

24^{ème} Journée du sommeil

Manger, Bouger, Dormir



Vendredi 15 Mars 2024

www.journeesommeil.org



Manger, Bouger, Dormir :
trouver le bon rythme !

Dossier réalisé à l'occasion de la 24ème Journée du Sommeil,
avec la contribution des spécialistes :

- Professeur Damien Davenne, Chronobiologiste à l'Unité INSERM COMETE à Caen ; Vice-Président du Conseil Scientifique de l'INSV
- Professeur Martine Duclos Chef du Service de Médecine du Sport du CHU Clermont-Ferrand ; Présidente de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité
- Docteur Claude Gronfier, neurobiologiste, chercheur à l'INSERM, Président du Conseil Scientifique de l'INSV et Président de la Société Francophone de Chronobiologie
- Docteur Marc Rey - Neurologue, Président de l'INSV

Contacts Médias :

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

SOMMAIRE

Préambule

I. Dormir, bouger, manger : trois piliers interdépendants pour une bonne santé

- Les Français sont conscients du rôle du sommeil à l'égard des performances intellectuelles et sportives...
- ... et du rôle d'une bonne hygiène de vie à l'égard du sommeil
- L'horloge biologique ou l'importance de la régularité, au centre du triptyque Bouger, Manger, Dormir

II. Les habitudes de sommeil des Français en 2024

- Une dette de sommeil qui s'accroît d'année en année
- Le sommeil se construit pendant la journée, grâce à une bonne hygiène de vie
- Les Français, de plus en plus adeptes de la sieste
- Le mauvais sommeil des malades chroniques

III. L'activité physique, partenaire indispensable du sommeil

- Pratiquer une activité physique pour mieux dormir
- Pas de risque à s'entraîner tard
- L'activité physique pour casser le cercle vicieux entre surpoids, mauvais sommeil et risque de maladies
- L'activité physique et sportive, un antidépresseur naturel
- Faire des pauses actives pour lutter contre la sédentarité

IV. Une alimentation équilibrée et régulière, gage d'un meilleur sommeil

- L'horaire des repas synchronise notre horloge biologique
 - Les Français réguliers dans l'horaire des repas...
 - ... mais nombreux à sauter des repas
- Dîner tôt et manger léger pour mieux dormir

V. La 24ème Journée du Sommeil en pratique

- Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans plus de 50 villes françaises
- Zoom sur quelques initiatives
- Les partenaires de la Journée du Sommeil se mobilisent

Préambule

Comme chaque année en mars depuis 2000, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) organise la Journée du Sommeil® et encourage le grand public à rencontrer les spécialistes du sommeil qui seront mobilisés pour les informer à proximité de chez eux, ou par l'intermédiaire de la plateforme d'information : journeedusommeil.org

Cet évènement a pour objectif de sensibiliser le grand public et les institutions au rôle fondamental du sommeil comme déterminant de notre santé et, plus globalement, de notre qualité de vie. Pendant des années, le sommeil a été considéré comme une perte de temps, on dormait quand on n'avait « rien d'autre à faire ». Mais la somme de connaissances désormais à notre disposition a convaincu le plus grand nombre de son rôle essentiel pour la santé. **Depuis 4 ans, l'INSV met plus particulièrement en évidence l'importance de la qualité du sommeil et de ses interactions avec la vie quotidienne.** Il est temps désormais qu'un nombre croissant de Français en prennent conscience et adaptent leurs habitudes de vie pour en prendre soin.

Après avoir souligné les liens étroits entre la qualité du sommeil et la santé mentale¹ en 2023, l'INSV a souhaité explorer les habitudes des Français sur les trois piliers de la santé : **Dormir, Manger, Bouger** au moyen de l'enquête annuelle sur le sommeil des Français INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par Opinion Way². **L'interdépendance entre ces trois piliers de la santé, qui font individuellement l'objet de campagnes de prévention, est un aspect encore peu étudié.**

L'occasion pour nos spécialistes d'envisager de nouveaux messages de prévention et renforcer la prise de conscience sur l'importance de notre horloge biologique dans tous les aspects de notre vie, de jour comme de nuit !

En investissant dans notre sommeil, en prenant des habitudes alimentaires saines au bon moment de la journée, en intégrant l'activité physique à notre routine et à bonne distance du sommeil, nous pouvons non seulement améliorer notre santé physique, mais aussi renforcer notre bien-être mental et émotionnel.

Docteur Marc Rey,
Neurologue et président de l'INSV

¹ CP Journée du Sommeil 2023 https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/CP_JS2023.pdf

² Enquête OpinionWay menée du 7 au 15 décembre 2023 selon la méthode des quotas auprès de 1001 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

I. Dormir, bouger, manger : trois piliers de la santé interdépendants

- Selon les Français, le sommeil est 1^{er} facteur de performances intellectuelles et physiques
 - Environ ¼ des Français revoient leur hygiène de vie pour répondre à leurs troubles du sommeil
 - L'articulation et la régularité entre alimentation, activité physique et sommeil sont des aspects déterminants pour le bien-être et la santé
-

Ce qui rend le sommeil, l'alimentation et l'activité physique essentiels au bien-être physique, mental et émotionnel, ce sont leurs propres caractéristiques mais aussi leur interdépendance. Un sommeil de qualité favorise de meilleurs comportements alimentaires et une motivation accrue pour l'exercice. En retour, une alimentation saine et une activité physique régulière améliorent la qualité du sommeil et favorisent un repos plus réparateur.

Si bon nombre de Français semblent avoir pris conscience de l'importance de ces trois piliers pour leur qualité de vie, les résultats de l'enquête sur le sommeil INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay montrent que la mise en application de bonnes habitudes qui en découlent peut encore progresser.

Les Français sont conscients du rôle du sommeil à l'égard des performances intellectuelles et physiques...

Bonne nouvelle, l'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes montre que **la grande majorité de nos concitoyens considèrent le sommeil comme un élément essentiel tant en matière de performances intellectuelles (80%), qu'en matière de performances physiques (72%).** « Je suis très impressionné par ces résultats, preuves que les actions de l'INSV portent leurs fruits », salue son président. Quant aux institutions, il aura fallu attendre les répercussions psychiques de la crise du Covid et de ses confinements successifs pour qu'elles prennent enfin la mesure de l'importance du sommeil. Selon notre enquête, en 2023 le taux de dépression atteignait 15%³ en France ; un taux considérable que l'on peut en partie attribuer au manque de sommeil », commente le neurologue. **Autres facteurs considérés par les Français comme éléments déterminants dans les performances intellectuelles et sportives : une alimentation équilibrée (respectivement 56% et 68%) et l'activité physique (48% et 63%).**

³ DP Journée du Sommeil 2023 <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/Dossier-de-presse-JS-2023.pdf>

... et du rôle d'une bonne hygiène de vie à l'égard du sommeil

Parallèlement, **les Français ont conscience qu'adopter une bonne hygiène de vie participe à un sommeil de meilleure qualité** : 80% des personnes souffrant de troubles du sommeil ont ainsi mis en place des mesures pour répondre à ceux-ci. En tête de ces mesures, l'adoption d'**horaires de sommeil réguliers** (28%), la **pratique régulière d'une activité physique** (24% et 41% dans l'agglomération parisienne) et **une alimentation plus équilibrée** (23% et 36% dans l'agglomération parisienne). Seuls 31% déclarent recourir à un professionnel de santé (21% leur médecin généraliste, 7% un spécialiste du sommeil) et 26% se tournent vers des aides médicamenteuses.

L'horloge biologique, ou l'importance de la régularité, au centre du triptyque Bouger, Manger, Dormir

L'horloge biologique correspond à une structure interne de l'organisme, nichée au cœur du cerveau, qui impose le rythme circadien à l'organisme, un cycle d'une durée proche de 24 heures. C'est elle qui régule des fonctions aussi diverses que le système veille/sommeil, la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones, la fréquence cardiaque, mais aussi les capacités cognitives, l'humeur ou encore la mémoire.

Petit ou gros dormeur, du soir ou du matin : chaque individu a son propre chronotype que l'on peut déterminer via le questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg.⁴

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, mais aussi des performances physiques et musculaires ... à cet égard, **manger, bouger, dormir sont trois grands processus qui interagissent entre eux et de manière réciproque.**

« Pour cultiver un mode de vie sain et équilibré, il est essentiel d'articuler harmonieusement ces trois aspects essentiels de notre quotidien, en conciliant autant que possible nos propres rythmes biologiques avec les contraintes imposées de nos sociétés modernes » souligne le docteur Claude Gronfier, Président du Conseil Scientifique de l'INSV.

« Il faut savoir que pour la moyenne des humains, l'horloge biologique a une vitesse d'un peu plus de 24h. Elle a ainsi naturellement tendance à prendre du retard ce qui entraîne par exemple des horaires de couchers et de repas tardifs. Parallèlement, les horaires de nos activités physiques, de notre sommeil, de nos repas, sont très conditionnées par nos activités sociales, sociétales, professionnelles, lesquelles ne sont pas toujours en phase avec le temps interne qui, lui, est conditionné par la journée.

⁴ Questionnaire disponible sur le site du réseau Morphée <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/soir-matin/questionnaire-de-typologie-circadienne-de-home-et-ostberg>

Tout ce qui participe au décalage, même de quelques heures seulement, entre le temps interne, calé sur le soleil, et le temps social, entraîne une désynchronisation et des troubles. Se coucher 1h à 2h trop tard représente au total 5-10 heures de dette de sommeil dans la semaine (généralement pas compensées avant le week-end). Une cumulation revient rapidement à une à deux nuits blanches par semaine.

Pour être en bonne santé, cela mérite d'y être attentif et d'ajuster nos habitudes, en fonction de notre chronotype et en s'appuyant sur les 3 piliers de la santé et de notre quotidien : sommeil, alimentation et activité physique. »

Parce que décaler les activités décale l'horloge biologique et décaler l'horloge biologique décale les activités, mieux vaut - autant que possible - manger et bouger durant la journée biologique et dormir durant la nuit biologique.

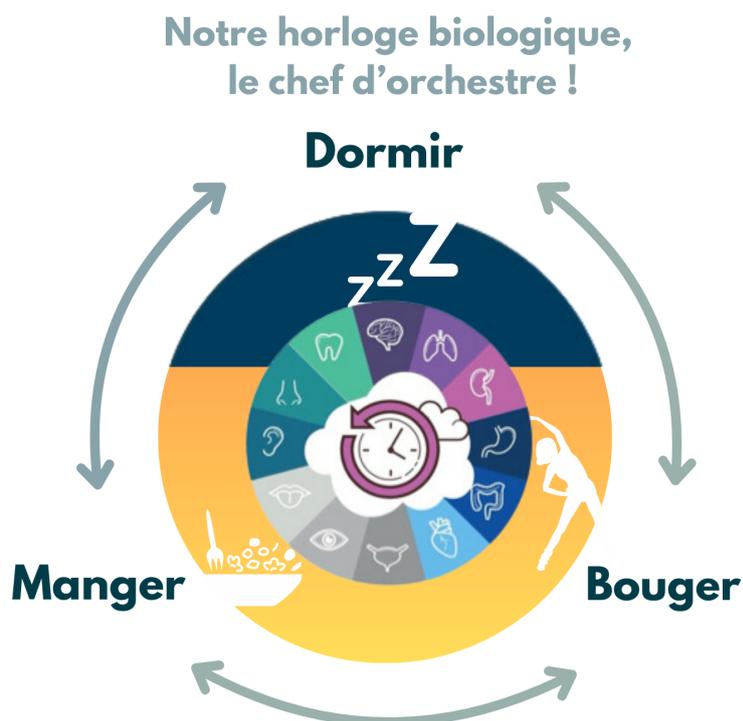


Illustration : Société Française de Chronobiologie
avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

II. Les habitudes de sommeil des Français en 2024

- Les Français dorment en moyenne 6h42 en semaine et 7h25 le week-end, soit 15 à 16 minutes de sommeil perdues en 1 an !
 - Pour près de la moitié des Français qui la pratiquent au moins une fois par semaine, la sieste dure en moyenne 1h16
 - 38% des malades chroniques dorment moins de 6h par nuit
 - 77% des personnes atteintes de troubles psychiques souffrent d'au moins un trouble du sommeil
-

La dette de sommeil s'est particulièrement accentuée en seulement un an, en semaine comme le week-end !

La **durée moyenne de sommeil des Français s'est considérablement réduite sur 12 mois** : en semaine ils dorment en moyenne 6h42 (vs 6h57 en 2019 et 6h58 en 2023), et 7h25 le week-end ou en congés (vs. 8h14 en 2019 et 7h40 en 2023 !). En cause, un **délai d'endormissement de plus en plus long**, particulièrement chez les jeunes adultes de 18/24 ans qui mettent en moyenne 53 minutes à s'endormir en semaine (vs. 37 minutes dans la population générale), et un **réveil qui sonne de plus en plus tôt la semaine** (à 6h24 vs. 7h03 en 2019).

« *La faute à notre mode de vie* », s'accordent à dire les experts qui pointent un emploi du temps chargé laissant peu de temps pour les loisirs en dehors des soirées et une exposition accrue aux écrans avant de s'endormir. « *L'arrivée de ces technologies a créé une "addiction" chez bon nombre de Français, qui s'installent dans leur lit avec leur ordinateur pour regarder une série ou qui consultent leur smartphone tard dans la nuit. Or, on sait que la lumière bleue des écrans perturbe l'endormissement ; c'est pourquoi on recommande de mettre en place un couvre-feu digital d'au moins 1 heure* », commente le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'INSV.

Si le message passe, il reste très difficile à appliquer par une majorité de Français : **parmi les dormeurs qui souffrent d'insomnie ou de troubles du rythme du sommeil, seuls 18% déclarent avoir réduit leur temps d'écran pour améliorer leur sommeil**. Les jeunes, encore plus sensibles à la lumière que leurs aînés et dont l'horloge biologique prend du retard à l'adolescence, sont naturellement plus enclins à s'endormir tard ; appliquer un couvre-feu digital s'avère par conséquent d'autant plus nécessaire dans cette population.

Le sommeil se construit pendant la journée, aidé par une bonne hygiène de vie

Et les Français ne compensent pas particulièrement leur manque de sommeil en s'accordant des grasses matinées le week-end : ils se lèvent en moyenne à 7h33 soit 50 minutes plus tôt qu'en 2019. « Le fait que l'heure du lever ne se décale pas trop le week-end est plutôt une bonne chose, estime le président de l'INSV. Cela atténue le risque de perturber la nuit d'après. »

Les Français sauraient-ils que **le sommeil se construit pendant la journée, et plus particulièrement dès le matin** ? « Il est en effet important que la matinée existe car elle participe à la construction du sommeil, confirme le Dr Claude Gronfier. La grasse matinée est, en ce sens, contre-productive car elle limite le temps pour des activités diurnes, elle réduit la durée d'exposition à la lumière naturelle du matin et incite très souvent à sauter le petit-déjeuner, autant de facteurs indispensables à la bonne synchronisation de notre horloge biologique, laquelle régule notre sommeil ». Et un sommeil « mal construit » pendant la journée expose au risque de **réveils nocturnes : les ¾ des Français y sont sujets**, 2 fois par nuit en moyenne pour une durée totale de 31 minutes.

Attention toutefois, rappelle le spécialiste : le manque de sommeil, s'il n'est pas rattrapé, finit par créer une dette de sommeil dont on sait qu'elle favorise le diabète de type 2, les maladies métaboliques et les maladies cardiovasculaires.

Les Français, de plus en plus adeptes de la sieste

S'il n'est pas suffisamment compensé par des grasses matinées en fin de semaine, le manque de sommeil l'est, en revanche, de plus en plus par des siestes à raison de 1h16 en moyenne et 1h43 pour les 18-35 ans. **Près de la moitié des Français déclarent en faire au moins une par semaine**, alors qu'ils n'étaient que 42% en 2023 et 39% en 2019. Les jeunes adultes (57% des 25-34 ans), les CSP- (52%) et les personnes souffrant de troubles du sommeil (53%) en sont les plus friands ainsi que les personnes inactives : 14% d'entre elles déclarent la pratiquer à plus de 4 reprises par semaine (vs. 8% au total).



« Cette sieste diurne compense en partie la baisse du temps de sommeil nocturne », estime Marc Rey qui la préfère à la grasse matinée. « Attention toutefois à ne pas la faire durer trop longtemps au risque de compromettre la nuit suivante », met en garde le Dr Claude Gronfier. « La somnolence et la pression de sommeil s'accumulent naturellement en journée. Si on interrompt cette progression de pression de sommeil par une longue sieste, on décale inévitablement l'heure d'endormissement. Comme on règle en général notre réveil à la même heure, c'est notre quantité de sommeil que l'on réduit. Débute alors un véritable cercle vicieux ». Son conseil : **entamer sa sieste juste après le repas de midi, au cours de la période post-prandiale, et la terminer avant 15h.**

Crédit photo :
Guillaume Leblanc pour la Fondation VINCI Autoroutes

Le mauvais sommeil des malades chroniques

Parmi les Français interrogés, 1/3 (près de la moitié des plus de 50 ans) souffrent d'au moins une maladie chronique (psoriasis, arthrose, asthme, cancer...), et 10% d'une maladie psychique (dépression, anxiété, addiction, trouble bipolaire, schizophrénie...). Des pathologies qui, sans surprise, perturbent leur sommeil : seuls 1/4 des malades chroniques et 1/5 des malades psychiques déclarent bien dormir (vs 1/3 de la population générale).

Davantage sujets aux réveils nocturnes, ils sont plus nombreux à dormir moins de 6h par nuit la semaine (respectivement 38 et 34% vs. 27% de la population générale ne souffrant d'aucune maladie chronique) et surtout **à souffrir de troubles du sommeil** (67 et 77% vs. 31%) : insomnie, troubles du rythme et syndrome d'apnée du sommeil. *« Ces résultats n'ont rien de vraiment surprenant mais ils soulignent l'impact des maladies chroniques et/ou psychiques sur le sommeil. Il est, par conséquent, indispensable que les médecins qui prennent en charge ces patients s'intéressent à leur sommeil - ce qui est encore trop rarement le cas »,* alerte le Dr Marc Rey.

En effet, les problèmes de sommeil jouent sur la fatigue qui joue sur le moral qui joue à son tour sur le sommeil... Un cercle vicieux qui, à terme, aggrave les troubles psychiques par le développement de résistances thérapeutiques. *Il est, par conséquent, indispensable que les médecins qui prennent en charge ces patients s'intéressent à leur sommeil - ce qui est encore trop rarement le cas »,* alerte le Dr Marc Rey.

Soigner le sommeil doit donc faire partie de la prise en charge des personnes concernées par une maladie chronique.

III. L'activité physique, alliée indispensable du sommeil

- Parmi les Français faisant du sport au moins plusieurs fois par mois, 37% déclarent qu'il leur arrive de pratiquer une activité sportive afin de mieux dormir
 - Parmi eux, 33% déclarent bien dormir vs 23% des moins actifs
 - Parmi les Français qui font de l'activité physique au moins une fois par semaine, 40% s'entraînent après 19h
-

[À savoir] L'activité physique (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». En plus des activités sportives, elle inclut donc les activités physiques et exercices quotidiens⁵. Elle peut être d'intensité modérée (respiration légèrement accélérée, essoufflement faible, conversation possible, accélération légère des battements du cœur), ou d'intensité élevée (respiration accélérée, essoufflement important, conversation difficile, rythme cardiaque rapide).

Pratiquer une activité physique pour mieux dormir, le choix d'un grand nombre de Français

Les résultats de l'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes montrent que les Français sont conscients du rôle de l'activité physique sur le sommeil. Et **beaucoup (37%) déclarent d'ailleurs y avoir recours pour mieux dormir, surtout les jeunes (55% des 18-24 ans et 53% des 25-34 ans)**. En tête des activités physiques les plus pratiquées : la marche à pied, le vélo et le jogging. Pour le Professeur Martine Duclos, « *c'est une démarche pertinente dans la mesure où l'activité physique est un bon moyen de lutter contre le stress auquel sont très probablement soumis la plupart d'entre nous* ».

Les bénéfices sont d'ailleurs au rendez-vous puisque **33% des personnes qui pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine déclarent avoir un bon sommeil, contre seulement 23% des personnes moins actives**.

Et pour cause ! **L'activité physique a systématiquement un effet bénéfique sur le sommeil, y compris chez les personnes qui souffrent d'insomnie⁶... à condition de ne pas chercher à dormir trop tôt après l'effort** au risque d'entraîner un retard de l'endormissement et un retard de l'horloge biologique.

⁵ Source ONAPS <https://onaps.fr/les-definitions/> et recommandations officielles

⁶ Does exercise improve sleep for adults with insomnia? A systematic review with quality appraisal - Clinical psychological Review Volume 68, March 2019, Pages 1-12 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735817303306?via%3Dihub>

Pas de risque à pratiquer une activité physique le soir, à bonne distance du sommeil

Selon les spécialistes, pour éviter l'insomnie de début de nuit et le retard de l'horloge biologique, l'activité physique est toujours bénéfique lorsqu'on la pratique en phase diurne, à distance raisonnable du sommeil, d'autant plus si elle est suivie d'un dîner trop tardif. Une étude menée récemment à l'université de Caen-Normandie⁷ montre effectivement qu'une activité physique modérée pratiquée une heure avant l'endormissement n'affecte que légèrement l'efficacité du sommeil chez les sportifs bons dormeurs.

Ainsi, les **40% des personnes qui pratiquent une activité physique après 19h** ne risquent pas de perturber leur sommeil affirme le Professeur Martine Duclos. « *Compte tenu de l'heure à laquelle ils se couchent (23h06 en moyenne en semaine), ils ont le temps de dîner et de récupérer. On déconseille en revanche de faire du sport dans les 2 heures avant l'heure de coucher idéale (celle qui permet par exemple de dormir 8h) car l'activité physique augmente la température centrale et le rythme cardiaque, ce qui peut retarder l'endormissement* ».

« *En effet, pratiquer une activité physique à distance du sommeil a plutôt des effets positifs sur ce dernier, surtout si cette activité est suivie d'une douche tiède pour faire baisser la température. Laisser le temps aux hormones de revenir à leur valeur de repos après l'exercice et à la température de baisser est nécessaire pour ne pas impacter le sommeil (ce phénomène physiologique prend 1 à 2h). Ne pas respecter la physiologie comporte le risque de décaler le sommeil vers des horaires plus tardifs, de faire une insomnie de début de nuit et de raccourcir le temps de sommeil si le réveil se fait à l'heure habituelle.* » ajoute le Professeur Damien Davenne

L'activité physique pour casser le cercle vicieux entre surpoids, mauvais sommeil et risque de maladies

Environ **les 2/3 des répondants déclarent un niveau d'activité physique conforme aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, à savoir au moins 150 minutes par semaine à intensité modérée** entraînant un essoufflement léger à moyen, mais laissant la possibilité d'avoir une discussion (marche rapide, jardinage, natation « plaisir », danse de salon...), ou au moins 75 minutes à intensité élevée, entraînant un essoufflement qui empêche toute discussion (natation « rapide », sports de combat, football, basketball, jogging, VTT...). Outre ses bienfaits sur le sommeil, cette habitude se traduit au niveau de la silhouette : **68% des personnes ayant une corpulence normale sont actives contre 56% des personnes en surpoids ou obèses**. Des chiffres qui devraient encourager ces dernières à avoir une activité physique régulière, estime le Professeur Martine Duclos : « *Le surpoids et l'obésité augmentent le risque d'apnée du sommeil associé à un sommeil de mauvaise qualité. Parallèlement, le manque de sommeil favorise la résistance à l'insuline et la dette de sommeil augmente l'appétit. Combinés, ces éléments exposent, à long terme, au risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Il est donc particulièrement important que les personnes en situation de surpoids ou d'obésité se ménagent des séances d'activité physique plusieurs fois par semaine, conformément aux*

⁷ Effects of acute bouts of evening resistance or endurance exercises on sleep EEG and salivary cortisol - Front. Physiol., 23 January 2024
<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2024.1313545/full>

recommandations de l'OMS. Si elles ont des difficultés à démarrer une activité physique, elles peuvent demander à leur médecin généraliste de leur prescrire des séances d'activité physique adaptée (APA) afin de bénéficier d'un programme individualisé, adapté à leur santé et à leurs capacités physiques, avec un professionnel formé. »

Par ailleurs, l'activité physique, un antidépresseur naturel. Si les troubles du sommeil sont un facteur de risque pour le développement de troubles mentaux (dépression, anxiété) et réciproquement. Or « il a été établi que l'activité physique, pratiquée conformément aux recommandations de l'OMS, a des effets antidépresseurs et anxiolytiques aussi puissants que les médicaments⁸», souligne le Professeur Martine Duclos.

Faire des pauses pour lutter contre la sédentarité

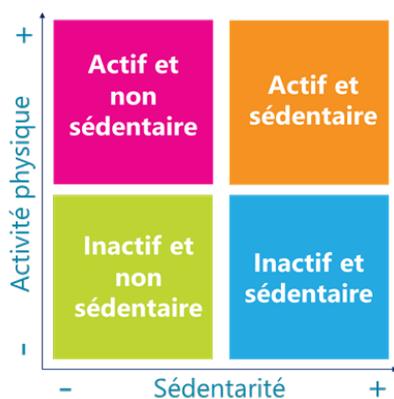


Figure ONAPS: Profils liés à l'activité physique et la sédentarité

[À savoir] La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil. Elle est à distinguer de l'inactivité physique qui se caractérise par un niveau insuffisant d'activité physique régulière. On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire (cf. figure 1) : ce sont deux enjeux de santé publique distincts.

Tout comme pour l'activité physique, il existe des recommandations en termes de sédentarité¹.

Les autorités de santé recommandent de réduire le temps de sédentarité à moins de 7h par jour en faisant des pauses d'au moins 1 minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes, par des activités même de faible intensité¹.

L'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes montre que nous en sommes loin et cela inquiète les professionnels de la santé. Télévision, jeux vidéo, internet... Les Français passent en moyenne 3h/jour sur des écrans et consacrent 1h50 à d'autres activités de loisirs où ils restent immobiles (lecture, dessin, discussion avec des amis...) pendant la journée et cela plus de 4 jours par semaine. **Des heures passées sans bouger qui s'ajoutent à celles assises dans le cadre de leur travail** (4h/j en moyenne mais près de 5h/j en Ile-de-France et 5h14/j chez les CSP+), et dans les transports (1h16/j).

⁸ Singh B, Olds T, Curtis R, Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews, BMJ Journals, publication en ligne du 16 février 2023.

« La sédentarité, définie par une dépense énergétique proche de celle de repos en position assise ou allongée en journée, augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de dépression, qui sont autant d'éléments qui affectent la qualité du sommeil », rappelle le Professeur Martine Duclos.

L'activité physique permet-elle de compenser la sédentarité ? « Les études sur le sujet sont contradictoires. On peut être très sportif et sédentaire, l'un n'empêche pas l'autre. Une activité physique très intense peut éventuellement compenser les méfaits de la sédentarité, mais rien n'est moins sûr. En France, moins de 10% des gens sont à la fois actifs et non sédentaires, c'est très peu. Or, **il suffirait de diminuer d'une heure par jour la durée de la sédentarité pour en voir les effets sur la santé cardio-métabolique.** »

Utiliser davantage des modes de transport actif (trottinette, vélo, marche à pied), prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators, et se lever 1 à 3 minutes toutes les heures pour rompre le temps prolongé assis sont des éléments faciles à mettre en place au quotidien pour diminuer la sédentarité.



Crédit photo:
Caroline Gasch pour la Fondation VINCI Autoroutes

De même, faire des **pauses avec de courtes siestes suivies d'un éveil musculaire lors de longs trajets sur la route** permet de limiter la somnolence et les risques d'accidents.

Au bureau, il suffit de **se lever régulièrement pour aller boire un verre d'eau** (double bénéfice : on se lève et on s'hydrate), en télétravail, on peut **profiter de micro-pauses pour faire quelques mouvements de gym** (squats, étirements du dos, mouvements sur sa chaise...).

Parce qu'elle est le synchroniseur le plus puissant de notre horloge biologique, le docteur Claude Gronfier encourage par ailleurs à **s'exposer le plus possible à la lumière du jour**. « La sédentarité et le nombre d'heures devant les écrans sont inversement proportionnels à l'exposition à la lumière naturelle. Dans les pays modernes, nous passons plus de 80 % de notre journée enfermés dans les bâtiments. Or l'exposition à la lumière naturelle est impliquée dans la fabrication du sommeil nocturne. Les précédentes enquêtes de l'INSV le confirment d'ailleurs : plus l'on est exposé à la lumière durant la journée et moins l'on ressent de troubles du sommeil. »

IV. Une alimentation équilibrée et régulière, gage d'un meilleur sommeil

- 46% des Français déclarent modifier leur alimentation pour mieux dormir et 37% de ces derniers disent avoir un bon sommeil (vs 23% de ceux qui n'adaptent pas leurs repas)
 - A contrario, 38% de ceux qui n'adaptent pas leur alimentation dorment mal, contre 27% de ceux qui le font
 - Environ 1/3 des Français sautent des repas
-

L'horaire des repas synchronise notre horloge biologique

Les Français réguliers dans l'horaire des repas...

Manger 3 repas par jour est la norme dans la plupart de nos sociétés modernes. Comme pour le sommeil, la régularité dans l'heure de leur prise participe à la synchronisation de l'horloge biologique qui régule notre rythme circadien auquel sont soumises presque toutes nos fonctions biologiques, rappelle le Dr Claude Gronfier. « Grâce à l'horloge circadienne, la sécrétion de mélatonine débute en fin de journée, le sommeil est profond durant la nuit et la température corporelle est plus basse, le cortisol est élevé le matin très tôt et diminue pendant la journée, les contractions intestinales diminuent la nuit, l'éveil est maximal du milieu de matinée jusqu'en fin d'après-midi, la mémoire se consolide pendant le sommeil nocturne... », peut-on lire dans un dossier de l'Inserm rédigé par le spécialiste de la chronobiologie⁹.

Bonne nouvelle, d'après l'enquête OpinionWay pour l'INSV / Fondation VINCI Autoroutes, **les Français mangent, dans la grande majorité, à des horaires réguliers, en particulier la semaine.** Concernant le dîner, 81% déclarent le prendre à la même heure chaque soir de la semaine ; **ceux qui varient l'horaire de ce repas sont plus nombreux à souffrir de troubles du rythme du sommeil (23% vs 16%) et moins nombreux à avoir un sommeil de bonne qualité (22% vs 30%).**

... mais nombreux à sauter des repas

En semaine, seuls 37% des Français prennent tous leurs repas : ¼ des Français sautent le petit-déjeuner, une proportion qui monte à 37% chez les 25-34 ans. Le week-end, ils sont 30% à sacrifier ce repas qui constitue pourtant un signal extérieur fort de début de journée pour l'organisme, et même 44% chez les 18-24 ans.

Des résultats qui font réagir le Professeur Damien Davenne : « **Le timing des repas est aussi important que le repas lui-même vis-à-vis du sommeil.** Or, plus on retarde les repas soit en les décalant tous, soit en sautant le petit-déjeuner, plus on s'expose à des problèmes de santé car la distribution calorique est décalée vers le soir et a tendance à être stockée pendant la nuit ».

⁹ <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/>

Dîner tôt et manger léger pour mieux dormir et limiter les problèmes de santé

Le décalage des activités de la famille tard le soir, et notamment la prise du dîner, n'est pas sans conséquences sur le plan sanitaire.

« Dans la mesure du possible, il est important de maintenir une durée de jeûne nocturne d'au moins 10 heures, et de privilégier pour cela un dîner précoce plutôt qu'un petit-déjeuner tardif », conseillent les chronobiologistes.

Ainsi, il est recommandé de ne plus manger au moins 2 heures avant d'aller se coucher. Si ce délai est respecté par la majorité des Français, 41% d'entre eux n'y parviennent pas, en particulier les jeunes : **54% des 18-24 ans et 60% des 25-34 ans se couchent moins de 2 heures après leur dîner**. Une habitude qui semble avoir des conséquences sur la qualité du sommeil, notamment chez ceux qui laissent moins d'1 heure entre le dernier repas et le coucher : ces derniers sont plus nombreux à mettre plus d'1 heure à s'endormir (35% vs 24%), ils ont davantage tendance à présenter des troubles du sommeil (20% vs 16%) et à se lever plus tôt (5h46 vs 6h24).

Au-delà de l'horaire du dîner, la composition de ce repas a également un impact sur la qualité du sommeil. Manger léger, éviter l'alcool et les boissons stimulantes... Une grande partie des Français semblent l'avoir compris, puisqu'ils sont **46% à adapter leur alimentation pour avoir un sommeil de qualité**. Et ça fonctionne ! 37% d'entre eux estiment avoir un sommeil d'excellente voire de très bonne qualité (vs 23% qui n'adaptent par leur alimentation). **A contrario, 38% des répondants à l'enquête qui ne modifient pas leur alimentation sont plus nombreux à se plaindre d'un sommeil de qualité moyenne voire mauvaise** (vs 27% de ceux qui adaptent leur alimentation).

V - La 24^{ème} Journée du Sommeil en pratique...

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées sont mobilisés dans plus de 50 villes françaises, le vendredi 15 mars 2024, pour la 24^{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 :

www.journeedusommeil.org



#JournéeDuSommeil

arrainage de



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE)

Sous le patronage des



ZOOM SUR QUELQUES INITIATIVES



CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 15 mars,
de 12h à 17h

Le CHU Caen Normandie se mobilise pour la journée nationale du sommeil



Vendredi
15 mar



12h • 17h



Hall d'entrée
principal

12h - 13h30 : accueil des participants

■ Stands d'information, de 13h à 17h

Information et documentation sur les troubles du sommeil : somnolence, prévention, diagnostic, traitement, nutrition et activité physique en lien avec les sommeils.
Équipes unité sommeil, nutrition, Maison Sport Santé...

■ Ateliers d'activité physique adaptée, entre 12h et 14h et entre 16h et 17h

Ateliers d'activité physique adaptée (30 min) proposés par la Maison Sport Santé du CHU Caen Normandie.
Uniquement sur inscription à : maison-sport-sante@chu-caen.fr en précisant l'horaire choisi : 12h, 12h30, 13h, 13h30, 16h, 16h30
Places limitées à 12 personnes.

■ Composez votre smoothie en pédalant ! avec Céline Tissot, diététicienne.

■ Conférences-débats

Rencontres tout public avec des médecins, des chercheurs et des professionnels de santé

14h : Résultats de l'enquête OpinionWay INSV, Dr Françoise Bertran, CHU Caen Normandie.

14h20 : Les Maisons Sport Santé et la prescription, Dr Antoine Desvergé, CHU Caen Normandie.

14h40 : Vieillesse active : liens entre sommeil et activité physique, Emma Milot, UMR-S 1075 COMETE INSERM UNICAEN.

15h : Troubles du sommeil, anorexie et activité physique adaptée, Marc Toutain, UFR STAPS.

15h20 : Sommeil et nutrition : Dr Veronique Savey, CHU Caen Normandie.

15h50 : Questions-Réponses.

Journée proposée par les équipes de l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil, des services de médecine physique et de réadaptation et médecine du sport, de la Maison Sport Santé et de l'unité transversale de nutrition clinique du CHU Caen Normandie, les unités UNICAEN-INSERM U1237 et UMR-S 1075 COMETE, et l'UFR STAPS.

Ouvert à tous - Accès libre sauf pour les ateliers activité physique



Journée Nationale du Sommeil

**Sport et Sommeil
Un duo gagnant**

Le Vendredi 15 Mars 2024
de 14h30 à 17h30

Cité des Sciences et de l'Industrie
Auditorium

30 Avenue Corentin Cariou
75019 Paris



Journée Nationale du Sommeil

Programme de 14h30 à 17h30

Témoignage d'un sportif de haut niveau
médaillé d'argent aux JO de Tokyo 2021

riadh Tarsim
Cycliste paralympique

Le sommeil : un outil pour améliorer
la performance sportive

Dr. François Duforez
Somnologue, médecin du sport

Le sport, ses effets sur le sommeil
et l'insomnie

Pr. Pierre-Alexis Geoffroy
Psychiatre, chercheur en neuroscience

Rapport de l'INSV

Dr. Catherine Tobie
Spécialiste du sommeil

Table-ronde

Dr. Sylvie Royant-Parola
Psychiatre, spécialiste du sommeil



Impact de l'environnement sur le sommeil de l'enfant

Modérateur Pr P. Franco

WEBINAIRE EN
LIGNE



Organisée par :



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



SFRMS

Vendredi 15 mars,
de 14h à 16h

- 14h-14h20 : L'influence de la température ambiante sur le sommeil de l'enfant. V Bach, Amiens
- 14h20-14h40 : L'Impact de l'exposition chronique aux champs électromagnétiques de type radiofréquences sur le développement neurophysiologique de l'enfant E Stephan-Blanchard / Dimitri Besset, Amiens
- 14h40-15h00 : L'impact des écrans sur le sommeil de l'enfant : revue des études et des mécanismes physiopathologiques A Guyon, Lyon
- 15h00-15h20 : L'impact des écrans sur le sommeil des enfants dans l'étude ELFE Dr S Plancoulaine, Lyon
- 15h20-16h00 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 Plancoulaine (Paris), Pr Carmen Schroder (Strasbourg)

Conférence sur le sommeil

Manger, bouger, dormir
Mercredi 13 mars 2024 - à 18h

Salle Hubert Poignant
2 Pl. de la Prée aux Ducs
85330 Noirmoutier-en-l'Île
GRATUIT | entrée libre



Le sommeil et votre santé : pourquoi et comment bien dormir, de 0 à 99 ans ?
Animée par Christelle CHARLEY MONACA
Neurologue spécialiste du sommeil.

Plus d'infos :
02 51 35 89 89
pluss@iledenoirmoutier.org



Une action du Plan Local Unique Santé (PLUSS) de l'Île de Noirmoutier

Mini-conférences neurosciences et santé : le sommeil.

CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC
EN PRESENTIEL



Vendredi 15 mars,
de 14h à 17h

Organisé par :



Centre de Recherche en
Neurosciences de Lyon
(CRNL)

En partenariat avec :



- 14h-14h30 : Enquête INSV/OpinionWay 2024 sur le sommeil en France « Manger Bouger Dormir », Claude Gronfier, chercheur Inserm, chronobiologiste, CRNL (équipe Waking)
- 14h30-15h00 : Le Sommeil C'est quoi ? Laurent Seugnet, chercheur Inserm, spécialiste du sommeil, CRNL (équipe Waking)
- 15h00-15h30 : Sommeil et métabolisme, Karine Spiegel, chercheuse Inserm, spécialiste du sommeil et des rêves, CRNL (équipe PAM)
- 15h30-16h00 : Effets de la sieste sur les performances physiques et sportives & Chrononutrition, Damien Davenne, Spécialiste du sommeil et de l'activité physique, Professeur des Universités, Inserm (Caen)
- 16h00-16h30 : Le sommeil du sportif de haut niveau, Emeric Stauffer, Médecin physiologiste, spécialiste du sommeil, HCL (Lyon)
- 16h30-17h00 : Activité physique : un traitement des maladies du sommeil ? Laure Peter-Derex, neurologue et médecin du sommeil, PUPH, Université Lyon 1- Hospices Civils de Lyon – CRNL (équipe PAM), Matthieu Berger, Enseignant Chercheur, Université Jean Monnet de St Etienne
 - Claude Gronfier, chercheur Inserm, spécialiste du sommeil et des rythmes biologiques, CRNL Président du conseil scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
 - &
 - Laure Peter-Derex, neurologue et médecin du sommeil, PUPH, Hospices Civils de Lyon & CRNL Chef de service adjointe du service de médecine du sommeil et des maladies respiratoires à l'hôpital de la Croix-Rousse.



24ème journée du Sommeil

Vendredi 15 mars 2024

Nouvelle Clinique Bel Air

138 avenue de la république
33200 BORDEAUX

GRATUIT

Venez participez à un ou plusieurs ateliers proposés par les membres et partenaires de l'école du sommeil et du pôle sommeil de Bel-Air

DES ATELIERS PRATIQUES

PLACES LIMITÉES

De 9h à 10h

Se motiver pour bouger
Conférence animée

Mathilde Saurat
enseignante en
activités physiques
adaptées

De 13h à 14h

Se motiver pour bouger
Conférence animée

De 10h à 11h

Mise en mouvement du corps
Atelier pratique

Mathilde Saurat
enseignante en
activités physiques
adaptées

De 14h à 15h

Mise en mouvement du corps
Atelier pratique

De 11h à 12h

Yoga et respiration nasale
Atelier pratique sur la
respiration

Maud Sapene
Professeure de Yoga

De 15h à 16h

Yoga et respiration nasale
Atelier pratique sur la
respiration

UN LIEU D'ÉCHANGES ET D'INFORMATIONS



HALL D'ACCUEIL DE LA CLINIQUE BEL AIR

=> Présence médicale et paramédicale
=> Animations

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
POUR LES ATELIERS À L'ADRESSE : ecole.sommeil.bordeaux@gmail.com



Nouvelle
Clinique Bel-Air

NCBA



AGIR à dom.

LIVE ZOOM



Vendredi 15 mars,
à 14h

Organisé par :



Centre Interdisciplinaire du
Sommeil



Association Sommeil et Santé

Le Sommeil, le sport et la nutrition avec les objets connectés

Introduction : Pr Pierre ESCOURROU (Centre Interdisciplinaire du Sommeil, Paris) et Mme Nathalie PUISAIS (Association Sommeil et Santé)

1- "Les objets connectés pour monitorer le Sommeil, l'activité et la nutrition" Mmes Livia ROBIC et Anaïs PLAISSY (WITHINGS)

2- "Sommeil et Sport de haut niveau" Dr Bertrand de la GICLAIS (Annecy)

3- "Sommeil et Nutrition" Marina De CANDIDO (Diététicienne Paris)

PROGRAMME

Vendredi 15 mars 2024

16h45 ACCUEIL DES PARTICIPANTS

17H INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS
DU SOMMEIL



**SOMMEIL, NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE :
PROBLÉMATIQUE CROISÉE DU SOMMEIL
ET DE L'OBÉSITÉ DE L'ENFANT**

Dr Nicolas MURA

*Pédiatre et spécialiste du sommeil
Mulhouse*



SOMMEIL ET PERFORMANCE CHEZ L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU
Dr Nicolas SAUMIER

*Anesthésiste réanimateur
Cabinet de médecine du sommeil, Mulhouse*



SOMMEIL ET NUTRITION
Dr Géraldine BON

*Médecin généraliste et praticien sommeil
Unité du sommeil
Centre hospitalier de Rouffach*



SOMMEIL, NUTRITION, EXERCICE PHYSIQUE LORS DU VIEILLISSEMENT
Dr Roberta CARCANGIU

*Médecin neurologue et expert sommeil
Unité du sommeil
Centre hospitalier de Rouffach*



UN REMÈDE NATUREL POUR LE PATIENT INSOMNIAQUE: LA TCC
Peggy FREYTAG

*Infirmière et thérapeute TCC - insomnie
Unité du sommeil
Centre hospitalier de Rouffach*

19H

INSCRIPTION GRATUITE OBLIGATOIRE

- Pour les personnes extérieures :
par mail à drh.formation@ch-rouffach.fr
- Pour les agents : par Gesform

CENTRE HOSPITALIER DE ROUFFACH
27 rue du 4^{ème} RSM - BP 29 - 68250 ROUFFACH



LES PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU SOMMEIL SE MOBILISENT



Partenaire naturel et historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 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.





La Fondation VINCI Autoroutes engagée pour promouvoir une bonne hygiène de sommeil et prévenir la somnolence au volant

Bien (se) conduire

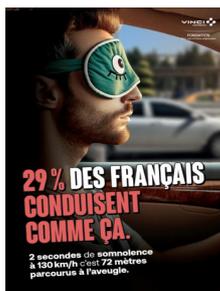
Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son 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. Elle œuvre à travers trois champs d'action : le financement de recherches scientifiques, la sensibilisation du grand public et le soutien d'initiatives associatives et citoyennes.

Contribuer à améliorer les connaissances sur le sommeil et le risque de somnolence au volant ...

Depuis sa création, la Fondation VINCI Autoroutes a financé plus de 20 études scientifiques, dont 13 sur le thème du sommeil et le risque de somnolence au volant, menées par des chercheurs issus de différentes disciplines. Certaines s'intéressent à un public particulier (jeunes, motards, automobilistes, chauffeurs de poids lourds, ...). A titre d'exemple on retiendra deux études sur la somnolence des conducteurs de véhicules légers et de poids lourds pilotées par Maria-Antonia Quera-Salva, responsable du Centre du sommeil de l'Hôpital Raymond Poincaré de Garches (AP-HP) en 2011 et 2013, une étude sur le dépistage de la privation biologique de sommeil pilotée par Brice Faraut, chercheur au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris en 2017 et une étude sur le sommeil des adolescents et la place accordée au sommeil dans la famille, pilotée par Carmen Schröder, professeure de pédopsychiatrie au CHRU de Strasbourg en 2023.

... pour mener des campagnes d'information et de sensibilisation auprès du grand public et des conducteurs

En s'appuyant notamment sur les résultats des études et les échanges avec les chercheurs, la Fondation VINCI Autoroutes mène, tout au long de l'année, des opérations de sensibilisation en allant à la rencontre du grand public et des conducteurs pour les informer sur l'importance d'une bonne hygiène de sommeil et les risques de somnolence au volant. Elle incite les conducteurs à faire des siestes flash en leur proposant des espaces sieste lors des grands trajets estivaux et des supports d'accompagnement audio et vidéo pour réaliser un éveil musculaire afin de repartir avec un bon niveau d'éveil. Elle partage aussi largement sur les réseaux sociaux des chiffres clés, des interviews d'experts et des campagnes de sensibilisation sur la thématique du sommeil.



[Les Podcasts](#)



fondation.vinci-autoroutes.com



World Sleep Day 2024

La Journée mondiale du sommeil 2024 aura lieu le vendredi 15 mars et intégrera le slogan Sleep Equity for Global 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.



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.



Idorsia : une start-up comme aucune autre.

Notre objectif est de découvrir, développer et commercialiser des médicaments innovants pour aider le plus grand nombre de patients possible. Idorsia veut aller plus loin - nous avons davantage d'idées, nous voyons davantage de possibilités, et nous voulons transformer le panorama des options thérapeutiques. Afin d'y parvenir, nous avons l'ambition de développer Idorsia en une société pharmaceutique leader en Europe, grâce à une solide fondation scientifique.

Idorsia Pharmaceuticals France SAS est une filiale d'Idorsia Pharmaceuticals Ltd portée par des femmes et des hommes engagés à changer positivement la vie des patients en proposant de nouvelles options thérapeutiques pour la prise en charge de certaines maladies chroniques ou aiguës pour lesquelles aucune solution thérapeutique satisfaisante n'est actuellement disponible. Grâce à son portefeuille de molécules innovantes, plus de 20 ans d'expérience dans la découverte et le développement de molécules, et ses équipes hautement qualifiées, Idorsia a l'ambition de devenir un laboratoire pharmaceutique de premier plan. Idorsia compte plus de 800 collaborateurs expérimentés qui se consacrent à la réalisation de ses objectifs.

www.idorsia.fr



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® !

