

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

13 mars 2020

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

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Le sommeil d'hier et de demain

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2020



Agenda

- › **La 20ème Journée du sommeil dans un contexte sanitaire sensible**
- › **En 20 ans, un bilan contrasté**
- › **Le sommeil des Français en 2020 : enquête INSV/ MGEN**
Constats et enjeux pour les enfants, adultes de demain
- › **Quel avenir pour notre sommeil?**
10 propositions pour préserver notre sommeil
- › **La 20ème Journée du Sommeil[®] en pratique, vendredi 13 mars 2020**

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



Intervenants

Monsieur Eric Chenut

Vice-Président délégué du Groupe MGEN

Professeur Patrick Lévy

Pneumologue, Spécialiste du sommeil, Ancien
Président de l'INSV

Monsieur Eric Carreel

Ingénieur et entrepreneur
Membre du Comité scientifique de l'ESPCI

Docteur Marc Rey,

Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Marie-Josèphe Challamel

Pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant

Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Une 20ème Journée du sommeil®

Création de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance en 2000

Ses objectifs :

- Promouvoir le sommeil et ses pathologies comme composante de santé publique
- Aider les Français à optimiser leur sommeil grâce à des actions de prévention, de sensibilisation et d'information

La Journée du sommeil®, temps fort national d'information sur le sommeil

- En 2001 → - de 14 centres mobilisés
- En 2020 → + de 60 centres mobilisés

Thématiques annuelles agrémentées d'une enquête depuis 2004



En cas d'épidémie, le sommeil est particulièrement mis à mal

- Un bon sommeil, d'une durée suffisante, permet de mieux résister aux infections
 - En cas d'infection nous dormons davantage car nous synthétisons certaines molécules qui luttent contre l'infection.
 - À l'inverse, à l'occasion d'une privation chronique de sommeil, l'organisme est plus facilement sujet aux infections.
- Le sommeil en période de stress psychosocial
 - Les stress psycho-social est associé à une élévation du cortisol, elle-même en relation avec des troubles du sommeil.
 - La progression de l'épidémie entraîne vraies et fausses informations, peurs et stress, nouvelles organisations de vie ... Anxiété et de stress chroniques favorisent les troubles du sommeil, le déséquilibre du rythme veille/sommeil, l'insomnie avec les conséquences que l'on connaît : renforcement de l'anxiété et risque accru de dépression, troubles de la relation à autrui.
 - Importance de respecter le « couvre feu digital » le soir et de préparer son « espace préservé » pour dormir
 - Intérêt de la sieste, d'ailleurs de plus en plus plébiscitée par les Français

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020

World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org



Enquête INSV/MGEN Le sommeil des Français en 2020

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris



ESOMAR
member

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



La méthodologie



Etude réalisée auprès d'un échantillon de **1020 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 65 ans**.
L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas : sexe, âge, région, catégorie socio-professionnelle.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 09 au 16/01/2020**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**.



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des **marges d'incertitude** : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

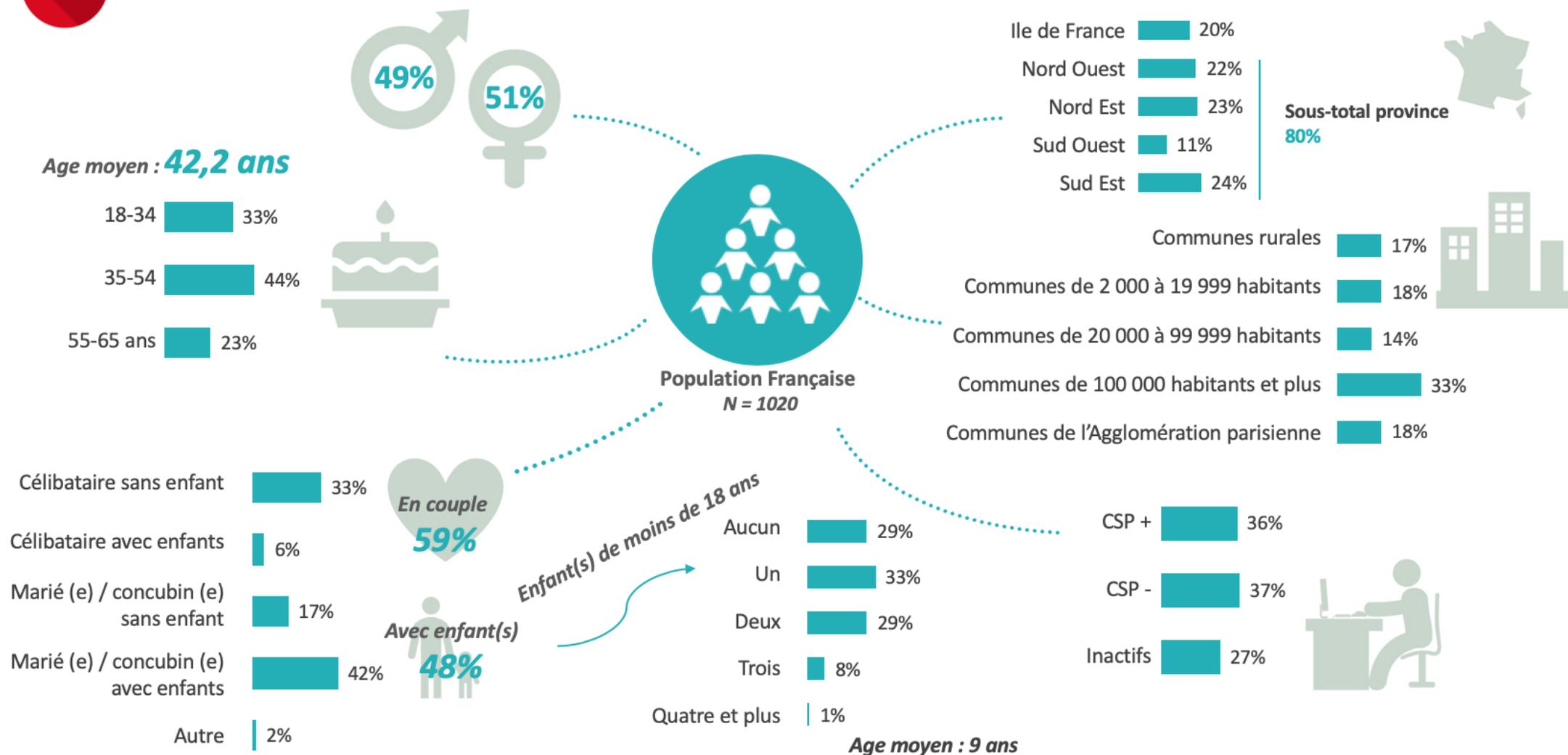
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour l'INSV »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Profil des répondants



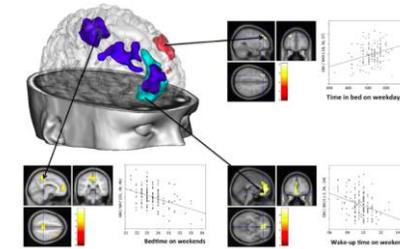
En 20 ans, un bilan contrasté

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

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

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

- **Fonctions** du sommeil mieux connues ainsi que son **rôle** sur le cerveau et sur l'**ensemble des organes**
- Mécanismes d'action du sommeil sur la **construction** cérébrale de l'enfant en cours de démembrement
- Importance du sommeil dans le **fonctionnement cérébral**, en particulier la mémoire solidement établie



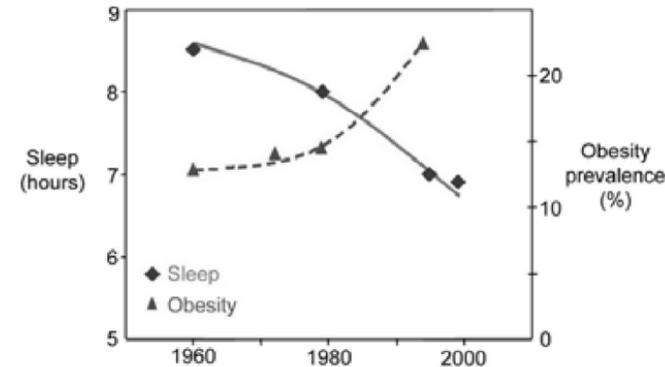
Urrila et al. Sleep habits, academic performance and the adolescent brain structure Sci. Rep. (2017) 7, 41678

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

- Influence essentielle du sommeil pour maintenir la **vigilance**, limiter le **risque d'accidents**

Et

- La privation chronique de sommeil fait le lit de l'obésité et du diabète.



*Prevalence of obesity and self-reported sleep in the USA.
Medscape Neurology and Neurosurg 2005*

Des efforts d'information qui portent leurs fruits



Comparé à il y a 20 ans, le sommeil est un sujet de santé

plus important
53%



Le sommeil des enfants est un sujet qui prendra de l'importance
48%



du temps de sommeil pour
1 Français sur 2
(Agés de 40 ans ou plus)



Des besoins de sommeil...



aussi faciles à respecter
qu'aujourd'hui
50%



moins faciles à respecter qu'aujourd'hui
36%

Une position exprimée surtout par les moins de 35 ans.

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

Le sommeil des Français en 2020

Constats et enjeux pour les enfants, adultes demain

Enquête INSV/MGEN

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

**Le sommeil des Français est souvent
ponctué de moments d'éveil et la
sommolence touche ¼ d'entre eux.**

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

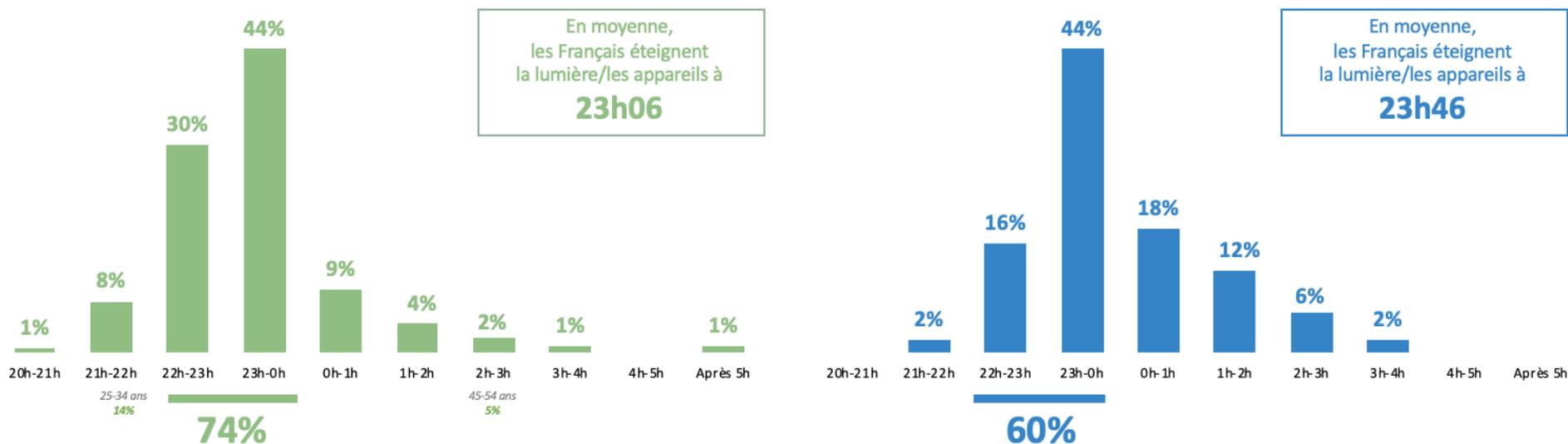


En moyenne, les Français se couchent à 23h06 en semaine et à 23h46 le week-end...

● En semaine / jour de travail



● Le week-end ou en congés / les jours de repos



A1 : Le plus souvent à quelle heure éteignez-vous la lumière et les appareils pour dormir ?

Base : Ensemble (808)



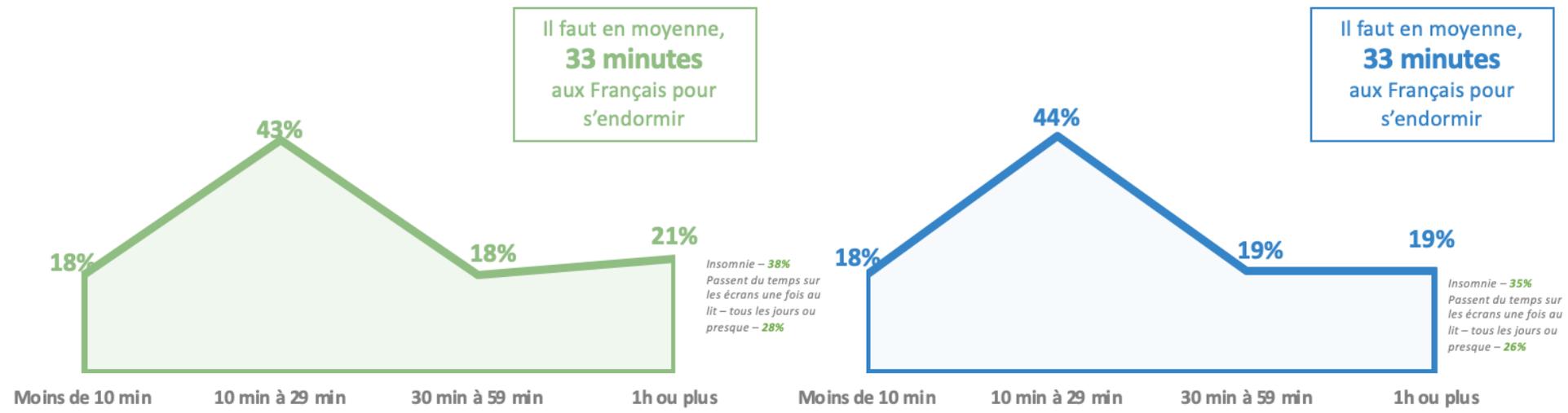
... et mettent en moyenne 33 minutes pour s'endormir (une durée d'endormissement plus longue auprès des utilisateurs réguliers des écrans une fois au lit).

Durée d'endormissement

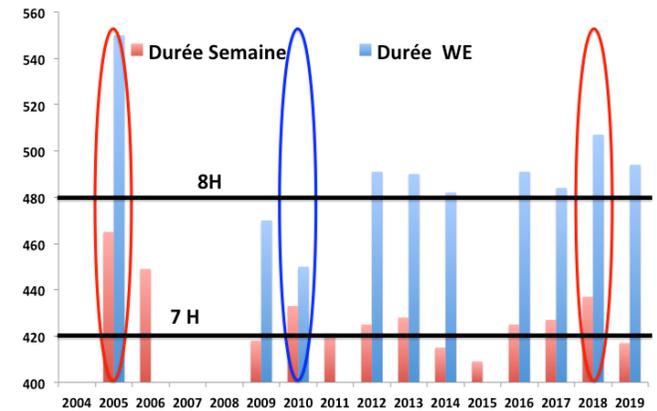
● En semaine / jour de travail



● Le week-end ou en congés / les jours de repos



A2. Le plus souvent, après avoir éteint la lumière et les appareils pour dormir, combien de temps vous faut-il pour vous endormir ?
 Base : Ensemble (808)



Un temps de sommeil souvent ponctué de moments d'éveil

Les Français mettent **plus de 30 minutes pour s'endormir** en moyenne, **plus de 8 sur 10** se réveillent au moins une fois la nuit avec une **durée d'éveil de plus d'1/2 heure**.

En semaine...

Les Français **dorment** en moyenne **6h41**



En week-end / ou en congés...

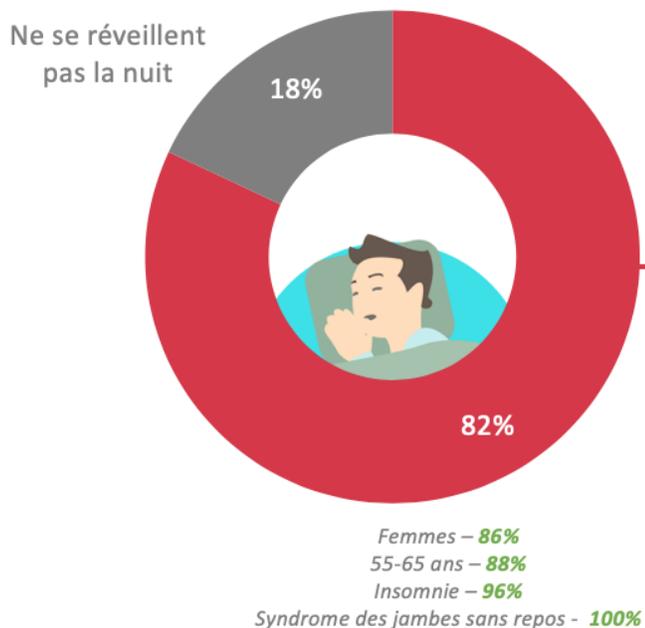
Les Français **dorment** en moyenne **7h51**



Une **somnolence** qui touche **24%** des Français, avec **7%** de « **très somnolents** ».

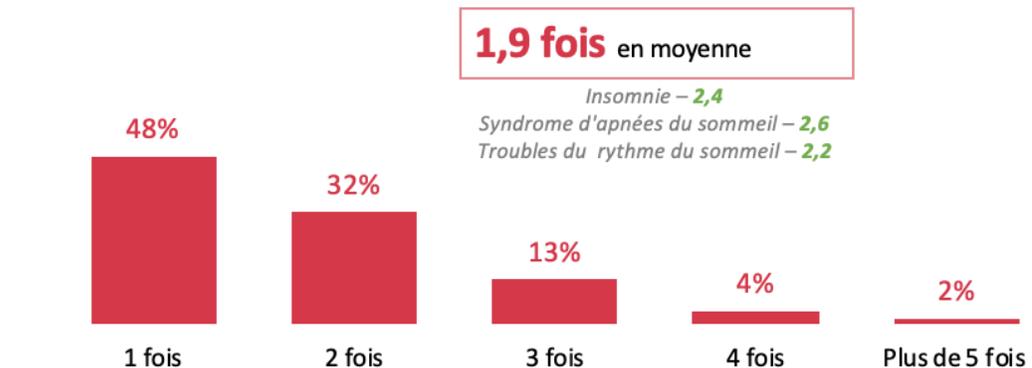


Plus de 8 Français sur 10 se réveillent la nuit avec une durée d'éveil moyenne de 32 minutes.

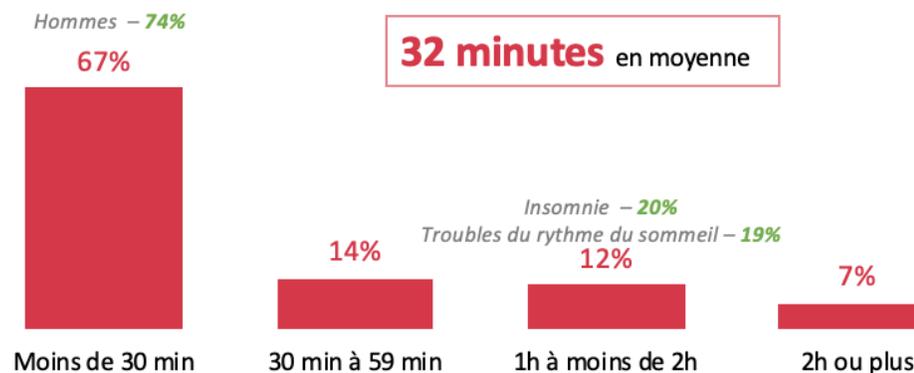


A3. Vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit ?
Base : Ensemble (808)

Se réveillent la nuit



A4. Combien de fois vous réveillez-vous par nuit ?
Base : Se réveillent la nuit (665)



A5. Si vous vous réveillez la nuit, quelle est la durée moyenne de vos réveils sur la nuit ?
Base : Se réveillent la nuit (665)

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

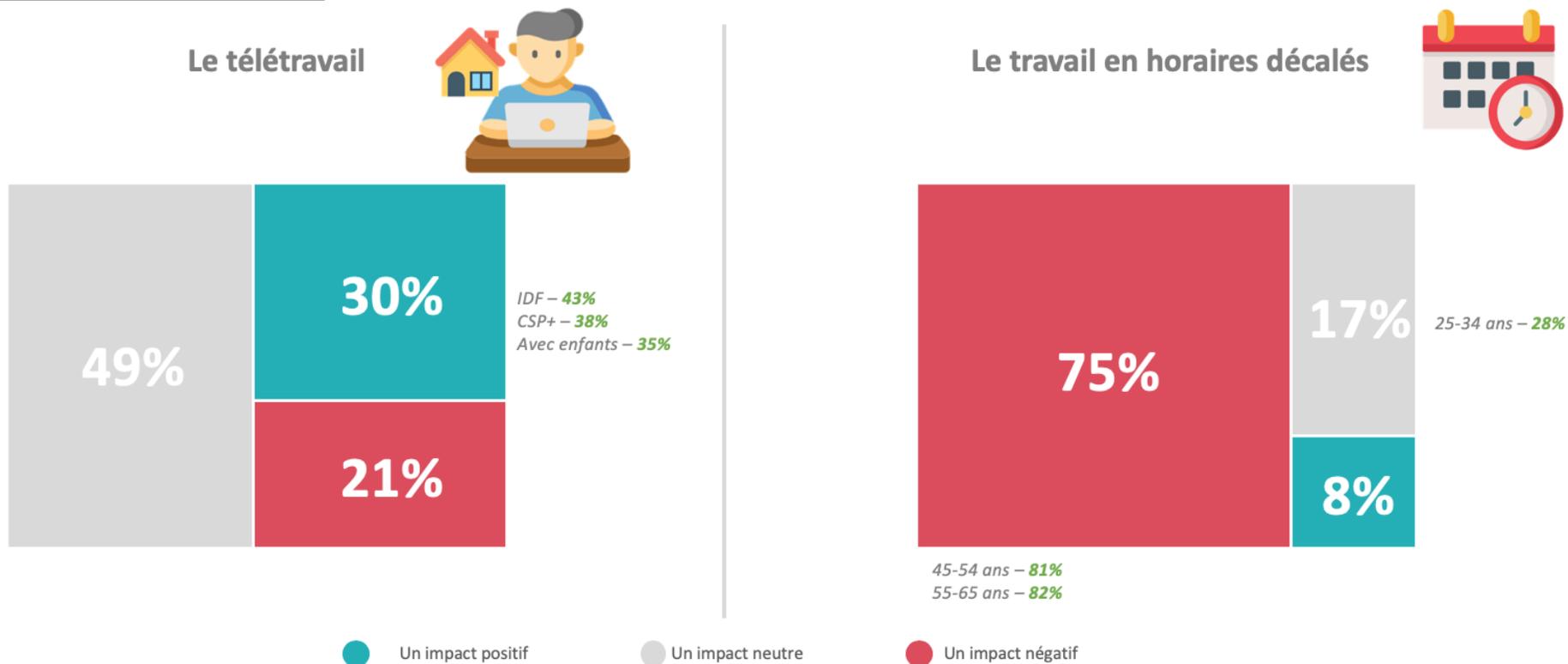
**Les conditions de travail ne sont pas
sans conséquences sur le sommeil et,
de fait, la vie de famille**

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



Pour ¾ des Français, le travail en horaires décalés a un impact négatif sur le sommeil alors que le télétravail est neutre.

Impact des différents modes de travail sur le sommeil



D4. Quel est selon vous l'impact des différents modes de travail sur le sommeil

Base : Ensemble (1020)

**La sieste est de plus en plus
plébiscitée par les Français mais
peu répandue sur le lieu de
travail**



Chaque semaine, 4 Français sur 10 font au moins une sieste...



Au moins une sieste par semaine

41%
 Insomnie – 50%
 Syndrome d'apnées du sommeil – 61%
 Syndrome des jambes sans repos – 67%

1 sieste
13%

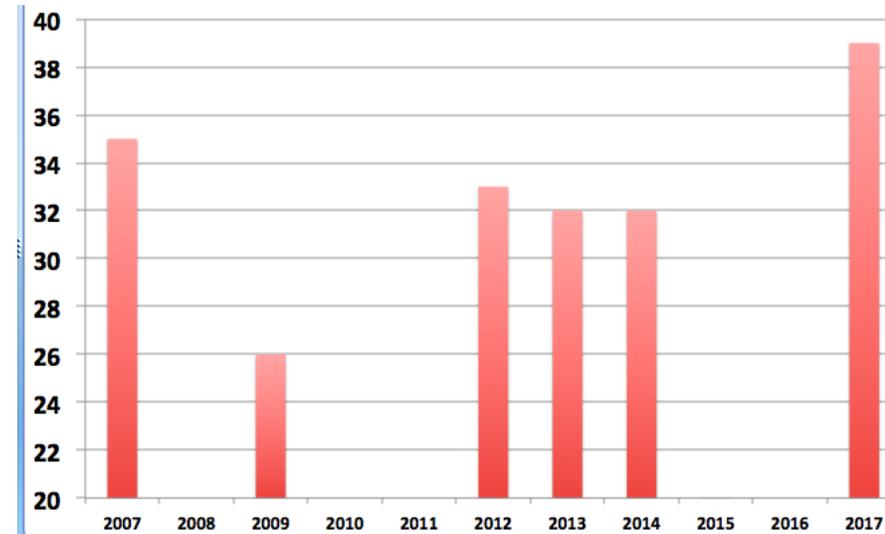
2 siestes
13%

3 siestes
5%

4 siestes
3%

Plus de 4 siestes
7%
 55-65 ans – 12%

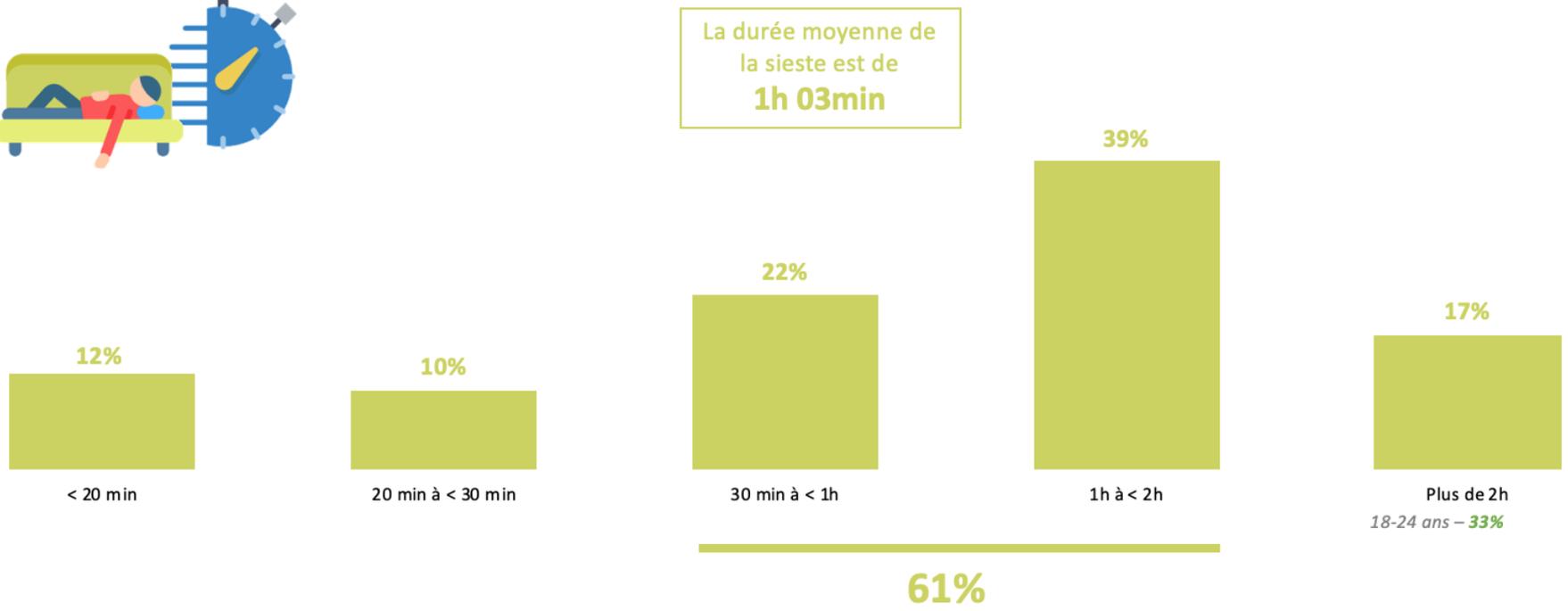
Aucune sieste
59%



A7. En général, combien de fois faites-vous la sieste par semaine ?
 Base : Ensemble (1020)



... d'une durée moyenne d'1 heure.



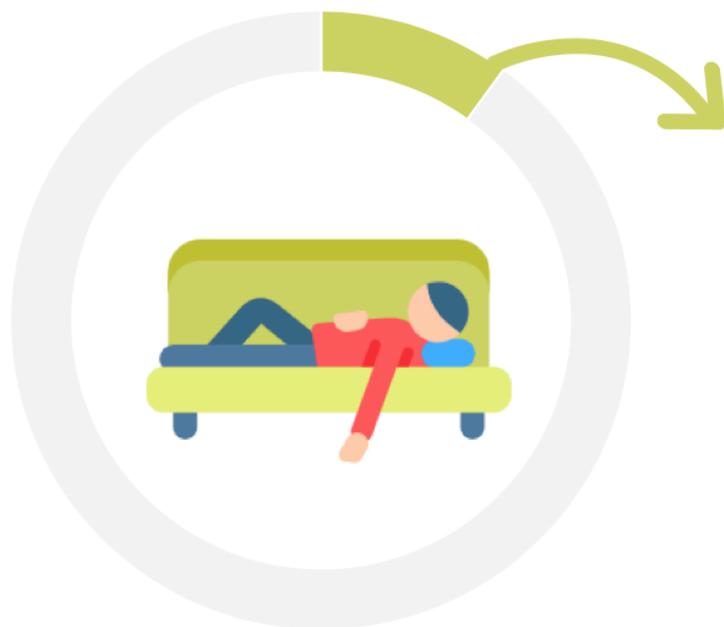
A8. Le plus souvent, combien de temps dure cette sieste ?

Base : Font au moins une sieste par semaine (427)



Seulement 10% des actifs indiquent disposer d'un lieu dédié à la sieste/au repos sur leur lieu de travail.

Lieu de sieste/repos au travail



10%

des actifs disposent d'un lieu de sieste/repos au travail

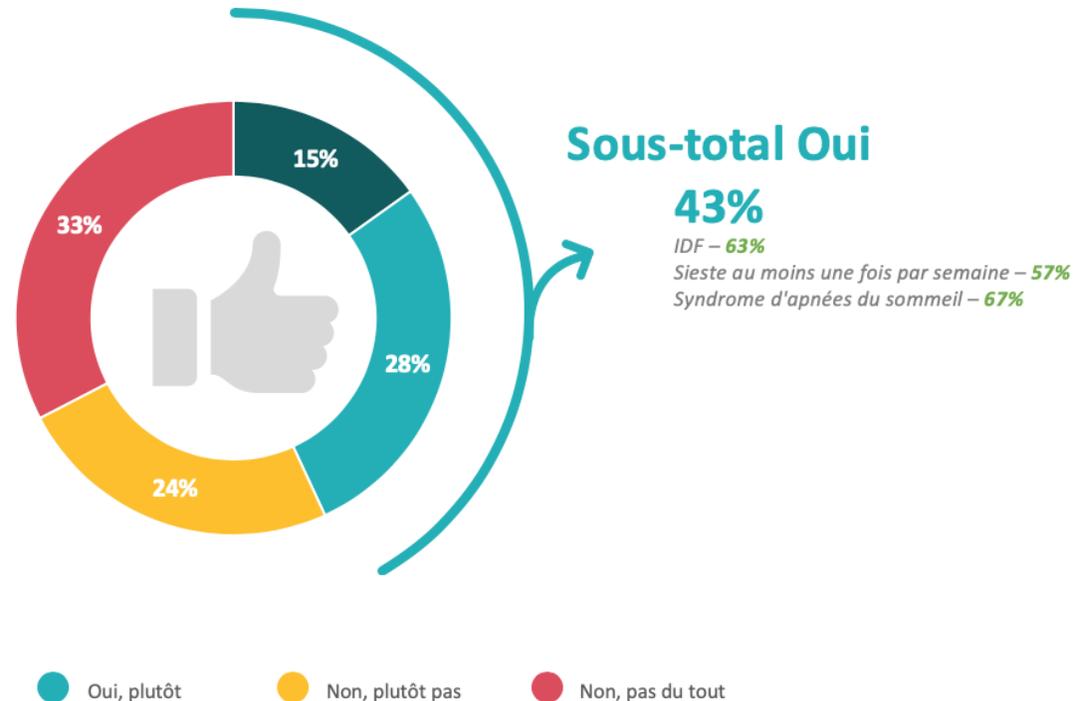
D6. Actuellement, votre employeur propose-t-il un endroit dédié à la sieste/au repos sur votre lieu de travail ?

Base : Actifs (789)



Pourtant, 43% des actifs n'ayant pas d'endroit dédié à la sieste/au repos souhaiteraient disposer de ce type de lieu. L'intérêt est plus prononcé en Ile-de-France.

Intérêt pour un lieu dédié à la sieste/au repos sur le lieu de travail



D7bis. Souhaiteriez-vous disposer d'un lieu dédié à la sieste/au repos sur votre lieu de travail ?

Base : N'ont pas de lieu pour la sieste/moment de repos au travail (713)

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

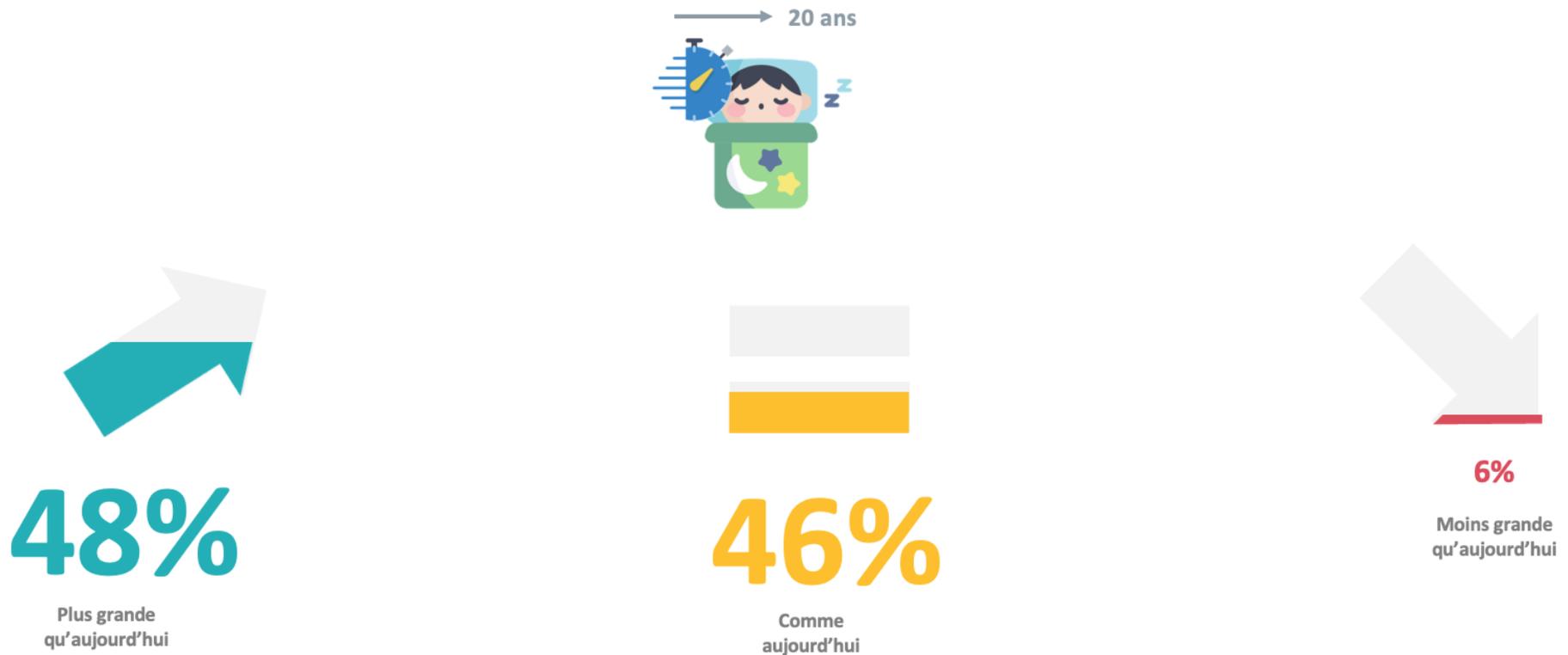
**Pierre angulaire des difficultés de sommeil
des enfants et des adolescents, les écrans
sont aujourd'hui au premier plan
des préoccupations des spécialistes.**

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



Plus d'1 Français sur 2 s'accordent à penser que la thématique du sommeil des enfants prendra de l'importance dans les 20 prochaines années

Importance pour les enfants dans les 20 prochaines années



D2. Et pour le sommeil de vos enfants, pensez-vous que dans 20 ans son importance sera...

Base : Ont des enfants (471)

La durée du sommeil a diminué au cours de ces dernières décennies

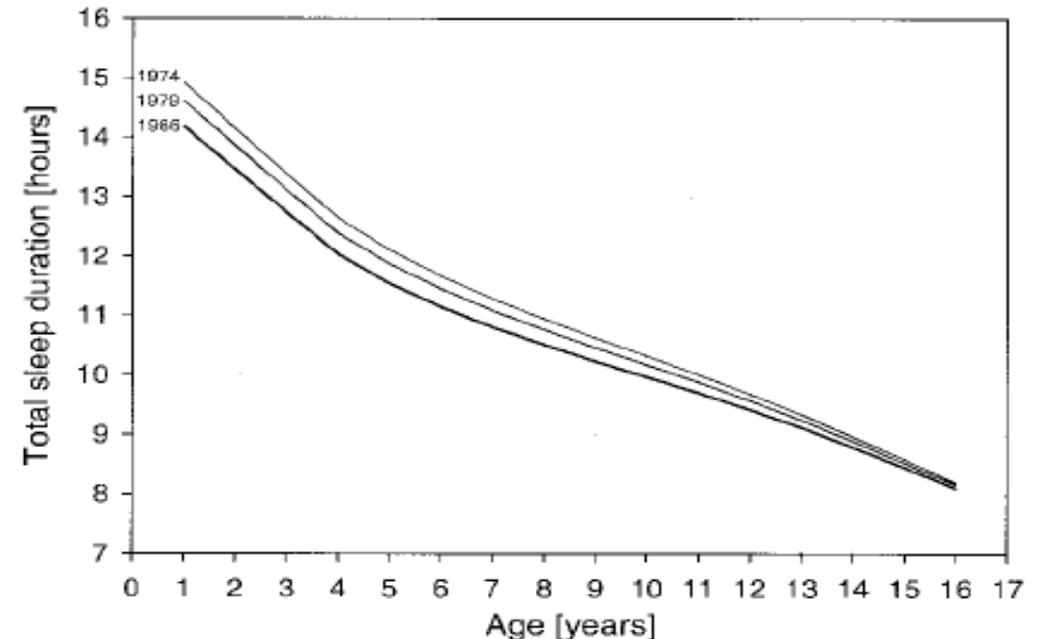
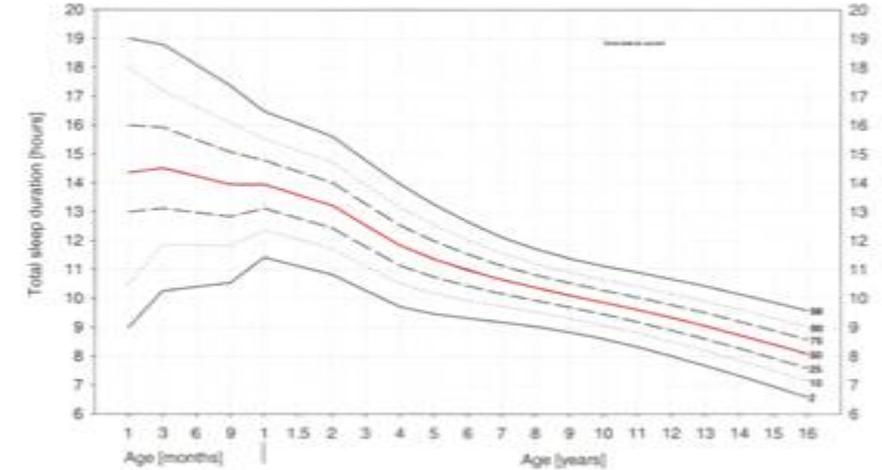
- Les enfants ont perdu en moyenne 2 heures de sommeil entre 1974 et 1986
 - Cette perte de sommeil était expliquée par un coucher de plus en plus tardif
 - Chez le jeune enfant, la variabilité d'un enfant à un autre porte surtout sur le sommeil de jour; elle est expliquée pour 60% par des facteurs environnementaux
- Le jet lag social n'est plus l'apanage de l'adolescent
 - Les rythmes de coucher et de lever sont irréguliers entre semaine et Week-end
 - 776 enfants 11-13 ans couchés en semaine à 22h06, WE 23h54
 - Grande section de Maternelle ils se couchent 52 minutes + tard les vendredi et samedi soir; en CM2: 76 minutes plus tard

Sources :

Iglowstein al. Pediatrics 2003

Touchette E, Pediatrics 2013 étude de 995 jumeaux mono et dizygotes

Enquêtes Réseau Morphée, dr Sylvie Royant-Parola 2017 et Ministère de l'éducation nationale



Enquête en milieu scolaire chez 8393 enfants fra 11 et 15 ans (HBSC 2011)

- Perte de sommeil de 1h31 min entre 11 et 15 ans, **alors que les besoins de sommeil ne changent pas**
- Le temps de sommeil la veille des jours scolaires baisse de façon importante, alors que le temps de sommeil les jours libres restent stables aux alentours de 10 heures
- **Il existe une privation de sommeil, de plus de 2heures/jour, en semaine** (appréciée entre la durée du sommeil une nuit de semaine et une nuit de week-end concerne) chez:
 - **16%** des 11 ans
 - **40%** des 15 ans
- **24%** des enfants de 11 ans sont fatigués le matin, **34%** à 15 ans

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

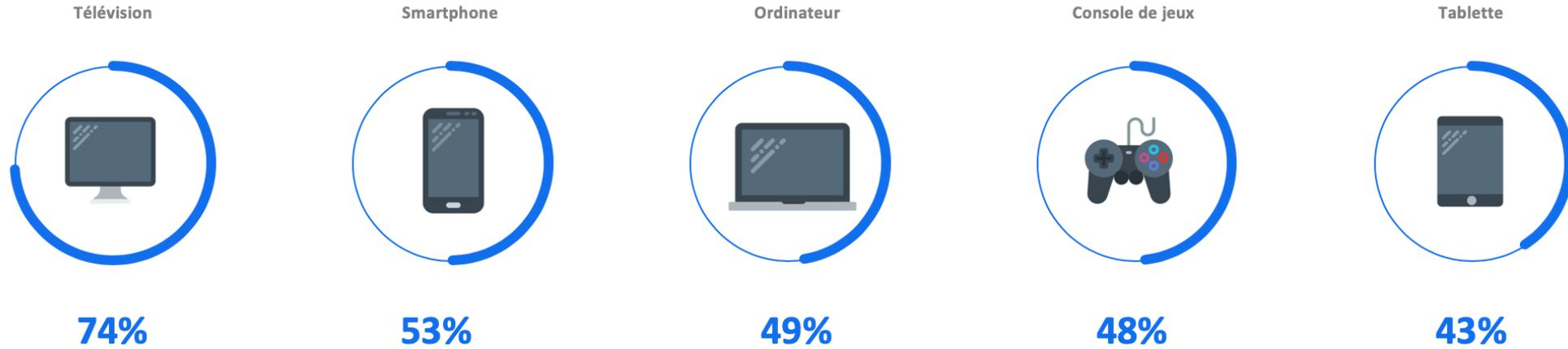
Relation parents-enfants, écran et sommeil :
un nouveau « trio » dans nos vies

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



90% des enfants ont accès à des écrans au sein du foyer, et en moyenne à 3 supports.

Accès aux écrans par les enfants



Aucune : 10%

3,0
réponses en moyenne

B5. A quel(s) type(s) de technologie(s) ont accès le/les enfant(s) de votre foyer ?
Base : Ont des enfants de moins de 18 ans au sein du foyer (378)

La réduction du temps de sommeil est la pierre angulaire de presque tous les effets délétères des écrans

La relation directe entre temps d'écrans augmenté, ses conséquences et le manque de sommeil est rapportée dans 90% des publications

- **Nombreuses conséquences d'une 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
- **Pour pouvoir s'endormir il faut mettre son système d'éveil**
 - La lumière des écrans mobilise l'attention, augmente le niveau d'éveil, ce qui retarde l'endormissement
 - Impact psychologique des films violents, animés ou non, en particulier s'ils sont regardés par l'enfant après 19 heures
 - Les interactions sociales avec les copains, les jeux vidéos compétitifs, les jeux en réseau empêchent l'endormissement modifiant la qualité du sommeil
- **Effet de la lumière bleue des écrans**
 - La diminution du taux de mélatonine lors d'une exposition à la lumière avant le coucher, chez l'enfant d'âge préscolaire, est plus importante que chez l'adolescent et l'adulte

Sources :
Hale L 2015, Revue de 32 articles sur écrans et sommeil
Akacem LD, 2018

Les écrans chez le jeune enfant

À 2 ans

- 12% des enfants jouent avec un ordinateur ou une tablette tous les jours,
- 10% avec un smartphone
- 68% regarde la TV tous les jours
- Un /trois ne font aucune activité à l'extérieur

Plus tôt l'enfant est exposé aux écrans,
plus il a de risque de devenir un
usager proluxe et assidu

Source : Etude Elfe, 2013, 18329 enfants



L'Exposition Précoce et Excessive aux Ecrans a plusieurs conséquences

- Trouble de l'attention et de la concentration
- Trouble de l'humeur: dès qu'il est privé d'écran il devient agité et agressif
- Retard de langage qui devient évident vers 18 mois-30 mois
- Peu d'interaction avec les parents et les autres enfants (TSA)
- Troubles de la motricité fine
- Le risque est plus important si le temps d'écran est supérieur à 4 heures et TV en arrière plan
- Les enfants les plus exposés aux écrans à 2 et 3 ans avaient un QI moins important à 5 ans

Sources : Liu LY, 2017 - Madigan S, 2019 2441 enfants.

Chez l'enfant la diminution du temps de sommeil et les troubles du sommeil sont plus importants

- ✓ Chez les enfants qui ont une TV dans leur chambre
- ✓ Si le coucher est tardif (**après 21heures**)
- ✓ Pour les enfants qui la regardent sans le contrôle des parents
- ✓ Si les programmes sont pour l'adulte, si le contenu est violent
- ✓ **Si plusieurs médias sont présents dans la chambre** (téléphone, internet, TV, Play station...)

• Les écrans favorisent le Jet Lag social

- 776 enfants 11-13 ans coucher en semaine 22h06, WE 23h54
- Grande section M ils se couchent 52 minutes + tard les vendredi et samedi soir; en CM2: 76 minutes plus tard



Source : Enquêtes Réseau Morphée, dr Sylvie Royant-Parola 2017 et Ministère de l'éducation nationale

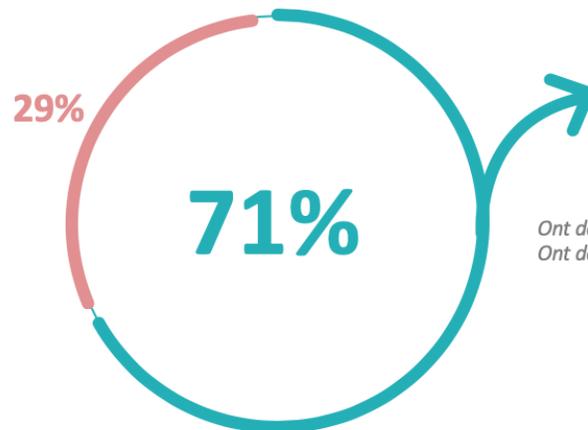


Une grande proportion de parents ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.



Près de 3 parents sur 10 n'ont pas pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans auprès de leurs enfants

Mesures pour encadrer l'usage des écrans par les enfants



des parents dont les enfants ont accès aux écrans déclarent avoir pris des **mesures pour encadrer leur usage**

Ont des enfants entre 4 et 6 ans – **84%**
Ont des enfants entre 7 et 9 ans – **86%**

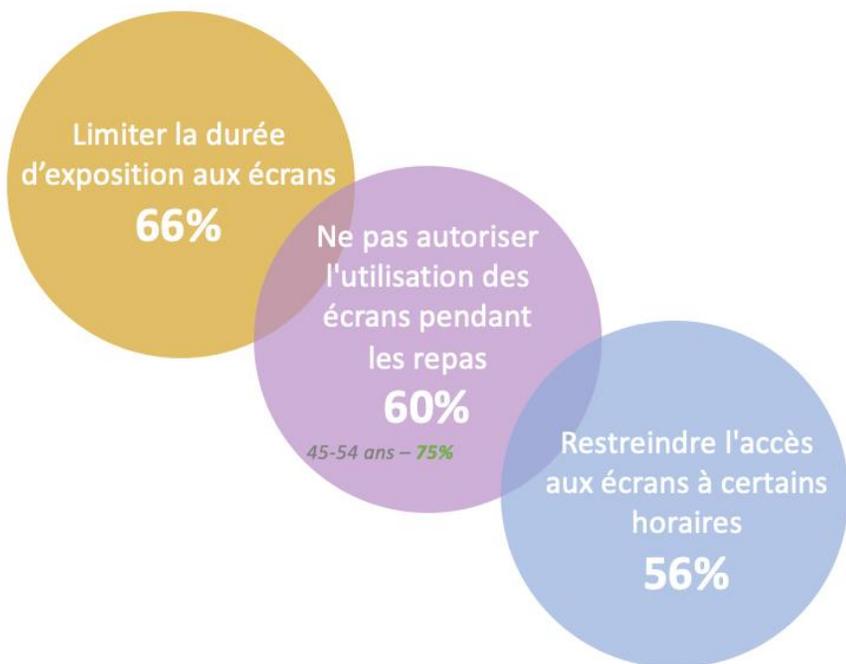
B6. Avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par vos enfants ?

Base : Ont des enfants utilisateurs de technologies au domicile (339)

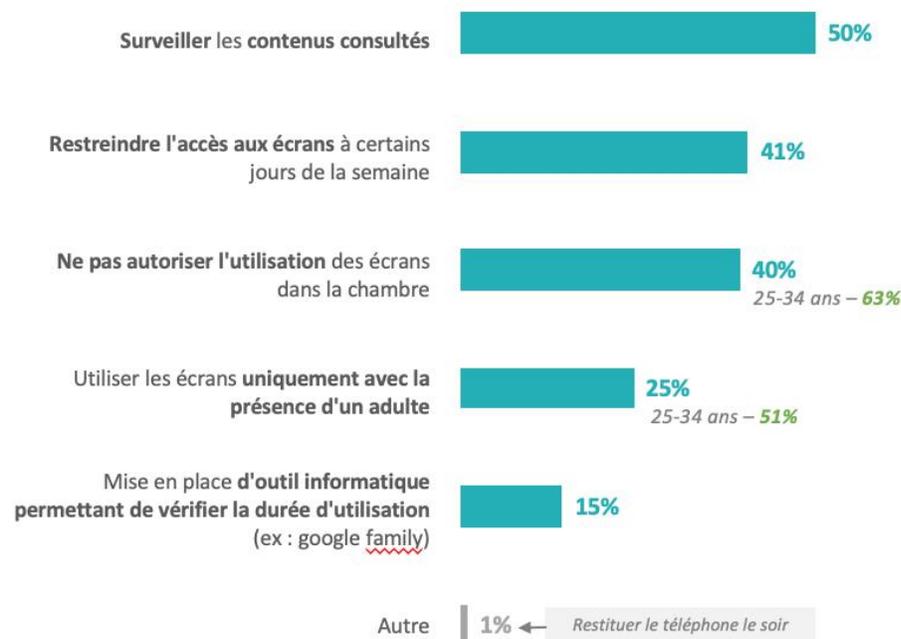


... notamment limiter la durée d'exposition, ne pas autoriser les écrans pendant les repas et restreindre l'usage à certains horaires.

Les 3 principales mesures prises pour encadrer l'usage des écrans par les enfants...



... et ensuite



3,5
réponses en moyenne

B7. Quelle(s) est/sont la/les mesure(s) que vous avez mise(s) en place pour encadrer l'usage des écrans par vos enfants ?

Base : Ont pris de mesures pour encadrer l'usage des écrans par les enfants (238)

Les recommandations

- Jusqu'à 2-3 ans les écrans ne devraient être utilisés **qu'en présence de l'adulte** et pendant un temps limité (entre 5 et 15 minutes selon l'âge)
- Pas d'écran dans la chambre, ni pendant d'autres activités [devoirs]
- Pas d'écran à l'heure des repas
- Pas d'écran dans l'heure qui précède le coucher
- Pas d'écran le matin avant d'aller à l'école
- Limiter le temps passé devant un écran à moins d'une 1 heure/jour pour les 2-5 ans et à moins de 2 heures chez les enfants d'âge scolaire, à moins de 3 heures chez les adolescents
- **Chaque heure passée devant un écran devrait être compensée par une heure d'activité physique**
- A tous les âges discuter de ce qu'ils regardent
- Eviter les contenus violents et non adaptés à leur âge [37% des moins de 3 ans et 17% des plus de 3 ans visionnent des programmes non adaptés à leur âge]

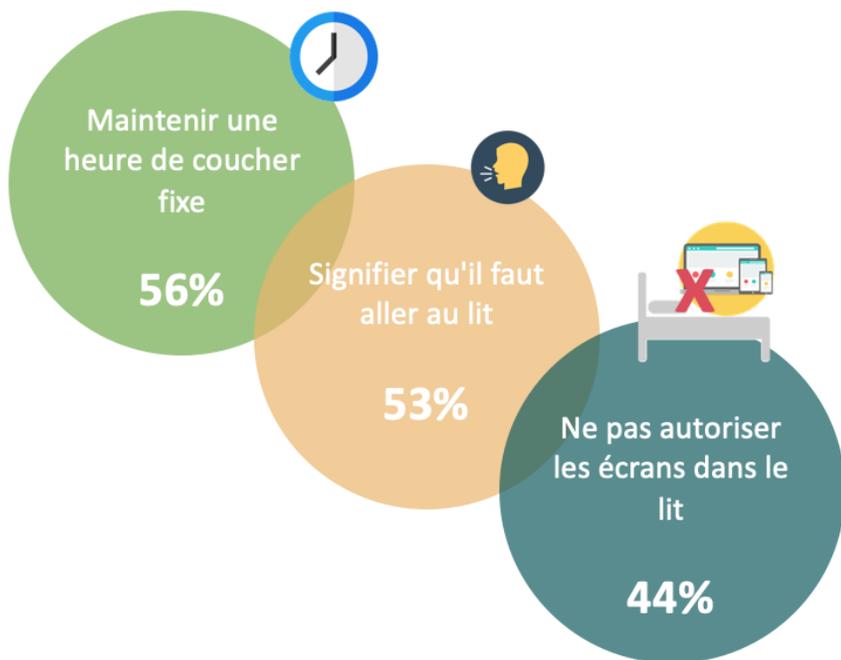
Les parents devraient montrer l'exemple

Sources : S Tisseron, D Marcelli, 24h Canadian guideline, AFPA

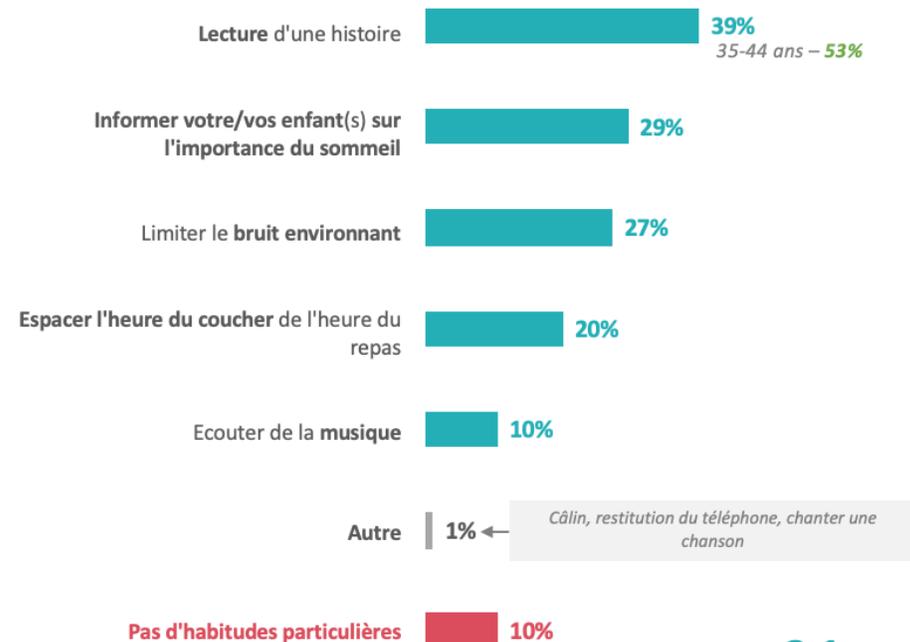


Pour accompagner les enfants au moment du coucher, 44% des parents déclarent ne pas autoriser les écrans dans le lit.

Les 3 principales façons d'accompagner les enfants au moment du coucher...



... et ensuite



Câlin, restitution du téléphone, chanter une chanson

3,1
réponses en moyenne

B8. Et au moment du coucher, de quelle(s) façon(s) accompagnez-vous votre/vos enfant(s) afin qu'il(s) aie(nt) un bon sommeil ?

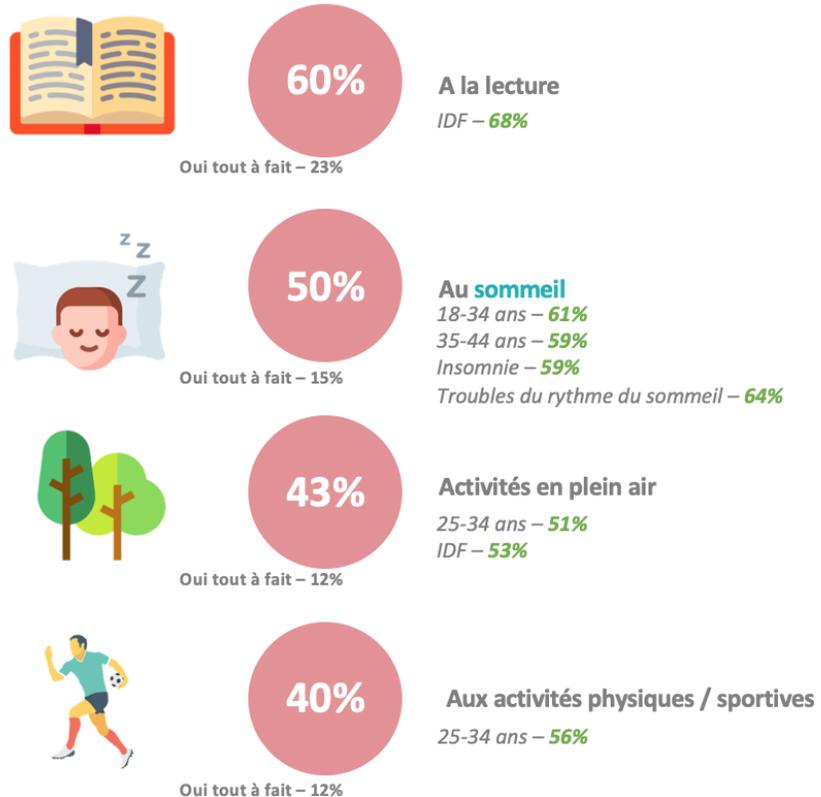
Base : Ont des enfants de moins de 18 ans au sein du foyer (378)

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

Le temps dévolu aux écrans réduit celui consacré à la famille

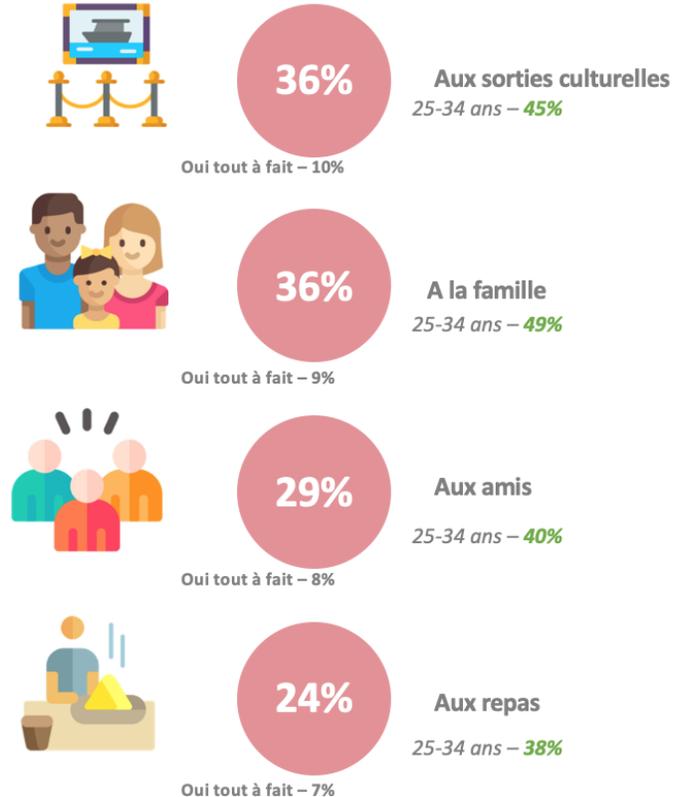
50% des Français considèrent que le temps passé sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré au sommeil, notamment chez les plus jeunes ... et 60% d'entre eux à la lecture.

Impact des écrans sur le temps consacré aux activités / loisirs



Sous-total **Oui**

Un impact en moyenne sur **4,2** activités/loisirs



B2. Considérez-vous que le temps que vous passez sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré...

Base : Utilisent des technologies au domicile (1013)

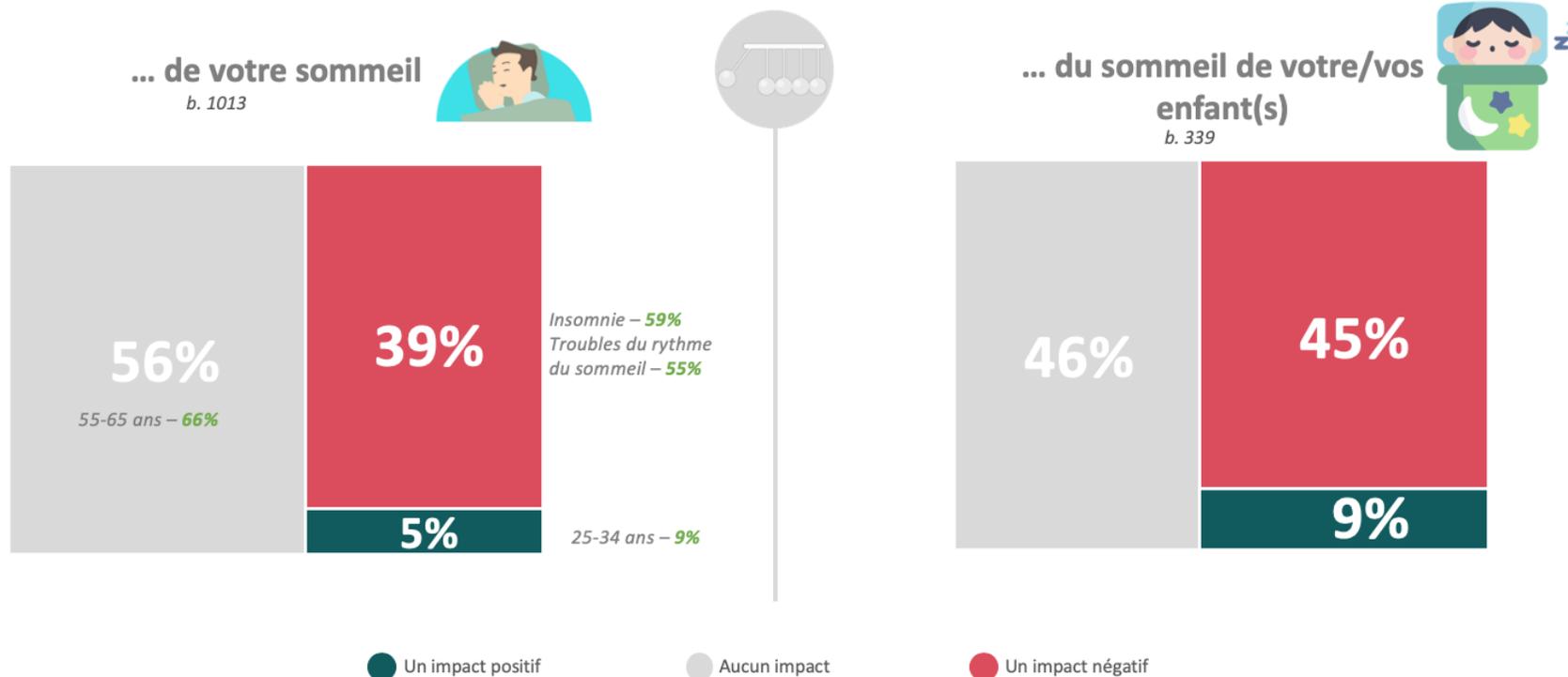
Détails en annexe

Les parents ne semblent pas conscients de l'impact négatif des écrans sur le sommeil de leurs enfants et certains les considèrent même positifs.



Si une majorité des Français estime que l'exposition aux écrans n'a pas d'impact sur la qualité de leur sommeil, ils sont beaucoup plus partagés lorsqu'il s'agit du sommeil de leur(s) enfant(s).

Impact des écrans sur la qualité...



B9. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité...

Base : Utilisateurs de technologies au quotidien



Le sommeil des enfants se construit aussi à l'école



Des Français très favorables à la pratique de la sieste/moments de repos à l'école (notamment en maternelle et en primaire) mais plus partagés sur une heure plus tardive du début des cours.

Sommeil et rythme scolaire



Maintenir la sieste à l'école maternelle dans toutes les sections / années

Sous-Total d'accord

92% 55-65 ans – 96%

Proposer la sieste / des moments de repos à l'école primaire

80% 55-65 ans – 86%

Proposer la sieste / des moments de repos au collègue

55%

Repousser l'heure du début de l'école en maternelle

49% 25-34 ans – 57%

Repousser l'heure du début de l'école en primaire

42% 25-34 ans – 52%

Repousser l'heure du début des cours au collègue

40% 25-34 ans – 50%



D9. Dans le domaine scolaire, dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes : Il est nécessaire de...

Base : Ensemble (1020)

Détails en annexe



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.

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.

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 !



Institut National du Sommeil et de la Vigilance

18 rue Armand Moisant, 75015 - PARIS
Mail : contact@insv.org

Nous ne sommes pas un centre de soin, nos locaux ne sont pas ouverts au public.

Pour toute commande de brochures, merci de nous contacter par email.

[Suivez nous sur Facebook](#)

[Suivez nous sur Twitter](#)

En savoir plus

En savoir plus

En savoir plus

Comment participer ?

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

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

2 Likez INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance

3 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](#)



RÈGLEMENT DU CONCOURS

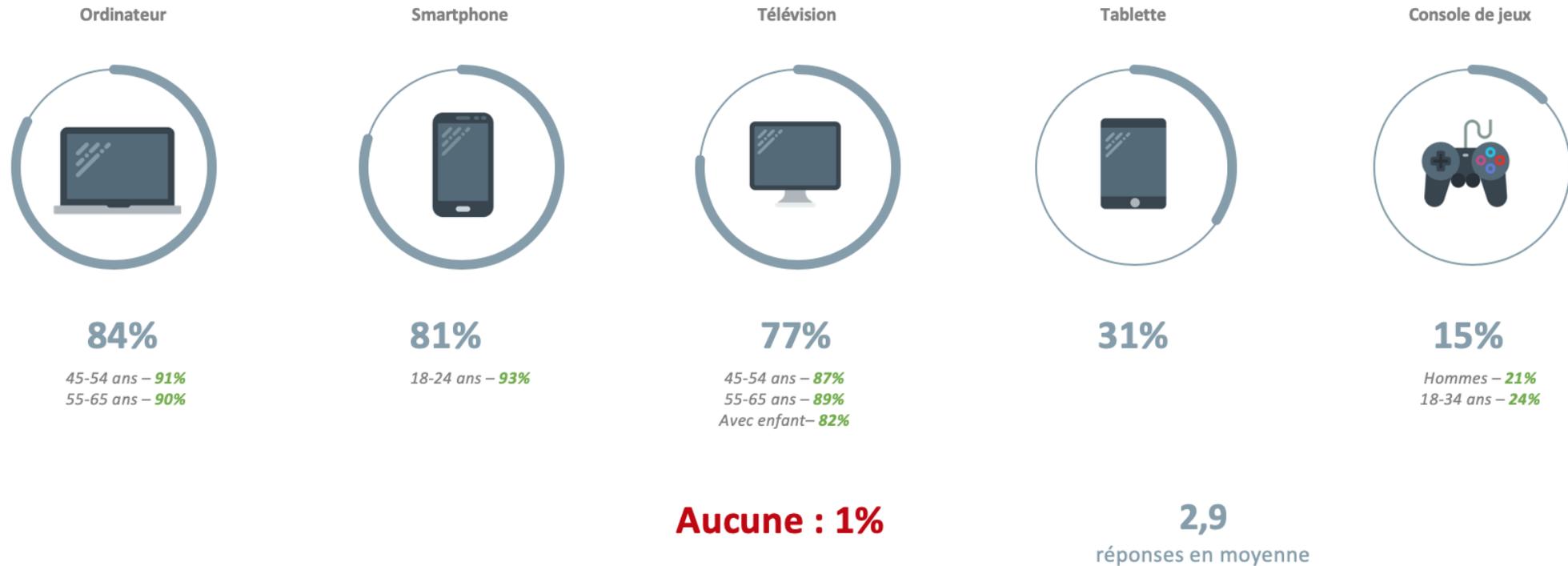


Le sommeil de nos enfants dépend du rapport des adultes et de la société aux nouvelles technologies et aux écrans



A leur domicile, 99% des Français utilisent régulièrement au moins un écran et en moyenne près de 3.

Utilisation des écrans pour les besoins personnels



B1. Quel(s) type(s) de technologie(s) utilisez-vous de façon régulière à votre domicile pour vos besoins personnels ?

Base : Ensemble (1020)

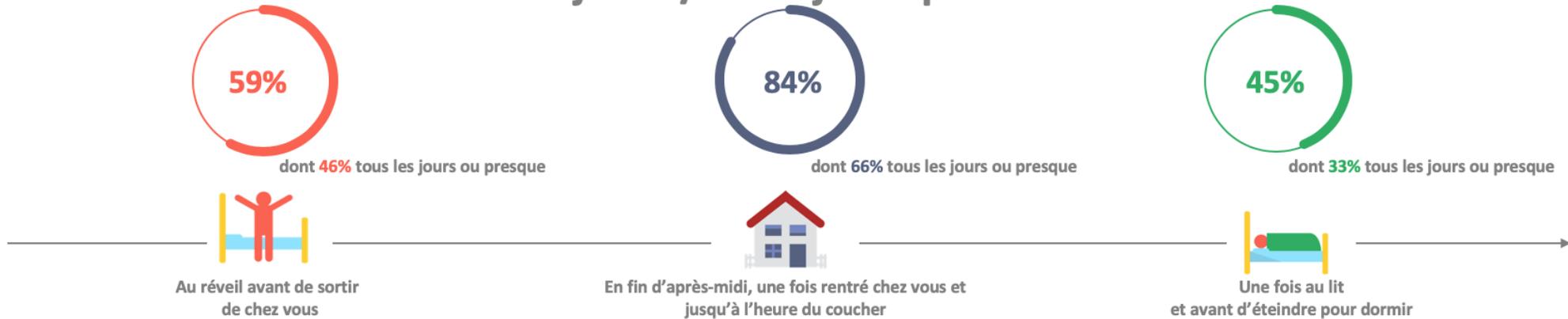


45% des Français passent chaque semaine du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir et pendant plus d'1h30 pour ¼ des utilisateurs.

Fréquence - Sous-total

Temps passé sur les écrans au domicile

Tous les jours / 3 à 5 jours par semaine



Durée - Sous-total

Plus d'1h30



B3. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile...

Base : Utilisent des technologies au domicile (1013)

B4. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile...

Base : Passent du temps sur les écrans

Détails en annexe

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

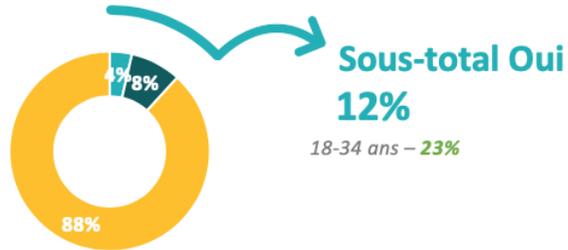


16% des Français sont réveillés la nuit par la sonnerie de leur téléphone, par un sms ou par d'autres annonces sonores (en particulier les moins de 35 ans)...

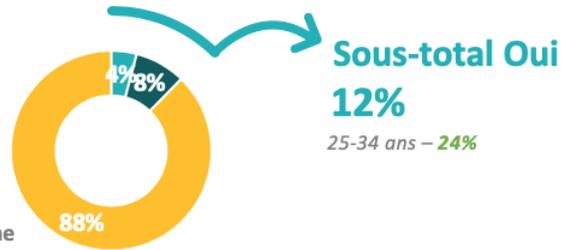
Réveil par des sollicitations



A la sonnerie du téléphone



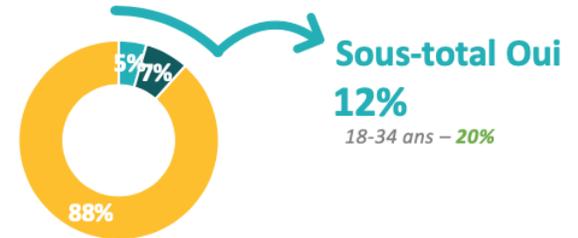
Lors d'un SMS / message d'une messagerie instantanée



Oui pour au moins une des sollicitations
16%
 18-34 ans – 28%



Lors d'autres annonces sonores



● Oui, plus de 2 fois par nuit en moyenne
 ● Oui, 1 ou 2 fois par nuit en moyenne
 ● Non, jamais

B4bis. La nuit, vous arrive-t-il d'être réveillé par votre téléphone portable / smartphone ?

Base : Ensemble (1020)

**20^{ème} Journée
du Sommeil[®]**

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

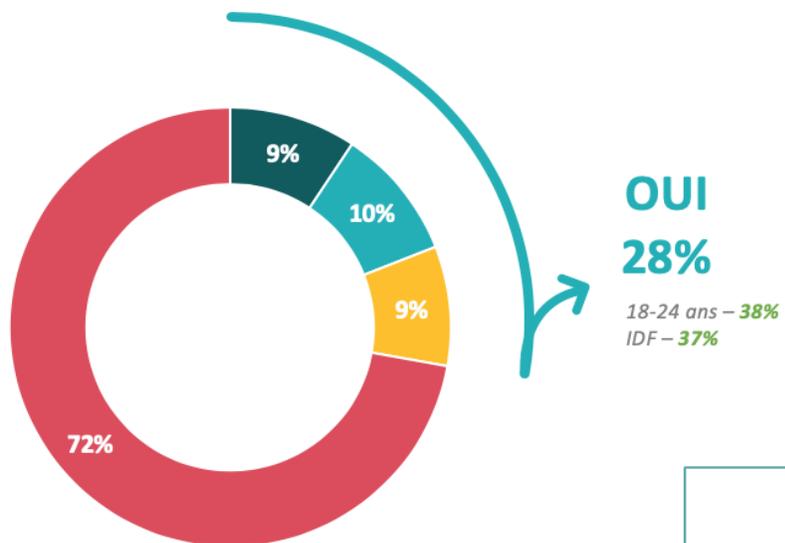
Dans le domaine de la santé, plus d'un tiers des Français utilisent des objets connectés ou des applications, en premier lieu pour suivre leur activité physique / sportive.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

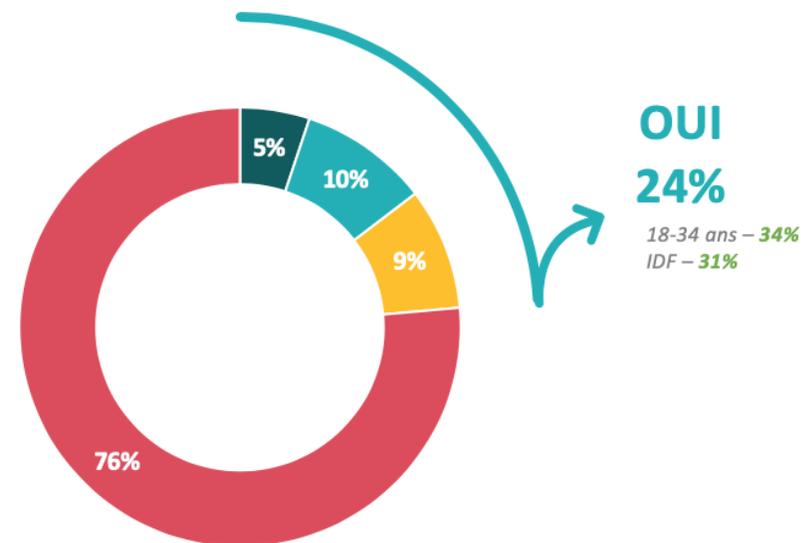


Plus d'1/3 des Français déclarent utiliser des objets connectés ou des applications dédiés à la santé.
Une utilisation plus marquée chez les 18-24 ans.

Utilisation d'objets connectés dédiés à la santé



Utilisation d'applications santé (sans objet connecté)



Oui
35%
18-24 ans – 48%
IDF – 43%

● Régulièrement ● De temps en temps ● Rarement ● Jamais

C1. Dans le cadre de la gestion de votre santé, utilisez-vous les outils suivants...

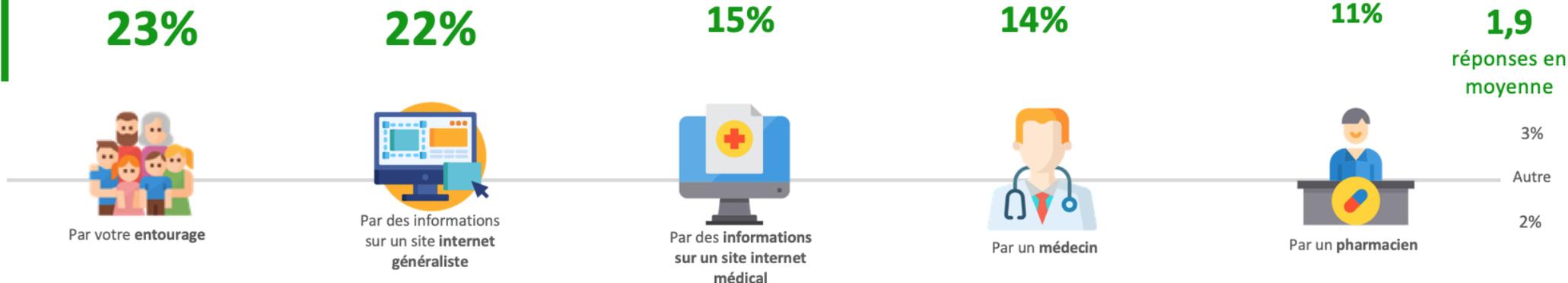
Base : Ensemble (1020)



Une majorité des utilisateurs d'objets connectés ou d'application santé n'a bénéficié d'aucun conseil pour les utiliser.

Objets connectés dédiés à la santé b. 282

Vous n'avez bénéficié d'aucun conseil – 53%



Applications santé (sans objet connecté) b. 237

Vous n'avez bénéficié d'aucun conseil – 46%



C2. Comment avez-vous été conseillé(e) pour l'utilisation de ces outils dans le cadre de la gestion de votre santé ?

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

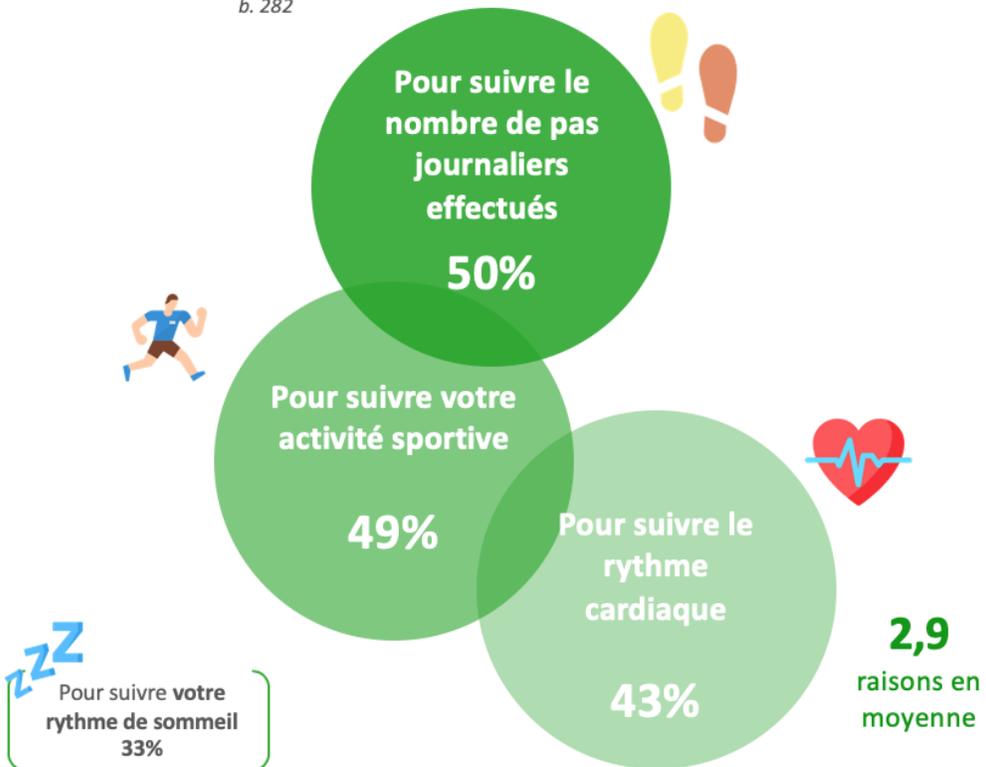


Le suivi du nombre de pas journaliers et de l'activité sportive sont les deux premiers motifs d'utilisation de ces outils. Le suivi du rythme du sommeil n'est évoqué que par environ 3 utilisateurs sur 10.

Top 3 des raisons d'utilisation

Objets connectés dédiés à la santé

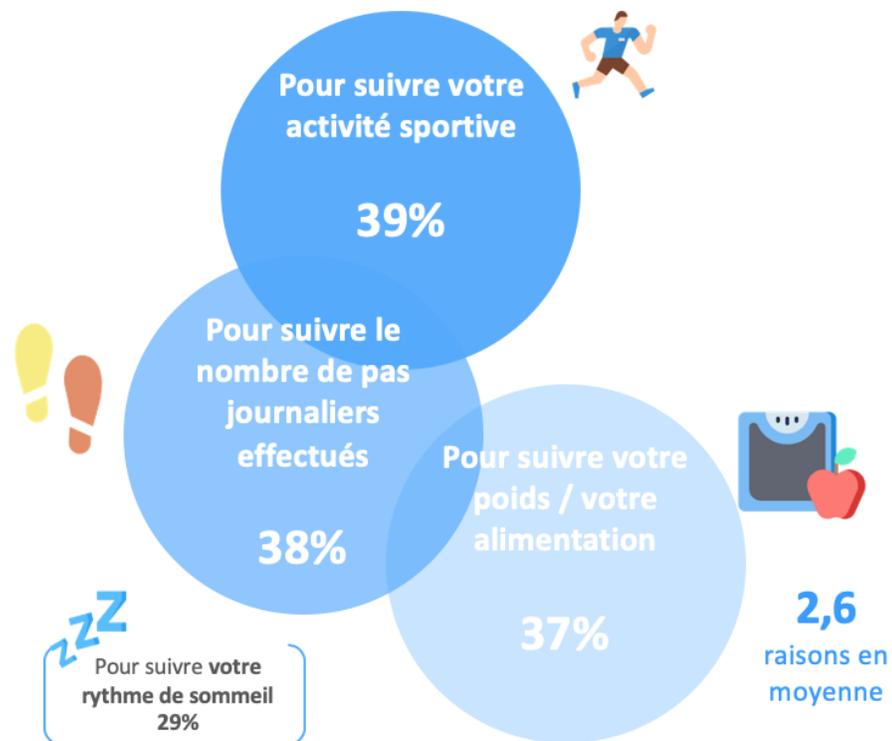
b. 282



2,9 raisons en moyenne

Applications santé (sans objet connecté)

b. 237



2,6 raisons en moyenne

C3. Pour quelle(s) utilisation(s) avez-vous recours à ces outils ?

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

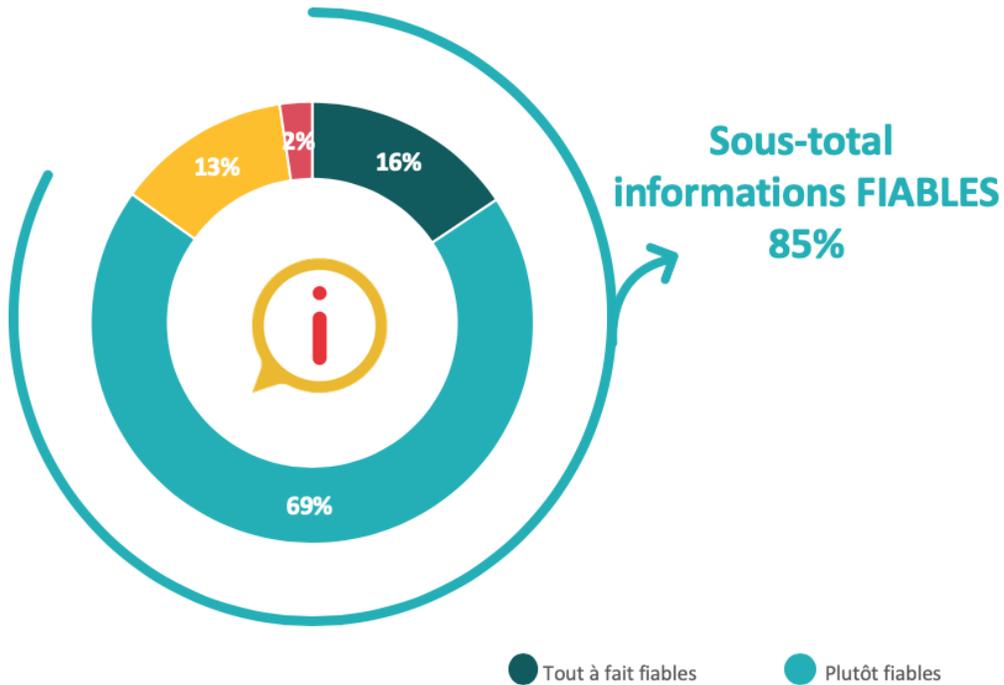
Détails en annexe



Une bonne évaluation de la fiabilité des informations obtenues auprès des utilisateurs.

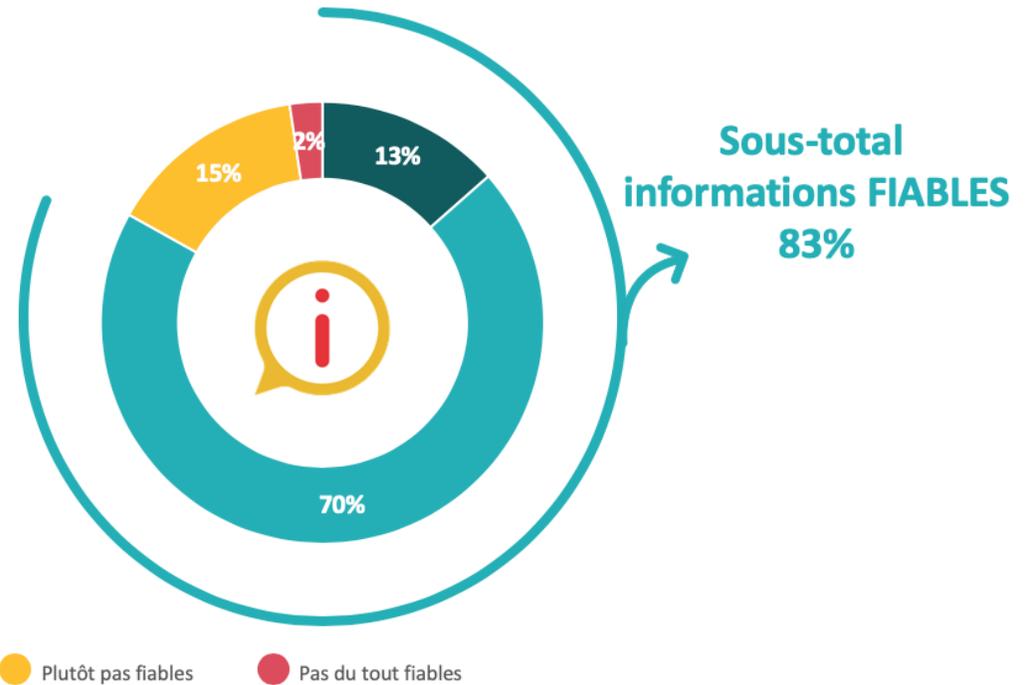
Utilisation d'objets connectés dédiés à la santé

b. 282



Applications santé (sans objet connecté)

b. 237



C4. Selon vous quel est le niveau de fiabilité des informations obtenues par...

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

Quel avenir pour notre sommeil ?

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



Les 10 propositions de l'INSV

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

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



La 20^{ème} Journée du sommeil[®] En pratique

- Rencontres avec des spécialistes et portes ouvertes d'une cinquantaine de centres du sommeil, partout en France
- Enquête nationale : « Le sommeil des Français », en partenariat avec OpinionWay et la MGEN.
- Conférence de presse nationale, le mardi 10 mars.
- Plateforme web avec la carte des événements nationaux et des outils de prévention.
- Quizz et jeu concours « Rituel du coucher ».
- Présence sur les réseaux sociaux : Facebook, Twitter, LinkedIn.
- Vidéo « Le sommeil des français en 2020 »



#JournéeDuSommeil

DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE #WorldSleepDay



VIDEO

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

13 mars 2020


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

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Questions / Réponses

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

13 mars 2020

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

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Le sommeil d'hier et de demain

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2020