

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



# 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



# Mélusine Harlé

Directrice de la prévention, Groupe MGEN

# MGEN, première mutuelle des agents du service public

Fondée en 1946, MGEN est aujourd'hui la première mutuelle des agents du service public. Son positionnement est unique en France. Elle gère l'assurance maladie, la complémentaire santé et la prévoyance des agents des fonctions publiques d'État, hospitalière et territoriale.

Les agents bénéficient aujourd'hui d'une offre de protection individuelle MGEN. Ils pourront demain, dans le cadre de la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC), bénéficier d'un contrat collectif MGEN, avec la participation de 50% de l'employeur public au financement de leur cotisation santé.



## 4,2 millions d'assurés

---

MGEN est délégataire du régime obligatoire de la Sécurité sociale de 4,2 millions d'agents, actifs, retraités de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, de la Culture, des Sports et de la Transition écologique et solidaire.

## 5 800 entreprises

---

À ce titre, MGEN, via sa filiale MGEN Solutions, accompagne 5 800 structures et protège plus de 150 000 personnels du secteur social et médico-social, du secteur hospitalier à but non lucratif, du divertissement et de la culture (animation, spectacle, sport) et du secteur de l'aide à domicile.

## 3,2 millions d'adhérents

---

MGEN gère la complémentaire santé et la prévoyance de 3,2 millions d'agents, actifs, retraités et bénéficiaires, des administrations et des établissements publics. Ils relèvent de la fonction publique hospitalière, de la fonction publique territoriale et de la fonction publique d'État.

## 300 000 expatriés

---

MGEN propose des offres en santé, prévoyance et assistance internationale aux personnes travaillant, résidant ou se trouvant en situation de mobilité à l'étranger ou dans les collectivités d'outre-mer. Elle protège ainsi 300 000 personnes dans plus de 170 pays à travers le monde.

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



# 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

## “ La méthodologie



Echantillon de **1004 personnes représentatif des Français âgés de 18-65 ans**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères d'âge, de sexe, de région et de CSP.



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.



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



Les interviews ont été réalisées **du 02 au 12 décembre 2022**.

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



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

« **Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2023** »  
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

# Plus d'1/3 des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil

## La qualité du sommeil au cours des 7 derniers jours

Sous-Total  
**Bonne**  
**63%**

*Homme : 70% ; 25-34 ans : 73% ; Sud est : 72% ;  
 CSP+ : 70% ; Dormeurs >=8h : 71% ; Aucun trouble du sommeil : 82% ;*



Sous-Total  
**Moyenne/Mauvaise**  
**37%**

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

**58%**  
 se plaignent d'une  
**difficulté de sommeil**



**42%**  
 déclarent souffrir  
 d'**au moins un trouble du 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%).*

# Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par les réveils nocturnes et la durée moyenne de sommeil continue de se réduire



**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

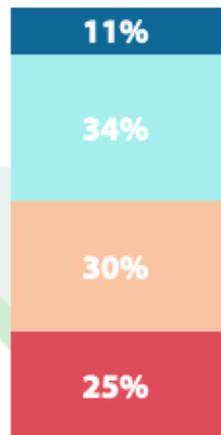
**Sous-Total**  
**Oui**

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



**45%**  
 Un homme : 65%  
 50-65 ans : 65%  
 Sans enfant : 61%

A Tous (1004) ★

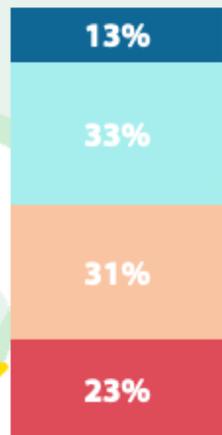


**Votre vie personnelle**



**46%**

Actifs (756)

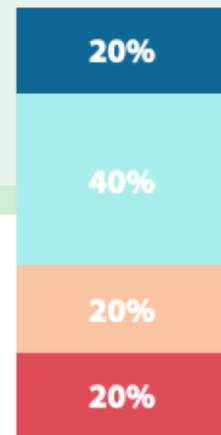


**Votre travail**



**60%**

Etudiants (71)



**Vos études**

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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



**75%**  
déclarent avoir mis en place  
**au moins une mesure**

Cauchemars récurrents :  
**89%** ; Médication pour aider  
à dormir : **94%**

✘ Aucune mesure  
25%

Sous-Total  
**Professionnel  
de santé**  
**27%**

**2,3 mesures**  
en moyenne

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

Autre : 2% → Tisane, lecture, huile essentielle...

# Un niveau de connaissance relativement modéré des effets positifs ou négatifs de certains comportements sur le sommeil

## Score moyen à l'échelle SBS (Sleep Beliefs Scale)



**Construction du score :**  
Echelle composée de 20 items

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



**Bon score**

Score > 15/20  
**39%**



**Score  
moyen**

Score entre 9 et 15/20  
**37%**



**Mauvais  
score**

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 que 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)

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

## 10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
- Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.
- Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
- Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.
- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



# 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

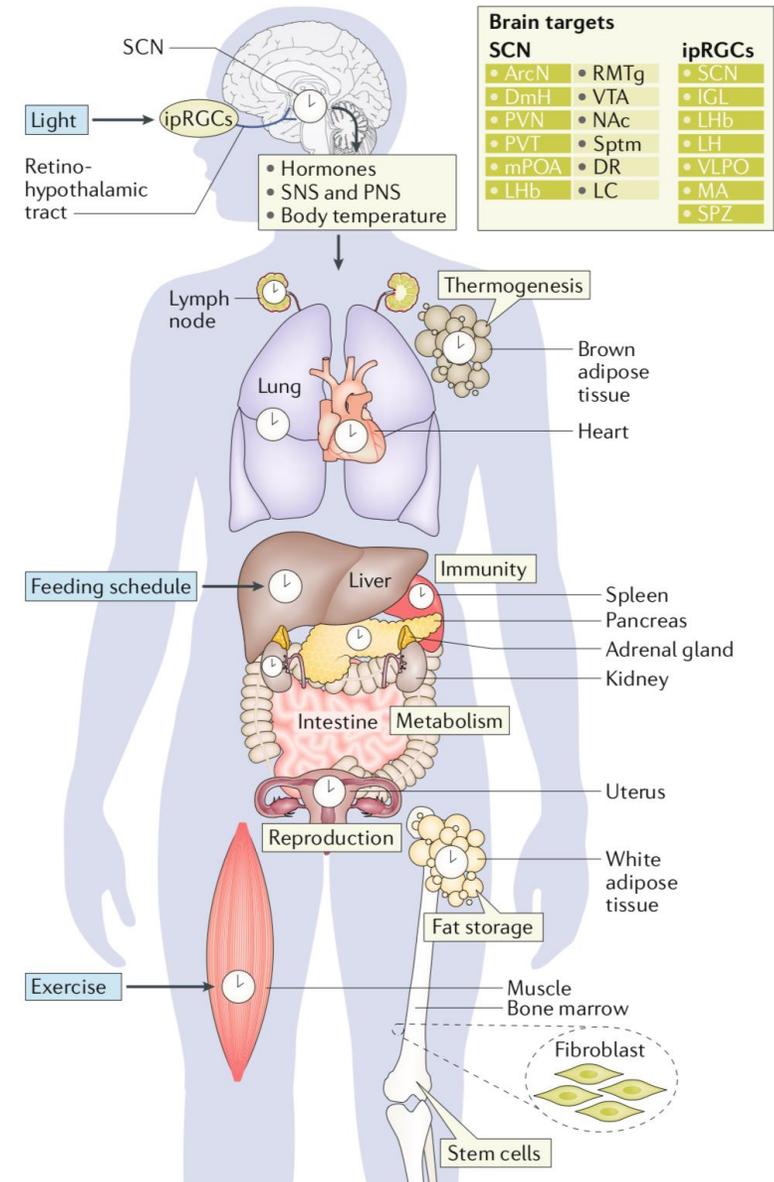
- 17% des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil dans l'enquête INSV/MGEN 2023
- À chacun son rythme
- Les troubles du rythme veille-sommeil sont d'autant plus sous-évalués qu'ils surviennent dans un contexte psychiatrique



# Bien comprendre le rythme veille-sommeil

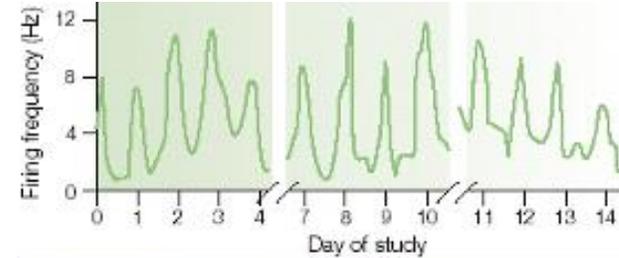
Presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures.

a Circadian timing system

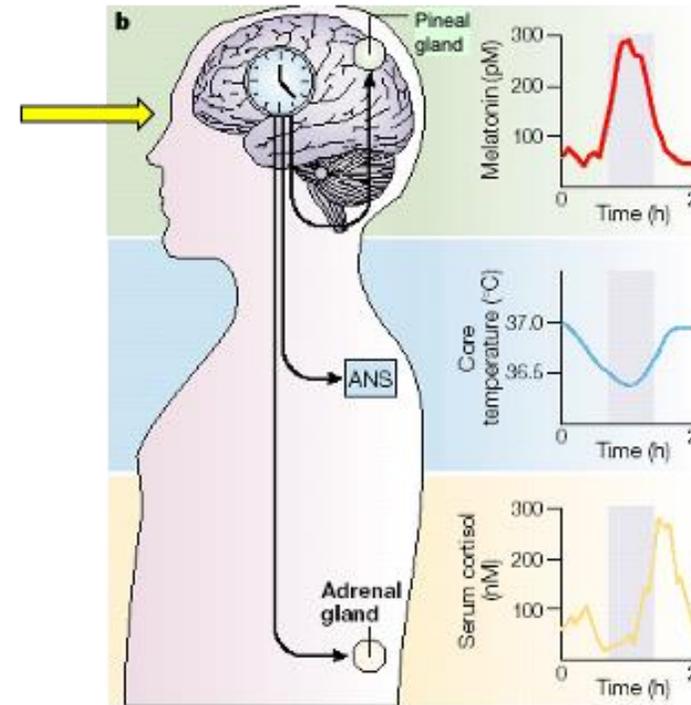


# La lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne

1- rythmicité biologique endogène proche de 24 heures



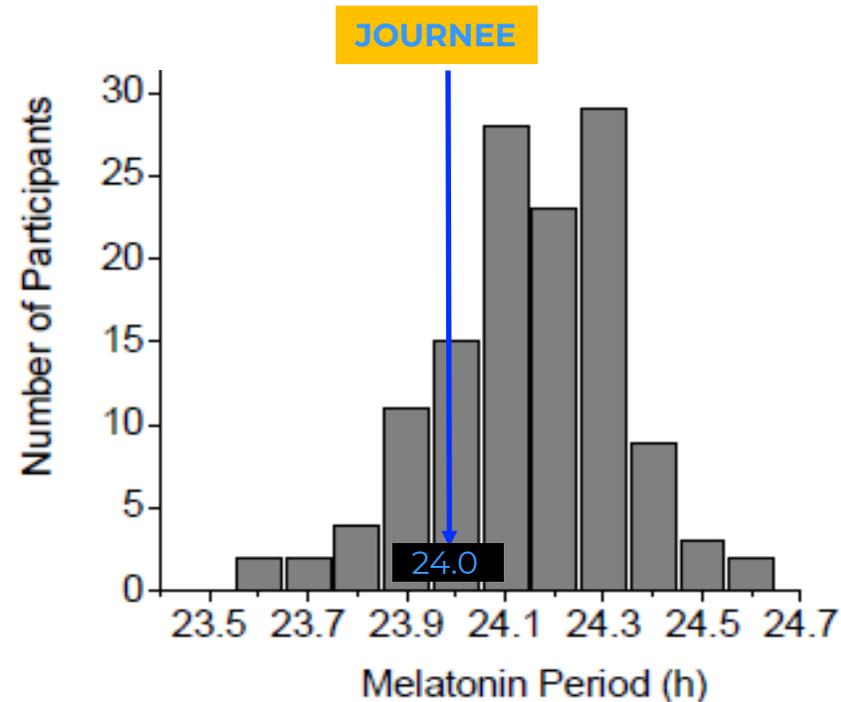
2- synchronisation par la **lumière** (remise à l'heure)



3- rythmes biologiques appropriés (timing)



# À chacun son rythme



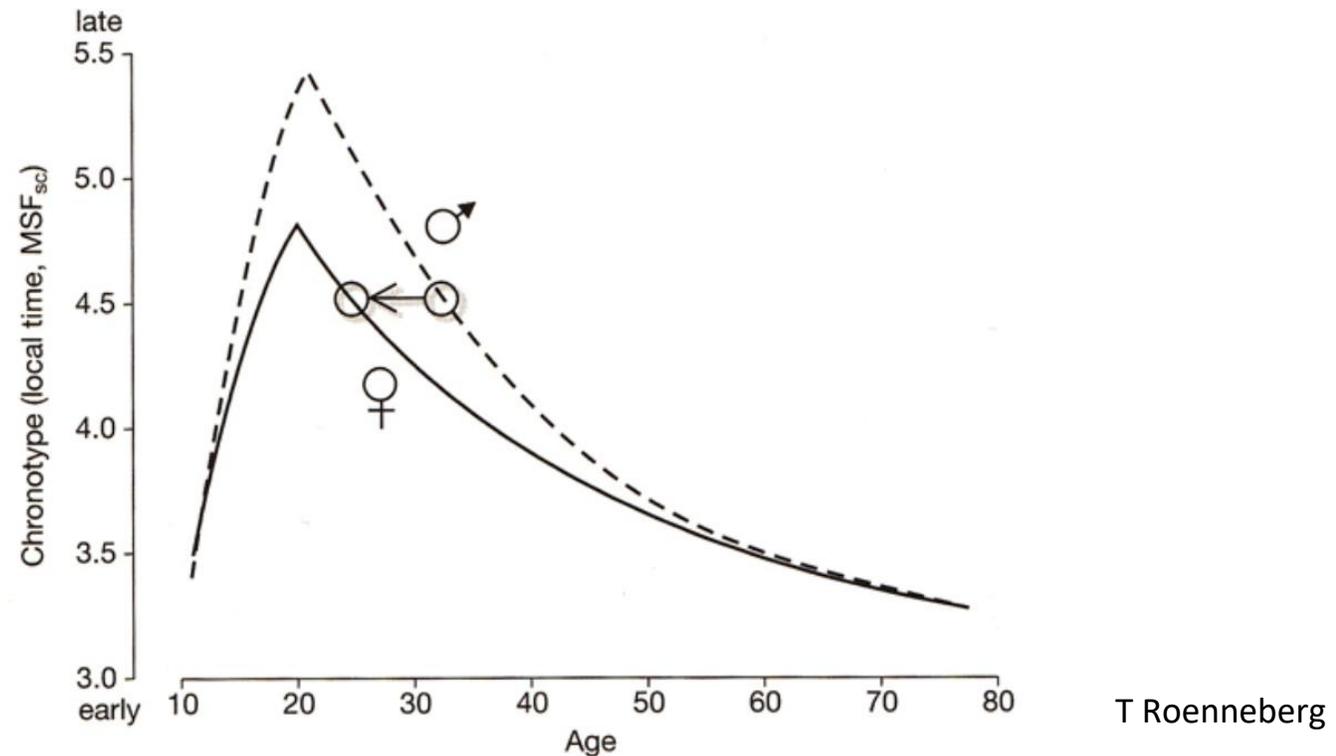
Période interne 24.15 h (157 personnes)  
(femmes 24.09 h, hommes 24.19 h)

Période/journée courte  
L'horloge avance  
Couche-tôt  
Chronotype du matin

Période/journée longue  
L'horloge retarde  
Couche-tard  
Chronotype du soir

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

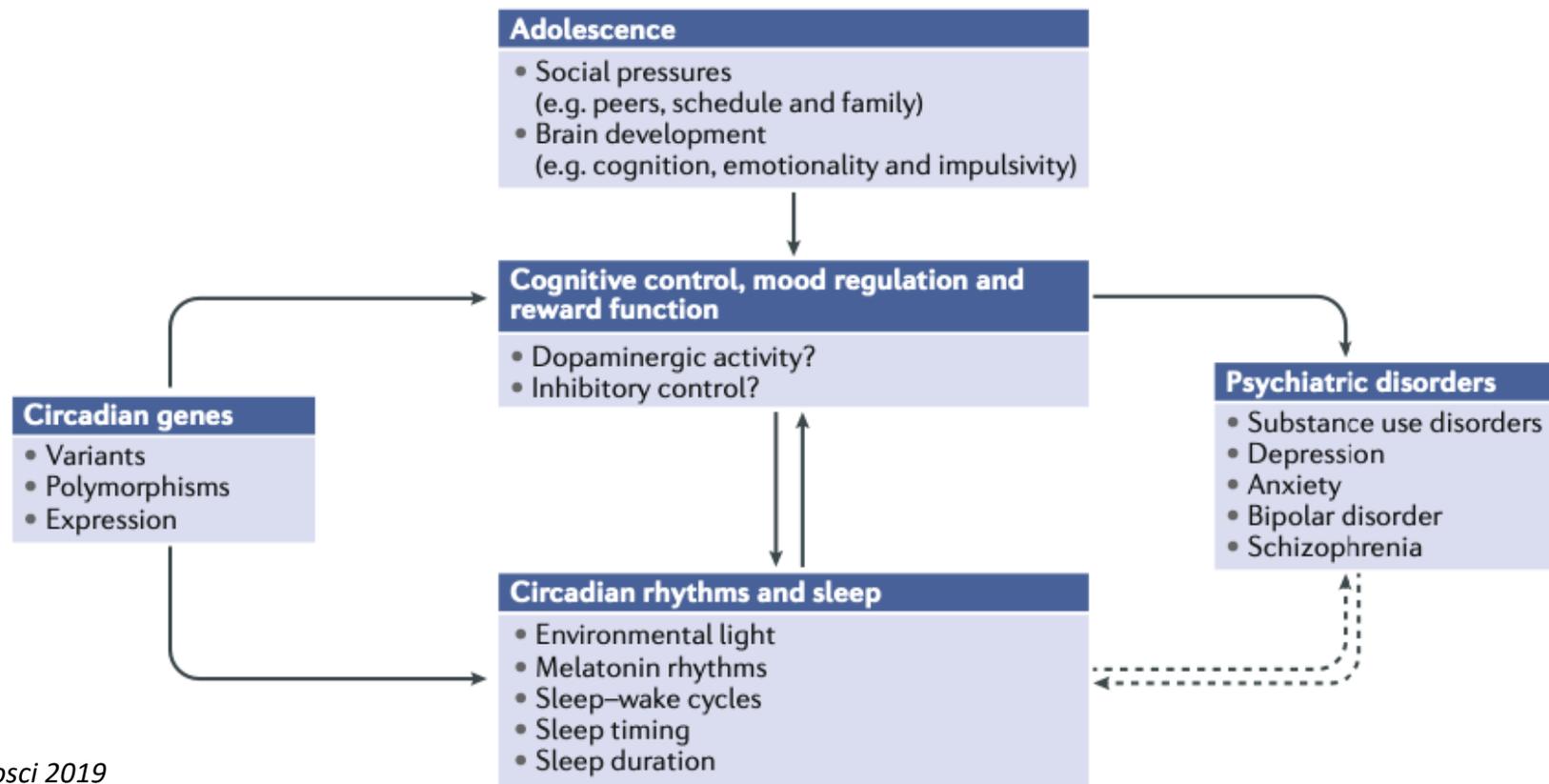
- Femmes et hommes sont inégaux face au sommeil
- Les adolescents sont naturellement décalés





# 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*

# 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



# Sommeil et santé mentale sont intimement liés

*Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023*



## Docteur Sylvie-Royant Parola

Psychiatre, Présidente du Réseau Morphée

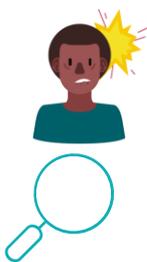
## Avec Madame Nadia Auzanneau

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)

### 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

\*Hospital Anxiety and Depression scale





# 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*

# 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



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 confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales

## Ce que l'on peut qualifier d'éco-anxiété "adaptative"

Je m'inquiète pour la **prochaine génération** car elle sera très affectée par le changement climatique

Il est **frustrant** d'élire des **décideurs** qui ne **considèrent pas sérieusement le travail des climatologues/ experts**

J'ai de la **peine** pour ceux dont la **santé est déjà négativement affectée par le changement climatique**

Je suis **préoccupée** par le **nombre croissant de catastrophes naturelles** causées par le changement climatique.

Cela me met en **colère** que beaucoup de gens n'arrivent pas à faire même **les choses les plus élémentaires** pour **protéger l'environnement**

Sous total  
**D'accord**  
Top 5

68%



dont **24%** de tout à fait d'accord

64%



dont **24%** de tout à fait d'accord

64%



dont **15%** de tout à fait d'accord

61%



dont **13%** de tout à fait d'accord

61%



dont **22%** de tout à fait d'accord



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

Je dors mal parce que je n'arrête pas de penser au changement climatique



● Tout à fait en désaccord ● Plutôt en désaccord ● Plutôt d'accord ● Tout à fait d'accord

### 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

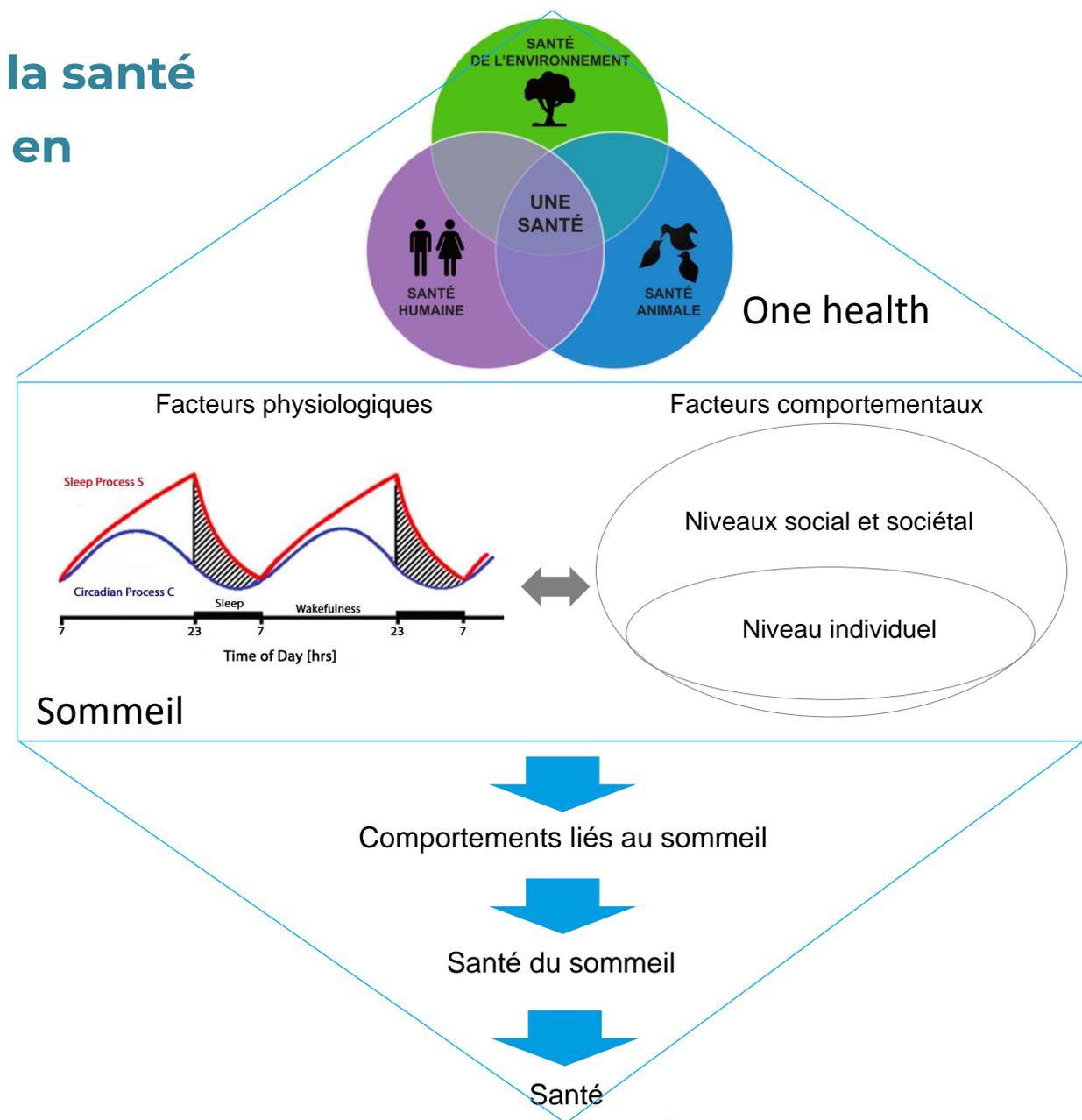


# L'approche écologique de la santé

## 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





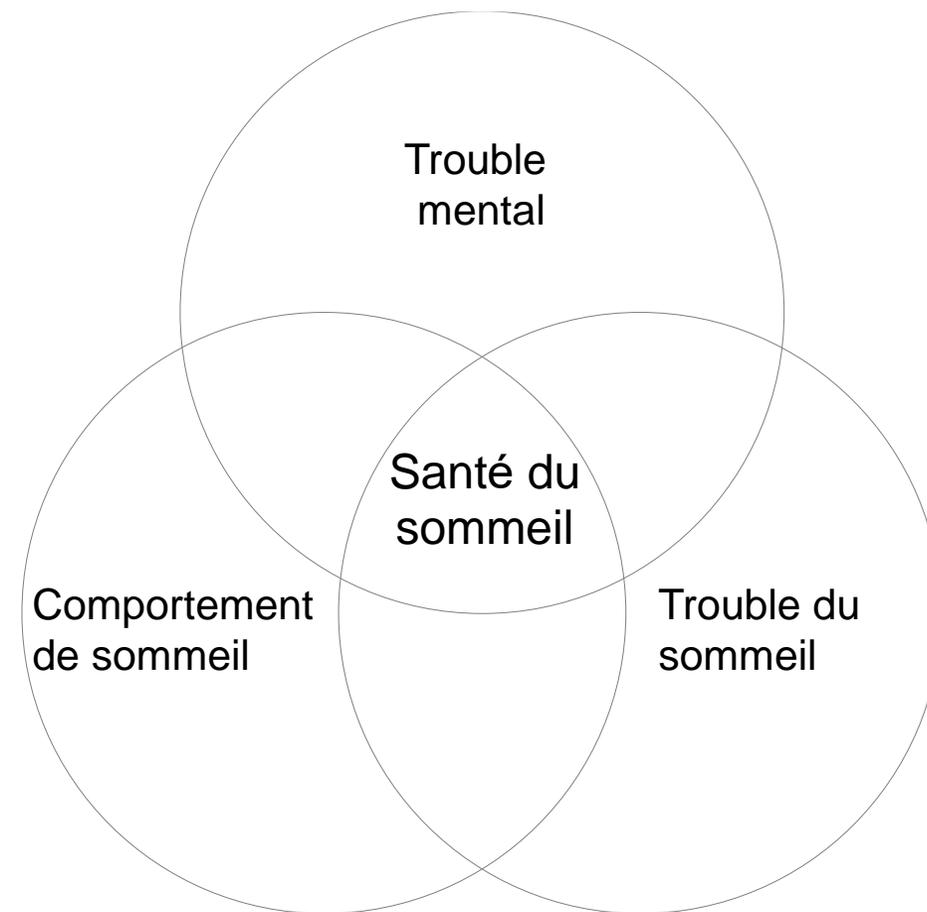
## Notre santé du sommeil : au centre des enjeux médicaux, sociétaux et écologiques

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

La capacité à mettre en place des comportements du sommeil (au regard des contraintes sociétales et écologiques)

La présence de troubles mentaux associés et fréquents (et leurs prises en charge psychiatrique)

La présence de troubles du sommeil (et leurs prises en charge en médecine du sommeil)





## 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.



# Mélusine Harlé

Directrice de la prévention, Groupe MGEN

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



La Journée du Sommeil en pratique

# 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023



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



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

#JourneeduSommeil



Près de 50 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!**  
Virtual - 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  
Séries 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](http://www.reseau-morphee.fr) - Nous contacter : [contact@reseau-morphee.fr](mailto:contact@reseau-morphee.fr)



25<sup>e</sup> 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.



Parlez-en à votre médecin  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)



### Sommeil et santé mentale des enfants

#### DES DROITS, DES ACTIONS

## WEBINAIRE

VENDREDI 17 MARS  
10H30 - 12H  
VISIO ZOOM

le cofrade pour chaque enfant

### LIENS ENTRE SOMMEIL ET ALZHEIMER RISQUES ET PRÉVENTION

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

WEBCINAIRE VENDREDI 17 MARS 2023 - 15H00  
DIFFUSION SUR FACEBOOK

CHRISTINA SCHMIDT  
GÉRALDINE RAUCHS

PRÉSENTÉ PAR HÉLÈNE DELMOTTE  
Journaliste et spécialiste médico-scienciste

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



23<sup>ème</sup> Journée du sommeil  
VENDREDI 17 MARS - 17H30  
Amphithéâtre du CH Charles Perrrens



Le Centre Hospitalier Charles Perrrens 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 MICHAUD FRANCI, responsable de l'activité ambulatoire de prise en charge des troubles du sommeil du CHU de Bordeaux

Modérateurs :  
Dr Sébastien GARD (CH Charles Perrrens) et Dr Clélia QUILLES (CH Charles Perrrens)

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



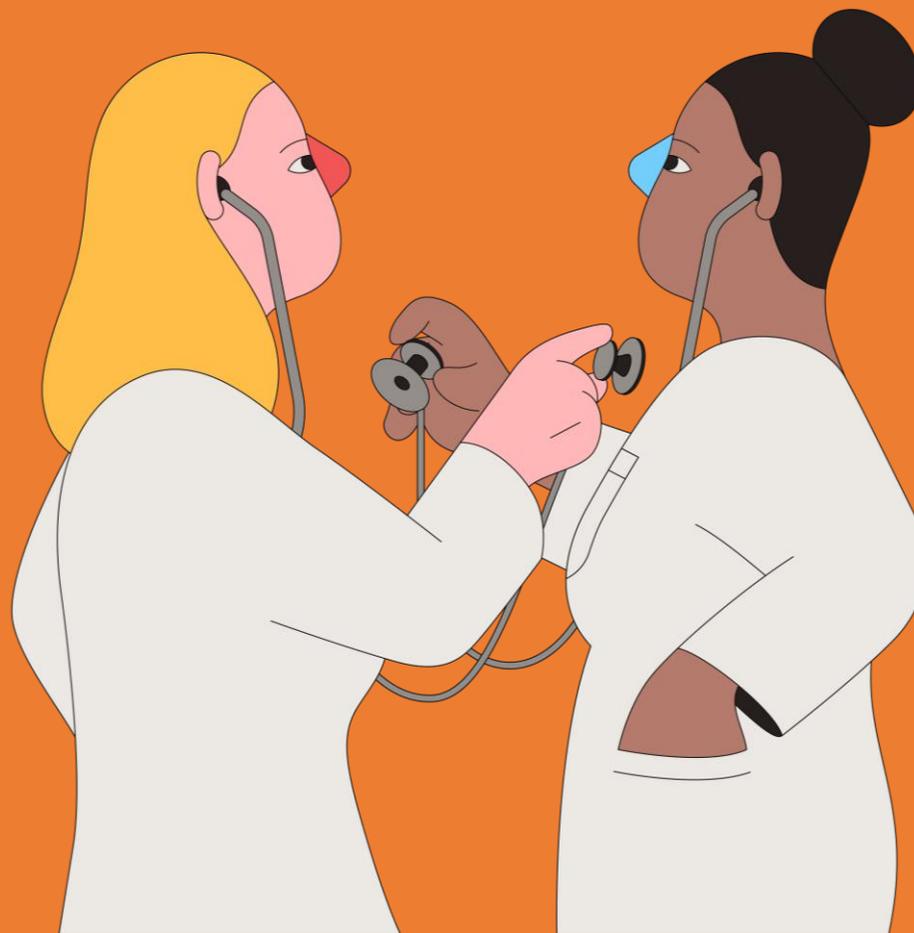


<https://youtu.be/SA3SUWTtV1k>

Grand public

900 000

Personnes sensibilisées



Au travail

22 000

Enseignants, soignants, personnels  
d'encadrements accompagnés,  
formés

# Focus

---

Prévention MGEN 2022

29 conférences / ateliers  
1 594 personnes accompagnées

6 podcasts pour comprendre et  
apprivoiser son sommeil

---



Cliquez sur l'image pour y accéder



# La prévention

## Dossiers prévention : le sommeil

Théo,  
le boss du sommeil

Théo le boss du sommeil explique l'insomnie



### Le podcast

Théo le boss du sommeil explique comment reprendre le rythme à la rentrée	4:07
Théo le boss du sommeil explique le sommeil	4:23
Théo le boss du sommeil explique les portes du sommeil	4:16
Théo le boss du sommeil explique les rythmes de travail décalés	4:50
Théo le boss du sommeil explique l'insomnie	4:34

CONNAÎTRE

COMPRENDRE

TESTER

PROGRESSER

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<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



## 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*

# 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil

## Vendredi 17 Mars 2023

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

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



# Conférence de presse

## Mardi 14 mars 2023