

LE SOMMEIL DES ENFANTS ET DES PARENTS



Avec le soutien
majeur de



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de



Sous le patronage des



Dossier réalisé avec la participation des :

Professeure Patricia Franco, Pédiatre et chercheuse, Responsable de l'Unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon, Hospices Civils de Lyon et INSERM U-1028 CRNL, Université Lyon 1, Coordinatrice du Groupe de travail du sommeil de l'enfant à la SFRMS

Professeure Stéphanie Mazza, Neuropsychologue, Chercheuse au Laboratoire RESHAPE, Université Lyon 1, Membre du Conseil Scientifique de l'Education Nationale et du Conseil Scientifique de l'INSV

Professeure Marie-Rose Moro, Pédopsychiatre, Directrice de la Maison de Solenn, AP-HP, HUPC, Cochin, Présidente du Centre Babel et de l'AIEP

Docteur Marc Rey, Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Marie-Françoise Vecchierini, Neuro-Psychiatre, spécialiste du sommeil, Membre du conseil scientifique et du Bureau de l'INSV

Contacts Médias :

Delphine Eriau 06 63 85 74 43 delphine@publik-s.com // Anne Bellion 06 32 51 73 71 - anne.bellionrp@gmail.com

Préambule

-) Pourquoi s'intéresser au sommeil des enfants et de leurs parents ? **Pages 3-4**

I - Le sommeil des enfants et des parents : Enquête INSV/MGEN 2022 **Pages 5-13**

- Les parents bien informés sur le sommeil y accordent plus d'importance et dorment mieux
- Une corrélation entre la fréquence des troubles du sommeil déclarés par les parents pour eux mêmes et pour leurs enfants
- Les cauchemars récurrents, les ronflements : deux troubles les plus cités par les parents dans l'enquête
- Une présence excessive d'écrans décidément délétère pour le sommeil de l'enfant
- Un temps sommeil insuffisant et pas assez régulier chez les enfants
- Des parents sont conscients de l'impact cognitif et psychologique du manque de sommeil chez l'enfant.

II – L'aide à la parentalité : le facteur clef pour un bon sommeil des enfants **Pages 14-19**

- Accompagner les parents et les considérer comme des partenaires
- Tenir compte du « berceau culturel » de l'enfant et de ses parents
- Que faire pour prévenir un trouble du sommeil chez l'enfant ?
- Que faire face à une difficulté de sommeil de l'enfant ?

III – En famille, à l'école, en société : protéger le sommeil de l'enfant à tous les niveaux est nécessaire **Pages 21-27**

- L'école, un lieu de sensibilisation privilégié pour l'éducation au sommeil
- Faire du sommeil une priorité de santé publique pour les enfants, les parents et plus globalement la population

IV – La Journée du Sommeil, vendredi 18 mars 2022 **Pages 28-41**

- La plateforme Web
- Zoom sur quelques actions
- Le kit de communication
- Les partenaires

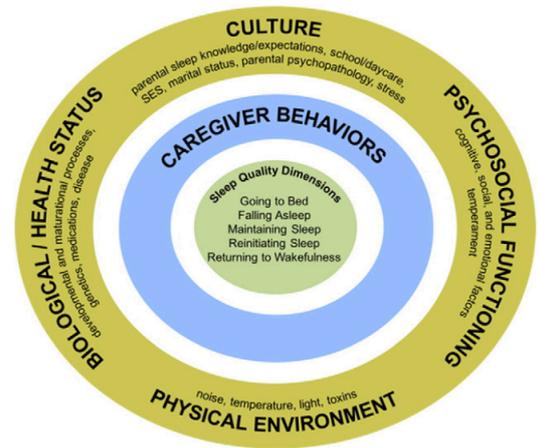
Pourquoi s'intéresser au sommeil des enfants et de leurs parents ?

À l'occasion de la Journée du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) réalise chaque année une enquête sur le sommeil des Français. En 2022, l'INSV a choisi d'explorer le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents. « On sait en effet que les enfants de ces âges imitent souvent les comportements de leurs parents. **Après deux années de crise sanitaire il nous est paru essentiel de nous intéresser aux interactions familiales des Français et à leur impact sur leur sommeil ce qui trouve une actualité avec cette autre dimension anxiogène qu'est la guerre en Ukraine** », souligne le Docteur Marc Rey, neurologue et président de l'INSV.

« Les études scientifiques ont montré la **nécessité d'un modèle transactionnel pour bien étudier le sommeil de l'enfant** : les qualités et quantités du sommeil de l'enfant dépendent globalement du comportement des personnes qui s'occupent de lui, en premier lieu les parents, avec leurs singularités physiques, psychiques et socio-culturelles¹» précise le Docteur Marie-Françoise Vecchierini, neuro-psychiatre et membre du conseil scientifique de l'INSV.

Essentiel au développement de l'enfant, le sommeil est un déterminant majeur du bien-être mental et physique, à tous les âges. Pour cette raison, les parents devront tenter de le préserver, chez eux et chez leur enfant. « Lorsqu'on a une mauvaise qualité de sommeil pendant l'enfance, le risque de persistance de ce trouble à l'adolescence puis à l'âge adulte est élevé, c'est dire l'importance de la fonction parentale », ajoute la Professeure Patricia Franco, Pédiatre et chercheuse, Responsable de l'Unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon². À cet égard, l'enquête observationnelle INSV/MGEN 2022 apporte de nouveaux enseignements, en complément des études de cohorte Eden et Elfe dédiées au suivi du développement des enfants et qui apportent aussi des enseignements sur leur sommeil.

Menée en janvier 2022 cette enquête est utile pour ajuster les actions de sensibilisation sur le sommeil auprès des plus jeunes. Les crises persistantes, crise sanitaire et guerre en Ukraine, mettent à mal les résistances psychiques des jeunes et des moins jeunes. Dans l'enquête INSV/MGEN 2021, 41 % des 18-24 ans avaient rapporté des troubles anxieux, 40 % des troubles dépressifs avec une importante altération de leur sommeil. **Or à l'adolescence, on observe souvent une continuité avec les habitudes de sommeil établies durant l'enfance.** « Les troubles du sommeil souvent associés à d'autres troubles, psychologiques notamment³, tendent à s'aggraver à l'adolescence, période de bouleversements endocriniens, psychologiques. Les parents ont souvent l'impression que les troubles du sommeil de leur ado apparaissent brutalement, du fait par exemple de la consommation d'écrans le soir et la nuit, alors qu'ils étaient déjà présents. » commente la Professeure Marie-Rose Moro.



Modèle transactionnel pour l'étude du sommeil des enfants et le développement de l'échelle Veille Sommeil de l'enfant.¹

¹ Lebourgeois and JR Harsh, Development and psychometric evaluation of the children's sleep-wake scale Sleep Health 2016+ L.J Meltzer et al : It matters, and so does how we define it – sleep medicine review 2021

² Al Mamum M, Sleep Med, 2012

³ Dans l'enquête INSV/MGEN 2021, 41 % des 18-24 ans avaient rapporté des troubles anxieux, 40 % des troubles dépressifs.

) **Un bon sommeil durant l'enfance est déterminant pour le reste de la vie**

Le sommeil exerce aussi un rôle physiologique dans le fonctionnement du système immunitaire, dans les équilibres métaboliques, notamment glucidique, et pondéral, dans la régulation des fonctions cardiovasculaires. Il contribue, par ailleurs, à la restauration énergétique et métabolique nécessaire à la régénération tissulaire et cellulaire, et intervient dans l'élimination des toxines.

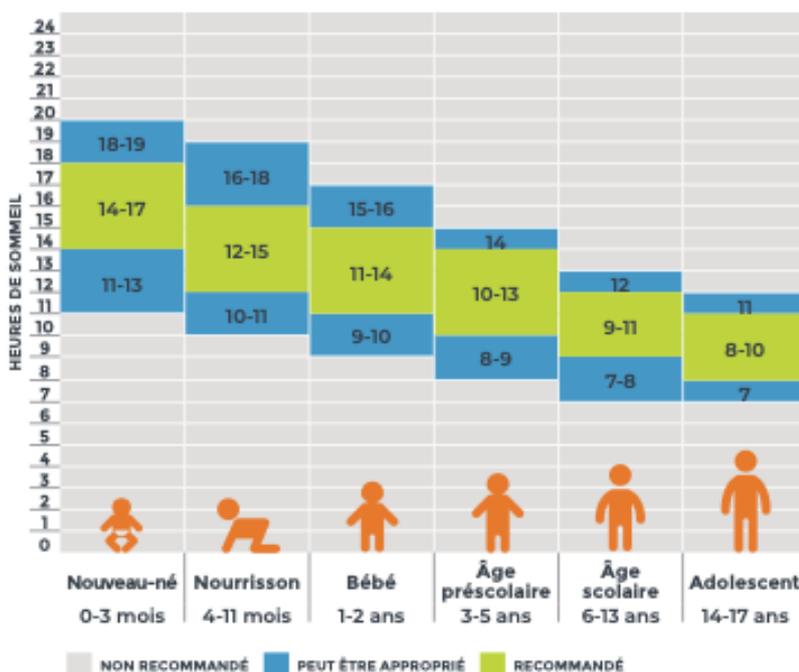
Le sommeil est essentiel pour le **développement psychomoteur** et de la communication du nourrisson et du jeune enfant ainsi que pour son **métabolisme** et sa **croissance**.

Enfin, le sommeil est indispensable pour la **cognition** et **l'apprentissage** de l'enfant. Jusqu'à l'âge de 20 ans, le sommeil est, en effet, capital pour le développement des connexions cérébrales et l'établissement des réseaux cérébraux.

La maturation du sommeil de l'enfant est progressive. Elle se fait par étapes. D'un point de vue électrophysiologique cette maturation le rapproche du sommeil de l'adulte dès l'âge de 3 - 4 ans.

QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ?

Recommandations de la *National Sleep Foundation*



Selon la Fondation américaine du sommeil (ou National Sleep Foundation), les besoins de sommeil évoluent au fil des années de 14 à 17 heures par jour chez le nourrisson de moins de 3 mois à 8 à 10 heures chez l'adolescent.

I - Le sommeil des enfants de moins de 10 ans et leurs parents : Enquête INSV/MGEN 2022

L'enquête OpinionWay a été menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Le questionnaire a été auto-administré en ligne sur système CAWI au sein de l'échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans, 70% avaient 35-64 ans.

) Les parents bien informés sur le sommeil y accordent plus d'importance et dorment mieux

Les résultats de l'enquête révèlent que plus de 8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil pour leur enfant ou pour eux-mêmes et y accordent une forte importance pour leur enfant comme pour eux-mêmes. **Un lien très net est établi entre le niveau d'information et l'importance accordée au sommeil.**

Les parents se déclarant très bien informés sur le sommeil dorment d'ailleurs plus longtemps que les autres (7h14 en moyenne, soit un chiffre proche de celui observé dans l'enquête INSV 2021 chez les adultes de 18 à 65 ans, 7h16, contre 6h54 pour l'ensemble des parents de l'enquête).

Les parents d'enfants de 6 mois à 10 ans semblent moins bien dormir que les adultes en général ce qui pourrait être dû aux responsabilités parentales. Les chiffres mettent cependant en évidence une grande stabilité de leur sommeil par rapport au sommeil des adultes décrit, post confinements, dans l'enquête INSV/MGEN 2021 et ce à la fois en termes d'heure de coucher, de durée de sommeil

Un « très bon » niveau d'information qui va de pair avec une plus grande importance accordée au sommeil...



Pour eux-mêmes*

8,5/10

(vs. 8,1/10 au global)



Pour leur(s) enfants**

9,3/10

(vs. 9,1/10 au global)



A noter, parmi les parents « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes, **une durée de sommeil plus longue en semaine**



Durée
moyenne
de sommeil :
7h14

vs. 6h54 au global

ST Dormeurs <= 6h : 20%
(vs. 25% au global)

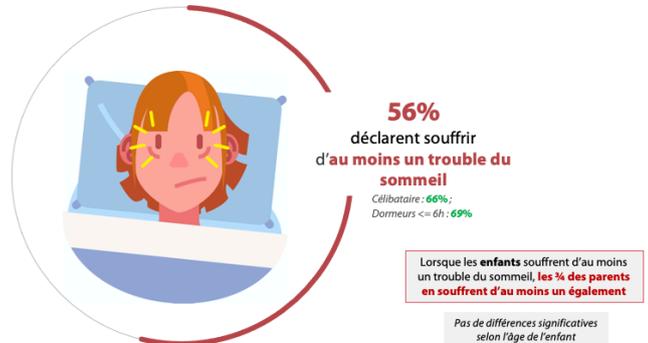
ST 6h < Dormeurs < 8h : 46%
(vs. 50% au global)

Dormeurs >= 8h : 34%
(vs. 25% au global)

Une corrélation entre la fréquence des troubles du sommeil déclarés par les parents pour eux mêmes et pour leurs enfants

« Si les parents dorment bien, aiment dormir, les enfants ont toutes les chances de bien dormir. À l'inverse, si les parents dorment mal, on risque d'observer un problème chez l'enfant », rapporte Marc Rey.

L'enquête 2022 de l'INSV confirme que les **enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24 %) lorsque les parents en ont un ce qui est le cas de 56%** (66% dans le cas de familles monoparentales). **Par ailleurs, leur qualité de sommeil est jugée légèrement moins bonne (7,6 contre 7,8 sur 10 globalement).**



À l'inverse, les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil lorsque leur enfant en a un. « Il est important de rechercher l'existence d'une dette de sommeil, courante chez les mères de jeunes enfants », précise Marc Rey.

Près d'un enfant sur deux réveille ses parents la nuit ! ce qui conduit à une intervention dans 90% des cas.

Les cauchemars récurrents, les ronflements : deux troubles les plus cités par les parents dans l'enquête

24 % de parents rapportent un trouble du sommeil chez leur enfant (32 % chez les enfants de moins de 3 ans) ce qui correspond peu ou prou à ce qui est rapporté dans la littérature médicale. Les taux de cauchemars (7 %), de ronflements (6 %) rapportés dans l'enquête n'ont rien de surprenant. « Les cauchemars sont fréquents dans les études (30 %) de même que les ronflements (8 à 10 % avec 2 à 4 % de syndromes d'apnées du sommeil, ou SAS). On rencontre aussi souvent des parasomnies (15 à 40 % selon l'âge).» commente Patricia Franco.



En ce qui concerne les **ronflements** « avant de s'inquiéter, il faudra déjà que le ronflement réponde à des critères de fréquence (plus de 3 nuits par semaine), de durée (plus de 3 mois) et d'intensité (il doit être audible porte fermée) », conseille aux parents Patricia Franco. « Ce n'est qu'en présence d'un autre signe notamment nocturne (efforts respiratoires) qu'une consultation

spécialisée sera conseillée pour examiner l'enfant et rechercher de grosses amygdales. L'enfant pourra être adressé au spécialiste ORL qui décidera ou non et en fonction du contexte : surpoids, retentissement cardiaque, âge de moins de 3 ans... de rechercher grâce à un enregistrement nocturne un syndrome d'apnée du sommeil ou d'opérer (exérèse des amygdales et végétations) ».

Le Réseau Morphée propose un [questionnaire en ligne](#) pour aider les parents à apprécier le risque d'apnée et mieux savoir quand consulter.

Quant aux **cauchemars** ou « mauvais rêves », ils peuvent apparaître vers 1 à 2 ans et se manifestent souvent en milieu ou fin de nuit. Ils ne devront pas alerter, sauf s'ils deviennent récurrents au point que l'enfant a peur d'aller au lit.

« Les petits présentent plutôt des phobies de gros animaux et les plus grands de petits animaux. Une des approches possibles consiste, en cas de répétition de ces troubles, à faire dessiner les enfants afin de les aider à exprimer leurs peurs avec leurs parents, comme le proposait la pédiatre et psychanalyste Françoise Dolto. On peut aussi utiliser de la pâte à modeler. « Il faut chercher dans la situation des éléments qui pourraient inquiéter l'enfant, comme une séparation parentale non exprimée. L'enfant peut avoir peur qu'il se passe quelque chose de grave lors de son sommeil. Certains enfants ont besoin d'être fortement protégés contre ces peurs nocturnes, d'autres de métaboliser eux-mêmes leurs peurs, de transformer les monstres ». « Les cauchemars sont à distinguer des **terreurs nocturnes qui surviennent en début de nuit pendant le sommeil profond** lesquelles peuvent persister jusqu'à la fin de la phase de latence, soit vers 8-10 ans », explique Marie-Rose Moro. L'enfant s'éveille brutalement, mais n'est en réalité pas véritablement réveillé. Il crie et souvent pleure, semble faire l'objet d'une peur intense, ne répond pas aux questions des parents, ne les reconnaît pas, est en sueur, respire rapidement, peut prononcer des paroles incohérentes. L'épisode peut durer 1 à 20 minutes, il est recommandé de ne pas réveiller l'enfant.

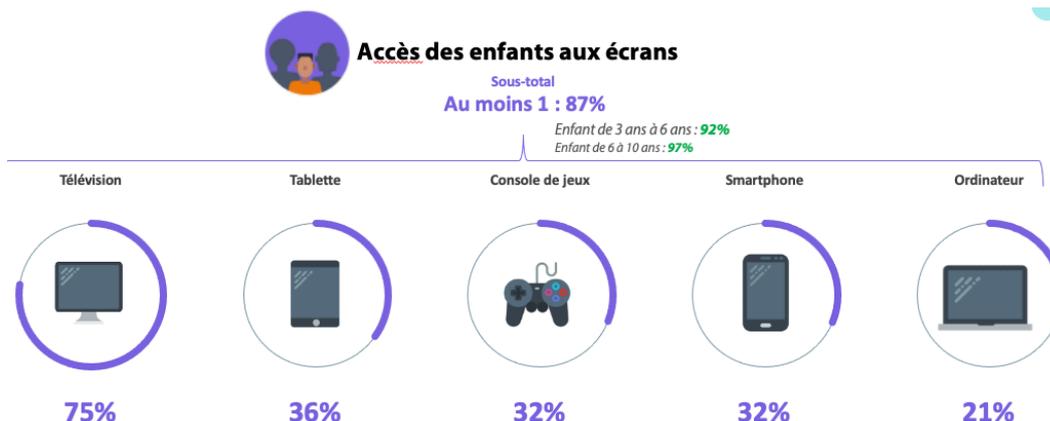
Parasomnie, somnambulisme... sont le plus souvent bénins

Les **parasomnies** sont des comportements anormaux pendant le sommeil. Chez l'enfant, ce sont généralement des parasomnies qui correspondent à des éveils partiels durant les phases du sommeil lent profond : l'enfant bouge, parle pendant son sommeil. On distingue les terreurs nocturnes (dés 9 mois à 6 ans), le **somnambulisme** survenant surtout chez les 6-12 ans. Très banales, elles sont bénignes et ne nécessitent une prise en charge, que si elles perturbent l'enfant et sa famille en raison de leur répétition.

À savoir : le sommeil comporte plusieurs stades, qui peuvent être repérés sur un enregistrement, et se répètent par cycles : sommeil lent léger, puis sommeil lent profond, avec ralentissement progressif de l'activité cérébrale, sommeil « paradoxal » car il se caractérise par une activité cérébrale rapide ainsi que par des mouvements oculaires comme durant l'éveil.

) Une présence excessive d'écrans décidément délétère pour le sommeil de l'enfant

L'enquête met en exergue une consommation massive d'écrans chez les enfants même très jeunes, ainsi que chez leurs parents.

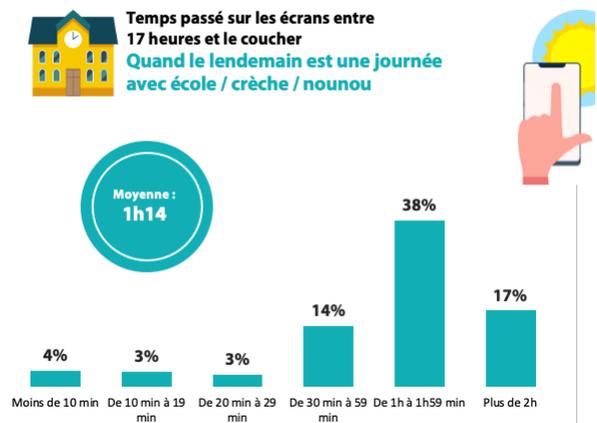


De fait, 87 % des enfants ont accès à au moins un écran à la maison et en moyenne à deux supports avec en tête la télévision (75 %). Un chiffre qui atteint même la valeur de 97 % chez les 6 -10 ans contre 92 % chez ceux de 3 à 6 ans, mais qui est déjà de 66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans.

Ainsi, 56 % des 6 mois-3 ans regardent-ils déjà la télévision et 23 % ont accès à un smartphone. « **Ces chiffres sont préoccupants car à cet âge il est en effet prouvé que les écrans ont un impact sur le développement cognitif, les apprentissages, le développement psychomoteur.** La Société Française de Pédiatrie recommande de n'exposer à aucun écran les moins de 2 ans », rappelle Patricia Franco.

Si 80% des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, principalement en limitant la durée d'exposition (74 %) mais aussi en surveillant les contenus (57 %), en n'autorisant pas l'utilisation d'écrans dans la chambre (54 %).

Malgré tout, en semaine, 55 % des enfants passent plus d'une heure sur écran après 17 heures et c'est le cas de 74 % d'entre eux le week-end ». Par ailleurs, selon les parents, **dans 11 % des cas, l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre.** « Ces données ne sont pas rassurantes », juge Patricia Franco. « Notre équipe a en effet mis en évidence en 2021 un lien entre exposition aux écrans après 17 heures dans la chambre à coucher et dégradation de la qualité du sommeil et risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant⁴.



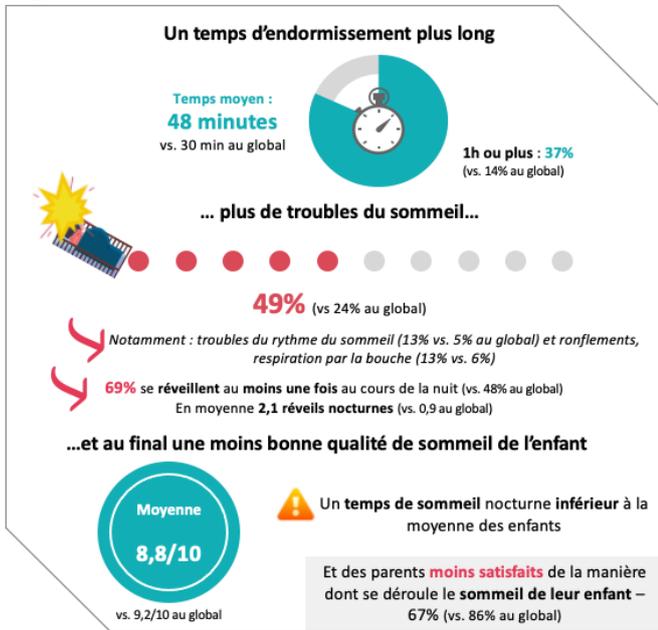
L'enquête INSV/MGEN montre aussi que les enfants passant plus d'une heure sur écran après 17 heures jusqu'au coucher dorment un peu moins longtemps (9h55 contre 10h10 en semaine, 10h21 contre 10h40 le week-end ou pendant les vacances), ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil ». « Lorsque l'écran est allumé dans la chambre, c'est encore pire avec un temps d'endormissement augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), une multiplication par deux des troubles du sommeil (49 % contre 24 % au global).

⁴ Cavalli et al. Sleep Med 2021



Focus sur les enfants qui s'endorment dans une pièce avec un écran allumé

Base : 111

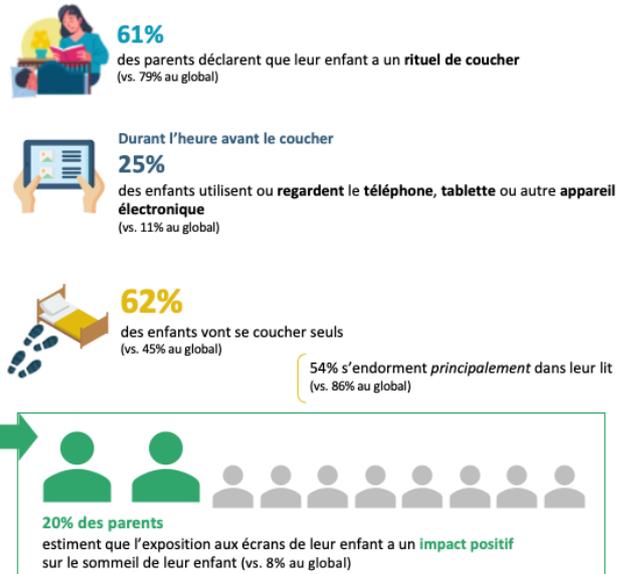


opinionway pour INSV



11% des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

Des habitudes avant et au moment du coucher différentes de la moyenne



L'exposition aux écrans est un phénomène sociétal. Selon Patricia Franco « il est possible que l'on ne se rende pas compte de leurs effets possiblement négatifs, lesquels diffèrent d'ailleurs d'un type d'écran à l'autre, télévision, tablette avec un effet renforcé sur le sommeil lorsque l'écran est proche du visage. **Si 74 % des parents limitent la durée d'exposition d'écran à leurs enfants, cela signifie qu'un quart d'entre eux ne le font pas.** Les parents eux-mêmes s'exposent aux écrans : La majorité d'entre eux regardent les écrans dès le matin, après le travail le soir et 60 % le soir au lit. On ne peut donc écarter que pour certains d'entre eux, les écrans fassent partie des rituels de sommeil de toute la famille. »

Du reste, on note que pour **8 % des parents les écrans ont un impact positif sur la qualité de sommeil de leur enfant**, un pourcentage plus élevé que pour leur propre sommeil (3 %). **Logiquement, ce sont ces parents avec une image positive des écrans pour le sommeil qui déclarent le plus souvent (28 %) que leur enfant s'endort avec un écran allumé dans sa chambre.**

Pour Marc Rey, « il est clair que les parents consomment davantage d'écrans le soir après le repas que ce que l'on observait dans les précédentes enquêtes de l'INSV. Ils regardent davantage les écrans tout en disant, pour la plupart d'entre eux, à leurs enfants de ne pas le faire ! ». Il reste à les convaincre sans les culpabiliser. Ce qui n'est pas simple.

Un temps sommeil insuffisant et pas assez régulier chez les enfants

Les horaires de lever et coucher des enfants rapportés dans l'enquête témoignent que beaucoup d'enfants sont en privation de sommeil. D'ailleurs, d'après cette enquête, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. **Seuls 45 % indiquent en effet que leurs enfants sont en forme le matin au réveil et 23 % d'entre eux signalent qu'ils sont agités en fin d'après-midi.**

« **Le coucher est trop tardif** », juge Patricia Franco, « 38 % des enfants en semaine et 67 % le week-end se couchant après 21 heures alors qu'ils ont tout au plus 10 ans. Quant aux horaires de lever, la semaine cela convient car les enfants sont obligés d'aller à l'école. Mais le week-end, 76 % se lèvent après 8 heures et parfois le lever est très étalé dans la matinée alors qu'on préconise des rythmes réguliers avec horaires à peu près identiques la semaine et le week-end. « **On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants de moins de 10 ans. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique** », déplore-t-elle. « **52% des enfants et 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers** ce qui est contraire à toutes les recommandations », regrette aussi Patricia Franco.

Par ailleurs **les temps de sommeil recommandés en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectés.** « Ainsi, **76 % des enfants de 6 mois à 3 ans dorment moins de 11 heures en semaine ; 36 % des 3-6 ans moins de 10 heures.** Avec l'avancée en âge, cela va mieux, mais **11 % des 6-10 ans dorment moins de 9 heures.** Ce qui est là encore trop peu. »

Uniquement moins de 50% des enfants se sentent en forme le matin et que 1/4 sont agités en fin d'après-midi.

[Rappel] Les durées de sommeil recommandées par la National Sleep Foundation

- 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans,
- 11 heures pour un enfant de 5-6 ans,
- 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.



La durée de sommeil par tranches d'âge.



Durée du sommeil **la nuit** (hors temps de rituel du coucher)*
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

*Calcul de la durée de sommeil la nuit = Heure du lever – (heure d'endormissement + durée d'endormissement)



767



Durée de sommeil **la nuit** (hors temps de rituel du coucher)*
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>	Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>	Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>
11h et moins	76%	36%	11%
Entre 11 et 15h	23%	63%	79%
15h et plus	1%	1%	10%
Durée moyenne	10h19	10h20	09h58

Une durée significativement inférieure aux moyennes des deux autres tranches d'âge

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>	Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>	Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>
11h et moins	55%	30%	8%
Entre 11 et 15h	44%	67%	54%
15h et plus	1%	3%	38%
Durée moyenne	10h49	10h47	10h28

Il faudrait parvenir à améliorer ces temps de sommeil « car les études longitudinales ont démontré les effets de la privation de sommeil sur le métabolisme ainsi qu'un risque de **troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement**. Selon une étude entreprise sur près de 1500 enfants de 3,5 à 6 ans⁵, ceux qui dorment peu (moins de 10 heures) présentent deux fois plus de risque de présenter des troubles de l'attention associés à une hyperactivité et trois fois plus de risques d'avoir de faibles résultats scolaires à 6 ans, par rapport à ceux dormant suffisamment (plus de 11 heures).

Par ailleurs, un manque de sommeil ou un trop grand décalage des horaires de sommeil entre semaine et week-end favorisent une **prise pondérale**, avec ses possibles effets négatifs (apnée du sommeil, problèmes métaboliques). Un risque d'obésité qui pourrait résulter du grignotage et du manque d'exercice favorisés par la fatigue secondaire à la dette de sommeil.

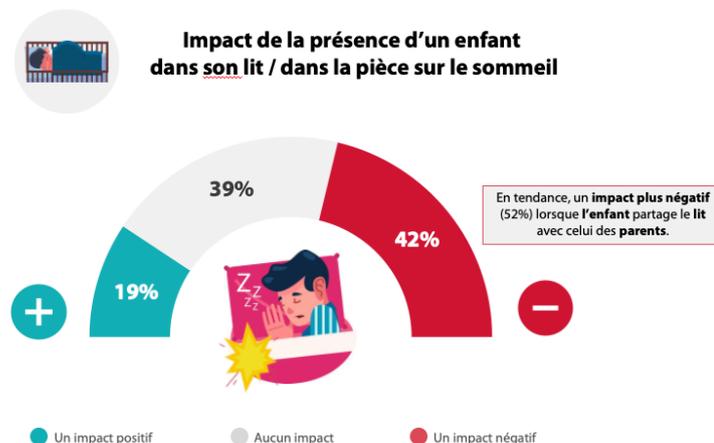
Enfin, il faut rappeler qu'un sommeil en quantité suffisante participe à une bonne **croissance**. En effet, l'hormone de croissance n'est fabriquée que pendant le sommeil lent profond souligne Patricia Franco. Les études longitudinales sur un grand nombre d'enfants en France (étude EDEN 3000 enfants), ELFE (11.000 enfants) ont montrés des résultats similaires et ont fait aussi apparaître que des troubles visuels peuvent aussi être induits par la privation de sommeil.

Trop d'enfants de moins de 3 ans s'endorment encore dans le lit parental

Un autre axe d'amélioration concerne les mises en condition d'un bon sommeil, le couchage des enfants, le co-sleeping ou cododo. Les parents d'enfants de moins de 3 ans, qui rapportent le plus souvent un fort impact d'un trouble du sommeil de leur enfant sur leur propre sommeil : 59 % des cas contre 43 % pour l'ensemble des parents.

« **Trop d'enfants de moins de 3 ans s'endorment encore dans le lit parental** (6 % globalement et 11 % des moins de 3 ans), ou y passent une partie de la nuit (23 % des moins de 3 ans», regrette Patricia Franco. Or, **on observe un impact négatif dans 42 % des cas sur le sommeil des parents lorsque l'enfant a dormi dans leur lit ?**

Pour en savoir plus sur le co-sleeping, consulter le dossier de presse de la 17^{ème} Journée du Sommeil sur le thème « Dormir Seul ou pas, quel impact sur le sommeil ? ».

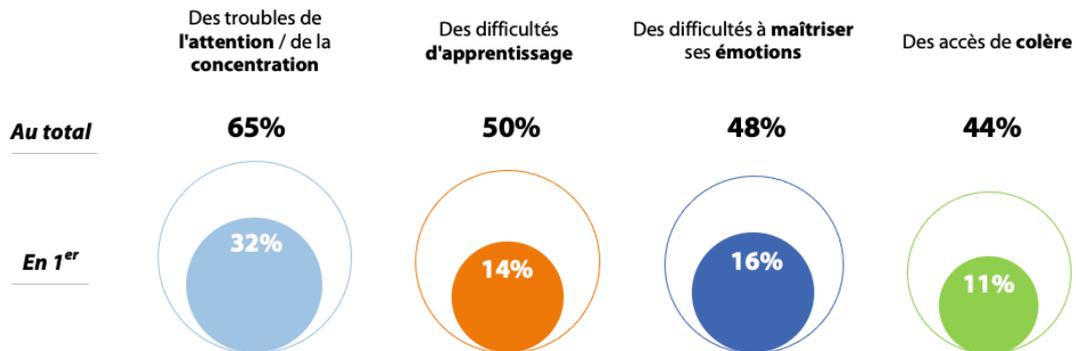


⁵ E. Touchette, et al. Sleep Medicine Reviews, 2009 ; 13 : 355-361

) Des parents sont conscients de l'impact cognitif et psychologique du manque de sommeil chez l'enfant.



Les effets principaux du manque de sommeil chez les enfants



Les 2/3 des parents interrogés le manque de sommeil affecte en priorité la qualité de l'attention et/ou de la concentration de leur enfant.

Stéphanie Mazza se félicite que « Les parents aient retenu que le manque de sommeil altère **en priorité les processus cognitifs** de leurs enfants. On aurait pu penser qu'ils mettraient en avant une fatigue accrue, une somnolence. En réalité, ils repèrent des signes plus fins comme des troubles de l'attention, de la concentration, des difficultés qui seront souvent mis en évidence au cours de la scolarité car souvent associés à des difficultés d'apprentissage. Ces troubles attentionnels peuvent avoir un retentissement au long cours, notamment sur les acquisitions ».

« Les parents ont aussi repéré le risque d'hyperactivité et pris conscience des effets du manque de sommeil de leurs enfants sur la **maîtrise des émotions, la colère**, ce qui a des conséquences négatives sur les relations interpersonnelles entre enfants et les adultes. » constate Stéphanie Mazza. Le sommeil contribue en effet à la **régulation des émotions** chez l'enfant. Des études⁶ ont aussi mis en évidence que des horaires tardifs de coucher augmentent la probabilité, chez l'enfant, d'observer des **troubles du comportement**, avec un effet cumulatif au fur à mesure du temps. Les enfants, qui développent des troubles du sommeil sévères avant l'âge de 1 an, présentent davantage de problèmes **d'adaptation** également à l'âge de 10 ans⁷, de symptômes tels que phobie sociale, **anxiété** globale et anxiété de séparation⁸. « Fort heureusement, les troubles du comportement, qui peuvent d'ailleurs se traduire par une hyperactivité pathologique, régressent en partie lorsque les enfants reprennent de meilleures habitudes de sommeil », signale Patricia Franco.

En revanche, déplore Marc Rey, « **les informations concernant le rôle du sommeil vis-à-vis des fonctions physiologiques semblent moins connues des parents**. Il faut rappeler aux parents que le sommeil a un rôle important sur la **croissance** de leur enfant (grâce à la sécrétion d'hormones de croissance), ainsi que pour le respect de l'**équilibre pondéral** ou encore la **construction du système immunitaire** ».

⁶ Comme celle de Y. Kelly et al sur 10000 enfants (Pediatrics 2013)

⁷ Williamson et al. J Child Psychol Psych 2020

⁸ Cook et al. Arch Dis Child 2020

Le sommeil : une fonction essentielle sur les capacités d'apprentissage

Les scientifiques savent de mieux en mieux pourquoi dormir permet d'être apte à apprendre, comment le sommeil, notamment paradoxal, participe à la consolidation des apprentissages. Les travaux de recherche ont ainsi montré que durant le sommeil, les informations qui avaient été stockées dans l'hippocampe, une structure cérébrale impliquée dans les processus de mémorisation, sont transférées au cortex. Elles sont alors traitées de façon à être intégrées. « Les connaissances générales, didactiques mais aussi procédurales, savoir-faire, manipulations seront donc mieux retenues si l'on a bien dormi », explique Patricia Franco. Une étude, réalisée, sur 11000 enfants⁹ de 9 à 11 ans, a aussi confirmé que les enfants dormant moins de 7 heures par nuit présentent une diminution de volume de certaines structures cérébrales (cortex fronto-orbitaire, préfrontal et temporal) impliquées dans les fonctions exécutives : attention, flexibilité, mémoire de travail, régulation comportementale et émotionnelle, en comparaison de ceux dormant 9 à 11 heures. Par ailleurs, en dehors même de ces processus cérébraux, il est évident « qu'un enfant somnolent aura du mal à se concentrer à l'école ».

Stéphanie Mazza, ajoute que des études de cohorte, dont l'une canadienne, ayant suivi des enfants de leur naissance à l'adolescence, ont révélé qu'un manque de sommeil avant l'âge de 3 ans, a un retentissement visible sur les acquisitions à l'entrée en école primaire¹⁰. Même si le temps de sommeil s'améliore après 2,5 ans, les capacités d'apprentissage restent réduites à 6 ans.

⁹ Cheng et Al. Mol Psychiatry 2021 « Sleep duration and brain structure »

¹⁰ Touchette et al. 2007

III- L'aide à la parentalité : le facteur clé pour améliorer le sommeil des enfants

En période de crise, il est encore plus important de parler du sommeil

*Les recommandations du docteur Marie-Françoise Vecchierini,
neuro-psychiatre, membre du Conseil Scientifique de l'INSV*

Confinements, peur de l'épidémie de covid-19 et maintenant la guerre... ces situations de crise impactent la santé mentale des parents et des enfants avec un retentissement plus important chez les jeunes et dans les milieux vulnérables¹¹. Et plus on est proche de l'événement stressant plus les troubles réactionnels sont importants. Les enfants sont tout à fait conscients de ce qui se passe dans leur environnement et perçoivent ce que leurs parents ressentent. Leurs parents ont, en effet, leur propre représentation mentale des événements ce qui peut modifier leurs comportements habituels. Ces changements peuvent provoquer une insécurité pour l'enfant. Les études récentes ont montré une corrélation entre le stress des mères et des enfants avec une interaction entre leurs ressentis et comportements, lesquels sont intimement liés aux modifications du sommeil. Ainsi, plus la qualité du sommeil est impactée, moins bonne est la relation entre les parents et leurs enfants¹².

En période de crise, comme actuellement et depuis plus de 2 ans, s'endormir peut prendre davantage de temps, les éveils nocturnes survenir plus souvent, de même que les rêves anxiogènes et de cauchemars. Les émotions dans la journée sont en effet transformées et retraduites dans la vie nocturne.

Voici quelques conseils à adapter en fonction de l'âge de l'enfant :

- Prendre de la distance avec l'angoisse et en parler, calmement, surtout si l'enfant le demande.
- Plus l'heure du coucher approche, plus l'enfant est jeune, plus il est nécessaire de l'éloigner de sources de stress, querelles, images et propos traumatisants.
- Parler de l'événement de la façon la plus positive et réconfortante possible à l'enfant, participe à l'en protéger. Par ex. « Ces personnes fuient leur pays mais on va les accueillir ».
- Privilégier les rituels (lecture d'une histoire) et routines du coucher, dans une atmosphère de calme et affection, mieux ils se porteront.
- Amener l'enfant à faire de l'exercice physique peut contribuer à améliorer sa détresse, le détourner des conditions négatives qu'il est en train de vivre. Sans compter que cela est un remède au temps passé devant les écrans.

Pour les parents :

- S'informer mais avec réserve en limitant la durée d'exposition aux informations traumatisantes.
- Maintenir un style de vie régulier, le plus habituel possible.
- Relativiser, prendre du recul et maintenir des rythmes de sommeil réguliers.
- Réguler ses propres émotions, gérer son anxiété (s'aider de relaxation...).
- Éviter de partager ses émotions si elles sont négatives.
- Plus l'adulte est angoissé, plus l'enfant va avoir du mal à bien dormir.
- Plus l'enfant se sent en sécurité et rassuré, mieux il dort et moins l'adulte se stresse.

¹¹ P. Perreti-Wattel and al. "Anxiety, depression and sleep problems: a second wave of COVID 19". General Psychiatry 2020

¹² Di Giorgio Elisa and coll. "The interplay between mothers' and children behavioral and psychological factors during COVID-19: An Italian study" European Child & Adolescent Psychiatry 2020

) Accompagner les parents et les considérer comme des partenaires

« **L'information et l'accompagnement des parents est d'autant plus nécessaire qu'avec le développement de la famille nucléaire, ils sont de plus en plus isolés** », constate Marc Rey. « Bien souvent beaucoup n'ont pas le soutien de proches (grands parents...) susceptibles de leur prodiguer des conseils pour préparer le sommeil de leur enfant, les aider à faire face à des difficultés de sommeil de celui-ci. Enfin, beaucoup d'entre eux, notamment ceux issus de familles migrantes, se sentent démunis car ils reçoivent souvent des informations assez contradictoires sur le sommeil ».

Selon Marie-Rose Moro « les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences. À cet égard, il serait nécessaire de former davantage les professionnels du soin, initialement puis en formation continue, à établir des relations avec les parents et à tenir compte de la façon dont ils voient les choses. » Quelle que soit la classe sociale et la catégorie culturelle, la question du sommeil des enfants préoccupe tous les parents, même si dans cette enquête, 25% d'entr'eux n'en parlent pas à leurs médecins. Dans toutes les sociétés et quel que soit l'âge, il faut pour bien dormir se sentir en sécurité et on dort effectivement par imitation. Mais, les habitudes de sommeil varient beaucoup selon les cultures.

Les parents peuvent avoir besoin d'aide pour leur propre sommeil, pour apporter à leur enfant le climat de sécurité, de lâcher-prise dont il a besoin pour dormir. Comme pour d'autres aspects de la santé, la famille a un rôle éducatif en matière de sommeil. Si les parents ont du mal à lâcher prise, ce qui est nécessaire pour dormir, il leur est d'autant plus difficile d'apprendre comment dormir à leurs enfants, lesquels sont fortement dépendants d'eux. « Il est nécessaire d'aider les parents à prendre conscience que prendre soin de leur propre sommeil est essentiel pour le sommeil de leur enfant. S'ils sont stressés, leurs enfants le sentiront et dormiront moins bien. Les parents ne doivent pas se dire que la raison pour laquelle ils dorment mal est forcément liée au fait que leur enfant dort mal et que tout ira mieux pour eux lorsque leur enfant pourra dormir. **Le sommeil des parents et de leur enfant est une co-construction.** Mais, il faut les soutenir, car souvent les parents éprouvent une certaine culpabilité lorsque leur enfant dort mal ».

) Tenir compte du « berceau culturel » de l'enfant et de ses parents

Lorsqu'on analyse le sommeil de l'enfant, on a trop souvent tendance à le sortir du milieu familial. Le « berceau culturel » de l'enfant est à prendre en considération, une notion développée par la Professeure Marie-Rose Moro. Par exemple indique-t-elle « dormir avec un enfant n'a pas la même signification dans toutes les civilisations que dans la nôtre où nous sommes assez stricts. Par exemple au Japon il est habituel de dormir dans son lit avec les enfants jusqu'à l'entrée à l'école. En Occident, nous séparons beaucoup la vie diurne et nocturne, avec des espaces différenciés pour les activités de la journée et pour dormir. Cela ne date que du début du 20^e siècle et n'est pas encore le cas partout. Il faut le savoir, même si les chiffres de co-sleeping relevés dans l'enquête paraissent tout de même un peu élevés.

« Si l'on veut aider les parents s'agissant du sommeil, il faut prendre en considération leur contexte socio-culturel qu'ils ont connu et dans lequel ils vivent » poursuit Marc Rey. L'expérience d'ateliers avec des mamans migrantes à Marseille, soutenue par l'ARS PACA, nous a montré que celles-ci ont souvent du mal à faire face à deux discours éloignés sur le sommeil, celui de la famille, et celui des professionnels de santé. Dans le pays d'origine, les mamans rapportent qu'on dort à plusieurs dans la même pièce, et elles ont peur que leur enfant dorme seul dans la pièce à côté. Elles décrivent avoir du mal à faire coucher tôt leur enfant en été, lorsqu'il fait jour tard en France. Ce car la situation est tout à fait différente du pays d'origine, tropical, où enfants et adultes se couchent tous tôt car la nuit tombe à 18 heures, toute l'année. Ce contexte multiculturel peut être riche, mais il faut que les parents puissent en parler. Or, souvent les mamans migrantes ne le font pas par sentiment de honte. Les professionnels de santé devront donc aller vers elles ».

) Que faire pour prévenir un trouble du sommeil chez l'enfant ?

Dès 6 mois, lors du passage au lit personnel, il est important que l'enfant choisisse un **objet transitionnel** afin de l'aider à dépasser l'angoisse de séparation, de passer du stade d'éveil à l'endormissement dans de bonnes conditions.

Les **rituels du coucher** sont importants. Ils préparent à la séparation de la nuit. « Il est bien d'accompagner les enfants au lit, de raconter une histoire. Or l'enquête révèle que **45 % des enfants de plus de 3 ans se couchent seuls**. Cela correspond à probablement à un changement du mode de vie. la présence parentale est-elle remplacée par les écrans ?.» commente Patricia Franco.

Pour aider le jeune enfant, à avoir le meilleur sommeil possible, on organisera **clairement l'alternance jour-nuit**. Dans la journée, place aux interactions entre parents et enfant. Mais, la sieste qui est nécessaire jusqu'à 6 ans ne se fera pas dans l'obscurité totale. Le bébé doit, par ailleurs, prendre l'habitude de dormir seul dans son berceau (ou lit).

Les **levers** seront organisés le matin, à heures régulières, et le coucher retardé progressivement le soir après 6 ans mais en tenant compte des besoins de sommeil de l'enfant qui sont très supérieurs à ceux de l'adulte.

Une étude française a montré que 90% des enfants de 3 ans font une sieste qui dure en moyenne 1h30¹³, sachant que si à partir de 2 ans la durée de cette sieste est trop longue, la qualité du sommeil nocturne de l'enfant sera moins bonne. **Si une seule sieste est réalisée, celle-ci ne doit pas être trop tardive ni excessivement longue pour ne pas retarder les nuits.**

Voici le nombre de **siestes recommandées par tranche d'âge** à titre indicatif :

- Trois à 6 mois (1 en fin de matinée et 2 en début puis fin d'après-midi),
- Deux entre 9 et 12 mois (perte de la sieste de fin d'après-midi),
- Une seule à partir de 15 à 18 mois (celle du début d'après-midi) » précise Patricia Franco.

¹³ Plancoulaine S et Al. "Gender-specific factors associated with shorter sleep duration at age 3 years." J Sleep Res. 2015

Quant à la gestion **les écrans**, elle est difficile pour tous, les petits comme les grands. « Néanmoins, nous pouvons mettre en avant ce qui est positif lorsqu'on les utilise moins : se sentir reposé, avoir un moment d'échanges avec ses proches, pratiquer une activité intéressante, faire du sport. Chacun à sa mesure peut trouver ses solutions et en discuter avec son enfant. Quoiqu'il en soit, **il faut tenter de ne pas remplacer un plaisir par une interdiction. Ce qui serait inopérant** », indique Marc Rey. Rappelons aux parents que **les enfants ont besoin d'une vie relationnelle riche et de se dépenser beaucoup plus que les adultes. Parfois plus que les écrans eux-mêmes, c'est le temps qui leur est dévolu qui est nocif.**

« Les parents consultant un spécialiste du sommeil pour leur enfant (souvent pour un problème de somnolence, de décrochage scolaire) sont en général plus réceptifs à cette question des écrans, car ils sont en demande de solutions », ajoute Patricia Franco. La première démarche en consultation sommeil de l'enfant est d'examiner avec les parents leurs habitudes. « On négociera avec les parents et les grands enfants que les écrans ne soient pas présents au moins 1 heure avant le coucher ».

Les parents peuvent aussi avoir recours aux différents dispositifs d'accompagnement qui existent désormais : « Je protège mon enfant dans son usage des écrans » la plateforme du gouvernement ou encore l'association 3,6,9,12 du Docteur Serge Tisseron.



) Que faire face à une difficulté de sommeil de l'enfant ?

Mon enfant, est-il fatigué le matin ? « C'est la première chose à se demander si l'on a des doutes sur le sommeil de son enfant. S'il a un visage cerné cela signifie qu'il ne dort pas suffisamment », souligne Patricia Franco. « Un enfant âgé de de 6 mois à 3 ans peut pleurer la nuit mais normalement, il se rendort seul. S'il réveille ses parents plus de 3 fois par semaine et si cela se prolonge sur plus d'un mois, en dehors bien sûr d'un épisode aigu, comme une infection (rhinite, otite...), il faudra **en parler à un professionnel de santé, en premier lieu à un médecin généraliste ou à un pédiatre. Les parents peuvent aussi avoir recours à des psychologues spécialisés dans l'insomnie du petite enfant (plateforme en ligne DORMIUM.FR).**

L'automédication est contre-indiquée pour guérir le trouble. Dans l'enquête INSV 2022, 20 % des parents, dont l'enfant avait un trouble du sommeil (et 10 % des parents globalement) ont malgré tout reconnu avoir administré complément alimentaire ou médicament, à leur enfant Dans le but de faciliter son sommeil.



10% Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 20%
des parents déclarent donner des compléments alimentaires ou des médicaments à leur enfant pour faciliter son sommeil

2%

Souvent

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 5%

8%

Rarement

Enfants concernés par au moins un trouble du sommeil : 15%



Petit BamBou

Les parents peuvent en revanche recourir à des outils pour se relaxer, apprendre à méditer, par exemple à l'aide de l'application Petit BamBou.

En cas d'insomnie chez eux, favorisée ou non par le stress, les parents pourront s'aider de l'application Kanopée.

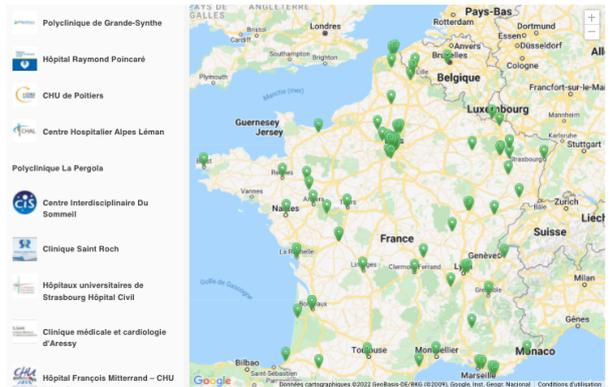
Validée scientifiquement et développée par l'équipe du Pr Pierre Philip à la clinique sommeil du CHU de Bordeaux, l'application disponible gratuitement sur le Google store et l'Apple store. Cette application, qui avait été conçue initialement pour mieux faire face aux problèmes de sommeil favorisés par l'épidémie Covid 19, permet d'évaluer avec le concours d'un agent virtuel la sévérité des troubles du sommeil (index de sévérité d'insomnie, ISI). Et, de proposer aux adultes insomniaques (score ISI supérieur à 14) des moyens d'améliorer leur sommeil, la première étape reposant sur la tenue d'un agenda du sommeil pendant une semaine. Des conseils personnalisés seront ensuite prodigués par Kanopee à ces adultes en mal de sommeil, en fonction des données de cet agenda.



En ce qui concerne les objets connectés, montres et autres, Marc Rey considère qu'ils « ne sont pas assez performants pour analyser le sommeil des enfants même s'ils fournissent des renseignements assez fiables (bien qu'indirects : mouvements fréquence cardiaque...) sur le sommeil des adultes en bonne santé ». Les jeunes parents pourront les utiliser, à titre indicatif, pour eux-mêmes, mais non pour apprécier le sommeil de leur enfant.

Quoiqu'il en soit, les parents auront intérêt à parler de leurs difficultés à leur médecin de famille. Selon les situations, ils pourront se rapprocher d'un centre de sommeil des centres de sommeil dont certains prennent en charge aussi les enfants (centres mixtes) et dont la liste est figure sur le site de l'INSV.

Cartographie des centres du sommeil



En cas de difficulté de sommeil chez l'enfant, il peut être utile de tenir un **agenda du sommeil**, qui pourra servir de discussion avec le professionnel de santé.

Marc Rey a mis au point un agenda double du sommeil dans lequel les mamans renseignent à la fois leur sommeil et celui de leur bébé.

Agenda du sommeil

Prénom : HAËLYS

Noter ↓ pour l'heure de coucher Noter ↑ pour l'heure de réveil Indiquer le ressenti par un smiley 😊 😐 😞

Nuit	Heures	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Ressenti	Remarques	
1	bebe																												
	maman																												
2	bebe																												
	maman																												
3	bebe																												
	maman																												
4	bebe																												
	maman																												
5	bebe																												
	maman																												
6	bebe																												
	maman																												
7	bebe																												
	maman																												

Pour aller plus loin...

consulter les sites d'information sur le sommeil

qui sont référencés sur le site de l'INSV page « Le sommeil de l'enfant ».

Sommeil de l'adolescent : poursuivre le dialogue et définir des modalités propres à chacun

Par Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de la Maison de Solenn à Paris

Nombreux sont les adolescents qui dorment mal ou insuffisamment du fait du retard de phase observé dès la puberté, soit environ vers 11 ans chez les filles, 12 ans chez les garçons avec des troubles du sommeil qui s'aggravent jusqu'au lycée.

Même s'ils sont rarement un motif de consultation pour les parents, les troubles du sommeil sont souvent source de conflit avec leur adolescent, au même titre que les problèmes d'alimentation. En effet, les parents ont souvent plus de mal à gérer ces troubles que chez l'enfant plus jeune en raison des difficultés à discuter de questions comme l'heure du coucher, un comportement parental autoritaire étant souvent peu efficace.

Si une bonne éducation au sommeil chez l'enfant est importante, de la même façon il est nécessaire de poursuivre le dialogue avec les ados sur cet aspect de leur vie avec des modalités propres à chacun.

Si un trouble du sommeil a de nombreuses conséquences : épuisement, fatigue, problèmes d'attention, il a aussi des causes. **Il n'est pas normal qu'un ado dorme mal, et en cas de persistance de ce trouble, on pensera à la possibilité d'une souffrance psychologique :** trouble dépressif avec réveils précoces, anxiété avec difficultés d'endormissement, addiction aux écrans, ingestion d'alcool ou consommation de cannabis auxquels certains ados recourent pour dormir....

En effet, la qualité du sommeil est liée à la qualité de la vie diurne de l'adolescent. Il conviendra d'analyser sémiologiquement les symptômes, d'étudier ce qui peut faire peur le soir et freiner l'endormissement ou encore pourquoi il se réveille tôt.

Les adolescents hospitalisés à la Maison de Solenn, le sont le plus souvent pour d'autres motifs que des perturbations du sommeil (trouble du comportement alimentaire, phobie scolaire grave, envie de mourir). Mais nous nous apercevons que beaucoup d'entre eux sont totalement dérégulés sur le plan du sommeil. **À l'hôpital ils reprennent souvent en 48 heures un rythme classique de sommeil car ils ne peuvent consulter leur téléphone que 3 fois par jour et respectent des horaires de réveil et de coucher réguliers.** Le soir, certains ados ont des ruminations anxieuses, ressentent une angoisse de séparation d'avec les parents même s'ils sont grands ce qui peut gêner l'endormissement. Mais cela s'améliore en général après discussion avec les soignants, quelques mouvements de relaxation... Il est rarement nécessaire de donner des médicaments pour améliorer le sommeil de ces ados, mais cela arrive tout de même parfois chez des jeunes qui demandent de l'aide par exemple face à des idées noires.

III – En famille, à l'école, en société : protéger le sommeil de l'enfant à tous les niveaux est nécessaire

) L'école, un lieu de sensibilisation privilégié pour l'éducation au sommeil

L'école est un lieu à privilégier pour l'éducation au bon sommeil car elle regroupe toutes les populations d'enfants et d'adolescents, quel que soit le niveau socio-économique de leurs familles. La déclinaison à la maison des conseils de bon sommeil prodigués à l'école permettra aussi de sensibiliser les parents, lesquels bon nombre sont eux-mêmes enseignants. Le sommeil est **abordé dans les programmes du primaire. Mais si le sommeil figure parmi les thématiques transversales qui leurs sont proposées dans le cadre de la démarche** de l'école « [promotrice de santé](#) » du ministère de l'Éducation Nationale, pour l'instant, **il ne figure à proprement parlé dans les programmes des collèges et lycées.**



Mémé Tonpyj

Programme d'éducation
au sommeil

**Désormais disponible sur Eduscol, Mémétonpyj gagne
du terrain en primaire et rencontre un vif succès !**

Mémétonpyj, le programme ludique d'éducation au sommeil, s'inscrit dans le programme du Cycle 2 (CP, CE1, CE2) concernant la thématique « Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets ».

Désormais mis à disposition sur le site [d'Eduscol, site de contenus pédagogiques à destination des enseignants](#), ce programme connaît un grand succès de la part des enseignants avec plus de 15 000 téléchargements.

Avec l'aide de la mascotte Mémé Tonpyj, les enseignants de primaire expliquent le sommeil au travers de dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes. Plusieurs thématiques sont abordées : rythmes du sommeil, rôles du sommeil, besoins en sommeil, amis et ennemis du sommeil. Ce programme pédagogique a démontré son efficacité en termes de comportement, avec un temps de sommeil accru de 30 minutes, et une amélioration durable dans le temps de la qualité du sommeil et des capacités d'attention et de résistance aux distractions des écoliers.

La mallette pédagogique est accessible sur le site <https://memetonpyj.fr>. Elle peut aussi être téléchargée à partir des sites de l'INSV (<https://institut-sommeil-vigilance.org>) et du réseau Morphée (<https://reseau-morphee.fr>).

Learning Labs, master classes : des enseignants impliqués

Si le sommeil ne figure pas à proprement parlé dans les programmes, les enseignants qui le souhaitent peuvent néanmoins l'aborder, par exemple lorsqu'ils expliquent aux collégiens comment est organisée l'activité cérébrale (cycle 4 des cours de SVT) ou encore comment grâce à une bonne hygiène de vie en assurer le fonctionnement optimal. Certains de ces professeurs de SVT participent à des programmes éducatifs, comme celui développé par Stéphanie Mazza à Lyon, qui demande aux collégiens de 4^e de s'inscrire en cours de SVT à « un challenge de 3 semaines pour mieux dormir » (en installant des filtres sur les écrans, en dormant moins tard le week-end...).



Conférence de Stéphanie Mazza



<https://ac-creteil-dafor.webex.com>

Numéro de l'événement : 2733 010 3887
Mot de passe de l'événement : d4mRcM4Hj;c3

Lien activé le jour de l'événement.

Il est recommandé de télécharger l'application « webex meeting ».

Trois actions possibles pour préparer cette rencontre :

1) Un quiz pour se poser ensemble des questions sur le sommeil :

<https://arcg.is/1Xyqq90>

2) Un espace dédié pour proposer les questions de vos élèves :

<https://arcg.is/0zfv9e0>

3) Un concours de slogans à propos du sommeil :

<https://arcg.is/1LvDq80>

Les slogans les plus percutants seront publiés sur le site de l'Institut National du Sommeil et de la vigilance à l'occasion de la journée du sommeil 2022 !



Dans 24 collèges et 16 lycées de 6 académies, les Learning Labs, réseaux d'établissements du second degré utilisant les apports des sciences cognitives au service de la réussite de tous les élèves, permettent aussi de discuter avec les élèves (et d'informer dans le même temps les professionnels des établissements) des apports des sciences cognitives pour comprendre comment se font les apprentissages, les processus de mémorisation, ce qui permet d'aborder le sommeil.

Les professeurs de Sciences de la vie et de la terre (SVT) sont souvent impliqués dans ces Learning Labs et très appréciés par les élèves. Une master classes sur le sommeil est par exemple proposé aux élèves de l'académie de Créteil le 17 mars à l'occasion de la semaine sur le cerveau et veille de la Journée du Sommeil par le rectorat de Créteil.

En 2021, plus de 16 000 agents de la fonction publique ont bénéficié d'accompagnements, d'ateliers et de formations en prévention santé avec la MGEN, majoritairement du secteur de l'éducation.

Les groupes d'analyse des pratiques professionnelles supervisés par des psychologues facilitent les prises de conscience et le partage de solutions.

La prévention des troubles du sommeil y est notamment abordée sous l'angle de l'équilibre de vie, la gestion du stress, le renforcement des relations positives au travail

Les « Itinéraires MGEN de santé au travail », parcours de formation personnalisé, permettent par ailleurs l'acquisition et le renforcement de compétences personnelles et sociales qui favorisent une meilleure maîtrise individuelle des conditions d'un sommeil de qualité.

Professionnels de santé et étudiants en santé sont mobilisés sur le sommeil à l'école

Beaucoup d'infirmières scolaires, de médecins scolaires réalisent ainsi des conférences et des temps d'éducation pour les parents.

Les étudiants en santé de 3^e année (futurs médecins, sages-femmes, pharmaciens, infirmiers...) du service sanitaire interviennent aussi sur demande des responsables d'établissement ou des enseignants pour informer écoliers et collégiens sur le sommeil, parfois en association à d'autres actions de promotion à la santé concernant la consommation d'écrans, la pratique sportive, l'alimentation. « Environ 300 actions du service sanitaire avaient ainsi été menées par plus de 3000 étudiants en santé sur les troubles du sommeil en 2018-2019 », première année de mise en place du service sanitaire, signalait en 2020 la Direction de l'enseignement supérieur. « Ce qui représentait à l'époque environ 10% des actions et plus de 10% des effectifs des étudiants ayant réalisé leur service sanitaire ».

La consultation du [portail du service sanitaire](#) révèle qu'en 2021-2022, les enseignants et directeurs d'établissement continuent d'être très demandeurs de ces interventions des étudiants en santé sur le sommeil, en école primaire, collège, lycée général et lycée professionnel.

Stéphanie Mazza insiste, au vu de son expérience, sur l'importance de former infirmières et médecins scolaires, comme cela a été fait en région lyonnaise, pour leur permettre d'être plus à l'aise sur cette thématique du sommeil, de dépister éventuellement des troubles. S'agissant des actions du service sanitaire, qui semblent séduire tant les élèves que les étudiants (heureux d'avoir une action concrète avant le soin), il est probablement préférable d'intervenir dans le cadre d'un programme structuré de collaboration au long cours, que d'avoir une intervention « one shot » pour observer des changements de comportement.

Le groupe de travail « bien être à l'école » du CSEN se consacre désormais au sommeil

Un Groupe de travail du Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale est désormais dédié au bien-être des élèves, sous la direction de Stéphanie Mazza. Les premiers travaux de ce GT se sont centrés sur l'importance du sommeil de l'enfant et de l'adolescent « L'objectif consiste à publier des recommandations, pour proposer du matériel pédagogique, des formations aux équipes enseignantes afin qu'elles intègrent davantage la thématique sommeil au contenu de leurs cours. **En l'absence de formation, beaucoup d'enseignants ne se sentent en effet pas légitimes pour parler du sommeil aux enfants, sujet jugé médical, concernant les familles.** »

En mars 2022 les enseignants recevront une lettre électronique du CSEN sur le thème du sommeil (actualités sur la recherche, actions possibles à l'école...). Une vidéo sera diffusée dans le même temps. Son contenu à destination d'un public large (enfants, parents, enseignants) rappellera « *Pourquoi quand on dort bien, on apprend bien* » et montrera comment enseignants et écoliers utilisent en classe le programme d'éducation au sommeil Mémétonpyj.

Deux projets d'études pour analyser les effets de la sieste et du décalage des heures de cours le matin en secondaire

Le groupe « Bien-être à l'école du CSEN » va mettre prochainement en place deux études pour analyser d'une part, les effets de la **sieste en école maternelle** sur les apprentissages, et, d'autre part, pour évaluer l'influence d'un **décalage des heures de début de cours** le matin sur les performances des adolescents.

L'étude entreprise au sein de l'Education nationale aura pour but de **vérifier si retarder le début des cours le matin peut améliorer les performances scolaires chez l'adolescent qui présente physiologiquement un retard de phase du sommeil**. Pour des motifs pratiques, elle sera conduite chez des collégiens ou lycéens scolarisés dans des internats, donc non soumis aux difficultés de transport ». « **Les résultats ont vocation à être utilisés ensuite dans d'autres milieux scolaires** », indique Stéphanie Mazza.

« Mieux dormir pour mieux apprendre » :

Le CSEN a choisi de consacrer sa conférence internationale annuel au Sommeil



Organisée le 23 mars 2022 au Collège de France, et inaugurée Jean-Michel Blanquer et le Professeur Stanislas Dehaene [la conférence sera retransmise en direct et disponible sur le site du Conseil Scientifique de l'Education Nationale CSEN.](#)

La sieste à l'école : des besoins individuels à prendre en compte

L'enquête INSV 2022 montre que 80% des parents désirent maintenir la sieste dans toutes les sections d'école maternelle et 71 % souhaitent que des moments de repos soient conservés à l'école primaire.

« Les parents ont raison d'être plus convaincus par l'importance de la sieste à l'école que par le décalage des horaires des cours le matin car les enfants de moins de 10 ans n'ont pas de retard de phase. Il n'y a donc pas lieu de modifier les horaires de début d'école le matin à cet âge. » considère Stéphanie Mazza.

Pour la sieste en maternelle, la communication avec les parents est importante. On observe souvent que les difficultés se posent en période de transition, lorsque la sieste devient un peu plus optionnelle, en particulier en moyenne section. C'est en concertation avec les parents que l'équipe scolaire permettra de déterminer comment la sieste impacte le sommeil de nuit de l'enfant. Un élément à prendre en compte dans le choix de sieste et son organisation.

Avec l'obligation de scolarisation dès 3 ans, la sieste redevient l'objet de discussions. « Pour l'instant chaque académie fait ses recommandations. On ne dispose pas de texte de l'Education nationale sur les temps de sieste à l'école, ce qui serait utile. « L'étude que nous réalisons avec le CSEN permettra notamment d'évaluer comment aider les équipes éducatives et les enfants en fonction de leurs besoins individuels et ce malgré les difficultés organisationnelles et les contraintes de locaux. L'objectif étant de mieux encadrer les pratiques des professionnels des écoles maternelles et de les accompagner », espère Stéphanie Maza. « Dans beaucoup d'académies il est proposé que tous les enfants de petite section de maternelle fassent la sieste. Souvent, celle-ci n'est pratiquée que jusqu'au mois de février en moyenne section. Or certains enfants de petite section n'en n'ont plus besoin, tandis que d'autres de moyenne voire de grande section en tirent encore bénéfice ».

« Mieux vaut dormir une durée suffisante la nuit que faire récupérer les enfants dans la journée » selon la professeure Patricia Franco

L'enquête INSV/MGEN 2022 montre que pour eux-mêmes comme pour leurs enfants, beaucoup de parents pratiquent la sieste. Près d'un enfant (et d'un parent) sur deux fait ainsi la sieste dont 13 % des enfants à l'école primaire alors que les études en population générale montre que normalement à partir de l'âge de 6 ans, on ne fait plus la sieste d'une manière quotidienne.

Grâce à la sieste, les enfants récupèrent en partie du temps de sommeil total et avec elle les deux tiers des enfants de 6 mois à 6 ans parviennent finalement au temps de sommeil recommandé selon leur âge. Pour autant, faire la sieste, n'est pas la même chose que dormir la nuit. Il faut tenir compte du fait que ce temps de sieste (1h40 environ dans l'enquête), s'il traduit un sommeil de récupération, va diminuer le temps destiné aux apprentissages, aux interactions sociales, ce qui peut avoir un impact sur le développement de l'enfant. Ainsi, mieux vaut dormir une durée suffisante la nuit que faire récupérer les enfants dans la journée.

) **Faire du sommeil une priorité de santé publique pour les enfants, les parents et plus globalement la population**

Renforcer les connaissances des parents

Même si les parents sont de mieux mieux informés sur les fonctions du sommeil et connaissent mieux ses perturbateurs, il s'agit de poursuivre les efforts pour le faire savoir auprès de tous ceux qui n'ont pas encore conscience des enjeux d'un sommeil de qualité.

Les bonnes pratiques devant être adoptées précocement chez l'enfant pour être efficaces, on pourrait imaginer qu'à l'occasion des **consultations obstétricales**, les futurs parents soient sensibilisés. « Ou tout au moins », que comme le préconise Patricia Franco, « les sages-femmes fournissent des conseils sur les gestes à suivre et à ne pas suivre pour que l'enfant ait un bon sommeil dès la **maternité**. Par ailleurs, les programmes d'intervention centrés sur les parents améliorent non seulement le sommeil des enfants mais aussi le sentiment de compétence des parents avec un effet positif contre le stress. Naturellement une formation des parents sur la gestion de leur privation de sommeil à la sortie de la maternité serait très utile pour éviter les conséquences délétères comme la dépression du post-partum.

A l'avenir, le **cahier de santé de l'enfant** pourrait, comme le souhaiterait l'INSV, intégrer la fonction sommeil, avec des rappels sur les durées conseillées de sommeil selon l'âge ce qui fournirait des repères concrets pour les parents et faciliterait l'échange avec les médecins de famille. Malheureusement, à ce jour, rien n'a trait au sommeil dans le carnet, en dehors des conseils de prévention pour la mort inattendue du nourrisson.

« Manger, bouger et dormir », un message à faire passer auprès du grand public

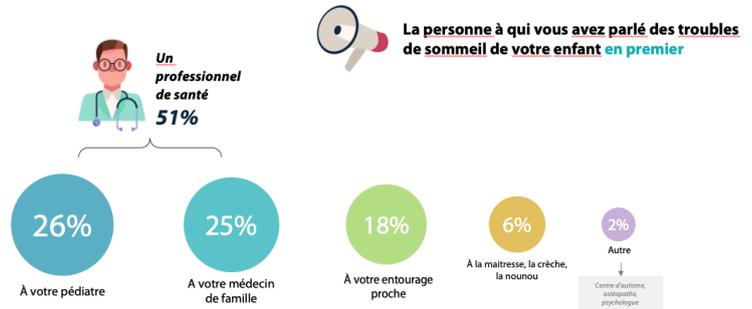
Mais, c'est auprès de tous qu'il faut aussi agir pour être plus efficace. C'est pourquoi, l'INSV recommande la réalisation de campagnes de sensibilisation en population générale.

« Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), qui a eu un impact positif pour inciter les Français à mieux manger et avoir une activité physique, devrait être complété et intégrer le sommeil, avec la déclinaison « **manger, bouger, dormir** », estime l'INSV. Il faudrait diffuser des spots publicitaires pour expliquer à quoi sert le sommeil et comment le préserver, faire comprendre que le sommeil ne doit plus être « une variable d'ajustement », « qu'il ne fait pas perdre du temps ».

Même s'il existe déjà des sites comme ceux de l'INSV ou du réseau Morphée, qui sont déjà fortement consultés (plus de 30000 visiteurs sur le site de l'INSV en mars 2021, mois de l'organisation de la Journée du sommeil), il serait utile de mettre en place une plateforme internet répertoriant les sources d'information sur le sommeil, ce afin d'avoir plus de visibilité sur les moteurs de recherche.

Former les professionnels

Les médecins généralistes ou les pédiatres sont consultés par les parents à parts égales dans l'enquête INSV 2022 lorsqu'un enfant a un trouble du sommeil (25 à 26 % des parents).



En première ligne face aux troubles du sommeil de l'adulte et souvent de l'enfant, les médecins généralistes se forment d'ailleurs de plus en plus à la médecine du sommeil. Ces médecins ne doivent pas hésiter à interroger les parents sur la qualité de leur propre sommeil dans la mesure où sommeil de l'enfant et des parents sont souvent intriqués. Ils peuvent notamment faire préciser les habitudes de sommeil de la famille, demander si un parent ou les deux travaillent en horaires décalés, la nuit, ce qui altère souvent le sommeil. Par ailleurs, de nouveaux outils comme Dodoclic formation ou Dodoclic (diagnostic), peuvent les aider en consultation à orienter l'entretien avec les patients, quel que soit leur âge, pour repérer l'origine d'un problème de sommeil, à mieux connaître les différentes pathologies du sommeil et les particularités du sommeil de l'enfant.

Quoiqu'il en soit, force est de constater que **la médecine du sommeil suscite un nombre croissant de vocations chez les professionnels de la santé et paramédicaux**. Ainsi, le nombre de professionnels de la santé et du soin formés à la médecine du sommeil ne cesse de croître. Tel est le constat de la **Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil – SFRMS** qui fédère les acteurs de la discipline du sommeil, apporte son soutien par un diplôme interuniversitaire national « le DIU Le sommeil et sa pathologie », coordonne la FST Sommeil (Formation Spécialisée Transversale). Au sein de la SFRMS, le Groupe de Travail sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent (GTSEA) sous la responsabilité du Pr Patricia Franco est en charge de rendre plus visible les actions d'information, de formation et de recherche menée sur cette thématique.

Cette tendance est encourageante car c'est bien la formation du plus grand nombre au sommeil, professionnels de la petite enfance y compris, qui participera au maintien d'une qualité et d'une quantité suffisante de sommeil, chez les enfants comme les adultes.

Ainsi, les **évolutions majeures de la discipline du sommeil** observés dans les domaines de la formation, de l'organisation de l'offre de soins, de la prise en charge ou encore de la recherche, sans oublier l'apport du numérique doivent être soutenues

On constate au travers de ces différentes actions et mobilisation que le sommeil n'est pas seulement une affaire de spécialistes mais bien l'affaire de tous : en famille, à l'école, en société...

IV - LA JOURNÉE DU SOMMEIL® VENDREDI 18 MARS 2022

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans près de 50 villes françaises, le vendredi 18 mars 2022, pour la 22^{ème} édition de la Journée du Sommeil®.

Cette journée de sensibilisation à l'hygiène du sommeil, ses troubles et leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. L'INSV et les structures de soin spécialisées œuvrent pour que cette journée reste 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 la liste des actions prévues, relayer et partager les initiatives :

22^{ème} Journée du sommeil
18 Mars 2022

Organisée par
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Sous les patronages des
 MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
 MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

Avec le parrainage de
 SFRMS
 2022 WORLD SLEEP

www.journeedusommeil.org
www.journeedusommeil.org



Vidéo

Le sommeil des enfants et des parents en 2022
Enquête INSV/MGEN Mars 2022

<https://youtu.be/PGB42EhWGV>

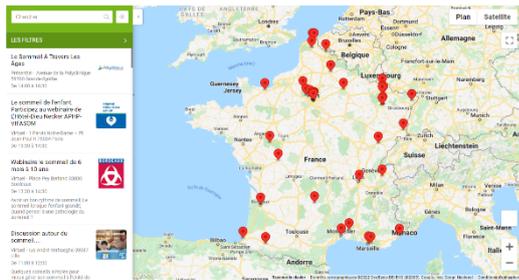
LA PLATEFORME WEB SOMMEIL 2022

Programme de la 22e Journée du Sommeil®



Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont sensibles à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus influencé de nos habitudes de vie. Après deux ans de crise sanitaire et à l'occasion de la 22e Journée du sommeil, il est apparu nécessaire aux spécialistes de faire l'état des lieux sur « le sommeil des enfants et de leurs parents en 2022 ».

Pour connaître les différents événements de la 22e Journée du sommeil, consultez le menu ci-dessous. Pour connaître toutes les actions des centres du sommeil et visiter les pages dédiées de la 22e Journée du sommeil, cliquez sur le lien ci-dessous.



Programme Virtuel 22e Journée du sommeil®

Jeudi 17 Mars 2022

14h - 17h
Le Rêve : Passage Entre Deux Mondes
 • Écouter des rêves - Dr Sarah Kortzig, spécialiste du sommeil
 • Rêves et hallucinations - Dr Yves Durand, psychiatre, psychomotricien, chercheur clinicien
 • L'art des rêves - Mlle Thomas Schésser, historienne de l'art, directrice de la Fondation Hartung-Brerman
 • Entre rêve et réalité - Les expériences d'Orlaine Pouchou, artiste performeur

18h - 19h
Réunion d'Information Sur Le Sommeil
 • Réunion d'information gratuite, animée par le Dr René LEBLANC, médecin spécialiste du sommeil

19h - 20h
Après Du Sommeil, Les Enfants Aussi Sont Concernés !
 • La web-conférence se déroulera en direct sur la page YouTube officielle Agence du Sommeil (accès gratuit, sans inscription)

Vendredi 18 Mars 2022

11h - 12h
Live autour du sommeil
 Les parents du sommeil sont et ont toujours été questionnés et interrogés. Dr Isabelle FROST, Pédiatre, spécialiste du sommeil à l'Hôpital Pasteur, CHU de Lille

De 12:30 à 13:45
Webinaire : Le Sommeil De L'enfant
 1. Faut-il inquiéter des troubles du sommeil de l'enfant ?
 2. Sommeil et éducation, même les enfants sont concernés : que faire en pratique ?
 3. Troubles du sommeil de l'enfant, une affaire de famille : et les parents ?
 4. Échanges : questions - réponses.

13h30 - 14h30
Le Sommeil De 6 Mois À 10 Ans
 • Avez-vous des enfants de 6 mois à 10 ans ?
 • Les troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 10 ans
 • Quand penser à une pathologie du sommeil ?
 • Quelles investigations ?

13h30 - 14h30
Webinaire De L'hôpital Dieu Necker APHP-VIFASOM
 La conférence de l'hôpital de Necker sera présentée jusqu'au 18 mars. Dr Marie-Françoise COCCO, Dr Marie-Françoise COCCO, Centre de sommeil et de la fatigue de l'hôpital Dieu Necker, APHP.
 Les troubles respiratoires du sommeil chez l'enfant
 Dr Stéphane FLORES
 L'APHP a certifié son centre de sommeil de Necker à l'hôpital Dieu Necker APHP.

14h - 17h
Le point sur le sommeil de l'enfant en 2022 !
 • Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans est-il en danger ? Quelles données de l'enquête 2022 INSV-Sommeil-Mars en France ?
 • De quoi faut-il se méfier ?
 • Pourquoi des enfants ?
 • Impact des écrans sur le sommeil
 • Le sommeil, l'enfant et l'école
 Programme proposé par Pr Patricia France -HCL, Lyon

15h - 17h
Le Sommeil Des Enfants De 6 Mois À 10 Ans Et De Leurs Parents
 • Hébergement des hôpitaux de long et de court séjour : le sommeil est un enjeu de santé publique.
 • Quelles données pratiques pour les familles avec un enfant souffrant de troubles du sommeil ?
 • Une enquête nationale sur le sommeil des troubles du sommeil par l'ECG
 • Prévalence : troubles du sommeil, troubles respiratoires et troubles du sommeil
 • Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans : le point de vue de l'Agence du Sommeil
 • Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans : le point de vue des spécialistes
 • L'ENVI 2022 : les recommandations de la Haute Autorité de Santé

18h - 19h
Réunion d'Information Sur Le Sommeil
 • Réunion d'information gratuite, animée par le Dr Sofiane ALBA et le Dr Djamel BOUMHADJ, médecins spécialistes du sommeil.

L'INSV propose de nombreuses ressources sur sa plateforme web et des outils numériques dédiés à la Journée du sommeil « Le sommeil des enfants et des parents en 2022 » :

- **Le programme web et présentiel**, réalisé en partenariat avec les centres du sommeil dans lequel figurent tous les évènements de la Journée du sommeil®, géolocalisable grâce à une carte de France. Chaque établissement dispose de sa propre page pour y faire figurer son programme détaillé ainsi que ses visuels et vidéos.

- **Le Menu Journée du Sommeil®** : présente les résultats de l'enquête réalisée avec la MGEN, partenaire majeur de la Journée du Sommeil®. Présentation des chiffres-clés pour une prise de conscience, du rôle que joue le sommeil sur le développement, la santé et les performances. On peut notamment y trouver l'espace presse dans lequel figure le dossier de presse et le communiqué de presse téléchargeables ainsi que les archives des Journées du sommeil® depuis 2004.

- **Les conseils** : Son objectif est de prévenir les internautes sur les bonnes habitudes quotidiennes à adopter pour bien dormir. Afin de transmettre aux mieux nos messages de prévention, l'INSV souhaite fournir un contenu pédagogique et dynamique. Plusieurs vidéos et podcasts sont mis à disposition pour des outils au quotidien (la sieste, etc.). Différents tests sont proposés, permettant d'évaluer son sommeil ou d'aménager un environnement adéquat pour dormir, sans oublier les recommandations de nos experts.

ZOOM SUR QUELQUES INITIATIVES

Organisé par :

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Jeudi 17 mars, de
18h30 à 20h



CHU de Caen



En partenariat avec :



Sommeil et cerveau. Conférences débats.

18h30-19h15 : Neurodéveloppement et sommeil. Dr. Anne-Sophie Diependaele, neuropédiatre, Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil, CHU de Caen

19h15- 20h : Sommeil et pathologies cérébrales : du laboratoire au lit du patient. Dr. Géraldine Rauchs, chercheuse (Inserm U1237 PHIND, Université de Caen, Institut BB@C et GIP Cyceron)

Organisée par :

WEBINAIRE EN
LIGNE ET EN
PRESENTIEL



Jeudi 17 mars, de
14h à 17h



Réseau Morphée

En partenariat avec :



Le Rêve : Passage Entre Deux Mondes

- **L'histoire des rêves** – Dr Sarah Hartley, spécialiste du sommeil
- **Rêves et hallucinations** – Pr Yves Sarfati, psychiatre, psychanalyste, chercheur-clinicien
- **L'art et le rêve** – Mr Thomas Schlessler, historien de l'art, directeur de la Fondation Hartung-Bergman
- **Entre rêve et réalité** – Les expériences d'Abraham Poincheval, artiste performeur

Organisée par :

WEBINAIRE EN
LIGNE ET EN
PRESENTIEL



Vendredi 18 mars,
de 14h à 17h



HFME de Lyon



Centre de Recherche en
Neurosciences de Lyon



Université Lyon 1

Le point sur le sommeil de l'enfant en 2022 !

Stand de prévention avec posters et brochures dans le Hall de l'hôpital en matinée ;
Programme :

- 14h-14h30 : **Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents – résultats de l'enquête 2022 INSV/OpinionWay en France.** C. Gronfier, Neurobiologiste, Chercheur INSERM, Spécialiste des rythmes circadiens
- 14h30-15h : **Que faire devant un enfant ronfle ?** P. Bierme, Pneumopédiatre allergologue, Hôpital Femme Mère Enfant, Lyon
- 15h-15h30 : **Insomnie de l'enfant : Conduites thérapeutiques.** F. Lecuelle, Psychologue, spécialiste thérapie cognitivo-comportementale, HFME, Lyon
- 15h30-16h : **Impact des écrans sur le sommeil.** P. Franco, Neuropédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant, Hôpital Femme Mère Enfant, Lyon
- 16h-16h30 : **Le sommeil, l'enfant et l'école.** S. Mazza, Professeur de Neuropsychologie, laboratoire Reshape (Research on Healthcare Performance) U1290, Université Lyon 1
- 16h30-17h : **Que nous enseigne l'Etude Longitudinale Française depuis l'Enfance (ELFE) sur le sommeil des petits français.** S. Plancoûlain, Médecin de Santé Publique, Médecin du sommeil, Épidémiologiste, équipe de recherche sur les déterminants précoces de la santé (EAROH), U1153, INSERM, Université de Paris

WEBINAIRE EN LIGNE



Vendredi 18 mars,
de 13h30 à 14h30

Organisé par :

Hôpital
Hôtel-Dieu
AP-HP



Hôtel Dieu – APHP

Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP



Necker – APHP

Le Sommeil De L'enfant. Webinaire De L'Hôtel-Dieu Necker APHP-VIFASOM

Sous la coordination des Pr Damien LEGER (Hôtel-Dieu) et Brigitte FAUROUX (Necker) et du Dr Jonathan TAIEB (Hôtel-Dieu) et de l'équipe VIFASOM de l'Université de Paris,

- **Le sommeil de l'enfant depuis la naissance jusqu'à ses 10 ans.** Dr Marie-Françoise VECCHIERINI. Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. APHP.
- **Les troubles respiratoires du sommeil chez l'enfant.** Pr Brigitte FAUROUX Unité de ventilation non-invasive et du sommeil de l'enfant. Hôpital Necker APHP.
- **Sommeil des enfants-Sommeil des parents : questions ouvertes avec le public.**

CONFERENCES GRAND PUBLIC EN PRESENTIEL



Vendredi 18 mars,
de 8h à 18h

Organisé par :



CHRU de Nancy



En partenariat avec :



Trouver ou perdre le sommeil à tout âge.

- 8 :00 « **Quand le sommeil prend de l'âge** » : Le vieillissement normal du sommeil. Dr Olivier ARON (neurologue)
- 9 :00 « **Du mal à dormir** » : le sommeil du vieillissement pathologique. Dr Loïc FLORION (psychiatre)
- 10 :00 « **Un sommeil de tout repos** » : le sommeil de l'adulte. Dr Guillemette CLEMENT (neurologue)
- 11 :00 « **Docteur, je suis fatigué !** » : Le sommeil perturbé de l'adulte. Dr Jérôme FIORINO (pneumologue)
- 12 :00 « **Gros dormeur et couche-tard** » : Le sommeil de l'adolescent. Dr Mickael FERRAND (neurologue)
- 13 :00 « **Toute la lumière sur le sommeil** » : de la lumière bleue des écrans à la photothérapie. Dr Nicolas CARPENTIER (neurologue)
- 14 :00 « **Grandir et apprendre en dormant** » : Le sommeil de l'enfant. Dr Romain BOYEZ (neurologue)
- 15 :00 « **Il ne fait pas ses nuits** » : Le sommeil des parents. Dr Gregory GROSS (psychiatre)
- 16 :00 « **A poings fermés** » : le sommeil du nouveau-né et du nourrisson. Dr Calina TODOSI (pédiatre)
- 17 :00 « **Mon bébé ronfle** » : les troubles du sommeil chez le tout petit enfant. Dr Iulia Cristina IOAN (pédiatre)

WEBINAIRE EN LIGNE



Vendredi 18 mars,
de 13h30 à 14h30

Organisé par :



La mairie de Bordeaux



Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Le sommeil de 6 mois à 10 ans

- Avoir un bon rythme de sommeil de 6 mois à 3 ans ;
- Le sommeil lorsque l'enfant grandit de 3 ans à 10 ans ;
- Quand penser à une pathologie du sommeil ?
- Questions/réponses

Intervenants : Dr Kelly GUICHARD, Médecin Psychiatre somnologue, Aurélie CACHEN, Puéricultrice , Dr Maddiha ELLAFFI, Pneumologue allergologue spécialiste du sommeil, Dr Pierre DESVERGNES, Psychiatre

CONFERENCES GRAND PUBLIC EN PRESENTIEL



Vendredi 18 mars,
de 10h à 12h

Organisé par :



GHRMSA Mulhouse

Le Sommeil des enfants et de leurs parents

- **Résultats de l'enquête annuelle de l'INSV** (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) sur le thème de la journée. Dr L. Staner, psychiatre, responsable de l'unité du rythme veille et sommeil, Centre hospitalier – Rouffach
- **Comment analyse-t-on votre sommeil ?** Dr G. Bon, médecin généraliste, unité du rythme veille et sommeil, Centre hospitalier – Rouffach
- **Les clés du sommeil du petit enfant.** Dr N. Mura, pédiatre, spécialiste du sommeil, GHRMSA – Mulhouse
- **Troubles du sommeil en âge scolaire.** Dr R.Carcangiu, neurologue, unité du rythme veille et sommeil, Centre hospitalier – Rouffach
- **Savoir repérer un syndrome d'apnées du sommeil chez l'enfant.** Dr N. Mura, pédiatre, spécialiste du sommeil, GHRMSA – Mulhouse.
- **Les principaux problèmes de sommeil des adultes en période Covid : insomnie/somnolence et répercussion sur la famille.** Dr C. Iamandi, pneumologue, spécialiste du sommeil, GHRMSA – Mulhouse

Live autour du sommeil

La gestion du sommeil quand on est insomniaque : quelques conseils simples. Dr Isabelle POIROT, Psychiatre, Spécialiste du sommeil à l'Hôpital Fontan, CHRU de Lille.

LIVE FACEBOOK ET ZOOM



Vendredi 18 mars, à 11h

Organisé par :



Hôpital Fontan, CHRU de Lille



Institut National du Sommeil et de la Vigilance



WEBINAIRE EN LIGNE ET EN PRESENTIEL



Vendredi 18 mars, de 15h à 17h

Organisé par :



Le service de pneumologie du centre hospitalier de Pau



Centre du Sommeil de la Clinique d'Aressy

Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents

- 15H05 – **Présentation du Résultats de l'enquête INSV 2022 « Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents »** Drs Georges et Alexandre DAKAR (Neurologue-Aressy et Vice-président de l'INSV)
- 15h30 – **Quelques conseils pratiques sur les interactions entre un sommeil optimal des enfants et des parents**, Mme Nathalie Le DEVEDEC (Somnologue IDE Centre du Sommeil d'Aressy)
- 15h40 – **Prise en charge non médicamenteuse des troubles du sommeil par T.C.C.**, Dr Denis MARTIN (Somnologue au C.H. de PAU)
- 15h50 – **« Parasomnie : Somnolence, Terreurs nocturnes et Somnambulisme »**, Dr Bruno BARROSO (Neurologue au C.H. de PAU)
- 16h00 – **Le syndrome d'apnée du sommeil chez l'enfant, le point de vue de l'ORL et du Pneumo-Pediatre**. Dr Fouad GHARBI (ORL), Dr COLLET Cyrielle (Pneumo-Pediatre)
- 16h20 – **Le syndrome d'apnée du sommeil chez l'adulte, le point de vue du Cardiologue**. Dr TRUONG MINH KY Bernard (Cardiologue à la Clinique d'Aressy)
- 16h30 – **« COVID Long » les recommandations de la Haute Autorité de santé**. Dr Marie Benichou (Pneumologue-Aressy)
- 16h45 : Questions – Discussions

CONFERENCES GRAND PUBLIC EN PRESENTIEL



Vendredi 18 mars, de 14h à 16h30

Organisé par :



Polyclinique de Grande-Synthe

Le Sommeil À Travers Les Âges

- De l'exploration du sommeil au diagnostic
- Echange avec la technicienne du sommeil
- Présentation de matériel

Ateliers gratuits sans rendez vous : Sommeil : Les Clefs Pour Mieux Dormir

- Activité physique
- Diététique
- Quelles relaxations ? Séances de sophrologie et de relaxation

CONFERENCES GRAND PUBLIC EN PRESENTIEL



Vendredi 18 mars, de 14h à 16h30

Organisé par :



CHU Gui de Chauliac, Montpellier

Conférences des experts du sommeil du CHU de Montpellier au Gazette Café

- Comment évolue le sommeil avec l'âge, de la naissance au grand âge?
- Les troubles du sommeil chez l'enfant du normal au pathologique.
- Le sommeil, une affaire de famille : l'influence de la génétique sur le sommeil et ses troubles.
- Un trouble du sommeil pédiatrique : la narcolepsie.

Docteur Régis Lopez (Service de Neurologie, CHU Gui de Chauliac, Montpellier)
 Professeur Yves Dauvilliers (Service de Neurologie, CHU Gui de Chauliac, Montpellier)
 Docteur Sofiène Chenini (Service de Neurologie, CHU Gui de Chauliac, Montpellier)
 Docteur Lucie Barateau (Service de Neurologie, CHU Gui de Chauliac, Montpellier).

ANNEXES

■ LES OUTILS DE L'INSV

■ LES PARTENAIRES DE LA JOURNEE DU SOMMEIL 2022

LES OUTILS DE L'INSV

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) est une association dont la vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Son but est de diffuser les connaissances sur le sommeil auprès du public, de former et d'informer, de coordonner les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance, ainsi que de rassembler les structures qui touchent aux maladies du sommeil et de l'éveil.

L'INSV s'investit depuis plus de 20 ans pour que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective. Toutes ces missions sont accompagnées par les sociétés savantes et scientifiques ainsi que par les associations de patients et de professionnels du monde du sommeil.

« Le kit de communication 2022 »

Collection thématique d'affiches, de flyers et de brochures informatives sur le sommeil

Dans la continuité de ses missions d'information et de prévention, l'INSV a développé une série d'affiches pour informer et prévenir sur le sommeil et ses troubles.

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2022, l'INSV a développé 3 supports avec le soutien de VitalAire :

- L'affiche informative « Le sommeil est une affaire de famille ! »
- Le flyer Echelle d'Epworth
- Le dépliant 3 volets « Le sommeil est une affaire de famille ! »

SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ ? ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL ?

Atteint(e) à 8-9% de la population adulte. Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires récurrents au cours du sommeil. Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent au moins 10 secondes et peuvent se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit. Le SAOS entraîne le sommeil et rend moins réactif et éveillable le patient.

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- VOUS RONFLEZ
- VOUS VOUS ARRÊTEZ DE RESPIRER PENDANT VOTRE SOMMEIL
- VOUS AVEZ FRÉQUEMMENT ENVIE D'URINER LA NUIT
- VOUS AVEZ LE SENTIMENT D'UN SOMMEIL NON RÉGÉNÉRANT
- VOUS SOMNOLEZ LA JOURNÉE
- VOUS SOUFFRIRIEZ DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE ET DE LA CONCENTRATION
- VOUS ÊTES ÉVEILLABLE
- VOUS AVEZ DES TROUBLES DE LA LIBIDO

SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES, PARLEZ EN À VOTRE MÉDECIN DES TRAITEMENTS

En savoir + www.institut-sommeil-vigilance.org

TROUBLES DU SOMMEIL SUIJS-JE À RISQUE ?

L'échelle de somnolence d'Epworth est un test d'auto-évaluation qui permet d'évaluer un risque d'endormissement dans des situations de la vie quotidienne et ce score se porte sur votre niveau de somnolence diurne.

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH*

Sur une échelle de 0 à 3, indiquez votre niveau de somnolence en répondant à ces questions :

0 = aucun risque de s'endormir
1 = faible risque de s'endormir
2 = risque modéré de s'endormir
3 = risque élevé de s'endormir

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR
Assis en lisant un livre ou le journal	0 1 2 3
En regardant la télévision	0 1 2 3
Assis, actif, dans un lieu public (Cinéma, théâtre, salle d'attente)	0 1 2 3
Si vous êtes passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0 1 2 3
En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0 1 2 3
En étant assis, en parlant avec quelqu'un	0 1 2 3
En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée	0 1 2 3
En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes	0 1 2 3

Notes: 0-5 = Aucun risque, 6-10 = Risque faible, 11-15 = Risque modéré, 16-20 = Risque élevé, 21-24 = Risque très élevé.

LE SOMMEIL EST UNE AFFAIRE DE FAMILLE !

LES PARENTS D'ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS DORMENT EN MOYENNE 6H54 PAR NUIT LA SEMAINE

56% DÉCLARENT SOUFFRIR D'AU MOINS UN TROUBLE DU SOMMEIL*

Echelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence

Dans les 8 circonstances suivantes avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

Situations	Risque de s'endormir
1. Assis en lisant un livre ou le journal	0 1 2 3
2. En regardant la télévision	0 1 2 3
3. Assis, inactif, dans un lieu public (Cinéma, théâtre, salle d'attente)	0 1 2 3
4. Si vous êtes passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0 1 2 3
5. En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0 1 2 3
6. En étant assis, en parlant avec quelqu'un	0 1 2 3
7. En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée	0 1 2 3
8. En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes	0 1 2 3

Risque : 0 = Aucun, 1 = Faible, 2 = Modéré, 3 = Important. TOTAL (24) :

LE SOMMEIL EST UNE AFFAIRE DE FAMILLE !

56% DES PARENTS D'ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS DÉCLARENT SOUFFRIR D'AU MOINS UN TROUBLE DU SOMMEIL*

LA QUALITÉ DU SOMMEIL DES PARENTS EST INFLUENCÉE PAR LA QUALITÉ DU SOMMEIL DE LEURS ENFANTS.

LE COCODO

Quel(e) enfant et parents partagent la même chambre, 47% des parents considèrent que cela a un impact négatif sur leur sommeil.

LES RÉVEILS NOCTURNES DES ENFANTS

Lorsqu'un enfant se réveille au milieu de la nuit, 50% des parents jugent la qualité de sommeil moyenne ou mauvaise.

LA QUALITÉ DU SOMMEIL DE L'ENFANT

Lorsqu'un enfant a une mauvaise qualité de sommeil, 59% des parents reportent leur propre qualité de sommeil moyenne ou mauvaise. Lorsque l'enfant a une bonne qualité de sommeil, 49% des parents déclarent que cela a un fort impact sur leur sommeil.

FATIGUE EN JOURNÉE, SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ, ET SI C'ÉTAIT LE SIGNE D'UN SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

LES SIGNES ÉVOCATEURS

- Vous ronflez
- Vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Parlez-en à votre médecin

www.institut-sommeil-vigilance.org

avec le soutien de VitalAire

« Les Carnets du Sommeil »

Collection thématique sur le sommeil à destination du grand public

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a initié depuis 2009 un nouvel outil de sensibilisation au sommeil, à travers « Les carnets du sommeil », une collection thématique. Chaque carnet décline un thème spécifique et a pour objectif d'informer, conseiller et aider le grand public dans la recherche d'un sommeil de qualité. Ces carnets constituent une véritable bibliothèque de contenus informatifs sur le sommeil et ses différentes problématiques.

Tous les outils de l'INSV sont téléchargeables gratuitement sur le site Internet de l'INSV :

www.institut-sommeil-vigilance.org

les carnets du sommeil

LE SOMMEIL DE 0 À 3 ANS



10

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Le Carnet n°10 « Sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans »

Prendre soin du sommeil de son enfant, c'est lui assurer un développement harmonieux.

Le sommeil du bébé n'est pas de tout repos ! Il faut du temps et de la patience pour que tout se mette en place, et les difficultés sont nombreuses. Mais le bon sommeil s'apprend. Pour vous aider au quotidien à lui assurer un sommeil de qualité, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a édité ce carnet qui a pour objectif de faire le point sur l'organisation du sommeil de votre enfant, des premiers mois de sa vie jusqu'à l'âge de 3 ans.

les carnets du sommeil

SOMMEIL ET SCOLARITÉ



7

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Le Carnet n°7 « Sommeil et scolarité »

Chaque année, les enfants entre 3 et 10 ans perdent 10 minutes de sommeil par nuit.

Cette diminution progressive du temps de sommeil est liée à un retard de l'heure du coucher souvent dû à la sur-sollicitation (télévision, Internet, jeux vidéo, téléphone portable...) et au décalage du rythme avec les parents le soir.

Il est donc primordial d'informer enfants, parents, enseignants et plus largement tous les éducateurs du rôle fondamental d'un sommeil de qualité sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

LES PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU SOMMEIL SE MOBILISENT



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.





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

GRUPE **vyv** Le groupe MGEN, « la référence solidaire »

Avec plus de 4,2 millions de personnes protégées et 10 000 salariés, MGEN est un acteur majeur de la protection sociale. MGEN gère le régime obligatoire d'assurance maladie des professionnels de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, de la Culture, et de la Transition écologique et solidaire. MGEN propose également une complémentaire santé individuelle ouverte à tous les publics, ainsi que des contrats collectifs santé et prévoyance pour les entreprises et les associations. MGEN met à la disposition de la population une offre de soins diversifiée et ouverte à tous dans ses 62 services de soins et d'accompagnement (établissements sanitaires et médico-sociaux, centres médicaux et dentaires), et les 2 800 services de soins et d'accompagnement mutualistes qu'elle finance en France.

Plus de 90 000 participants à nos ateliers, conférences et formation en prévention santé.

www.mgen.fr

Contact presse : Marine Chaumier - mchaumier@mgen.fr - 06 07 09 64 16



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.

L'ensemble de ces supports seront distribués dans 80 centres du sommeil et centres hospitaliers partenaires de l'INSV.



Bioprojet est un laboratoire pharmaceutique français créé par deux pharmaciens chercheurs : Pr Jean-Charles Schwartz et Dr Jeanne-Marie Lecomte. Leur ambition est de concevoir et développer, en collaborant avec l'INSERM et à divers laboratoires universitaires de chimie, des molécules qui seraient les premiers des nouvelles classes thérapeutiques. Leurs travaux ont abouti à une découverte fondamentale, celui d'un nouveau récepteur à l'histamine au niveau cérébrale qui

a permis le développement d'un médicament indiqué dans le traitement de la narcolepsie avec ou sans cataplexie.

Bioprojet a choisi de soutenir l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les pathologies du sommeil, notamment la narcolepsie qui est une maladie rare qui reste encore mal connue et sous diagnostiquée. Les pathologies du sommeil peuvent toucher les jeunes enfants qui souvent, sans une prise en charge adéquate auront un retentissement négatif sur leur vie scolaire et insertion sociale d'où la nécessité d'informer les parents et l'entourage des enfants à reconnaître les symptômes.



La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable 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.

Parmi ses actions :

- Faire progresser la recherche : en finançant des recherches scientifiques innovantes des différents champs des conduites à risques, du respect de l'environnement et de la lecture comme vecteur d'amélioration des comportements.
- Sensibiliser le grand public : en menant des campagnes d'information et de sensibilisation aux risques routiers et à la conduite responsable.
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes : en promouvant des projets en faveur d'une mobilité sûre, respectueuse des autres et de l'environnement.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com>



Idorsia : une start-up biopharmaceutique pas comme les autres.

Idorsia est spécialisée dans la découverte et le développement de petites molécules visant à transformer le panorama d'options thérapeutiques. Idorsia a été créée à partir de la plateforme de recherche d'Actelion et de son pipeline clinique de stade précoce, dans le cadre de son acquisition par Johnson & Johnson en 2017.

Idorsia est une entreprise jeune mais dispose d'un héritage de 20 ans de recherche de médicaments, d'un vaste portefeuille diversifié de médicaments innovants dans son pipeline, d'une équipe expérimentée de plus de 1200 professionnels qualifiés couvrant toutes les disciplines du laboratoire de découverte jusqu'au chevet du patient ainsi qu'une implantation commerciale en Europe, au Japon et aux Etats-Unis – L'organisation idéale pour mettre nos médicaments innovants à la disposition des patients. Nous nous concentrons sur la transformation des paradigmes de traitement dans les populations de patients au besoin thérapeutique non couvert et notamment l'insomnie.



La mutuelle MGC, partenaire santé mutualiste

Depuis plus de 135 ans, la mutuelle MGC est la première mutuelle santé des agents SNCF et de leur famille. Ouverte à tous depuis 2006, elle protège aujourd'hui plus de 260 000 personnes en santé.

Très investie en prévention et promotion de la santé, la mutuelle MGC s'engage résolument à jouer un rôle dans la prévention santé. A travers son Fonds de dotation, elle finance, directement ou à travers des organismes à but non lucratif, des actions d'intérêt général dans le domaine de la prévention des maladies, de l'entraide et de la solidarité aux personnes. Ces actions sont dirigées au bénéfice de toutes populations et de toutes causes, y compris en matière de support à la recherche et à l'innovation.

Le Fonds de dotation MGC, en étroite collaboration avec les professionnels de santé et acteurs de prévention, élabore des supports de prévention et intervient lors d'actions terrain. Engagé depuis plusieurs années auprès de l'INSV, il a déjà mené plusieurs centaines d'actions de prévention sommeil et gestion des rythmes à la SNCF, via des forums, ateliers, conférences, webinaires... pour accompagner au mieux les cheminots et répondre à leurs problématiques de sommeil. C'est ainsi, tout naturellement, que la mutuelle MGC fait partie des partenaires officiels de la Journée du Sommeil® 2022. Pour cette occasion, elle consacre une émission spéciale sur le sommeil « Le sommeil des enfants et de leurs parents » dans son podcast « La santé, ça s'écoute », avec les recommandations du Dr Marc Rey, neurologue et président de l'INSV. A écouter sur les plateformes d'écoute Apple Podcasts, Spotify, Deezer, YouTube, et sur le site mgc-prevention.fr.



Petit BamBou

Petit BamBou est un allié du quotidien pour petits et grands

Bien dormir n'est pas batailler avec l'endormissement en partant à la chasse au sommeil, mais plutôt composer avec ce qui se présente, pour que le sommeil s'installe progressivement avec nous. C'est un apprentissage bienveillant que nous pouvons pratiquer chaque jour. Pour l'encourager, Petit BamBou peut devenir un véritable allié du quotidien et vous aider à vous préparer au sommeil serein.

Qu'il s'agisse simplement de vous laisser bercer par la douce mélodie d'une musique d'ambiance, de respirer en cohérence ou encore de suivre un programme de méditation, toutes ces pratiques peuvent vous permettre de favoriser pas à pas l'installation de conditions propices au sommeil et à la détente. Petit BamBou, qui accompagne à ce jour près de 9 millions d'utilisateurs, petits et grands, s'appuie sur l'expertise d'un collectif de professionnels qualifiés qui contribuent à la conception des programmes et des outils mis à disposition des utilisateurs. L'application a même été certifiée par Medappcare en 2017.

Parmi les experts qui ont conçu des programmes dédiés, nous pouvons notamment citer Jean-Christophe Seznec, médecin psychiatre, ou Virginie Bertin, sophrologue spécialisée dans les troubles du sommeil.

"C'est notre souhait de contrôler notre sommeil qui le fait souvent s'échapper tout comme une savonnette nous glisse entre les doigts si on la serre trop fort. Aussi, ne courons pas après lui et laissons-le venir..." » Jean-Christophe Seznec (auteur du programme "Sommeil Serein")



SIMMONS, expert du sommeil réparateur, offre le meilleur de son savoir-faire en développant des matelas à la pointe de la technologie et composés de matières respectueuses de l'environnement. www.simmons.fr



L'Académie du sommeil : L'Académie du sommeil est le 1er organisme de formation spécialisé dans l'univers du sommeil et de la literie en France. L'Académie est certifiée QUALIOPI par BUREAU VERITAS France.

www.academiedusommeil.fr



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.



VitalAire, entité du Groupe Air Liquide, prestataire de santé à domicile, prend en charge depuis plus de 35 ans les patients atteints d'affections chroniques.

Plus de 1200 collaborateurs agissent au quotidien pour accompagner et soutenir les patients qui nous sont confiés. Avec plus de 60 agences en France, nous nous engageons localement pour assurer le lien et la coordination du traitement entre équipes médicales, le patient, les équipes VitalAire et les professionnels de santé qui interviennent au domicile. Avec une satisfaction globale de 98%, des milliers de patients respiratoires que nous prenons en charge nous font confiance et nous les en remercions.

Acteur majeur dans la prise en charge des patients atteints 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®

