

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023



www.journeedusommeil.org

Avec le soutien
majeur de



Avec le parrainage de



Organisée par



Sous le patronage des



Dossier réalisé avec la participation de :

Docteur 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
Docteur Isabelle Poirot, Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil au CHRU de Lille
Docteur Marc Rey, Président de l'INSV, Neurologue, Spécialiste du sommeil
Docteur Sylvie Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée, Membre de la SFRMS

Contact Médias :

Delphine Eriau 06 63 85 74 43 delphine@publik-s.com
Anne Bellion 06 32 51 73 71 - anne.bellionrp@gmail.com

I - La qualité de sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes

Pages 3 à 7

- Plus de 1 Français sur 3 souffre d'un sommeil de qualité insuffisante
- Un sommeil de moins en moins long, même le week-end
- 8 Français sur 10 se réveillent la nuit
- Dégradation de la qualité du sommeil, vie professionnelle et vie personnelle...
- La qualité de sommeil sous l'influence du rythme circadien

II - Des bonnes pratiques inégalement connues pour un sommeil de qualité

Pages 8 à 11

- Certains comportements bénéfiques et néfastes sont relativement bien identifiés...
- Des fausses croyances nettement corrélées au cycle veille-sommeil
- Les enfants dorment mieux quand les parents fixent les règles

III - Santé du sommeil et santé mentale sont intimement liées

Pages 12 à 15

- Un niveau élevé d'anxiété et de dépression qui s'accompagne d'un sommeil de moins bonne qualité
- Les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa

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

Pages 16 à 17

IV – La Journée du Sommeil®, vendredi 17 mars

Pages 18 à 25

- La Journée du sommeil en pratique
- Zoom sur quelques actions
- Les partenaires

1. La qualité de sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes

- **37% des Français sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil, en majorité les femmes (44%)**
 - **Près 6 Français sur 10 se plaignent d'une difficulté de sommeil**
 - **Plus d'un quart des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille-sommeil**
 - **La durée de sommeil est toujours réduite à moins de 7 heures en semaine (6h58)**
 - **8 Français sur 10 se disent concernés par des réveils nocturnes**
-
- **Plus de 1 Français sur 3 souffre d'un sommeil de qualité insuffisante**

C'est certainement le résultat le plus préoccupant de cette nouvelle l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français¹ : **37% des personnes interrogées se disent insatisfaites de la qualité de leur sommeil**, en particulier les Français qui se plaignent d'une difficulté de sommeil (58%) et les femmes (44%).



Sous-Total
Moyenne/Mauvaise
37%

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

« Ce résultat confirme les données des enquêtes CoviPrev menées par Santé Publique France qui montrent une aggravation des problèmes du sommeil des Français corrélée à l'aggravation des troubles de la santé mentale depuis le début de l'épidémie de Covid en mars 2020. » commente le docteur Marc Rey, président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Naturellement l'enquête montre que l'insomnie, les troubles du rythme veille sommeil sont fortement associés à cette qualité de sommeil insuffisante. « En Europe, 37%² des gens travaillent en horaires décalés : ils n'arrivent pas à dormir de façon régulière et beaucoup le vivent mal. Si l'on ajoute à cette **organisation sociale qui met à mal le rythme circadien la série de crises que l'on traverse depuis le Covid** et qui ont un impact sur le quotidien des Français (guerre en Ukraine, hausse des prix, inquiétudes à l'égard de la réforme des retraites...), il n'est pas surprenant d'observer de tels résultats », estime le docteur Marc Rey.

- **Un sommeil de moins en moins long, même le week-end**

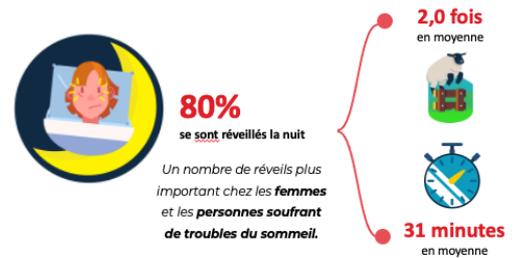
Parallèlement, **la durée moyenne de sommeil des Français continue de se réduire** : ils dorment toujours peu la semaine (6h58 en moyenne vs 6h57 en 2019), mais le week-end ou pendant leurs congés, le temps de sommeil s'est réduit de 34 minutes (7h40 vs 8h14) en raison d'un lever plus précoce les samedis et les dimanches (à 7h29) « On pourrait espérer qu'il y a une amélioration des décalages du week-end désormais moins marqués en 2023. Ce raccourcissement des nuits les jours non travaillés est malheureusement plus lié à une symptomatologie dépressive probable (réveil le Week End à 6h59 alors qu'en l'absence de symptomatologie dépressive le réveil est à 7h43) qu'à une meilleure régularité des heures de coucher et de lever (coucher plus tardif de 35 mn le WE). Cette dette chronique de sommeil constitue un véritable cercle vicieux car elle majore la symptomatologie anxiodépressive. » estime Marc Rey.

¹ Sondage OpinionWay pour INSV/MGEN – Enquête sommeil 2023 réalisé du 02 au 12 décembre 2022 auprès de 1004 personnes représentatives des Français âgés de 18-65 ans interrogées selon la méthode des quotats par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI.

² Ined – Population et Société – Avril 2022

- 8 Français sur 10 se réveillent la nuit

Dormir toutes les nuits d'une traite ? Un doux rêve pour **8 Français sur 10 ! C'est en effet la proportion de personnes interrogées qui déclarent se réveiller la nuit.**



Ces réveils nocturnes surviennent en moyenne deux fois par nuit, et même 2,3 chez les femmes, 2,4 chez les personnes anxieuses et 2,5 chez les personnes souffrant d'un trouble du sommeil (insomnie, apnées, syndrome des jambes sans repos, troubles du rythme veille/sommeil), ainsi que chez les patients qui prennent des médicaments pour les aider à dormir. Si les deux tiers d'entre eux se rendorment en moins d'une demi-heure, certains mettent près d'une heure (50 minutes pour les insomniaques et les patients atteints du syndrome des jambes sans repos), 14% 1 à 2 heures, et 7% plus de 2 heures.

- Dégradation de la qualité du sommeil, vie professionnelle et vie personnelle

Ils sont liés aussi bien à la vie personnelle qu'à la vie professionnelle (respectivement 45 et 46%). Mais si l'on y regarde de plus près, ce sont en majorité **les personnes sans enfant (61%) et les hommes (65%) qui disent que leur sommeil est impacté par leur vie personnelle.** « Ces résultats sont, à première vue, assez surprenants, réagit le président de l'INSV. Car cela sous-tend une mauvaise hygiène de vie qui retentit sur leur sommeil, dont ils sont conscients mais qu'ils ne cherchent pas ou ne parviennent pas à changer. » Un phénomène en réalité « pas si étonnant », poursuit le docteur Marc Rey, « car la société a longtemps transmis le message que le seul paramètre sur lequel il était possible d'agir pour augmenter le temps de loisirs était de réduire son temps de sommeil. Ses bienfaits n'ont jamais été réellement valorisés. **Il aura fallu la survenue de la crise du Covid et ses conséquences sur les troubles du sommeil et les troubles psychiques (anxiété, dépression) pour que l'on reconnaisse enfin les vertus du sommeil** ». Les plus jeunes, en revanche, sont majoritaires à pointer du doigt leurs études (60%) comme responsables de leur mauvais sommeil.

[Le conseil de l'INSV]
**Améliorer autant que possible la qualité de notre éveil
car la qualité de notre sommeil en dépend.**

Une bonne journée fait « le lit » d'un bon sommeil. L'activité physique, l'exposition à la lumière du jour, les interactions sociales, les moments de rire partagé assurent un éveil de qualité. La pratique de la relaxation, la mise à distance des informations anxiogènes et des écrans permettent de préparer l'endormissement. L'importance des troubles anxiodépressifs, mise en évidence par l'enquête INSV/MGEN 2023, rend compte de la nécessité d'améliorer la santé du sommeil par une modification du mode de vie à la fois diurne et nocturne.

2. La qualité de sommeil sous l'influence du rythme circadien

- **Les liens étroits entre la rythmicité biologique et la santé mentale sont mis en évidence dans l'enquête**
 - **17% des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil, mais ils sont sans doute plus nombreux**
 - **Les femmes, que le fonctionnement de l'horloge biologique impose de se coucher plus tôt, sont aussi plus sensibles à la lumière que les hommes**
 - **Les jeunes et les "couche-tard" sont les principales victimes du "jet-lag social"**
-
- **Le sommeil se prépare pendant la journée**

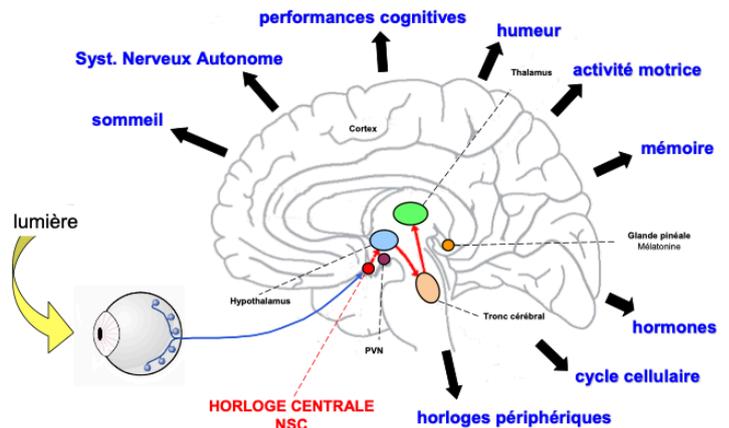
La proportion élevée (17%) de personnes indiquant souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil inquiète le docteur Claude Gronfier. Et encore, celle-ci serait largement sous-évaluée, estime le spécialiste. « Dès lors qu'on les interroge sur les troubles du sommeil, **beaucoup de personnes évoquent une insomnie lorsqu'ils n'arrivent pas à s'endormir le soir ou lorsqu'ils se réveillent tôt le matin. Dans les deux cas, il peut s'agir en réalité d'un trouble du rythme** ». « Les troubles du rythme veille-sommeil sont d'autant plus sous-évalués qu'ils surviennent dans un contexte psychiatrique : bon nombre de pathologies psychiatriques, notamment les troubles dépressifs et l'addictologie, touchent les mécanismes de régulation du sommeil et en particulier l'horloge biologique, alors que la plainte reste une plainte d'insomnie », ajoute le docteur Isabelle Poirot.

Les liens entre la rythmicité biologique et santé mentale sont étroits

« La recherche montre des mécanismes régulateurs communs (y compris génétiques) et des interactions réciproques entre l'horloge circadienne et les structures cérébrales impliquées dans la santé mentale. On observe que des atteintes de l'horloge - liées à une pathologie, un comportement sommeil/lumière inadapté ou à un travail de nuit/décalé, par exemple - sont associées à une plus forte prévalence de troubles mentaux. À l'inverse, on observe une disruption circadienne plus fréquente chez les personnes souffrant de pathologies psychiatriques. 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. » explique le docteur Claude Gronfier.

Pour bien comprendre de quoi il s'agit, voici quelques rappels. Presque toutes les fonctions de l'organisme : cycle veille/sommeil, température corporelle, pression artérielle, production d'hormones, fréquence cardiaque, mais aussi les capacités cognitives, l'humeur ou encore la mémoire sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures. Par conséquent, des troubles de cette horloge peuvent avoir des conséquences aussi bien sur le sommeil que sur le métabolisme, les structures cérébrales, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du système immunitaire... C'est cette horloge interne, nichée dans l'hypothalamus, au cœur du cerveau, qui impose les rythmes circadiens à l'organisme, tel un chef d'orchestre.

La lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne. « On fabrique notre sommeil pendant la journée, en grande partie via l'exposition à la lumière du jour. C'est en effet l'exposition à la lumière pendant la journée et l'obscurité pendant la nuit qui permettent de synchroniser l'horloge biologique à la journée de 24 heures ». Et l'effet de la lumière dépend de l'heure : une exposition tardive retarde l'horloge et donc l'endormissement et le réveil, tandis qu'une exposition précoce l'avance.



« En plus de réguler nos horaires de sommeil, cette exposition à la lumière du jour optimise la qualité de nos nuits. » Problème : nous passons de moins en moins de temps dehors ; 80% d'entre nous travaillent à l'intérieur, et certaines conditions (travail de nuit et en horaires décalés, vieillissement, pathologie mentale, etc.) . Cette sous-exposition diurne à la lumière naturelle, qui peut être associée à une surexposition nocturne à pléthore de stimuli lumineux artificiels, via les écrans (smartphones, télévision, tablettes) et les lumières de la ville (lampadaires, enseignes lumineuses...), perturbe à la fois notre horloge biologique et la qualité de notre sommeil, et donc notre physiologie et notre santé.

« Dans la pathologie mentale, l'exposition à la lumière est souvent limitée, en lien avec l'enfermement, l'isolement, la diminution du lien social. Parallèlement, ne pas tenir compte de l'horloge renforce l'émergence de troubles mentaux et à l'inverse l'existence d'une pathologie mentale associée limite le fait de faire attention à notre horloge (cercle vicieux). »

- Femmes et hommes sont inégaux face au sommeil

Des études ont montré que, même en matière de sommeil, les femmes et les hommes n'étaient pas égaux ! « L'horloge biologique des femmes tourne plus vite que celle des hommes : résultat, la durée du cycle circadien des premières est de 6 minutes inférieure à celle des seconds. Or, cet écart, a priori minime, se traduit en réalité par un besoin d'aller au lit 45 minutes plus tôt en moyenne ; les femmes n'ayant pas la possibilité de se coucher plus tôt subissent donc une privation de sommeil encore plus forte que les hommes », explique Claude Gronfier.

Les femmes sont par ailleurs plus sensibles à la lumière que les hommes. Une exposition trop tardive à des stimuli lumineux, qu'ils soient naturels ou artificiels, va donc accentuer le retard de l'horloge et augmenter la privation de sommeil.

[Le conseil de l'INSV]

Apprendre à connaître son sommeil pour mieux le gérer

Le sommeil est un comportement bio-psycho-social dont chacun doit apprendre à en connaître ses besoins, tant en termes de quantité (savoir si l'on est un court ou un long dormeur), qu'en termes d'horaire (savoir si l'on est du soir ou du matin). Il faut également analyser les contraintes environnementales et sociales pour en prendre soin le mieux possible.

- À chacun son rythme...

Ainsi, chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil. Ainsi, certaines personnes sont plutôt lève-tôt et couche-tôt quand d'autres sont lève-tard et couche-tard ; certaines n'auront besoin que de 6 heures de sommeil pour être en forme, quand il faudra 10 heures à d'autres. Bien connaître son rythme et ses besoins de sommeil permet de mieux y répondre. En général, à l'exception des patients insomniaques, les personnes savent assez bien si elles sont plutôt du matin ou du soir ; en revanche, ils ont beaucoup plus de mal à déterminer le nombre d'heures de sommeil dont ils ont besoin. *« C'est pour ça que l'on continue à se reposer sur la littérature scientifique pour édicter nos recommandations »,* argue Claude Gronfier. *« En moyenne, les besoins de sommeil d'un adulte sont d'un peu plus de 8 heures par nuit (entre 7 et 9h pour la grande majorité). Par conséquent, **en dormant 7h40 le week-end ou les jours de repos, la plupart des Français n'assouviennent pas leur besoin de sommeil et ce déficit s'ajoute à celui cumulé pendant la semaine, à savoir 5h perdues en moyenne puisqu'ils dorment 6h58 au lieu de 8h recommandés** ».*

Et si l'on tient compte des inégalités interindividuelles, les résultats de l'enquête OpinionWay n'ont rien de surprenant. *« Pour les couche-tôt, la pression de sommeil s'exerce entre 20h et 21h ; mais pour des raisons sociales, ces personnes se couchent généralement plus tard. Pour autant, leur horloge biologique déclenche toujours le réveil tôt le matin. Résultat : il leur manque quelques heures de sommeil. Les couche-tard ont encore plus de mal à s'adapter aux normes de la société qui les enjoint à se lever tôt alors que leur horloge biologique déclenche le réveil beaucoup plus tard. En outre, les **couche-tard** sont généralement plus sensibles à la lumière avant le coucher, ce qui retarde leur horloge biologique et accentue leur trouble : ce sont eux qui ont le plus de "jet-lag social" et qui en **souffrent le plus** »,* explique le chronobiologiste. Les phénotypes vespéraux sont d'ailleurs sur-représentés en santé mentale, notamment dans les troubles de l'humeur et en addictologie.

- Les adolescents naturellement décalés

S'ils ont tendance à se coucher tard, ce n'est pas toujours pour s'opposer à leurs parents... En effet, le sommeil des adolescents prend naturellement et progressivement du retard entre 10 et 20 ans pour les jeunes filles, et 10 et 22 ans pour les jeunes hommes, âge auquel leur système circadien arrive à maturité, explique Claude Gronfier. *« Comme ils sont également plus sensibles à la lumière, et qu'ils peuvent passer plusieurs heures devant des écrans avant le coucher, **les adolescents et jeunes adultes peuvent souffrir d'un très important "jet-lag social" et d'une dette de sommeil associée très élevée.** Or, la recherche montre une **corrélation entre ces deux phénomènes et les troubles de la santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et les addictions, mais aussi avec certaines addictions (dont alcool et cannabis)** ».*

La privation de sommeil peut en effet provoquer une moindre régulation émotionnelle, une moindre adaptabilité au stress et représente, par conséquent, un facteur de risque de rechute ou de pérennisation de la pathologie mentale. Quelle que soit son origine (conditions de sommeil peu adaptées, phénotype vespéral, décalages de l'horloge biologique), elle doit faire l'objet d'une attention spécifique.

[Le conseil de l'INSV]

**Apprendre à mieux réguler nos rythmes veille/sommeil
pour préserver une bonne santé mentale**

Parce que le rythme veille sommeil est lié à la fois aux autres rythmes biologiques et aux rythmes sociaux, l'harmonie de ces rythmes favorise le bien-être à condition d'observer une certaine régularité.

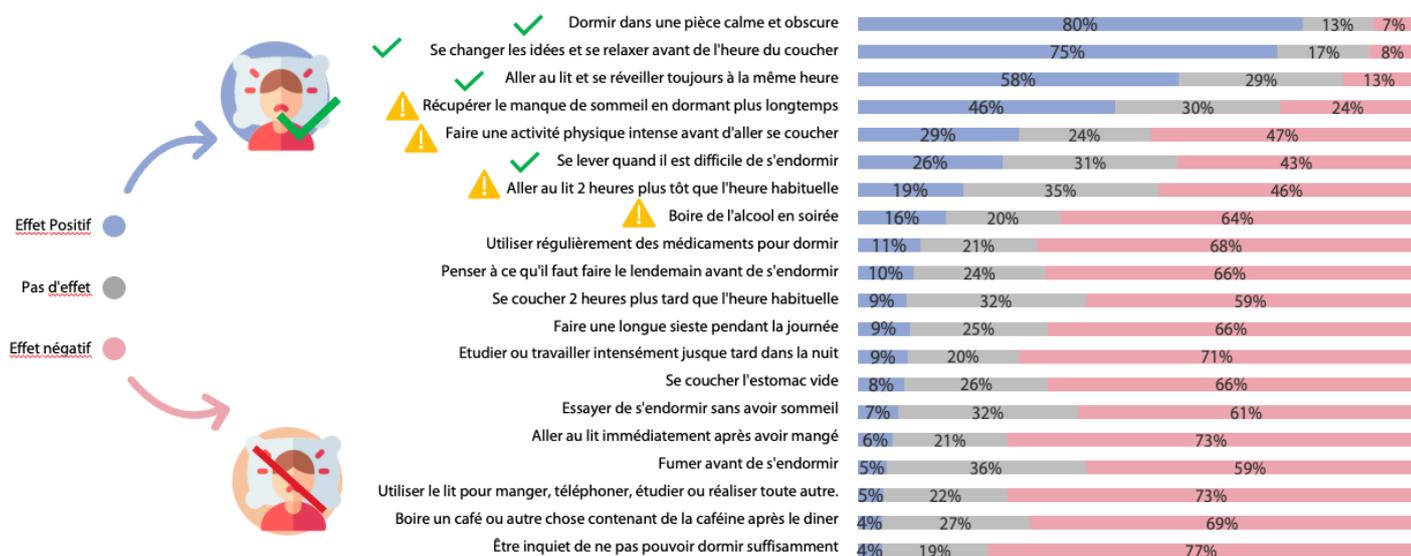
II - Des bonnes pratiques inégalement connues pour un sommeil de qualité

1. Certains comportements bénéfiques et néfastes sont relativement bien identifiés...

Bonne nouvelle, 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 et la plupart des comportements néfastes pour le sommeil leur sont bien connus: s'inquiéter de ne pas pouvoir dormir suffisamment (77%), utiliser son lit à d'autres activités que le sommeil ou aller directement au lit après avoir mangé (73%), étudier ou travailler tard (71%), consommer des boissons contenant de la caféine (69%), utiliser régulièrement des médicaments pour dormir (68%), faire une longue sieste pendant la journée, se coucher l'estomac vide ou encore penser à sa journée du lendemain...

Ils semblent, en revanche, moins bien connaître les comportements ayant un effet positif sur le sommeil. Si la plupart des personnes interrogées savent que dormir dans une pièce calme et obscure favorise un bon sommeil (80%), et qu'il est préférable de se relaxer et de se changer les idées avant d'aller dormir (75%), **elles ne sont plus qu'une faible majorité (58%) à avoir intégré la notion que le rythme du sommeil doit être régulier avec des horaires de coucher et de réveil** qui restent les mêmes que l'on travaille ou non le lendemain. « *En pratique clinique, nous observons que si l'heure du coucher régulière est actée, il n'en va pas de même de l'heure du lever qui est un comportement des plus difficiles à modifier car empreint d'une émotion de bien être* » commente le docteur Isabelle Poirot.

Enfin, l'enquête souligne que les Français sont à peine 1 sur 4 à savoir qu'en cas de difficultés à s'endormir, mieux vaut se relever quelques minutes plutôt que s'agiter dans son lit.



2. Des fausses croyances nettement corrélées au cycle veille-sommeil



16% des Français - mais 23% des jeunes et 26% de ceux qui prennent des médicaments pour mieux dormir -, **estiment que boire de l'alcool en soirée est favorable à un bon sommeil.** Une idée qui va à l'encontre de toutes les données de la science : « L'alcool, au contraire, déstructure le sommeil », affirme le docteur Isabelle Poirot « **Il permet un endormissement jugé plus rapide mais fragmente le sommeil tout en inhibant la production de mélatonine** ». Il perturbe ainsi l'horloge biologique et le rythme circadien (veille/sommeil). Les effets sont surtout notables le lendemain : soit la personne manque de sommeil et se retrouve somnolente tout au long de la journée, soit elle va chercher à récupérer quelques heures en faisant une sieste ce qui aura pour effet d'accentuer le décalage de l'horloge.



46% des Français estiment que dormir plus longtemps permet de récupérer un manque de sommeil. « Or, c'est cette rupture du rythme entre les habitudes de lever et de coucher pendant la semaine et celles pendant le week-end qui fait le lit des troubles du sommeil », assure le docteur Isabelle Poirot. C'est pourquoi **il est conseillé, au contraire, de conserver un rythme régulier tous les jours de la semaine et ce, particulièrement, chez les personnes qui souffrent d'insomnie, d'anxiété et de dépression.** « Même si leur nuit a été écourtée et qu'elles sont en privation de sommeil, on leur recommande de continuer à se lever à la même heure et de récupérer en faisant une courte sieste, d'une vingtaine de minutes ». Oublier les grasses matinées ! Certaines personnes peuvent toutefois faire une entorse à cette règle de base d'un sommeil de qualité, nuance la spécialiste. « Les individus qui ne peuvent pas vivre à leur rythme pendant la semaine en raison des contraintes sociales, comme les adolescents et les employés de nuit et/ou postés, ont besoin de récupérer le week-end pour ne pas être en dette de sommeil ». Pour autant, pas question de se lever à midi, poursuit-elle. « On recommande de ne pas dormir plus d'une heure supplémentaire par rapport à l'heure habituel du lever en semaine ». Un conseil auquel souscrit le docteur Sylvie Royant-Parola : « Une grasse matinée jusqu'à 10 ou 11h maximum, mais pas au-delà, au risque de perturber l'équilibre veille/sommeil ».



19% pensent qu'aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose. Or, comme en cas de réveil tardif, la rupture de rythme imposée par ce changement d'heure de coucher peut induire des troubles du sommeil susceptibles, chez les personnes prédisposées, de déclencher des insomnies.



29% estiment que pratiquer une activité physique intense avant d'aller se coucher va permettre de mieux dormir. Là encore, c'est faux... pour la plupart des gens. « L'hyperéveil et l'augmentation de la température centrale de l'organisme vont perturber l'endormissement et le sommeil. C'est particulièrement vrai chez les personnes sédentaires, qui se rendent une fois par semaine dans une salle de sport où l'éclairage, la musique et l'augmentation de la température centrale envoient des signaux d'éveil au cerveau », indique le docteur Isabelle Poirot, avant de nuancer quelque peu ses propos car « de récentes études remettent toutefois en cause cette idée chez le sportif aguerri, qui a l'habitude de s'entraîner tard, sur lequel la pratique du sport même en soirée ne semble pas avoir d'impact sur son sommeil ». La spécialiste souligne par ailleurs les effets relaxants du sport qui peuvent aider les personnes anxieuses à mieux dormir, ainsi que ses bénéfices sur la perte de poids chez les personnes dont le surpoids est impliqué dans les troubles du sommeil. Pour autant, « pour la majorité des gens, le message principal est qu'il est préférable de privilégier un sport doux le matin et plus cardio en milieu d'après-midi », conclut la spécialiste.

Enfin, 43% pensent que se lever la nuit, quand il est difficile de s'endormir, va nuire au sommeil. Au contraire ! Les personnes qui ont tendance à ruminer dans leur lit, à gigoter, en tentant désespérément de trouver le sommeil sans y parvenir ont tout intérêt à se lever et à se rendre dans une pièce calme, faiblement éclairée, et à s'adonner à une activité relaxante qui ne stimule pas leur cerveau. « *Une notion qui a encore beaucoup de mal à passer auprès du grand public* », reconnaît le docteur Isabelle Poirot. « *Il faut admettre qu'elle est très contre-intuitive et assez désagréable ! Elle s'appuie sur l'idée selon laquelle les personnes qui n'arrivent pas à s'endormir sont conditionnées au fait d'associer leur lit avec le fait d'être éveillées. Se lever a alors pour but de casser ce conditionnement.* »

Même si les Français ont intégré la plupart des recommandations en matière de sommeil, certains messages que l'on pensait acquis ne le sont manifestement pas, constate le docteur Isabelle Poirot. « *Certaines croyances peuvent s'expliquer par un décalage dans le temps entre les avancées de la science et leur appropriation par le grand public. À ceci s'ajoute le décalage entre les connaissances objectives de chacun et la mise en pratique qui fait appel à l'émotion et à l'expérience du sujet au changement : on a beau savoir qu'il faut éviter de passer du temps sur son smartphone le soir, on continue de consulter les réseaux sociaux avant d'aller au lit.* »

Au regard de ces résultats, l'INSV recommande d'appliquer **les conseils des spécialistes quotidiennement pour réduire les difficultés de sommeil et augmenter la qualité des nuits...**

- Cette infographie est disponible en ligne sur le site de l'INSV -



Les enfants dorment mieux quand les parents fixent les règles

Depuis plusieurs années, l'INSV insiste sur l'importance de l'exemplarité et l'intérêt des règles en matière de sommeil en démontrant que le modèle donné par les parents pour l'adoption d'une bonne hygiène de sommeil impacte en effet la qualité de celui-ci³. « *Lorsque des règles autour du sommeil sont fixées par les parents, le temps de sommeil des jeunes est significativement plus long.* » souligne le docteur Sylvie Royant-Parola. Même constat dans les familles qui ont établi des règles concernant l'usage des écrans (smartphone, tablette, télévision, console...) avant de dormir. Autant de sujets abordés par les spécialistes lors du Colloque du Cofrade, le Conseil français des associations pour les droits de l'enfant, en octobre 2022⁴.

Lorsque les parents mettent des limites, les enfants dorment plus longtemps. Une étude récente sur le sommeil des adolescents menée par la Fondation VINCI Autoroutes, partenaire de la Journée du Sommeil, et la Fédération Nationale des Écoles de Parents et des Éducateurs (Fnepe) montre que l'accumulation de nuits trop courtes tout au long de la semaine génère dans cette population une dette de sommeil équivalente à une nuit complète au début du week-end. Ce manque chronique de sommeil existe également chez près des deux tiers des parents interrogés, ce qui corrobore les enseignements de l'enquête INSV/MGEN 2022 sur le sommeil des parents et de leurs enfants. Pour le docteur Sylvie Royant-Parola, « *ces résultats confirment l'importance de l'autorité parentale à l'égard des messages concernant le sommeil. Les adolescents sont naturellement tiraillés entre leurs besoins vitaux, notamment celui de dormir, et toutes sortes de sollicitations et de nouvelles choses à découvrir ; ils ont beaucoup de mal à les hiérarchiser, et ils ont besoin d'une autorité qui leur permette d'établir ces priorités* ». Et la spécialiste d'ajouter que « *des parents qui ont eux-mêmes des problèmes de sommeil seront moins à même de transmettre des messages sur les règles à appliquer pour favoriser un sommeil de bonne qualité* ». Tout comme des parents qui sont constamment les yeux rivés à un écran auront du mal à faire entendre à leur adolescent que cette attitude nuit au sommeil.

Le questionnaire de sommeil de l'adolescent⁵ mis à disposition par le Réseau Morphée est un bon moyen pour faire le bilan sur son sommeil, engager la discussion entre l'ado et ses parents ou encore avec le médecin de famille.

³ Dossier de presse « Le sommeil des enfants et des parents » – Journée du sommeil 2022

⁴ Actes du colloque du Cofrade « Bonne nuit bon jour » au Sénat, le 17 octobre 2022

⁵ Questionnaire gratuit et anonyme d'une durée de 20 minutes :

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/questionnaire-du-sommeil-adolescent/>

1. Un niveau élevé d'anxiété et de dépression qui s'accompagne d'un sommeil de moins bonne qualité

- **Les jeunes adultes, principales victimes d'anxiété, éco-anxiété et de dépression**
- **Troubles du sommeil et troubles anxiodépressifs sont intimement liés**
- **1 Français sur 5 prend des médicaments pour dormir (1/3 des anxieux et/ou dépressifs)**

- Plus d'anxiété chez les femmes et les jeunes

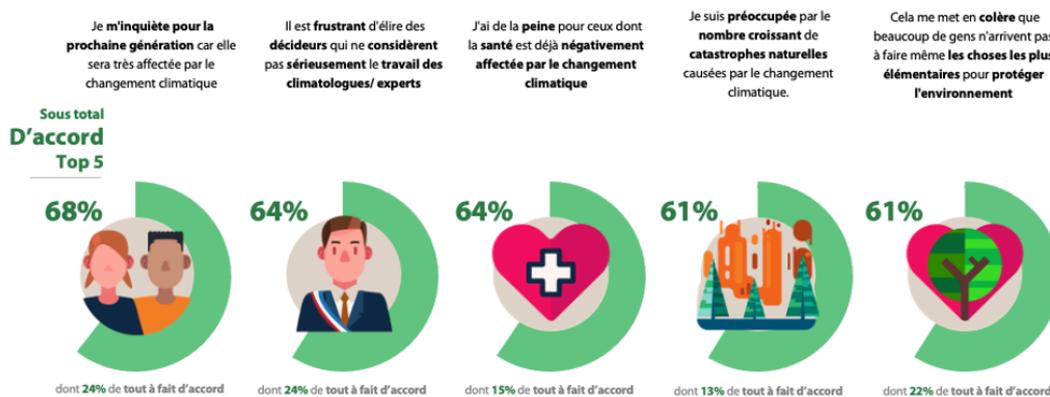
D'après les résultats de l'enquête d'Opinion Way pour l'INSV et la MGEN, **les femmes et les jeunes sont plus sujets à l'anxiété que le reste de la population** (respectivement 39% des femmes, 41% des 18-24 ans et 42% des 25-34 ans vs 31% de l'ensemble des personnes interrogées). C'est également le cas des personnes qui souffrent de troubles du sommeil et plus particulièrement d'insomnie (54%). Cette anxiété est associée à une plus grande tendance aux réveils nocturnes (91% vs 80% de l'ensemble des personnes interrogées), à l'insomnie (35% vs 20%), aux troubles du rythme sommeil/éveil (25% vs 17%), et, logiquement, à une moins bonne qualité de sommeil (22% la jugent excellente vs 28%). Les personnes anxieuses consomment également plus volontiers des médicaments pour aider à dormir (36% vs 19%). « *Ces personnes anticipent un mauvais sommeil ; la prise d'hypnotiques va les rassurer mais ne va pas guérir leur trouble* », souligne le docteur Isabelle Poirot.



La dépression, en revanche, touche indifféremment les hommes et les femmes du panel de l'enquête. Elle est associée à un moins bon sommeil (19% ont une très bonne qualité de sommeil vs 33% des personnes non dépressives) et à davantage de troubles du sommeil (70% vs 50%), essentiellement de l'insomnie (30% vs 16%). Comme les personnes anxieuses, les personnes dépressives sont plus nombreuses à avoir recours aux médicaments pour dormir que les personnes non dépressives (près de 3 fois supérieure, 34% vs 12%).

- L'éco-anxiété est impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes

Si le terme n'est pas nouveau (il a été inventé en 1996 par la belgo-canadienne Véronique Lapaige, médecin-chercheur en santé publique et en santé mentale), il a pris une tout autre dimension depuis la crise du Covid. « *La pandémie avec les images des villes confinées mais sans pollution est venue rappeler que les questions environnementales ne sont pas purement théoriques et a fait prendre conscience de l'impact de nos actions sur le climat, réveillant des peurs dont les conséquences se font encore sentir aujourd'hui* », suggère le docteur Marc Rey, président de l'INSV.



L'enquête d'Opinion Way⁶ confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales ce que l'on qualifie d'éco-anxiété "normale" (68% se disent inquiets pour les générations futures, 64% sont frustrés par le manque de considération des décideurs politiques à l'égard des travaux scientifiques sur ces sujets, 61% sont préoccupés par l'augmentation du nombre de catastrophes naturelles) ; sans surprise, **les personnes déjà anxieuses se sentent encore plus concernées, tout comme les personnes qui ont un mauvais sommeil ou qui font des cauchemars** (score d'éco-anxiété de 22,6, 22,9 et 23,6 respectivement vs 20,7 pour l'ensemble des répondants). Mais pour certains, **ces préoccupations inhibent et ont des répercussions sur la santé mentale : on parle d'éco-anxiété "avec conséquences négatives"**.

Une personne sur 3 se dit inquiète des conséquences sur l'environnement des décisions qu'elle prend, 23% redoutent constamment la survenue d'une catastrophe naturelle due au changement climatique et 14% dorment mal, perturbées par ces inquiétudes qui tournent en boucle dans leur tête. **Cette éco-anxiété "avec conséquences négatives" est plus forte chez les jeunes adultes, les personnes anxieuses, dépressives et qui prennent des médicaments pour dormir** (score d'éco-anxiété "avec conséquences négatives" de 8,4 chez les 25-34 ans, 8,9 chez les anxiodépressifs et 8,6 chez les derniers vs 6,8 pour l'ensemble des répondants). « *Depuis 2 ans, l'insomnie a augmenté chez les jeunes adultes ; une partie de cette hausse peut être attribuée à l'anxiété liée à la situation écologique qui engendre un sentiment d'insécurité et d'inquiétude quant à leur avenir* », analyse le Dr Sylvie Royant-Parola.

« *L'enquête confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales, ce que l'on peut qualifier d'éco-anxiété "adaptative"* » ajoute le professeur Jean-Arthur-Micoulaud mais elle montre que des **études complémentaires sont nécessaires s'agissant spécifiquement de la relation entre éco-anxiété et sommeil.**

⁶ L'échelle EAQ-22 (Agoston et al.), qui a été utilisées par Opinion Way pour les besoins de l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil des Français en 2023, permet d'évaluer l'impact émotionnel de la perception du changement climatique sur deux dimensions : Anxiété et inquiétude en lien avec le changement climatique (relié à des comportements pro environnemental) : « éco-anxiété adaptative » ; Détresse en conséquence de l'éco-anxiété (relié à une souffrance mentale)

- Les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa

Le lien entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil est clairement mis en évidence par l'enquête INSV/MGEN. Elle fait en effet apparaître que :

- 30% des personnes dépressives souffrent d'insomnies et 23% des insomniaques souffrent de dépression ;
- 35% des personnes anxieuses souffrent d'insomnies et 54% des insomniaques souffrent d'anxiété ;
- 25% des personnes anxieuses souffrent d'un trouble du rythme veille/sommeil et 45% des personnes ayant un trouble du rythme veille/sommeil souffrent d'anxiété.

Ces résultats confirment ce que l'on observe en consultation de psychiatrie, commente le docteur Isabelle Poirot. « **L'insomnie est d'ailleurs désormais considérée comme une pathologie comorbide et non plus secondaire au trouble anxiodépressif** », ce qui implique une prise en charge conjointe de l'ensemble des troubles, ajoute la spécialiste.

Les troubles anxiodépressifs modifient le comportement des personnes atteintes à l'égard de leur sommeil. « Par exemple, quelqu'un d'anxieux va anticiper une mauvaise nuit et consommer davantage de médicaments pour l'aider à dormir, tandis qu'une personne dépressive va avoir tendance à passer trop de temps au lit », illustre le Dr Royant-Parola. « Bien qu'elles les connaissent, ces personnes ne vont pas être en mesure de respecter les recommandations concernant les bonnes habitudes de sommeil pendant la phase aiguë de leur trouble ».

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, souligne cette spécialiste du sommeil. « Les troubles du sommeil apparaissent généralement avant la perception d'un changement de l'humeur. Ce sont, par conséquent, des signes à prendre très au sérieux pour éviter l'escalade et l'apparition d'un trouble psychiatrique sévère. »

Les troubles du sommeil ou de l'horloge biologique peuvent, à l'inverse, être à l'origine de troubles psychiatriques. Des études ont, par exemple, montré que le travail de nuit, entraînant une dette de sommeil et une désynchronisation de l'horloge biologique, était associé à une plus forte proportion de troubles anxiodépressifs que chez le travailleur de jour. « Avec l'augmentation du travail de nuit, surtout chez les femmes, on est à l'aube d'un très gros problème de santé publique dans cette frange de la population », alerte d'ailleurs Claude Gronfier.

[Bon à savoir]

À l'occasion de la Journée du Sommeil, Psycom, le site d'information sur la santé mentale, vient de mettre en ligne une nouvelle page intitulée "Quand le sommeil s'en mêle" réalisée en partenariat avec Santé Publique France.



- Le recours aux médicaments pour dormir s'avère loin d'être efficace

Si les troubles de la santé mentale et les troubles du sommeil semblent étroitement liés, le traitement médicamenteux des premiers ne règle pas systématiquement les seconds. D'après les résultats de l'étude, seules 42% des personnes sous anxiolytiques ou antidépresseurs estiment avoir un sommeil de meilleure qualité ; à l'inverse, 21% d'entre elles estiment dormir moins bien et 37% ne notent aucun changement ! « *Les hypnotiques sont les traitements de l'urgence, de la souffrance morale de court terme. Ils permettent de passer un cap mais, normalement, ne sont pas conçus pour le long terme et la chronicité. C'est pourquoi le sommeil reste fragile malgré l'utilisation des traitements hypnotiques, qu'il ne faut pas confondre avec les antidépresseurs comme cela est encore trop souvent le cas.* » précise le docteur Isabelle Poirot.

16%

des Français déclarent prendre
actuellement des **anti-dépresseurs**
ou des **anxiolytiques**

*Une proportion plus élevée parmi les 25-34 ans
et chez ceux souffrant de troubles du sommeil*



Par ailleurs, près d'1 Français sur 5 a pris des médicaments pour dormir au cours des 7 derniers jours.



En cas de **prise d'anti-dépresseurs ou d'anxiolytiques...**

- Un sommeil de **meilleure qualité** pour **42%**
- Un sommeil de **moins bonne qualité** pour **21%**
- **Pas de changement** sur la qualité du sommeil pour **37%**

Mais si l'on considère uniquement les personnes anxieuses, dépressives, insomniaques ou souffrant d'un trouble du rythme sommeil/éveil, elles sont plus d'1/3 à ne pas aller au lit sans s'appuyer sur cette béquille chimique.

Ces personnes ont recours aux médicaments 4 fois par semaine en moyenne, et **plus d'1/3 tous les soirs**. S'il peut présenter un intérêt ponctuel, « *un médicament pour dormir n'est que l'un des outils de l'arsenal thérapeutique des troubles du sommeil* », met en garde le docteur Sylvie Royant-Parola. « *Il ne représente pas une solution à long terme, même chez des patients anxieux et/ou dépressifs. Dans la mesure où tous nos comportements peuvent avoir des répercussions sur notre sommeil, la prise en charge doit reposer sur l'ensemble des outils à disposition : adoption de bonnes habitudes (horaires de sommeil réguliers correspondant à ses besoins, alimentation équilibrée, pratique régulière d'une activité physique à raison de 20 à 30 minutes par jour au moins 5 jours par semaine, exposition à la lumière naturelle en début de matinée...), augmentation des interactions sociales, application de techniques de relaxation... Certaines personnes dormiront mieux grâce au sport, pour d'autres ce sera la méditation ou encore les activités en groupe, à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux. N'oublions pas le travail, qui exerce un rôle très structurant au niveau des horaires et donc du rythme circadien, mais qui peut être une source de stress et d'anxiété. Quant aux thérapies cognitivo-comportementales, elles présentent un intérêt notamment chez les personnes souffrant de troubles anxieux ou dépressif* ».

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

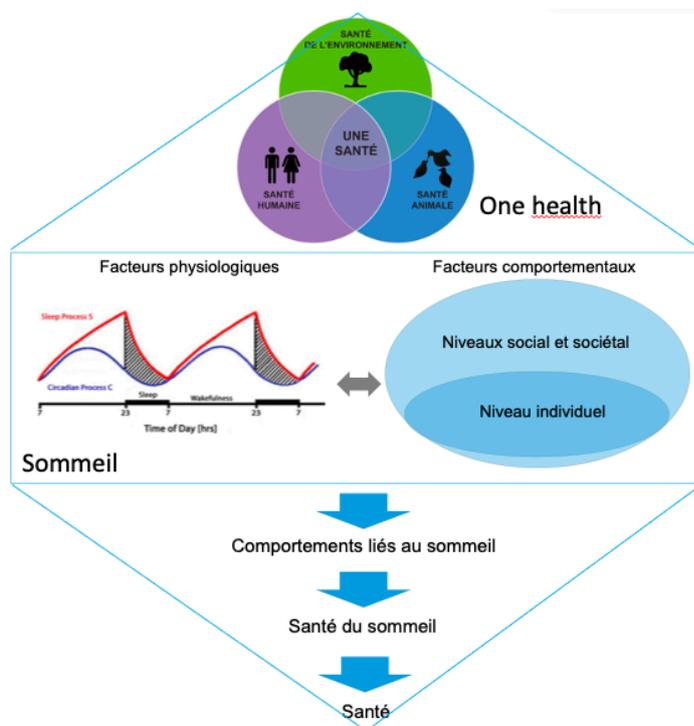
« Dans la mesure où le sommeil est un levier qui permet de réguler l'état émotionnel d'une personne, il existe un véritable enjeu à poursuivre les recherches sur l'impact de l'amélioration du sommeil sur la santé mentale », estime le professeur Jean-Arthur Micoulaud. Et cela suppose de **tenir compte des représentations des personnes à l'égard du sommeil et de l'environnement dans lequel ils vivent.**

La prévention en médecine du sommeil implique en effet 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)

À l'échelle de la planète, le dérèglement climatique devrait modifier la température extérieure : en France, si rien n'est fait pour inverser la tendance, les épisodes de canicule, les tornades, les inondations, les chutes de neige comme en Californie, les coupures de courant... vont s'intensifier et se multiplier, selon les prévisions des scientifiques. Or il est plus difficile de bien dormir quand il fait chaud.

« **L'approche écologique de la santé est une démarche essentielle en médecine du sommeil.** Le sommeil est à l'interface de la physiologie et de l'écologie car il est modulé à la fois par des mécanismes propres à chaque individu et par le milieu extérieur. Bien dormir nécessite de vivre dans un environnement sain, préservé des stimuli que sont le bruit, la chaleur, la lumière. Cela implique également une bonne hygiène de vie qui respecte ses propres besoins » souligne le professeur Jean-Arthur Micoulaud.



C'est pourquoi **le sommeil doit s'inscrire dans le plan d'action « Une seule santé »**⁷, qui promeut une approche globale de la santé comprenant à la fois la santé de l'Homme, de l'animal et de l'environnement.

« **Pour protéger le droit de chacun au sommeil, la société doit prendre des mesures pour protéger l'environnement** » conclut le docteur le docteur Marc Rey.

⁷ Le plan d'action « Une seule santé » lancé en octobre 2022 par l'Alliance quadripartite : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'Organisation mondiale de la santé animale (OMSA, anciennement OIE) et le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE).

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.

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans près de 50 villes françaises, le vendredi 17 mars 2023, pour la 23^{ème} édition de la Journée du Sommeil.

Cette journée de sensibilisation au sommeil et ses troubles se tient traditionnellement en mars. L'INSV et les structures de soin spécialisées œuvrent pour que cette journée soit un moment fort de communication autour du sommeil. Chaque centre du sommeil propose des actions sur l'ensemble du territoire. Conférences, webinaires, ateliers de sensibilisation, concours, porte ouverte, visite de laboratoire ... sont organisés lors de cette journée dédiée au sommeil.

Pour s'informer sur le sommeil, connaître et partager les actions prévues :

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



www.journeedusommeil.org

Vidéo

« La qualité du sommeil à l'épreuve des crises, des rythmes et des idées reçues »
Enquête INSV/MGEN Mars 2023



ZOOM SUR 11 INITIATIVES

Organisé par :

Journée Sommeil au CHU de Caen

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 14h à 17h30



CHRU de Caen



- 14h : **Présentation des résultats de l'enquête de l'INSV sur les fausses croyances sur le sommeil**, Pr Damien Davenne et Pr Hervé Normand, Inserm U1075 COMETE et Dr Anne-Sophie Diependaele, CHU Caen Normandie
- 14h30 : **Sommeil et éco-anxiété**, Dr Hortense Schuhler, CHU Caen Normandie
- 15h : **Intermède yoga**, Robin Vincent
- 15h45 : Pause-café
- 16h15 : **Stress, anxiété, sommeil et performances sportives chez des athlètes de haut niveau**, Rim Ridane, Inserm U1075, COMETE
- 16h35 **Gérer son sommeil au quotidien**, Dr Françoise Bertran, CHU Caen Normandie et Dr Géraldine Rauchs, Inserm U1237 PhIND
- L'association Sur les pas de So présentera son programme de marches solidaires en Normandie pour financer des travaux sur le sommeil. **Une petite marche nocturne** aura lieu autour d'Épron.

Organisée par :

WEBINAIRE EN
LIGNE ET EN
PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 14h30 à 16h30



Réseau Morphée

En partenariat avec :



Dormir autrement

- **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

WEBINAIRE EN
LIGNE ET EN
PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 11h30 à 13h



Groupe du Sommeil de l'Enfant et de l'Adoléscent (GSEA) de la SFRMS



SFRMS

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

Modérateur Pr P. Franco

- 11h30-11h50 : **La sieste à l'école** (Pr S. Mazza)
- 11h50-12h10 : **Le sommeil des adolescents** (Dr S. Royan Parola)
- 12h10-12h30 : **Sommeil et écrans** (Dr S. Plancouline)
- 12h30-13h00 : discussion

Membres du bureau du GSEA : Dr Guillaume Aubertin (Paris), Pr Stéphanie Bioulac (Grenoble), Pr Brigitte Fauroux (Paris), Pr Patricia Franco (Lyon), Dr Marie-Dominique Lamblin (Lille), Dr Michel Lecendreux (Paris), Dr Pierre-Jean Monteyrol (Bordeaux), Dr Sabine Plancouline (Paris), Pr Carmen Schroder (Strasbourg)

Organisé par :

EN PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 9h à 16h



- L'Estaque Bassin de Séon -

Centre Social du Bassin de
Séon



Centre Hospitalier Édouard
Toulouse

Du sommeil au rêve notre intimité en partage

- 9h30- **Le sommeil : comment on dort ? à quoi ça sert ? comment ça fonctionne ? sommes-nous égaux face au sommeil ? la jeunesse et le numérique.** Marc Rey, neurologue, Président de l'INSV (Institut National sommeil et Vigilance)
- 10h30- **Quatre regards sur le sommeil, Partage d'expériences et débat** animés par Arianna Cecconi (anthropologue), Tuia Cherici (artiste), Frédérique Fabre (psychologue), Marc Rey (neurologue)
- 12h **Repas collectif** organisé par la Mairie 15/16
- 13h30-13h45 : **Atelier Sieste**
- 13h45-15h45 : **Et si on chante des berceuses ? Atelier de chant polyphonique** animé par Leila Sage de Terracanto et apprentissage collective d'une berceuse

Organisé par :

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 15h30 à 16h30



Nantes Université



CHU de Nantes

En partenariat avec :



Société des
Neurosciences

Mini-conférences neurosciences et santé : le sommeil.

En grand amphithéâtre de Nantes Université, venez écouter et questionner de jeunes chercheurs/médecins qui viendront exposer les recherches et les connaissances en neurosciences sur le sommeil. Tout public. Lycéens bienvenus.

Mini-conférences 2e partie. Dans le cadre de la Journée Nationale du Sommeil.

- Thomas DAVID (interne en Neurologie) : Comprendre notre sommeil avec les neurosciences.
- Dr Sylvie de La Tullaye, spécialiste du sommeil. Fausses croyances autour du sommeil

Organisé par :

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 17 mars, à
17h30



CH Charles Perrens



CHU de Bordeaux

Fausse croyances et sommeil au CHU de Bordeaux et CH Charles Perrens

- « **Fausse croyances et insomnie** » par le Dr Julien COELHO, Chef de Clinique Assistant sur le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux
- « **Fausse 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 et Dr Clélia QUILES

WEBINAIRE EN
LIGNE SUR
FACEBOOK



Vendredi 18 mars,
de 15h30 à 16h

Organisé par :



France Alzheimer

Quels sont les liens entre Sommeil et Alzheimer ?

- **Un mauvais sommeil peut-il être associé à un risque plus élevé de développer la maladie d'Alzheimer ?**
- **Existe-t-il un lien entre maladie d'Alzheimer et apnée du sommeil ?**
- **Pourquoi les troubles du sommeil sont-ils fréquents chez les personnes diagnostiquées ? Comment préserver le sommeil du proche aidant et prévenir son épuisement ? ...**
Avec
- Dr. Christina Schmidt, Chercheuse Qualifiée au FNRS-F.R.S., Laboratoire de Sommeil & Chronobiologie, GIGA-CRC in Vivo Imaging, Université de Liège
- Dr Géraldine Rauchs, biologiste, chercheuse à l'Inserm de Caen.

LIVE ZOOM



Vendredi 17 mars, à
10h30

Organisé par :



Le cofrade



L'unicef

Le sommeil et la santé mentale des enfants : des droits, des actions

Le sommeil : un droit oublié ? | Maître Pierre Collet, Avocat (Barreau de New-York), cabinet Orrick

La santé mentale des enfants en France : quels défis/enjeux ? | Sarah Ben Smida, Chargée de plaidoyer et programme Santé mentale à l'UNICEF France + Présentation de la campagne de sensibilisation du Conseil UNICEF des jeunes (CUJ) par 2 jeunes du CUJ

Des outils pour lutter contre les carences de sommeil : présentation de la campagne Bonne Nuit, Bon Jour | Arthur Melon, Délégué général du COFRADÉ

WEBINAIRE EN
LIGNE ET EN
PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 14h30 à 17h30

Organisé par :



Le service de pneumologie du
centre hospitalier de Pau

23ème Journée du Sommeil à la Clinique d'Aressy ELSAN

8 Interventions de 10 minutes chacune avec 5 minutes de questions-discussions

- 14h30 : Accueil des participants par Madame Sabine BORALI-Directrice d'Etablissement
- Mini vidéo-Diaporama de présentation du Centre du Sommeil d'Aressy Elsan
- 14h35 : **Résultats de l'enquête INSV 2023 "santé mentale, éco-anxiété et croyances autour du sommeil"** - Dr Alexandre DAKAR (Neurologue-Clinique d'Aressy-Vice-président de l'INSV)
- 15h00 : **Troubles du comportement nocturne avec les parasomnies. Somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars chez l'enfant et dans le Parkinson** - Dr Elsa KRIM (Neurologue-C.H. de Pau)
- 15h20 : **Conseils d'hygiène du sommeil à l'enfant, pour mieux dormir** - Mme Nathalie LE DEVEDEC (Somnologue IDE-Centre du Sommeil d'Aressy)
- 15h30 : **Le syndrome d'apnées du sommeil chez l'adulte ; le point de vue du:**
 - 15h30: Pneumologue Docteur Alexis DEJARDIN-BOTELHO (Clinique d'Aressy)
 - 15h45: Cardiologue Docteur David NAIBO (Clinique d'Aressy)
 - 16h00: Endocrinologue Docteur Elodie MALVILLE-CABAL (Clinique d'Aressy)
 - 16h15: ORL Docteur Bernard PETRIAT (ancien chef de service ORL CH de Pau)
 - 16h30: Neurologue Docteur Alexandre DAKAR (Centre du Sommeil Clinique d'Aressy)

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Samedi 18 mars,
de 16h à 17h30

Organisé par :



Médiathèque Marguerite
Duras - Cœur d'Essonne
Agglomération



En partenariat avec la
Semaine du Cerveau

Notre cerveau est-il au repos quand nous dormons ?

Conférence du Dr. Armelle Rancillac, Chercheuse Inserm au Collège de France.

Il existe de nombreuses idées reçues sur le fonctionnement du cerveau. Mais n'utilisons-nous que 10 % de notre cerveau ? Le sommeil est-il une perte de temps ? Pourtant, la recherche progresse et nous en apprenons chaque jour davantage sur cet organe complexe qu'est notre cerveau. Une meilleure compréhension de son fonctionnement peut également permettre d'améliorer notre qualité de vie. Je vous propose donc, au cours de cette conférence, de vous faire voyager au cœur du cerveau, pour une exploration ludique et didactique.

CONFERENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 17 mars,
de 14h à 17h30

Organisé par :



CHRU de Nancy

Sommeil, croyances et éco-anxiété

- **Portes ouvertes du Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil (CMRS) du CHRU de Nancy (Hôpital Central)**
- 14h-17h : **Atelier de démonstration du matériel d'enregistrement du sommeil** (salle d'enseignement, niveau 2 Bâtiment Lepoivre, en face de l'amphithéâtre)
- 16h30 : **Conférence sur le thème Sommeil, croyances et éco-anxiété** par le Dr Grégory Gross, psychiatre, spécialiste du sommeil (salle d'enseignement, niveau 2 Bâtiment Lepoivre, en face de l'amphithéâtre)
- Présence des **associations de patients** : informations sur les maladies du sommeil (hall du bâtiment Lepoivre, niveau 1)

LES PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU SOMMEIL SE MOBILISENT



**Partenaire naturel et historique de
l'INSV, la SFRMS parraine la Journée
du Sommeil**

La société savante du sommeil

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est la société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.

Elle œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil, ainsi ses médecins et chercheurs membres contribuent non seulement à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil, mais aussi à l'évolution de la recherche et médecine du sommeil.

En tant que société savante, elle a pour objectif de publier constamment des recommandations et référentiels internationaux, de renforcer le dialogue entre la pratique médicale et la recherche comme l'illustre le [Congrès du Sommeil®](#). Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche et de bonnes pratiques cliniques sur le sommeil.

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS

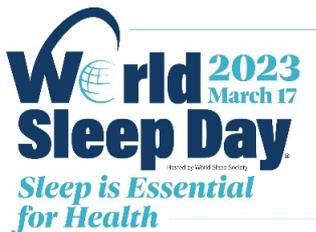
La SFRMS expertise des centres de sommeil et évalue si les ressources et les compétences des établissements demandeurs sont d'un niveau suffisant pour permettre une prise en charge pluridisciplinaire des patients souffrant de troubles du sommeil. L'obtention de l'agrément par la SFRMS dépend de critères établis au niveau européen. La SFRMS recense également les centres affiliés aux centres qu'elle accrédite.

Aujourd'hui, près d'une soixantaine de centres du sommeil bénéficie de ce label (accréditation et affiliation confondues) à travers le territoire français.

Formation médicale du sommeil

La SFRMS est très active dans la formation des professionnels de santé. Elle organise des formations ponctuelles (ateliers pratiques, développement professionnel continu) et des journées thématiques dédiées. Elle contribue profondément à la formation universitaire des médecins à travers le diplôme inter-universitaire « Le sommeil et sa pathologie » et a été le maître d'ouvrage dans la création de la formation spécialisée transversale du sommeil, accessible aux médecins de demain. Elle a récemment initié le site www.sommeil-formations.com pour rassembler les formations médicales de qualité sur le sommeil en France.





World Sleep Day 2023

La Journée mondiale du sommeil 2023 aura lieu le vendredi 17 mars et intégrera le slogan Sleep is Essential for Health. Tout comme bien manger et faire de l'exercice, le sommeil est un comportement fondamental pour le bien-être physique, mental et social.

Créée et organisée par la World Sleep Society, la Journée mondiale du sommeil est un événement reconnu à l'échelle internationale qui établit des liens et sensibilise les chercheurs, les travailleurs de la santé, les patients et le public à la santé du sommeil. Les participants de chacun de ces groupes d'intervenants organisent des activités de sensibilisation à la santé du sommeil dans leurs cliniques, institutions, entreprises et communautés locales.



Partenaire naturel et historique de l'INSV, la MGEN parraine la Journée du Sommeil®

GRUPE **vyv**

Le groupe MGEN, « la référence solidaire »

Avec plus de 4 millions de personnes protégées, près de 10 000 salariés et un chiffre d'affaires supérieur à 2 milliards d'euros, le groupe MGEN est un acteur majeur de la protection sociale. MGEN gère le régime obligatoire d'assurance maladie des professionnels 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. MGEN propose également une complémentaire santé individuelle ouverte à tous les publics, ainsi que des contrats collectifs santé et prévoyance pour les entreprises et les associations. Acteur global de santé, MGEN met à la disposition de la population une offre de soins diversifiée et ouverte à tous à travers ses 62 services de soins et d'accompagnement (établissements sanitaires et médico-sociaux, centres médicaux et dentaires), les trois établissements de la région parisienne qu'il co-pilote et les 2800 services de soins et d'accompagnement mutualistes qu'il finance en France. Depuis le 13 septembre 2017, le groupe MGEN fait partie du Groupe VYV.

www.mgen.fr

Contact presse : Marine Chaumier - mchaumier@mgen.fr - 06 07 09 64 16



Asten Santé, acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, accompagne depuis plus de 50 ans les patients dans leur traitement à domicile.

Notre rôle consiste à coordonner l'assistance médico-technique et administrative nécessaire au suivi des traitements prescrits dans les domaines de l'assistance respiratoire mais également la perfusion, la nutrition et l'insulinothérapie.

Asten Santé a choisi de s'associer à l'INSV pour informer et sensibiliser le grand public sur les recommandations de durée de sommeil par tranches d'âges. Asten Santé a également fourni des agendas du sommeil rappelant l'impact positif d'un sommeil de qualité. L'ensemble de ces supports seront distribués dans 80 centres du sommeil et centres hospitaliers partenaires de l'INSV.



Autismeetsommeil.fr est un site d'information à destination des familles d'enfants avec Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) et des professionnels de santé s'occupant de ces enfants. Son objectif est de leur apporter les informations et les outils facilitant la prise en charge des troubles du sommeil qui sont très fréquents chez les enfants avec TSA.

Autismeetsommeil.fr a été conçu, en collaboration avec un comité d'experts, par **BIOCODEX** qui s'est engagé à soutenir les initiatives en faveur du repérage précoce et de la prise en charge de l'insomnie dans les TSA auprès des familles et des professionnels de santé.

Partageant l'ambition de l'INSV de sensibiliser, informer et éduquer sur le sommeil et ses troubles, notre soutien à la 23ème Journée du Sommeil devient une évidence. Nous sommes heureux de pouvoir renforcer notre engagement en participant à cette belle mission.



La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation, au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route.

En 2022, la Fondation investit un nouveau domaine, en soutenant des projets de préservation et de restauration du patrimoine naturel dans les territoires. Ses champs d'action :

- Faire progresser la recherche en finançant des recherches scientifiques innovantes dans différents champs des conduites à risques, du respect de l'environnement et de la lecture comme vecteurs d'amélioration des comportements et, dans le domaine du génie écologique, en mesurant l'impact dans la durée des actions de restauration des milieux naturels soutenues ;
- Sensibiliser le grand public en menant des campagnes d'information et de sensibilisation aux risques routiers, à la conduite responsable et à la préservation de l'environnement ;
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes en promouvant des projets en faveur d'une mobilité sûre, respectueuse des autres et de l'environnement et en accompagnant des projets de restauration écologique.

<https://fondation.vinci-autoroutes.com> – [Twitter](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#) et [Instagram](#)

<https://roulons-autrement.com> - [Twitter](#) – [Facebook](#) et [Instagram](#)



Idorsia : une start-up biopharmaceutique pas comme les autres.

Idorsia est spécialisée dans la découverte et le développement de petites molécules visant à transformer le panorama d'options thérapeutiques. Idorsia a été créée à partir de la plateforme de recherche d'Actelion et de son pipeline clinique de stade précoce, dans le cadre de son acquisition par Johnson & Johnson en 2017.

Idorsia est une entreprise jeune mais dispose d'un héritage de 20 ans de recherche de médicaments, d'un vaste portefeuille diversifié de médicaments innovants dans son pipeline, d'une équipe expérimentée de plus de 1200 professionnels qualifiés couvrant toutes les disciplines du laboratoire de découverte jusqu'au chevet du patient ainsi qu'une implantation commerciale en Europe, au Japon et aux Etats-Unis – L'organisation idéale pour mettre nos médicaments innovants à la disposition des patients.

Nous nous concentrons sur la transformation des paradigmes de traitement dans les populations de patients au besoin thérapeutique non couvert et notamment l'insomnie.



Depuis 1991, **SOS Oxygène** réunit toutes les compétences pour mettre en place des solutions adaptées aux attentes des professionnels de santé et des patients. Reconnu comme spécialiste de l'oxygénothérapie, l'assistance respiratoire, l'insulinothérapie, la perfusion, la nutrition et du matériel médical, SOS Oxygène a naturellement construit sa notoriété dans le monde de la Santé grâce à une écoute attentive des patients et une rigueur quotidienne.



Grâce à une équipe de professionnels spécialisés, avec plus de 70 agences en France et plus de 2000 personnes au service des patients, SOS Oxygène intervient 24h/24, 7J/7, pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des patients.



VitalAire, entité du Groupe Air Liquide, prestataire de santé à domicile, prend en charge depuis plus de 35 ans les patients atteints d'affections chroniques.

Plus de 1200 collaborateurs agissent au quotidien pour accompagner et soutenir les patients qui nous sont confiés. Avec plus de 60 agences en France, nous nous engageons localement pour assurer le lien et la coordination du traitement entre équipes médicales, le patient, les équipes VitalAire et les professionnels de santé qui interviennent au domicile. Avec une satisfaction globale de 98%, des milliers de patients respiratoires que nous prenons en charge nous font confiance et nous les en remercions.

Acteur majeur dans la prise en charge des patients atteints d'Apnées du sommeil, VitalAire s'engage depuis de nombreuses années aux côtés de l'INSV pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge de ces patients à travers l'édition de supports destinés au grand public.

Excellente Journée du Sommeil®

