

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Conférence de presse

Mardi 14 mars 2023



Agenda

-) Le sommeil des Français en 2023 9h30 – 9h40
-) Des bonnes pratiques pour un sommeil de qualité 9h40 – 9h50
inégalement connues
-) La qualité de sommeil des Français
à l'épreuve des crises et des rythmes 9h50 – 10h00
-) Santé du sommeil et santé mentale
sont intimement liées 10h00 – 10h10
-) La santé du sommeil au centre des enjeux
médicaux, sociétaux et écologiques 10h10 – 10h20
-) La 23ème Journée du Sommeil®..... 10h20 – 10h25
-) Questions/Réponses 10h25 – 10h45



Intervenants

Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

Professeur Claude Gronfier

Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm

Président du Conseil Scientifique de l'INSV

Vice-Président de la Société Francophone de Chronobiologie

Professeur Jean-Arthur Micoulaud

Médecin du sommeil, PUPH au CHU de Bordeaux

Mélusine Harlé

Directrice de la prévention, Groupe MGEN

Docteur Isabelle Poirot

Psychiatre,
Spécialiste des troubles du sommeil au CHU de Lille

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Sylvie-Royant Parola

Psychiatre, Présidente du Réseau Morphée

Organisée par



Sous le patronage des



Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Le sommeil des Français en 2023

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023



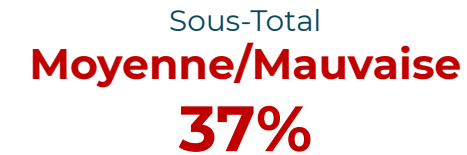
Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Avec Nadia Auzanneau

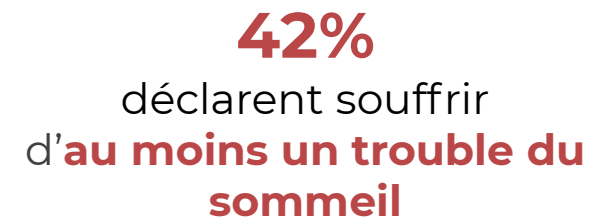
Directrice du département santé OpinionWay

Sous-Total
Bonne
63%



**en particulier les personnes qui ont un trouble
du sommeil et les femmes**

58%
se plaignent d'une
difficulté de sommeil



L'insomnie (20%) et les troubles du rythme du sommeil (17%) sont les plus cités suivis des apnées du sommeil (7%), le syndrome des jambes sans repos (5%), narcolepsie/hypersomnie (2%).



80%

se sont réveillés la nuit

Un nombre de réveils plus important chez les **femmes** et les **personnes souffrant de troubles du sommeil.**

2,0 fois
en moyenne



31 minutes
en moyenne



En semaine...

Les Français **dorment** en moyenne **6h58**

En week-end / ou en congés...

Les Français **dorment** en moyenne **7h40**

Ils mettent

40 minutes pour s'endormir

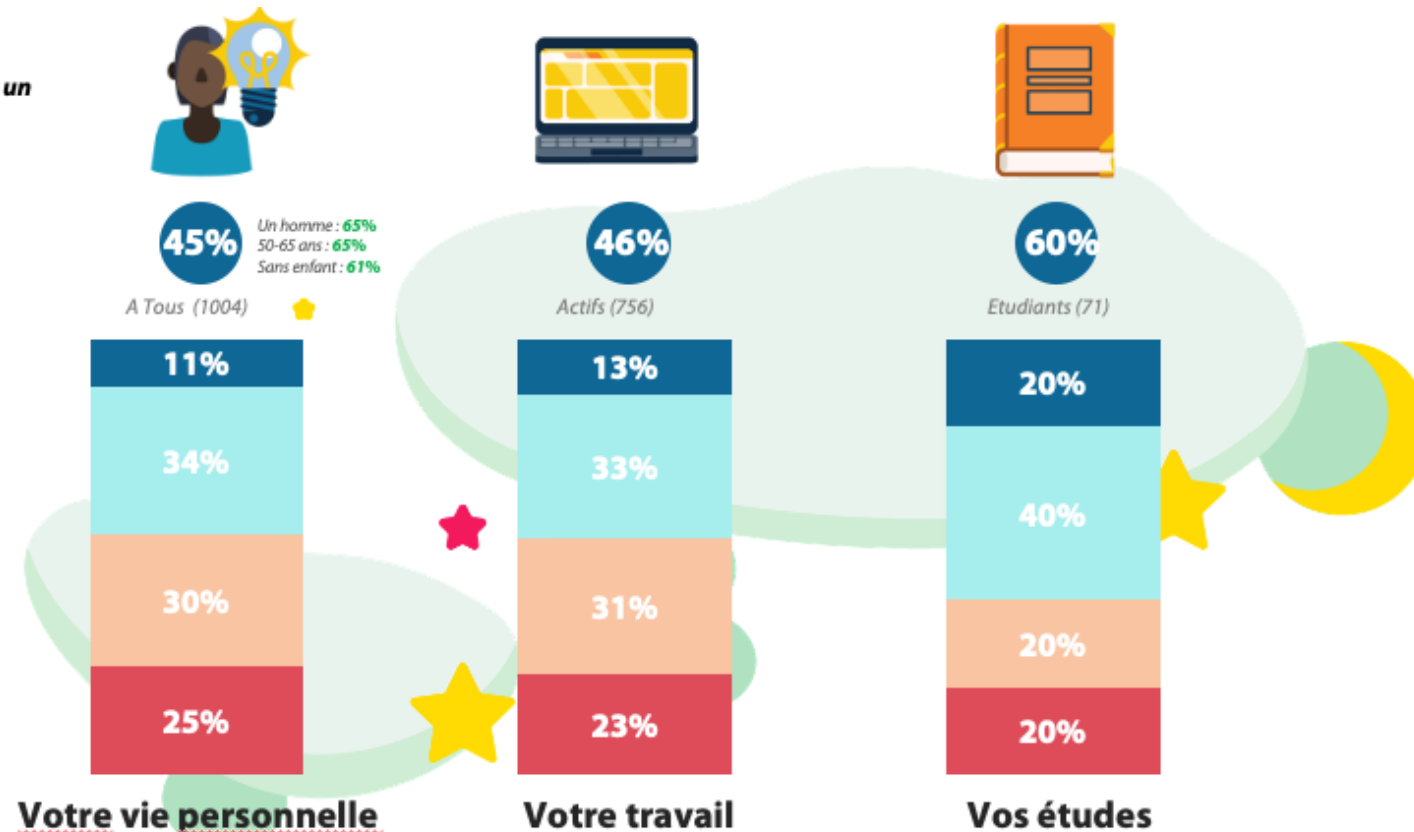
en moyenne en semaine
et 28 minutes le week end,

Les facteurs qui impactent la qualité du sommeil

Les facteurs empêchant d'avoir un sommeil de qualité

Sous-Total
Oui

- Oui, tout à fait ●
- Oui, plutôt ●
- Non, plutôt pas ●
- Non, pas du tout ●



Les personnes sans enfant et les hommes, en majorité,
 estiment que leur vie personnelle impacte la qualité de leur sommeil

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



Les bonnes pratiques pour un sommeil de qualité sont inégalement connues

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023



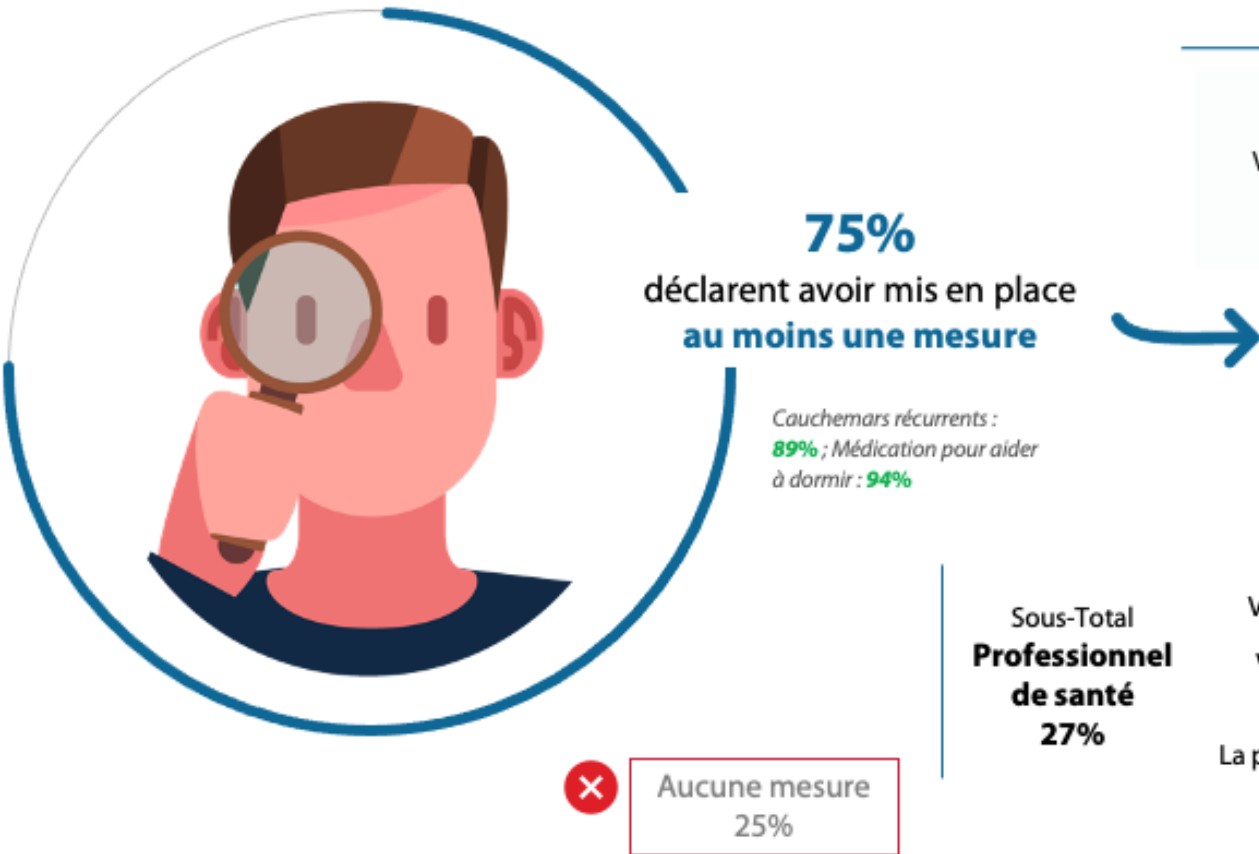
Docteur Isabelle Poirot

Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille

Avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

3 Français sur 4 qui souffrent de troubles du sommeil déclarent avoir mis en place au moins une mesure pour répondre à leurs troubles du sommeil



2,3 mesures en moyenne	
En adoptant des horaires de sommeil réguliers	25%
Vous avez eu recours à des aides médicamenteuses	24%
En veillant à une meilleure alimentation	23%
La pratique du sport	21%
Vous avez consulté votre médecin généraliste	19%
En limitant votre exposition aux écrans	18%
La pratique de la relaxation (yoga, méditation...)	16%
Vous avez consulté un autre professionnel de santé	7%
Vous avez consulté un professionnel spécialiste du sommeil	6%
La pratique d'une activité artistique (dessin, musique...)	5%
En utilisant une application ou un objet connecté	4%
Autre : 2% → Tisane, lecture, huile essentielle...	

Sous-Total
Professionnel de santé
27%

- Bonne réponse = 1 point
- Mauvaise réponse = 0 point

Score > 15/20
39%

Score entre 9 et 15/20
37%

score inférieur à 9/20
24%

Davantage des **hommes**
Une **meilleure qualité** de sommeil
Des personnes moins concernées par des **réveils nocturnes** et des **troubles du sommeil**

Des fausses croyances essentiellement corrélées au cycle veille-sommeil

Parmi les 4 comportements ayant un impact positif sur le sommeil, **3 sont bien identifiés des Français** :



Dormir dans une pièce calme et obscure :
80% effet positif



Se changer les idées et se relaxer avant de l'heure du coucher : **75% effet positif**



Aller au lit et se réveiller toujours à la même heure :
58% effet positif

En revanche, seulement **26%** considèrent que se lever quand il est **difficile de s'endormir a un effet positif sur le sommeil (43% effet négatif)**

MAIS



Les résultats montrent qui peuvent **une mauvaise connaissance de certains comportements** générer un **effet négatif** sur le sommeil



Récupérer le manque de sommeil en dormant plus longtemps est considéré positif par **46% des Français**



Faire une **activité physique intense** avant d'aller se coucher est considéré positif pour le sommeil par **29% des Français**



Boire de l'alcool en soirée est positif pour le sommeil pour **16% des Français**

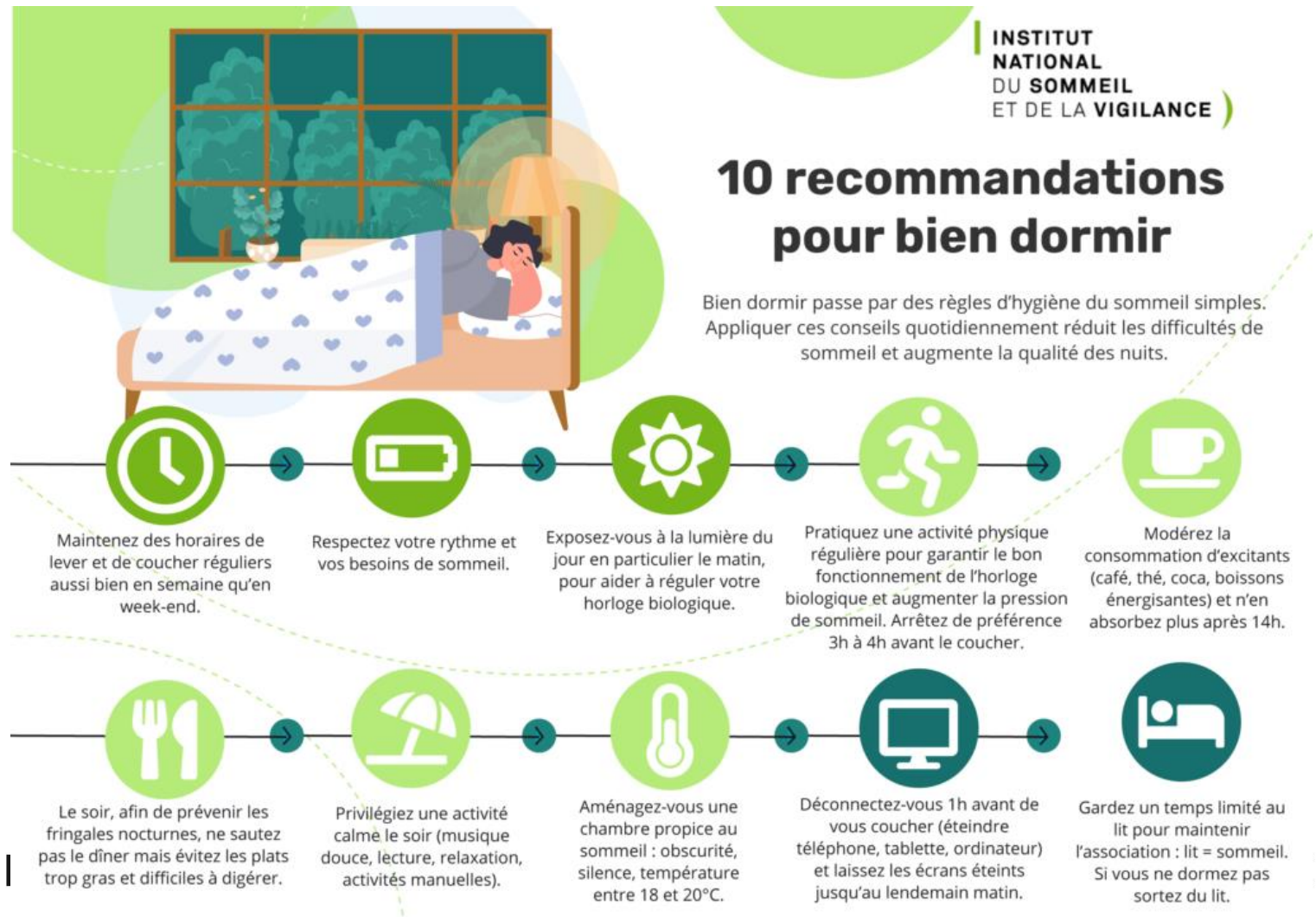


Aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose pour le sommeil selon **19% des Français**



Appliquer les conseils des spécialistes quotidiennement pour réduire les difficultés de sommeil et augmenter la qualité des nuits

(à télécharger sur le site de l'INSV)



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



La qualité du sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023



Docteur Claude Gronfier

Neurobiologiste, Chercheur à l'Inserm

Président du Conseil Scientifique de l'INSV

Président de la Société Francophone de Chronobiologie



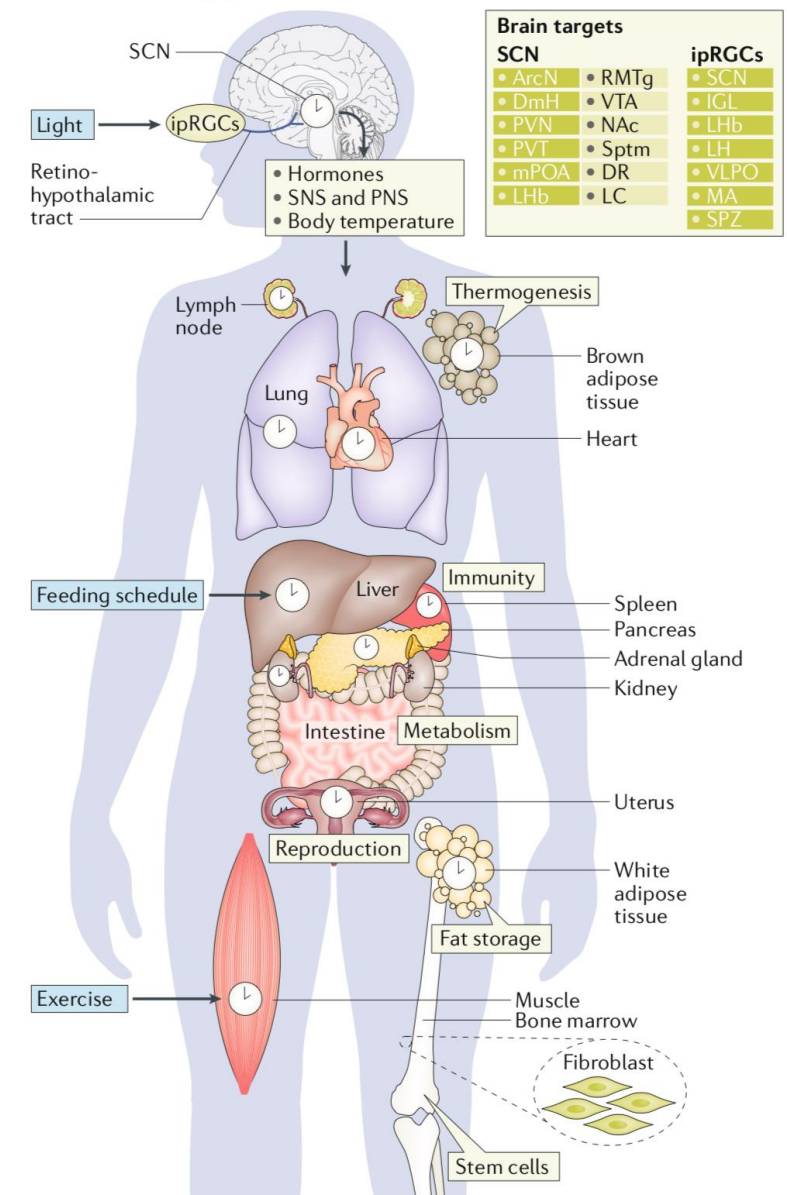
Les troubles du rythme veille-sommeil sont souvent sous-évalués

- 17% des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil dans l'enquête INSV/MGEN 2023
- À chacun son rythme
- Les troubles du rythme veille-sommeil sont d'autant plus sous-évalués qu'ils surviennent dans un contexte psychiatrique

Bien comprendre le rythme veille-sommeil

Presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures .

a Circadian timing system



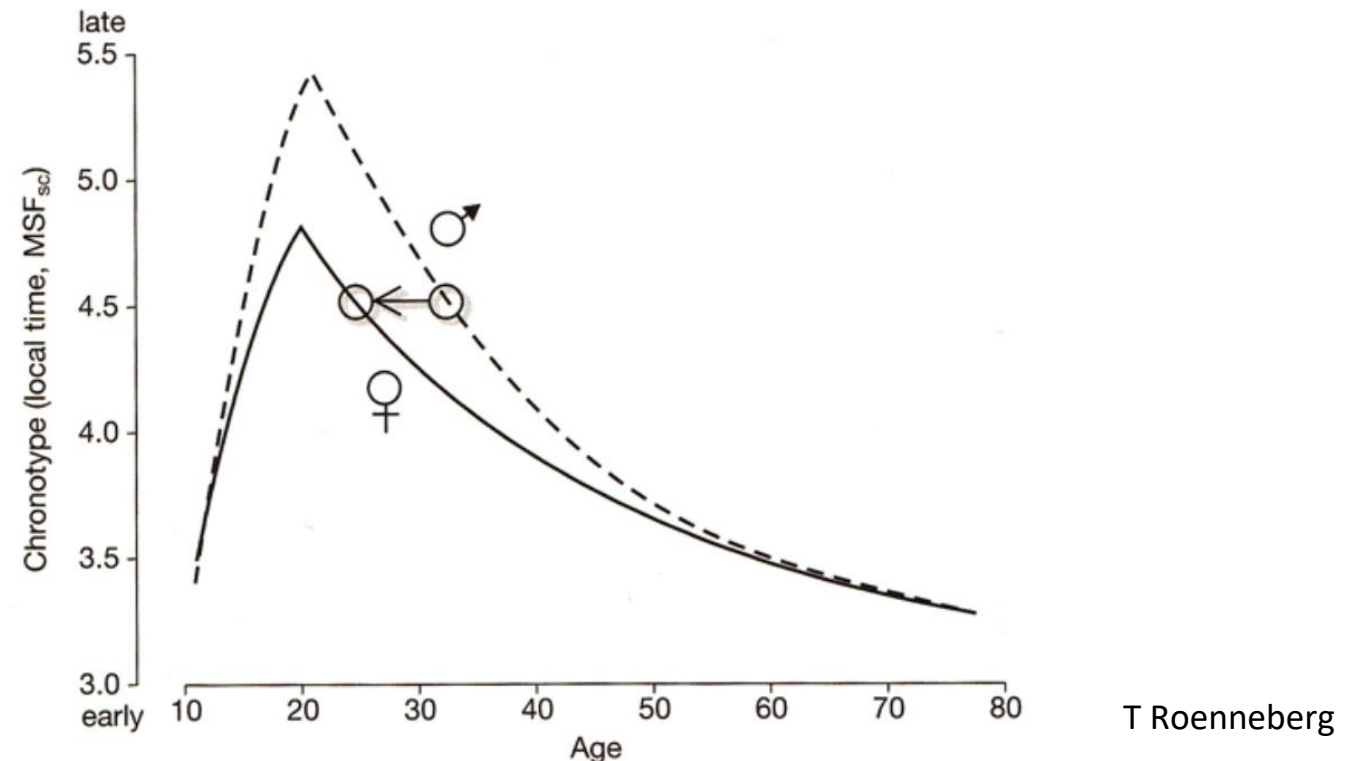
The diagram illustrates the human endocrine system and its physiological effects. A central figure shows a human silhouette with internal organs labeled: Pineal gland, ANS (Autonomic Nervous System), and Adrenal gland. A yellow arrow points to the brain area. To the right, three graphs show the levels of different substances over a 24-hour period (Time in hours):

- Melatonin (pM):** The graph shows a peak around 18:00, reaching approximately 300 pM. The y-axis ranges from 0 to 300 pM.
- Core temperature (°C):** The graph shows a dip around 18:00, reaching approximately 36.5°C. The y-axis ranges from 36.5 to 37.0°C.
- Serum cortisol (nM):** The graph shows a peak around 18:00, reaching approximately 300 nM. The y-axis ranges from 0 to 300 nM.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

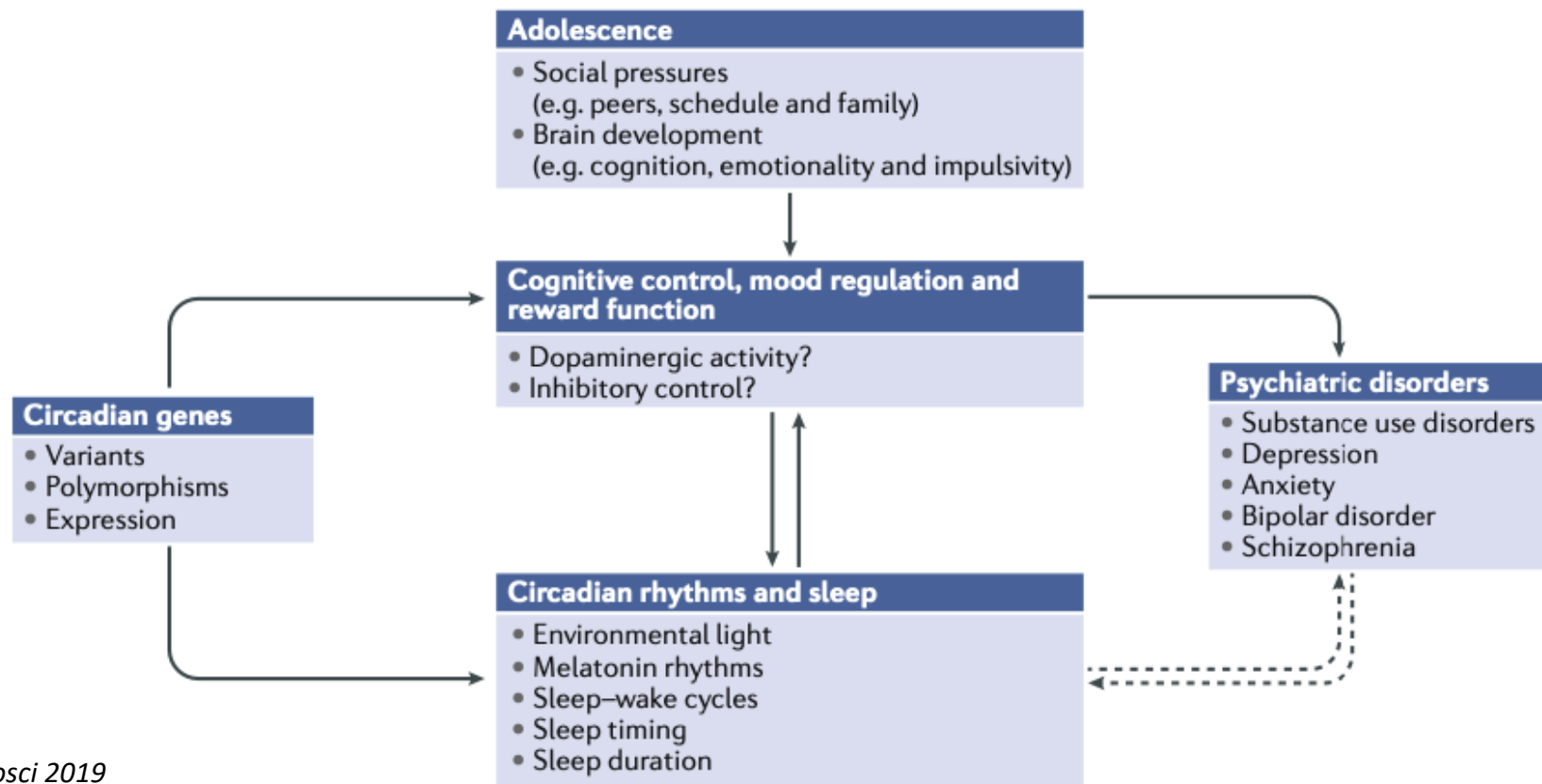
Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil

- Femmes et hommes sont inégaux face au sommeil
- Les adolescents sont naturellement décalés



L'enquête INSV/MGEN 2023 met en évidence les liens étroits entre la rythmicité biologique et la santé mentale.

- Interactions réciproques entre l'horloge circadienne et les structures cérébrales impliquées dans la santé mentale
- Là encore, cela met en lumière l'importance de la rythmicité biologique, du respect des rythmes et d'un environnement favorable à la santé du sommeil.



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Sommeil et santé mentale sont intimement liés

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023



Docteur Sylvie-Royant Parola

Psychiatre, Présidente du Réseau Morphée

Avec Madame Nadia Auzanneau

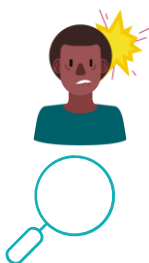
Directrice du département santé OpinionWay

Un niveau élevé d'anxiété ou de dépression s'accompagne d'un sommeil de moins bonne qualité particulièrement chez les femmes et les jeunes

Un niveau élevé d'anxiété ou de dépression qui s'accompagne d'un moins bon sommeil



Anxiété



- Absence de symptomatologie : **43%**
- Symptomatologie douteuse : **26%**
- Symptomatologie probable : **31%**

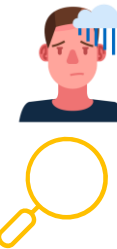
Les Français concernés par une « symptomatologie probable »...

- ... sont davantage des **femmes**
- ... sont **plus jeunes** que la moyenne
- ... ont une **moins bonne qualité** de sommeil
- ... sont **davantage concernés** par des réveils nocturnes
- ... ont plus de **troubles du sommeil** (notamment troubles du rythme du sommeil et insomnie)

*Hospital Anxiety and Depression scale



Dépression



- Absence de symptomatologie : **60%**
- Symptomatologie douteuse : **25%**
- Symptomatologie probable : **15%**

Les Français concernés par une « symptomatologie probable »...

- ... sont **plus jeunes** que la moyenne
- ... ont une **moins bonne qualité** de sommeil
- ... ont plus de **troubles du sommeil** (notamment insomnie)
- ... ont davantage recours à des **solutions médicamenteuses** pour dormir



Les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa

- Les troubles anxiodépressifs modifient le comportement des personnes atteintes à l'égard de leur sommeil.
- Les troubles du sommeil ou de l'horloge biologique peuvent, à l'inverse, être à l'origine de troubles psychiatriques.
- La survenue de troubles du sommeil, et notamment celle d'une rupture du rythme veille/sommeil associée à une privation de sommeil, constitue d'ailleurs un excellent baromètre de l'humeur



L'Éco-anxiété avec conséquences *négatives* sur la santé *mentale* est plus forte chez les jeunes adultes, les personnes anxieuses et dépressives

- L'éco-anxiété vient amplifier le ressenti et le vécu des personnes psychologiquement plus fragile
- L'éco-anxiété est notamment impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes
- Les jeunes qui ont besoin de se projeter vers l'avenir pour se construire sont plus perméable aux questions de notre l'environnement au sens large

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



La santé du sommeil au centre des enjeux
médicaux, sociétaux et écologiques



Professeur Jean-Arthur Micoulaud-Franchi

Médecin du sommeil, PUPH au CHU de Bordeaux

Relation entre éco-anxiété et sommeil ?

Evaluer l'éco-anxiété

Eco-anxiété évaluée par la version Française EAQ-22 (Agoston et al.)

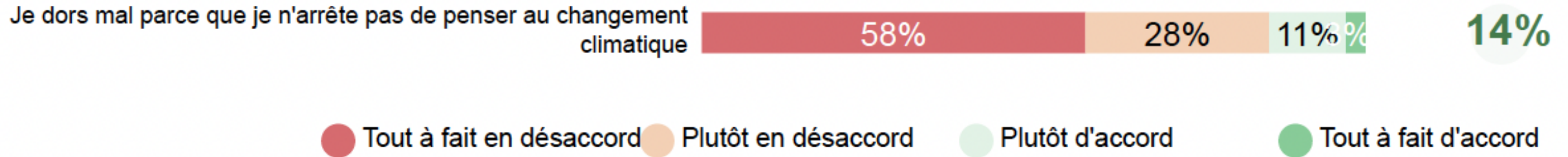
Permet d'évaluer l'impact émotionnel de la perception du changement climatique

Sur deux dimensions :

- Anxiété et inquiétude en lien avec le changement climatique (lié à des comportements pro environnemental) : « éco-anxiété adaptative »
- Détresse en conséquence de l'éco-anxiété (lié à une souffrance mentale)



L'enquête ne retrouve pas un niveau de détresse élevée en lien avec les questions climatiques et environnementales



L'éco-anxiété est associée aux symptômes anxieux

Mais relation faible avec les plaintes de sommeil ou les comportements de sommeil inappropriés dans cet échantillon

Des études complémentaires sont nécessaires

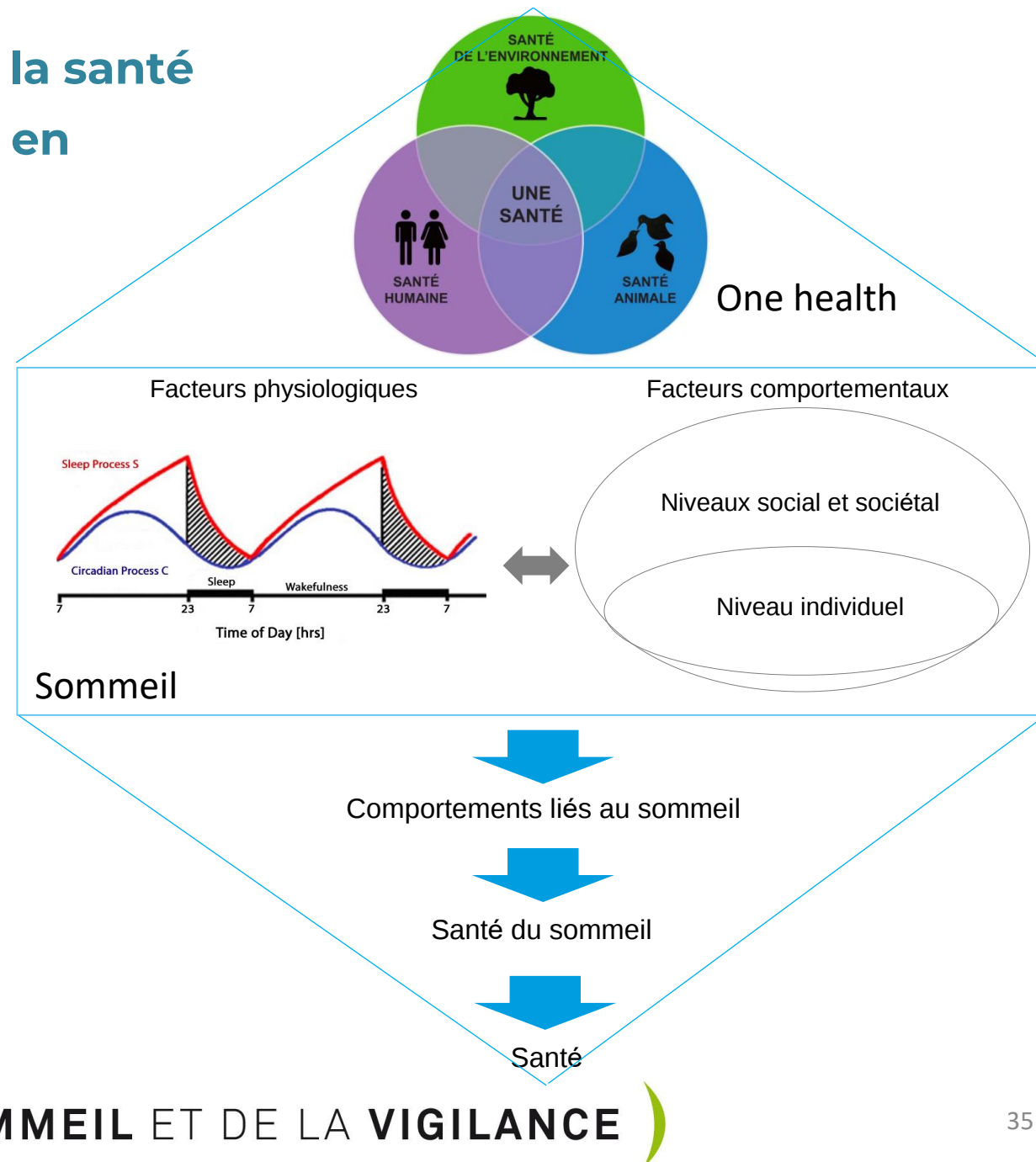


L'approche écologique de la santé

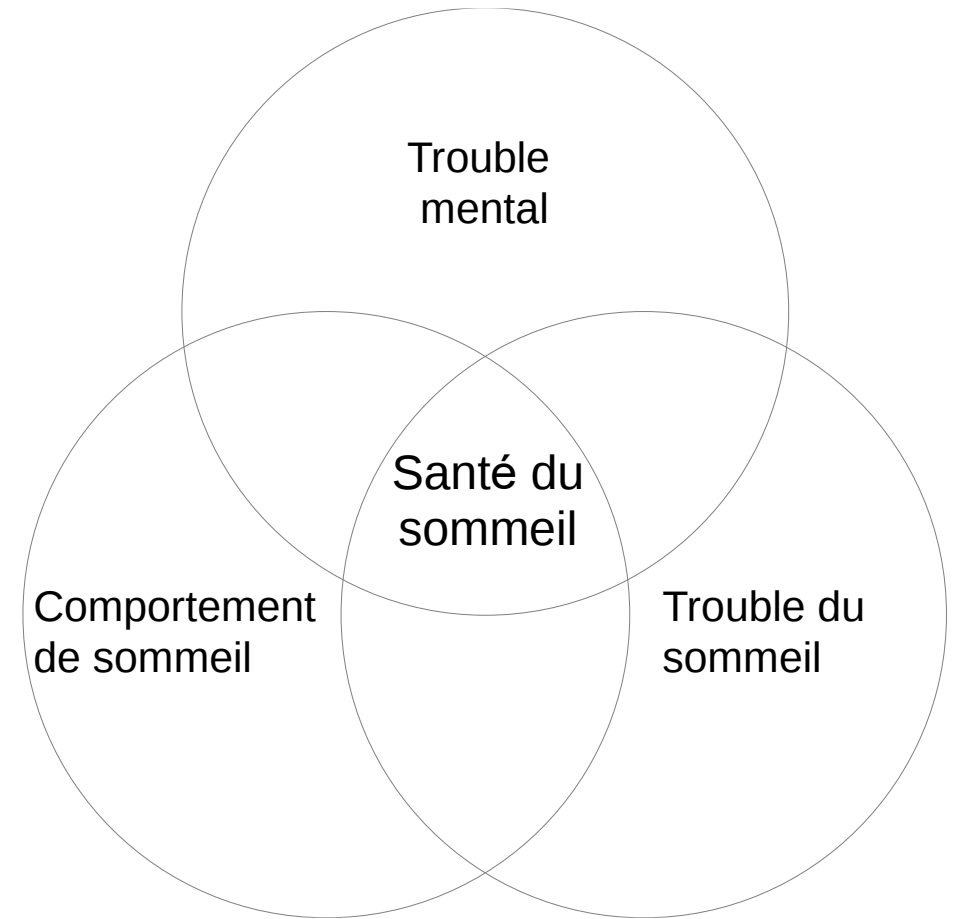
Une démarche essentielle en médecine du sommeil

« Le sommeil – qui était une manière de nous accorder aux rythmes de la nature, d'éprouver notre interdépendance à son égard – est impacté par ces changements »

Cynthia Fleury / Philosophie Magazine
HS-56



La prévention en médecine du sommeil implique de prendre en compte :





Les 5 propositions de l'INSV pour promouvoir la santé du Sommeil

1. **Poursuivre l'intégration du sommeil dans les projets institutionnels de santé**
2. **Renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité**, en poursuivant la collaboration avec l'Éducation nationale et son conseil scientifique.
3. **Promouvoir les connaissances sur l'interaction entre le rythme veille-sommeil et les autres rythmes biologiques et sociaux.**
4. **Diffuser les outils d'analyse fiables et valides des diverses composantes du sommeil** (croyances, impact environnementaux...).
5. **Soutenir les réseaux, associations et sociétés savantes** pour intensifier les actions d'information et d'éducation auprès du grand public comme des professionnels.

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



La Journée du Sommeil en pratique

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023



www.journeedusommeil.org



www.journeedusommeil.org

#JourneeduSommeil



Près de 60 centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés

Chercher

LES FILTRES

Du sommeil au rêve notre intimité en partage

Présentiel - Centre Social du Bassin de Séon, 1 rue Jean-Jacques Vernazza, Marseille
17/02/2023 ⌚ : De 9:00 à 16:00

Conférences, Repas collectif organisé par la Mairie, Atelier Sieste, Atelier de chant polyphonique et apprentissage collective d'une berceuse

Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent en vie réelle!

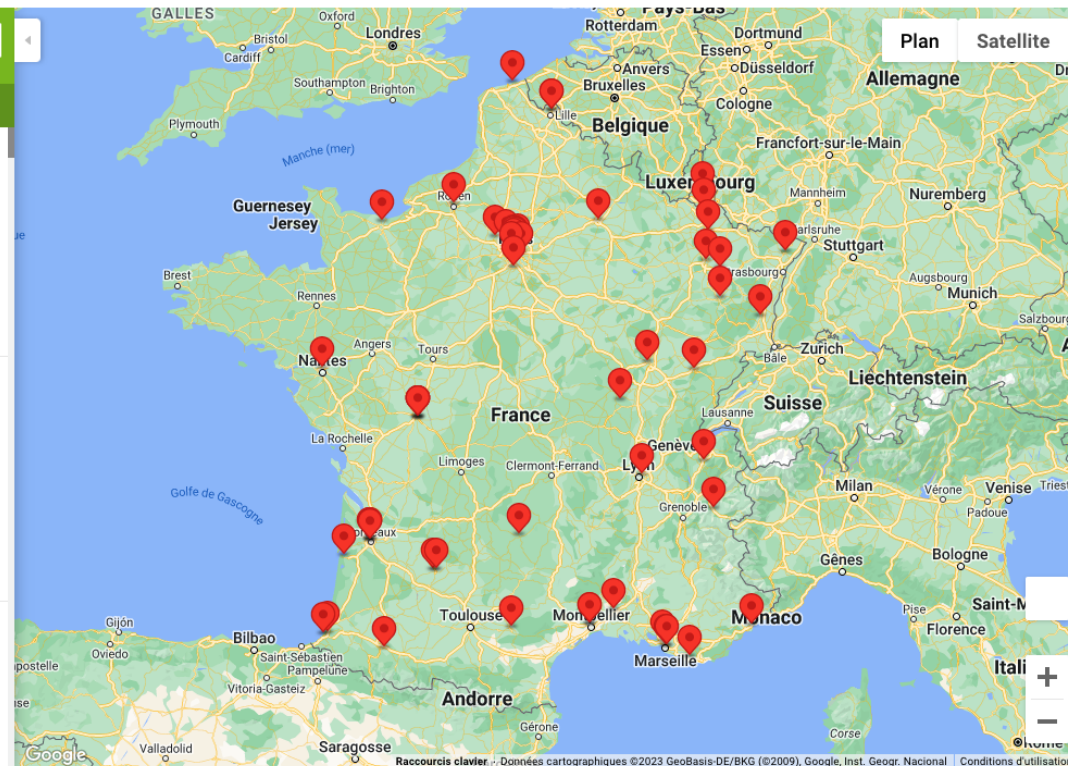
Virtuel - Hôpital Femme Mère Enfant Unité de Sommeil Pédiatrique, ESEFNP 59, boulevard Pinel 69500
17/03/2023 ⌚ : De 11:30 à 13:00

Conférence organisée par le Groupe du Sommeil de l'Enfant et de l'Adolescent (GSEA) de la SFRMS : Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent en vie réelle

Journée Sommeil au CHU de Caen

Présentiel - Pôle de formation et de recherche en santé 2 Rue des Rochambelles 14032 Caen
17/03/2023 ⌚ : De 14:00 à 17:30

Série de conférences avec des médecins, chercheurs experts du



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Journée du Sommeil 2023

17 Mars 14h30 - 16h30

Dormir autrement

Cité des Sciences et de l'Industrie - Auditorium

Enquête de l'INSV : croyances et comportements du sommeil
Dr Claire Colas des Francs & Dr Catherine Tobie

Table ronde : Dr Sylvie Royant-Parola

- Dormir dans un sous-marin - Amiral François Guichard
- Faut-il un lit pour dormir ? - Dr Sarah Hartley

Accès libre et gratuit

30 Avenue Corentin Cariou
75019 Paris - Métro/Tram Porte de la Villette

Plus d'infos sur www.reseau-morphee.fr - Nous contacter : contact@reseau-morphee.fr

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE



cité de la
santé
sciences
et industrie



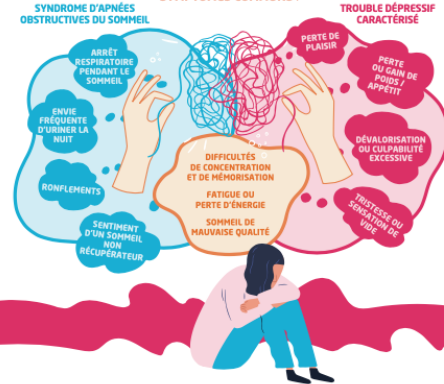
25^e édition
du 13 au 19 mars
2023

STOP AUX IDÉES REÇUES SUR LE CERVEAU : LES DOCTORANTS EN NEUROSCIENCES DU COLLÈGE DE FRANCE METTENT FIN AUX CLICHÉS ET VOUS PRÉSENTENT LEURS TRAVAUX

APNÉES DU SOMMEIL ET DÉPRESSION

20% DES PERSONNES APNÉIQUES SONT À RISQUE DE
SOUFFRIR DE DÉPRESSION

LA DÉPRESSION ET L'APNÉE DU SOMMEIL PRÉSENTENT DES
SYMPTÔMES COMMUNS :



Ne pas traiter l'une de ces pathologies augmente les risques cardio-vasculaires et a un impact négatif sur votre santé mentale et votre qualité de vie.
Un sommeil de durée suffisante et de bonne qualité est essentiel à la bonne santé physique et mentale.

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Parlez-en à votre médecin
www.institut-sommeil-vigilance.org

avec le soutien de
VitalAire

Sommeil et santé mentale des enfants DES DROITS, DES ACTIONS

WEBINAIRE

VENDREDI 17 MARS
 10H30 - 12H
 VISIO ZOOM



AZIMUT
PARLONS ORIENTATION
SCOLAIRE



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPRÉHENSIVES

WEBINAIRE VENDREDI 17 MARS 2023 - 15H00
DIFFUSION SUR FACEBOOK

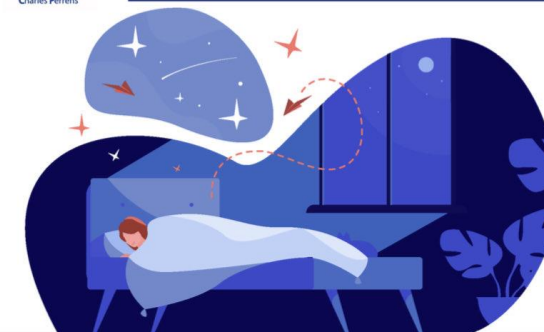
LIENS ENTRE
**SOMMEIL
ET ALZHEIMER**
RISQUES ET PRÉVENTION

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

CHRISTINA SCHMIDT
GÉRALDINE RAUCHS
PRÉSENTÉ PAR HÉLÈNE DELMOTTE
Journaliste et experte médico-sociale



23^{ème} Journée du sommeil
VENDREDI 17 MARS - 17H30
Amphithéâtre du CH Charles perrens



Le Centre Hospitalier Charles Perrens et le Centre Hospitalier Universitaire de Bordeaux vous propose une soirée autour des fausses croyances sur le sommeil avec les présentations suivantes :

«Fausses croyances et insomnie»
par le Dr Julien COELHO, Chef de Clinique Assistant sur le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux

«Fausses croyances et hypersomnolence»
par le Pr Jean Arthur MICOULAUD FRANCHI, responsable de l'activité ambulatoire de prise en charge des troubles du sommeil du CHU de Bordeaux

Modérateurs :
Dr Sébastien GARD (CH Charles Perrens) et Dr Clélia QUILES (CH Charles Perrens)

Suivi d'un cocktail dînatoire à partir de 19h
Accès libre sur inscription : affairesmedicales@ch-perrens.fr

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE





<https://youtu.be/SA3SUWTtV1k>

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Questions / Réponses

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Conférence de presse

Mardi 14 mars 2023