

LE SOMMEIL D'HIER ET DE DEMAIN

Vendredi 13 mars 2020

20^{ème} Journée du Sommeil®

www.journeedusommeil.org

Sous les patronages des



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le soutien
majeur du groupe



Avec le parrainage de



Dossier réalisé avec la participation de :

Docteur Marc Rey

Neurologue, Spécialiste du sommeil, Président de l'INSV

Docteur Marie-Josèphe Challamel

Pédiatre, Spécialiste du sommeil de l'enfant

Docteur Marie-Françoise Vecchierini

Neuropsychiatre,
Membre du Conseil Scientifique et du Bureau de l'INSV

Professeur Patrick Lévy

Spécialiste du sommeil, Ancien Président de l'INSV

Monsieur Eric Carreel

Entrepreneur et Ingénieur,
Membre du Comité scientifique de l'ESPCI

Docteur Isabelle Poirot

Psychiatre, spécialiste du sommeil,
Vice-Présidente de l'INSV

Professeur Stéphanie Mazza

Enseignant-chercheur,
Laboratoire Hesper de l'Université Lyon 1

Docteur Emilie Pépin

Médecin du travail,
Spécialiste du sommeil Hôtel-Dieu Paris

Docteur Sylvie Royant Parola

Présidente du Réseau Morphée

Contact Médias :

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

Communiqué de presse :

-) Bien dormir est fondamental, particulièrement en période d'épidémie

I – En 20 ans : un bilan contrasté

pages 2 à 5

-) Le sommeil est « un outil de bonne santé » :
une notion récente qui repose sur des preuves scientifiques solides
-) Un intérêt certain pour le sommeil
-) Pourtant, notre besoin de sommeil demeure sous estimé

**II – Le sommeil des Français en 2020 :
constats et enjeux pour les enfants, adultes de demain**

pages 6 à 14

-) Le sommeil des Français est souvent ponctué de moments d'éveil
et la somnolence touche 1/4 d'entre eux.
-) Les conditions de travail ne sont pas sans conséquences sur le sommeil
et, de fait, la vie de famille
-) Relations parents-enfants et sommeil : un nouveau trio dans nos vies
-) La communication entre parents et enfants : un élément clef pour le sommeil des enfants
-) Le sommeil des enfants se « construit » aussi à l'école
-) Le sommeil de nos enfants dépend du rapport de l'adulte et de la société
aux nouvelles technologies et aux écrans

III – Quel avenir pour notre sommeil ?

pages 15 à 18

-) Que sera notre sommeil demain ? Paroles d'experts
-) Les 10 propositions de l'INSV pour l'avenir de notre sommeil

IV - La 20^{ème} Journée du Sommeil® en pratique, le 13 mars 2020

pages 19 à 24

-) Présentation
-) La plateforme web 2020
-) Concours Journée du sommeil 2020 « Le rituel du coucher »
-) Zoom sur quelques initiatives

Annexes

-) Rythmes circadiens, effets cognitifs et sommeil...
des enseignements déterminants sur le plan des neurosciences
-) Mémé Tonpyj : un dispositif d'éducation au sommeil plébiscité par les professeurs de
l'académie lyonnaise
-) L'échelle d'Epworth
-) Score d'addiction à internet du docteur Kimberley Young
-) Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000
-) Les outils de l'INSV
-) Les partenaires se mobilisent

En 2000 était créé l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) dont les principaux objectifs sont de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme composante de santé publique, d'aider les Français à optimiser leur sommeil grâce à des actions de prévention, sensibilisation et information. Le bilan, que l'on peut tirer des deux décennies écoulées, est en demi-teinte.

Tributaires du fonctionnement sociétal et de notre environnement, nos habitudes de sommeil ne peuvent se réduire à la sphère privée. Revaloriser le sommeil dans le cadre des politiques de santé publique est plus que jamais de première importance au regard des nouveaux rythmes de vie.

Le sommeil est « un outil de bonne santé » : une notion récente qui repose sur des preuves scientifiques solides

« Depuis 2000, la connaissance des fonctions du sommeil, qui restait mystérieuse, se sont considérablement améliorées sur le plan scientifique et les différents impacts de celui-ci sur la santé, sont mieux identifiées par les chercheurs », souligne le Dr Marc Rey, président de l'INSV et neurologue et spécialiste du sommeil.

« Les données scientifiques et médicales confirment toutes sans exception le rôle déterminant du sommeil pour la santé et la prévention mais aussi la part considérable qu'il prend dans l'émergence de maladies ou leur aggravation. » poursuit le Professeur Patrick Levy, spécialiste du sommeil et ancien Président de l'INSV.

« L'importance du sommeil dans le fonctionnement cérébral, en particulier la mémoire, a été solidement établie et les mécanismes d'action du sommeil sur la construction cérébrale en particulier chez l'enfant sont en cours de démembrement. Il exerce une fonction de nettoyage neuronal, qui pourrait jouer un rôle dans certaines affections neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer » indique Marc Rey

« Les études montrent également que la privation de sommeil favorise l'épidémie mondiale d'obésité en modifiant l'équilibre entre deux hormones aux effets antagonistes sur la faim : la leptine qui coupe l'appétit et la ghréline qui au contraire l'augmente » poursuit Marc Rey. Un message à diffuser aux adolescents et, peut-être surtout, aux adolescentes, nombreuses à surveiller leur ligne et souvent par ailleurs en manque de sommeil. « La privation de sommeil est aussi un facteur précipitant bien établi des crises d'épilepsie et des cas ont rapporté une amélioration de la fréquence des crises après traitement du syndrome d'apnées du sommeil. » ajoute le docteur Alexandre Dakar, Vice-Président de l'INSV

« En dehors même de ses effets sur le cerveau, le sommeil contribue à réduire le risque cardiovasculaire car la fréquence cardiaque et la pression artérielle sont abaissées durant le sommeil lent profond », poursuit Patric Lévy. Il a aussi une fonction métabolique et modifie la sécrétion d'hormones comme l'hormone de croissance.

Bien sûr, le sommeil a aussi une influence essentielle pour maintenir la vigilance, limiter le risque d'accidents, dans le maintien de l'équilibre psychique. Il intervient aussi dans la régulation immunitaire. Nous dormons souvent davantage en cas d'infection, car certaines molécules que nous synthétisons pour lutter contre l'infection favorisent le sommeil. Elles font en sorte que nous dormions pour mieux lutter contre l'agresseur. À l'inverse, à l'occasion d'une privation chronique de sommeil, l'organisme est plus facilement sujet aux infections. Cette action sur le système immunitaire expliquerait également pourquoi certains cancers comme ceux du sein et de la prostate sont plus fréquents chez les personnes en manque de sommeil.

« En somme, le sommeil est mieux compris et notamment les fonctions fondamentales qui impactent non seulement le cerveau mais aussi l'ensemble des organes. **Il reste à la société de se convaincre de la nécessité de développer cette dimension comme élément essentiel de qualité de vie et de prévention primaire** » souligne Patrick Lévy qui regrette que le sommeil reste le parent pauvre de la politique nationale de prévention et d'éducation pour la santé.

En attendant, dès 2021 nous resterons à la même heure toute l'année. Le 26 mars 2019, le Parlement européen a voté la suppression du changement d'heure entre hiver et été. Avoir toujours la même heure est plutôt bénéfique pour la préservation des rythmes de sommeil et évitera aussi un surrisque d'accidents que l'on notait lors du changement d'heure. Chaque pays aura la possibilité de choisir heure d'été au plus tard avant mars 2021 ou heure d'hiver avant octobre 2021. **Les spécialistes sont unanimes : il serait préférable d'adopter l'heure d'hiver pour être le plus en phase avec les rythmes chronobiologiques. Reste à convaincre les Français.** Lors de la consultation organisée par l'Assemblée nationale, en 2019, ils choisissent à 59 % l'heure d'été, ce qui va dans le même sens que les Européens dans leur ensemble (56 % se sont eux aussi prononcés en faveur de l'heure d'été).

Un intérêt certain pour le sommeil

- » Selon l'enquête INSV/MGEN 2020¹, 53 % des personnes interrogées estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans.

Même si bien des points restent à améliorer, les Français sont globalement plus conscients de l'importance du sommeil sur leur santé. Le thème du sommeil est de plus en plus présent dans les médias, en grande partie « grâce aux efforts d'information et de vulgarisation par des structures comme l'INSV² » indique le Docteur Marie-Françoise Vecchierini - Neuropsychiatre, Membre du Conseil Scientifique et du Bureau de l'INSV. « Plusieurs thématiques ont émergé ces dernières années reliant rythme de vie, sommeil et conséquences sur la santé. Celle qui eut le plus d'impact en termes de santé publique fut la diminution du temps de sommeil et ses conséquences » poursuit-elle. Des livres sont par ailleurs régulièrement édités à l'instar de l'ouvrage collectif *Apprendre à dormir* (éditions humenSciences) qui arrive en librairie ce mercredi 11 mars 2020.

Les efforts d'information portent leurs fruits. Ils permettent aux Français d'améliorer leurs connaissances sur leur sommeil comme de faire pare-feu à certaines tendances délétères à l'instar du « Morning life ». « Désastreux pour le sommeil car il incitait à se lever à 5 heures du matin pour avoir diverses activités avant de travailler, ce courant est heureusement en train de lâcher prise » indique Marc Rey.

Par ailleurs, « les effets négatifs de la somnolence diurne sur la conduite automobile, qui ont fait l'objet de campagnes de prévention de la Sécurité routière sont mieux connus » ajoute le Pr Patrick Lévy. Ce dernier regrette cependant que le sommeil ne soit pas « considéré avec la même détermination que la nutrition, l'activité physique, les comportements addictifs qui font l'objet de recherches, de préoccupations quotidiennes et d'interventions préventives suivies. »

¹ Enquête OpinionWay menée auprès de 1020 personnes âgées de 18 à 65 ans, du 9 au 16 janvier 2020. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI. Au sein de cet échantillon national représentatif de la population française, 33% étaient âgés de 18-à 34 ans, 44% avaient 34-54 ans et 23% avaient 55-65 ans. Parmi eux, on trouve 36% de CSP+, 37% de CSP-, 27% d'inactifs dont 9% d'étudiants.

² Les dossiers thématiques de la Journée du sommeil sont consultables sur le site de l'INSV : <https://institut-sommeil-vigilance.org/archives/>

-) L'enquête INSV/MGEN 2020 souligne que 41 % des Français font au moins une sieste chaque semaine (et 13 % deux siestes, 15 % trois siestes et plus).

En 30 ans, nous avons perdu plus d'une heure de sommeil. Comment lutter le jour contre la privation de sommeil ? « **La pratique accrue de la sieste exprimée par les Français marque une nette différence par rapport à ce qu'on observait il y a 20 ans, ce qui est une bonne nouvelle.** » commente Marc Rey. Baisse du stress, meilleure résistance à la douleur, effets anti-inflammatoires et effets positifs sur le système immunitaire... lorsque le besoin de sommeil nocturne n'est pas couvert, faire la sieste apporte en effet de nombreux bénéfices. Le chercheur en neurosciences, Brice Faraut³ la qualifie même de « véritable antidote ». Par ailleurs, gain de vigilance et de performance font de la sieste un atout considérable à valoriser en entreprise et à l'école, à condition de choisir une durée et un moment propice dans la journée pour ne pas pénaliser l'endormissement le soir (cf. recommandations des spécialistes sur le « bon usage de la sieste »).

Parmi les autres points positifs l'INSV constate que la médecine du sommeil, devenue une spécialité **universitaire en mars 2017**, intéresse un nombre croissant de médecins dans notre pays, bien plus nombreux qu'il y a 20 ans (en 2019 plus de 2600 participants étaient présent au [Congrès du sommeil®](#) organisé chaque année en novembre par la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil (SFRMS) et le nombre de centres du sommeil labellisés SFRMS, a notablement augmenté depuis 2000, il est aujourd'hui de 95.

« **On constate aussi un intérêt accru des médecins généralistes**, premiers à voir les patients, pour le sommeil. Et, les médecins du travail pensent plus souvent à rechercher un syndrome d'apnée du sommeil, une pathologie qui peut entraîner une somnolence dans la journée, chez des salariés exposés au risque d'accident comme les chauffeurs routiers », complète Marc Rey.

Pourtant, notre besoin de sommeil demeure sous-estimé

-) Pour plus d'un tiers des Français, les besoins de sommeil seront plus difficiles à satisfaire dans les années à venir, les 25-34 ans se montrant sur ce point plus pessimistes (46 %) que leurs aînés.

Pour le docteur Marc Rey, ce n'est pas une fatalité. « **Incontestablement, le déficit en sommeil est vécu de manière douloureuse par la population. La société doit donc apporter des réponses sur ce point** » insiste-t-il.

Revaloriser le sommeil dans le cadre des politiques de santé publique est plus que jamais de première importance au regard des nouveaux modes et rythmes de vie. **Par exemple, bien que ses conséquences négatives pour la santé soient démontrées, le travail avec horaires atypiques ou décalés s'est répandu ces dernières années.** De même, la multiplication des lieux d'ouverture de commerces le soir tard et le week-end complique le respect des besoins de sommeil.

³ « Sauvés par la sieste » Brice Faraut, éditions Acte Sud Juin 2019

Plus globalement, « perdre l'idée, dans une société de l'efficience, que dormir est une perte de temps », estime Stéphanie Mazza. Une idée particulièrement prégnante chez les adolescents et jeunes adultes, ainsi que vient de le révéler une étude de l'Observatoire régional de la santé d'Ile de France⁴.

« Alors même que les Français expriment plus volontiers leur souffrance vis-à-vis de leur manque de sommeil, ce dernier est encore trop souvent considéré comme une variable d'ajustement par les Pouvoirs publics », regrette Marc Rey. « Il est temps, pour limiter ce décalage, de valoriser le sommeil sur le plan sociétal, de proposer des solutions pour le préserver, notamment celui des enfants, le sommeil participant à la construction du cerveau ».

S'agissant de l'impact délétère des écrans sur le sommeil, l'INSV tire la sonnette d'alarme depuis 2012 et les médias s'emparent régulièrement de cette thématique. Mais des campagnes d'envergure s'imposent car moins de 3 Français sur 10 (surtout des jeunes) indiquent avoir déjà recherché des informations relatives à l'impact des écrans sur le sommeil.

Quelques avancées ont déjà été obtenues et il faut être optimiste, estime cependant Marc Rey. « Après tout, cela ne fait pas si longtemps qu'on a compris le rôle indispensable du sommeil et l'exemple du tabac montre qu'il faut souvent bien des années pour obtenir des progrès, du fait de l'importance des lobbys. La mobilisation des professionnels et du public pourrait déboucher sur des actions concrètes. » Du moins faut-il l'espérer.

⁴ Observatoire régional de santé. Janvier 2020. Le sommeil des jeunes Franciliens à l'ère numérique. Un enjeu de santé publique largement sous-estimé. Étude accessible sur : www.ors-idf.org

L'INSV souhaite entamer la nouvelle décennie par le prisme du sommeil de l'enfant, adulte de demain. Le rôle du sommeil est déterminant dès les premières années de vie pour la croissance, la maturation cérébrale et le développement des capacités cognitives.

Mimétisme, rythmes de vie, éducation... le sommeil des enfants est influencé dès le plus jeune âge par notre environnement, notre mode de vie, la sphère relationnelle avec les parents ou encore à l'école. Pierre angulaire des difficultés de sommeil des enfants et des adolescents, les écrans sont au premier plan des préoccupations des spécialistes.

Le sommeil des Français est souvent ponctué de moments d'éveil et la somnolence touche 1/4 d'entre eux.

- La dette de sommeil des Français s'accroît, en particulier chez les adolescents. En témoignent les enquêtes menées par l'INSV depuis 2004.
- Selon l'enquête INSV/MGEN 2020, nous dormons 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit une heure à une heure et demie de moins qu'il y a 30 ans.

Les Français sont conscients que leur dette de sommeil s'accroît : 50 % des plus de 40 ans considèrent que le temps de sommeil a diminué en 20 ans. Et s'ils estiment en effet plus difficile de couvrir leurs besoins de sommeil qu'il y a deux décennies ils considèrent aussi que leur qualité de sommeil est globalement moins bonne.

Ces chiffres ne suppriment pas le Dr Marc Rey, compte tenu des **modifications de notre mode de vie** : augmentation des temps de transport, ouverture tardive des magasins, offre de loisirs nocturnes, multiplication des écrans... À cela s'ajoute « le désir bien légitime d'avoir une vie pour soi avec des loisirs, des échanges sociaux », explique le docteur Émilie Pépin, médecin du travail et spécialiste du sommeil à l'Hôtel Dieu de Paris.

Les conditions de travail ne sont pas sans conséquences sur le sommeil des adultes et, de fait, la vie de famille

- Pour la majorité des Français (49 %), le télétravail a un impact neutre sur le sommeil (tandis que 30 % pensent qu'il a un impact positif ; 21 % un impact négatif).
- Pour l'avenir, ils jugent majoritairement (56 %) que le travail en horaires décalés restera stable tandis que le télétravail se développera (71 %).

« Il s'agit d'encourager le télétravail, pour lequel une majorité de Français pense que les effets sont positifs ou neutres sur le sommeil », estime Marc Rey. « Le télétravail, qui est aujourd'hui facilité par les nouvelles technologies, se développe et est de plus en plus accepté par les employeurs », ajoute Émilie Pépin.

« Pour beaucoup de salariés du tertiaire vivant dans des grandes villes et ayant de gros temps de transport, il pourrait constituer une solution intéressante, notamment lorsqu'il est pratiqué à raison d'une journée ou deux par semaine. Il pourrait aussi faciliter la préservation du temps de sommeil, mais ce à la condition que le salarié conserve ses droits de déconnexion pour préserver sa vie privée et demeure, ce qui est important, en contact avec le reste de l'équipe », souligne ce médecin du travail et du sommeil.

« La demande de passage en télétravail peut être faite via le médecin du travail mais l'employeur peut refuser en justifiant ou non cette décision. En 2020, dans les faits, c'est cependant plus fréquemment le médecin du travail qui signale cette possibilité à certains salariés se plaignant de problèmes de sommeil », rapporte Émilie Pépin.

-) Pour 75 % des Français le travail en horaires décalés a un impact négatif sur le sommeil.

« Les Français ont raison », considère Émilie Pépin. « Incontestablement, il est souhaitable que le travail en horaires décalés ou postés (les noms varient) pour lequel, à la différence du travail de nuit (entre 21 heures et 6 heures), il n'existe pas de définition juridique cesse de progresser comme on l'a vu depuis 20 ans ». « Non seulement, il est très nocif pour le sommeil », un point souligné par Marc Rey. « Mais il est vraisemblable qu'il expose aussi en partie les salariés à certains des autres effets néfastes sur la santé décrits avec le travail de nuit (qui est davantage réglementé et limité) : risque d'accidents accrus, augmentation des dépressions, et des maladies cardiovasculaires, et même du cancer du sein » ajoute Émilie Pépin. Les études sur les effets sur la santé du travail à horaires décalés sont toutefois bien moins nombreuses que celles portant sur le travail de nuit, car elles sont plus difficiles à organiser, les horaires atypiques variant d'une entreprise à une autre.

Non seulement la sieste est de plus en plus pratiquée mais elle est aussi mieux perçue en 2020.

-) 43 % des Français actifs professionnellement souhaiteraient disposer d'un endroit dédié à la sieste ou au repos sur leur lieu de travail, et ce encore plus en Île-de-France (63 %).
-) 10 % des actifs reconnaissent déjà disposer d'un tel lieu à leur travail. Mais, 77 % d'entre eux (et 83 % des femmes) déclarent ne jamais consacrer de temps à la sieste ou à un moment de repos au travail.

Les spécialistes estiment que le chiffre de 10 % de salariés indiquant avoir un lieu dédié à la sieste et au repos sur le lieu de travail est plutôt encourageant. Cela signifie que les entreprises commencent à comprendre l'intérêt de telles dispositions. « Certaines grosses entreprises proposent déjà des cabines de sieste » précise Émilie Pépin, médecin du travail et du sommeil. Paradoxalement, ces dispositifs sont encore rarement offerts aux salariés en horaires décalés ou travaillant de nuit, alors que ce sont pourtant eux qui en auraient le plus besoin. « Il serait intéressant que ces salariés puissent faire des siestes de 10 à 30 minutes sur le lieu de travail, par exemple entre 3 et 5 heures du matin pour les travailleurs de nuit, afin de maintenir leur vigilance et d'éviter le risque d'accident, durant la fin de l'activité professionnelle ou lors du retour au domicile ».

Certaines entreprises envisagent de permettre ces siestes chez les ouvriers travaillant en usine. « Toutefois, l'organisation en est plus complexe qu'en milieu tertiaire, car il faut que la salle de repos ne soit pas trop éloignée du lieu de travail, que les ouvriers aient le temps de changer de tenue, et de plus que l'organisation des temps de repos soit compatible avec la gestion collective du temps de travail », explique Émilie Pépin. Pour l'instant la législation française ne prévoit rien de spécifique sur ce plan, et les syndicats ne sont pas toujours favorables à ces siestes et temps de repos car ils craignent que cela augmente le temps de présence en entreprise.

« Malgré tout, certains comités d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) pourraient se saisir du problème », indique Marc Rey. « Les entreprises ont aussi une certaine marge de manœuvre par leur biais de leur règlement intérieur » ajoute Émilie Pépin... À suivre.

En conclusion, la question du sommeil au sein de l'entreprise ne relève plus seulement de la sphère privée. L'organisation du travail doit intégrer la dimension sommeil comme elle intègre déjà d'autres paramètres de santé (comme l'alimentation ou les techniques pour mieux gérer les contraintes musculo-squelettiques des gestes répétitifs).

Relations parents-enfants, écran et sommeil : un nouveau « trio » dans nos vies

-) 48 % des Français s'accordent à penser que la thématique du sommeil des enfants prendra de l'importance dans les 20 prochaines années (6 % seulement estiment que le sommeil aura moins d'importance qu'aujourd'hui dans 20 ans et 46 % que cela restera équivalent à ce que l'on observe actuellement).

L'enquête révèle toutefois que les Français ne sont pas encore tous conscients des effets négatifs d'une exposition excessive aux écrans sur le sommeil chez les enfants, ce que le Haut Conseil de la Santé Publique a rappelé en 2019 dans un rapport complété d'un avis⁵.

-) 9 enfants sur 10 ont accès à un écran à la maison, et en moyenne à 3 supports.
-) Certes, 71 % des parents déclarent avoir pris des mesures pour encadrer leur usage : restriction de la durée d'exposition dans 66 % des cas, interdiction durant les repas (60 %) ou à certains horaires (56 %), surveillance des contenus (50 %).
-) Mais, seulement, 44 % d'entre eux déclarent ne pas autoriser les écrans au lit.

Le docteur Marie-Josèphe Challamel, qui est pédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant à Lyon juge ces chiffres « très préoccupants ». « Il existe un consensus international sur leurs dangers et 90 % des études montrent qu'un usage excessif des écrans récréatifs chez les enfants altère la qualité du sommeil, avec une relation linéaire au-delà de 2 heures d'exposition par jour. On observe aussi en cas de forte consommation d'écrans des effets négatifs sur le développement cognitif, la vie émotionnelle, une augmentation du risque de troubles dépressifs, celui de l'apparition d'une obésité du fait de l'augmentation de la sédentarité ».

⁵ Haut Conseil de la santé publique. Avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. 12 décembre 2019. www.hcsp.fr

« Comme chez les adultes, chez l'enfant le temps d'écran empiète sur celui de la lecture, indispensable à l'apprentissage. » complète Marc Rey.

« Il est essentiel de ne pas utiliser les écrans au lit lors du coucher de l'enfant compte tenu de leurs effets stimulants pour la rétine et le cerveau », rappelle Le docteur Marie-Josèphe Challamel. Et, il est conseillé de prendre du temps pour **accompagner l'enfant dans sa chambre, parler avec lui, lui raconter une histoire** ». Comme déclarent d'ailleurs le faire 39 % des parents dans l'enquête.

L'enquête confirme que les parents ont effectivement besoin d'être sensibilisés aux effets néfastes d'un excès d'écrans pour leurs enfants :

- Seuls 45 % des parents reconnaissent leur impact négatif alors que 46 % estiment que les écrans ont un effet neutre et 9 % vont jusqu'à considérer qu'ils ont même un impact positif sur le sommeil des enfants.

L'impact négatif du manque de sommeil chez les enfants est démontré par les études scientifiques. Récemment, une base de données comportant les profils de 11 000 jeunes britanniques de 9 à 11 ans a montré que le manque de sommeil est associé à des problèmes dépressifs et des troubles du comportement, et à des modifications de volume de différentes zones du cortex. Un score cognitif est abaissé de près de 8 % chez les enfants dormant moins de 7 heures par nuit en comparaison de ceux dormant suffisamment (rappelons que dans cette tranche d'âge les besoins de sommeil se situent habituellement entre 9 et 11 heures)⁶.

« L'aggravation des terreurs nocturnes et de somnambulisme par la privation de sommeil est rapportée par plusieurs études." précise le docteur Alexandre Dakar, neurologue, Vice-Président de l'INSV.

« Chez les adolescents, la réorganisation synaptique, associée aux modifications hormonales de la puberté, s'accompagne d'un décalage du temps d'endormissement avec réduction du sommeil lent profond, augmentation de la somnolence diurne », indique Marc Rey. Eux aussi doivent dormir suffisamment. Des études d'imagerie résonance magnétique entreprises par des chercheurs parisiens de l'unité 1000 « Neuroimagerie et psychiatrie » de l'Inserm ont montré en 2017 que certaines parties du cortex, notamment préfrontal, sont moins développées chez eux en cas de privation de sommeil¹.

À retenir

ECRANS ET SOMMEIL DES ENFANTS

Les recommandations du Haut conseil de la santé publique

- Avant l'âge de 3 ans, les écrans sont à proscrire si les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies. Interdire les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.
- Ne pas disposer d'écran dans la chambre des enfants et ne pas les laisser regarder la télévision une heure avant l'endormissement.
- Accompagner la consommation d'écran en fonction des écrans, des catégories d'âge et des contenus.
- Trouver un équilibre entre autorisation et interdiction, et limiter le temps d'utilisation pour consacrer du temps aux autres activités.
- Être capable de repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive des écrans et demander aide et conseil.

⁶ Cheng W, et al. Sleep duration, brain structure, and psychiatric and cognitive problems in children. Mol Psychiatry 2020 Feb 3. doi: 10.1038/s41380-020-0663-2

La communication entre parents et enfants : un élément clef pour le sommeil des enfants

-) Plus d'un tiers des Français et la moitié des 25-34 ans interrogés dans l'enquête admettent que le temps dévolu aux écrans réduit celui consacré à la famille.
-) En même temps, 3 parents sur 10 ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.

« Ce sont des pourcentages élevés ! » s'inquiète Marc Rey. « **Maîtriser l'usage des écrans et libérer du temps pour les interactions familiales est considérablement important.** » insiste Marc Rey

D'autant plus que « La qualité de la relation parents-enfants est essentielle et **il existe une association directe entre bien-être émotionnel des parents et sommeil de leurs enfants** » souligne le docteur Marie-Josèphe Challamel. On sait aussi que les enfants fonctionnent en suivant des modèles, par imitation. Si les parents utilisent d'une manière mesurée les écrans pour eux-mêmes dans la journée, le soir, habituer leur enfant à s'en passer au coucher sera plus facile.

Marie-Josèphe Challamel rappelle les consignes pour un bon sommeil de l'enfant. « **Lors du coucher, qui doit de préférence avoir lieu avant 21 heures et sans trop de différences entre la semaine et le week-end, il s'agit de respecter un rituel :** mettre un pyjama, fermer les volets, lire une histoire... ». Un moment privilégié d'échanges entre parents et enfants est nécessaire avant la séparation de la nuit et les angoisses potentielles. Il est aussi préférable d'éviter les repas trop tardifs, les jeux violents le soir car il faut respecter une période de calme sans écran une heure avant le coucher.

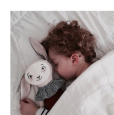
Journée du sommeil® 2020

UN CONCOURS DEDIE AU RITUEL DU COUCHER

À partir du 12 mars sur page Facebook de l'INSV

Concours "Rituel du coucher"

20^{ème} Journée du Sommeil®



Pipouette
le compagnon des émotions



Passe-Partout
la lampe nomade des enfants



« Enfin, point essentiel, après avoir couché l'enfant, il faut le laisser **s'endormir seul** dès qu'il a plus de 3-4 mois car il est important qu'il acquiert la capacité de s'apaiser seul. Si l'on reste, le risque est que l'enfant ne puisse pas se rendormir en cas d'éveils nocturnes », insiste Marie-Josèphe Challamel. « **Chez les plus grands, avec les adolescents, on essaiera de prévoir un temps d'échanges avant le coucher et il est préférable de ne pas tenter de résoudre un conflit, un problème relationnel à ce moment** ».

Que faire en cas de trouble du sommeil chez l'enfant ?

Les troubles du sommeil sont fréquents chez l'enfant⁷ « S'ils ne sont pas résolus en respectant les recommandations simples décrites plus haut, il pourra être utile après en avoir parlé au médecin généraliste ou au pédiatre de recourir à une thérapie, par exemple cognitivo-comportementale, pour aider l'enfant à s'endormir seul. En revanche, les médicaments n'ont pas de place dans le traitement des troubles du sommeil chez l'enfant en règle générale. » explique Marie-Josèphe Challamel.

⁷ Cf. Ameli – [Les différents troubles du sommeil chez l'enfant](#) – 14 février 2020

Le sommeil des enfants se construit aussi à l'école

L'éducation au sommeil à l'école est une forte attente. L'INSV est régulièrement sollicité par les établissements scolaires qui sont en attente d'accompagnements dédiés au sommeil.

« Le milieu scolaire est probablement le mieux placé pour donner aux enfants les plus jeunes les bonnes directives pour dormir suffisamment, pratiquer une activité physique, ce qui facilite aussi le sommeil », estime Marie-Josèphe Challamel. « C'est aussi un lieu propice pour apprendre à utiliser les médias de manière raisonnée. Car, s'il faut prévenir un excès d'écrans récréatifs, les écrans éducatifs peuvent être utilement mobilisés en milieu scolaire, juge Marie-Josèphe Challamel.

« Pour sensibiliser les Français à l'importance d'un bon sommeil, il faut intervenir tôt, plutôt chez des enfants au minimum d'âge primaire que des adolescents », estime ce pédiatre. « Malheureusement, les expériences éducatives relèvent encore pour le moment en France le plus souvent d'initiatives locales, et bénéficient rarement encore de soutien institutionnel » regrette Stéphanie Mazza. Enseignant-chercheur au Laboratoire Hesper de l'Université Lyon 1, cette dernière a coordonné « Mémé Tonpyj » : un dispositif d'éducation au sommeil plébiscité par les professeurs de l'académie lyonnaise (cf annexes).

Par ailleurs, certaines mesures comme la sieste à l'école, le décalage des horaires de cours le matin pourraient déjà favoriser le sommeil des enfants. Qu'en pensent les Français ?

-) Les Français, dont on a vu l'intérêt pour la sieste, plébiscitent à 92 % le maintien de celle-ci dans toutes les sections de l'école maternelle.
-) Pour 80 % d'entre eux, il serait aussi souhaitable de proposer une sieste/ou des moments de repos à l'école primaire et même pour 55 % d'entre eux au collège.

Pour Marie-Josèphe Challamel, les enfants de 2 à 3 ans et certains jusqu'à 5 ans ont indiscutablement besoin de cette sieste « qui devra idéalement être pratiquée avant 15h-15h30 pour ne pas retarder l'entrée en sommeil le soir ». Cependant à partir de l'âge de 4-5 ans, les besoins de sommeil dans la journée varient d'un enfant à l'autre et devront être appréciés en fonction de son comportement. « Un enfant stable tout au long de la journée n'a probablement pas besoin de faire la sieste. En revanche, s'il est agressif en fin de journée, anormalement actif, ce peut être le cas ».

Stéphanie Mazza partage cette opinion. « En petite section de maternelle, les enfants, tous aujourd'hui scolarisés à partir de 3 ans depuis la modification de la loi, ont besoin de dormir. Dès la moyenne section, puis de grande section, certains enfants en revanche n'éprouvent plus ce besoin, et il serait donc important de s'adapter aux besoins physiologiques de ces différents profils d'enfants ». Or, la pratique de la sieste en maternelle est très variable d'une école à l'autre...

Stéphanie Mazza et son équipe ont débuté une étude de terrain, avec l'accord du rectorat, qui devrait concerner une trentaine d'écoles maternelles de la région lyonnaise pour définir avec ATSEM⁸ et professeurs des écoles comment il pourrait être possible de mieux coordonner l'organisation de la sieste chez les jeunes enfants de maternelle qui en ont besoin (tout en laissant les autres poursuivre d'autres activités).

⁸ Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles

-) Les Français sont plus partagés sur le décalage des horaires de cours le matin : 49 % y sont favorables pour l'école maternelle, un peu moins pour le primaire (42 %) et le collège (40 %).

« Cette mesure, qui est proposée au Canada et aux États-Unis depuis 20 à 30 ans, mais reste peu diffusée en France, est intéressante chez les adolescents car, pour des raisons physiologiques, ils s'endorment plus tard. En semaine, ils manquent de sommeil qu'ils tendent à rattraper le week-end, ce qui tend à désorganiser leurs rythmes de sommeil. Les études ont montré que décaler l'horaire du matin pour la scolarité augmente la motivation des collégiens et réduit leurs comportements violents », indique Marie-Josèphe Challamel.

La mise en place d'une expérimentation de ce type en France a été plébiscitée.

Le sommeil de nos enfants dépend du rapport des adultes et de la société aux nouvelles technologies et aux écrans

Le « couvre feu digital » qui est préconisé par l'INSV depuis 2016 ne paraît pas respecté et l'effet sentinelle prend de l'importance, notamment chez les plus jeunes.

-) Seuls, 1 % des Français interrogés n'utilisent pas régulièrement un écran pour leurs besoins personnels. Et, en moyenne, près de 3 écrans (le plus souvent ordinateur, smartphone et télévision) sont regardés régulièrement au domicile et ce tant par les jeunes que par ceux qui le sont moins.
-) Avec, pour près de 45 % des adultes, une consultation de l'écran le soir au lit, dans un tiers des cas tous les jours ou presque, et durant plus d'1 heure 30 pour 1/4 des utilisateurs.

« Le pourcentage d'adultes qui regardent un écran au lit est considérable », estime Marc Rey. « Il faut continuer de lutter contre l'envahissement de notre quotidien par les écrans et rappeler sans cesse l'importance de respecter un couvre-feu digital avant le coucher, sans consultation de télévision ou autre écran. L'idée pourrait être de proposer aux adultes de se déshabiter progressivement des écrans au lit en les remplaçant au début, une fois ou deux par semaine puis progressivement tous les jours par une activité calme comme lecture, mots-croisés... ».

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

« C'est ce qu'on nomme l'effet sentinelle, le fait de surveiller en permanence autour de soi de peur de passer à côté d'une information (tweet, commentaire sur réseau social, SMS...) », explique Marc Rey. Comme vient de le confirmer, l'étude de l'Observatoire régional de la santé chez les jeunes Franciliens, cet effet est particulièrement fréquent chez les adolescents et jeunes adultes, adeptes des réseaux sociaux. « Il est pourtant conseillé de mettre son smartphone en mode silencieux la nuit pour dormir, ou en mode avion si on veut conserver la fonction réveil ».

Compte tenu de cette consommation importante d'écrans, on ne s'étonnera pas que le temps de sommeil en pâtisse :

-) Les Français citent ainsi après la lecture (60 %), le temps de sommeil comme le temps le plus réduit (50 %) par le temps consacré aux écrans devant celui dévolu aux activités de plein air (43 %) et aux activités physiques (40 %), aux sorties culturelles (36 %) et à la famille (36 %), aux amis (29 %) et aux repas (24 %).

Le retentissement des écrans sur le sommeil, les activités de loisir, la vie sociale et familiale, et les repas est particulièrement important dans les tranches d'âge les plus jeunes. Une réduction du temps de sommeil est en effet liée aux écrans pour 61% des 18-34 ans et 59% des 35-44 ans ; une baisse du temps consacré aux activités physiques et à la famille est due aux écrans respectivement pour 56% et 49% des 25-34 ans.

« Or, si les jeunes reconnaissent les effets psychiques du manque de sommeil, ils ignorent, pour la plupart, ses risques pour leur santé physique. » souligne Marc Rey.

Continuer d'informer et éduquer les Français sur les effets délétères des écrans sur leur sommeil apparaît fondamental

-) En effet, dans l'enquête, seulement 39 % des Français jugent que les écrans ont un impact négatif sur la qualité du sommeil, la majorité d'entre eux (56 %) n'y voyant aucun impact.

De plus, seulement 29 % des Français (et 42 % des 18-24 ans) mentionnent avoir recherché des informations concernant l'impact des écrans sur le sommeil, le plus souvent sur les sites internet médicaux grand public (46 %) ou institutionnels (38%), moins souvent à la télévision (sauf chez les plus âgés) ou auprès des professionnels de santé (32 %).

A noter aussi qu'en matière de sommeil, les Français sont plus intéressés par son rôle sur le cerveau (37 % de citations en première réponse), ou ses relations avec l'environnement (21%), que par ses liens avec les nouvelles technologies dont les écrans (16 %).

Et que penser des objets connectés et applications santé appliqués au sommeil ?

Selon l'enquête INSV/MGEN 2020,

-) Pour l'instant les Français se servent davantage des objets connectés pour suivre leur nombre de pas journaliers ou leur activité sportive que pour analyser leur rythme de sommeil (1 utilisateur sur 3 en moyenne).
-) Ces objets ou applications santé sont jugés fiables par plus de 8 utilisateurs sur 10.
-) Pourtant, bien souvent (53 % pour les objets connectés, 46 % pour les applications), les utilisateurs n'ont bénéficié d'aucun conseil pour employer ces outils.

Le point de vue de l'entrepreneur

Éric Carreel admet que pour l'instant les objets connectés et applications dédiés au sommeil sont moins connus et recherchés que ceux évaluant l'activité physique. Cependant, au vu de son expérience, dans le cas des montres connectées « les caractéristiques du sommeil sont, parmi les nombreux paramètres qui peuvent être pris en compte (fréquence cardiaque, respiratoire...), l'un de ceux qui intéressent le plus les utilisateurs ». Cet ingénieur a été étonné de voir que « des personnes très jeunes se préoccupent de leur sommeil et que, à l'inverse de ce qu'on pouvait penser, l'utilisation de l'objet connecté permet aussi de libérer, rassurer certaines personnes en leur montrant que leur sommeil est de meilleure qualité que ce qu'elles imaginaient ».

Par ailleurs, « Ces objets permettent de sensibiliser, responsabiliser les utilisateurs en dehors du milieu médical sans attendre le développement d'une pathologie », explique-t-il. « Utilisables facilement en continu au domicile, dans les conditions de la vie quotidienne et apportant de nombreuses données de recueil, les objets connectés : montres, capteurs... devraient être au cœur de la médecine de demain et permettre aux médecins d'observer des tendances sur de nombreux paramètres ce qui est déjà le cas dans certains pays. » considère Eric Carreel.

« S'agissant du sommeil, il est indispensable que l'objet connecté assure les mesures en continu sans nécessiter une intervention du dormeur, sans vibration, sans bruit... dans le respect de l'environnement favorable au sommeil des utilisateurs. » ajoute-t-il.

Le point de vue du spécialiste du sommeil

Le docteur Marie-Françoise Vecchierini est plus circonspecte et établit une distinction entre objets connectés (montres, bagues ...) destinés au grand public et outils connectés appliqués à la santé.

« S'ils ont un intérêt réel dans le dépistage de troubles du rythme cardiaque, dans leur conception actuelle, les objets connectés grand public ont peu d'intérêt clinique pour la connaissance du sommeil », estime-t-elle, « car ils n'indiquent pour l'instant de façon fiable que des informations limitées comme les heures de coucher, de lever et la durée de sommeil ». « En outre, il est plutôt discutable de focaliser l'intérêt d'une personne qui se plaint de son sommeil sur ces données. Ce qui est contraire aux recommandations actuelles de bonne prise en charge de l'insomnie. Moins bien on dort, moins il est utile de vouloir maîtriser son sommeil. Néanmoins, ces outils grand public permettent le relevé d'informations simples chez un grand nombre de personnes, ce qui pourrait être intéressant pour la recherche clinique, en aidant à la constitution de bases de données ».

« Le développement des outils connectés appliqués à la santé devrait être important pour alléger les enregistrements de sommeil, les rendre facilement accessibles et moins onéreux dès que la recherche aura permis de recueillir des informations fiables avec des interprétations quasi-automatiques des signaux. Ceci devrait être possible, dans un avenir proche pour les enregistrements simplifiés des signaux respiratoires. Mais, nécessite encore des progrès technologiques pour les enregistrements et l'interprétation des rythmes cérébraux au cours du sommeil, même si quelques recherches ont déjà abouti ».

Que sera notre sommeil demain ?

Paroles d'experts

« L'une des questions d'avenir concernant le sommeil est de déterminer si sa physiologie va s'adapter. Notre génétique et notre horloge biologique vont-elles évoluer pour nous permettre de mieux vivre avec une restriction du temps de sommeil ? ». « Sous l'influence des modifications environnementales, notre sommeil pourra-il se fragmenter, de monophasique devenir biphasique et la sieste devenir une réalité pour tous ? ».

Docteur Marie-Françoise Vecchierini -
Neuropsychiatre, Membre du Conseil
Scientifique et du Bureau de l'INSV

« Le cerveau de l'homme sera-t-il bionique ? Et, les principales fonctions assurées par le sommeil réalisées demain en quelques minutes : nettoyage express, récupération flash, mémorisation fulgurante, ré-équilibre psychologique rapide »

Joëlle Adrien, neurobiologiste et directrice de
Recherches à l'Inserm (Hôtel-Dieu de Paris),
Ancienne présidente de l'INSV

« Si l'évolution générale par l'accélération des rythmes de vie liée aux contraintes sociales continue de faire de l'hyperactivité une valeur positive (gain de temps et productivité accrue)... nombre de personnes verront se creuser l'écart entre leur besoin réel de sommeil et le temps qui lui sera effectivement consacré. »

Professeur Patrick Lévy - Spécialiste du
sommeil, Ancien Président de l'INSV

« Le scénario qui consisterait à croire que l'on peut augmenter la qualité du sommeil pour dormir moins longtemps, au lieu d'augmenter la quantité sommeil autant que nécessaire pour chacun, est dangereux car il s'appuie sur des données scientifiques mal comprises et non généralisables à l'ensemble de la population. »

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

« Plus le temps sera structuré par un environnement familial cadrant ou par certains milieux de vie à forte valeur sociale nécessitant des interactions physiques comme les collectivités (hôpitaux, maison de retraite, crèche...), plus les rythmes seront conservés. A l'inverse les personnes qui choisiront un temps à la carte pour les horaires d'activité et les temps de repos prendront le risque d'une désynchronisation majeure avec des conséquences importantes sur la santé, notamment sur les aspects de la régulation métabolique, cardiovasculaire, immunitaire et de l'humeur ».

Docteur Sylvie Royant Parola, Psychiatre,
Spécialiste des troubles du sommeil -
Présidente du Réseau Morphée

« Le développement des dispositifs de santé connectée ne pourra se faire sans la validation de leur précision médicale et sans une forte synergie avec les professionnels de santé tout comme une évolution de leurs pratiques. Les outils de santé connectée seront probablement au cœur de la médecine de demain. Ils permettront le dépistage de pathologies du sommeil, aideront les médecins à accompagner des patients davantage partie prenante de leur santé et ils faciliteront une prise en charge personnalisée. »

Monsieur Eric Carreel - Entrepreneur et
Ingénieur, Membre du Comité scientifique de
l'ESPCI

LES 10 PROPOSITIONS DE L'INSV POUR L'AVENIR DE NOTRE SOMMEIL

1. Intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé.

Inclure le mot « sommeil » comme champ possible d'action dans les projets ou plans santé institutionnels, que ce soit pour la recherche, la prévention, les programmes d'éducation à la santé, aux niveaux régional comme national tel que préconisé conjointement en 2017 dans Tribune⁹ par les représentants de l'INSV, du réseau Morphée et de la Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS) reste de première nécessité.

En 2006, le programme d'actions sur le sommeil¹⁰, proposé par Xavier Bertrand, alors Ministre de la Santé, avait déjà insisté sur la nécessité de sensibiliser le public à l'importance du sommeil comme déterminant de santé, de mobiliser les professionnels, mieux dépister et répondre aux besoins de prise en charge médicale ou encore d'acquérir des connaissances scientifiques sur les troubles du sommeil et leurs déterminants. Près de 10 ans plus tard, en 2017, le sommeil était le grand absent de la Stratégie Nationale de Santé, pourtant porteuse d'une forte politique de prévention.

2. Lancer de grandes campagnes de sensibilisation nationale pour valoriser le sommeil

Jusqu'alors aucun dispositif de communication d'envergure dédié au sommeil n'a été proposé aux Français. Il est urgent de mener de grandes campagnes de sensibilisation nationale pour valoriser le sommeil car à l'instar des campagnes d'envergure sur la nutrition telles « 5 fruits et 5 légumes ». Plusieurs messages s'imposent comme alerter sur l'utilisation excessive des écrans, en particulier chez les enfants et les adolescents » et dont les dangers sont rappelés par le chercheur en neurosciences Michel Desmurget dans « La fabrique du crétin digital »¹¹, ou encore pour faire savoir que dormir participe à la réduction de la production de gaz à effet de serre... « Better sleep, better life, better planet » tel est le message du World sleep day en 2020¹².

3. Éduquer au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale.

Il apparaît essentiel, de mettre en place une éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité en mobilisant les enseignants, en favorisant les interventions des infirmiers et médecins scolaires. Les spécialistes recommandent d'enseigner aux enfants le rôle du sommeil avec des notions d'hygiène du sommeil, incluant en particulier l'influence bénéfique de l'activité physique le jour et celle, néfaste, des écrans utilisés le soir ou la nuit. Il s'agirait aussi d'encourager la tenue de carnets de rêves en particulier chez l'adolescent¹³.

9 « Le sommeil méconnu : 67 millions de dormeurs en danger. » https://www.lemonde.fr/sante/article/2017/10/08/notre-societe-neglige-de-plus-en-plus-le-sommeil-rythme-fondamental-de-l-individu_5197860_1651302.html

10 Dossier de presse. « Programme d'actions sur le sommeil » – Ministère de la Santé et des Solidarités – 29 janvier 2007 https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dossier_de_presse-5.pdf

11 Michel Desmurget. La fabrique du crétin digital. Éditions Seuil. Paru le 29 août 2019.

12 Site officiel <https://worldsleepday.org/>

13 cf. « La loi du rêveur » de Daniel Pennac, paru aux éditions Gallimard, qui a permis de redonner le goût de l'écrit en racontant ses rêves)

4. Analyser l'impact du sommeil en termes de santé publique pour améliorer notre qualité de vie

Étudier de quelle manière le sommeil intervient avec d'autres cofacteurs (nutrition, activité physique) permettra de mieux lutter contre les pathologies engendrées par les dérives de notre style de vie. Il est aussi essentiel de continuer d'analyser, notamment chez l'enfant, au travers d'enquêtes comme celle de l'INSV 2020, d'études comme celle publiée en janvier 2020 sur le sommeil des jeunes Franciliens à l'ère numérique les effets des objets connectés (smartphones, tablettes...) comme source de restriction du temps de sommeil, avec leurs conséquences sur le développement cognitif, la mémoire, la créativité et les comportements.

5. Prévenir les risques psycho-sociaux, notamment le burn-out, par une prise en compte des besoins de sommeil en entreprise

Il faut également bien sûr prévenir les risques psychosociaux en continuant d'identifier et de prévenir les accidents de la route et du travail liés à la somnolence, en protégeant le sommeil des travailleurs de nuit ou à horaires décalés en assurant pour eux une éducation à la santé, en incitant à l'utilisation de zones de repos/sieste pendant le temps de travail pour palier les privations de sommeil ou encore en privilégiant le télétravail des salariés lorsque cela s'avère possible. Autant de mesures qui permettrait de réduire considérablement le risque de burn-out.

6. Renforcer la formation des médecins généralistes et des pharmaciens

Les consultations médicales en médecine générale sont peu adaptées à la prise en charge, souvent chronophage, des troubles du sommeil. Les médecins généralistes ne sont pas suffisamment formés aux troubles du sommeil, en particulier pour répondre au souhait légitime des Pouvoirs publics et de beaucoup de professionnels de santé de limiter la consommation d'hypnotiques.

7. Renforcer les moyens humains et matériels des centres du sommeil

Le nombre de centres du sommeil n'atteint pas la centaine en France, comme cela avait été évoqué dans le plan sommeil 2006. Et le nombre de spécialistes français du sommeil, même s'il a augmenté, demeure insuffisant pour faire face à l'augmentation du nombre de patients avec des troubles du sommeil. Les délais pour obtenir un rendez-vous sont parfois très longs et en dépit d'initiatives locales et des petits réseaux, les moyens manquent considérablement pour une prise en charge satisfaisante.

8. Évaluer et valoriser les nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses dans les pathologies du sommeil

À ce jour, l'accès aux prises en charge par thérapies cognitives et comportementales dans les pathologies du sommeil (notamment dans l'insomnie qui est la plus fréquente des plaintes du sommeil) est trop rare sur le territoire. Les patients restent insuffisamment informés sur les traitements possibles.

Par ailleurs, les méthodes alternatives plébiscitées par de nombreux patients (Méditation, neuro feedback, sophrologie, hypnose...) nécessitent la mise en œuvre de projets de recherche afin d'apporter la preuve de leur efficacité sur les troubles du sommeil.

9. Encourager la recherche fondamentale et clinique dédiée aux sujets émergents

Dans les années qui viennent, la recherche devra analyser l'impact des modifications de température ambiante et du climat sur l'évolution des rythmes veille-sommeil, prendre en compte outre les facteurs externes déjà étudiés (lumière, bruit), des paramètres comme la pollution ». Fort heureusement, le développement de l'intelligence artificielle devrait faciliter l'exploitation des nombreuses données qu'il faudra recueillir pour étudier ces sujets difficiles et émergents. Il faudra aussi analyser les relations entre sommeil, manque de sommeil et risque de **maladie dégénérative**, mieux comprendre l'effet des rythmes circadiens sur l'efficacité des médicaments, anticancéreux ou autres.

10. Mobiliser réseaux, associations et sociétés savantes pour intensifier les actions d'information et d'éducation auprès du grand public comme des professionnels.

L'INSV réunit la plupart des acteurs du sommeil qui oeuvrent au niveau scientifique et auprès des patients. Tous en besoin de soutiens pour développer leurs actions.

La liste est consultable en ligne sur le site de l'Institut : <https://institut-sommeil-vigilance.org/nos-membres/>, qui propose également une cartographie des centres du sommeil labellisés SFRMS : <https://institut-sommeil-vigilance.org/reseau-du-sommeil-en-france/>

Sous réserve de la progression du Covid-19, une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées devraient être mobilisés dans près de 50 villes françaises, le vendredi 13 mars 2020, pour la 20^{ème} édition de la Journée du Sommeil®.

Cette journée de sensibilisation à l'hygiène du sommeil, ses troubles et leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Chaque centre du sommeil ou structure de soin spécialisée propose des portes ouvertes sur l'ensemble du territoire. Conférences, projection de films, expositions, concours, ateliers... sont organisés lors de cette journée dédiée au sommeil.

Au regard de l'évolution de l'épidémie de coronavirus sur l'hexagone, le programme est susceptible d'évoluer selon les annonces des directions hospitalières et des autorités préfectorales.

20^{ème} Journée du Sommeil®

13 mars 2020

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

World Sleep Day.
Hosted by World Sleep Society
MARCH 13, 2020 Better Sleep, Better Life, Better Planet

www.journeedusommeil.org

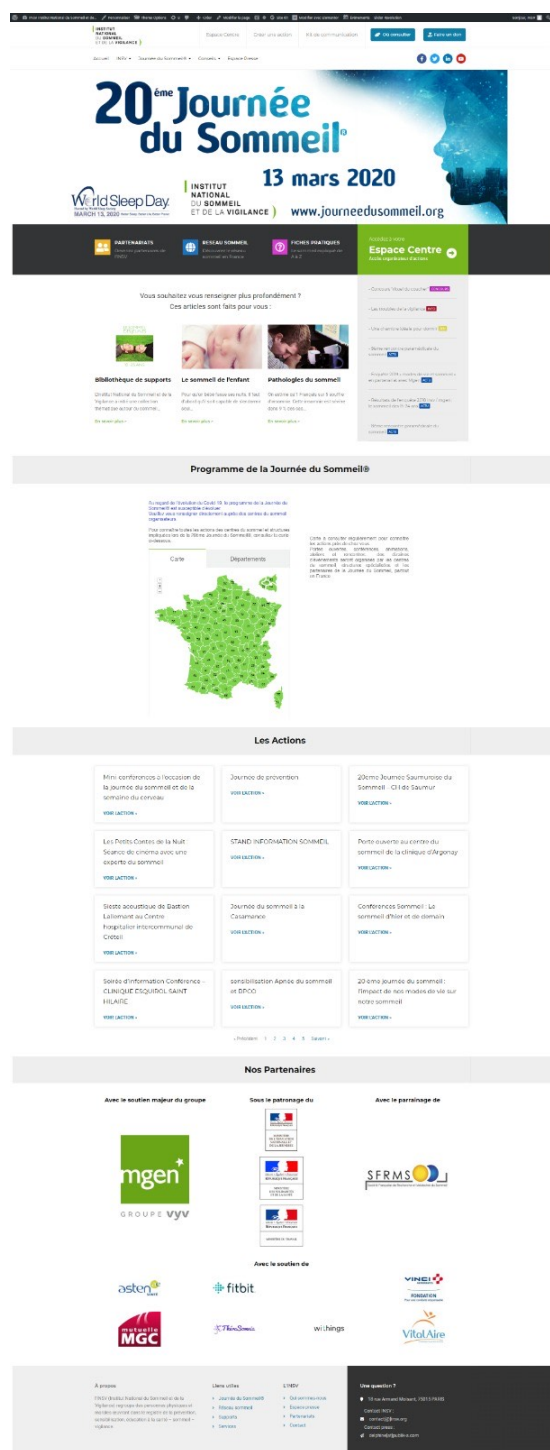
Pour s'informer sur le sommeil, connaître la liste des actions prévues,
relayer et partager des expériences :

www.journeedusommeil.org



#JourneeDuSommeil #WorldSleepDay

Pour illustrer la thématique de la 20ème édition de la Journée du Sommeil® « Sommeil d'hier et de demain », l'INSV a fait une refonte de sa plateforme digitale.



Cette plateforme propose :

- **Le programme**, réalisé en partenariat avec les centres du sommeil dans lequel figurent tous les événements 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 ainsi que ses visuels. Afin de permettre aux visiteurs de mieux préparer leur journée, le public peut également visualiser le lieu de l'évènement sur google map.
- **Espace 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. Des articles ciblés sur les thématiques essentielles : la gestion des rythmes professionnels et personnels, les nouvelles technologies et le sommeil de l'enfant. On peut notamment y trouver l'espace presse dans lequel figure le dossier de presse et le communiqué de presse téléchargeables.
- **Des conseils** : Son objectif premier 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 aux internautes un contenu web pédagogique et dynamique. Plusieurs vidéos et podcasts sont mis à disposition pour des outils au quotidien (la sieste, etc.). Différents tests et astuces sont proposés, qui permettent d'évaluer son sommeil ou d'aménager un environnement adéquat pour dormir, sans oublier les recommandations de nos experts et notre bibliothèque de supports pour avoir un sommeil de qualité. Réalisées en partenariat avec la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, Asten Santé et Fitbit, Thréasomnia et Withings.

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



Le rituel du coucher avec votre enfant est un moment précieux.

Il évite les **difficultés d'endormissement** en le rassurant avant de se mettre au lit. L'**anxiété** peut jouer un grand rôle dans la qualité du sommeil de l'enfant. Encouragez-le à verbaliser ses craintes, rassurez-le tout en maintenant des rythmes adaptés à son âge et évitez les excès de stimulations (activités physiques le soir, coucher trop tardif, rester trop longtemps devant des écrans peu de temps avant d'aller se coucher). Ritualiser les activités avant d'aller se coucher introduit un **comportement sécurisant**, cela conditionne à 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 (se mettre en pyjama, se brosser les dents, prendre une tisane...).

À l'occasion de la **20^{ème} Journée du Sommeil®** l'INSV vous aide à préparer ce rituel en vous offrant :

2 invitations pour aller voir les Petits Contes de la Nuit

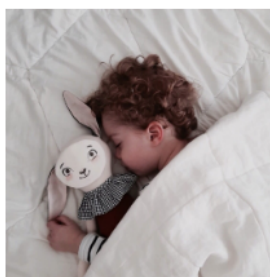


Une histoire, un câlin, un bon lit, il en faut peu pour bien dormir !

Six contes-doudous pour aborder avec les tout-petits l'univers du sommeil et de la nuit.

► En savoir plus

Pipouette, le compagnon des émotions



"Comment te sens-tu dans ton cœur ?"

C'est la phrase préférée que **Pipouette**, le compagnon des émotions, aime poser aux enfants pour qu'ils puissent découvrir, accueillir, exprimer et partager leur joie, leur colère, leur peur, leur amour et plein d'autres émotions.

► En savoir plus

Passe-Partout, la lampe nomade des enfants



« **Passe-Partout** », est une lampe nomade aussi poétique que pratique développée spécifiquement pour accompagner les enfants en les apaisant au moment du coucher et en les rassurant la nuit !

► En savoir plus

Comment participer ?

Rendez-vous sur notre [Page Facebook](#) et racontez-nous votre rituel du coucher.

■ Partagez votre rituel du coucher en commentaire de ce post ⇒

■ Likez **INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance**

■ Taguez un(e) ami(e)

Tirage au sort le 31 mars. 🎉

Cette publication Facebook n'est plus disponible. Elle a peut-être été supprimée ou les paramètres de confidentialité de la publication ont peut-être été modifiés.

Pages d'aide f



BOURG LA REINE (92)	Organisé par :  Groupe Universitaire de Médecine du Sommeil Percy-Béclère Association Sommeil et Santé Lieu : Villa St Cyr 25 bd Carnot 92340 BOURG-LA-REINE	Conférences le Vendredi 13 mars, de 14h à 16h30 • Résultats de l'enquête de l'INSV sur le sommeil et objets connectés - Pr Pierre Escourrou, Centre Interdisciplinaire du Sommeil – Paris 15e • Les objets connectés permettent-ils d'évaluer notre sommeil ? - Varoun Sanath - WITHINGS • Evolution du sommeil à l'ère du numérique - Dr Claire Colas des Francs Laboratoire du Sommeil – Hôpital Antoine-Béclère • Télé suivi et avenir des objets connectés dans le suivi à domicile des patients appareillés - Dr Michel PETITJEAN Laboratoire du Sommeil – Hôpital Antoine-Béclère - Maître de Conférence des Universités – Praticien Hospitalier (MCU-PH)
PARIS 19EME CITE DES SCIENCES DE LA VILLETTE	Organisée par :  En partenariat avec : Lieu : Cité des Sciences et de l'Industrie Salle Jean Painlevé, Bibliothèque niveau -1 30, avenue Corentin Cariou, 75019 PARIS	Conférences le Vendredi 13 mars de 14h à 17h30 « Sommeil, chronobiologie et handicap » • 14h : Introduction de Claire Compagnon de la délégation interministérielle sur l'autisme et les troubles du neurodéveloppement. • 14h15 : Sommeil et autisme : des perturbations à la fois du sommeil et des rythmes biologiques. Le constat et les moyens à mettre en œuvre pour améliorer le sommeil et les symptômes de la maladie. Echanges entre le Pr Carmen et Mme Sophie Biette, représentante de l'Adapei, de l'Unapei et membre du conseil scientifique de l'Arapi. • 15h15 : Sommeil et déficience visuelle. Comment la vision régule le sommeil. Les troubles observés. Comment y remédier. Echange entre le Dr Sarah Hartley, et Mme Dominique Nouy, membre d'associations de patients. • 16h15 : Sommeil et bipolarité. La déstructuration du sommeil dans la bipolarité. Comment le sommeil et les rythmes biologiques agissent sur l'humeur. Restructurer les rythmes et régulariser le sommeil pour stabiliser la maladie. Echange entre le Dr Julia Maruani, et Mme Annie Labbé, présidente d'ARGOS 2001. • 17h15 : Conclusion.
BORDEAUX (33)	Organisée par :  Reseau Gironde de prise en charge des pathologies du sommeil et de la vigilance Lieu : Cinéma Utopia Bordeaux 5 Place Camille Jullian 33000 BORDEAUX	Vendredi 13 mars – 14h30 à 23h Projection – Débat En partenariat avec le cinéma UTOPIA de Bordeaux. • 14h30 – 17h40 : projection débat du documentaire " À la recherche du sommeil perdu " - Claire Chognot et Marc Aderghal (entrée gratuite). • 20h15 : projection débat du film " No Dormiras " de Gustavo Hernandez (entrée payante). • Les projections sont suivies d'un débat avec des spécialistes des centres du sommeil de Bordeaux : Dr Annie Mac Leod, Dr Didier Cugy et, sous réserve, Dr Olivier Coste, Dr Jean-Arthur Micoulaud Franchi et Dr Marc Sapene.

CAEN (14)	Organisé par :  Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen Normandie  Unité COMETE UMR-S 1075 INSERM / UNICAEN  Unité INSERM 1077 Lieu : Pôle de Formation et Recherche en Santé 2 Rue des Rochambelles 14000 CAEN	Conférences et concours le Vendredi 13 mars – de 13 h 30 à 17 h 30 Sommeil d'hier et de demain • 14h : Présentation de l'enquête OpinionWay 2020 INSV : 20 ans du baromètre sommeil des français - Damien Davenne, directeur de l'équipe INSERM UMR-s 1075 COMETE • 14h30 : Mémoire et sommeil, point d'étape de la recherche - Géraldine Rauchs, INSERM UMR-s 1077 NIMH • 15h : Evolution de la connaissance et de la prise en charge des apnées - Dr Manuel GUIMAS, unité d'exploration et de prise en charge des troubles du sommeil, CHU de Caen Normandie • 15h30 : Evolution de la connaissance et de la prise en charge des insomnies - Dr Jean-Noël Prévost, unité d'exploration et de prise en charge des troubles du sommeil, CHU de Caen Normandie • 16h45 : Sommeil de l'ange, au diable le sommeil : un OPNI ! (Objet Pédagogique Non Identifié) • 17h10 : Remise des prix du concours "Le sommeil est précieux"
PARIS (75)	Organisé par :  Collège de France  Inserm U1050  CNRS UMR 7241 En partenariat avec :  LA SEMAINE DU CERVEAU Société des Neurosciences Lieu : Collège de France, 11 Place Marcelin Berthelot, 75005 PARIS	Conférence le Vendredi 13 mars - 18h00 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-déficience 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.
POITIERS (86)	Organisé par :  ELSAN POLYCLINIQUE DE POITIERS Lieu : Polyclinique de Poitiers 1 rue de La Providence 86000 POITIERS	Stand d'informations et Conférence le Vendredi 13 mars - 10h00 à 17H00. « Le Sommeil, Ça Sert À Quoi ? » A 15h, le Dr Guy Aurégan, pneumologue expert du sommeil et Mme Céline Garreau, hypnothérapeute vous invitent à une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? ». Pour prolonger les échanges avec les conférenciers, un buffet vous sera offert. L'équipe vous invite dans une véritable chambre à coucher qui sera installée dans le hall d'entrée, pour tester son sommeil, avoir des conseils pour mieux dormir et assister à des démonstrations d'appareillage concernant les apnées du sommeil. L'occasion de s'informer sur le sommeil des grands et des petits qui conditionne notre quotidien !
LILLE (59)	Organisé par :  CHU LILLE Hôpital Michel Fontan, service de psychiatrie du CHRU de Lille Lieu : Hôpital Michel Fontan - CHRU de Lille service de psychiatrie adulte rue André Verhaeghe Amphithéâtre B de l'IGR 59037 LILLE	Conférence le Vendredi 13 mars – de 17 h 30 à 19 h 00 Le sommeil en psychiatrie "Troubles du sommeil dans la population générale" : conférence débat grand public organisée au CHU de Lille, avec le Dr Isabelle Poirot. Réservé pour 120 personnes.



Centre de Recherche en Neurosciences
de Lyon



En partenariat avec :



Lieu :
Aquarium Ciné-Café
10 Rue Dumont,
69004 LYON

LYON (69)

Projection – Débat le Jeudi 19 mars de 20h30 à 22h30

« **INSOMNIA** » : QUAND NOS NUITS INFLUENT SUR NOS JOURS.

La projection du film de Christopher Nolan sera suivie d'un échange avec Claude Gronfier, neurobiologiste au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, spécialiste des rythmes biologiques et du sommeil, pour évoquer les troubles du sommeil et leurs répercussions sur les phases d'éveil.

Séance dans le cadre de la Semaine du Cerveau et de la Journée du Sommeil et exceptionnellement gratuite grâce au partenariat avec le CNRS

Organisé par :



Centre de Médecine et de Recherche sur
le Sommeil du CHRU de Nancy

En partenariat avec :



Lieu :
Hôpital Central
Bâtiment Des Neurosciences
27 Rue Lionnois
54000 NANCY

NANCY (54)

Séries d'évènements du Vendredi 13 mars au 20 mars

13 MARS | Sommeil, mémoire et apprentissages
Université du Temps Libre, Metz **14h30** | Dr Olivier Aron

17 MARS | Sommeil et rêves
La Filoche de Chaligny **19h** | Dr Jean-Luc Schaff

18 MARS | Nuits blanches & idées noires (portes ouvertes, tables rondes, conférences)
Hôpital Central (Bât. Neuro) **10h-20h** | Equipe du Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil

20 MARS | AVC et Sommeil (conférence de clôture)
Salon de l'Hôtel de Ville de Nancy **20h** | Pr Sébastien Richard & Dr Nicolas Carpentier

Organisé par :



Centre du sommeil de l'Hôpital de la
Timone



Journées Pratiques Respiration Sommeil
(JPRS)

Lieu :
Hôpital de la Timone
Centre Du Sommeil, Service
Epileptologie Et Rythmologie
Cérébrale
264 Rue St Pierre
13005 MARSEILLE

MARSEILLE
(13)

Portes ouvertes et conférence les Vendredi 13 mars

Les Bonnes Habitudes De Sommeil : Un Tiers De La Vie Au Lit !

- Vendredi 13 mars :**
Stand d'informations dans le hall de l'hôpital de la Timone,
Animation "chambre des erreurs" :
Quelles sont les bonnes habitudes du sommeil à adopter ?
Visite et présentation du Centre du Sommeil, exemple de la pose des capteurs de polysomnographie

CRETEIL (94)	Organisé par :  Centre hospitalier intercommunal de Créteil Lieu : Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil 40 Avenue de Verdun 94000 CRETEIL	Sieste acoustique et portes ouvertes le Vendredi 22 mars – de 10h à 15h30 Un bon sommeil, une bonne vie, une planète préservée • Le sommeil et ses pathologies de 10h à 12h : Stand d'information en présence de professionnels de l'unité sommeil de pneumologie. • Sieste acoustique de 14h à 15h30 : En présence de Bastien Lallémand et de ses musiciens, une expérience d'écoute inédite pendant laquelle il n'est pas interdit de s'endormir...
PAU & ARESSY (64)	Organisé par :  Le service de pneumologie du centre hospitalier de Pau  Lieu : Clinique d'Aressy – Centre du Sommeil Grande Salle de Conférence Route de Lourdes 64320 ARESSY	Cycle de conférences le Vendredi 13 mars – de 14 h 00 à 17 h 30 Le Sommeil D'hier Et De Demain Chaque conférence de 30 minutes sera suivie de discussions avec le public et, pour ceux qui le souhaitent, d'une visite du laboratoire du sommeil d'Aressy dirigée par Mme Nathalie LEDEVEDEC, IDE et Mme Hélène PATTYN, Cadre de Santé. • 14h00 : Accueil par Madame Sabine BORALI, Directrice de la clinique d'Aressy et Docteur Guillaume LAPLACE, Président de la CME. • 14h30 : « Le Sommeil d'hier et de demain » : Présentation des résultats de l'enquête INSV/MGEN 2020 . Dr Alexandre DAKAR, Neurologue, Directeur du centre du sommeil d'Aressy, Vice-Président de l'INSV. • 15h15 : « Syndrome d'apnée du sommeil et sa prise en charge » Dr Marie BENICHOU, Pneumologue, Clinique d'ARESSY. • 16h00 : « SAS Obstructif et complications cardio-vasculaires », Dr Sarah HASSAM et Dr David NAIBO -Cardiologues, Clinique d'Aressy. • 16h45 : « Alternatives au masque de PPC dans le traitement du SAS », Dr Bernard PETRIAT et Dr Fabienne RAUX service d'O.R.L C.H.PAU. et Dr G et A.DAKAR, Centre du Sommeil d'Aressy.
GISORS (27)	Organisé par :  Centre Hospitalier de GISORS Lieu : Centre Hospitalier de Gisors Bâtiment A / IFAS Route de Rouen 27140 GISORS	Animation, conférences et sophrologie le Vendredi 13 mars – de 10 h à 16 h Un Sommeil En Toute Quiétude • Éducation Thérapeutique du Patient « surpoids : sommeil et alimentation » , • Les lunettes et le parcours de simulation des effets de la fatigue, • Stand sommeil : présentation de différents appareillages, Dr Z. CARTON • 10h à 11h30 : Conférence « les troubles du sommeil » Dr P. JAECKER • 14h à 16h : Sophrologie séance GRATUITE 1/2h sur rendez-vous
DIJON (21)	Organisé par :  Lieu : Centre Hospitalier Universitaire (CHU) François Mitterand Hall A Rez De Chassée, Entrée N° 9 14 Rue Paul Gaffarel 21000 DIJON	Exposition et conférence le Vendredi 13 mars – de 10 h à 15 h Le Sommeil À Travers Les Âges – Exposition « le sommeil à travers les âges » – Projection d'un diaporama à partir de l'enquête nationale: bilan sur les 20 années de baromètre sommeil des français réalisé avec OpinionWay, réflexion sur les évolutions du sommeil en lien avec : • l'utilisation des nouvelles technologies • les nouveaux modes de travail • le sommeil des enfants et adolescents – Stands des associations

ANNEXES

- MEME TONPYJ : UN DISPOSITIF D'EDUCATION AU SOMMEIL PLEBISCITE PAR LES PROFESSEURS DE L'ACADEMIE LYONNAISE
- L'ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH
- SCORE D'ADDICTION À INTERNET DU DOCTEUR KIMBERLY YOUNG
- LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION EN 2000
- LES OUTILS DE L'INSV
- LES PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU SOMMEIL 2019

UN DISPOSITIF D'EDUCATION AU SOMMEIL PLEBISCITE PAR LES PROFESSEURS DE L'ACADEMIE LYONNAISE

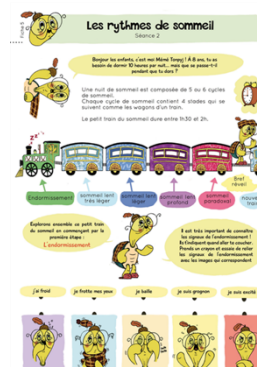
Pour répondre « à une plainte récurrente d'enseignants d'écoles primaires d'avoir affaire à des enfants moins concentrés, ayant du mal à apprendre du fait d'un déficit chronique de sommeil », Stéphanie Mazza et son équipe ont développé Mémé Tonpyj, un dispositif éducatif qui connaît un grand succès auprès des professeurs des écoles. Grâce à une mallette pédagogique ils ont pu sensibiliser les enfants à l'importance du sommeil au gré de 8 séances de 45 minutes environ, dans le cadre du programme d'éducation à la santé prévu à l'école primaire.

Une tortue mascotte, dont le nom a été choisi par les enfants, Mémé Tonpyj, expliquait au travers d'un dessin animé d'introduction puis de bandes dessinées ce que sont rythmes du sommeil, signes de l'endormissement (sensation de froid, bâillement...), à quoi sert le sommeil ou encore quels sont ses amis et ennemis. Les enfants avaient aussi un conseil à mettre en place, un petit devoir à faire le soir, et les parents devaient répondre à un questionnaire sur le sommeil « ces outils ayant pour but de faire remonter les informations à la maison ».

Testé auprès de 130 élèves de CE2 de 8-9 ans de 5 écoles primaires de l'Académie de Lyon, Mémé Tonpyj a augmenté d'une demi-heure en moyenne leur temps de sommeil, « avec un endormissement plus facile et moins de réveils la nuit »¹. Et « grâce à Mémé Tonpyj, beaucoup d'enfants avec une durée de sommeil inférieure à 9 heures ont retrouvé la durée de sommeil recommandée dans cette tranche d'âge : 9 à 11 heures ». Cet effet, qui persistait un an plus tard, s'est de plus accompagné, lors des tests effectués, d'une nette augmentation des capacités d'attention avec une diminution de la sensibilité aux distractions. Par ailleurs, l'évolution des réponses aux questionnaires a révélé que les connaissances des parents sur le sommeil s'étaient améliorées.

Mobiliser professionnels et étudiants en santé

L'équipe lyonnaise travaille aujourd'hui à un autre projet éducatif, qui pourrait concerner des collégiens de 5e et 4e dans une dizaine d'établissements de la région, et qui reposerait sur « un challenge » entre jeunes. Elle a par ailleurs formé environ 300 infirmier(e)s scolaires, que les jeunes vont souvent voir pour demander un médicament (pour soutenir la vigilance, dormir...) au sommeil des enfants et adolescents. « Ces professionnels sont très conscients de la problématique posée par la privation de sommeil et demandeurs d'informations pour y faire face », précise Stéphanie Mazza.



Une autre action a consisté à encadrer des étudiants en santé à l'animation d'ateliers sur le sommeil dans quelques écoles primaires et collèges autour de Lyon. Depuis la rentrée 2018-2019, les 47 000 étudiants français en santé (médecine, pharmacie, kinésithérapie, maïeutique*, dentaire, soins infirmiers) doivent suivre un service sanitaire de 6 semaines, au cours duquel ils participent à des actions de prévention auprès de la population. A Lyon, les étudiants ayant choisi d'animer un atelier sommeil semblent avoir apprécié l'expérience.

*Sages-femmes

¹ Rey A.E, et al. Improving sleep, cognitive functioning and academic performance with sleep education at school in children. Learning and Instruction. 2020 ; 65 : 101270. Article téléchargeable sur <https://memetonpyj.fr>



L'échelle d'Epworth est considérée comme la référence internationale pour évaluer la somnolence et est utilisée en clinique et en recherche. Il s'agit d'une échelle d'auto-évaluation de la somnolence comportementale, qui se présente de la façon suivante :

Nom Prénom âge Date

Instructions : Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3** = grande chance de s'assoupir

Situations :

Assis en lisant	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
En regardant la télévision	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis et en discutant avec quelqu'un	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐

Résultat : Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement le signe d'une somnolence diurne excessive.

On additionne le nombre total de points obtenus dans les 8 propositions (dont 3x8 = 24 points maximum possibles). Une typologie se dessine selon le score obtenu :

- ➔ Pour un score compris entre 0 et 10 : dans la limite de la normale
- ➔ Pour un score compris entre 11 et 16 : somnolence avérée
- ➔ Pour un score compris entre 17 et 24 : somnolence sévère

Référence : Traduit et adapté par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 1991

Répondez aux questions suivantes en utilisant cette échelle :

0	Ne s'applique pas
1	Rarement
2	Occasionnellement
3	Fréquemment
4	Souvent
5	Toujours

Questions	Échelle
1. Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	1 2 3 4 5 0
2. Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
3. Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	1 2 3 4 5 0
4. Vous arrive-t-il d'avoir de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?	1 2 3 4 5 0
5. Vos proches vous reprochent-ils que vous passez trop de temps sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
6. Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
7. Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	1 2 3 4 5 0
8. Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?	1 2 3 4 5 0
9. Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
10. Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
11. Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
12. Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	1 2 3 4 5 0
13. Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
14. Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
15. Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être ?	1 2 3 4 5 0
16. Vous arrive-t-il de vous dire "juste encore quelques minutes" lorsque vous êtes sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
17. Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	1 2 3 4 5 0
18. Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
19. Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?	1 2 3 4 5 0
20. Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	1 2 3 4 5 0

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

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

La Journée du Sommeil® depuis 20 ans

Cette journée de sensibilisation à l'hygiène du sommeil, ses troubles et leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Chaque centre du sommeil ou structure de soin spécialisée propose des portes ouvertes sur l'ensemble du territoire. Conférences, projection de films, expositions, concours, ateliers... sont organisés lors de cette journée dédiée au sommeil.

2020

Enquête INSV/MGEN sur le thème « **Le sommeil d'hier et de demain** »
Refonte de notre plateforme web **Journée du Sommeil®**, centralisation des informations sur un site unique et fermeture de l'ancien village sommeil.
Implication des pouvoirs publics par le triple patronages des **Ministères des solidarités et de la santé, Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse et Ministères du travail**.
Association à la programmation de la **Semaine du Cerveau**, dans plusieurs ville de France : Paris, Lyon, Marseille, Nancy, Metz... Organisation d'un concours rituel du coucher avec **Pipouette, Polochon & Cie** et **Les petits contes de la nuit**.
Renouvellement des **opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites avec le fond de dotation MGC** (mutuelle générale des cheminots).

2019

Enquête INSV/MGEN sur le thème « **Modes de vie et Sommeil** »
Actualisation de l'arborescence et de l'ergonomie du « **Village Sommeil** », plateforme digitale de la **Journée du Sommeil®**
Implication des pouvoirs publics par double patronage des **Ministères des solidarités et de la santé et Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse**
Participation de l'INSV au séminaire interrégional « **Sommeil et conduites addictives** », le 22 mars, porté par la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA) et la Protection judiciaire de la Jeunesse (DPJJ)
Renouvellement des **opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites avec le fond de dotation MGC** (mutuelle générale des cheminots).

2018

Enquête INSV/MGEN sur le thème « **Le sommeil des jeunes : 15-24 ans** »
Actualisation du « **Village Sommeil** », plateforme digitale de la **Journée du Sommeil®**
Contrat cadre avec le fond de dotation MGC (mutuelle générale des cheminots) :
50 opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites en 2018.
Participation de l'INSV en tant qu'expert à la **conférence-débat du Think Tank Vers le Haut**, mercredi 14 mars « **Ils ne dorment pas assez : y a-t-il un problème de sommeil chez les enfants ?** »

2017

Enquête INSV/MGEN sur le thème « **Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?** »
Seconde édition du « Village Sommeil » virtuel
Contrat cadre avec le fond de dotation MGC (mutuelle générale des cheminots) : opérations de prévention et de sensibilisation multi-sites, reconduction en 2018
7ème Rencontres Paramédicales du Sommeil : « **Insuffisance de sommeil : un facteur de risque à tout âge !** »
Atelier petit-déjeuner « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil » lors du Congrès du Sommeil organisée par la SFRMS à Marseille en 2017
Participation de l'INSV en tant qu'expert à la table-ronde du Medef Ile de France en décembre 2017 sur le thème « **Santé au travail : le sommeil, enjeu de productivité ?** »

2016

Enquête INSV/MGEN sur le thème : « **Sommeil et Nouvelles Technologies** »
Première édition du "Village Sommeil" virtuel : Plateforme digitale destinée à valoriser les opérations organisées par les Centres du Sommeil partout en France lors de la **Journée du Sommeil®**.
Ateliers d'écriture sur le sommeil : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien du Conseil Régional d'Ile-de-France, qui donnera lieu à la publication d'une anthologie sur le sommeil et à une conférence dans le courant de l'année 2017.
Action « Sommeil des Jeunes » : Dernière représentation de la pièce de théâtre « **Leurs nuits blanches** » le 24 novembre au Lycée Pierre Lescot à Paris, dans le cadre le l'action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.
6ème Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil et dépression ».
Les Assises Parisiennes de la Santé : Rencontre débat sur le thème « **Bruit, lumière, comment bien dormir ?** », à la demande et en partenariat avec la Mairie de Paris.
Symposium : « **Sommeil et nouvelles technologies** ». Plus de 200 participants, lors du Congrès du Sommeil organisé par la SFRMS à Strasbourg, en novembre 2016.

2015

Enquête INSV/MGEN dans le cadre de NutriNet-Santé, sur le thème : « **Sommeil et nutrition** »
6ème édition du Village Sommeil parisien - Place Saint-Sulpice
Ateliers d'écriture sur le sommeil : Résidence d'auteur réalisée avec le soutien de la région Ile de France.
Création et représentation d'une pièce de théâtre forum sur le sommeil, dans le cadre d'une action soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France sur la prévention des risques liés aux troubles et au manque de sommeil chez les jeunes.
5ème Rencontres Paramédicales du Sommeil « Sommeil, rythmes de vie et nouvelles technologies ».

2014

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « **Sommeil et transports** »
5^{ème} édition du **Village Sommeil parisien** - Place de la République
4^{ème} **Rencontres Paramédicales du Sommeil** sur le thème « Sommeil, somnolence et vigilance », à destination des professionnels de santé.

2013

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « **Sommeil et environnement** »
4^{ème} édition du **Village Sommeil parisien** - Parvis de la Gare Montparnasse
Livre Blanc Européen « Somnolence au volant » coédité avec l'ASFA et réalisé avec la participation d'une dizaine d'experts français et européens à destination des parlementaires européens. Objectifs : clarifier les connaissances et les données, faire un état des lieux des contremesures actuelles, croiser les expériences européennes et ouvrir des perspectives.
Organisation d'un colloque « **Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit - Recommandation HAS de Bonne Pratique** » à destination des médecins du travail
3^{ème} **Rencontres Paramédicales du Sommeil** sur le thème « Sommeil et stress », à destination des professionnels de santé - **Carnet n°10 « le Sommeil de 0 à 3 ans »**

2012

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « **Sommeil et performance au quotidien** »
3^{ème} édition du **Village Sommeil parisien**, Place de la Bastille
2^{ème} **Rencontres Paramédicales du Sommeil** sur le thème « Sommeil et nutrition », à destination des professionnels de santé.
Organisation d'une **Journée scientifique «Pollution lumineuse, horloge biologique et sommeil** » pour faire le point sur les connaissances actuelles en matière d'impact de la lumière sur le sommeil d'un point de vue théorique et pratique. **Edition du carnet « Sommeil et Nutrition »**.

2011

Enquête INSV/MGEN par BVA Healthcare sur le thème :
« **La somnolence au quotidien** »
Organisation du 2^{ème} **Village Sommeil**, Parvis de la Gare Montparnasse.
Lancement des 1^{ères} **Premières Rencontres Paramédicales du Sommeil** à destination des professionnels de santé.
Campagne « Sommeil et Travail » en entreprise.
Edition des Carnets du Sommeil : « Hypersomnies », « Sommeil et travail », « Sommeil et scolarité », « Sommeil et diabète »

2010

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « **Quand le sommeil prend de l'âge** »
Edition du Carnet du Sommeil : « Sommeil, quand il prend de l'âge ».
Création du 1^{er} **Village Sommeil à Paris**, Place de l'Hôtel de Ville à l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil® (5 000 visiteurs).

2009

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « **Sommeil et rythme de vie** ».
Edition des Carnets du Sommeil : « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre », « Sommeil, chambre et literie », « Sommeil et stress ».

2008

Journée Nationale du Sommeil sur le thème « **Le Sommeil un partenaire de santé** » en partenariat avec l'INPES.
Animation de conférences grand public dans une dizaine de villes en France et notamment participation active à l'action "Semaine Ville Santé" de la Mairie d'Orléans sur le thème du sommeil.
Lancement de la première **Journée Régionale d'Information et d'Education sur le sommeil auprès des médecins généralistes**.

2007

Enquête TNS Healthcare / INSV sur « **Fatigue et troubles du sommeil** »
Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, parraine la 7^e **Journée du Sommeil** après avoir présenté le « **Programme d'actions sur le sommeil** » le 29 janvier.

2006

Enquête TNS Healthcare / INSV sur « **Sommeil et vie active** »
Réalisation et diffusion d'un **programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes**. Un véritable outil d'accompagnement pour le médecin qui suspecte un trouble du sommeil chez son patient, élaboré sur la base d'un arbre décisionnel validé par le conseil scientifique de l'INSV.

2005

Enquête SOFRES / INSV sur « **Le Sommeil des adolescents** »
Livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique », ouvrage collectif destiné aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil afin de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de santé publique.
Passeport pour le Sommeil, réel outil de stratégie pour mieux dormir, est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients.
Coordination et réalisation de l'**Exposition sur le Sommeil à la Maison de Solenn « Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure »**, en partenariat avec la CPAM de Paris.

2004

Enquête SOFRES / INSV sur « **la Somnolence en France** »

2002

Création du **site Internet sur le sommeil et ses pathologies** : www.institut-sommeil-vigilance.org

Campagne de dépistage des troubles du sommeil en population générale portant sur une population de plus de 60 ans ayant eu un accident domestique ou de conduite, volontaire pour se soumettre à des examens de dépistages de troubles du sommeil et de la vigilance. Menée avec le soutien de la CNAM, des Caisses Primaires d'Assurance Maladie, de la Prévention routière et le Préfet de la région de Mâcon.

2001

1^{ère} **Journée Nationale du Sommeil**

2000

Campagne d'information sur l'insomnie visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.

«Nouveaux outils 2020»

Collection thématique d'affiches informatives sur le sommeil

Dans la continuité de ses missions d'information et de prévention, l'INSV a développé une série d'affiches destinées aux salles d'attentes des médecins pour informer et prévenir sur le sommeil et ses troubles. A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2020, l'INSV a développé 2 supports avec son partenaire VitalAire :

- affiche informative « **Sommeil et nouvelles technologies** »
- flyer **Echelle d'Epworth**

Ces supports ont pour objectif d'attirer l'attention sur les conséquences d'une insuffisance de sommeil et de rappeler les bonnes pratiques pour préserver son sommeil.

LE SOMMEIL À L'HEURE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

90% Des français vont sur Internet après le travail et jusqu'à l'heure du coucher (dont 53% pendant 1h et plus).

44% Des français vont sur Internet une fois au lit et avant d'endormir le soir.

LE LIT EST FAIT POUR DORMIR
Utilisation des nouvelles technologies dans le lit fournit un message contradictoire à notre horloge biologique : notre corps reçoit un message d'éveil alors que l'on est dans le lit.

EFFET SENTINEL
Lorsque vous dormez à côté de votre téléphone, votre cerveau est toujours en éveil même la nuit car la connexion à Internet est permanente, ce qui peut occasionner un sommeil de mauvaise qualité et des réveils nocturnes.

MAINTENEZ UN COUVER FEU DIGITAL 1H À 2H AVANT LE COUCHER.

LA LUMIÈRE BLEUE
Le rétroéclairage des écrans à led produit une lumière bleue qui est un signal d'éveil pour le cerveau.

- Utiliser les applications qui réduisent le pourcentage de lumière bleue.
- Minimiser la luminosité de l'écran.
- La nuit, éteignez votre téléphone ou laissez le en mode avion.

www.institut-sommeil-vigilance.org

Echelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence

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

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

Réponse : 0 = Jamais, 1 = Rarement, 2 = Modérément, 3 = Souvent

TOTAL (2/8) : _____

Ces outils ont été réalisés avec le soutien de VitalAire



AUTRES SUPPORTS D'INFORMATION

Agenda du sommeil et conseils pour mieux dormir

Infographie « Sommeil et activité physique »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ALLIÉE D'UN BON SOMMEIL !

BOUGER POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL !

Pratiquer une activité physique (EAU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR) a de nombreux bénéfices :

- Diminution des temps d'endormissement et augmentation de la durée du sommeil.
- Sommeil plus profond, de meilleure qualité et donc plus efficace.
- Amélioration de la qualité d'éveil et bonne récupération physique.
- Maintenance vigilance et moins de somnolence en journée.
- Renforcement de l'hygiène biologique.

SOMMEIL PLUS ÉPARGNEUR POUR UNE SÉRIOSITÉ DE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

DORMIR POUR AMÉLIORER SA PERFORMANCE PHYSIQUE !

LES CONSEQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL SUR L'ORGANISME :

- Augmente la somnolence et diminue l'attention.
- Intensifie les symptômes de la fatigue (maux de tête, irritabilité, baisse de la motivation, baisse de la performance).
- Multiplie les risques de blessures.
- Altère la récupération physique.
- Diminue la performance sportive.

LE MANQUE DE SOMMEIL ACCROÎT LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN SURPES, VOIRE UNE OBÈSITÉ

ASTEN SANTÉ

De préférence le matin ou dans la journée, 5 à 10 minutes avant l'heure du coucher.

ATTENTION ! Une activité physique réalisée le soir retarde l'endormissement, augmente la température corporelle et la libération des hormones de stress et d'éveil, et diminue l'efficacité du sommeil.

Ces outils ont été réalisés dans le cadre de la Journée du Sommeil® 2020 avec le soutien de Asten Santé.

DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Soyez attentifs à la qualité de votre sommeil, elle est préférable à la quantité. Car c'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 REPOSE (certaines des phases suivantes) :

- Sommeil très léger
- Sommeil profond
- Sommeil très profond
- Sommeil paradoxal

LA SIESTE, UNE PRATIQUE AUX BIENFAITS MULTIPLES

Un sommeil différent type de sommeil, à l'heure de la sieste, du sommeil de la nuit et des effets associés :

- La sieste courte (20 à 30 minutes) améliore la vigilance, la motivation et la performance.
- La sieste longue (plus de 30 minutes) diminue la vigilance, la motivation et la performance.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !

- Éviter une attention excessive à l'endormissement (sans sommeil) (lignes, température de la chambre, réveil, etc.).
- Éviter une attention excessive au réveil (sans sommeil) (lignes, température de la chambre, réveil, etc.).
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Pratiquer une activité physique régulière.

AGENDA DU SOMMEIL

Indiquez par 4 heures d'extinction des lumières pour dormir. Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste. Indiquez par une zone vide un réveil.

AGENDA DU SOMMEIL À REMPLIR LE MATIN AU RÉVEIL

Indiquez par 4 heures d'extinction des lumières pour dormir. Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste. Indiquez par une zone vide un réveil.

AGENDA DU SOMMEIL À REMPLIR LE MATIN AU RÉVEIL

Indiquez par 4 heures d'extinction des lumières pour dormir. Indiquez par des hachures votre sommeil ou sieste. Indiquez par une zone vide un réveil.

↑ Aller et retour rapide hors du lit. Demi sommeil. Somnolence pendant 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																										

Appréciations TB B Moy M TM

Qualité sommeil

Temps de la journée

« Les Carnets du Sommeil »

Collection thématique sur le sommeil à destination du grand public

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

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

www.institut-sommeil-vigilance.org

Le Carnet n°7 « Sommeil et scolarité »



Chaque année, les enfants entre 3 et 10 ans perdent 10 minutes de sommeil par nuit. Cette diminution progressive du temps de sommeil est liée à un retard progressif de l'heure du coucher souvent dû à la sur-sollicitation technologique (télévision, Internet, jeux vidéo, téléphone portable...) et au décalage du rythme des parents qui veulent profiter de leurs enfants le soir. Il est donc primordial d'informer enfants, parents, enseignants et plus largement tous les éducateurs du rôle fondamental d'un sommeil de qualité sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

Le Carnet n°3 « Sommeil et stress »



La vie moderne génère un stress quotidien et permanent qui reste, dans le respect de la physiologie humaine, un formidable catalyseur pour la « performance individuelle ». Mais ce stress peut devenir trop important, arriver au mauvais moment ou être trop prolongé et avoir des conséquences négatives. Parmi celles-ci, l'insomnie est une des premières citées. C'est pourquoi, la prise en compte du stress est au cœur d'une bonne gestion de son sommeil.



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

La société savante du sommeil

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est la société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.

Elle œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil, ainsi ses médecins et chercheurs membres contribuent non seulement à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil, mais aussi à l'évolution de la recherche et médecine du sommeil.

En tant que société savante, elle a pour objectif de publier constamment des recommandations et référentiels internationaux, de renforcer le dialogue entre la pratique médicale et la recherche comme l'illustre le Congrès du Sommeil®. Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche et de bonnes pratiques cliniques sur le sommeil.

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS



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

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

Consulter la carte des centres sur le site de la SFRMS 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 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 complémentaire santé individuelle ouverte à tous les publics, 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 56 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 2600 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.

www.mgen.fr

www.twitter.com/groupe_mgen

Contact presse : Marine Chaumier - mchaumier@mgen.fr - 01 40 47 23 92



Asten Santé, acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, accompagne depuis plus de 50 ans les patients dans leur traitement à domicile. Notre rôle consiste à coordonner l'assistance médico-technique et administrative nécessaire au suivi des traitements prescrits dans les domaines de l'assistance respiratoire mais également la perfusion, la nutrition, l'insulinothérapie, le matériel médical de maintien à domicile et la stomathérapie.

Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les troubles du sommeil, les risques au long cours, l'importance du diagnostic et l'importance d'une prise en charge de qualité.

Pour en savoir plus sur Asten Santé, rendez-vous sur notre site : www.astensante.com Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les troubles du sommeil, les risques au long cours, l'importance du diagnostic et l'importance d'une prise en charge de qualité.



Fitbit s'est donné pour mission d'aider ses utilisateurs à mener une vie plus saine et plus active en les accompagnant au quotidien dans leur parcours forme et santé. Fitbit propose des produits et des expériences qui permettent à chacun

de suivre sa forme et son activité physique au quotidien : bracelets d'activité, montres connectées, balance wi-fi, app smartphone dédiée... avec des données pour mieux se connaître, de la motivation et des conseils personnalisés, chacun peut atteindre plus facilement ses objectifs, qu'il s'agisse d'activité quotidienne et sportive, de sommeil ou de poids.

Permettre aux utilisateurs de découvrir leur sommeil et le suivre dans le but de l'améliorer est une priorité pour l'entreprise.

Les produits Fitbit sont commercialisés dans 54 000 points de vente et 64 pays à travers le monde. Fitbit Group Health s'appuie sur les coachs électroniques, logiciels et services Fitbit pour offrir également des solutions de pointe aux entreprises.



La mutuelle MGC, vrai partenaire santé

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 2020.



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. Pour en savoir plus et faire un bilan du sommeil gratuit, RDV sur www.therasomnia.com.

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® 2020, 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.

*<https://www.em-consulte.com/en/article/1105140>

La Fondation VINCI Autoroutes 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 bien 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.

Particulièrement active dans la lutte contre la somnolence au volant, première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes a notamment publié une étude sur la somnolence des conducteurs sur autoroute réalisée par l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP).

Cette étude révèle entre autres que :

- près d'un tiers des conducteurs (31%) manquent d'au moins une heure de sommeil par rapport à leur temps de sommeil habituel quand ils prennent la route lors de grands départs en vacances ;
- les conducteurs français ont perdu 20 minutes de sommeil par nuit en 15 ans, ce qui représente l'équivalent d'une nuit de sommeil par an ;
- plus d'un conducteur sur dix a connu un épisode de somnolence sévère pendant un trajet au cours des 3 mois précédant l'étude.
- Les résultats de cette étude sont d'autant plus alarmants qu'ils rejoignent ceux issus du Baromètre de la conduite responsable réalisé par Ipsos et publié chaque année par la Fondation VINCI Autoroutes. En 2018, le Baromètre indiquait notamment que :
- 42 % des Français prennent la route alors qu'ils se sentent fatigués
- Près d'un conducteur sur dix a déjà eu ou failli avoir un accident en raison d'un assoupissement au volant



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 20ème Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2020, l'INSV, en partenariat avec VitalAire, édite un poster d'information «Le sommeil à l'heure des nouvelles technologies» destiné au grand public et relatif au thème de cette journée «Le sommeil d'hier et de demain». Ce poster a pour objectif d'attirer l'attention sur l'impact de l'utilisation des nouvelles technologies sur la qualité de notre sommeil. Il est également décliné sous forme de flyer incluant une échelle d'Epworth permettant d'évaluer la somnolence.



Vabene, chaîne de TV dédiée au bien être, a été lancée au mois de mars 2020 à l'initiative Ali Rebeihi, un animateur et producteur de radio.

Entouré d'une dizaine de spécialistes psychiatres, nutritionnistes, sociologues, dont Christophe André, Ali Rebeihi vous propose master-class, débats, cours spécifiques pour vous accompagner sur le chemin du bien-être. Vabene, c'est 50 heures de contenus premium dont des documentaires primés en festival avec des nouveautés chaque semaine.

Dans le cadre de la journée internationale du sommeil, Va Bene s'est associée à l'INSV pour mettre en avant le rôle fondamental du sommeil dans l'équilibre de chacun, et vous propose en mode gratuit du mardi 10 au mardi 17 mars 2020 2 masterclass du Dr Marc Rey, président de l'INSV, sur le site <https://www.vabene.tv/FR/home> !

WITHINGS

Withings crée depuis 2008 des objets connectés qui aident les utilisateurs à prendre les bonnes décisions concernant leur santé. 8 apnéiques sur 10 ne savent pas qu'ils souffrent de cette pathologie, pour cette Journée du Sommeil®, Withings souhaite sensibiliser la population sur les dangers de l'apnée du sommeil.

Withings, partenaire de la 20ème Journée du Sommeil®

Avec une volonté de sensibilisation et d'information sur l'apnée du sommeil, Withings s'est associé à l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) pour partager l'importance de détecter et de suivre l'apnée du sommeil au quotidien et limiter ses risques pour la santé. Souffrir d'apnées du sommeil augmente le risque d'AVC et de développer une maladie du cœur. Un test de prévention et des solutions de dépistage existent.

Withings sera présent le vendredi 13 mars, avec le Groupe Universitaire de Médecine du Sommeil Percy-Béclère, et l'Association Sommeil et Santé pour une journée de sensibilisation « Internet et les objets connectés : Quelle utilité pour notre sommeil ? » Varoun Sanath, ingénieur spécialisé sommeil, animera la conférence « Les objets connectés permettent-ils d'évaluer notre sommeil ? » de 14h à 16h30 à la Villa Saint Cyr de Bourg-La-Reine.

Excellente Journée du Sommeil®

