

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



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*

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



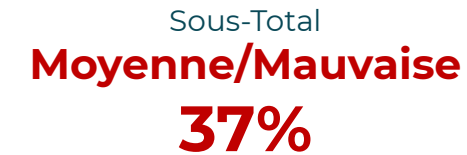
Docteur Marc Rey

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**

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**

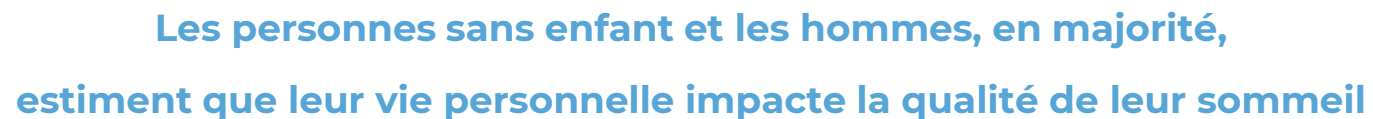
En week-end / ou en congés...

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

Ils mettent

40 minutes pour s'endormir

en moyenne en semaine
et 28 minutes le week end,



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



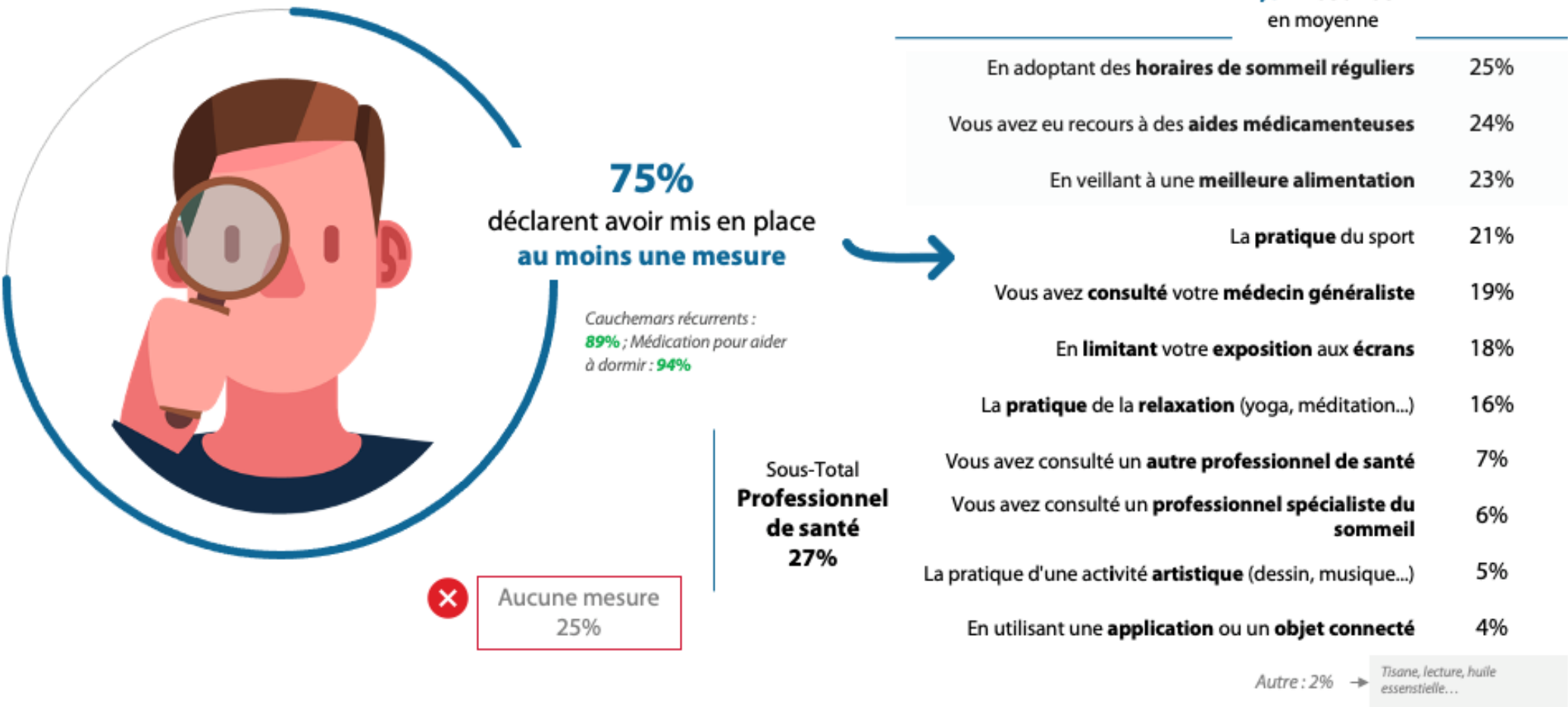
Docteur Isabelle Poirot

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



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



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

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**

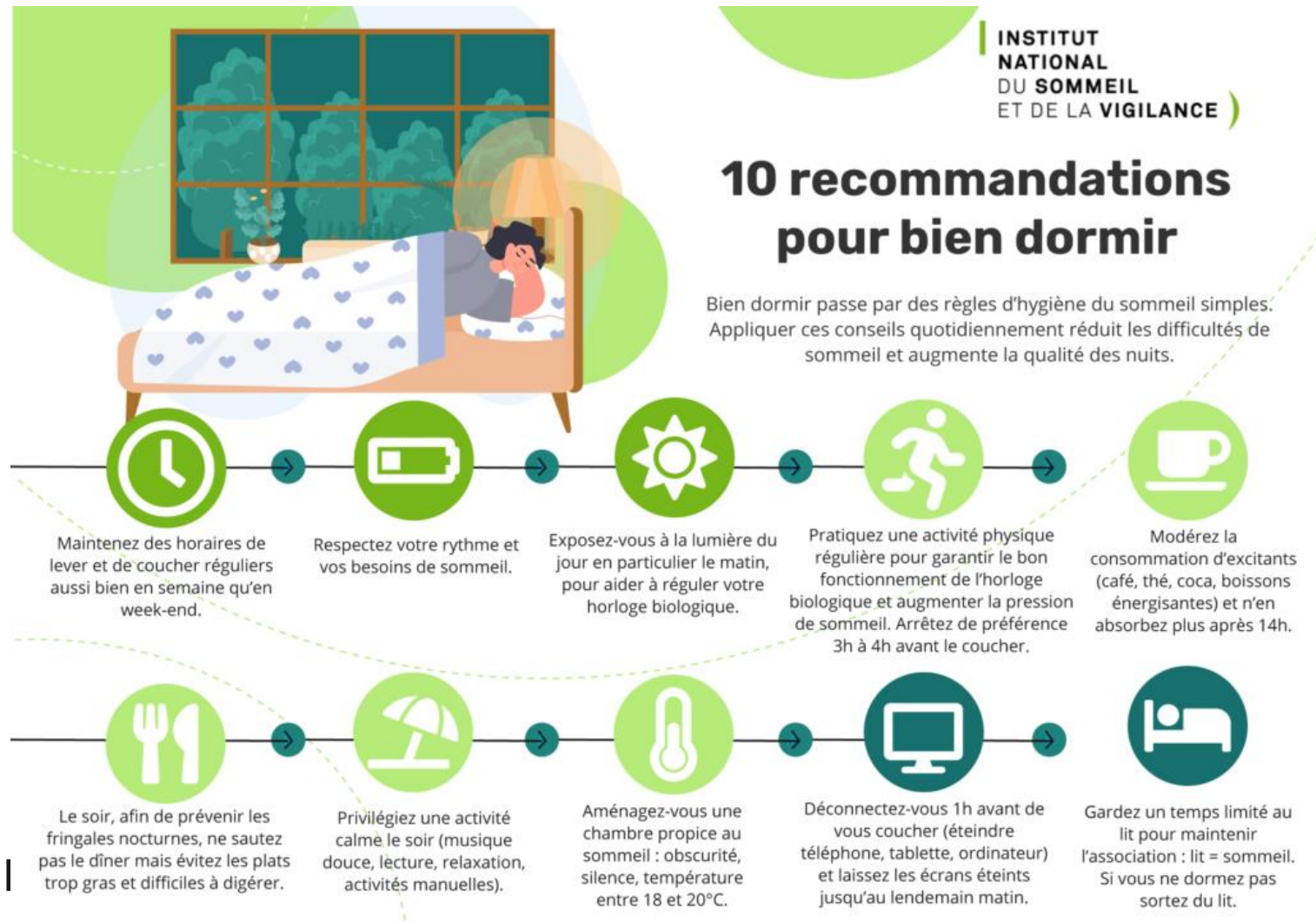


Aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose pour le sommeil selon **19% des Français**



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



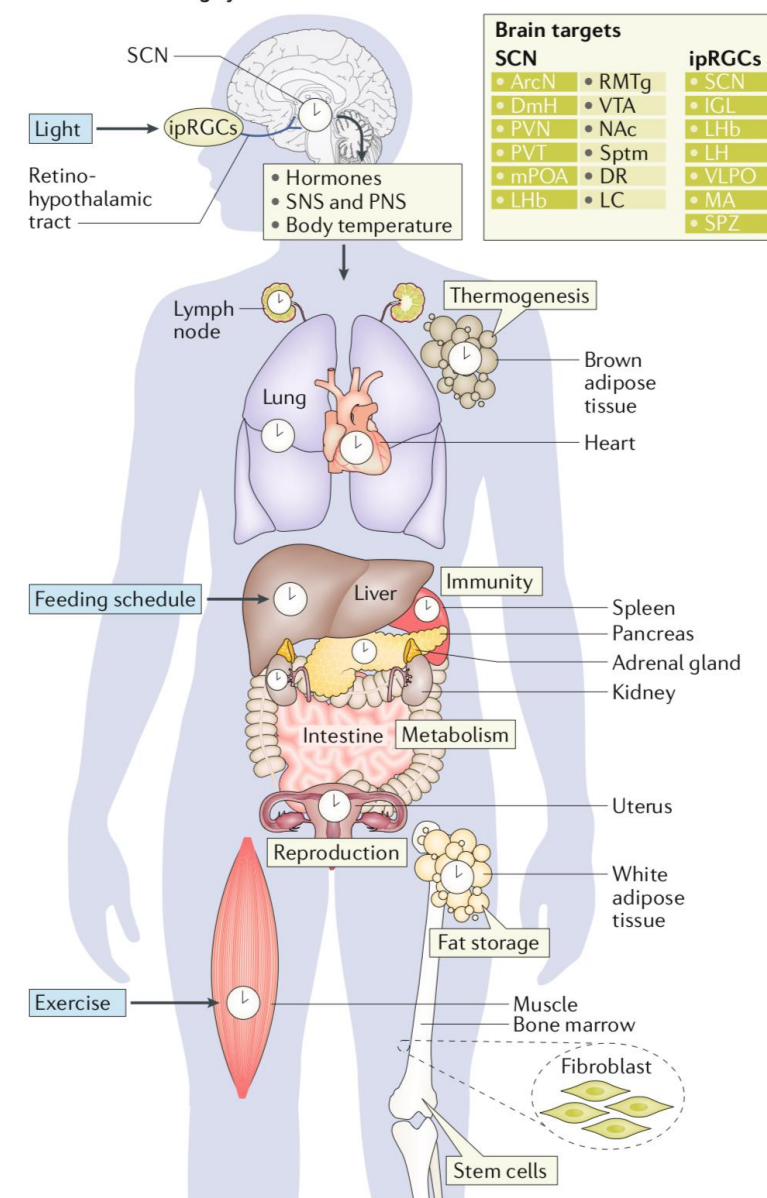
Les troubles du rythme veille-sommeil sont souvent sous-évalués

- 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 .

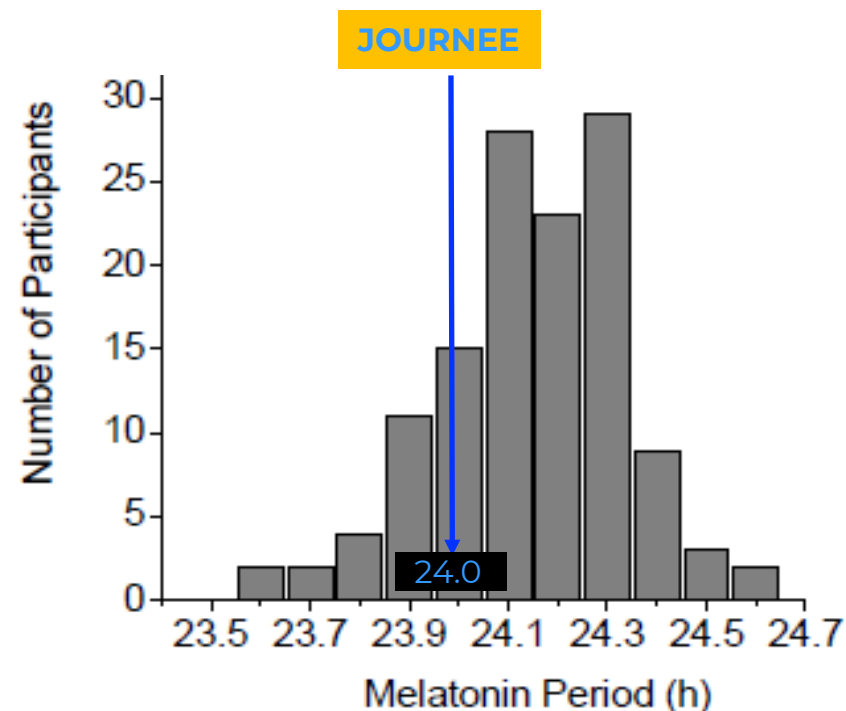
a Circadian timing system



- ### 3- rythmes biologiques appropriés (*timing*)



À chacun son rythme



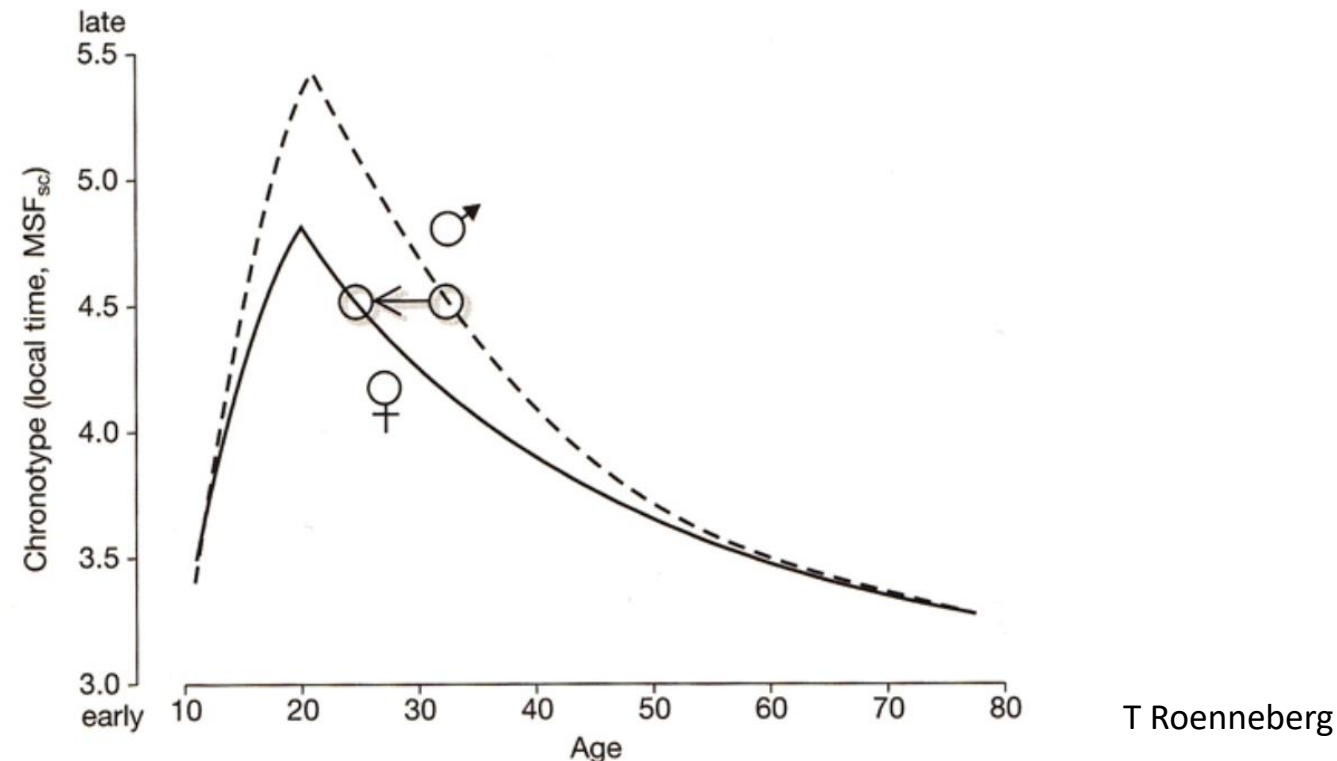
Période interne 24.15 h (157 personnes)
 (femmes 24.09 h, hommes 24.19 h)

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

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

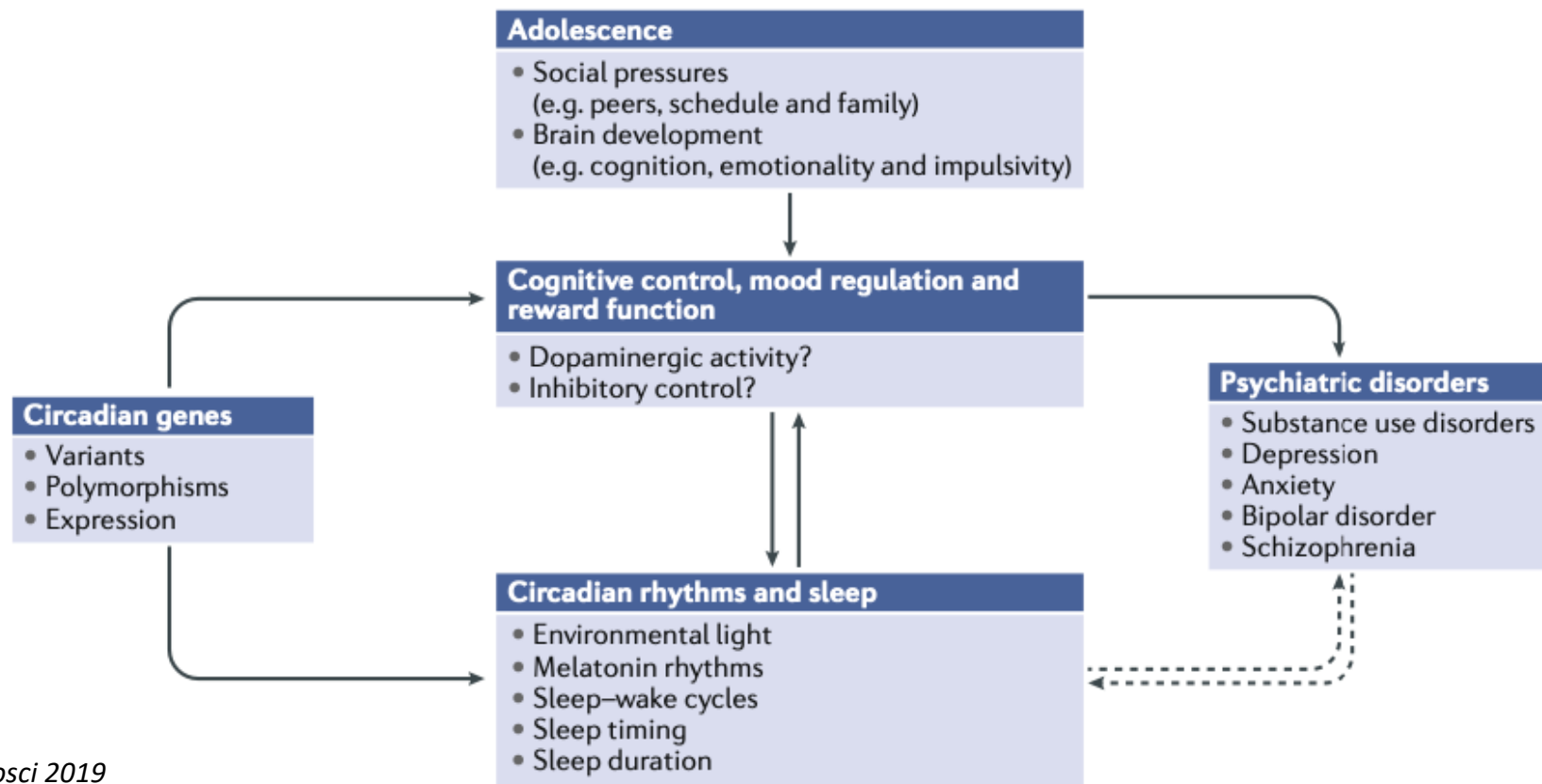
Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil

- 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^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

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

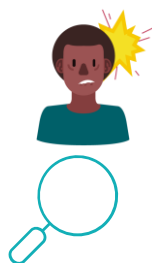
Directrice du département santé OpinionWay

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



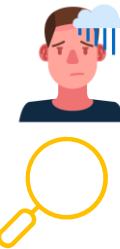
- Absence de symptomatologie : **43%**
- Symptomatologie douteuse : **26%**
- Symptomatologie probable : **31%**

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*

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

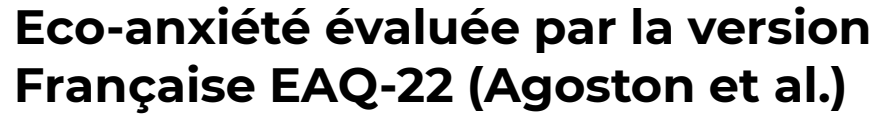


La santé du sommeil au centre des enjeux
médicaux, sociétaux et écologiques



Professeur Jean-Arthur Micoulaud-Franchi

Médecin du sommeil, PUPH au CHU de Bordeaux



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

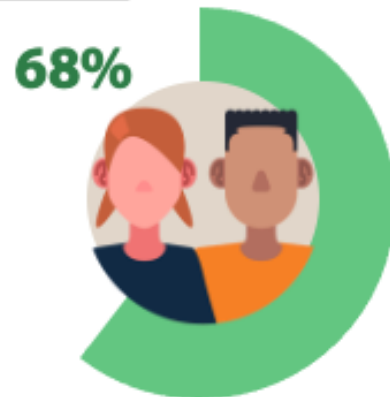
Il est frustrant d'élire des
 décideurs qui ne considèrent
 pas sérieusement le travail des
 climatologues/ experts

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

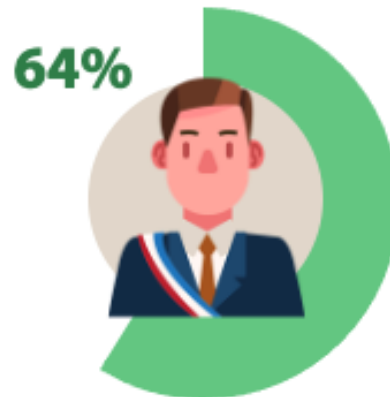
Je suis préoccupée par le
 nombre croissant de
 catastrophes naturelles
 causées par le changement
 climatique.

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

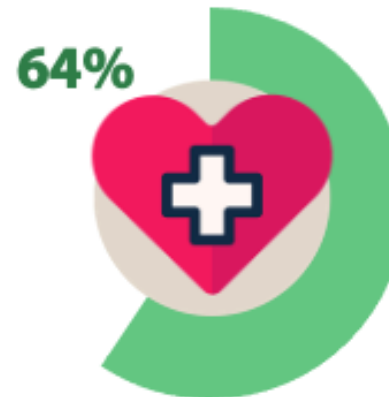
Sous total
D'accord
 Top 5



dont **24%** de tout à fait d'accord



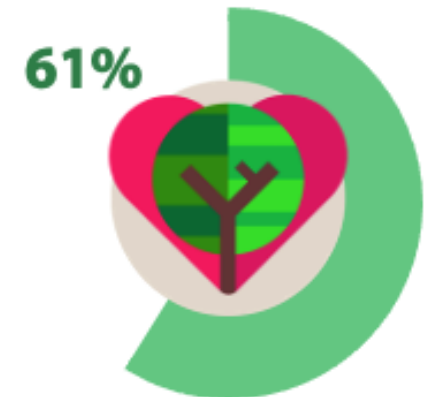
dont **24%** de tout à fait d'accord



dont **15%** de tout à fait d'accord

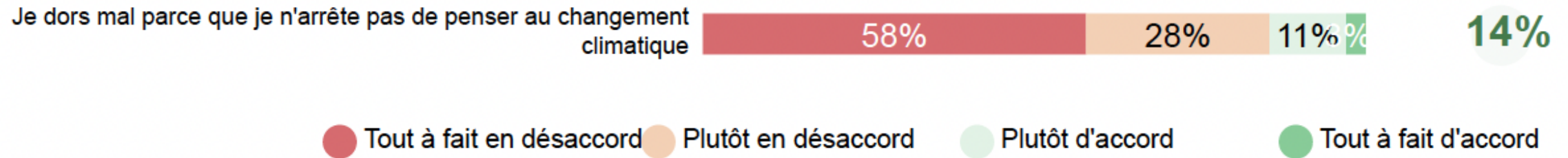


dont **13%** de tout à fait d'accord



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



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

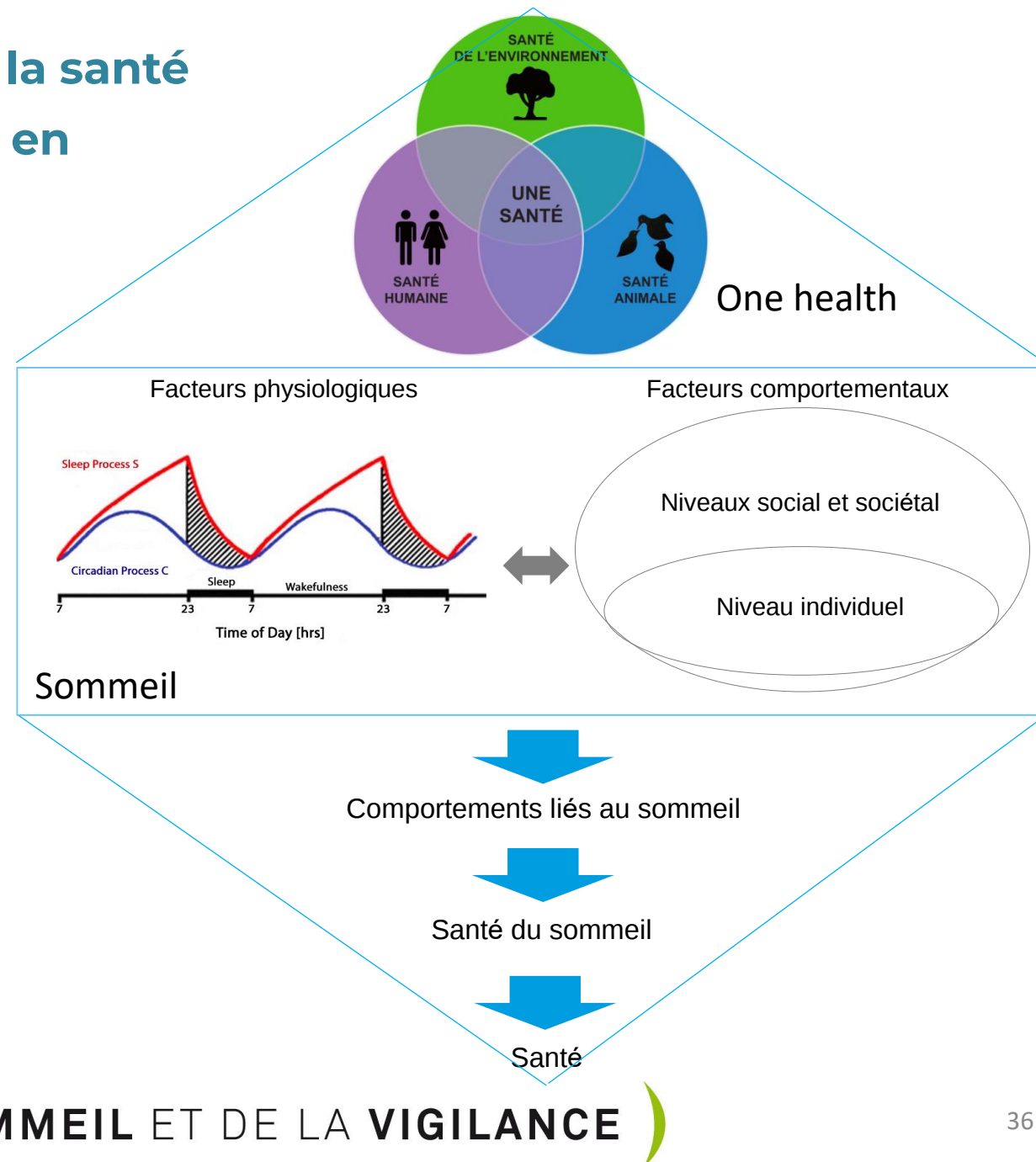


L'approche écologique de la santé

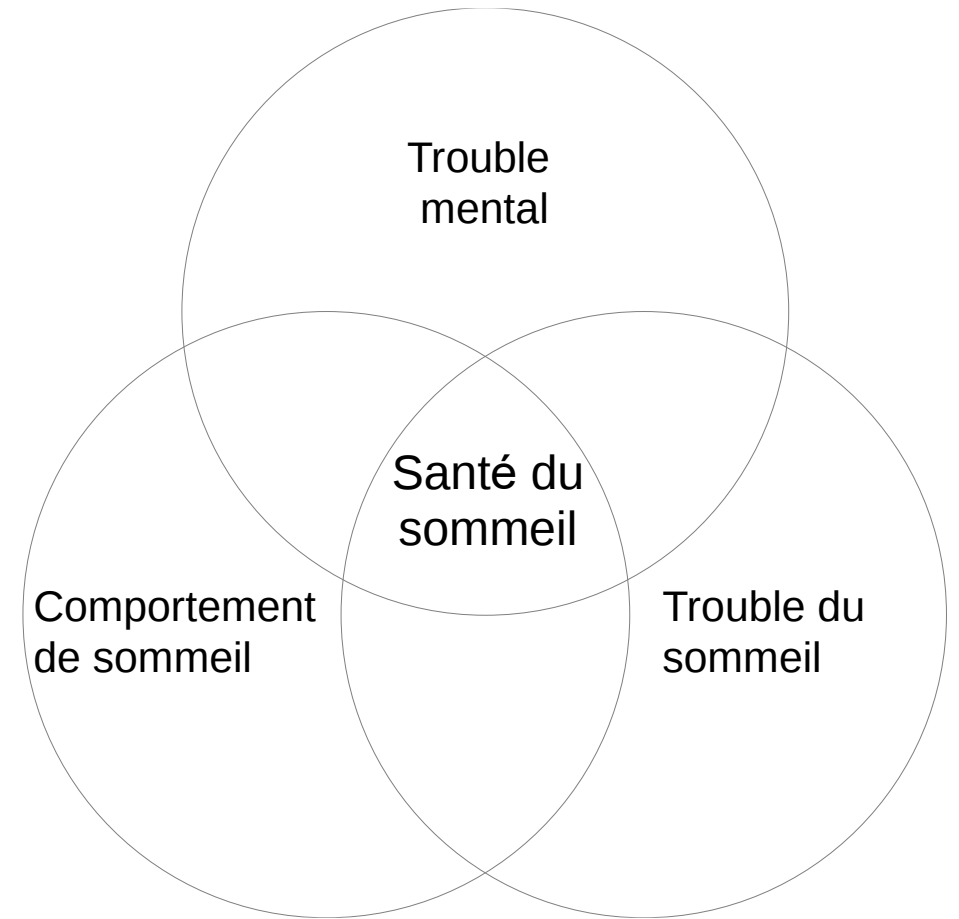
Une démarche essentielle en médecine du sommeil

« 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.



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^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



La Journée du Sommeil en pratique

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023



www.journeedusommeil.org



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!

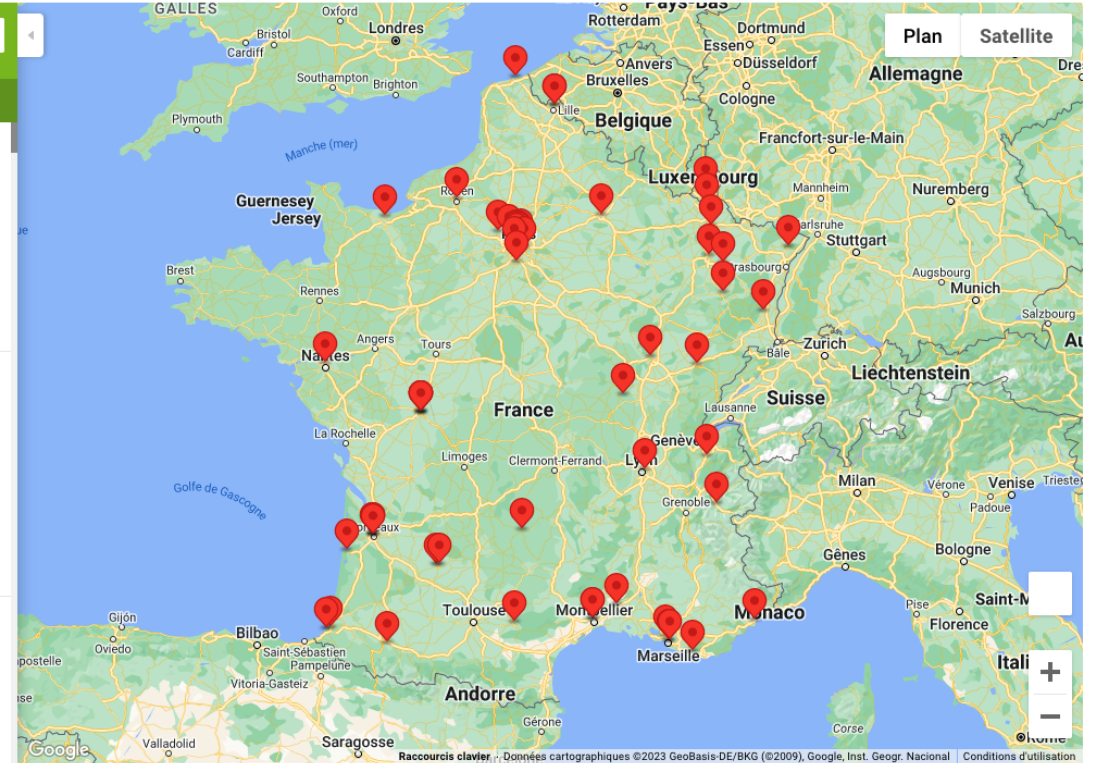
Virtuel - Hôpital Femme Mère Enfant Unité de Sommeil Pédiatrique, ESEFNP 59, boulevard Pinel 69500
17/03/2023 ⌚ : De 11:30 à 13:00

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

le cofrade
unicef
pour chaque enfant.

FRANCE ALZHEIMER
à l'initiative de l'AFM

WEBINAIRE VENDREDI 17 MARS 2023 - 15H00
DIFFUSION SUR FACEBOOK

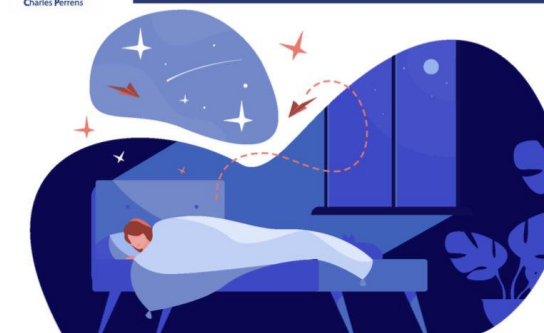
**LIENS ENTRE
SOMMEIL
ET ALZHEIMER**
RISQUES ET PRÉVENTION

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

BORDEAUX
neurocampus

CHU
BDX
CENTRE
HOSPITALIER
UNIVERSITAIRE
BORDEAUX

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



<https://youtu.be/SA3SUWTtV1k>

Grand public

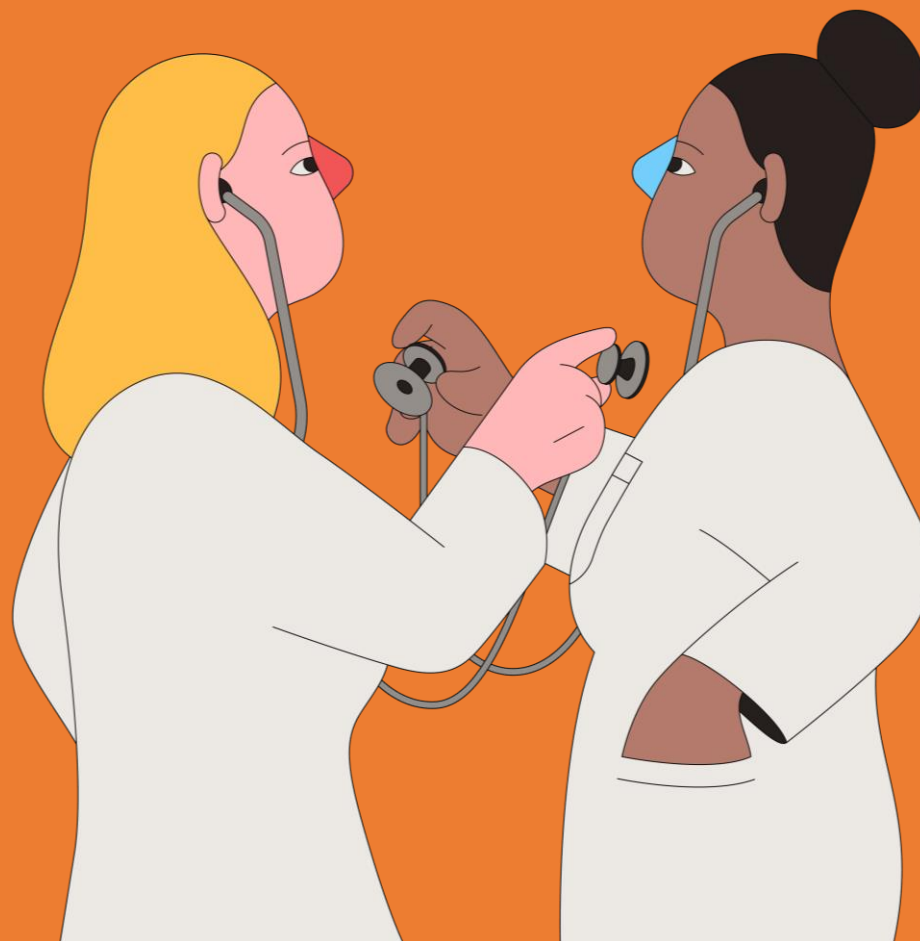
900 000

Personnes sensibilisées

Au travail

22 000

Enseignants, soignants, personnels
d'encadrements accompagnés,
formés

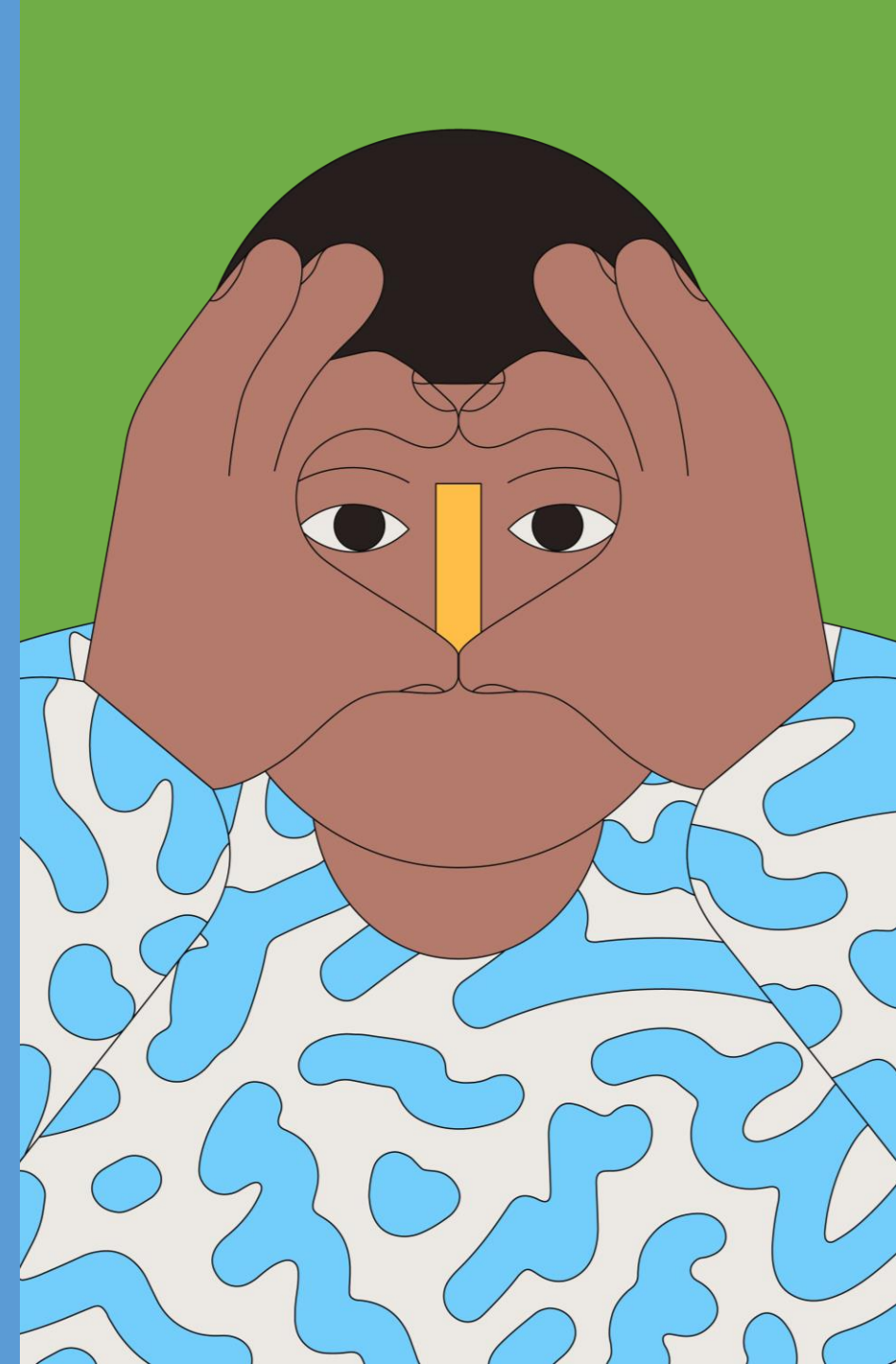


Focus

Prévention MGEN 2022

29 conferences / ateliers
1 594 personnes accompagnées

6 podcasts pour comprendre et
apprivoiser son sommeil





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*

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