

## BIEN DORMIR POUR MIEUX FAIRE FACE

**21<sup>e</sup> Journée  
du sommeil<sup>®</sup>**

**19 mars 2021**

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Sous le patronage du

Organisée par

Avec le soutien  
majeur du groupe

Avec le parrainage de

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

mgen<sup>+</sup>  
GROUPE VYV

SFRMS

World Sleep Day

astén<sup>32</sup>  
SANTÉ

emma

MG C

ThéraSomnia

VINCI  
FONDATION

VitalAire

WITHINGS

Dossier réalisé avec la participation de :

**Professeur Damien Davenne**, Président du Conseil scientifique de l'INSV, Chronobiologiste,  
Directeur du laboratoire Comète Université de Caen

**Professeur Stéphanie Mazza**, Enseignante-chercheuse, Laboratoire Hesper de l'Université Lyon 1

**Docteur Sylvie Royant Parola**, Présidente du Réseau Morphée, Membre de la SFRMS

**Docteur Marc Rey**, Président de l'INSV, Neurologue, Spécialiste du sommeil

**Monsieur Georges Vigarello**, Directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS)

Contact Médias :

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

## I - Le sommeil des Français avant/pendant la crise

- › Premier confinement :  
les études internationales montrent un impact certain sur le sommeil Pages 3-6
- › Deuxième confinement :  
l'enquête INSV/MGEN montre un retentissement moins net  
sur le sommeil, mais une fatigue élevée Pages 7-9
- › Sommeil et santé psychologique :  
les femmes et les jeunes plus particulièrement  
fragilisés lors du 2e confinement Pages 10-13
- › La situation particulière des Français infectés par la Covid-19 Pages 14-15

## II - Bien dormir pour mieux faire face

- › Ce qu'ont fait les Français pour améliorer leur sommeil  
durant le 2e confinement Pages 16-19
- › De l'importance d'informer et éduquer au sommeil  
en contexte pandémique Pages 20-23
- › De nombreuses occasions de s'informer en distanciel  
à l'occasion de la Journée du Sommeil® Page 24

## III – La Journée du sommeil®, vendredi 19 mars

- › La plateforme Web Page 25
- › Zoom sur quelques actions Pages 26-29
- › Le kit de communication Pages 30-31
- › Les partenaires Pages 32-36

## 1. Premier confinement : les études internationales montrent un impact certain sur le sommeil

« Globalement, les données sur le premier confinement sont assez peu surprenantes et vont dans le sens de ce que l'on prévoyait » indique le Pr Davenne, Président du Conseil scientifique de l'INSV, chronobiologiste et Directeur du laboratoire Comete Université de Caen. Le stress vécu a été source, comme souvent, de réveils nocturnes. Les populations, que l'on sait habituellement le plus sensibles aux situations stressantes : jeunes, femmes ou, celles qui étaient le plus exposées à ces situations (personnes infectées par la Covid-19 ou leurs proches, soignants), sont celles qui ont subi les plus fortes conséquences de cet événement en termes de santé psychique et de sommeil.

- Plusieurs études ont montré que le confinement du printemps 2020 a eu un impact notable sur le sommeil.

« Dans plusieurs enquêtes, dont celle des 59 pays<sup>1</sup> ayant pris en compte près de 7 000 adultes, les horaires de coucher et de lever étaient retardés d'une demi-heure à une heure le soir et le matin, avec souvent un temps global de sommeil un peu augmenté, notamment chez les sujets en télétravail », précise le professeur Damien Davenne. « Le jet-lag, soit les différences d'horaire de coucher et de lever entre semaine et week-end, a été atténué chez les personnes confinées, tandis que les modifications du sommeil ont, en fait, été assez limitées chez les personnes ayant continué à travailler à l'extérieur ». Dans des pays comme l'Argentine, où la pratique de la sieste est habituelle, une enquête menée chez 25 000 sujets, avant et pendant la pandémie, a aussi montré que celle-ci avait été raccourcie<sup>2</sup>. « Ce que l'on peut regretter, car la sieste n'est pas seulement un moyen de récupération d'un temps de sommeil, éventuellement réduit, mais permet d'être plus performant l'après-midi », explique le Pr Davenne.

Surtout, durant le premier confinement, les personnes interrogées ont rapporté davantage de réveils nocturnes. Ce qui pourrait être lié en partie au fait que le nombre d'heures de sommeil était un peu accru mais pas seulement. Malgré l'absence de contraintes liées aux déplacements professionnels et un temps de sommeil souvent plus long, la qualité du sommeil est apparue globalement dégradée dans la majorité des études. Dans l'enquête des 59 pays (Yuksel et al), autour d'un tiers des sujets ont décrit des perturbations du sommeil, l'impact étant plus fort en cas de conflit conjugal, de symptômes d'anxiété et de dépression. D'autres études, dont celle de M. Casagrande et al, ont confirmé que le retentissement du confinement sur le sommeil était fortement relié à l'état psychologique des personnes, la présence de signes de stress<sup>3</sup>. Près de 60 % des participants ont signalé un sommeil de mauvaise qualité dans cette étude italienne.

D'autres profils de patients, comme les ronfleurs, les apnéiques, ceux avec une maladie cardiovasculaire sont probablement plus affectés en termes de sommeil par les effets d'un confinement. Des enquêtes en cours devraient permettre d'y voir plus clair sur ce point.

<sup>1</sup> Yuksel D, et al. Sleeping when the world locks down: correlates of sleep health during the COVID-19 pandemic across 59 countries. Sleep Health. 2021 Jan 9;S2352-7218(20)30328-4.

<sup>2</sup> Leone MJ, Sigma M, Golombek DA. Effects of lockdown on human sleep and chronotype during the COVID-19 pandemic. Curr Biol. 2020 Aug 17; 30(16):R930-R931.

<sup>3</sup> Casagrande M, et al. The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. Sleep Medicine, Nov 2020, ; 75 : 12-20.

Aucune étude n'a comporté d'enregistrement du sommeil, mais l'étude finlandaise de A.K Pesonen et al., a analysé les rêves de plus de 800 sujets parmi 4 275 participants<sup>4</sup>. Elle a révélé qu'un quart d'entre eux avaient présenté des cauchemars et, jusque la moitié des sujets à haut niveau de stress, durant le confinement. **Plus de 50 % de ces cauchemars étaient en rapport avec la pandémie** (problème de distanciation sociale, peur de la contagion, climat d'apocalypse...). **Cette l'étude montre les rêves intègrent des éléments de la vie diurne de la veille et même de la semaine précédente.** « Pendant le premier confinement, beaucoup de personnes ont intégré des éléments dans leurs rêves témoignant du stress aigu ambiant, comme cela avait déjà été vu après les attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Les décalages de phase observés avec levers tardifs, les temps de sommeil parfois augmentés ont pu aussi faciliter la production de rêves à cette période, car les rêves sont plus abondants en deuxième partie de nuit qu'en première. » précise le docteur Marc Rey.

Arianna Cecconi a beaucoup étudié les rêves en tant qu'anthropologue dans des situations de stress, comme la guerre civile au Pérou, puis dans le sud de l'Europe (Italie, Espagne, France) en développant pour cela un outil d'enquête, l'oniroscope, utilisé lors de rencontres de groupes de personnes<sup>5</sup>. Celles-ci sont incitées à partager leurs rêves avec un objet qui lui est lié. Pendant la rencontre, un film est projeté, par une artiste italienne, Tuia Cherici, travaillant avec Arianna Cecconi, avec animation visuelle des objets associés aux rêves. Ces travaux, ainsi que ceux d'autres équipes, ont mis en évidence la fonction de régulation émotionnelle des rêves. Certains rêves, notamment les négatifs, servent à retraiter les informations reçues, à les métaboliser tandis que d'autres, positifs, ont une fonction apaisante.

### Les trois quarts des Français ont rapporté un trouble du sommeil dans les premières semaines du 1<sup>er</sup> confinement

En France, le pourcentage de troubles du sommeil associés au premier confinement, mis en place du 17 mars au 11 mai 2020, a été particulièrement fort.

**L'enquête Coconel\***, entreprise par un consortium de chercheurs, a ainsi retrouvé sur un millier de personnes interrogées, un taux de 74 % d'adultes rapportant des troubles du sommeil après 2 semaines de confinement, la moitié d'entre eux estimant que ces problèmes étaient apparus avec ce confinement\*\*. L'évolution des chiffres observés ensuite a révélé que la prévalence des problèmes de sommeil était associée au temps passé à rechercher de l'information sur l'épidémie dans les médias et était plus forte chez les personnes en difficulté pour différents motifs (travail, conflit avec un proche) ou avec des revenus plus faibles. Ces perturbations de sommeil étaient aussi plus répandues chez les femmes et chez les 18-24 ans.

Dans **l'enquête en ligne du réseau Morphée**, conduite sur 1 777 personnes entre le 11 et le 23 avril, soit 4 semaines après le début du premier confinement, 47 % des personnes interrogées (dans 3 cas sur 4 des femmes) ont déclaré que la qualité de leur sommeil avait diminué.

Cette détérioration était plus courante chez les personnes ayant exprimé une diminution de leur durée de sommeil, un lever plus matinal, un coucher plus tardif, des horaires plus irréguliers, une diminution de l'exposition à la lumière du jour ou une augmentation de l'utilisation des écrans le soir.  
**Des comportements sur lesquels il est souvent possible d'agir.**

\* Coronavirus et CONfinement : Enquête longitudinale. Notes de synthèse : <http://www.orspaca.org/covid19/projets-recherche/coconel>

\*\* Covid-19 health crisis and lockdown associated with high level of sleep complaints and hypnotic uptake at the population level :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361195/>

\*\*\* [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361195/Hartley S. et coll.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361195/Hartley_S_et_coll.) Les effets de confinement SARS-CoV-2 sur le sommeil : enquête en ligne au cours de la quatrième semaine de confinement. L'Encéphale Juin 2020 ; 46 (3S) : S53-S59.

<sup>4</sup> Pesonen AK, et al. Pandemic dreams: network analysis of dream content during the COVID-19 lockdown. Front Psychol. 2020 Oct 1;11:573961.

<sup>5</sup> Arianna Cecconi et Tuia Cherici.. AntiAtlas Journal. # 3. 2019. <https://www.antiatlas-journal.net/03-oniroscope-du-texte-a-la-texture-du-reve>  
Pour ses publications voir : <https://independent.academia.edu/ariannacecconi>

## ) Les femmes et les jeunes étaient les plus fragilisés

D'autres études ont décrit davantage de troubles du sommeil chez les femmes, lors du premier confinement (Leone et al, Casagrande et al...), ce qui était aussi associé chez elles à davantage de signes de souffrance psychologique (anxiété, dépression). Les femmes étaient aussi plus nombreuses à faire des cauchemars (Pesonen et al).

Les jeunes ont aussi été particulièrement exposés. Deux études italiennes<sup>6,7</sup> conduites chez des jeunes, étudiants ou non, et des adultes, ont confirmé que les premiers avaient tendance à se coucher bien plus tard durant le premier confinement, avec une augmentation de la consommation d'écrans. Le décalage de phase étant plus important en cas de symptômes émotionnels. Une enquête chinoise en ligne sur plus de 7 200 participants a aussi établi que l'anxiété généralisée et les symptômes dépressifs étaient augmentés de respectivement 65 % et 77 % chez les moins de 35 ans<sup>8</sup> par rapport aux plus de 35 ans, et une enquête entreprise chez 750 étudiants à Hong-Kong, a mis en évidence des niveaux de stress très élevés, qui atteignaient même le score autodéclaré de 10 sur 10 chez un cinquième d'entre eux<sup>9</sup>.

### Des chiffres déjà inquiétants chez les étudiants français

Une étude, réalisée par mail du 17 avril au 4 mai 2020 dans les universités françaises, a révélé après analyse des réponses (taux de 4,3 %) de 69 054 étudiants français à des auto-questionnaires, classiquement utilisés en santé mentale, que 11,4 % d'entre eux avaient eu des idées suicidaires\*. Parmi ces étudiants ayant répondu dans les trois quarts des cas des jeunes filles, 22,4 % présentaient une détresse psychologique sévère, 24,7 % un haut niveau de stress perçu, 16,1 % une dépression sévère, 27,5 % un haut niveau d'anxiété. Au total, 42,8 % de ces jeunes, dont l'âge moyen était de 20 ans, ont rapporté au moins un trouble psychologique ; 12,4 % d'entre eux avaient consulté un professionnel de santé.

\* Wathélet M, et al. Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. JAMA Netw Open. 2020 Oct 1;3(10):e2025591.

En plus de compromettre les apprentissages, les confinements qui ont eu lieu au printemps 2020 et ont entraîné la fermeture des écoles dans 188 pays, ont eu des suites pour la santé psychique et le sommeil des enfants. Ces effets néfastes étaient renforcés chez les enfants déjà dépressifs avant l'épidémie, ceux avec un trouble mental, un trouble du spectre autistique qui ont besoin de routine dans leur vie<sup>10</sup>. Une étude, conduite à Shanghai sur 2 250 écoliers et lycéens de 6 à 17 ans, avant puis 2 mois après la première vague épidémique, a aussi montré que 19,9 % présentaient des symptômes dépressifs et respectivement 25,1 % et 15,3 % des signes d'anxiété et de stress<sup>11</sup>.

Le temps de sommeil avait été prolongé de 8,7 heures en moyenne à 9,5 heures durant l'épidémie (10 heures avant et après, les week-ends), mais des altérations des cycles du sommeil ont été constatées. Les jeunes qui dormaient peu ou se levaient tard présentaient aussi davantage de symptômes de détresse psychologique.

<sup>6</sup> Marelli S, et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. J Neurol. 2021 Jan;268(1):8-15.

<sup>7</sup> Cellini N, et al. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. J Sleep Res. 2020 Aug;29(4):e13074.

<sup>8</sup> Huang Y et Zhao N., Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. Psychiatry Res. 2020 Jun;288:112954.

<sup>9</sup> Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. Lancet Child Adolesc Health. 2020 Jun;4(6):421.

<sup>10</sup> Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. Lancet Child Adolesc Health. 2020 Jun;4(6):421.

<sup>11</sup> Zhao J, et al. Children and adolescents' sleep patterns and their associations with mental health during the COVID-19 pandemic in Shanghai, China. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3675446](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3675446)

**Malgré tout, certaines mesures induites par la pandémie Covid-19 peuvent avoir du bon.** Si elles ont été source de sédentarité et de gain pondéral<sup>12</sup> et ont empêché de s'exposer à la lumière solaire, ce qui est nocif pour le sommeil, « elles ont pu également permettre à des enfants et adolescents de dormir plus, alors qu'ils ont souvent une dette de sommeil », mentionne Stéphanie Mazza, enseignant chercheur au Laboratoire Hesper de l'université Lyon 1 qui poursuit, depuis plusieurs années, des recherches sur les liens entre apprentissage et sommeil. Au Canada, certains établissements scolaires avaient décalé, durant le premier confinement, les heures de cours le matin, afin d'étaler les flux de collégiens. « Les ados qui ont commencé à 10 heures en ont tiré profit, avec plus de sommeil le matin, moins de somnolence dans la journée », signale Stéphanie Mazza.

### ) Les effets du confinement ont été différents selon les chronotypes.

On aurait pu s'attendre à ce que les personnes « du soir » (chronotype tardif) vivent mieux celui-ci. En fait, des données encore préliminaires d'une enquête entreprise dans le laboratoire du Professeur Davenne à Caen, sur plus de 1500 participants, révèlent que ces « couche-tard » ont développé un décalage de phase encore plus fort qu'attendu. « Une des hypothèses est qu'en raison d'une horloge biologique non optimale, ces personnes ne percevraient pas les signaux du déclenchement du sommeil et n'iraient se coucher qu'en cas d'épuisement », interprète Damien Davenne.

**Damien Davenne conseille à ces personnes, encore plus qu'aux autres, « de faire très attention à la régularité des horaires de coucher dans un contexte perturbateur comme un confinement, car elles risquent, sinon, d'avoir du mal à se resynchroniser quand les choses redeviendront normales ».**

### ) L'exposition à la Covid-19 met le sommeil en danger, en particulier celui des soignants

Autre catégorie de personnes plus sujettes aux troubles du sommeil durant le premier confinement, les personnes incertaines de leur statut vis-à-vis de l'infection Covid-19 ou ayant particulièrement peur d'un contact avec des personnes infectées (Casagrande M, et al). Une méta-analyse de 44 études, conduite dans 13 pays sur plus de 54 000 personnes, a aussi démontré que l'incidence des problèmes de sommeil était particulièrement forte (près de 75 %) chez les patients infectés par la Covid-19<sup>13</sup>

« Sans surprise, les professionnels de santé, qui étaient soumis à un fort stress et qui ont de plus fréquemment été infectés, avaient eux aussi souvent un sommeil altéré avec, comme dans la population générale, davantage de réveils en milieu de nuit associés au stress et à l'anxiété. Les soignants en contact avec l'infection Covid-19 étaient les plus atteints », indique le Pr Davenne.

Une méta-analyse de 13 études, ayant rassemblé plus de 33 000 soignants, a rapporté chez ces professionnels un taux d'insomnies de 38,9 %, de 23,2 % d'anxiété et de 22,8 % de dépression, les femmes étant plus affectées que les hommes et les infirmier(e)s que les médecins<sup>14</sup>. L'enquête chinoise en ligne de Y. Huang et N. Zhao a aussi montré que les soignants étaient plus exposés à l'anxiété généralisée (35 %) que les enseignants et les travailleurs en entreprise. Dans une proportion de 30 % de plus que les autres professionnels, leur sommeil était de mauvaise qualité<sup>15</sup>.

<sup>12</sup> Bates LC, et al. COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children* (Basel). 2020 Sep 16;7(9):138.

<sup>13</sup> Jahrami H, et al. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*. 2021 Feb 1;17(2):299-313.

<sup>14</sup> Pappa S, et al. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun*. 2020 Aug;88:901-907.

<sup>15</sup> Huang Y et Zhao N., Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res*. 2020 Jun;288:112954.

## 2. Deuxième confinement : l'enquête INSV/MGEN montre un retentissement moins net sur le sommeil, mais une fatigue élevée et une santé psychologique altérée, notamment chez les jeunes et les femmes

**Très peu de données étaient disponibles pour évaluer les effets du deuxième confinement, qui a eu lieu du 30 octobre au 15 décembre 2020, sur le sommeil des Français, leur fatigue, leur psychisme. Ceci a conduit l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) à mettre en place une enquête sur ce thème entre le 8 et le 15 janvier 2021 avec le département Santé d'OpinionWay<sup>16</sup>.**

- › Selon l'enquête INSV/MGEN 2021, la durée du sommeil a été de 7 h 09 en semaine et de 7 h 46 le week-end durant le 2<sup>e</sup> confinement, contre respectivement 7 h 16 et 7 h 52 avant le 1<sup>er</sup> confinement.
- › Les horaires de sommeil ont peu varié par rapport à une période normale
  - . coucher à 23 h 27 en semaine et 23 h 57 le week-end contre 23 h 20 et 23 h 54 avant le 1<sup>er</sup> confinement.
  - . lever à 7 h 01 en semaine et 8 h 05 le week-end contre 6 h 50 et 8 h 03 avant le 1<sup>er</sup> confinement.

« Ces chiffres montrent que la durée du sommeil a été proche durant le second confinement de celle observée en période normale et que la dérive que l'on constatait depuis quelques années avec une baisse continue des heures de sommeil s'est arrêtée », se félicite le Docteur Marc Rey, président de l'INSV, neurologue, ancien responsable du centre du sommeil et de la vigilance de l'hôpital de la Timone de Marseille. « Durant ce deuxième confinement, on n'a pas constaté de perturbations majeures du sommeil avec des horaires très tardifs de coucher, comme cela a été le cas lors du premier. On peut interpréter cette amélioration comme une résilience. Ces données vont dans le sens de la dernière partie de l'étude Coconel qui a permis de montrer une récupération du sommeil un mois après la levée du premier confinement ». Le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, spécialiste du sommeil et présidente du réseau Morphée va dans le même sens. « On n'observe pas trop de changements des horaires de lever et de coucher, pas d'augmentation globale du temps de sommeil durant le 2<sup>e</sup> confinement. Comme si effectivement, *un modus vivendi*, une adaptation s'étaient mis en place ».

- › 70 % des Français ont déclaré se réveiller la nuit (en moyenne 2,0 fois) durant le 2<sup>e</sup> confinement contre 64 % (1,8 réveils) en période normale.

D'autres éléments comme la pratique de la sieste, qui concernait près de 4 Français sur 10 au moins une fois par semaine, n'ont pas été modifiés. Malgré tout, quelques changements ont été constatés dans le sommeil des Français durant le 2<sup>e</sup> confinement, comme une augmentation modérée des réveils nocturnes. D'une durée d'une demi-heure en moyenne, ces réveils concernaient davantage les 55-65 ans (83 %) et, sans surprise, ceux qui présentaient des altérations du sommeil telles que les insomnies (95%) ou encore les troubles du rythme du sommeil en avance, en retard ou irrégulier (93 %).

<sup>16</sup> Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI auprès 1010 sujets âgés de 18 à 65 ans, représentatifs de la population métropolitaine. Au sein de cet échantillon national représentatif de la population française, Ces Français avaient en moyenne 42,4 ans, étaient dans 51 % de sexe féminin, et avaient des enfants dans 46 % des cas ; 82 % d'entre eux se sont confinés avec une autre personne et la majorité (84 %) disposaient d'un accès à l'extérieur (balcon, terrasse, jardin). Quarante-quatre pour cent ont travaillé sur leur lieu de travail habituel tandis que 23 % étaient en télétravail exclusif (31 % chez les CSP+), que 18 % pratiquaient à la fois télétravail et travail à l'extérieur, et que 15 % ne travaillaient pas.



45 % des Français ont rapporté un trouble du sommeil durant le 2e confinement

. Dans 10 % des cas, le trouble du sommeil est apparu pendant ce 2e confinement

Les Français ont été un peu plus nombreux à ont décrire un trouble du sommeil durant le 2<sup>e</sup> confinement qu'en période normale. Dans 10 % des cas, il est apparu à l'occasion de ce confinement. Il s'agissait le plus souvent d'insomnie (24 %) et de trouble du rythme du sommeil (20 %). « S'il n'est pas négligeable, cette proportion de Français avec un trouble du sommeil n'a cependant rien à voir avec les plus de 70 % de plaintes de sommeil parfois rapportées dans des études comme Coconel durant le 1<sup>er</sup> confinement », explique Marc Rey. Ce que confirme Sylvie Royant-Parola. « Les enquêtes réalisées au sein du Réseau Morphée ont mis en évidence un pourcentage de plaintes bien plus important durant le 1<sup>er</sup> confinement et ce alors même que la durée de sommeil était globalement augmentée ».

À noter que les femmes ont plus fréquemment rapporté un trouble du sommeil durant ce confinement que les hommes (53 % contre 37 %). Mais, ces dernières en souffraient aussi davantage en période normale (49 % contre 32 % des hommes).

La qualité de sommeil était moins bonne pour les Français en télétravail et ressentie différemment entre le 1er et le 2nd confinement

. 26 % des Français ont considéré que la qualité de leur sommeil s'était dégradée durant le 2e confinement contre 61 % qui n'ont pas vu de différence et 13 % qui ont rapporté une amélioration.

. 27 % des Français ayant été exclusivement en télétravail ou n'ayant pas travaillé ont ressenti une moins bonne qualité de leur sommeil pendant le 2e confinement contre 20 % de ceux ayant continué leur activité professionnelle sur leur lieu de travail habituel.



« Lors du 1<sup>er</sup> confinement l'appréciation du sommeil était négative de manière homogène. L'enquête INSV/MGEN montre une hétérogénéité des réponses lors du 2<sup>nd</sup> confinement. Ainsi, chez beaucoup de Français, le sommeil semble ne pas avoir été modifié et s'il a perdu en qualité chez un quart, chez certains il s'est amélioré. Les ressentis étaient parfois assez différents ». commente Sylvie Royant-Parola.

Il est par ailleurs intéressant de noter que les Français en télétravail exclusif ou inactifs ont plus souvent rapporté une qualité de sommeil moins bonne. Ils avaient aussi tendance à avoir un peu plus de troubles anxieux (34 % versus 31 %) ou dépressifs (32 % versus 28 %) ce qui suggère que le confinement par lui-même a pu avoir des effets négatifs sur le sommeil.



### ) **Le sommeil des 18-24 ans souvent modifié par le 2<sup>nd</sup> confinement**

- . 56 % des jeunes ont déclaré dormir plus de 8 heures en semaine contre 48 % en période habituelle
- . 39% des jeunes ont rapporté une altération de la qualité de leur sommeil durant le 2<sup>e</sup> confinement (contre 26 % des Français)
- . Ils se sont aussi plus souvent réveillés la nuit qu'avant le premier confinement (62 % contre 52 %)

Chez les moins de 25 ans, la durée de sommeil a eu tendance à augmenter avec le 2<sup>e</sup> confinement et ce phénomène s'est accentué les week-ends. « Comme chez les plus âgés, il existe cependant des extrêmes en matière de sommeil chez les jeunes, 19 % dormant moins de 6 heures en semaine, un pourcentage similaire à celui observé dans l'enquête INSV/MGEN 2020 sur le sommeil », commente Sylvie Royant Parola. Ce taux de petits dormeurs chez les jeunes, qui était équivalent à celui de la population de l'enquête (20 %), s'est très légèrement accru durant le 2<sup>e</sup> confinement (24 %), comme pour l'ensemble de l'échantillon (23 %).

En dépit d'un temps de sommeil globalement prolongé, nombreux sont les jeunes qui ont rapporté une altération de la qualité de leur sommeil et des réveils nocturnes plus fréquents durant le 2<sup>e</sup> confinement. « On peut penser que les changements de mode de vie, liées au 2<sup>e</sup> confinement, ont été plus importants chez les jeunes que chez les adultes, ce qui a pu perturber plus souvent leur sommeil », estime Sylvie Royant-Parola. « Les études sur le premier confinement avaient d'ailleurs déjà montré que ce sont les jeunes qui ont été le plus impactés en termes de sommeil, avec un décalage de phase bien plus net que dans les autres tranches d'âge », complète Marc Rey. D'autres données de l'enquête mettent en évidence un retentissement psychique accru du 2<sup>e</sup> confinement chez les 18-24 ans (voir page suivante).

### ) **Les jeunes femmes étaient les plus fatiguées lors du 2<sup>nd</sup> confinement**

- . Les Français ont rapporté un score de fatigue de 5,1 sur 10 au cours du 2<sup>e</sup> confinement, plus élevé chez les femmes (5,4) ainsi que chez les moins de 25 ans (5,7)
- . La fatigue, qui est apparue chez 12 % d'entre eux lors du 2<sup>nd</sup> confinement, s'est accentuée chez 17 % et s'est atténuée chez 12 %
- . Le niveau de fatigue était plus important chez les personnes avec un trouble du sommeil ainsi que chez celles avec des troubles anxieux ou dépressifs.

« Le score de fatigue rapporté est assez élevé, notamment chez les personnes qui présentaient un trouble du sommeil », estime Marc Rey. « Dix-sept pour cent des Français ont d'ailleurs présenté une très grande fatigue avec un score de 8 à 10 sur l'échelle analogique. Ce qui n'est pas négligeable ». Pour Sylvie Royant-Parola, « Il n'y a rien d'étonnant à ce que les personnes avec un trouble du sommeil présentent un score de fatigue plus haut. Rien d'inhabituel non plus à ce que les personnes anxieuses ou dépressives aient des plaintes de fatigue plus fréquentes, la notion de fatigue étant d'ailleurs elle-même compliquée à interpréter (s'agit-il d'asthénie vraie ou de baisse du désir de faire les choses, d'une peur de les faire) ». « Il est intéressant de constater que les réponses sont hétérogènes, comme pour le sommeil », appuie Sylvie Royant-Parola. « Douze pour cent des personnes ont décrit l'apparition d'une fatigue durant le confinement, 17 % une aggravation mais 12 % ont rapporté une amélioration, peut-être parce qu'elles ont pu adopter un rythme plus proche de leur rythme spontané, pour certaines se lever moins tôt en raison de la suppression des temps de transport. Face à un contexte différent, certaines ont pu développer des ajustements positifs. D'autres, notamment celles qui étaient plus fragiles au départ, ont eu du mal à faire face à une situation dont elles ne voyaient pas la fin, qui leur semblait pouvoir menacer leur avenir ». Ceci semblait être le cas des femmes globalement plus fatiguées que l'ensemble des Français, les jeunes femmes notamment (18-24 ans : 5,8/10 ; 25-34 ans : 5,8/10). Pour Georges Vigarello, Directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS), « La plus grande fatigue des jeunes pourrait découler de leur position globalement désavantagée, celle des jeunes femmes d'une valorisation insuffisante, alors qu'elles désirent avoir davantage d'autonomie, revendiquent le fait de s'affirmer davantage qu'auparavant ».

### 3. Sommeil et santé psychologique : les femmes et les jeunes plus particulièrement fragilisés lors du 2<sup>e</sup> confinement

#### ) Un tiers des Français avaient des symptômes anxio-dépressifs, souvent en association avec un trouble du sommeil.

- . 34 % des Français présentaient des troubles anxieux et 33 % des troubles dépressifs durant le 2<sup>e</sup> confinement.
- . 72 % de ces sujets anxieux et 69 % de ces sujets dépressifs ont mentionné un trouble du sommeil.
- . Le pourcentage de rêves à contenu négatif était de 35 % chez les Français avec un trouble anxieux, de 32 % en cas de trouble dépressif, de 28 % chez ceux avec un trouble du rythme du sommeil.

« Un tiers des Français avaient des symptômes anxio-dépressifs, souvent en association avec un trouble du sommeil. Ce taux a un peu augmenté mais ne semble pas si énorme que cela par rapport à la situation habituelle », juge Sylvie Royant-Parola, « En effet, les études conduites en population générale montrent que 20 % à 25 % des Français présentent, en dehors de tout confinement, un trouble anxieux ou dépressif au vu des résultats des échelles d'anxiété et de dépression ». « On peut penser que des troubles anxio-dépressifs ont pu être favorisés par le 2<sup>e</sup> confinement du fait de la sensation de non maîtrise face à une expérience dont on est le sujet. Cependant, l'examen des chiffres suggère que cette augmentation a été bien plus faible que pendant le 1<sup>er</sup> confinement lequel avait été un coup de tonnerre dans les habitudes des Français. Il est difficile de déterminer ce qui relève dans les variations observées entre les deux confinements, d'un processus d'adaptation, ou des différences entre les deux modes de confinement (moins strict pour le second), ou encore de paramètres comme les saisons, qui n'étaient pas les mêmes, et qui ont pu jouer un rôle », souligne Sylvie Royant-Parola. Pour le docteur Marc Rey, **« en raison de l'installation de la crise sanitaire dans la durée, le deuxième confinement a pu être une source d'anxiété chronique chez certaines personnes qui ne sont pas parvenues à s'adapter, alors que le premier confinement a plutôt occasionné une période de stress aigu »**.

« L'enquête révèle par ailleurs que les rêves à contenu négatif étaient bien plus fréquents chez le tiers des Français, qui étaient anxieux, dépressifs ; ainsi que chez ceux rapportant un trouble du sommeil. Ceci témoigne de la continuité psychique de la vie diurne et nocturne », souligne Marc Rey.

#### ) En présence d'un trouble du sommeil, les pourcentages rapportés de troubles anxieux et dépressifs sont élevés :

- . 60 % et 54 % en présence d'un trouble du rythme du sommeil
- . 57 % et 52 % en cas d'insomnie
- . 63 % et 63 % en cas de syndrome des jambes sans repos
- . 58 % et 48 % en présence d'une apnée du sommeil.

« Ce n'est pas un scoop. **L'enquête confirme ce qui était déjà connu, à savoir que toutes les pathologies du sommeil s'associent à une augmentation de l'anxiété et des symptômes dépressifs** » rappelle le docteur Sylvie Royant-Parola. « C'est bien entendu le cas pour l'insomnie ce qui est facile à comprendre, mais aussi pour l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, les troubles du rythme de sommeil. Une perturbation du déroulement normal des nuits peut avoir un retentissement psychologique, même chez des personnes qui ne présentaient initialement pas de trouble psychologique. On sait d'ailleurs en clinique que les personnes avec un trouble du sommeil sont dans un état d'hyperréactivité qui les fragilise psychiquement et qu'elles présentent un risque accru de présenter des symptômes psychologiques persistants face à une situation anxiogène ».

- › 40 % des femmes ont décrit des troubles anxieux durant le 2e confinement et 37 % ont rapporté des troubles dépressifs.

Dans les études réalisées en France, les femmes sont en général plus souvent atteintes de troubles dépressifs et anxieux que les hommes et plusieurs études internationales ont décrit davantage de symptômes psychiques chez elles durant le premier confinement. Ceci a été retrouvé dans cette enquête sur le sommeil : respectivement 40 % et 44 % des femmes souffraient de troubles anxieux ou dépressifs contre 29 % et 28 % des hommes. Les femmes ont aussi signalé, plus souvent que les hommes l'existence d'un trouble du sommeil, un score de fatigue plus élevé. « Pour les femmes, les confinements n'ont pas été simples, notamment pour celles en télétravail qui ont souvent un lieu de vie moins adapté que les hommes pour cela », explique Marc Rey. « Elles ont aussi pu avoir peur d'avoir à refaire l'école à la maison comme pendant le premier confinement. Sans compter qu'il leur fallait prendre en charge la vie du foyer en plus de leur activité professionnelle ».

### › De nombreux jeunes en souffrance

- . 41 % des 18-24 ans ont rapporté des troubles anxieux, 40 % des troubles dépressifs.
- . 22 % se sentaient tristes, déprimés ou désespérés tous les jours (contre 12 % des Français dans leur ensemble).
- . 56 % ressentait des inquiétudes (contre 49 % des Français).
- . 18 % des jeunes ont décrit l'apparition d'une fatigue durant le 2e confinement et 25 % une aggravation (respectivement 12 % et 17 % pour l'ensemble des Français).

Comme pour le premier confinement, les chiffres confirment le plus fort retentissement psychique chez les jeunes adultes. « Le chiffre de 40 % de troubles pouvant être interprétés comme dépressifs est élevé, car habituellement la dépression augmente avec l'âge. La fréquence des troubles anxieux, 41 % chez les 18-24 ans, est aussi forte. Très probablement, comme c'est le cas habituellement, ces symptômes anxieux sont apparus avant l'impression d'être déprimé », rapporte Sylvie Royant-Parola. « Les jeunes ont été plus fortement et rapidement touchés dans leur vision de l'avenir que les autres tranches de population du fait de la suppression des stages, du manque de travail et cela a pu déboucher chez eux sur un sentiment d'impasse. Ces chiffres font d'ailleurs écho à ceux alarmants relevés dans l'étude menée par Marielle Whatelet et coll, durant le premier confinement à partir des réponses de 69 000 étudiants français » (voir page 5)<sup>17</sup>. « La situation a été compliquée pour les 18-24 ans qui ont dû suivre leurs cours en ligne et ont d'ailleurs pour beaucoup décroché de leurs études », reconnaît Marc Rey.

Enseignante-chercheuse, la Professeure Stéphanie Mazza dirige aussi l'Institut national supérieur du professorat et de l'éducation (INSPE). Elle a ainsi des échanges quotidiens avec de nombreux étudiants en master et trouve aussi « très inquiétant » le chiffre de 40 % de jeunes avec des troubles dépressifs. Elle n'en n'est néanmoins pas étonnée. « Les jeunes que je vois sont moroses. Cela est très long, trop long pour ces jeunes qui sont épuisés par l'enseignement distanciel et qui, pour certains, travaillent toute la journée sur un téléphone portable et sont parfois en situation de précarité. Ils vivent souvent très mal l'absence de contacts sociaux, le fait de ne pouvoir pratiquer suffisamment une activité physique et ont l'impression que la situation n'en finira jamais, sans possibilité de se projeter même à court terme, ce qui est compliqué pour gérer sa vie. Il est d'ailleurs dommage que l'on n'ait pas plus souligné les conséquences de ce confinement sur les émotions », déplore Stéphanie Mazza. « **L'enquête de l'INSV/MGEN est intéressante** », **commente-t-elle, « car elle montre que les 18-24 ans sont ceux, au sein des différentes tranches d'âge, qui ont rapporté le plus d'altérations du sommeil, qui se sont sentis globalement le plus fatigués, se sont montrés les plus anxieux durant ce 2<sup>e</sup> confinement, durant lequel ils devaient rester chez eux pour suivre leurs cours** ». « Il est probable qu'une certaine déception face à l'enseignement en ligne, des craintes sur la qualité des formations délivrées en distanciel aient aggravé leur anxiété », estime Stéphanie Mazza.

<sup>17</sup> Wathelet M, et al. Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. JAMA Netw Open. 2020 Oct 1;3(10):e2025591.

Alors que 28 % des Français ont pris du poids durant le 2<sup>e</sup> confinement, et 35 % des 45-54 ans, Stéphanie Mazza note que « les 18-24 ans ont été deux fois plus nombreux à en perdre : 24 % des cas contre 12 % des Français ». Ont-ils correctement mangé alors que les restaurants universitaires étaient fermés durant le 2<sup>e</sup> confinement ? Ont-ils perdu le désir ou l'énergie de se préparer des repas, en raison de la solitude, d'une perte d'appétit, de la tristesse ou du stress ressentis ?

Les chiffres d'utilisation des écrans posent aussi question : **77 % des jeunes consultant 3 à 5 jours par semaine au moins un écran dès le réveil (contre 60 % pour l'ensemble des Français), et 79 % prolongeant 3 à 5 jours par semaine au moins leur usage le soir (contre 54 % pour la population dans son ensemble). Ce qui est trop.**



## La fatigue de nos jours

L'éclairage de Georges Vigarello<sup>18</sup>, historien, directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS)

« **La fatigue est une diminution de soi, une limite, un empêchement à faire. Elle est aussi une sensation particulière, un ressenti, un abattement intérieur** » souligne Georges Vigarello. « **Cette diminution de soi s'est déplacée, sinon recentrée pour devenir davantage un « événement » psychique** avec ses notions de surmenage, de stress, de burn out, d'anxiété, de malaise intérieur, quasiment « inventées » aujourd'hui ». Dans la mesure où, parallèlement au développement des phénomènes relationnels favorisés par l'économie tertiaire, l'informatique et les écrans ont davantage privilégié la charge mentale. Dans ce contexte de psychologisation rampante, l'écoute de soi et donc l'alerte sur les limites « éprouvées » sont privilégiées.

**Ce dernier fait remarquer que ce n'est pas a priori le temps de sommeil qui est concerné, comme le montre l'enquête INSV/MGEN, mais la qualité de ce sommeil, les perturbations, les tensions venant le troubler.** Si la durée des interruptions de sommeil était plus importante durant le 2e confinement ceci confirme, à ses yeux, « le fait perturbateur d'un tel événement qui détermine des limitations dans les trois dimensions de l'espace, du temps et des relations sociales ». « Une forme particulière d'impuissance, d'empêchement pourrait se traduire paradoxalement par une forme de fatigue psychologique, créer des incommodités spécifiques auxquelles contribuent la monotonie et la lassitude (répétition, absence de but...) qu'un tel « statisme » peut engendrer ».

**Selon l'historien, cela soulève aussi des questions nouvelles au sujet du sommeil : les recherches de détente et d'appropriation de ce temps particulier où l'individu peut se régénérer.** Peuvent s'ajouter des faits plus singuliers (plus individuels que généraux), contribuant à cette fatigue, liés aux perspectives négatives de la situation personnelle, chômage, perturbation de l'emploi, perturbation des relations affectives... « **Sans compter, la peur, associée à l'épidémie, qui a dû aussi participer à cette fatigue psychique.** Et ce même si son intensité n'a certainement pas atteint celle observée durant la peste de 1348, où le nombre de décès dépassait 30 % dans la population, ou encore celle de l'épidémie de choléra de mars à septembre 1832 sous la monarchie de Juillet, où les chariots transportant les morts circulaient la nuit pour ne pas inquiéter la population ».

**Peu étudiée à travers le temps, la notion de fatigue est pourtant ancienne et comportait déjà dans l'Antiquité une composante psychique, de lassitude.** Elle semble s'être cependant développée dès la fin du 19e siècle, avec une montée en puissance correspondant à l'accélération des modes de vie associés à la société industrielle, la diffusion des moyens de communication : presse, téléphone, l'accroissement de l'autonomie et, dans le même temps, du surmenage, « un mot utilisé dès les années 1870-1880 », mentionne. Dans les années 1930, le psychologue et sociologue du travail australien, Elton Mayo, se penche sur l'ennui et la fatigue des travailleurs : comment la fatigue contribue-t-elle à diminuer leurs performances par exemple lors de la conception de pièces de téléphone, comment les pauses l'influencent-elles ? À la notion de fatigue s'associe celle de valeur (c'est le célèbre slogan développé par le groupe l'Oréal dès les années 1970 « parce que je le vau**x** bien »).

<sup>18</sup> Georges Vigarello. [Histoire de la fatigue : du Moyen-Âge à nos jours](#). Éditions du Seuil. 2020.

## 4. La situation particulière des Français infectés par la Covid-19

Le pourcentage de personnes déclarant avoir été infectées par la Covid-19 (11%), parfois des mois auparavant (depuis plus de 6 mois dans 26 % des cas et entre 3 et 6 mois dans 42 % des cas), correspond aux données rapportées par des organismes comme l'Institut Pasteur. Ces patients étaient un peu plus jeunes (36,7 ans) que la moyenne des Français interrogés (42,4 ans). Ils étaient autant en télétravail que les autres participants de l'enquête.

Le nombre de Français déclarant un proche infecté (28%) est en nette augmentation par rapport à la seconde vague de l'étude du consortium Coconel réalisée en avril 2020, la fréquence étant alors de seulement 13 %<sup>19</sup>.

### La contamination à la Covid-19 impacte fortement le sommeil et la qualité de vie

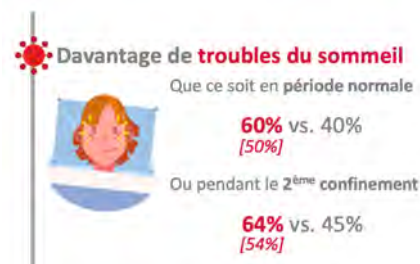
Les Français infectés par la Covid-19 présentaient, pour 60 % d'entre eux, un trouble du sommeil avant le 1<sup>er</sup> confinement, pourcentage qui s'est élevé à 64 % durant le 2<sup>e</sup> confinement (chiffres respectifs de 41 % et 45 % pour l'ensemble des Français).



« Il est frappant de voir qu'en dépit du plus jeune âge global des personnes infectées, elles souffraient plus fréquemment que les autres Français d'un trouble du sommeil ancien, non à type d'insomnie ou de modification du rythme du sommeil, mais souvent de syndrome des jambes sans repos, d'apnée du sommeil », signale Marc Rey. « Ces troubles ont légèrement augmenté de fréquence lors du 2<sup>e</sup> confinement, mais les heures et la durée du sommeil n'ont pas été modifiées notablement chez ces personnes positives à la Covid-19 ».

« Une question légitime est de se demander si ces Français infectés n'ont pas été fragilisés par une dette de sommeil qui aurait pu favoriser l'infection par le SARS-CoV-2 », s'interroge Marc Rey. Des données récentes suggèrent, en effet, que la susceptibilité à l'infection Covid-19 et sa gravité pourraient être influencées par le rythme circadien : modification du système rénine-angiotensine qui est impliqué dans la fixation du virus sur les récepteurs cellulaires, changements de la production de cytokines pro-inflammatoires, éventuellement par le biais de la mélatonine, une hormone contribuant au sommeil<sup>20</sup>. En tout cas, il a depuis longtemps été montré dans les modèles animaux que le sommeil participe aux défenses immunitaires et anti-infectieuses. Mais, il est possible aussi que le SARS-CoV-2, qui peut avoir, on le sait aujourd'hui, des effets cérébraux ait entraîné comme c'est pour le cas pour d'autres infections virales, des modifications du sommeil.

En comparaison de la population générale, les Français infectés par la Covid étaient plus nombreux à présenter des troubles anxieux (66 % contre 34 %) et dépressifs (59 % contre 33 %), et leur niveau de fatigue était plus élevé (6,2 contre 5,1).



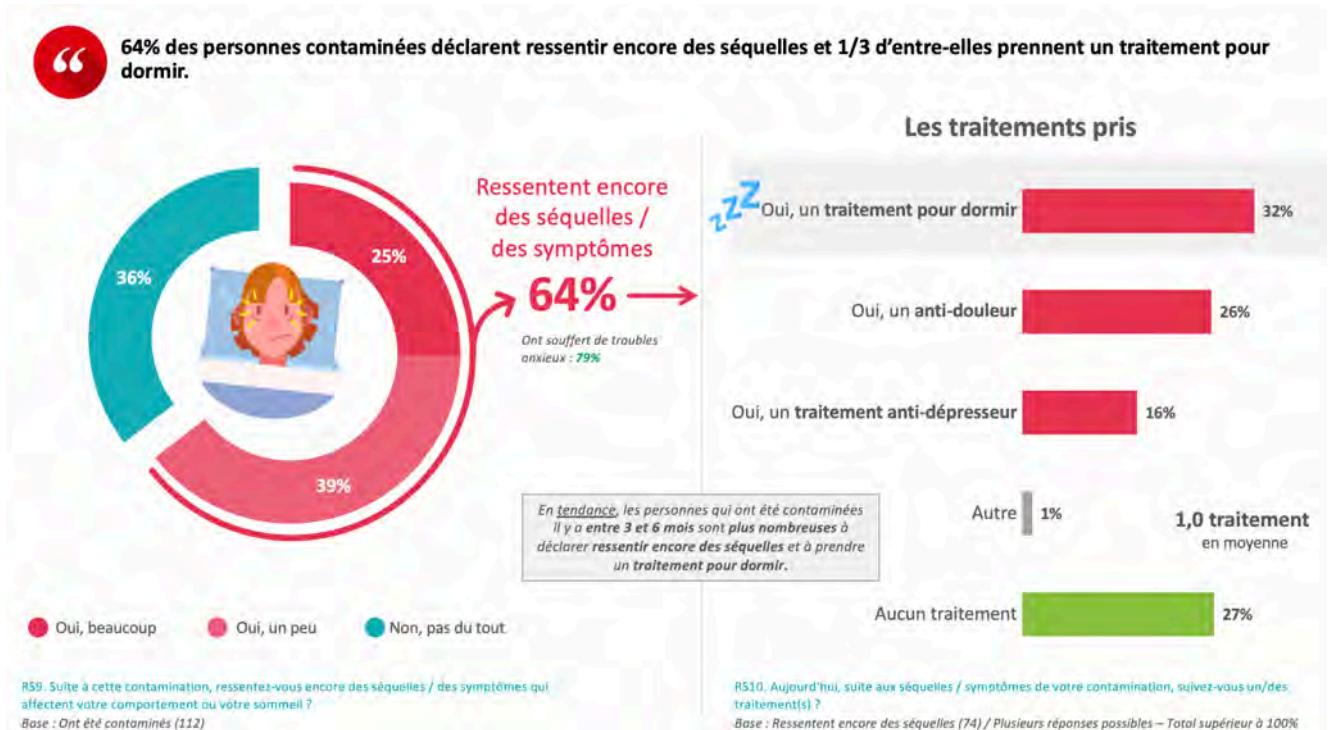
<sup>19</sup> IFOP pour le consortium COCONEL. Enquête COCONEL : les Français et l'épidémie de Covid-19 (vague 2). Avril 2020. [https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2020/04/117272\\_COROV34\\_1\\_02042020-ENS-1.pdf](https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2020/04/117272_COROV34_1_02042020-ENS-1.pdf)

<sup>20</sup> Chen Y, et al. In the big picture of COVID-19 pandemic: what can sleep do. Sleep Med. 2020 Aug;72:109-11.

Les patients touchés par la Covid-19 étaient plus affectés psychologiquement. Mais, il est difficile « de préciser le rapport temporel entre ces troubles et l'infection », explique Marc Rey. « Le niveau d'anxiété colossal de ces patients a d'ailleurs pu être majoré par la répétition des messages angoissants délivrés en permanence sur les chaînes d'information continue. « Pour aucune maladie, les patients ne reçoivent une telle charge d'informations négatives à intégrer », fait remarquer Marc Rey. La fatigue, qui était souvent plus intense chez ces sujets contaminés (41 % avec un niveau de fatigue égal à 7-8 contre 28 % des Français), a eu tendance à s'améliorer davantage chez eux durant le 2<sup>e</sup> confinement (19 % d'amélioration contre 12 % pour l'ensemble de l'échantillon).

64% des Français infectés ressentaient encore des séquelles et un tiers d'entre eux prenaient un traitement pour dormir.

Que des troubles psychologiques associés y aient ou non contribué, la Covid-19 a, quoi qu'il en soit, eu des conséquences importantes sur la santé et le sommeil des Français infectés. Ainsi, près des deux tiers d'entre eux ressentaient encore des séquelles ou symptômes, lors de l'enquête, alors que seulement un tiers avaient été infectés au cours des 3 mois précédents. Un tiers aussi prenaient un traitement pour dormir, un quart des médicaments contre la douleur, et plus d'un sixième des antidépresseurs. Plus souvent atteintes de trouble de sommeil, ces personnes infectées ont aussi été deux fois plus nombreuses à chercher à améliorer leur sommeil (46 % contre 23 %). Elles ont aussi perdu du poids deux fois plus fréquemment que l'ensemble des Français au cours du 2<sup>e</sup> confinement (26 % contre 12 % globalement). La perte d'odorat (anosmie), de goût (agueusie), que peut provoquer la Covid-19, serait-elle en cause ?



À l'occasion de la Journée du Sommeil, les spécialistes invitent les Français à adopter les bons réflexes pour améliorer leur sommeil : veiller à la meilleure alimentation possible, adopter des horaires de sommeil réguliers, pratiquer une activité physique, limiter l'exposition aux écrans... Des choix qui se sont avérés satisfaisants plus de 7 fois sur 10 pour les 23% des Français qui les ont adoptés, nous apprend l'enquête INSV/MGEN 2021 !

En effet, après la phase de sidération des débuts de l'épidémie et du premier confinement, l'enquête INSV/MGEN 2021 indique que les Français ont plus volontiers adopté des comportements positifs recommandés par les spécialistes du sommeil depuis des années. Cela montre que « le sommeil n'est plus une variable d'ajustement mais une préoccupation importante pour les Français. Ce qui est très positif. », considère Marc Rey.

### 1. Ce qu'ont fait les Français pour améliorer leur sommeil durant le 2<sup>e</sup> confinement

- Le score moyen d'importance accordé par les Français à leur sommeil était de 6,2 sur 10.
  - Les 18-24 ans ont accordé un score d'importance plus élevé au sommeil : 6,4.
  - Ils ont aussi été plus nombreux à rechercher des informations sur le sommeil, 36 % contre 20 % pour l'ensemble des Français.

« Ce score élevé révèle que le sommeil n'est plus une variable d'ajustement mais une préoccupation importante pour les Français. Ils en prennent soin, mettent en place des moyens pour en conserver la qualité. Ce qui est très positif. », considère Marc Rey.

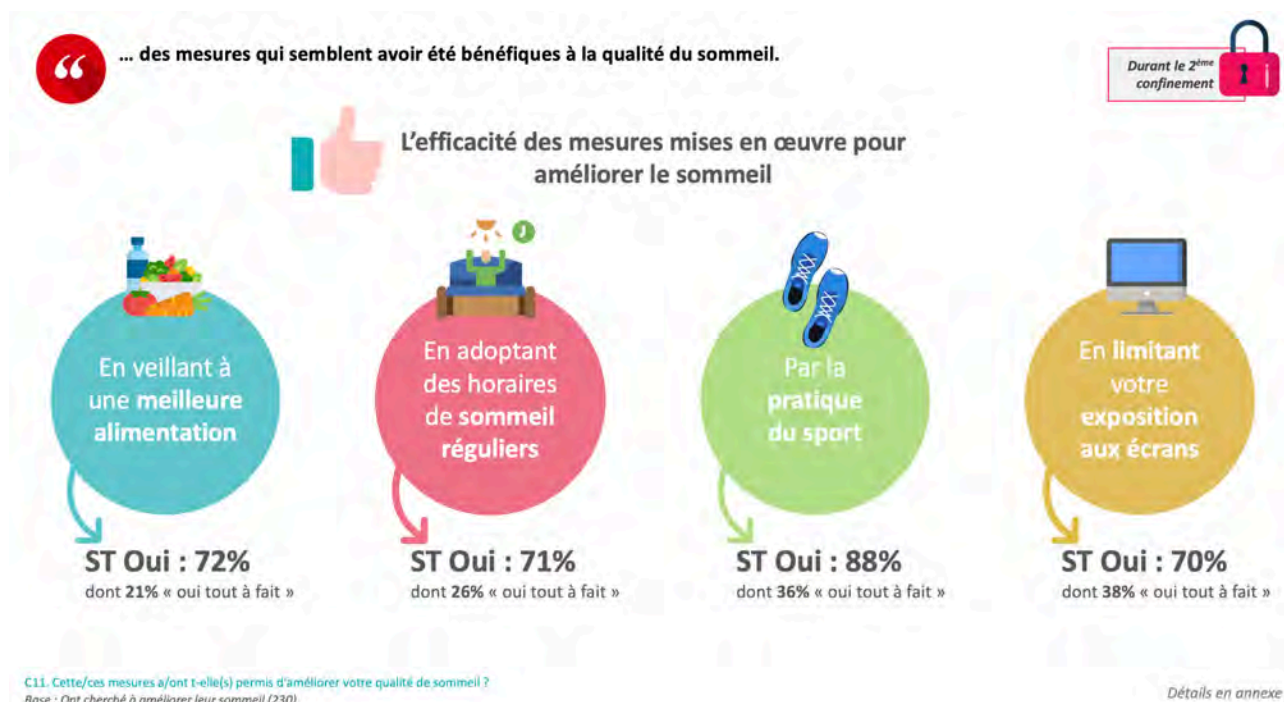
Les chiffres témoignent que contrairement à ce qu'on aurait pu penser, les 18-24 ans s'intéressent au sommeil. Peut-être, parce qu'ils ont été plus nombreux à rapporter une altération de celui-ci. Ils ont aussi, plus souvent que les autres Français, recherché des informations sur leur sommeil, en recourant encore plus que la population dans son ensemble, aux sources digitales. Globalement, les Français se renseignaient en premier sur les réseaux sociaux (18 %), et les réseaux internet grand public (14 %) et institutionnels (12 %), puis auprès de leur entourage (15 %).

- 23 % des Français ont cherché à améliorer leur sommeil pendant le 2<sup>e</sup> confinement.
  - Logiquement, c'était encore plus le cas chez ceux accordant une forte importance au sommeil (note de 8 à 10) (40 %) ainsi que chez ceux avec un trouble du rythme du sommeil (35 %),
  - Cette démarche a aussi été plus courante en cas de trouble anxieux (43 %) ou dépressif (42 %).

« Le pourcentage d'un quart de personnes ayant cherché à améliorer leur sommeil n'est pas très étonnant, lorsqu'on le met en regard du pourcentage de plaintes du sommeil (45 %) durant le 2<sup>e</sup> confinement. Bien que minoritaires en nombre, beaucoup de Français ont développé ou conservaient des perturbations de leur sommeil. Ils ont cherché à faire face à ce problème. Avec succès, puisque cela a fonctionné dans plus de 7 cas sur 10. **Après la phase de sidération des débuts de l'épidémie et du premier confinement, le contexte sanitaire a conduit les Français à s'intéresser davantage à leur santé. Ils ont plus volontiers adopté des comportements positifs (alimentation, horaires de sommeil, activité physique) et sont entrés dans un cercle vertueux** ». Sylvie Royant-Parola considère aussi « très encourageant ce taux de 23 % de Français tentant d'améliorer leur sommeil grâce aux moyens proposés par les spécialistes du sommeil depuis des années ».



- Les mesures d'amélioration du sommeil testées (meilleure alimentation, horaires de coucher plus réguliers et limitation des écrans, activité physique ou artistique, relaxation, consultation d'un professionnel de santé, médicaments) ont été considérées efficaces plus de 7 fois sur 10.



- Parmi les moyens proposés par les Français pour améliorer leur sommeil vient en premier lieu le respect d'une meilleure alimentation (31 %), jugée efficace dans 72 % des cas

« Le choix de vouloir adopter une meilleure alimentation est logique, car il existe des interactions entre celle-ci et le sommeil », souligne Marc Rey. « Les Français avaient plus de temps pour cuisiner. N'ayant plus l'occasion d'aller au restaurant, ils ont été contraints de faire davantage attention à ce qu'ils mangeaient et ont découvert qu'ils dormaient mieux après des repas moins gras, plus équilibrés ». Les chiffres montrent d'ailleurs que les Français restés à la maison car inactifs professionnellement ou en télétravail exclusif étaient deux fois plus nombreux à déclarer veiller à une meilleure alimentation (42 % contre 19 % pour ceux travaillant sur site). À noter que ce moyen d'améliorer le sommeil a été privilégié par les Franciliens (52 %).

L'analyse des chiffres de poids confirme en tout cas que les Français avaient raison de s'intéresser à leur alimentation. Car près de 3 sur 10 d'entre eux estiment avoir grossi au cours du 2e confinement, alors que près de la moitié présentaient déjà un surpoids ou une obésité. Une cause liée à l'alimentation a très souvent été évoquée par ces Français ayant grossi pour expliquer ce gain pondéral (grignotage pour 50 % d'entre eux, changements d'habitude alimentaire hors grignotage pour 28 %, plus forte consommation d'alcool pour 12 %), à côté du manque d'activité physique (59 %), du stress (41 %) et des problèmes de sommeil (24 %).

- › Est cité en deuxième lieu (en premier par les femmes), le respect d'horaires de sommeil réguliers (30 %), considéré bénéfique dans 71 % des cas

« Un tiers des Français se sont aussi rendu compte que des horaires réguliers de sommeil favorisent un bon sommeil, et ce paramètre était cité en deuxième position comme moyen d'amélioration. Ceci me semble très satisfaisant. **Les Français sont devenus sensibles au slogan de la Journée mondiale du sommeil : « Un sommeil régulier pour un meilleur avenir » que nous répétons depuis mars**, se félicite Marc Rey. C'était particulièrement vrai chez les femmes, qui lorsqu'elles ont cherché à améliorer leur sommeil ont cité en première position (31 %) le respect d'horaires de sommeil régulier (27 % pour les hommes).

- › 3e moyen d'améliorer son sommeil pour les Français (et 1er pour les hommes) : la pratique du sport un moyen jugé bénéfique à 88 %

- . 59 % des Français ont d'ailleurs pratiqué une activité physique ou sportive au cours du 2<sup>e</sup> confinement dont 36 %, 1 à 3 fois par semaine.
- . Et, 77 % ont pu avoir des activités de plein air.

« Un vrai manque d'activité physique a été vécu par les Français », explique Marc Rey. « Fort heureusement, les trois quarts d'entre eux ont pu passer du temps à l'extérieur, même si pour un cinquième ce n'était que le week-end, alors que certains n'étaient pas du tout sortis de chez eux lors du premier confinement. Bien sûr, on voit que les CSP+ ont davantage eu une activité de plein air (82 %), car ce comportement est valorisé dans ces catégories aisées. Malgré tout, **les chiffres sont très positifs. Le message passe comme quoi l'activité physique contribue à un bon sommeil et va diffuser dans la population** ».

**Plus convaincus que les femmes sur ce point, les hommes cherchant à améliorer leur sommeil ont été nombreux à citer la pratique du sport (44 %), premier moyen utilisé chez eux pour mieux dormir.** Les moins de 25 ans étaient également nombreux à avoir une activité physique (66 %). Les Français en télétravail exclusif ou ne travaillant pas ont aussi pratiqué bien plus fréquemment un sport que ceux travaillant sur site (36 % contre 20 %), probablement parce qu'ils avaient plus de temps pour cela. Ces Français ayant fait du sport accordaient une plus grande importance à leur sommeil que ceux n'ayant pas eu d'activité physique (6,5/10 *versus* 5,9/10) et ont été plus nombreux à estimer leur sommeil amélioré par cette pratique physique. À relever aussi : **les Français ayant passé plus d'une heure à l'extérieur étaient moins fatigués et moins dépressifs que la moyenne.**

- › Les Français citent comme 4<sup>e</sup> moyen d'améliorer leur sommeil la limitation de l'exposition aux écrans (27 %), jugée efficace à 70 %.

- . Dans les faits, cependant, ils utilisent pour leurs besoins personnels en moyenne 3 écrans.
- . Parmi les 54 % de Français utilisant des écrans dans leur lit avant de dormir au moins 3 à 5 jours par semaine, 24 % y passent plus d'1 h 30 (37 % pour les 18-24 ans).

« Concernant les écrans, le problème est que la société les a utilisés durant la crise sanitaire à la fois dans un objectif relationnel et pour permettre le travail et l'enseignement. On ne peut donc plus être dans un discours de réduction sans discernement », estime Marc Rey.

« Si l'usage des écrans était abondant durant le deuxième confinement, les chiffres d'usage sont cependant bien moins importants que durant le premier confinement (des enquêtes menées en Asie ont rapporté jusque 10 heures d'emploi par jour !) et assez superposables à ceux observés dans l'enquête sur le sommeil réalisée par l'INVS en 2020. Ainsi, 85 % des Français ont-ils rapporté l'utilisation d'écrans en soirée durant le 2<sup>e</sup> confinement contre 84 % en 2020, 60 % le matin au réveil contre 59 % en 2020. L'exception concerne la consommation d'écrans au lit avant de se coucher qui a un peu augmenté (de 45 % à 54 %) » admet Marc Rey. « **Le phénomène est prédominant chez les 18-24 ans : 79 % d'utilisation des écrans au lit, dont 37 % plus d'1 h 30. Ce qui va dégrader leur sommeil. Indiscutablement, les jeunes ont du mal à couper** ».

- › 20 % des Français considèrent que les écrans ont un impact négatif sur la qualité de leur sommeil et 17 % sur celui de leurs enfants  
. Mais 7 %, dont 18 % des 18-24 ans, considèrent qu'ils ont un impact positif.

« Parce que les écrans font totalement parti de notre vie quotidienne et sont même devenus obligatoires avec les confinements, il n'est pas surprenant qu'une majorité de Français (qui est d'ailleurs passée de 61 % dans l'enquête INSV 2020 à 80 % cette année), et plus encore les jeunes, ne ressentent pas leur impact négatif sur le sommeil », développe Marc Rey. « **Nous avons une ambiguïté vis-à-vis des écrans, qui dépendent d'ailleurs de ce que nous en faisons. Certains Français, par exemple ceux qui font de la méditation, du yoga grâce aux écrans, peuvent en avoir une vision très positive.** La gestion des écrans n'est certes pas encore optimale.

Mais, **70 % des Français désirent améliorer leur sommeil évoquent comme mesure la limitation du temps d'exposition. Ce qui témoigne d'une sensibilisation.**

« Une certaine méconnaissance et des phénomènes de déni pourraient entrer en jeu dans ce non ressenti de l'impact négatif des écrans », considère Sylvie Royant-Parola. Cette spécialiste du sommeil rappelle « qu'une **utilisation modérée des écrans n'est pas nocive, alors qu'elle le devient lorsqu'elle est forte et est réalisée la nuit, ainsi que l'ont montré des études entreprises chez des lycéens** ».

- › Les autres moyens mentionnés par les Français pour améliorer leur sommeil sont la pratique de la relaxation (21%), les aides médicamenteuses (20 %), et la pratique d'une activité artistique (16 %).

. Ils ont été considérés bénéfiques pour le sommeil dans respectivement 87 %, 70 %, et 89 % des cas.

Proposée par environ un Français sur six pour améliorer le sommeil, les bénéfices d'une activité artistique (musique, dessin) ont été plébiscités par ses pratiquants, son efficacité (89 %) venant juste derrière celle du médecin généraliste (90 %). Ceci n'étonne pas Marc Rey. « Le taux de 16 % de Français citant l'activité artistique est bon. On a d'ailleurs vu qu'à la levée du confinement, beaucoup de personnes ont cherché à acheter un instrument de musique, les magasins ayant été fermés durant celui-ci. La réponse des Français est cohérente. **Nous avons besoin d'activité artistique, car elle nous permet de mieux gérer nos émotions en les mettant à distance. Cela rejoint ce que l'on observe avec les rêves.** Et, avoir une activité artistique est très utile pour les personnes anxieuses, déprimées qui comme l'a montré cette enquête ne sont pas rares. L'art-thérapie est d'ailleurs largement utilisée en psychiatrie. Ce qui est intéressant », confirme Sylvie Royant-Parola. « Ceci confirme que les Français ont trouvé dans l'activité artistique un moyen d'évasion ».

Pour la relaxation (yoga, méditation), le pourcentage de Français la citant comme moyen d'améliorer le sommeil (21 %) doit correspondre, au vu de son expérience auprès de sa patientèle, au pourcentage de Français la pratiquant, estime Sylvie Royant-Parola.

- › 13 % des Français cherchant à améliorer leur sommeil ont consulté un médecin généraliste et 10 % un autre professionnel de santé (sophrologue, acupuncteur).

« C'est un peu le problème et on le voit assez souvent dans les enquêtes, **les personnes avec un trouble du sommeil ont davantage tendance à se traiter elles-mêmes plutôt que de recourir à leur généraliste.** Souvent, elles se tournent vers les sources digitales, car pratiques d'accès, plutôt que de demander conseil à leur médecin ou au pharmacien. Il est important de continuer à les sensibiliser à l'importance de consulter, pour éviter de développer des troubles chroniques, ce d'autant que les médecins généralistes sont aujourd'hui mieux formés aux troubles du sommeil qu'il y a 10 ans », mentionne Marc Rey. « L'indice de satisfaction élevé obtenu chez les Français ayant vu leur généraliste ou un autre professionnel de santé, dans une moindre proportion, atteste que ces consultations sont une source de réassurance, même en l'absence de prescription médicamenteuse », complète Sylvie Royant-Parola.

## 2. De l'importance d'informer et d'éduquer au sommeil en contexte pandémique

---

**Comment conserver un bon sommeil en période d'épidémie, avec couvre-feu, confinement, dans des moments où la situation évolue sans cesse ?**

Les spécialistes du sommeil sont mobilisés depuis le début de l'épidémie. « Le sommeil est un outil pour lutter contre cette période difficile et un élément fondamental de la santé, en particulier de la santé psychologique. Il est indispensable d'encourager les Français à développer cet outil », insiste Marc Rey. La dégradation du sommeil à l'occasion du premier confinement a permis aux autorités sanitaires de prendre conscience de son importance. Un plan de la Direction générale de la santé pourrait prochainement intégrer la question du sommeil.

Dans cette attente, plusieurs initiatives sont à souligner, notamment auprès des jeunes et des soignants. Les Français auront par ailleurs de nombreuses occasions de s'informer à l'occasion de la Journée du Sommeil, vendredi 19 mars 2021.

---

### Accompagner les jeunes

« Il faut conseiller aux jeunes d'actionner les leviers pour avoir un bon sommeil, car mal dormir majore la souffrance psychologique. Un des points positifs de l'enquête est d'avoir montré qu'ils s'intéressent à leur sommeil. Ils devraient donc y parvenir en retrouvant des repères temporels pour le coucher et le lever, en séparant travail et détente et en évitant la surconsommation d'écrans, même si ce n'est pas facile lorsqu'on habite dans un tout petit logement. Vivre dans un espace où on fait tout est l'inverse de ce qui est conseillé pour le sommeil ! », admet Stéphanie Mazza.

« Comme chez les plus âgés, les jeunes devront aussi essayer de bien manger. Ce qui est peut-être plus facile aujourd'hui, car les restaurants universitaires ont de nouveau ouvert. « Les étudiants, qui suivent leurs cours sur écran, sans ou avec peu de présentiel, et ont du mal à fermer les écrans, pourront développer le soir une activité, par exemple artistique, musicale ne s'accompagnant pas de stimulation lumineuse, et ne nécessitant pas de passer par les réseaux sociaux », ajoute Sylvie Royant-Parola.

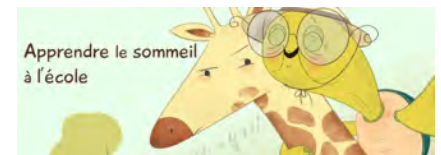
Pour retrouver des liens sociaux, ils pourront aussi reprendre un jour par semaine leurs études en présentiel, ce qui est actuellement possible en respectant une jauge de 20 % d'étudiants, ce bien sûr en respectant les règles barrières. Mais, comme l'a montré une enquête auprès de nos étudiants, 60 % ne le souhaitent pas, par peur du virus, ou parce qu'ils vivent désormais chez leurs parents, loin du campus, ayant quitté leur logement étudiant », ajoute Stéphanie Mazza. Cette enseignante insiste sur le fait que « les jeunes doivent absolument demander du soutien lorsqu'ils se sentent en difficulté, aller consulter la psychologue de l'université, des troubles associés à la situation épidémique ne signifiant en rien que l'on a une maladie mentale ». « Il serait essentiel que notre société prenne mieux en compte les conséquences de la crise sanitaire sur la santé psychique, en particulier des jeunes, entende davantage les alertes des psychologues et psychiatres sur ce point », relève-t-elle.

Parce qu'il y avait urgence à répondre à la détresse des jeunes, l'association SPS a élargi son dispositif d'aide à l'ensemble de la population étudiante fin décembre 2020<sup>21</sup>. « Dans le cadre du dispositif de l'association SPS, « Soins aux étudiants », le réseau Morphée propose un questionnaire en ligne permettant d'évaluer soi-même la qualité de son sommeil », précise Sylvie Royant-Parola. « À l'issue de ce questionnaire, les étudiants reçoivent des conseils personnalisés d'hygiène de sommeil ». Une première étape pour trouver l'orientation médicale la plus adaptée ou encore appeler le numéro vert 0 805 23 23 36 afin de trouver une écoute auprès de l'un des psychologues.



## Ados : relever le défi du bon sommeil dès le plus jeune âge et au collège

Chez les enfants, des programmes comme « Mémé Tonpyj », coordonnés par Stéphanie Mazza, reposant sur une mallette pédagogique co-construite avec des enseignants ont déjà démontré leur intérêt pour **sensibiliser au bon sommeil dans les écoles primaires**. Ils ont permis non seulement d'augmenter la durée du sommeil de 30 minutes mais d'améliorer la concentration des jeunes écoliers.



Chez les ados, d'autres moyens doivent être mis en œuvre. Stéphanie Mazza et ses collaboratrices, avec le concours des collégiens et le soutien de la fondation MAIF, ont développé un **un programme ludo-éducatif à destination des adolescents pour les aider à mieux gérer leur sommeil**. Ce programme

vise à répondre à des défis mis en ligne dont la difficulté va crescendo : au début se coucher et se lever à heures régulières, puis (ce qui est le plus dur) éteindre tous les écrans à 21 heures. Dès mars 2021, des collégiens de 10 établissements de la région lyonnaise tenteront ainsi de répondre aux challenges du « bon sommeil », avec l'aide de leur professeur de SVT. Les équipes pourront gagner une somme de 1000 euros, offerte par la fondation April, qu'ils pourront remettre à l'association de leur choix. Le sommeil des jeunes sera enregistré pour déterminer si répondre aux défis a, comme on l'espère, permis d'améliorer leur sommeil.

## Le Carnet « Sommeil des jeunes : 15 – 25 ans » à télécharger

### LE SOMMEIL DES JEUNES



15-25 ANS

*A l'adolescence, le corps se transforme et le sommeil connaît aussi de nombreux changements. Facteur déterminant pour la croissance, le sommeil est pourtant malmené. Contraintes professionnelles, nouvelles habitudes sociales, comment prendre soin de sommeil entre cours, sorties, travail ?*

*Ce carnet, réédité par l'INSV en 2021, permet de comprendre les spécificités du sommeil du jeune, de faire le point sur ses besoins de sommeil et des conseils pour optimiser son sommeil.*

<sup>21</sup> Pour en savoir plus : [www.soins-aux-etudiants.com](http://www.soins-aux-etudiants.com)

## Accompagner les professionnels de la santé

**En cette période de crise sanitaire, prendre soin du sommeil des soignants revient aussi à prendre soin de la population.** Plusieurs centres du sommeil profiteront de la Journée du sommeil 2021 pour organiser des actions spécifiquement dédiées au soignants présents dans leur établissement (par exemple au CHRU de Nancy ou encore à la Polyclinique La Pergola à Vichy).

L'INSV organise des Rencontres Paramédicales du Sommeil dédiés aux professionnels de santé et paramédicaux désireux de parfaire leurs connaissances sur le sommeil et ses pathologies. [La dernière Rencontre avait pour thème « Sommeil et Télétravail »](#). Des Rencontres objectifs sont multiples :

- Comprendre les liens entre sommeil, vigilance et santé
- Connaître les clés pour optimiser son sommeil à tout âge
- Sensibiliser à la nécessité de préserver son sommeil par des comportements appropriés
- Décrypter les signaux psychosociaux pouvant affecter le sommeil et la santé
- Comprendre et accompagner les personnes souffrant de troubles du sommeil

Par ailleurs, l'association [Soins aux Professionnels de la Santé \(SPS\)](#) et le Réseau Morphée veillent au sommeil des professionnels de la santé depuis 2017. Ces derniers peuvent avoir recours aux différentes ressources pour les aider : ateliers sur le sommeil, plateforme d'écoute avec le numéro vert 0805 23 23 36, fiches repères.

Sur le site de l'INSV, figure aussi la liste des plateformes gratuites de soutien psychologique par téléphone ou sous forme de visioconférence (SOS Amitiés : 09 72 39 40 50, Cogito'z : 0 805 822 810, Terra Psy 0 805 383 922, Psychologues-solidaires.fr, Psysolidaires.org...).

## Informar la population pour minimiser les répercussions de la crise sanitaire sur le sommeil

Les experts de l'INSV proposent sur leur site des [recommandations pratiques pour préserver le sommeil](#) <sup>22</sup> et lutter contre le stress, en période de confinement, conseils encore utiles aujourd'hui alors que l'épidémie perdure avec ses contraintes physiques (couvre-feu), sociales.

---

**Parmi les 10 conseils proposés pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène de sommeil, « l'un des plus importants est de conserver les horaires de coucher et de lever habituels,** alors que le fonctionnement de l'horloge biologique a pu être perturbé par les mesures sanitaires et d'adopter un couvre-feu digital, tous les écrans devant de préférence être éteints une heure avant le coucher », rappelle Marc Rey.

La nuit, si on se réveille, il faudra éviter de rechercher à se rendormir coûte que coûte, mais se lever et avoir des activités détendantes (écouter de la musique...), le temps que le sommeil revienne. Si les troubles persistent, il faudra consulter pour éviter leur chronicisation.

---

**L'INSV propose par ailleurs sur son site, un modèle d'agenda du sommeil qui permet d'analyser les caractéristiques de son sommeil, de préparer une éventuelle consultation avec un médecin.** Les personnes dormant mal trouveront aussi, sur ce site, la cartographie des centres du sommeil en France, celle des associations de patients, de nombreux documents d'information sur le sommeil et les troubles qui lui sont liés (insomnie, apnée...) avec éventuellement des tests pour savoir si l'on est à risque.

---

<sup>22</sup> Toutes les recommandations de l'INSV sont accessibles sur smartphone android sur [l'application gratuite, Kanopee](#), développée par l'équipe du Pr Pierre Philip au CHU et à l'université de Bordeaux.

**10 RECOMMANDATIONS POUR  
LUTTER CONTRE LE STRESS ET  
SON IMPACT SUR LE SOMMEIL**

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

**MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX**

Maintenez le lien avec vos proches (messages, appels, vidéos...). Cela réduit le sentiment de stress. Vous pouvez les appeler pour prendre de leurs nouvelles ou faire des visio-conférences si cela vous est possible, surtout pour les personnes âgées ou seules.

**FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE**

L'exercice physique quotidien, quel qu'il soit, a un impact positif sur la santé en général. Il a une action anti-inflammatoire, améliore le rythme veille/sommeil et l'humeur. Pratiquez une activité physique tous les jours et arrêtez de préférence au moins 3h avant d'aller se coucher.

**LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS**

La disponibilité de l'information en continu, n'aidant pas à prendre de la distance, il a été montré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.

**PRENDRE SOIN DE MON RYTHME VEILLE / SOMMEIL**

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez-vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin. Maintenez vos habitudes quotidiennes et votre cadre de vie (petit déjeuner, douche, vêtements, de la journée, activité physique...).

**ACCEPTER LES ÉMOTIONS POSITIVES COMME NÉGATIVES**

Il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère ou d'impuissance, que l'on soit directement confronté au virus ou pas. Mais il est également normal de ressentir de la joie au cours de nos journées. Autorisez-vous à ressentir, et à partager vos émotions avec vos proches. Elles sont transitoires et non dangereuses.

**PRATIQUER LA RELAXATION**

Installez dans votre journée de brèves séances de relaxation ou de respiration. Vous pouvez utiliser différentes techniques comme : la relaxation de Schultz, la relaxation de Jacobson ou la méditation de pleine conscience.

**PROGRAMMER DES ACTIVITÉS PLAISANTES**

Reprenez une activité plaisante que vous avez mis de côté faute de temps... Portez assistance aux personnes âgées ou à vos voisins, rendez-vous utile, pratiquez une activité manuelle, ces actions stimulent notre système de récompense et génèrent des sentiments positifs.

**FAIRE UNE ACTIVITÉ CALME LE SOIR**

Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation...). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent. Écrivez une liste de choses à faire pour le lendemain de façon à éviter que les préoccupations n'envahissent vos pensées le soir au moment de vous endormir.

**INSTALLER UN RITUEL DU COUCHER**

Instaurer un rituel avant d'aller se coucher conditionne l'endormissement et envoie à notre cerveau un signal d'apaisement favorable à la détente. Le rituel du coucher est court et propre à chacun, il doit être choisi et personnalisé selon vos habitudes de vie (par exemple : se mettre en pyjama, se brosser les dents, prendre une tisane etc...).

**NÉ PAS CALCULER LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL**

Lâchez prise par l'heure durant la nuit. Essayez de retourner votre attention de vos heures de sommeil, ne les calculez pas et ne vérifiez pas l'heure la nuit lorsque vous vous réveillez.

**Le stress** est une réponse normale de l'organisme, qui a une fonction d'adaptation face à une alerte. Toutefois, il peut devenir pathologique lorsqu'il devient chronique, et engendrer du fait d'une sécrétion augmentée de cortisol le soir, des réveils nocturnes. S'ensuit un cercle vicieux. Le stress perturbe le sommeil, qui une fois altéré, accentue le stress.

Les médecins experts du sommeil de l'INSV ont élaboré **10 recommandations** pour mieux gérer cette situation. « L'une d'entre elles est de continuer à **se tenir informé certes mais en s'imposant des règles assez strictes pour ne pas trop regarder les chaînes d'information, en particulier le soir** », souligne Marc Rey. Si possible, on essaiera aussi de maintenir des liens sociaux ; on programmera des activités agréables et on essaiera de lâcher prise en ne calculant plus ses heures de sommeil, en acceptant ce qui est positif comme ce qui l'est moins. Il est essentiel de maintenir un rythme veille/sommeil stable, un conseil encore plus important chez les personnes dépressives, particulièrement sensibles aux perturbations de l'environnement.



**Le carnet « Sommeil et stress », réalisé par l'INSV est téléchargeable.** Il détaille les différentes réactions de stress et leurs conséquences sur le sommeil, présente les solutions possibles pour mieux dormir quand on est stressé.

### 3. De nombreuses occasions de s'informer en distanciel à l'occasion de la Journée du Sommeil® 2021

Une quarantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés sur l'hexagone, le vendredi 19 mars 2021, pour la 21<sup>ème</sup> édition de la Journée du Sommeil®.

En raison de l'épidémie de Covid-19, la plupart des manifestations de la 21<sup>ème</sup> Journée du Sommeil® se dérouleront sur internet. L'INSV et les structures de soin spécialisées œuvrent pour que cette journée reste un moment fort de communication autour du sommeil.

Conférences, webinaires, ateliers de sensibilisation aux personnels soignants, concours, vidéo de présentation du centre... sont organisés lors de cette journée dédiée au sommeil.

#### Exemples de thèmes de webinaires :

- › Risque de somnolence au travail et sur la route : comment mieux faire face ?
- › Comment prendre soin de son sommeil pour être en forme ?
- › Le sommeil des enfants et adolescents en temps de crise
- › Bien dormir pour mieux faire face – Journée du sommeil® 2021
- › Dormir malgré tout : du Covid aux situations extrêmes
- › Le Sommeil du futur : apport des objets connectés dans le parcours du sommeil
- › Le sommeil devient-il un luxe ? Aspects biologiques et sociétaux
- › Atelier Apnées : les spécialistes du sommeil répondent en direct à toutes vos questions
- › Le sommeil en pleine crise sanitaire : modes d'emploi

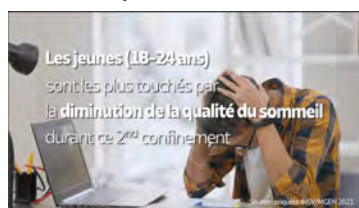
Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues, s'inscrire relayer et partager les initiatives :

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



#JourneeDuSommeil

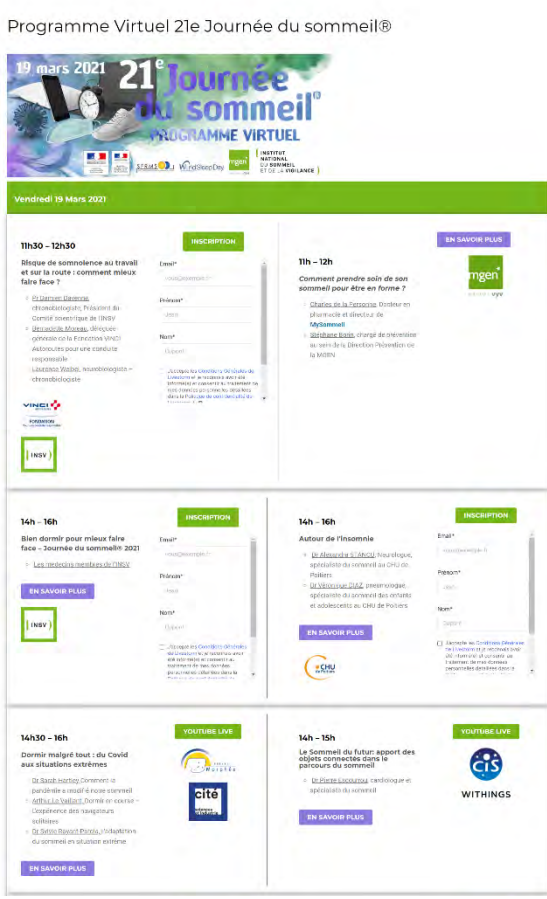
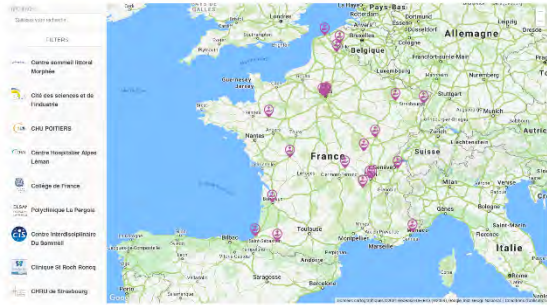
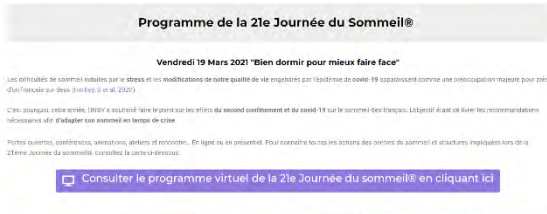
#### Vidéo - Enquête INSV/MGEN Mars 2021





# III – La Journée du Sommeil® en pratique

## 1. La plateforme Web



L'INSV s'adapte à la crise sanitaire actuelle et propose, pour illustrer la thématique de la 21<sup>ème</sup> édition de la Journée du Sommeil® : « Bien dormir pour mieux faire face », des outils numériques dédiés sur notre site web :

- **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. Une page spécifique a été créée pour y faire figurer le programme des conférences en ligne.

- **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 Journée 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.

[www.journeedesommeil.org](http://www.journeedesommeil.org)

### Programme virtuel et inscriptions

**21<sup>e</sup> Journée du sommeil<sup>®</sup>**  
19 mars 2021 14h - 16h

Dr Marc REY, neurologue, président de l'INSV  
Pr Damien DAVENNE, chronobiologiste  
Dr Stéphanie MAZZA, chercheur  
Dr Isabelle POIROT, psychiatre  
Dr Marie-Françoise VECCHIERINI, neuropsychiatre  
Dr Sandrine LAUNOIS, pneumologue

**WEBINAIRE EN LIGNE**

Vendredi 19 mars, de 14h à 16h

Organisé par :



#### 14h-14h30 : Impact du confinement sur le Sommeil

- Retour sur les principales publications "sommeil et covid-19" : Pr Damien Davenne, chronobiologiste, professeur à l'Université de Caen Normandie
- Chiffres de l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des français à l'issue du 2nd confinement : Dr Marc Rey, Neurologue, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance
- Sommeil et habitudes de vie : les propositions pour améliorer le sommeil : Dr Sandrine Launois, Pneumologue

#### 14h50- 15h40 : Sommeil et santé psychologique en temps de covid

- Les rêves en temps de crise : Dr Marc Rey, Neurologue, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance
- Impact de la distanciation sociale : Dr Marie-Françoise Vecchierini, Neuropsychiatre, Spécialiste du sommeil, à l'Hôpital Hôtel Dieu Paris
- L'éducation au sommeil chez les jeunes : Pr Stéphanie Mazza, Enseignant-chercheur

**WEBINAIRE EN LIGNE**

Vendredi 19 mars, de 16h à 17h

Organisé par :



GNRS UMR 7241

En partenariat avec :



### Le sommeil devient-il un luxe? Aspects biologiques et sociétaux.

Le sommeil est essentiel à la vie, pourtant nos modes de vie et la présence des écrans perturbent nos rythmes. De fait, le manque de sommeil chronique touche plus de 50% des populations dans les pays industrialisés, avec des conséquences sur la santé qui sont avérées: troubles métaboliques, obésité et diabète, hypertension et maladies cardio-vasculaires, immuno-déficiences et cancers, troubles psychiatriques... Pourtant une meilleure connaissance des mécanismes neurobiologiques sous-tendant la régulation des cycles éveil-sommeil pourrait favoriser un sommeil de qualité. Au cours de cette conférence, nous vous présenterons la façon dont le sommeil est réglé par le cerveau, comment nous l'étudions pour mieux le comprendre et quels sont les outils qui permettent de retrouver un sommeil de qualité.

**Joëlle Adrien**, Directrice de Recherche, Inserm, Centre du Sommeil et de la Vigilance – Hôtel-Dieu de Paris APHP.  
**Armelle Rancillac**, Chargée de Recherches à Inserm, Interactions Neurogliales dans la Physiopathologie Cérébrale – Collège de France.



**21<sup>e</sup> Journée  
du sommeil<sup>®</sup>**

**Risque de somnolence au travail et sur la route :  
comment mieux faire face ?**

**Vendredi 19 mars 2021 de 11h30 à 12h30**

**Webinaire animé par :**



**Damien Davenne**  
Chronobiologiste,  
professeur et directeur de l'Unité  
en neurobiologie de l'INERM,  
Université de Caen




**Bernadette Moreau**  
Désique générale de la  
Fondation VINCI Autoroutes



**Laurence Weibel**  
Docteur en neurosciences,  
chronobiologiste, chargée de  
prévention santé et sécurité au  
travail - Canal Alcaïa-Moselle

**WEBINAIRE EN LIGNE**



**Vendredi 19 mars, de 11h30 à  
12h30**

Organisé par :



Fondation VINCI Autoroutes pour  
une conduite responsable



Institut National du Sommeil et de  
la Vigilance

**WEBINAIRE EN LIGNE**



**Vendredi 19 mars, de 18h à  
20h**

Organisée par :



Centre Hospitalier Universitaire de Lyon



Centre de Recherche en  
Neurosciences de Lyon



Institut National Supérieur  
du professorat et de  
l'éducation de Lyon

### Le sommeil en pleine crise sanitaire : modes d'emploi

- **Insomnie et Pandémie** : Dr Laure Peter-Derex MCU-PH, neurologue, spécialiste du sommeil, centre du sommeil et des maladies respiratoires, Hôpital de la Croix-Rousse
- **Prise en charge des apnées du sommeil** : Dr Emeric Stauffer, pneumologie, spécialiste du sommeil, Centre du sommeil et des maladies respiratoires, Hôpital de la Croix-Rousse
- **Rêves et Cauchemars** : Perrine Ruby, Chercheuse, Equipe PAM, CRNL
- **Sommeil de l'ado en période de crise** : Pr Stéphanie Mazza, Institut National du professorat et de l'éducation, Lyon

**Et l'enfant ?** Florian Lecuelle, psychologue, spécialiste thérapie cognitivo-comportementale, HFME, Lyon



Organisé par :



CENTRE HOSPITALIER DE PAU  
Département Hépatite, Anesthésie  
Hôpital de Centre Béarn et Gascogne

Le service de pneumologie du  
centre hospitalier de Pau

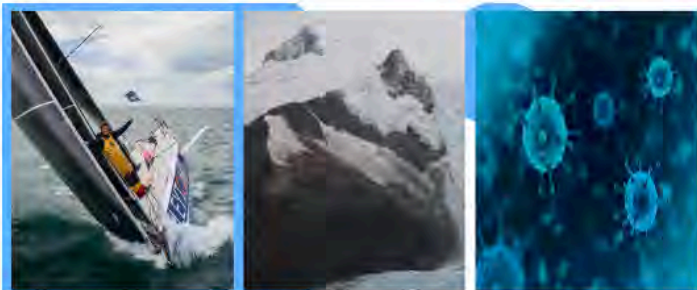


ELSAN CLINIQUE MÉDICALE ET  
CARDIOLOGIQUE D'ARESSY  
Centre du Sommeil de la Clinique  
d'Aressy

**Journée Du Sommeil® au Centre du Sommeil de la Clinique Cardilogique d'ARESSY et au Centre du Sommeil du Centre Hospitalier de PAU**

- 16h : Enquête INSV 2021 en contexte de COVID-19 « BIEN DORMIR POUR MIEUX FAIRE FACE », Dr Alexandre DAKAR, Neurologue – Vice-président de l'INSV
- 16h10 : «Prise en charge non médicamenteuse des troubles du sommeil en période de pandémie anxiogène»... Dr Jean Louis HOURCADETTE (Psychiatre)
- 16h20 : Quand et pourquoi faire un enregistrement du sommeil et quel Type d'enregistrement choisir, dans l'insomnie. Dr Martin DENIS (M.G. DIU Somnologue – C.H. de PAU) 5' Mme Nathalie Le DEVEDEC (IDE DTS Somnologue Centre du Sommeil d'Aressy) 5'
- 16h30 : Le syndrome d'apnée du sommeil chez l'adulte, le point de vue du cardiologue. Dr Nicolas MARQUE (Cardiologue – Clinique d'Aressy)
- 16h40 : Le syndrome d'apnée du sommeil chez l'enfant, le point de vue de l'ORL pédiatrique. Dr Fabienne RAUX (ORL – C.H. de PAU)
- 16h50 : « Parasomnie : Somnambulisme et Terreur nocturne » Dr Elsa KRIM (Neurologue – C.H. de PAU)
- 17h-17h15 Question/Réponse

\*Actions en présentiel des centres à destination du personnel soignant (dans la limite de 10 personnes) et Mini vidéo de présentation du centre



**19 Mars 2021 : 21ème Journée Nationale du Sommeil  
Dormir malgré tout : du  
Covid aux situations extrêmes**

**cité de la santé**  
sciences et industrie

**Réseau Morphée**

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



Organisée par :



Réseau Morphée

En partenariat avec :



**Dormir malgré tout : du Covid aux situations extrêmes**

De tout temps l'homme a cherché à comprendre pourquoi nous dormons et essayer de pousser les limites du sommeil. La pandémie et ses confinements, le télétravail et la sédentarité qu'il entraîne, le stress bien présent avec la peur de l'infection, l'incertitude sur l'avenir, créent des conditions propices à des changements de notre sommeil. Comment s'adapter au mieux pour trouver malgré tout un bon sommeil. Nous chercherons à y répondre au travers de l'expérience d'un navigateur solitaire et des conditions de vie extrêmes que l'homme peut rencontrer. 3 interventions sont prévues :

- **Comment la pandémie a modifié notre sommeil** : Dr Sarah Hartley
- **Dormir en course – L'expérience des navigateurs solitaires** : Témoignage d'Arthur Le Vaillant
- **L'adaptation du sommeil en situation extrême** : Dr Sylvie Royant-Parola

WEBINAIRE EN  
LIGNE  
Vendredi 19 mars, de  
14h à 16h

Organisé par :



CHU de Poitiers

WEBINAIRE EN  
LIGNE  
Vendredi 19 mars,  
de 17h à 18h

Organisé par :



BIO SERENITY

Bioserenity Centres  
d'Ollioules, Le Creusot et  
Paris - Jaurès

### Autour de l'insomnie

- › Dr Alexandra STANCU, Neurologue, spécialiste du sommeil au CHU de Poitiers
- › Dr Véronique DIAZ, pneumologue, spécialiste du sommeil des enfants et adolescents au CHU de Poitiers

### Atelier Apnées : les spécialistes du sommeil répondent en direct à toutes vos questions ?

- › Dr Meney Essaber Isabelle, Médecin généraliste, spécialiste du sommeil @ BioSerenity Centre du Creusot | Hôpital du Creusot
- › Dr Bruno Mompeysson, Médecin ORL @ Bioserenity Centre d'Ollioules
- › Dr Sandrine Launois, Pneumologue @ Bioserenity Paris

LIVE INSTAGRAM  
Vendredi 19 mars,  
à 21h

Organisé par :



Emma Matelas



WEBINAIRE EN  
LIGNE  
Vendredi 19 mars,  
de 14h à 15h

Organisé par :



Centre Interdisciplinaire du  
Sommeil de Lyon

### Sensibiliser à l'importance du bien dormir

Emma Matelas sensibilise à l'importance du bien dormir avec Marc Rey, Président de l'INSV et Marine Lorphelin, Future Médecin.

### Le Sommeil du futur: apport des objets connectés dans le parcours du sommeil

Intervention du Dr Pierre Escourrou, cardiologue et spécialiste du sommeil

### WITHINGS

INTERVENTION A  
DESTINATION DU  
GRAND PUBLIC  
Vendredi 19 mars, de  
14h à 16h30

Organisé par :



INTERVENTION A  
DESTINATION DES  
SOIGNANTS  
Vendredi 19 mars,  
de 18h à 20h

Organisé par :



### Prendre Soins De Son Sommeil En Période De Confinement

Les difficultés de sommeil induites par le stress et les modifications de notre qualité de vie engendrés par l'épidémie de covid-19 apparaissent comme une préoccupation majeure pour près d'un français sur deux. C'est précisément le thème de cette journée du sommeil 2021 en pleine période de confinement et de couvre-feu.

Le sommeil joue un rôle crucial dans le maintien de notre immunité, si importante en ce moment.

L'équipe du laboratoire de sommeil de la Clinique Saint Roch sera présente auprès des personnes se présentant au Centre de vaccination de la Clinique le Vendredi 19 Mars 2021 pour informer, échanger et donner des pistes pour prendre soin de son sommeil en 2021.

### Journée Du Sommeil@ à La Polyclinique La Pergola

Formation aux médecins généralistes et spécialistes du bassin vichyssois. 3 intervenants :

- › Dr Vitello Mme Socat (ide sommeil) : **l'enquête de l'INSV, hygiène de sommeil, éducation patient,**
- › Dr chanson (neurologue) **sommeil et lumière**
- › Dr Duval (médecin généraliste) **sommeil et méditation**



Organisé par :

INTERVENTION A  
DESTINATION DES  
SOIGNANTS  
Vendredi 19 mars, de 8h  
à 23h

### Toute La Lumière Sur Le Sommeil

Un **podcast** enregistré au CNRS de Villers-lès-Nancy et mis en ligne en lien avec la Semaine du Cerveau. En cette période si troublée, de nombreuses personnes se sentent fatiguées et se plaignent d'un manque de sommeil. Le docteur Jean-Luc Schaff, neurologue nous explique le fonctionnement du sommeil et des mécanismes qui conduisent à une dyschronie en prenant l'exemple du travail posté. Il donnera des conseils pour reprendre son sommeil en main.

Actions envers les **équipes soignantes** du CHRU de Nancy, information : affiches, brochures et flyers.

### 3. Le kit d'information 2021

#### Agenda du sommeil et conseils pour mieux dormir.

**DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR**

Soyez attentifs à la qualité de votre sommeil, elle est préférentielle à la quantité. Ce n'est pas parce que l'on dort beaucoup que l'on dort bien. Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme qui joue un rôle régulateur et réparateur.

**UN SOMMEIL DE QUALITÉ respecte chacune des phases suivantes :**

- Sommeil lent léger** : de l'endormissement au sommeil superficiel.
- Sommeil lent profond** : sommeil réparateur.
- Sommeil paradoxal** : la période pendant laquelle nos rêves sont les plus riches et abondants.

**LA SIESTE : UNE PRATIQUE AUX BIENFAITS MULTIPLES**

On distingue différents types de siestes, à adapter en fonction des moments de la journée et des effets attendus :

- Le **sieste courte** (de 10 à 20 minutes) contribue à régénérer le cerveau et la performance.
- La **sieste dite cycle de sommeil**, elle consiste à se réveiller pendant un sommeil profond et réendormir.

**ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !**

- Respecter à une bonne hygiène du sommeil un rituel favorisant des bonnes habitudes de sommeil les plus régulières possibles.
- Prendre une sieste pour se préparer à l'activité et pour favoriser le réajustement de son rythme circadien (température de la chambre, obscurité...).
- Avoir une alimentation régulière et équilibrée, un repas consistant et riche en protéines avant de travailler et plus léger le soir en rentrant.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Prendre une douche fraîche et limiter l'alcool au soir et le tabac l'après-midi.

**AGENDA DU SOMMEIL**

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE | Avec le soutien de VitalAire

**AGENDA DU SOMMEIL À REMPLIR LE MATIN AU RÉVEIL**

Indiquez par **↓** l'heure d'extinction des lumières pour dormir, **↑** l'heure du réveil définitif.

Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste.

Indiquez par une zone vide un réveil.

1 Aller et retour rapide hors du lit.  
2 Demi sommeil.  
3 Somnolence pendant la journée.

Appréciations TB B Moy M TH

Quantité sommeil  
Quantité travail  
Forme de la journée

**Horaires de la journée et de la nuit**

Date	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
12/02/20																										

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

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2021, l'INSV a développé 3 supports avec le soutien de VitalAire :

- L'affiche informative « Sommeil et qualité de vie »
- Le flyer Echelle d'Epworth
- Le dépliant 3 volets « Sommeil et qualité de vie »

**SOMMEIL ET QUALITÉ DE VIE**

33% DES FRANÇAIS RESSENTENT UNE FATIGUE ÉLEVÉE VOIRE TRÈS ÉLEVÉE EN JOURNÉE\*

6 RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

- PRENEZ SOIN DE VOTRE RYTHME VEILLE - SOMMEIL
- AGISSEZ SUR VOTRE STRESS
- AMÉNAGEZ L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE SOMMEIL
- PRATIQUEZ DE L'EXERCICE PHYSIQUE
- ÉTEIGNEZ LES ÉCRANS 1H AVANT D'ALLER VOUS COUCHER
- EXPOSEZ-VOUS À LA LUMIÈRE

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

**LES SIGNES ÉVOCATEURS**

- Vous toussiez
- Vous vous étouffez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur
- Vous consultez 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 | Partez-en à votre médecin | www.institut-sommeil-vigilance.org | Avec le soutien de VitalAire

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

Affecter 4 à 10% de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires répétés de courts du sommeil. Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent en moyenne 10 secondes et peuvent se renouveler plusieurs centaines de fois par nuit. Le SAOS altère le sommeil, le réveil nocturne fréquent et provoque des états d'éveil excessifs pendant une partie de la nuit de sommeil.

**LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER**

**TROUBLES DU SOMMEIL SUIS-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 de faire le point sur votre niveau de somnolence diurne.

**ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH\***

Dans les situations suivantes, quelles sont croisées les probabilités que vous vous endormiez ?

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

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

**SOMMEIL ET QUALITÉ DE VIE**

UN SOMMEIL RÉGULIER PARTICIPE À UN ÉTAT PHYSIQUE ET MENTAL EN MEILLEURE SANTÉ

**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 dans votre vie
1. Assis en lisant un livre ou la 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 assis 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 alcool, alcoolisé	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

TOTAL (/24) :

Infographie donnant les recommandations aux personnes souffrant d'apnée du sommeil pour l'utilisation de leur PPC en période de covid-19, avec le soutien de Asten Santé.

Flyer « Les capteurs de sommeil » avec le soutien de Withings

**LES CAPTEURS DE SOMMEIL PRÉVENTION**

La mesure du sommeil obtenue par polysomnographie\* est aujourd'hui la référence pour reconnaître la durée, les cycles et les phases de sommeil ainsi que la présence de troubles du sommeil.

Certains objets connectés ont reçu une validation clinique pour une utilisation à la maison. La précision de leurs mesures et la justesse de leurs analyses sont suffisamment proches de celles obtenues par polysomnographie pour être exploitées au quotidien par le patient et un professionnel de santé. Ces objets connectés ne remplacent pas un examen médical mais proposent un suivi complémentaire important pour vous et votre médecin. Ils enregistrent les cycles et les phases de sommeil, la fréquence cardiaque et détectent les ronflements et les perturbations respiratoires toute la nuit dans le confort de chez vous.

Découvrez les bénéfices d'un capteur de sommeil :

- Prévention des maladies chroniques
- Suivi des pathologies et de leur évolution
- Facile à utiliser, non invasif, pas d'entretien
- Résultats immédiats
- Synchronisation automatique en Wi-Fi

\*examen médical d'enregistrement du sommeil au cours d'une nuit en laboratoire de sommeil ou en ambulatoire

WITTINGS

**APNÉES DU SOMMEIL & COVID-19**



La ventilation par PPC (pression positive continue) est indiquée pour le traitement du Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS). Vous n'augmentez pas le risque d'être infecté au coronavirus si vous utilisez votre PPC. Veuillez-vous référer auprès des équipes médicales professionnelles pour tout renseignement complémentaire sur ce sujet.

**Le traitement par PPC doit-il être poursuivi en cas d'infection à COVID-19 confirmée ou suspectée ?**

Il n'y a pas d'argument pour une augmentation du risque lié directement au SAS. En revanche, le SAS est souvent associé à des conditions identifiées comme facteurs de risque ou de gravité de l'infection à COVID-19 (obésité, diabète, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires).

**MESURES DE PRÉCAUTION**

**En cas d'infection à la COVID-19 confirmée ou suspectée au domicile**

- Informez le médecin prescripteur et le prestataire de soin à domicile (par téléphone ou toutes les modalités disponibles)
- Ne pas utiliser sa PPC à proximité de son entourage familial (chambres adjacentes si possible)
- Un arrêt temporaire du traitement pendant la durée de contagiosité pourra être discuté avec le médecin prescripteur (impossibilité de changer appareils et composants ou contact à risque dans la chambre)

**En cas d'infection à la COVID-19 confirmée ou suspectée sous hospitalisation**

- Arrêt de la PPC dans l'attente du résultat du test diagnostique COVID-19

**Si COVID-19 confirmé**

- Poursuite avec modification de l'interface selon les recommandations des médecins. En cas d'impossibilité d'appliquer ces recommandations, discussion d'arrêt du traitement par PPC, en accord avec le médecin traitant pendant la durée de contagiosité.

**RÈGLES D'HYGIÈNE**

Respectez scrupuleusement les recommandations du prestataire de santé à domicile pour le nettoyage de votre masque et du circuit de PPC.

- Laver le circuit respiratoire avec du savon doux et de l'eau chaude.
- Rincer soigneusement le circuit respiratoire et laisser sécher à la lumière directe du soleil ou près d'une source de chaleur.
- Essuyer l'extérieur de l'appareil avec un chiffon sec et non pelucheux.

⚠️ Veuillez noter que les instructions de nettoyage ne garantissent pas une désinfection ou une décontamination de votre dispositif médical. Pour plus d'information, nous vous invitons à contacter votre Prestataire de Santé.

**SUIVI DU TRAITEMENT PAR PPC DURANT L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19**

Dans le respect des mesures de confinement, visant à lutter contre la propagation du virus, il est possible que certaines consultations de suivi et/ou entretiens de contrôle soient différés et que les visites à domicile du prestataire de santé à domicile soient affectées/amorces au profit d'autres patients. Les consultations de suivi pour les patients légalement pourront être assurées par téléconsultation.

Livret de 8 pages sur « Le sommeil en période de crise sanitaire » avec le soutien de la MGC.

**LE SOMMEIL EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE**

BIEN DORMIR POUR MIEUX FAIRE FACE\*

\*1<sup>er</sup> Journée du Sommeil

## 4. Les partenaires de la Journée du Sommeil® 2021



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®](#) organisé chaque année en novembre. 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.

Consulter la carte des centres sur le site de la SFRMS [www.sfrms.org](http://www.sfrms.org)

### 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](http://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 millions de personnes protégées, près de 10 000 salariés et un chiffre d'affaires supérieur à 2 milliards d'euros, le groupe MGEN est un acteur majeur de la protection sociale. MGEN gère le régime obligatoire d'assurance maladie des professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, de la Culture, des Sports, et de la Transition écologique et solidaire.

MGEN propose également une mutuelle santé individuelle ouverte à tous les publics (personnels des ministères, de la Fonction publique hospitalière, particuliers, étudiants), ainsi que des contrats collectifs santé et prévoyance pour les entreprises et les associations. Acteur global de santé, MGEN met à la disposition de la population une offre de soins diversifiée et ouverte à tous à travers ses 60 services de soins et d'accompagnement (établissements sanitaires et médico-sociaux, centres médicaux et dentaires), les trois établissements de la région parisienne qu'il co-pilote et les 2800 services de soins et d'accompagnement mutualistes qu'il finance en France. Depuis le 13 septembre 2017, le groupe MGEN fait partie du Groupe VYV.

Cette année, à l'occasion de la Journée du sommeil® 2021, la MGEN s'associe à l'INSV pour rééditer le carnet du sommeil n°11 : « Sommeil des jeunes » et propose également deux webinaires ouverts à tous, le vendredi 19 mars de 11h à 12h « Comment prendre soin de son sommeil pour être en forme ? » et le mercredi 17 mars à 18h « Sommeil : les objets connectés sont-ils vraiment efficaces ? ».

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

[www.twitter.com/groupe\\_mgen](https://www.twitter.com/groupe_mgen)

Contact presse : Marine Chaumier - [mchaumier@mgen.fr](mailto:mchaumier@mgen.fr) - 01 40 47 23 92



Acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, Asten Santé 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, l'insulinothérapie et le matériel médical de maintien à domicile.

A l'occasion de la 21ème Journée du Sommeil®, Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les recommandations liées au coronavirus (COVID-19) pour les personnes présentant une apnée du sommeil. Asten Santé met en avant les mesures de précaution et les règles d'hygiène à respecter pour la poursuite du traitement PPC dans un contexte épidémique.

Asten Santé a également fourni des agendas du sommeil et flyers rappelant l'impact positif d'une activité physique sur le sommeil.



Emma a été créée en 2015 à Francfort, en Allemagne, avec comme but d'apporter d'avantage d'équité et de transparence à l'industrie du matelas. Par conséquent, le matelas Emma est fabriqué en Allemagne avec des matériaux soigneusement choisis. Nous espérons que vous apprécierez le matelas Emma autant que nous avons apprécié le créer.

Emma évolue vite et c'est en ce sens qu'elle veut aujourd'hui complètement changer de statut : passer du rôle de simple vendeur de literie à un rôle de véritable conseiller sommeil pour ses clients.

Ainsi, en guise de première étape de sa transition, Emma a le plaisir de s'associer avec l'INSV pour célébrer la Journée du sommeil® du vendredi 19 mars et informer les français sur le sommeil, son importance et comment l'améliorer.

L'idée d'Emma est de profiter de l'occasion de la Journée du sommeil® pour conseiller les Français sur leur sommeil, en proposant sur le blog Emma du contenu pointu sur des thématiques autour du sommeil ou un Live Instagram entre le président de l'INSV, Dr Marc Rey et Marine Lorphelin autour du sommeil.



#### **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 mène des actions de prévention sommeil et gestion des rythmes à la SNCF, via des forums, ateliers, conférences... 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® 2021. Pour cette occasion, elle consacre une émission spéciale sur le sommeil « Bien dormir pour mieux faire face à la covid 19 » 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](http://mgc-prevention.fr).



*Retrouvez le sommeil naturellement*

**Thérasomnia** est le premier programme français en ligne de Thérapie Comportementale et Cognitive de l'Insomnie (TCC-I), qui permet de retrouver un sommeil réparateur sans recourir aux somnifères. Ce programme a été élaboré avec le Professeur Michel Billiard, Neurologue et Expert du sommeil et s'adresse aux 15 à 20% de la population qui souffre d'insomnie chronique.

En France, une étude clinique en centre du sommeil a démontré l'efficacité du programme Thérasomnia: 83% des patients ont constaté une amélioration significative de leur sommeil (mesuré par l'Index de Sévérité de l'Insomnie), et plus de 90% de ceux qui consommaient des hypnotiques ont fortement réduit leur traitement. D'autres effets positifs ont été constatés, comme la réduction de l'anxiété et de la fatigue en journée et l'amélioration de la qualité de vie.

Thérasomnia organise également des conférences de sensibilisation sur le sommeil partout en France, en collaboration étroite avec des médecins spécialistes de Centres du sommeil.

Thérasomnia est un programme mis au point par la société Méta-Coaching, spécialisée dans la conception de programmes de Thérapies Comportementales et Cognitives.

Thérasomnia s'engage aux côtés de l'INSV pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge des personnes insomniaques. A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2021, l'INSV, en partenariat avec Thérasomnia, édite une brochure « Sommeil et Stress » destiné au grand public et qui a pour objectif d'attirer l'attention sur les relations entre stress et sommeil, et de rappeler les bonnes pratiques pour préserver son sommeil et mieux gérer son stress.

### La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable



**FONDATION**  
Pour une conduite responsable

Créée en 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un vecteur d'information dédié à l'évolution des comportements. D'abord investie dans le domaine de la lutte contre l'insécurité routière, elle a pour mission de promouvoir la conduite responsable sur la route et a élargi en 2018 son champ d'action aux domaines de l'environnement et de l'éducation pour bien conduire et se conduire.

Parmi ses actions :

- financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques sur le thème de la préservation de l'environnement et autour de l'éducation et de la culture comme vecteurs d'amélioration des comportements ;
- mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ;
- soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

### WEBINAIRE 21<sup>e</sup> JOURNÉE DU SOMMEIL® Prévention du risque de somnolence au travail et sur la route : Comment mieux faire face ?

Travail, déplacements, stress, enfants, loisirs, place des écrans dans notre quotidien ... les facteurs qui influencent la quantité et la qualité de notre sommeil sont nombreux.

Depuis un an, le contexte de crise sanitaire et ses contraintes, sont venus ajouter de nouvelles perturbations à nos rythmes, humeur, organisation ou concentration.

- Pourquoi est-il indispensable de prendre le sommeil au sérieux dans le monde professionnel?
- Quel impact la situation sanitaire peut-elle avoir sur notre vigilance au travail ou lors de nos déplacements sur la route ?
- De quelle façon l'organisation du travail est-elle déterminante pour conserver une hygiène de sommeil compatible avec performance, bien-être et sécurité au travail à tout moment, y compris lors des déplacements professionnels et domicile-travail ?
- Quels outils et bonnes pratiques adopter pour préserver son niveau de vigilance et éviter le risque de somnolence au travail et sur la route ?

Alors que les accidents de la route représentent la 1<sup>re</sup> cause d'accident mortel du travail, la Fondation VINCI Autoroutes et l'INSV, vous proposent d'aborder la question de la prévention du risque de somnolence au travail et sur la route. Nos intervenants identifieront des moyens pour s'en prémunir et répondront à vos questions en direct pendant la conférence en ligne.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com> et Twitter : @FondationVA

<http://roulons-autrement.com> et Twitter : @RoulonsA



**VitalAire**, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis plus de 30 ans. Acteur majeur dans la prise en charge des patients avec des apnées du sommeil en France et en Europe, VitalAire est signataire de la «charte de la personne prise en charge par un prestataire de santé à domicile». VitalAire s'engage aux côtés de l'INSV pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge des patients avec des apnées du sommeil.

### VitalAire, partenaire de la 21<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2021, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information «Sommeil et qualité de vie» destiné au grand public. Ce poster propose 6 recommandations pour améliorer son sommeil. Il est également décliné sous forme de 3 volets et de flyer incluant une échelle d'Epworth permettant d'évaluer la somnolence.

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

## **WITHINGS**

Withings Withings, le leader européen des objets connectés, crée depuis 2008 des appareils médicalement certifiés qui aident les utilisateurs à prendre les bonnes décisions concernant leur santé. Etant donné que 8 personnes sur 10 atteintes d'apnée du sommeil n'en sont pas conscientes,

Withings souhaite, au travers de cette 21ème édition de la Journée du Sommeil, sensibiliser la population sur les dangers de cette maladie sous-diagnostiquée et promouvoir le potentiel des objets connectés en termes de prévention, de détection et de suivi des maladies chroniques depuis le confort de son domicile.

### **Withings, partenaire de la 21ème Journée du Sommeil®**

Avec une volonté de sensibilisation et d'information sur l'apnée du sommeil, Withings associe une fois de plus son expertise à celle de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) pour promouvoir l'importance de la détection et du suivi d'une maladie très largement sous-diagnostiquée : l'apnée du sommeil. Souffrir d'apnée du sommeil augmente considérablement le risque d'AVC et de développer une maladie cardiaque. Les objets connectés développés par Withings permettent d'accompagner tout un chacun dans la prévention, la détection et le suivi de cette maladie, depuis le confort de son domicile.

Withings se donne pour but d'introduire les nouvelles technologies comme solution indispensable pour un meilleur sommeil et une meilleure santé. À l'occasion de la Journée du Sommeil, et en partenariat avec l'INSV, le Dr Pierre Escourrou, parlera de la place des objets connectés dans l'univers très intime du sommeil et expliquera leur potentiel pour passer de meilleures nuits et donc de meilleures journées.

Excellente Journée du Sommeil®

