Poirot. La psychiatre rappelle donc quelques conseils pour bien dormir, particulièrement si l'on souffre d'anxiété ou de dépression :

- **S'observer pour connaître ses besoins** (quel dormeur est-on ? De combien d'heures de sommeil a-t-on besoin ?*) et adapter ses horaires de coucher
- **S'exposer dès le matin à la lumière du jour** pour resynchroniser son horloge biologique (système veille/sommeil)
- **Adopter un rythme de sommeil régulier** en se couchant et en se levant sensiblement aux mêmes horaires, toute la semaine week-ends compris
- **Lutter contre la sédentarité en faisant des pauses actives** au moins toutes les deux heures
- Avoir une **activité physique régulière**
- **Avoir une alimentation équilibrée, en quantité et en qualité**, en suivant des horaires réguliers pour ses repas
- **Le soir, dîner relativement tôt mais en quantité suffisante** pour ne pas être réveillé par la faim, en privilégiant les aliments simples à digérer et en évitant ceux qui ont tendance à éveiller (comme les épices qui peuvent donner soif ou provoquer des accès de chaleur, les légumineuses que certaines personnes ont du mal à digérer, les aliments gras comme la viande rouge, la charcuterie, les fromages, etc).
- **Éviter également certaines boissons stimulantes (thé, café, alcool) passé 14h.**
- **Si besoin, faire une sieste afin de récupérer en cas de manque de sommeil.** Se limiter à une vingtaine de minutes idéalement, sauf si le besoin de récupérer est vraiment important, mais cela doit rester exceptionnel.

* Pour déterminer son chronotype, la période idéale est celle des vacances. Après 8 à 10 jours de repos, il est possible d'évaluer son besoin réel de sommeil en observant la durée du sommeil, la régularité des horaires et la satisfaction ressentie au réveil. Si, malgré un sommeil respectant ces critères, une somnolence persiste, il est alors nécessaire d'en rechercher les causes.



Somnolence : un phénomène sous-estimé

26% des Français souffrent de **somnolence** dont **7%** de **somnolence sévère**



36% des **18-24 ans**

39% des personnes en **horaires irréguliers**



32% des conducteurs ont eu un épisode de **somnolence au volant**

Somnolence et santé mentale : un lien avéré

Moins d'**1 Français** sur **4** fait le lien entre **somnolence** et **souffrance psychologique**.



75% des personnes qui présentent des **troubles psychologiques** ont des **troubles du sommeil**.

Pourtant **37%** des Français qui se déclarent **anxieux** et **40%** dépressifs sont effectivement **plus somnolents**

SOMMEIL DES 18-24 ANS : DES CHIFFRES PRÉOCCUPANTS

- **36 % souffrent de somnolence excessive**, un taux plus élevé que dans le reste de la population.
- **36 % souffrent d'anxiété et 28 % de dépression**, soit des niveaux bien supérieurs à la moyenne nationale.
- **14 % font des cauchemars qui les réveillent au moins une fois par nuit**, contre 9 % pour l'ensemble des Français.
- **45 % déclarent se sentir extrêmement somnolents** au moins une fois par semaine
- **42 % ont eu une envie irrésistible** de dormir en cours ou au travail au cours des trois derniers mois.
- **48 % se considèrent comme du soir**, avec des couchers tardifs qui impactent la régularité de leur sommeil.

LES MAUVAISES HABITUDES QUI PERTURBENT LE SOMMEIL ET LA SANTÉ MENTALE

- **Exposition à des situations anxiogènes avant de dormir** : Regarder des contenus stressants (actualité, conflits, violences en ligne, disputes familiales ou sur les réseaux sociaux) augmente le niveau de stress et nuit à l'endormissement.
- **Clinophilie (ou "Bed Rotting")** : Rester trop longtemps au lit sans dormir dérègle le cycle veille-sommeil et favorise fatigue, anxiété et repli sur soi.
- **Hyperconnexion** : L'exposition aux écrans et aux réseaux sociaux avant de dormir retarde l'endormissement, aggrave les insomnies et affecte l'humeur.

7 RÉFLEXES POUR UN BON SOMMEIL ET UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

- **Mieux se connaître** : chacun a un besoin de sommeil différent et ce besoin évolue avec l'âge.
- **Prêter attention à la somnolence en journée** : un signe que votre sommeil n'est pas assez réparateur et qu'il faut ajuster vos habitudes.
- **S'exposer à la lumière naturelle dès le matin** pour réguler l'horloge biologique et améliorer l'humeur.
- **Respecter des horaires de coucher et de lever réguliers**, même le week-end, pour stabiliser son cycle de sommeil.
- **Éviter les écrans et les excitants** en soirée (café, boissons énergisantes, nicotine) qui retardent l'endormissement et augmentent le stress.
- **Tester la sieste, à bon escient** : Courte (10-20 min) pour recharger l'énergie sans nuire au sommeil nocturne.
- **Bouger en journée** : l'activité physique aide à mieux dormir, mais évitez les efforts intenses tard le soir.
- **Créer un rituel apaisant avant de dormir** : lecture, musique douce, respiration... pour favoriser l'endormissement naturel.

Un bon sommeil ne se limite pas à la nuit, il se prépare au cours de la journée ;-) Besoin d'aide ? Contactez un spécialiste du sommeil ou parlez-en à votre médecin.

La 25e Journée du Sommeil en pratique

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées seront mobilisés dans près de 60 villes françaises, le vendredi 14 mars 2025, pour la 25ème édition de la Journée du Sommeil.

Cette journée de sensibilisation au sommeil et ses troubles se tient traditionnellement en mars. L'INSV et les structures de soin spécialisées œuvrent pour que cette journée soit un moment fort de communication autour du sommeil. Chaque centre du sommeil propose des actions sur l'ensemble du territoire. Conférences, webinaires, ateliers de sensibilisation, concours, porte ouverte, visite de laboratoire ... sont organisés lors de cette journée dédiée au sommeil.



Pour s’informer sur le sommeil, connaître et partager les actions prévues :

www.journeedusommeil.org



Organisé par : **FONDATION VINCI Autoroutes**



SALON DES SENIORS
12-15 MARS 2025
PARIS PORTE DE VERSAILLES HALL 22

Sommeil, somnolence et sécurité routière

Fondation VINCI Autoroutes et INSV

14/03/2025 15:15 à 16:00

En présentiel

Programme :

Conférence au **Salon des seniors** - Intervenants :

- Dr Fannie Onen, médecin gériatre, spécialiste du sommeil
- Bernadette Moreau, Déléguée générale de la **Fondation VINCI Autoroutes**

Animée par Ivan Mouton, journaliste Radio Vinci Autoroutes
Porte de Versailles, stand A21 Salle Gustave Eiffel

Mardi 11 mars 2025 à 13h30, rendez-vous sur la chaîne YouTube de l'Inserm pour un nouveau numéro de « 30 minutes Santé » qui sera consacré aux liens entre sommeil et santé. Une émission programmée à l'occasion de la Semaine du Cerveau et la Journée mondiale du sommeil.

Plus d'un Français sur trois n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil. À quoi sert le sommeil ? Quel est l'impact de la dette de sommeil sur notre santé ? Quelles sont les clés du bien dormir ? Et pourquoi la science s'intéresse-t-elle à nos rêves ?



Sommeil : quels impacts sur notre santé - Tea...

Publié par un institut national de recherche en France

Sommeil
quels impacts sur notre santé

Mardi 11 mars 2025 à 13 h 30
Sur la chaîne YouTube de l'Inserm

Regarder sur **YouTube**

Organisée par : **CHRU de Nancy**



Le sommeil dans la récupération des athlètes et des para-athlètes

13/03/2025 18:30 à 20:00

En présentiel

Programme :

- Dr Jean-Luc SCHAFF, PH CHRU Nancy, Centre de Médecine et de Recherche du Sommeil
- Dr Oriane HILY, PH CHRU Nancy, médecin de l'équipe olympique d'escrime
- Mr Abel ABER, champion de para-canoë-kayak

Le sommeil des sportifs de haut niveau fait aujourd'hui l'objet d'une attention de plus en plus grande au sein des centres d'entraînement sportif. Si être un bon dormeur ne fait pas forcément gagner, mal dormir peut par contre être préjudiciable à la performance. Un sommeil insuffisant, que ce soit d'un point de vue quantitatif ou qualitatif, impacte plusieurs déterminants de la performance sportive et de la récupération. Quel est le lien entre sommeil et récupération (physique et mentale) ? Quelle durée de sommeil doit être respectée ? Comment mesurer la qualité du sommeil ? Quelles stratégies pour mieux dormir, mieux récupérer et donc être plus performant ?

Lieu : **Salle Marinagar Rue Parmentier, 54270 Essey-lès-Nancy**

Organisé par : **CIS**



L'Intelligence Artificielle peut-elle nous aider à avoir un meilleur sommeil ?

Centre Interdisciplinaire du Sommeil

Centre Interdisciplinaire du Sommeil

14/03/2025 14:30 à 15:30

En ligne, sur internet

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES
Centre de référence Chronos Psychiatrie, Chronobiologie et Sommeil

Centre CHRONOS Psychiatrie, chronobiologie & Sommeil

Organisé par : **SomniPlanet**



Programme :

Webinaire : <https://us06web.zoom.us/j/83215294561?pwd=hU1s7AFvblqKPr91FDy8GP54GYG0E.1>

- Introduction : Pr Pierre ESCOURROU, Centre Interdisciplinaire du Sommeil, Paris
- L'Intelligence artificielle et ses applications médicales : Pierre BINON, WITHINGS, Issy les Moulineaux
- L'Intelligence Artificielle et le sommeil des troubles mentaux. Emilie STERN, Centre ChronoS de Psychiatrie, Chronobiologie et Sommeil, Paris
- Les apports des grandes bases de données dans le Sommeil. Pr Pierre ESCOURROU
- Traiter 2 Millions de patients apnéiques : Quand l'intelligence artificielle permet de préserver l'humain. Olivier FELIX Somniplanet, Suresnes
- Questions/Réponses

PROGRAMME JNS 2025 :

« Quand Somnolence et Santé Mentale se croisent »

Vendredi 14 mars 2025 de 14h00 à 17h30
Centre du Sommeil du Dr DAKAR à la clinique d'Aressy - Groupe ELSAN

Salle de conférence (Bâtiment consultations-1^{er} étage)

En présentiel : Entrée gratuite, inscription obligatoire
Lien pour les inscriptions : <https://forms.gle/qrL7teXF3dhs0KfL7>

8 Interventions de 15 minutes chacune avec 5 minutes de questions-discussions

14h15 : Accueil des participants par La Direction de la Clinique d'ARESSY - ELSAN
Le Président de la CME, Dr Nicolas MARQUE - Cardiologue - Clinique d'Aressy
Monsieur le Maire d'Aressy Claude FERRATO
Dr Philippe NAKPANE - Directeur du Pôle Santé Publique - CPAM de Pau
Invité d'Honneur, Dr Marc REY - Président de l'INSV
Suivi d'une vidéo-diaporama de présentation du Centre du Sommeil d'Aressy – Nathalie LEDEVEDEC - IDE (avec la participation au piano de Mlle Emeline Dakar)

14h30 - 15h30 : Modérateurs : Dr Alain DESPLAT (Neurochirurgien) et Dr Philippe NAKPANE.
Résultats de l'enquête INSV - Opinion Way janvier 2025.

« Quand Somnolence et Santé Mentale se croisent »

Dr Marc REY (Neurologue) - Président de l'INSV
Ex. Chef de service d'Exploration Fonctionnelle Neurologique du CHU de la TIMONE - Marseille.

Dr Alexandre DAKAR (Neurologue) - Vice-président de l'INSV
Directeur du Centre du Sommeil d'Aressy - Ex coordinateur de la fédération du Sommeil - C.H. de PAU

15h30 - 16h30 : Modérateurs : Dr Michel MONDINA et Dr Bernard PETRIAT, chef de service et ex.C.D.S ORL du CH de PAU.)

Le Syndrome d'apnées du sommeil chez l'enfant (TROS) le point de vue du :

- 1- Pneumo pédiatre : Dr Stéphane DEBELLEIX (Saint Jean de Luz)
Prise en charge et évolution des apnées du sommeil chez l'enfant (TROS).
- 2- ORL Dr Fouad GHARBI (Ville - Pau)
SAS (TROS) de l'enfant. le point de vue ORL.
- 3 - Quand faut-il faire un enregistrement du sommeil chez l'enfant et conseils d'hygiène du sommeil pour l'enfant, pour mieux dormir. LPP spécifique pédiatrique.
Mme Nathalie LEDEVEDEC. Dr Alexandre DAKAR ?

16h30 - 17h30 : Modérateurs : Dr Philippe NAKPANE et Dr Jean-Marc LARRIERU (ex.C.D.S de Neurologie C.H de Pau).

Le Syndrome d'apnées du sommeil chez l'adulte et ses complications, le point de vue du :

- 1- Pneumologue : Dr Alexis DEJARDIN BOTELHO (Clinique d'ARESSY)
- 2- Cardiologue : Dr Nicolas MARQUE (Clinique d'ARESSY)
- 3 - Neurologue : Dr Elsa KRIM (C.H. de Pau) Le syndrome d'apnée du sommeil aggrave-t-il l'épilepsie, CAT ?
- 4 - Santé Public : Dr Philippe NAKPANE conseils d'hygiène du sommeil et prévention de l'insomnie et hypersomnie

Organisé par : **BORDEAUX**



Sommeil et scolarité : quels enjeux pour vos enfants jeunes et adolescents ?

Mairie de Bordeaux

14/03/2025 10:00 à 12:00

En présentiel

Programme :

en présence du Docteur DESVERGNES et des médecins scolaires Sarah BARBE et Eléonore CLARYSSE

- Les temps de sommeil recommandés
- Les principaux troubles du sommeil et les conséquences pour la santé
- Les prises en charge existantes et les ressources

Lieu : **Mairie de Bordeaux Direction de la prévention et de la promotion de la santé 4 Rue Claude Bonnier 33000 Bordeaux**

Le sommeil, si on en parlait ?

Organisée par : **Clinique Beau Soleil**

14/03/2025 9:00 à 17:00 **En présentiel**

Programme :

Journée portes ouvertes au laboratoire du sommeil à la clinique Beau Soleil à Montpellier. Venez rencontrer nos techniciennes du sommeil et nos médecins. Au programme : visite du laboratoire, explication sur les examens du sommeil, chambre des erreurs (repérez les comportements qui nuisent au sommeil), atelier santé mentale et table ronde avec les praticiens (neurologue, pneumologue, ORL, psychologue...).

Lieu
Clinique Beau Soleil
Service sommeil
149 Rue de la Taillade
Montpellier 34070

Interventions dans le cadre de la Journée du sommeil

Organisé par : **CHU de Nantes**

14/03/2025 14:00 à 17:00 **En présentiel**

Programme :

- 14h-14h30 : Présentation Pr C. Huchet "Neurosciences et nouvelles technologies : métiers de demain".
- 14h30-14h45 : Questions et Discussion informelle avec les chercheurs présents.
- 14h45-15h45 : **4 Présentations** par les étudiant.es en Master/Thèse en amphî IRS1, 10 min chacun.e.
 - Sclérose en plaques et nouveaux outils **bioinformatiques (CR2TI)**
 - Les vulnérabilités des tumeurs du cerveau (équipes **SOAP, Pétry, GoFV, CRCI2NA**)
 - **Anévrisme (Institut du Thorax)**
 - Le microbiote intestinal dans l'autisme (**TENS**)
- 16h-17h Choix 1 : Temps libre de discussion (métiers, parcours études,) autour des posters scientifiques Tout Public avec les chercheur.es des équipes nantaises.
- 16h-17h Choix 2 : Interventions dans le cadre de la « Journée nationale du sommeil »
 - 16h-16h30 : Comprendre notre sommeil avec les neurosciences par Dr L. Leclair-Visonneau (CHU de Nantes/TENS)
 - 16h30-17h : Le sommeil en pratique : garder le rythme | Dr Marie Imbs (CHU de Nantes)

Lieu
Institut de Recherche en Santé de Nantes Université
8 Quai Moncoussin
44000 Nantes

Sommeil sous tension : quand l'anxiété et l'agitation s'en mêlent

Organisé par : **Association le Don Du Souffle**

14/03/2025 12:30 à 13:30
En ligne, sur internet - inscriptions : https://lnkd.in/e_bkdyCW

Programme :

Sommeil troublé, pensées envahissantes : comment retrouver la sérénité ?
Florian Bougaud, psychologue, centre sommeil Ellipse (DDS)

L'enfant agité, une manifestation paradoxale de la somnolence ?
Gérard Thiriez, pédiatre spécialiste du sommeil, centre sommeil Ellipse (DDS)

Discussion

Lieu
Centre Medical Santé Sommeil Ellipse

Conférences à la Clinique d'Argonay

Organisé par : **Clinique d'Argonay**

13/03/2025 17:00 à 19:00

En présentiel

Programme :

17h00 : Accueil des participants
17h30 : Conférences

- **Le sommeil, à quoi ça sert ?**
Dr Bertrand DE LA GICLAIS, Médecin du Sommeil
- **Troubles du sommeil pouvant impacter la santé mentale.**
Dr Mariette AUSSEDAT, Médecin du Sommeil
- **Santé mentale : impact sur le sommeil.**
Dr François CHARRIER, Psychiatre

18h40 : Discussions & cocktail

Lieu
Clinique d'Argonay
685 route de Menthonnex
74370 Pringy

La somnolence, Une histoire à dormir debout...

VENDREDI 14 MARS

14h30 - 17h30
Cité des Sciences et de l'Industrie
Entrée gratuite

Journée du sommeil 2025

- LES RÉSULTATS DU GRAND SONDAGE DE L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE (INSV)**
Découvrez ce que les Français pensent et ressentent sur la somnolence
- LA SOMNOLENCE A UNE HISTOIRE**
Une plongée fascinante dans la représentation de la somnolence au fil des siècles
- CANNABIS & ALCOOL, LES FAUX AMIS DU SOMMEIL**
Les effets des substances sur la somnolence expliqués simplement
- QUAND SOMNOLENCE ET DEPRESSION SE CROISENT**
Une exploration des liens entre ces deux facteurs
- LA BOÎTE À OUTILS ANTI-SOMNOLENCE**
Des astuces pratiques pour combattre la somnolence au quotidien

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET

Morphée **cité de la santé** **ars** **INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE**

Conférence : Dormir : une perte de temps ?

Organisé par : **INSV**

15/03/2025 16:00 à 17:30
En présentiel : Réservez vos places en ligne !

Programme :

Par Armelle Rancillac, chercheuse en neurosciences à l'Inserm et au Collège de France :
Qu'est-ce que le sommeil ? Quels sont ses mécanismes et ses bienfaits pour l'organisme ?
L'intervenante nous invite à comprendre ce qui se passe dans notre cerveau quand on dort.

Lieu
Médiathèque Hélène Oudoux
13 allée Albert Thomas
91300 Massy 33000

Sommeil et bonnes habitudes : les clés d'un repos réparateur

Organisé par : **Polyclinique**

14/03/2025 14:00 à 17:00 - **En présentiel**

Programme :

Matin : Intervention dans un lycée
Après-midi :
14h - 14h30 : Sieste collective
14h30 - 15h30 : Conférence Dr Aron « Le sommeil, les bonnes habitudes »
15h30 - 16h00 : Visite Centre de rééducation et de la salle cocon (salle de micro-sieste)
15h30 - 17h : Stands d'information

Lieu
CAP'AIR
2 Rte de Bergues,
59210 Coudekerque-Branché

25 ans d'actions pour faire du sommeil un enjeu central de santé publique

Une mobilisation constante et structurée

- **Création de la Journée du Sommeil® (2000)** : un événement phare qui sensibilise chaque année un public toujours plus large, mobilisant centres du sommeil, professionnels de santé et médias à travers toute la France.
- **Valorisation des structures spécialisées** : meilleure visibilité des centres du sommeil et consultations dédiées, facilitant le diagnostic et la prise en charge des troubles du sommeil.
- **25 ans d'enquêtes sur le sommeil des Français** : depuis 2004 [ces études archivées sur le site](#) permettent de suivre l'évolution des comportements et d'orienter les actions de prévention sur des enjeux majeurs comme la somnolence, l'impact des écrans et la santé mentale.
- **Recommandations sur mesure**, notamment lors de la crise du Covid.

Des outils et des actions de sensibilisation référents

- **Création de ressources pédagogiques et pratiques** disponibles dans la [bibliothèque de supports de l'INSV](#) : Carnets du Sommeil, Agenda du Sommeil, Échelle d'Epworth et guides thématiques sont aujourd'hui des références en matière d'éducation au sommeil.
- **Implication constante des médias et des partenaires** : en 25 ans, le sommeil est passé d'un sujet marginal à un enjeu central de santé publique, largement relayé dans la presse et les campagnes nationales qui relaient les contenus élaborés par les spécialistes de l'INSV.
- **Interventions en entreprise** : sensibilisation aux risques de la privation de sommeil et à l'importance de la vigilance, intégration du sommeil dans les politiques de qualité de vie au travail (QVT).

Une évolution notable de la perception du sommeil

- **Un changement de paradigme** : en 2000, le sommeil était sous-estimé comme facteur de santé. En 2025, 53 % des Français le considèrent comme un pilier essentiel de leur bien-être.
- **Démocratisation du diagnostic et prise de conscience du public** : le repérage et la prise en charge des troubles du sommeil (apnée du sommeil, insomnie, somnolence diurne) ont progressé grâce aux campagnes d'information et aux recommandations médicales.
- **Intégration progressive du sommeil dans les politiques de prévention** : désormais associé à la nutrition et à l'activité physique dans la promotion de la santé.

Le sommeil, un sujet de société

- **L'essor médiatique est considérable** : le nombre de publications scientifiques et d'articles grand public sur le sommeil a explosé en 25 ans, traduisant une prise de conscience collective.
- **L'impact du numérique s'accompagne de nouvelles tendances** : si l'accès à l'information a permis d'améliorer la connaissance du sommeil, l'usage des réseaux sociaux et l'essor des solutions connectés s'accompagnent de comportements paradoxaux (orthosomnie, bed rotting, hyperconnexion nocturne) ce qui nécessite une prévention adaptée aux nouveaux modes de vie.
- **L'IA et la science du sommeil** : l'intégration des outils numériques et de l'intelligence artificielle ouvre des perspectives inédites pour la détection des troubles et l'optimisation de la prévention, à condition d'un encadrement rigoureux pour éviter les dérives.

🔗 En 25 ans, l'INSV a structuré un véritable socle de sensibilisation, contribuant à faire du sommeil un enjeu majeur de santé publique. L'engagement doit se poursuivre pour adapter les actions aux nouveaux défis et aux modes de vie modernes.

Sommeil et vigilance en France : les défis à venir

De nouveaux enjeux à intégrer

- **Santé mentale et sommeil** : inscrire le sommeil dans les grandes campagnes de prévention, notamment en lien avec la santé mentale, grande cause nationale 2025, en raison du lien désormais bien établi entre troubles du sommeil et anxiété, dépression ou troubles de l'attention.
- **Publics à prioriser** : les jeunes et les travailleurs à horaires atypiques, deux populations particulièrement exposées aux troubles du sommeil et à la somnolence.
- **Éducation au sommeil dès l'enfance** : favoriser l'acquisition d'habitudes bénéfiques sur le long terme, en intégrant davantage le sommeil aux programmes d'apprentissage de la santé globale et aux outils pédagogiques numériques.
- **Risque d'excès** : l'orthosomnie, ou la recherche obsessionnelle du sommeil parfait, qui peut générer stress et anxiété, mais aussi un hypercontrôle néfaste du repos à travers les objets connectés et applications de suivi.
- **L'IA comme levier avec précautions** : l'IA peut participer à une prévention de précision et améliorer le dépistage comme la prise en charge des troubles du sommeil, mais son usage doit être encadré.

Vers une politique ambitieuse du sommeil

- **Dépistage systématique des troubles du sommeil en milieu scolaire, en entreprise et en médecine du travail**, en intégrant les outils d'IA validés cliniquement pour une identification plus précoce des facteurs de risque.
- **Reconnaissance du sommeil comme un enjeu de santé publique**, à l'instar de l'alimentation et de l'activité physique, en renforçant les financements et initiatives locales dédiées à son amélioration.
- **Mise en place de politiques publiques incitatives** pour inclure le sommeil dans les dispositifs de prévention (comme un "passeport sommeil" inspiré de celui proposé par l'INSV en 2006).
- **Actions spécifiques pour les travailleurs en horaires décalés et les jeunes adultes**, avec des protocoles de récupération adaptés.
- **Encouragement d'initiatives en entreprise pour favoriser des pratiques bénéfiques**, telles que la sieste et la flexibilité des horaires, tout en accompagnant la lutte contre la somnolence au travail à travers des recommandations adaptées aux environnements professionnels.

Des mesures adaptées aux modes de vie modernes

- **Messages de prévention ciblés et adaptés aux nouvelles habitudes** : impact des écrans sur le sommeil des jeunes, stratégies pour limiter la fatigue chez les actifs, conseils pour les parents souhaitant améliorer leur propre sommeil et celui de leurs enfants.
- **Innovations numériques au service de la sensibilisation** : développement d'applications interactives, quiz personnalisés, podcasts et vidéos courtes, intégrant l'IA pour proposer des recommandations individualisées.
- **Encadrement des objets connectés et des applications de suivi du sommeil** pour éviter une mauvaise interprétation des données et une anxiété excessive liée au contrôle du repos.
- **Diagnostics et consultations sommeil facilités** : par exemple avec le développement de bilans sommeil gratuits ou subventionnés pour les populations les plus exposées à la somnolence excessive (jeunes, travailleurs de nuit, patients à risque).

Un engagement renforcé des acteurs publics et privés

- **Intégration du sommeil dans les stratégies de prévention des grandes institutions** (CNAM, ARS, CAF...), en s'appuyant sur les avancées en science du sommeil et les apports de l'IA.
- **Soutien à la recherche et à l'innovation**, en finançant des études sur le lien entre sommeil et santé mentale, en testant de nouvelles méthodes d'évaluation du sommeil et en encourageant les solutions locales et entrepreneuriales.
- **Création d'un observatoire des comportements liés au sommeil**, afin d'étudier l'impact des nouvelles tendances et outils numériques sur les rythmes de sommeil et la vigilance diurne.

Mesurer et ajuster l'impact des campagnes

- **Suivi régulier des actions mises en place**, en analysant les évolutions des habitudes de sommeil et de somnolence en population générale.
- **Exploitation des données issues des campagnes de prévention et des dispositifs numériques**, tout en garantissant une utilisation éthique des données du sommeil.
- **Collecte de retours d'expérience auprès des bénéficiaires** (entreprises, écoles, grand public) pour adapter les stratégies et affiner les messages en fonction des besoins réels.

L'INSV entend ainsi poursuivre et intensifier son engagement, afin de faire du sommeil un véritable levier de santé publique et de qualité de vie pour tous.

LES PARTENAIRES DE LA 25^e JOURNÉE DU SOMMEIL



Partenaire naturel et historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la SFRMS parraine la Journée du Sommeil

La société savante du sommeil

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est la société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. Elle œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil, ainsi ses médecins et chercheurs membres contribuent non seulement à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil, mais aussi à l'évolution de la recherche et médecine du sommeil. En tant que société savante, elle a pour objectif de publier constamment des recommandations et référentiels internationaux, de renforcer le dialogue entre la pratique médicale et la recherche comme l'illustre le Congrès du Sommeil®. Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche et de bonnes pratiques cliniques sur le sommeil.

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS

La SFRMS expertise des centres de sommeil et évalue si les ressources et les compétences des établissements demandeurs sont d'un niveau suffisant pour permettre une prise en charge pluridisciplinaire des patients souffrant de troubles du sommeil. L'obtention de l'agrément par la SFRMS dépend de critères établis au niveau européen. La SFRMS recense également les centres affiliés aux centres qu'elle accrédite.

Aujourd'hui, près d'une soixantaine de centres du sommeil bénéficie de ce label (accréditation et affiliation confondues) à travers le territoire français.

Formation médicale du sommeil

La SFRMS est très active dans la formation des professionnels de santé. Elle organise des formations ponctuelles (ateliers pratiques, développement professionnel continu) et des journées thématiques dédiées. Elle contribue profondément à la formation universitaire des médecins à travers le diplôme inter-universitaire « Le sommeil et sa pathologie » et a été le maître d'ouvrage dans la création de la formation spécialisée transversale du sommeil, accessible aux médecins de demain. Elle a récemment initié le site www.sommeil-formations.com pour rassembler les formations médicales de qualité sur le sommeil en France.



FONDATION



La Fondation VINCI Autoroutes engagée pour promouvoir une bonne
Bien (se) conduire hygiène de sommeil et prévenir la somnolence au volant

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route. Elle œuvre à travers trois champs d'action : le financement de recherches scientifiques, la sensibilisation du grand public et le soutien d'initiatives associatives et citoyennes.

Contribuer à améliorer les connaissances sur le sommeil et le risque de somnolence au volant ...

Depuis sa création, la Fondation VINCI Autoroutes a financé plus de 20 études scientifiques, dont 13 sur le thème du sommeil et le risque de somnolence au volant, menées par des chercheurs issus de différentes disciplines. Certaines s'intéressent à un public particulier (jeunes, motards, automobilistes, chauffeurs de poids lourds, ...). A titre d'exemple on retiendra deux études sur la somnolence des conducteurs de véhicules légers et de poids lourds pilotées par Maria-Antonia Quera-Salva, responsable du Centre du sommeil de l'Hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP) en 2011 et 2013, une étude sur le dépistage de la privation biologique de sommeil pilotée par Brice Faraut, chercheur au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris en 2017 et une étude sur le sommeil des adolescents et la place accordée au sommeil dans la famille, pilotée par Carmen Schröder, professeure de pédopsychiatrie au CHRU de Strasbourg en 2023.

... pour mener des campagnes d'information et de sensibilisation auprès du grand public et des conducteurs

En s'appuyant notamment sur les résultats des études et les échanges avec les chercheurs, la Fondation VINCI Autoroutes mène, tout au long de l'année, des opérations de sensibilisation en allant à la rencontre du grand public et des conducteurs pour les informer sur l'importance d'une bonne hygiène de sommeil et les risques de somnolence au volant. Elle incite les conducteurs à faire des siestes flash en leur proposant des espaces sieste lors des grands trajets estivaux et des supports d'accompagnement audio et vidéo pour réaliser un éveil musculaire afin de repartir avec un bon niveau d'éveil. Elle partage aussi largement sur les réseaux sociaux des chiffres clés, des interviews d'experts et des campagnes de sensibilisation sur la thématique du sommeil.



[Les Podcasts](#)





World Sleep Day 2025

La Journée mondiale du sommeil 2025 aura lieu le vendredi 14 mars et intégrera le slogan Make Sleep Health a Priority

Créée et organisée par la World Sleep Society, la Journée mondiale du sommeil est un événement reconnu à l'échelle internationale qui établit des liens et sensibilise les chercheurs, les travailleurs de la santé, les patients et le public à la santé du sommeil. Les participants de chacun de ces groupes d'intervenants organisent des activités de sensibilisation à la santé du sommeil dans leurs cliniques, institutions, entreprises et communautés locales.



Organisée chaque année au mois de mars depuis 1999, la Semaine du Cerveau est coordonnée en France par la **Société des Neurosciences**. Cette manifestation internationale, imaginée par la Dana Foundation, est organisée simultanément dans **une centaine de pays et plus de 100 villes en France**. Elle a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux chercheurs et chercheuses de rencontrer le public et de partager avec lui les avancées obtenues dans les laboratoires de

recherche en neurosciences, d'en présenter les enjeux pour la connaissance du cerveau et les implications pour notre société.

Pendant toute cette semaine, le grand public pourra aller à la rencontre des acteurs et actrices de la recherche pour apprendre à mieux connaître le cerveau et s'informer sur l'actualité de la recherche.



Asten Santé, acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, accompagne depuis plus de 50 ans les patients dans leur traitement à domicile.

Notre rôle consiste à coordonner l'assistance médico-technique et administrative nécessaire au suivi des traitements prescrits dans les domaines de l'assistance respiratoire mais également la perfusion, la nutrition et l'insulinothérapie.

Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les recommandations de durée de sommeil par tranches d'âges. Asten Santé a également fourni des agendas du sommeil rappelant l'impact positif d'un sommeil de qualité.



Le laboratoire **Bioprojet** est né en 1982 sous l'impulsion de deux chercheurs, Jeanne-Marie Lecomte et Jean-Charles Schwartz, afin de rapprocher la recherche académique du développement pharmaceutique industriel, une pratique très peu répandue à l'époque. Bioprojet poursuit un objectif : **s'appuyer sur des travaux originaux en recherche fondamentale pour concevoir et développer des médicaments qui seraient les premiers de nouvelles classes thérapeutiques.**

Le laboratoire Bioprojet a été un acteur clé dans la découverte du récepteur à l'histamine RH3 et du rôle de l'histamine cérébrale dans les mécanismes de l'éveil. Cette avancée majeure ouvre encore de nouvelles perspectives thérapeutiques pour des pathologies neurologiques et psychiatriques.

Bioprojet est implanté dans sept pays européens et son centre de recherche conçoit et étudie un millier de molécules nouvelles chaque année.

Partenaire de l'INSV pour la journée du Sommeil le 14 Mars 2025, Bioprojet s'engage encore cette année pour sensibiliser le grand public, les patients, les aidants aux risques associés à la somnolence diurne excessive, notamment le risque accidentogène, véritable enjeu de santé publique aujourd'hui.



BioSerenity

BioSerenity : Engagés pour le sommeil des Français

Nous sommes ravis d'être partenaires de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) lors de la Journée du Sommeil, pour sensibiliser aux enjeux du sommeil et promouvoir

l'amélioration de l'accès aux soins. Trop souvent sous-diagnostiqués, les troubles du sommeil impactent la santé et la qualité de vie. Chez BioSerenity, nous croyons que chacun doit pouvoir accéder à un diagnostic rapide et fiable, où qu'il soit.

Un acteur engagé pour un meilleur accès aux soins

Trop de personnes souffrent de troubles du sommeil sans pouvoir en identifier la cause... des nuits agitées, des réveils épuisés, une fatigue qui s'accumule... et pourtant, obtenir un diagnostic peut parfois prendre des mois. Nous mettons au point des solutions innovantes, comme un modèle d'intelligence artificielle avancé pour l'analyse des enregistrements du sommeil. Ce modèle, entraîné sur 300 000 à 350 000 polysomnographies, vise à réduire les délais d'interprétation tout en respectant les standards médicaux les plus exigeants.

Une approche pluridisciplinaire et humaine

Parce que le sommeil est au carrefour de nombreuses spécialités médicales, nous adoptons une approche pluridisciplinaire en collaborant avec des experts en neurologie, cardiologie, pneumologie et psychiatrie pour une prise en charge complète. Nous proposons aussi des approches complémentaires comme la sophrologie ou le soutien psychologique.

Un engagement sociétal fort

Au-delà de notre rôle médical, nous nous engageons activement à sensibiliser et informer sur les enjeux du sommeil. Nous participons à la formation des professionnels de santé, soutenons la recherche et contribuons à des actions de prévention auprès du grand public.



Idorsia : une start-up comme aucune autre.

Notre objectif est de découvrir, développer et commercialiser des médicaments innovants pour aider le plus grand nombre de patients possible. Idorsia veut aller plus loin - nous avons davantage d'idées, nous voyons davantage de possibilités, et nous voulons transformer le panorama des options thérapeutiques. Afin d'y parvenir, nous avons l'ambition de développer Idorsia en une société pharmaceutique leader en Europe, grâce à une solide fondation scientifique.

Idorsia Pharmaceuticals France SAS est une filiale d'Idorsia Pharmaceuticals Ltd portée par des femmes et des hommes engagés à changer positivement la vie des patients en proposant de nouvelles options thérapeutiques pour la prise en charge de certaines maladies chroniques ou aiguës pour lesquelles aucune solution thérapeutique satisfaisante n'est actuellement disponible. Grâce à son portefeuille de molécules innovantes, plus de 20 ans d'expérience dans la découverte et le développement de molécules, et ses équipes hautement qualifiées, Idorsia a l'ambition de devenir un laboratoire pharmaceutique de premier plan. Idorsia compte plus de 800 collaborateurs expérimentés qui se consacrent à la réalisation de ses objectifs.



Depuis 1991, **SOS Oxygène** réunit toutes les compétences pour mettre en place des solutions adaptées aux attentes des professionnels de santé et des patients. Reconnu comme spécialiste de l'oxygénothérapie, l'assistance respiratoire, l'insulinothérapie, la perfusion, la nutrition et du matériel médical, SOS Oxygène a naturellement construit sa notoriété dans le monde de la Santé grâce à une écoute attentive des patients et une rigueur quotidienne.

Grâce à une équipe de professionnels spécialisés, avec plus de 70 agences en France et plus de 2000 personnes au service des patients, SOS Oxygène intervient 24h/24, 7J/7, pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des patients.



Depuis plus de 35 ans, VitalAire, filiale santé du Groupe Air Liquide, intervient dans la prise en charge de pathologies chroniques à domicile grâce à ses équipes pluridisciplinaires.

Plus de 1000 collaborateurs agissent au quotidien pour accompagner les personnes qui nous sont confiées.

Avec environ 60 agences en France, nous nous engageons localement pour assurer le lien et la coordination du traitement entre les équipes médicales, le patient, les professionnels de santé et les équipes de VitalAire qui interviennent à domicile. Avec une satisfaction globale de 9/10, des milliers de personnes atteintes de maladies chroniques respiratoires nous font confiance.

Acteur majeur dans la prise en charge des personnes atteintes d'apnées du sommeil, VitalAire s'engage depuis de nombreuses années aux côtés de l'INSV, pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge de ces patients à travers l'édition de supports destinés au grand public.

Excellente Journée du Sommeil® !

