

25^{ème} Journée du sommeil

Organisée par

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de



Sous le patronage des



Avec le soutien majeur de



25^{ème} Journée du sommeil

Quand **somnolence** et **santé mentale** se croisent

Vendredi
14 Mars 2025



journeedusommeil.org

**Sommeil, Somnolence et Santé Mentale :
un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance**

Conférence de presse
Mardi 11 mars 2025

Agenda & intervenants

-) **Accueil & Introduction** 9h30 – 9h35
Bernadette Moreau, Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes
Docteur Marc Rey, Président de l'INSV
-) **25e Journée du Sommeil®, 25 ans d'actions pour le sommeil des Français** 9h35 – 9h40
Docteur Marc Rey, Président de l'INSV
-) **Etat des lieux : Habitudes de sommeil et somnolence en 2025** 9h40 – 10h00
Nadia Auzanneau, Directrice du département santé OpinionWay
Docteur Marc Rey, Président de l'INSV
Bernadette Moreau, Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes
-) **Somnolence et santé mentale : un lien avéré** 10h00 – 10h30
Nadia Auzanneau, Directrice du département santé OpinionWay
Professeur Jean-Arthur Micoulaud, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux
Docteur Marie-Françoise Vecchierini, Neuropsychiatre, Spécialiste du sommeil, Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)
Docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, Vice-Présidente de l'INSV, Spécialiste des troubles du sommeil, CHRU de Lille
-) **Questions/Réponses** 10h30

Accueil & introduction

Bernadette Moreau

Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes



Sensibiliser le grand public



Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

- **Fondé en 2000, sous l'impulsion de la SFRMS, l'INSV regroupe des sociétés savantes, des réseaux de santé, des associations** de professionnels de santé et des associations de patients.
- **Sa vocation : faire connaître au grand public l'importance du sommeil comme déterminant de santé.**
- Ses moyens:
 - des **campagnes de prévention** toute l'année ;
 - une **interaction forte avec les institutions** en particulier la DGS, les ministères de la santé et de l'éducation nationale ;
 - un **événement phare LA JOURNEE DU SOMMEIL**
- Grâce à la **mobilisation de l'INSV, de ses partenaires, des spécialistes et des médias depuis 25 ans**, la Journée du Sommeil a contribué à faire du sommeil, auparavant un sujet marginal, un enjeu de santé publique reconnu fort d'une prise de conscience collective.

Journée du Sommeil depuis 2000, un temps fort incontournable :

- **Une mobilisation remarquable** des spécialistes et des médias.
- **Un appui constant des Ministères** de la santé, du travail et de l'éducation
- **20 enquêtes thématiques de référence** depuis 2004 avec analyse systématique des **habitudes de sommeil des Français**
- **La participation d'un nombre croissant de centres du sommeil** (35 en 2004, plus de 60 en 2025)
- **Une visibilité accrue des centres et structures spécialisées** : amélioration du diagnostic et de la prise en charge.
- **Des outils d'information et d'aide au diagnostic associés à l'événement** : Recommandations ciblées, Carnets du Sommeil, Agenda du Sommeil, Échelle d'Epworth...

ANNÉE	THEME	EFFECTIF	TRANCHE D'ÂGE
2004	Somnolence	959	>18
2005	Adolescent	502	15-19
2006	Vie active	1012	>15
2007	Fatigue	1004	>15
2008	Privation	0	-
2009	Rythme de vie	1010	18-55
2010	Sujet > 50 ans	1017	>50 ans
2011	Somnolence	1012	18-65
2012	Performance	1010	18-65
2013	Environnement	1032	18-65
2014	Transport	1032	18-65
2015	Nutrition	Nutrinet	-
2016	Techno	1010	-
2017	Seul	1012	-
2018	15-25 ans	1014	15-24
2019	Mode de vie	1012	18-75
2020	Nouvelle technologie	1020	18-65
2021	Sommeil pour mieux faire face	1015	18-65
2022	Sommeil des parents et enfants	1015	Parents/enfants
2023	Sommeil et santé mentale	1004	18-65
2024	Sommeil Activité Physique Alimentation	1015	18-65
2025	Somnolence	1000	18-65

La 25^e Journée du Sommeil en pratique

25^{ème} Journée du sommeil

Portes ouvertes, conférences, ateliers...

Près de 60 centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés Vendredi 14 mars 2025

www.journeedusommeil.org

#JourneeduSommeil



Programme de la 25^e Journée du Sommeil

Vendredi 14 Mars 2025
Quand somnolence et santé mentale se croisent

04 Jours 12 Heures 43 Minutes 35 Secondes

Portes ouvertes, conférences, animations, ateliers, podcasts... En ligne ou en présentiel.

Programme en cours d'actualisation

Chercher

LES FILTRES

Sommeil, somnolence et sécurité routière
Présentiel - Paris Expo Porte de Versailles, 1 Place de la Porte de Versailles, 75015 Paris
📅 : 14/03/2025 🕒 : De 15:15 à 16:00
« Sommeil, somnolence et sécurité routière » Dr Fanny Dren et Bernadette Moriau, Déligués générale de la Fondation VINCI. Auteurs: Anne-Marie par Ivan Maistre

30' Santé - Sommeil : quels impacts sur notre santé ?
Virtual - Issam 101 rue de Tolbiac, 75014 Paris Cedex 13
📅 : 11/03/2025 🕒 : De 13:30 à 14:00
Plus d'un Français sur trois n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil. Les Français dorment en moyenne 6h56 le semaine et 7h40 le week-end. C'est un peu juste quand on sait que la moyenne de sommeil idéale chez un adulte situe entre 7 et 10h par nuit. Quel est l'impact de la dette de sommeil sur notre santé ? Quelles sont les clés du bien dormir ? Partagez la science s'intéresse-t-elle à vos rêves ?

Sommeil sous tension :

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Les habitudes de sommeil des Français en 2025

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

La méthodologie “*opinionway*”



Echantillon de **1000 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.



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



Les interviews ont été réalisées **du 6 au 16 décembre 2024.**

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 :

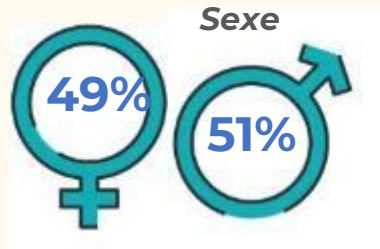
« Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2025 »

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

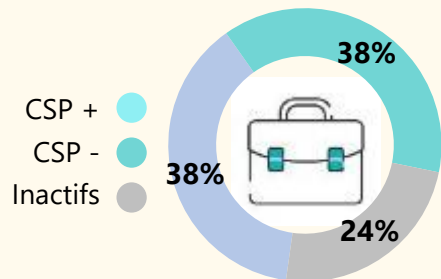
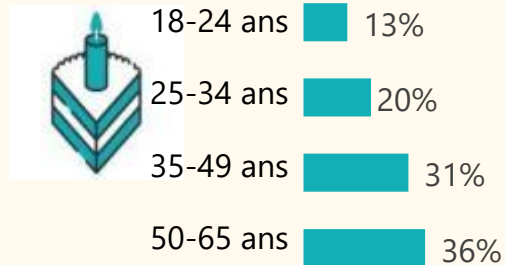


Profil de l'échantillon interrogé.

Echantillon 1000 de sujets représentatif des Français âgés de 18 à 65 ans

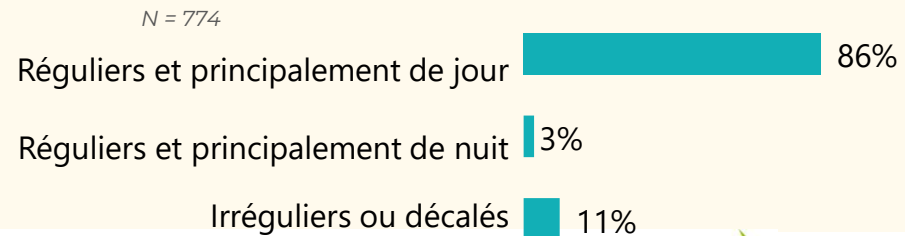
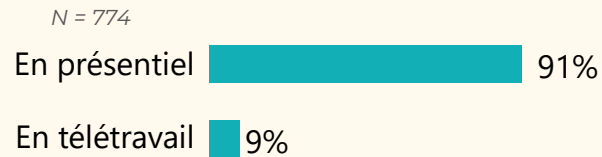


Age moyen : **42,5 ans**

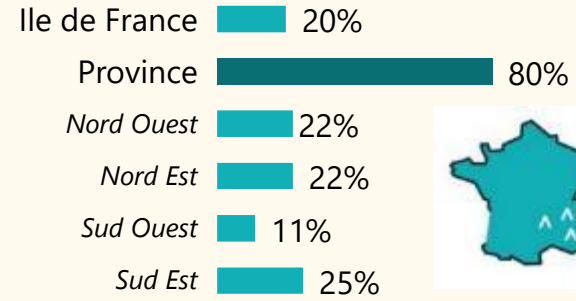


Français entre 18-65 ans

N = 1000



Région



Vit en couple : **60%** | Vit seul : **40%**



Avec enfants au foyer : **49%**



49%

personnes du **matin**



37%

personnes du **soir**

Total

Sommeil - Semaine

Heure de coucher	23h11	22h46	23h42
Heure de lever	06h 30	06h18	06h40
ST Dormeurs <= 6h	23%	20%	24%
ST 6h < Dormeurs < 8h	49%	52%	46%
Dormeurs >= 8h	28%	28%	30%
Moyenne	7h04	7h05	7h07

Sommeil - Weekend

Heure de coucher	23h55	23h31	00h33
Heure de lever	07h45	07h 26	08h02
ST Dormeurs <= 6h	17%	17%	16%
ST 6h < Dormeurs < 8h	36%	38%	36%
Dormeurs >= 8h	47%	45%	48%
Moyenne	7h38	7h33	7h42

Près des $\frac{3}{4}$ Français se réveillent la nuit, à raison de 2 fois en moyenne. Les femmes et les 50-65 ans sont plus sujets aux réveils nocturnes.

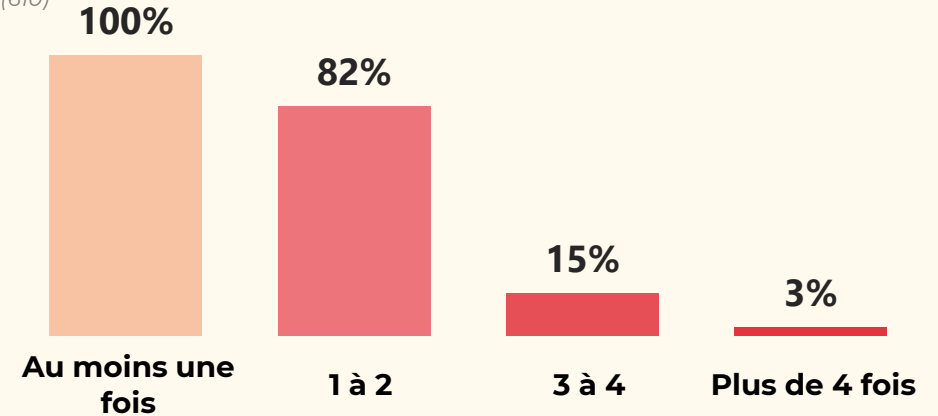
73%
des Français déclarent se réveiller la nuit

Femmes : 80% ;
50-65 ans : 82% ;
Dormeurs <= 6h : 83% ;
Troubles du sommeil : 87%

Combien de fois vous réveillez-vous par nuit en moyenne ?

Base : Se sont réveillés la nuit (610)

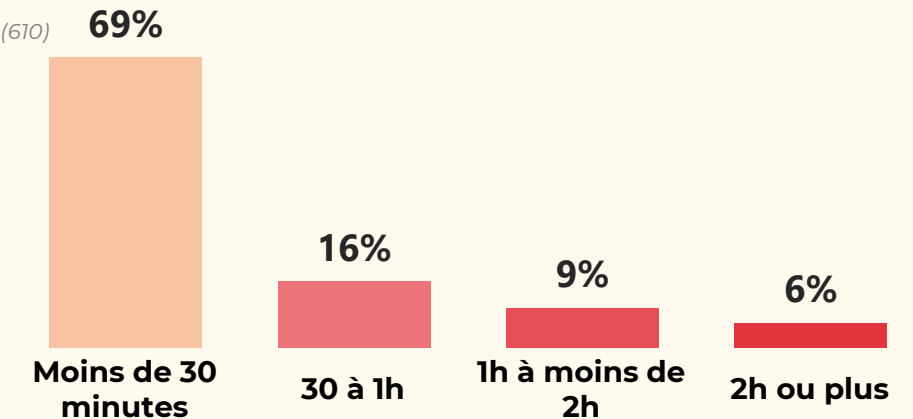
2 fois
en moyenne



Lorsque vous vous réveillez la nuit, quelle est en général la durée moyenne de vos réveils sur la nuit ?

Base : Se sont réveillés la nuit (610)

28 minutes
en moyenne



25^{ème} Journée du sommeil

Plus de 4 Français sur 10 déclarent souffrir de troubles du sommeil. L'insomnie est le trouble le plus cité, suivi des troubles du rythme du sommeil. Plus de la moitié des travailleurs en horaires décalés rencontrent des troubles du sommeil.



45%
déclarent souffrir
d'**au moins un**
trouble du sommeil



43%
déclarent souffrir
d'**au moins un trouble du**
sommeil (hors cauchemar)

Horaires de travail irréguliers ou décalés : 56%
N'ont pas de rythme régulier de lever : 64%



Au global, **46% des Français se disent satisfaits de leur sommeil**, en particulier les hommes et les personnes du « matin », mais **seuls 10% en sont « Très satisfaits »**

Insomnie	21%
Troubles du rythme du sommeil	13%
Syndrome d'apnées du sommeil	9%
Cauchemars récurrents	8%
Syndrome des jambes sans repos	7%
Somnambulisme	3%
Narcolepsie, hypersomnie	2%
Aucun trouble du sommeil	55%

6h < Dormeurs < 8h : 62% ; Personne du matin : 60%

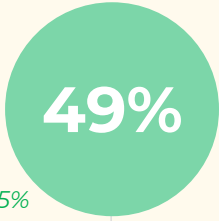
Moyenne
1,5

Autre : 4% → Douleurs chroniques, bouffées de chaleur, crampes, envie d'uriner...

25^{ème} Journée du sommeil

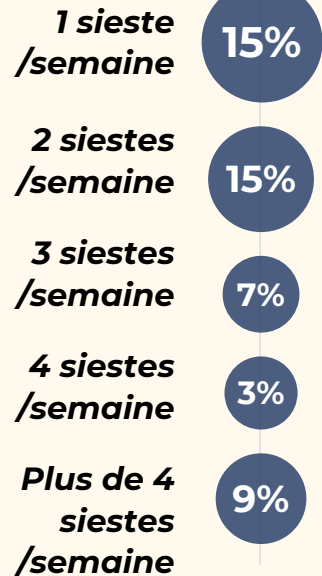
1 Français sur 2 déclare faire au moins une sieste par semaine qui est davantage adoptée par les 25-34 ans et les personnes souffrant de troubles du sommeil.

Au moins une sieste par semaine

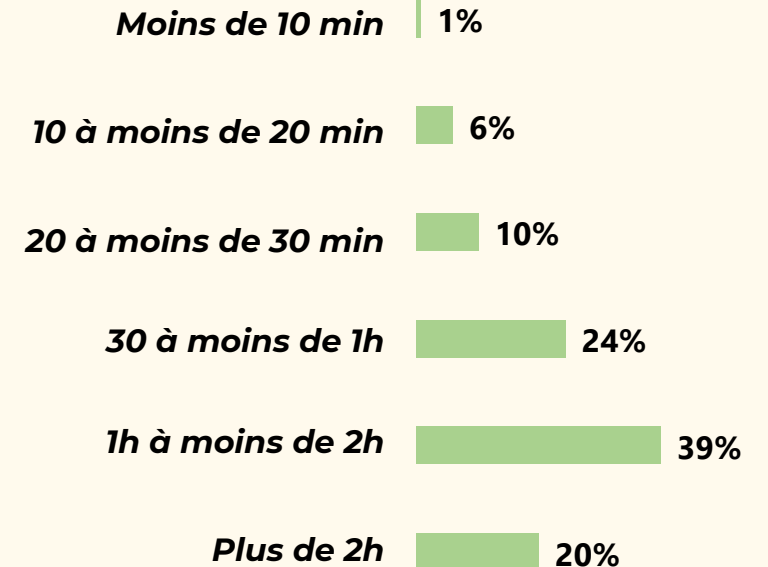
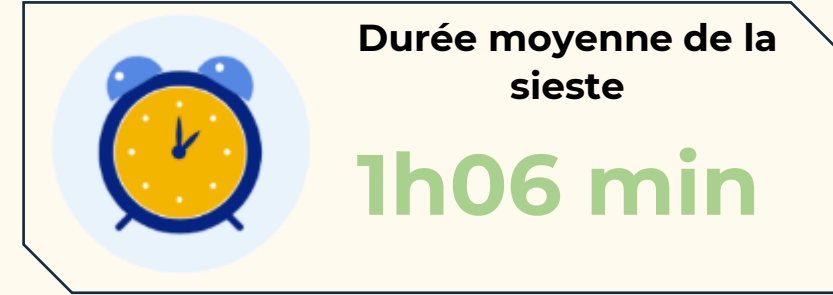


46% en 2024
42% en 2023
39% en 2019

25-34 ans : 59%
Troubles du sommeil : 55%



Plus de 2 siestes
18%



La somnolence : un signal sous-estimé

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Madame Bernadette Moreau

Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

avec Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

Quelques repères

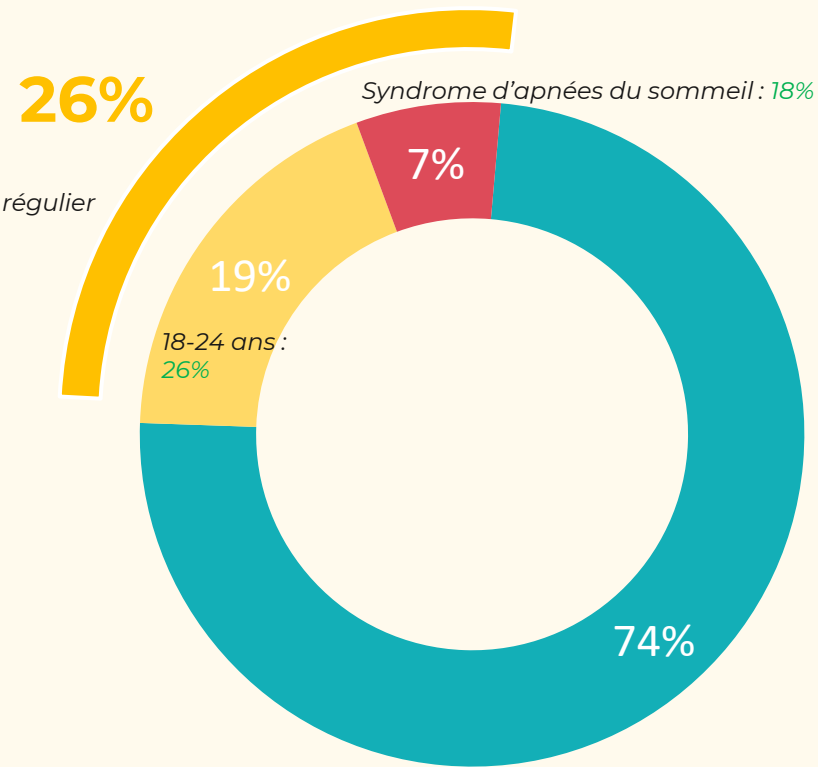
- La somnolence est une **incapacité à maintenir un niveau d'éveil satisfaisant** :
ni fatigue, ni clinophilie
- La somnolence diurne excessive (SDE): un signal d'alerte (une pathologie, des risques, une altération de la qualité de vie).
- Son évaluation subjective par des échelles :
 - L'échelle d'Epworth, auto-évaluation de la somnolence comportementale :
dans 8 situations différentes, la personne évalue la probabilité de s'endormir de 0 à 3,
supérieur à 10 le résultat est anormal.
 - L'échelle de sévérité de l'hypersomnolence (HSI)

25^{ème} Journée du sommeil

Une somnolence qui concerne 1/4 des Français, touche davantage les moins de 25 ans et ceux n'ayant pas de rythme régulier de réveil.



Photo de Karollyne Videira Hubert sur Unsplash



En 2020, **24%** des Français étaient **somnolents**, dont **7%** de « **très somnolents** ».

- Score 0-10 (**pas somnolent**)*
- Score 11-15 (**somnolent**)*
- Score 16 et plus (**très somnolent**)*

*Les scores de somnolence ont été construits à partir de l'ensemble des items de la A1

- code 1 (ne somnolerais jamais) = 0
- code 2 (faible chance de s'endormir) = 1
- code 3 (chance moyenne) = 2
- code 4 (forte chance) = 3

D'après le score HSI, 41% des Français rencontrent de l'hyper-somnolence, notamment les moins de 35 ans et les personnes qui se qualifient « du soir ».

Score de
sévérité de la
somnolence
(HSI)*

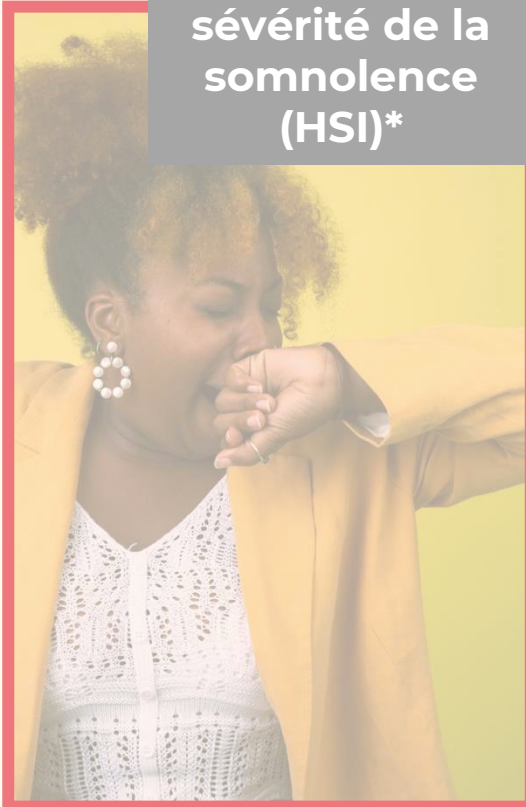
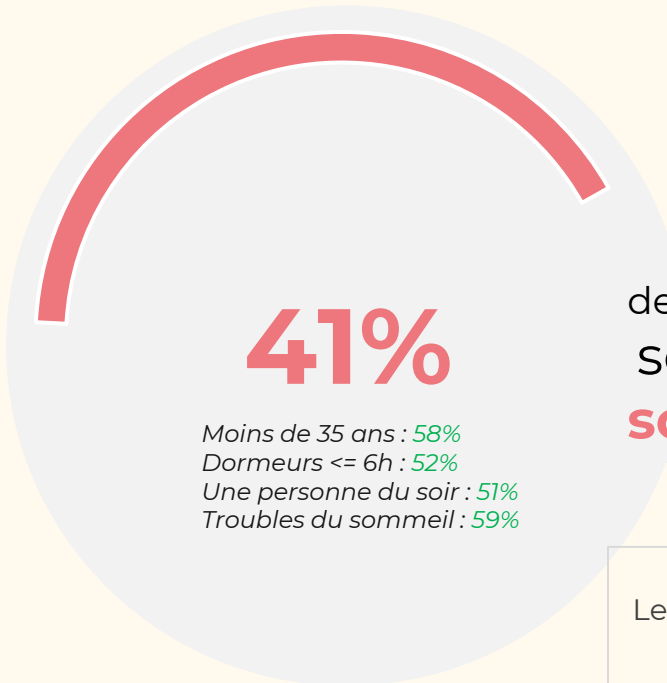


Photo de [Karollyne Videira Hubert](#) sur [Unsplash](#)



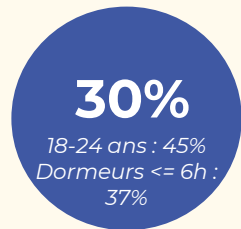
des Français de 18-65 ans
souffrent d'**hyper-**
somnolence

***Chaque item est évalué par le patient de 0 à 4.**
Le score est construit à partir des questions HIS1 à HIS6.

Le score total est compris entre 0 à 36.
Un score supérieur à 10 indique une
hypersomnolence ou une somnolence sévère

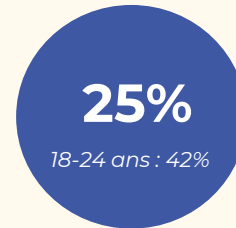
En termes de sévérité, **30% des Français se sentent « extrêmement somnolents »** durant la journée et une ou plusieurs fois par semaine.

Durant la journée, vous vous sentez **extrêmement somnolent**



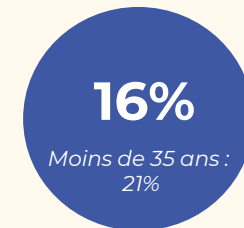
dont **11% tous les jours ou presque**

Au cours des 3 derniers mois vous avez eu une **envie irrésistible de vous endormir au travail / en cours**



dont **8% tous les jours ou presque**




Au cours des 3 derniers mois, vous avez eu une **envie irrésistible de vous endormir durant vos loisirs**



dont **4% tous les jours ou presque**

Les personnes qui sont « Très somnolentes » :

- ont une **durée de sommeil plus courte** que la moyenne (que ce soit en semaine ou en weekend)
- pratiquent **plus régulièrement la sieste**
- ont **davantage de troubles** du sommeil

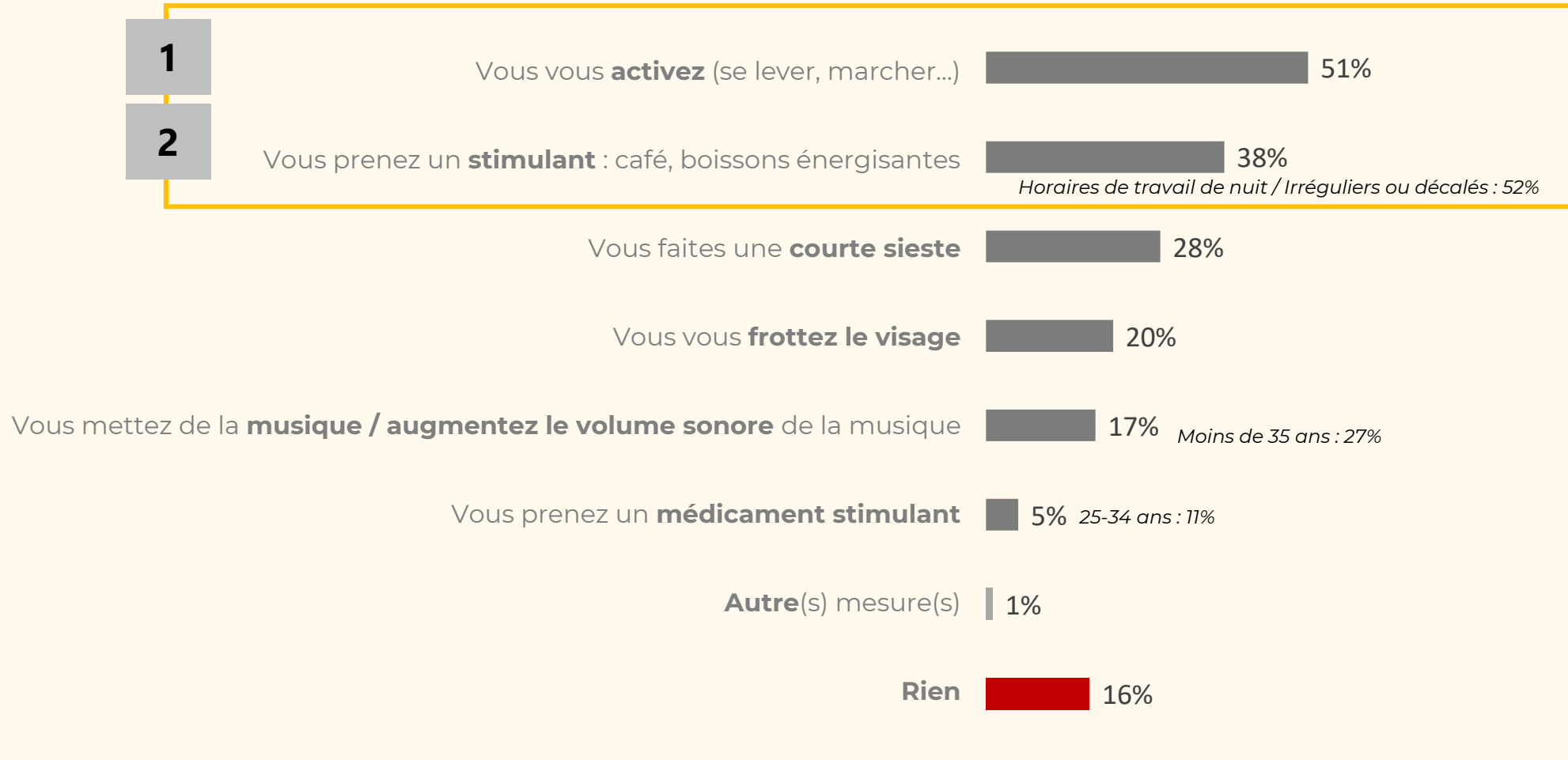
		Score d'Ewporth			Score HSI
		A	B	C	
		Pas somnolents	Somnolents	Très somnolents	Souffrent d'hyper somnolence
Base		736	187	77	410
	Temps de sommeil - Semaine				
	ST Dormeurs <= 6h	22%	22%	36%	31%
	ST 6h < Dormeurs < 8h	49%	48%	51%	41%
	Dormeurs >= 8h	30%	30%	13%	28%
	<i>Moyenne</i>	7h 08 C	7h 03 C	6h 27	6h 51
	Temps de sommeil - Weekend				
	ST Dormeurs <= 6h	15%	19%	35% A B	22%
	ST 6h < Dormeurs < 8h	37%	37%	28%	34%
	Dormeurs >= 8h	48%	44%	37%	44%
	<i>Moyenne</i>	7h 42 C	7h 35	7h 01	7h 34
	Pratique de la sieste				
	0 fois dans la semaine	59% B C	30%	28%	39%
	Au moins une fois par semaine	41%	70% A	72% A	61% B
	Durée moyenne de la sieste	1h 03	1h 11	1h 07	1h 17 min

...et qui est aussi plus associée à des troubles du sommeil (notamment le syndrome d'apnées du sommeil).

	Score d'Ewpoth			Score HSI
	A	B	C	
	Pas somnolents	Somnolents	Très somnolents	Souffrent d'hyper somnolence
Base	736	187	77	410
Troubles du sommeil (hors cauchemars)	39%	51% A	56% A	62%
Insomnie	20%	22%	23%	30%
Troubles du rythme du sommeil (avance, retard, irrégulier...)	13%	12%	19%	22%
Syndrome d'apnées du sommeil	8%	9%	22%	14%

Pour lutter contre la somnolence, les solutions les plus envisagées consistent à s'activer ou encore à prendre un stimulant.

La sieste est considérée dans moins de 3 cas sur 10.



Nombre moyen :
1,9

Bernadette Moreau

Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Parmi les Français ayant conduit dans les 12 derniers mois, 1/3 déclarent avoir déjà rencontré un épisode de somnolence les forçant à s'arrêter.



32%

déclarent avoir déjà eu un **épisode de somnolence les forçant à s'arrêter**

Moins de 35 ans sur autoroute
✓ **38 % des accidents mortels liés à la somnolence et la fatigue**
✓ **17 % des conducteurs**

Source : ASFA 2023

Ce cas de figure a davantage été rencontré par les travailleurs de nuit ou à horaires décalés **45%**, par les **moins de 35 ans : 43%** et par ceux souffrant de troubles du sommeil **41%**.

Somnolents (Epworth) : **46%**
20 000 km ou plus / an : **46%**

Photo de JESHOOOTS.com: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-a-l-interieur-du-vehicule-13861/>

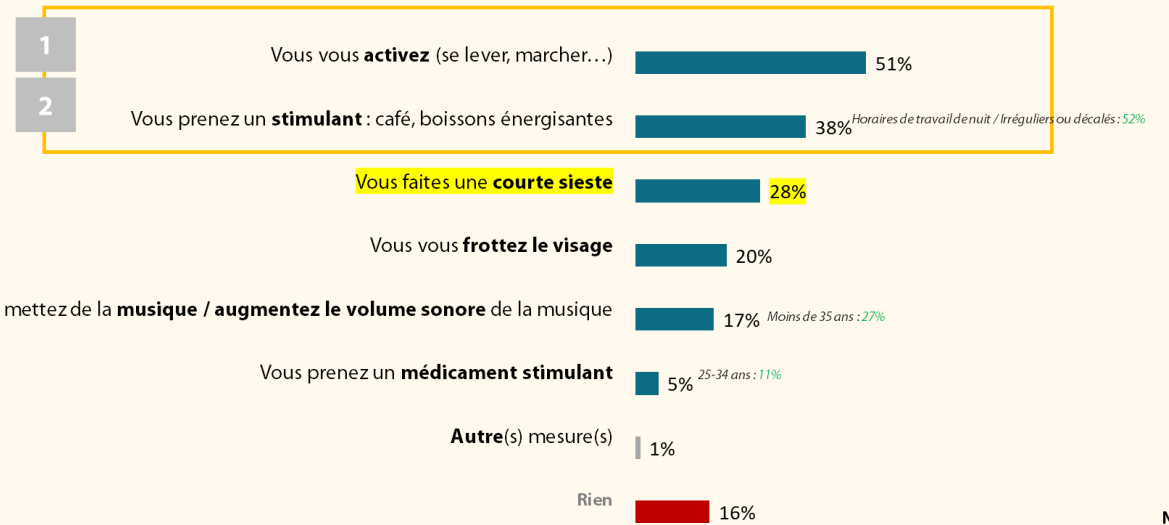
25^{ème} Journée du sommeil

Etude pilotée par Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux auprès de 13187 conducteurs abonnés télépéage - 2024



Pour lutter contre la somnolence, les solutions les plus envisagées consistent à s'activer ou encore à prendre un stimulant. La sieste est considérée dans moins de 3 cas sur 10.

Les mesures pour lutter contre la somnolence



Nombre moyen : 1,9

A2bis. Quelles sont les mesures que vous pouvez être amené(e) à prendre pour lutter contre la somnolence ? A tous (1000)



Somnolence et santé mentale : un lien critique à mieux comprendre

Professeur Jean-Arthur Micoulaud

Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

Docteur Marie-Françoise Vecchierini,

Neuropsychiatre, Spécialiste du sommeil, Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)

Avec Madame Nadia Auzanneau

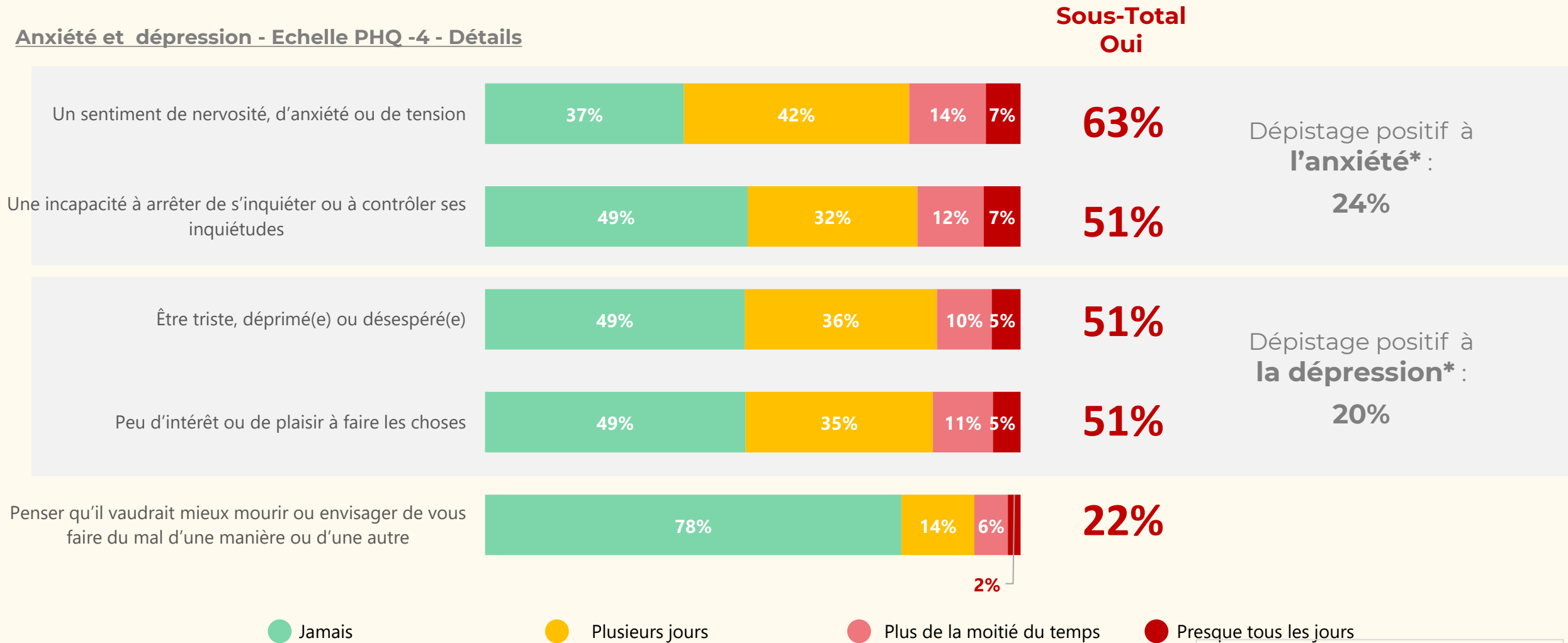
Directrice du département santé OpinionWay

Professeur Jean-Arthur Micoulaud

Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

24% des Français ont un score positif au dépistage de l'anxiété 20% pour la dépression.

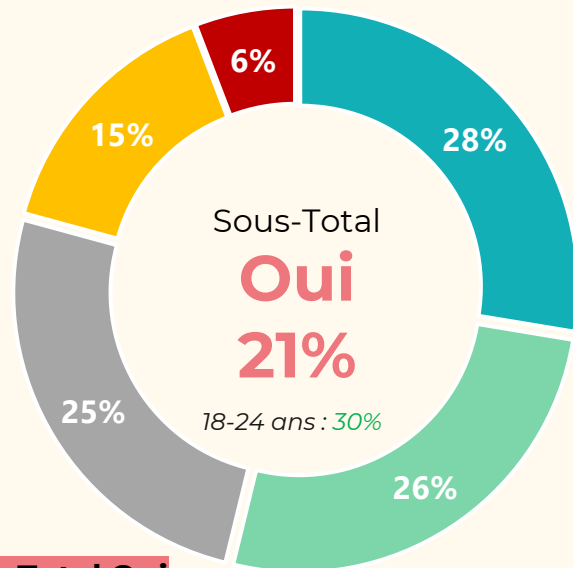
Anxiété et dépression - Echelle PHQ -4 - Détails



*Chaque item est évalué de 0 à 3.
Un score de 3 ou plus à l'une des sous-échelles est considéré comme positif aux fins du dépistage.

Une minorité de Français établit un lien entre le sentiment de tristesse voire de dépression et la somnolence (et inversement)...

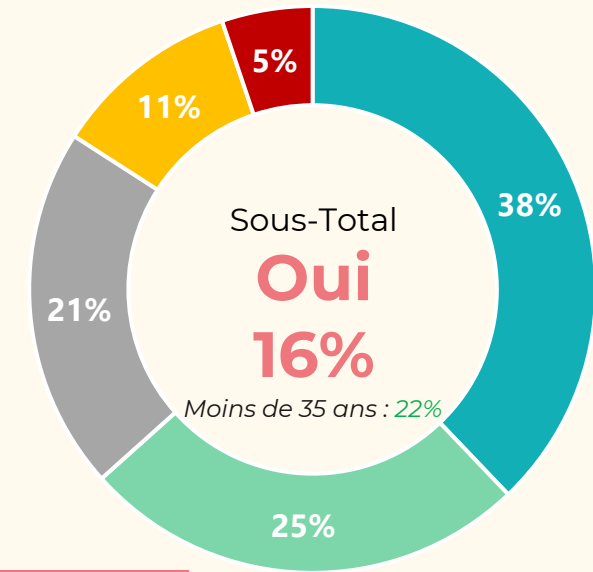
A3. Pour vous personnellement, estimez-vous qu'être **triste ou déprimé(e)** puisse entraîner de la **somnolence** ? A tous (1000)



Sous-Total Oui

Dépistage positif à l'**anxiété** : 39%
Dépistage positif à la **dépression** : 41%

A3bis. A l'inverse, avez-vous le sentiment que la **somnolence** puisse vous rendre **triste ou déprimé(e)** ? A tous (1000)



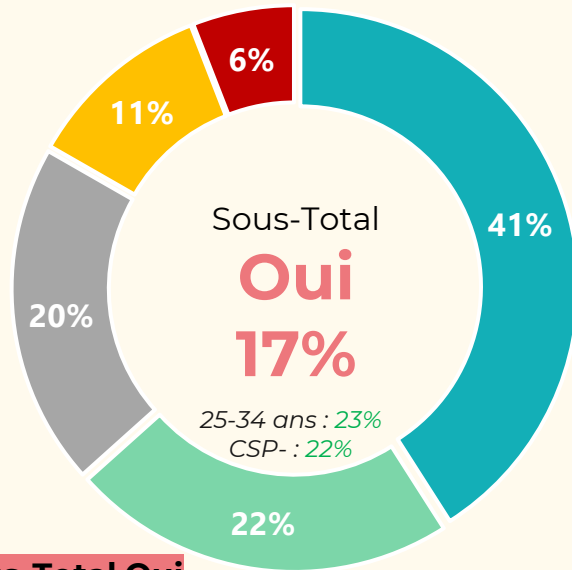
Sous-Total Oui

Dépistage positif à l'**anxiété** : 34%
Dépistage positif à la **dépression** : 35%

● Pas du tout ● Un peu ● Moyennement ● Beaucoup ● Extrêmement

... il en est de même pour la relation entre l'anxiété et la somnolence.

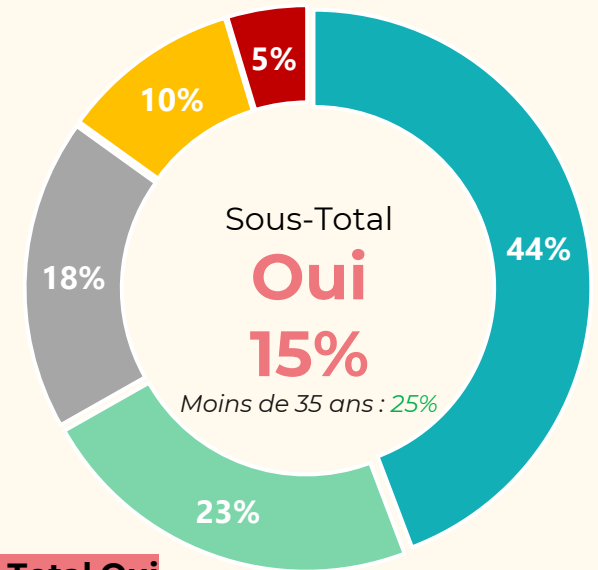
A4. Pour vous personnellement, estimez-vous qu'un **sentiment d'anxiété** puisse entraîner de la **somnolence** ? A tous



Sous-Total Oui

Dépistage positif à l'**anxiété** : 34%
Dépistage positif à la **dépression** : 35%

A4bis. A l'inverse, avez-vous le sentiment que la **somnolence** puisse entraîner un **sentiment d'anxiété** chez vous ? A tous



Sous-Total Oui

Dépistage positif à l'**anxiété** : 34%
Dépistage positif à la **dépression** : 33%

Photo de Karollyne Videira Hubert sur Un

● Pas du tout

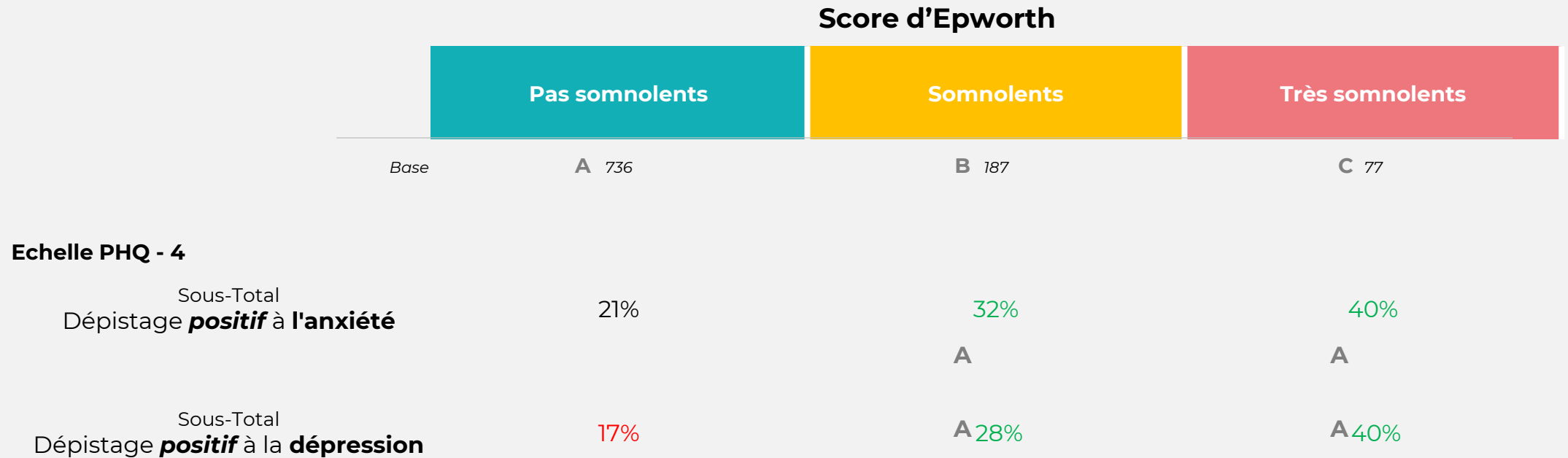
● Un peu

● Moyennement

● Beaucoup

● Extrêmement

Dans les faits, un plus haut niveau d'anxiété et de dépression parmi les personnes somnolentes voire très somnolentes (et inversement).



Xx% / **xx%** Différence significative par rapport au total
A/B/C Différence significative par rapport à l'autre cible

Un sommeil qui apparaît de moins bonne qualité chez les personnes qui souffrent d'un trouble psychiatrique.

	Au moins une maladie chronique	Dépression ou autre trouble psychiatrique	Aucune maladie chronique
Base	341 A	82 B	659 C
Troubles du sommeil (hors cauchemars)	61% C	75% A C	34%
Insomnie	31% C	50% A C	15%
Troubles du rythme du sommeil (avance, retard, irrégulier...)	18% C	31% A C	11%
Syndrome d'apnées du sommeil	18% C	27% C	5%

Xx% / xx% Différence significative par rapport au total
A/B Différence significative par rapport à l'autre cible

Docteur Marie-Françoise Vecchierini

Neuropsychiatre, Spécialiste du sommeil,
Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)

Docteur Marie-Françoise Vecchierini

Neuropsychiatre, Spécialiste du sommeil,
Hôpital Hôtel Dieu Paris (APHP)

Chez les jeunes adultes, des caractéristiques du sommeil en lien avec la somnolence et l'anxiété !

L'enquête souligne plusieurs problématiques :

Leur besoin important de sommeil, aussi bien la semaine que le week-end, avec une proportion plus élevée que la moyenne qui dort plus de 8 heures.

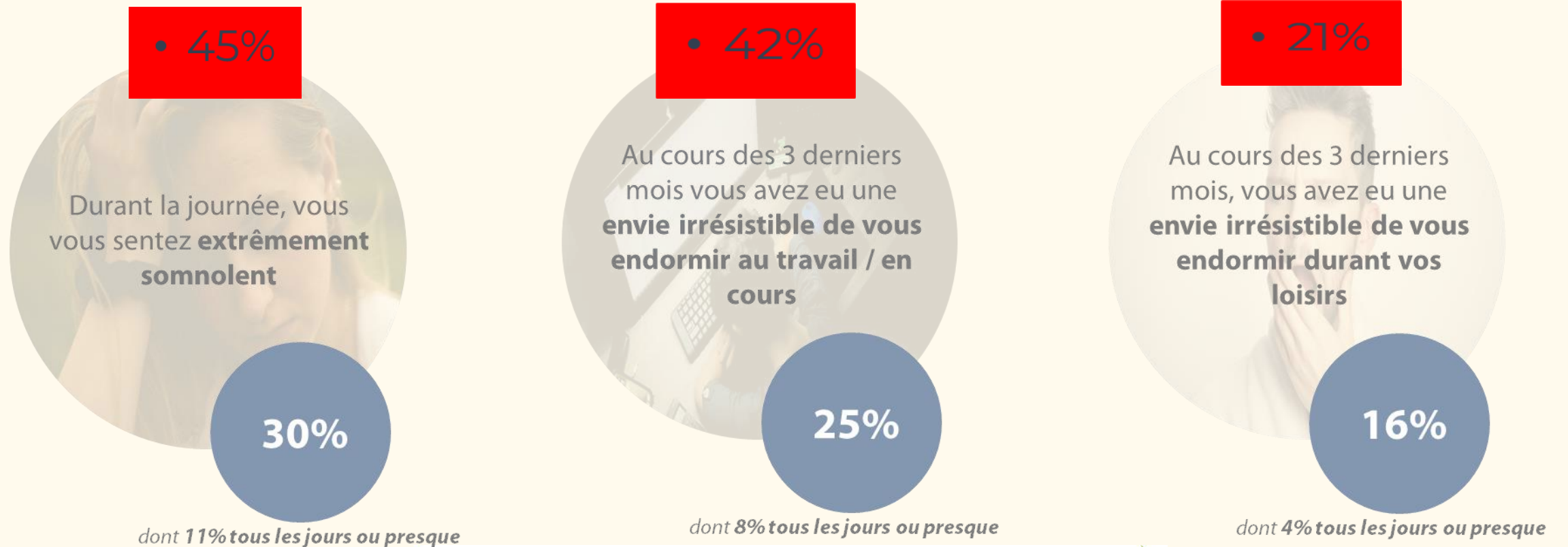
Une médiocre qualité de sommeil avec des **éveil lié à des cauchemars**, au moins une fois chaque nuit.

Des rythmes qui impactent la régularité de leur sommeil :

- **Ils se définissent comme des « sujets du soir »**
(48 % se considèrent comme des « couche-tard »)
- Leurs **heures de lever sont variables.**

Des chiffres de somnolence préoccupants chez les plus jeunes (18-24 ans)

- + **36 %** vs 26% ont un **score d'Epworth pathologique** (>10)
- Sévérité de la somnolence: une ou plusieurs fois par semaine



dont 11% tous les jours ou presque

dont 8% tous les jours ou presque

dont 4% tous les jours ou presque

Des chiffres de somnolence préoccupants chez les plus jeunes (18-24 ans)

Ces proportions élevées par rapport à la moyenne nationale et la fréquence élevée de cette somnolence doivent amener les médecins à :

Rechercher une ou des causes à la somnolence

Rechercher l'existence de troubles de la santé mentale
chez des jeunes adultes somnolents.

Des chiffres de troubles anxieux et dépressifs préoccupants chez les plus jeunes (18-24 ans)

+ de **troubles anxieux** : **36 %** souffrent d'anxiété (versus 24%).

+ de **troubles dépressifs** : **28 %** de dépression (versus 20%).

Rappelons que : 14 % font des cauchemars au moins une fois par nuit, contre 9 % pour l'ensemble des Français.

Plus haut niveau d'anxiété et de dépression chez les jeunes.

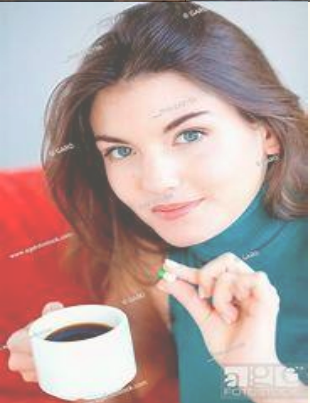
Or, l'on connaît la relation étroite entre somnolence et santé mentale, notamment troubles anxieux et dépressifs.

Relation bidirectionnelle :

Dépression
ou anxiété ↔ Somnolence

Les jeunes sont plus nombreux à avoir conscience de cette relation.

Par ailleurs des habitudes néfastes plus fréquentes chez les jeunes pour lutter contre la somnolence.



Tabagisme, vapotage, consommation de café, de boissons énergisantes et de produits toxiques

Prise de médicaments stimulants

(2 fois plus que la moyenne des personnes interrogées)

Causes qui s'ajoutent aux habitudes abordées lors des précédentes enquêtes :
l'exposition aux écrans
et à des informations anxiogènes.



- **Les sujets jeunes de cette enquête ont des caractéristiques de sommeil d'adolescents plus jeunes** (voire enquêtes INSV plus anciennes).
- Ils sont plus nombreux à ressentir une somnolence sévère, fréquente qui impacte toutes leurs activités et à avoir des troubles anxieux et/ou dépressifs.
- Ils sont plus conscients de la relation de leur somnolence avec leurs troubles mentaux.

Une somnolence, notamment chez un jeune, doit donc faire rechercher un trouble anxieux ou dépressif et des causes de mauvaise hygiène de vie, afin d'en prévenir les risques comportementaux, cognitifs et émotionnels.

Docteur Isabelle Poirot

Vice-Présidente de l'INSV,
Psychiatre, Praticien Hospitalier,
Spécialiste des troubles du sommeil, CHU de Lille

Bien se connaître et modifier certaines habitudes pour limiter les risques



36% des Français déclarent être **fumeurs ou vapoteurs**

Parmi eux :

... **davantage de troubles du sommeil** (notamment le syndrome d'apnées du sommeil)

... une **pratique plus régulière de la sieste** et **plus longue** que la moyenne des Français

... plus nombreux à recourir à un **stimulant** tel que le **café ou des boissons énergisantes** en cas de somnolence.



La nicotine contenue dans le tabac agit comme un **stimulant immédiat sur la vigilance**.

MAIS sa demi-vie étant très courte, un risque de sevrage peut survenir pendant la nuit.

- **Le manque de nicotine peut provoquer des éveils nocturnes chez certaines personnes.**
- **La consommation de tabac fragmente le sommeil.**

Il est, par conséquent, fortement déconseillé de fumer avant de se coucher.



38 % des Français ont recours aux
boissons énergisantes ou au café.



**Bien connaître sa sensibilité à
la caféine et à la façon dont
notre organisme la métabolise.**

7% des Français déclarent être
consommateurs de drogues.

notamment les hommes, les 25-34 ans ainsi
que chez les personnes sujettes à l'anxiété, à
la dépression et à l'hyper-somnolence.



La consommation d'alcool

30% des Français déclarent consommer de **l'alcool
plusieurs fois par semaine.**

Parmi ces Français...

... **davantage de troubles du sommeil**

... une **pratique plus régulière de la sieste**

... un recours plus prononcé aux **boissons énergisantes** pour
lutter contre la **somnolence** chez les consommateurs d'alcool
(vs. les non-consommateurs)

Pas de différence sur le niveau de **somnolence.**

25^{ème} Journée du sommeil

Somnolence, santé mentale : une prise de molécules psychotropes

Dans l'enquête, pas de liens de cause à effet, ni de raison pour laquelle les molécules ont été prescrites.

Les prescriptions répondent à des indications et des règles de prescriptions spécifiques. L'effet des molécules psychotropes peut :

- soit lutter contre la somnolence (molécules éveillantes)
- soit lutter contre les troubles du sommeil ou les pathologies mentales (psychotropes potentiellement sédatifs).

5 % des Français prennent des **médicaments stimulants**
-> 11 % des jeunes adultes de 25-34 ans



L'utilité des médicaments stimulants doit être évaluée avec le médecin, parallèlement à la mise en place de mesures d'hygiène de vie bénéfiques pour un sommeil de qualité. Leur prescription doit répondre à des indications parfaitement déterminées.



16% des Français déclarent **prendre au moins un traitement** parmi les suivants : anxiolytiques, anti-dépresseurs, anti-psychotiques, anti-épileptiques.

Parmi ces Français...

... une **durée d'endormissement plus longue**

... **davantage de troubles du sommeil** (notamment troubles du rythme ou encore syndrome d'apnées du sommeil)

... une **pratique plus régulière de la sieste**

Mais **peu de différences** sur le **niveau de somnolence**.

- S'observer pour **connaître ses besoins** et être à l'écoute de ses rythmes naturels
- S'exposer dès le matin à la **lumière du jour**
- Adopter un **rythme de sommeil régulier**
- Lutter contre la sédentarité en faisant des **pauses actives**
- Avoir une **activité physique régulière**
- Avoir une **alimentation équilibrée**, en quantité et en qualité
- Le soir, **dîner relativement tôt** mais en quantité suffisante
- **Éviter également les boissons stimulantes (thé, café, alcool) après 14h**
- Si besoin, **faire une courte sieste** afin de récupérer en cas de manque de sommeil.

25^{ème} Journée du sommeil

Portes ouvertes, conférences, ateliers...

Près de 60 centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés Vendredi 14 mars 2025

www.journeedusommeil.org

#JourneeduSommeil



Programme de la 25e Journée du Sommeil

25^{ème} Journée du sommeil
Quand somnolence et santé mentale se croisent

Vendredi 14 Mars 2025
Quand somnolence et santé mentale se croisent

04 Jours 12 Heures 43 Minutes 35 Secondes

Portes ouvertes, conférences, animations, ateliers, podcasts... En ligne ou en présentiel.

Programme en cours d'actualisation

Chercher

LES FILTRES

Sommeil, somnolence et sécurité routière
Présentiel - Paris Expo Porte de Versailles, 1 Place de la Porte de Versailles, 75015 Paris
📅 : 14/03/2025 🕒 : De 15:15 à 16:00
« Sommeil, somnolence et sécurité routière » Dr Fanny Dren et Bernadette Moreau, Déligués générale de la Fondation VINCI Auteurs: Anne-Marie par Ivan Maistre

30' Santé - Sommeil : quels impacts sur notre santé ?
Virtual - Issam 101 rue de Tolbiac, 75014 Paris Cedex 13
📅 : 11/03/2025 🕒 : De 13:30 à 14:00
Plus d'un Français sur trois n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil. Les Français dorment en moyenne 6h58 le semaine et 7h40 le week-end. C'est un peu juste quand on sait que la moyenne de sommeil idéale chez un adulte situe entre 7 et 10h par nuit. Quel est l'impact de la dette de sommeil sur notre santé ? Quelles sont les clés du bien dormir ? Écoutez la conférence d'introduction à cette séance.

Sommeil sous tension :

Conclusion

Enjeux à intégrer

- Santé mentale et sommeil
- Publics à prioriser
- Renforcer l'éducation au sommeil dès l'enfance
- Prévention des excès : orthosomnie, clinophilie...
- L'IA comme levier avec précautions

Des mesures adaptées aux modes de vie modernes

- Messages de prévention ciblés et adaptés aux nouvelles habitudes
- Innovations numériques au service de la prévention des troubles du sommeil
- Encadrement des objets connectés et des applications de suivi du sommeil
- Diagnostics et consultations sommeil facilités

Mesurer et évaluer l'impact des campagnes

- Suivi régulier des actions mises en place
- Exploitation des données issues des campagnes de prévention et des dispositifs numériques
- Collecte de retours d'expérience auprès des bénéficiaires

Vers une politique ambitieuse du sommeil...

- Dépistage systématique des troubles du sommeil en milieu scolaire, en entreprise et en médecine du travail,
- Reconnaissance du sommeil comme un enjeu de santé publique, à l'instar de l'alimentation et de l'activité physique
- Mise en place de politiques publiques incitatives
- Actions spécifiques à destination des travailleurs en horaires décalés et les jeunes adultes
- Encouragement d'initiatives en entreprise pour favoriser des pratiques bénéfiques,

... et engagement renforcé des acteurs publics et privés

- Intégration du sommeil dans les stratégies de prévention des grandes institutions
- Soutien à la recherche et à l'innovation
- Création d'un observatoire des comportements liés au sommeil

Questions / réponses

25^{ème} Journée du sommeil

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de



Sous le patronage des



Avec le soutien majeur de



25^{ème} Journée du sommeil

Quand **somnolence** et **santé mentale** se croisent

Vendredi
14 Mars 2025



journeedusommeil.org

**Sommeil, Somnolence et Santé Mentale :
un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance**

Conférence de presse
Mardi 11 mars 2025