

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

13 mars 2020


Hosted by World Sleep Society
MARCH 13, 2020 Better Sleep, Better Life, Better Planet

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Le sommeil d'hier et de demain

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2020

- › **La 20ème Journée du sommeil dans un contexte sanitaire sensible**
- › **En 20 ans, un bilan contrasté**
- › **Le sommeil des Français en 2020 : enquête INSV/ MGEN**
Constats et enjeux pour les enfants, adultes de demain
- › **Quel avenir pour notre sommeil?**
10 propositions pour préserver notre sommeil
- › **La 20ème Journée du Sommeil[®] en pratique, vendredi 13 mars 2020**

Intervenants

Monsieur Eric Chenut

Vice-Président délégué du Groupe MGEN

Professeur Patrick Lévy

Pneumologue, Spécialiste du sommeil, Ancien
Président de l'INSV

Monsieur Eric Carreel

Ingénieur et entrepreneur
Membre du Comité scientifique de l'ESPCI

Docteur Marc Rey,

Neurologue, Président de l'INSV

Docteur Marie-Josèphe Challamel

Pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant

Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

Une 20^{ème} Journée du sommeil[®]

Création de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance en 2000

Ses objectifs :

- Promouvoir le sommeil et ses pathologies comme composante de santé publique , (remarque **DE , nous n'abordons pas ou très peu les pathologies depuis longtemps lors de la JS...**)
- Aider les Français à optimiser leur sommeil grâce à des actions de prévention, de sensibilisation et d'information

La Journée du sommeil[®] est devenu le temps fort national d'information sur le sommeil

En 2001 – - de 14 centres mobilisés

En 2020 – + de 60 centres mobilisés

Thématiques annuelles agrémentées d'une enquête depuis 2004

En cas d'épidémie, le sommeil est particulièrement mis à mal

- Un bon sommeil, d'une durée suffisante, permet de mieux résister aux infections
 - En cas d'infection nous dormons davantage car nous synthétisons certaines molécules qui luttent contre l'infection.
 - À l'inverse, à l'occasion d'une privation chronique de sommeil, l'organisme est plus facilement sujet aux infections.
- Le sommeil en période de stress psychosocial
 - Les stress psycho-social est associé à une élévation des facteurs d'inflammation, elle-même en relation avec des troubles du sommeil.
 - La progression de l'épidémie entraîne vraies et fausses informations, peurs et stress, nouvelles organisations de vie ... Anxiété et de stress chroniques favorisent les troubles du sommeil, le déséquilibre du rythme veille/sommeil, l'insomnie avec les conséquences que l'on connaît : renforcement de l'anxiété et risque accru de dépression, troubles de la relation à autrui.
 - Importance de respecter le « couvre feu digital » le soir et de préparer son "espace préservé" pour dormir
 - Intérêt de la sieste, d'ailleurs de plus en plus plébiscitée par les Français

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020

World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org



Enquête INSV/MGEN Le sommeil des Français en 2020

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris



ESOMAR
member

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



La méthodologie



Etude réalisée auprès d'un échantillon de **1020 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 65 ans**.
L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas : sexe, âge, région, catégorie socio-professionnelle.



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



Les interviews ont été réalisées **du 09 au 16/01/2020**.

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



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**.



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des **marges d'incertitude** : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

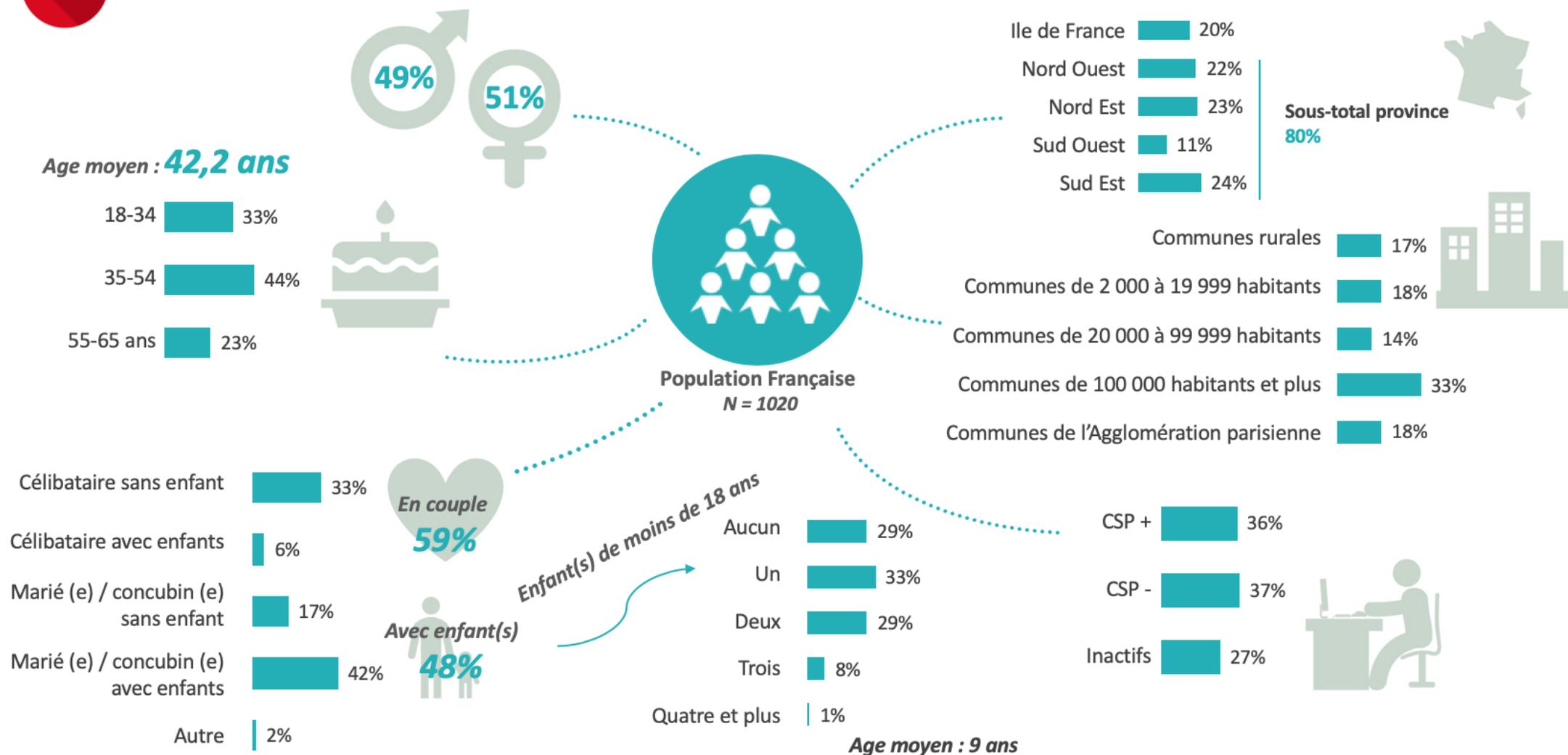
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour l'INSV »

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



Profil des répondants



20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

En 20 ans, un bilan contrasté

Docteur Marc Rey,

Neurologue, Spécialiste du sommeil, Président de l'INSV

Professeur Patrick Lévy

Pneumologue, Spécialiste du sommeil, Ancien Président de l'INSV

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

Le sommeil est « un outil de bonne santé » : une notion récente qui repose sur des preuves scientifiques solides

- Rôle déterminant du sommeil pour la **santé et la prévention** confirmé par toutes les données scientifiques et médicales
- **Fonctions** du sommeil mieux connues ainsi que son **rôle** sur le cerveau et sur l'**ensemble des organes**
- Mécanismes d'action du sommeil sur la **construction** cérébrale de l'enfant en cours de développement
- Importance du sommeil dans le **fonctionnement cérébral**, en particulier la mémoire solidement établie
- Épidémie mondiale d'**obésité** favorisée par la privation de sommeil
- Influence essentielle du sommeil pour maintenir la **vigilance**, limiter le **risque d'accidents**

Bien dormir est aussi important que bien s'alimenter et bien bouger

- La **dette de sommeil des Français s'accroît**, en particulier chez les adolescents, avec la place prépondérante des **écrans** et l'**accélération du rythme de vie**.
En témoignent les enquêtes menées par l'INSV depuis 2004.

pourtant...

- Le sommeil est le grand **absent de la stratégie nationale de santé** et n'est **pas encore reconnu par la société** comme un élément essentiel de qualité de vie et de prévention primaire.

Des efforts d'information qui portent leurs fruits

- Depuis 2000, plusieurs thématiques relayées dans les médias, reliant rythme de vie, sommeil et conséquences sur la santé
- Fort impact de la diminution du temps de sommeil et ses conséquences en termes de santé publique
- Campagnes de prévention de la Sécurité routière et des acteurs tels que la Fondation Vinci Autoroute pour une conduite responsable permettent de réduire les effets négatifs de la somnolence diurne sur la conduite automobile



Comparé à il y a 20 ans, le sommeil est un sujet de santé

plus important
53%



Le sommeil des enfants est un sujet qui prendra de l'importance
48%



du temps de sommeil pour
1 Français sur 2
(Agés de 40 ans ou plus)



Des besoins de sommeil...



aussi faciles à respecter qu'aujourd'hui
50%



moins faciles à respecter qu'aujourd'hui
36%

Une position exprimée surtout par les moins de 35 ans.

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

Le sommeil des Français en 2020

Constats et enjeux pour les enfants, adultes demain

Enquête INSV/MGEN

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

Le sommeil des Français est souvent ponctué de moments d'éveil et la somnolence touche 1/4 d'entre eux.

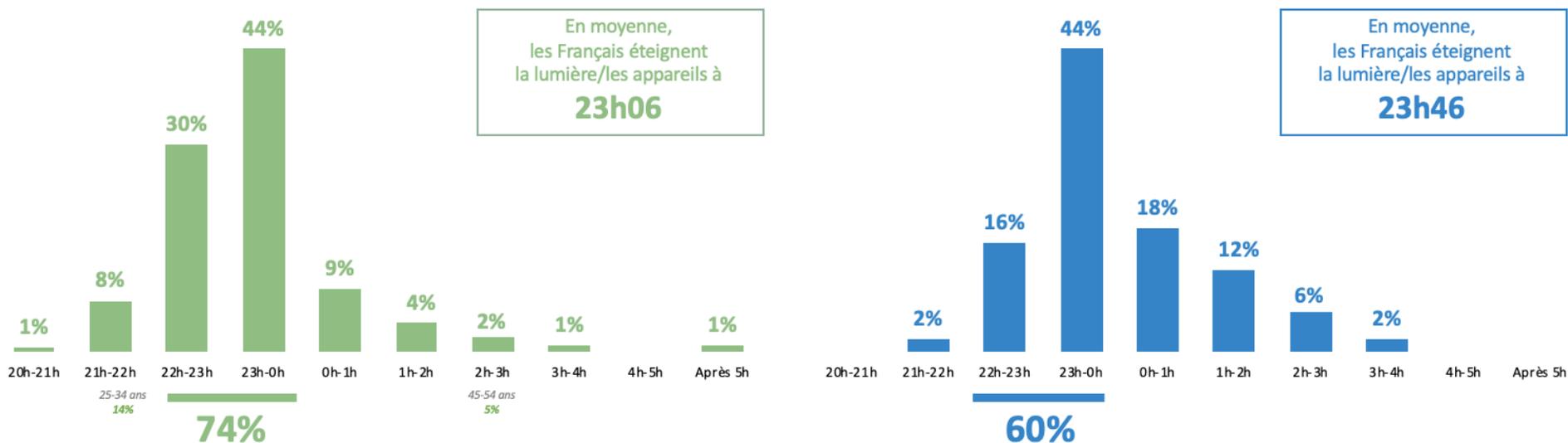


En moyenne, les Français se couchent à 23h06 en semaine et à 23h46 le week-end...

● **En semaine / jour de travail**



● **Le week-end ou en congés / les jours de repos**



A1 : Le plus souvent à quelle heure éteignez-vous la lumière et les appareils pour dormir ?
 Base : Ensemble (808)



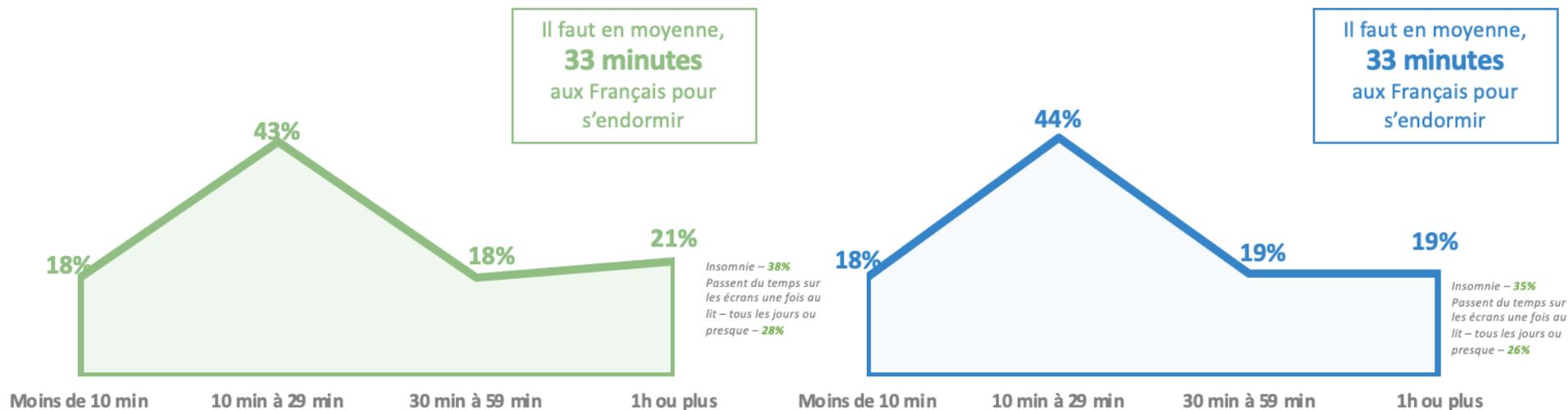
... et mettent en moyenne 33 minutes pour s'endormir (une durée d'endormissement plus longue auprès des utilisateurs réguliers des écrans une fois au lit).

Durée d'endormissement

● En semaine / jour de travail



● Le week-end ou en congés / les jours de repos



A2. Le plus souvent, après avoir éteint la lumière et les appareils pour dormir, combien de temps vous faut-il pour vous endormir ?

Base : Ensemble (808)



Un temps de sommeil souvent ponctué de moments d'éveil

Les Français mettent **plus de 30 minutes pour s'endormir** en moyenne, **plus de 8 sur 10** se réveillent au moins une fois la nuit avec une **durée d'éveil de plus d'1/2 heure**.

En semaine...

Les Français **dorment** en moyenne **6h41**



En week-end / ou en congés...

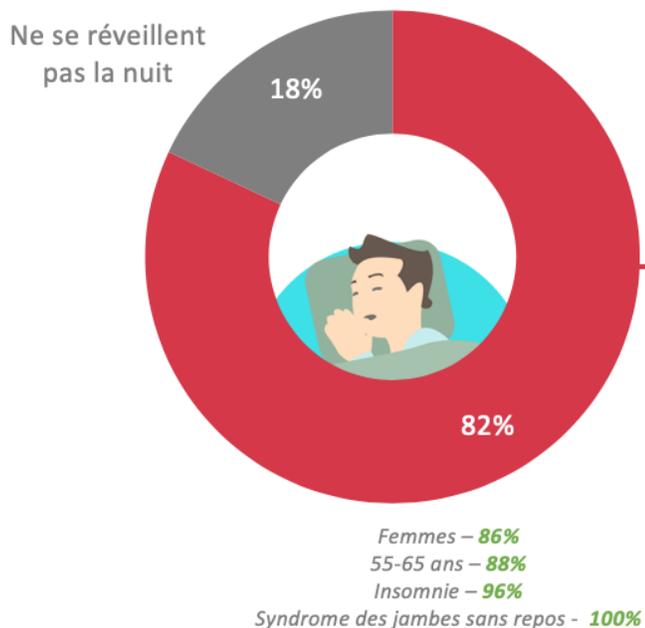
Les Français **dorment** en moyenne **7h51**



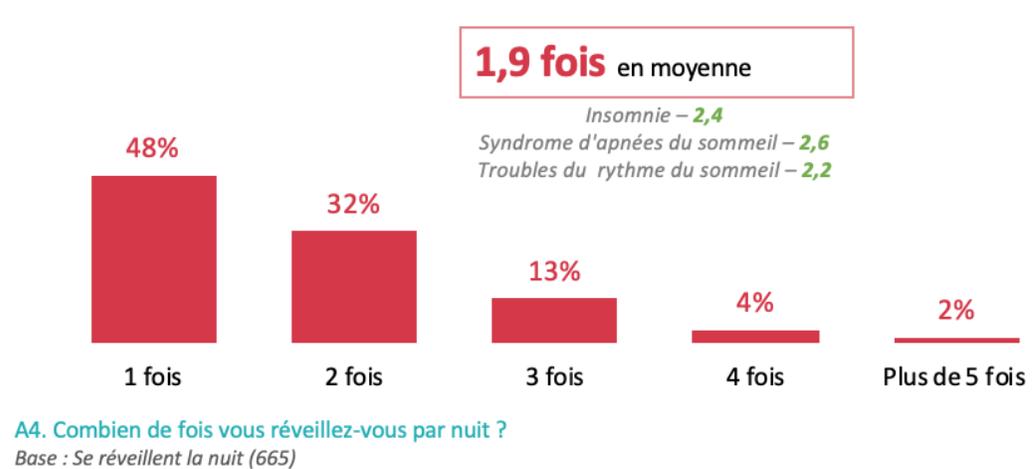
Une **somnolence** qui touche **24%** des Français, avec **7%** de « **très somnolents** ».



Plus de 8 Français sur 10 se réveillent la nuit avec une durée d'éveil moyenne de 32 minutes.



A3. Vous arrive-t-il de vous réveiller la nuit ?
Base : Ensemble (808)

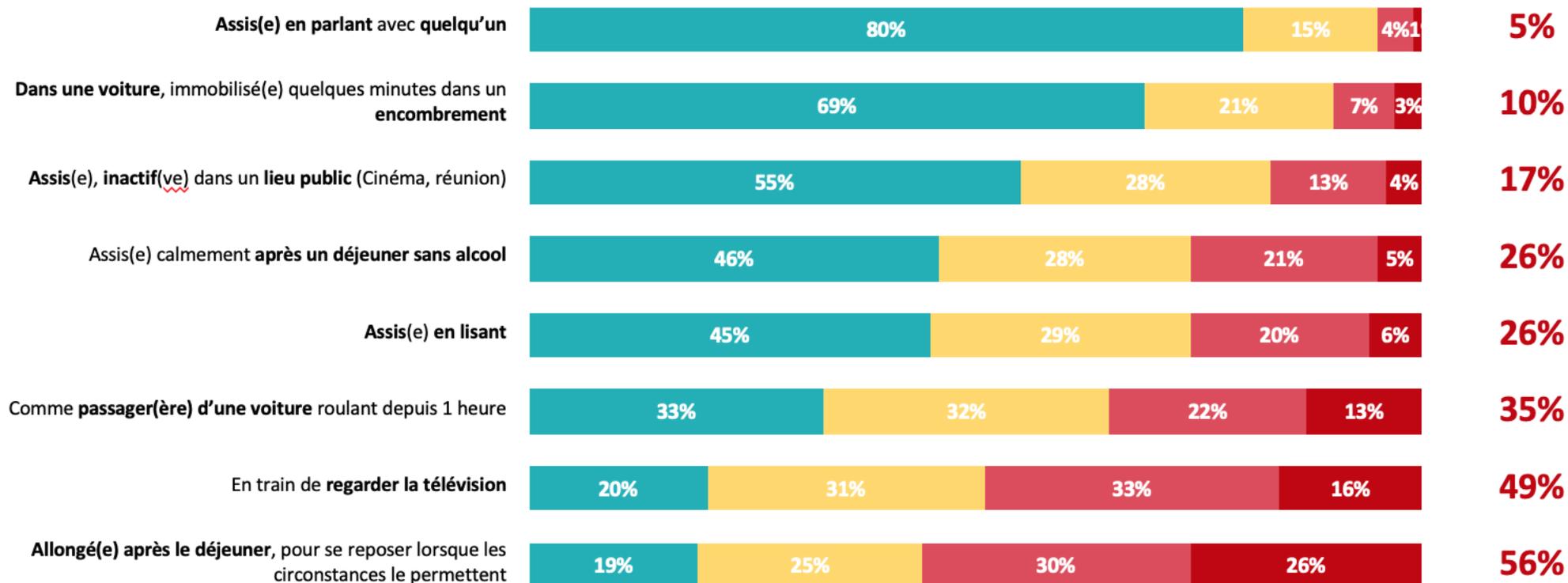




Rester allongé après le déjeuner et regarder télévision sont les deux principales situations qui favorisent la somnolence.

Score de somnolence d'Epworth

Chances de s'endormir



● Aucune chance de s'endormir ● Faible chance de s'endormir ● Chance moyenne de s'endormir ● Forte chance de s'endormir

A9. Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué(e) dans les situations suivantes ?

Cette question concerne votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé(e) récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Base : Ensemble (1020)

20^{ème} Journée
du Sommeil[®]

13 mars 2020



World Sleep Day
MARCH 13, 2020

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE) www.journeesommeil.org

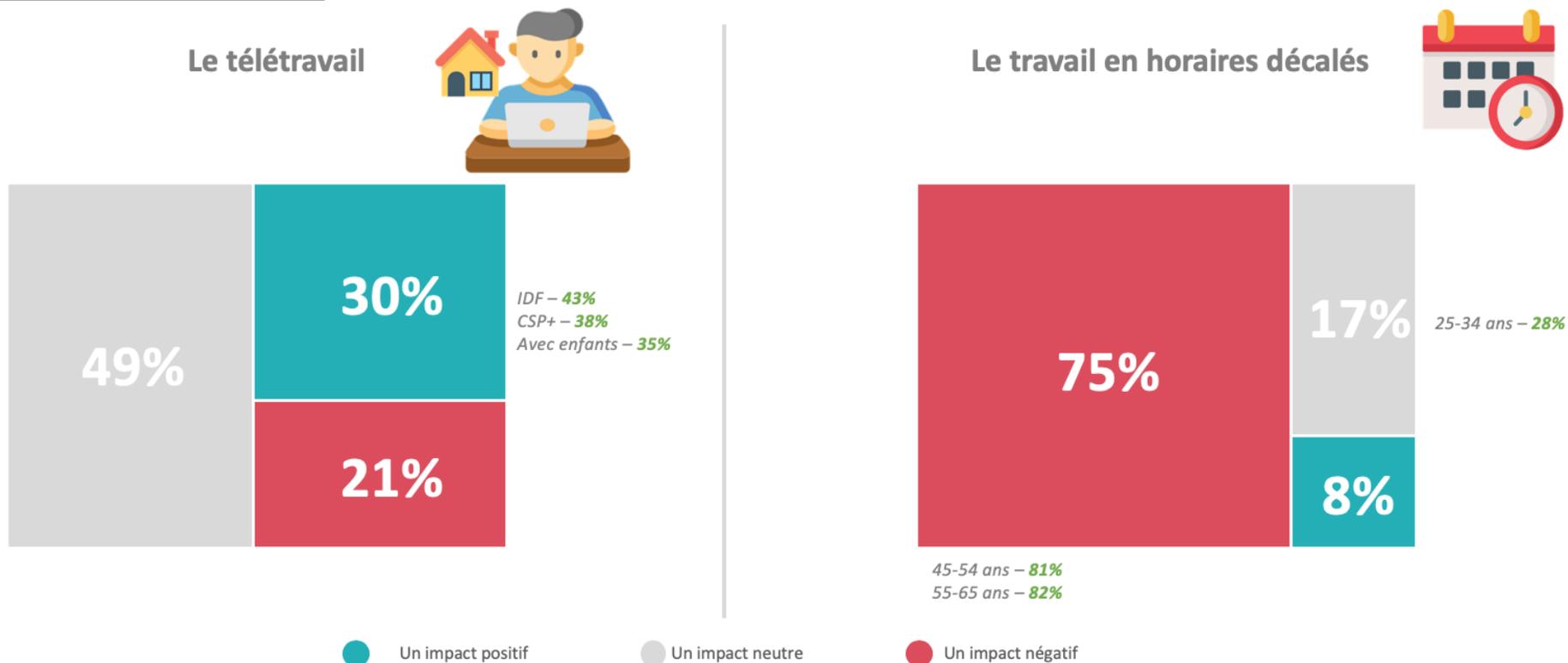
Les conditions de travail ne sont pas
sans conséquences sur le sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)



Pour $\frac{3}{4}$ des Français, le travail en horaires décalés a un impact négatif sur le sommeil alors que le télétravail est neutre.

Impact des différents modes de travail sur le sommeil



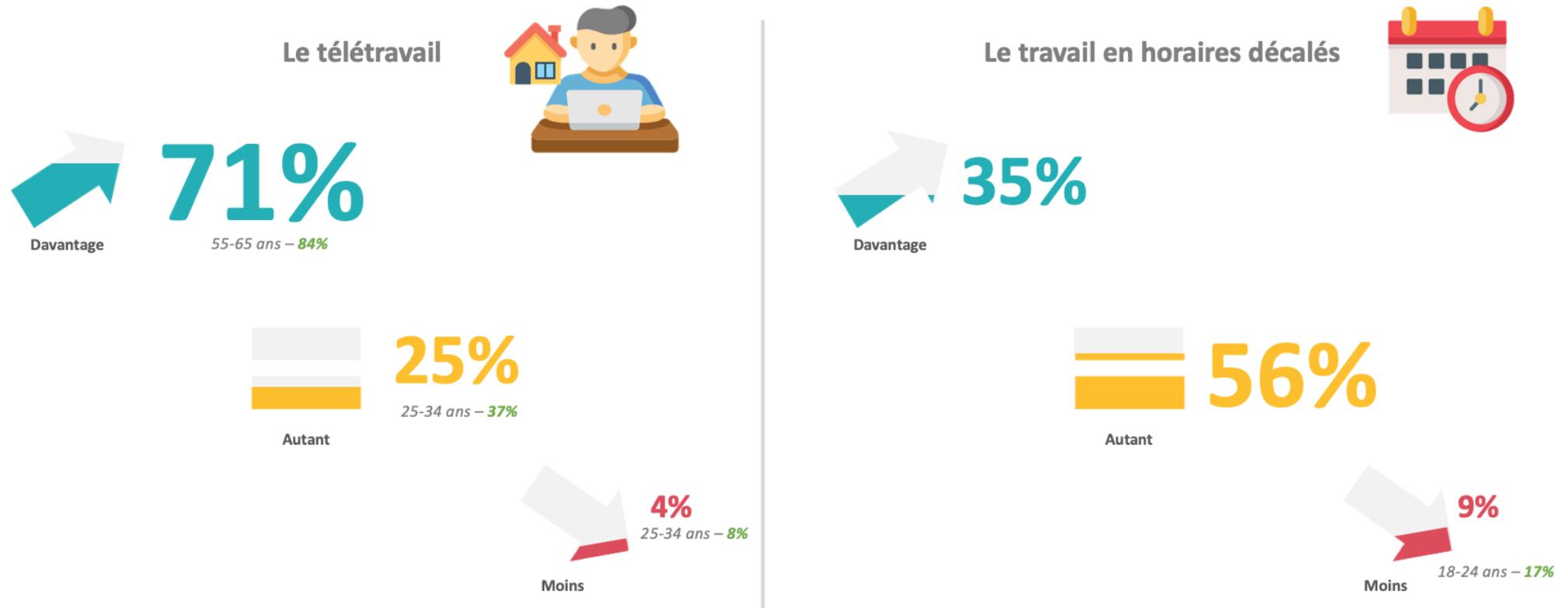
D4. Quel est selon vous l'impact des différents modes de travail sur le sommeil

Base : Ensemble (1020)



À l'avenir, une grande majorité des Français voit une progression du télétravail et plutôt une stabilité du travail en horaires décalés.

Evolution des modes de travail



D5. Pensez-vous qu'à l'avenir il y aura plus, autant ou moins de télétravail / de travail en horaires décalés ?

Base : Ensemble (1020)

La sieste est de plus en plus plébiscitée par les Français mais peu répandue sur le lieu de travail



Chaque semaine, 4 Français sur 10 font au moins une sieste...



Au moins une sieste par semaine

41%

Insomnie – 50%
Syndrome d'apnées du sommeil – 61%
Syndrome des jambes sans repos – 67%

1 sieste

13%

2 siestes

13%

3 siestes

5%

4 siestes

3%

Plus de 4 siestes

7%

55-65 ans – 12%

Aucune sieste

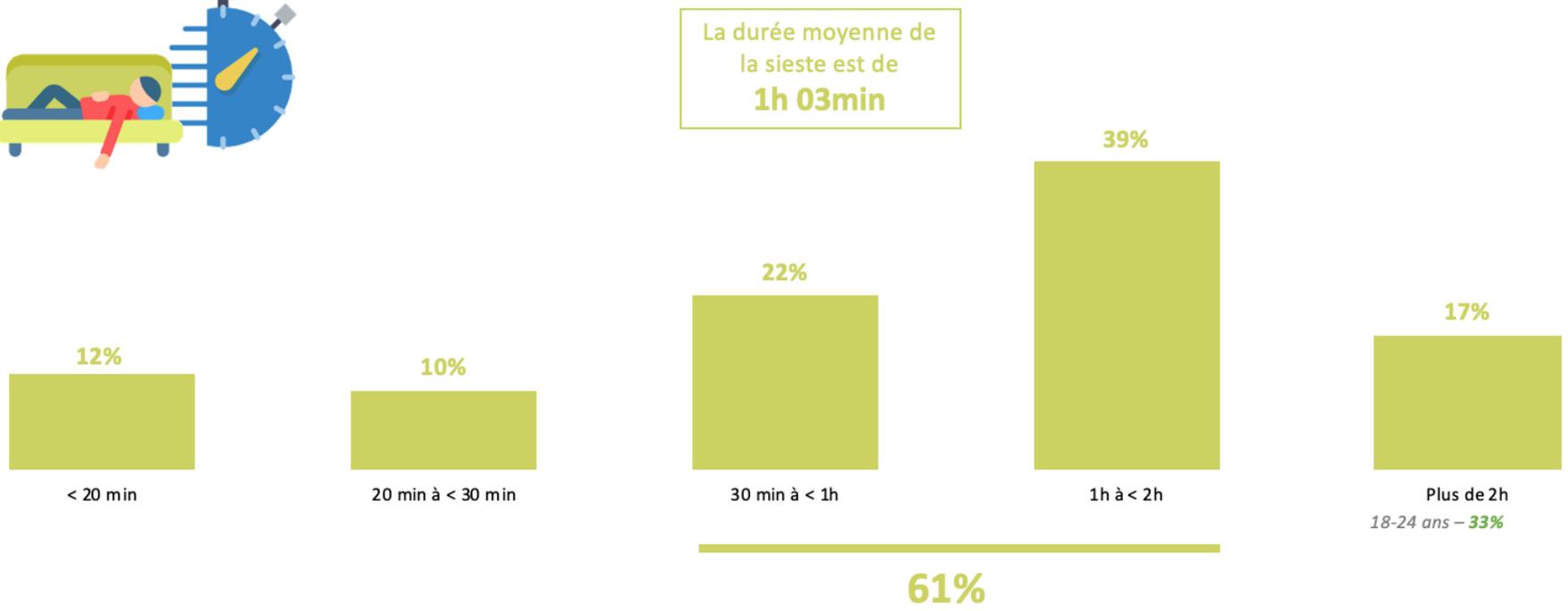
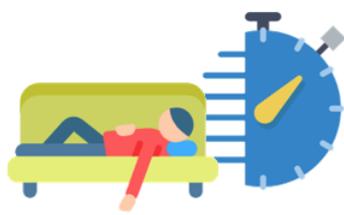
59%

A7. En général, combien de fois faites-vous la sieste par semaine ?

Base : Ensemble (1020)



... d'une durée moyenne d'1 heure.



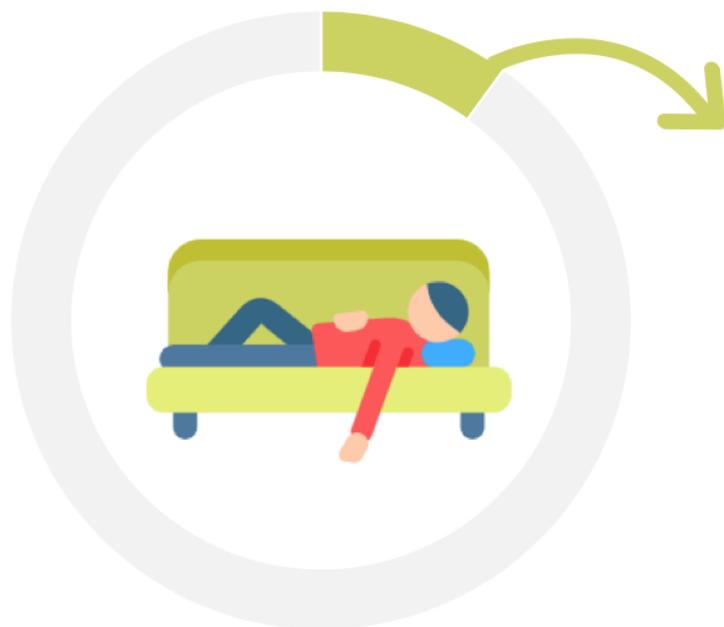
A8. Le plus souvent, combien de temps dure cette sieste ?

Base : Font au moins une sieste par semaine (427)



Seulement 10% des actifs indiquent disposer d'un lieu dédié à la sieste/au repos sur leur lieu de travail.

Lieu de sieste/repos au travail



10%

des actifs disposent d'un lieu de sieste/repos au travail

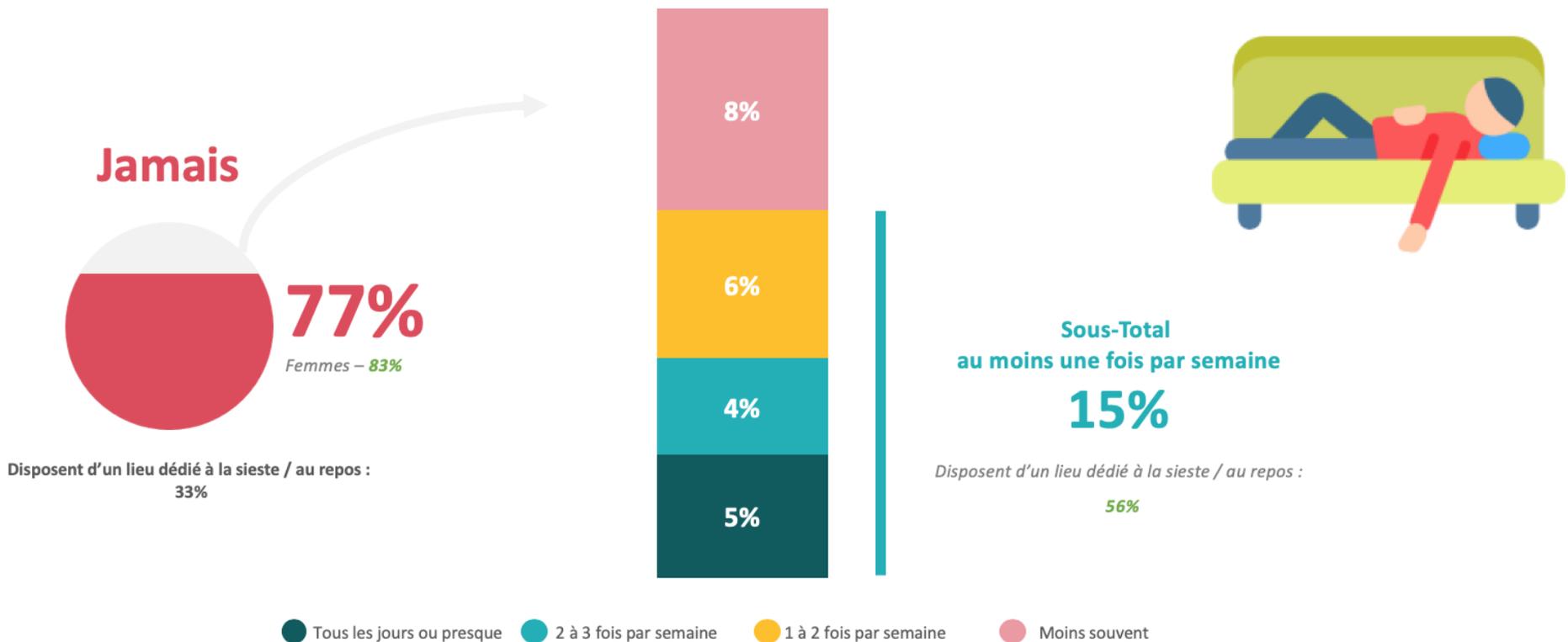
D6. Actuellement, votre employeur propose-t-il un endroit dédié à la sieste/au repos sur votre lieu de travail ?

Base : Actifs (789)



Plus de $\frac{3}{4}$ des actifs (notamment les femmes) déclarent ne jamais consacrer du temps à la sieste / à un moment de repos sur leur lieu de travail.

Fréquence de la sieste/moment de repos au travail



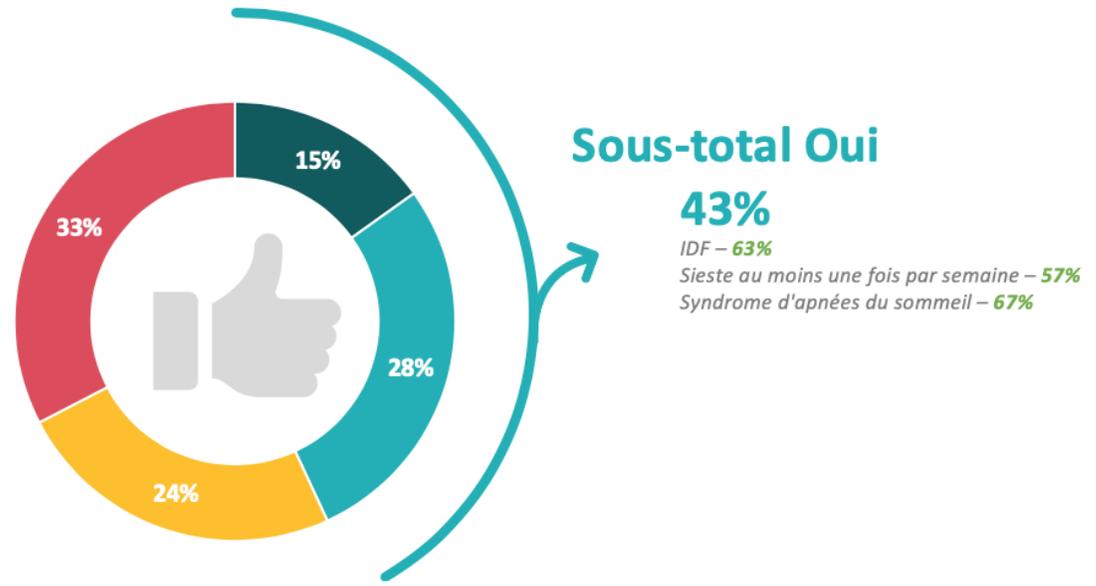
D7. A quelle fréquence consacrez-vous du temps à la sieste/à un moment de repos sur votre lieu de travail ?

Base : Actifs (789)



Pourtant, 43% des actifs n'ayant pas d'endroit dédié à la sieste/au repos souhaiteraient disposer de ce type de lieu. L'intérêt est plus prononcé en Ile-de-France.

Intérêt pour un lieu dédié à la sieste/au repos sur le lieu de travail



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

D7bis. Souhaiteriez-vous disposer d'un lieu dédié à la sieste/au repos sur votre lieu de travail ?

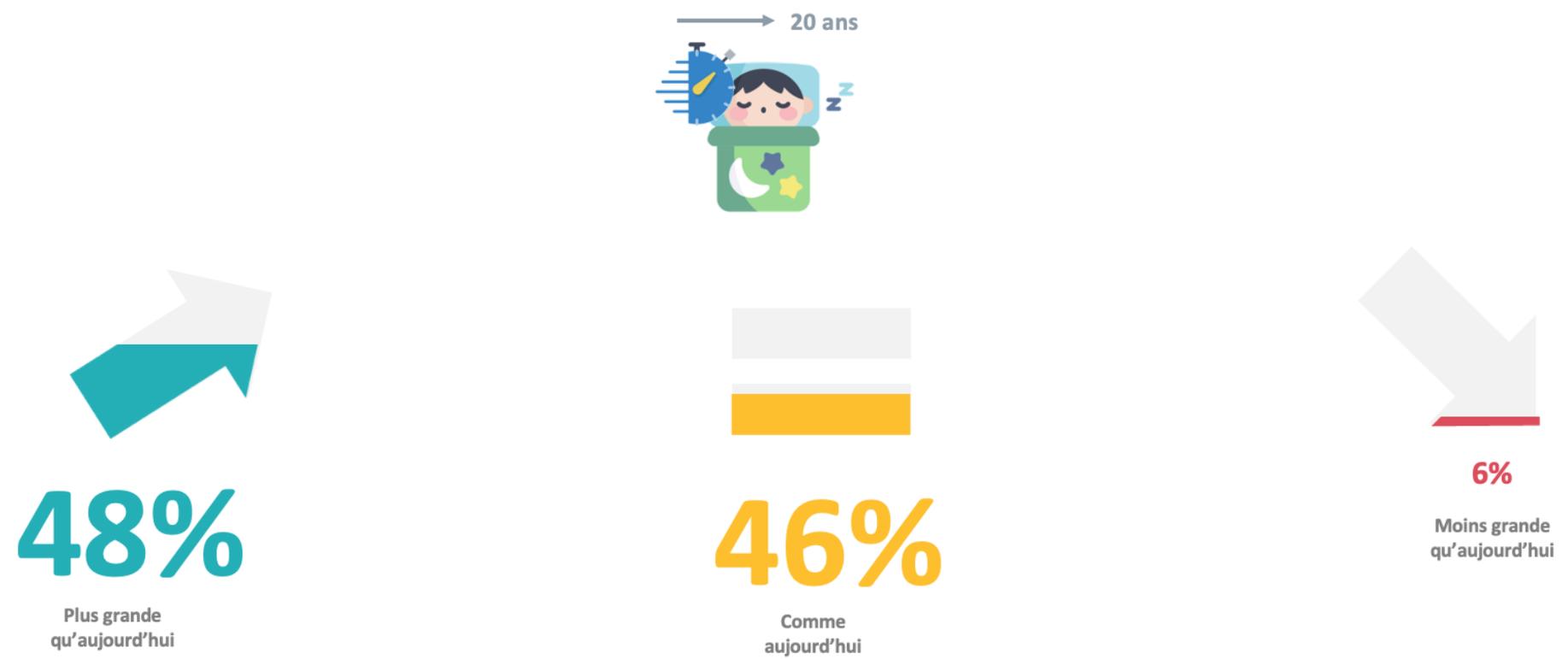
Base : N'ont pas de lieu pour la sieste/moment de repos au travail (713)

Relations parents-enfants, écran et sommeil : un nouveau « trio » dans nos vies



Plus d'1 Français sur 2 s'accordent à penser que la thématique du sommeil des enfants prendra de l'importance dans les 20 prochaines années

Importance pour les enfants dans les 20 prochaines années

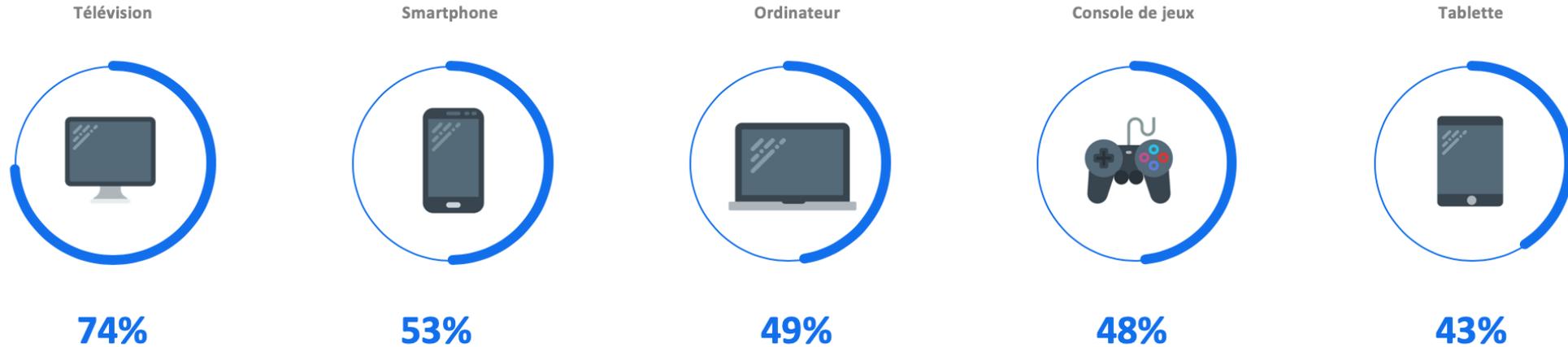


D2. Et pour le sommeil de vos enfants, pensez-vous que dans 20 ans son importance sera...
Base : Ont des enfants (471)



90% des enfants ont accès à des écrans au sein du foyer, et en moyenne à 3 supports.

Accès aux écrans par les enfants



Aucune : 10%

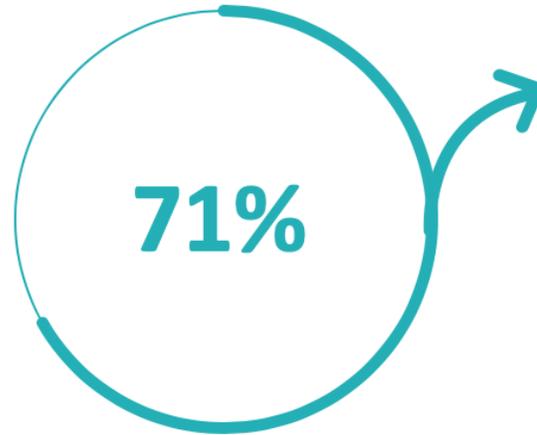
3,0
réponses en moyenne

B5. A quel(s) type(s) de technologie(s) ont accès le/les enfant(s) de votre foyer ?
Base : Ont des enfants de moins de 18 ans au sein du foyer (378)



7 parents sur 10 déclarent avoir adopté des mesures pour encadrer l'usage des écrans par les enfants...

Mesures pour encadrer l'usage des écrans par les enfants



des parents dont les enfants ont accès aux écrans déclarent avoir pris des **mesures** pour encadrer leur usage

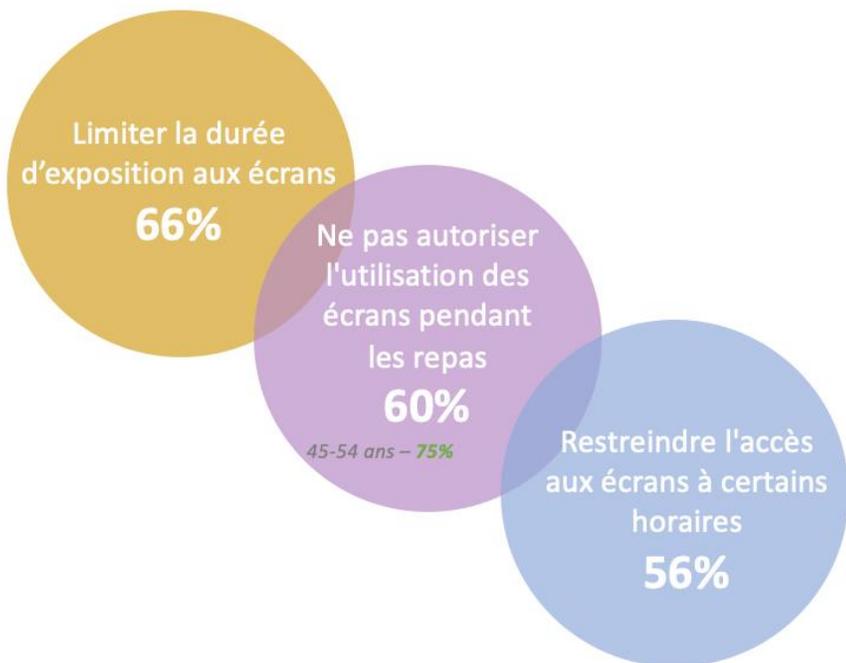
B6. Avez-vous pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans par vos enfants ?

Base : Ont des enfants utilisateurs de technologies au domicile (339)

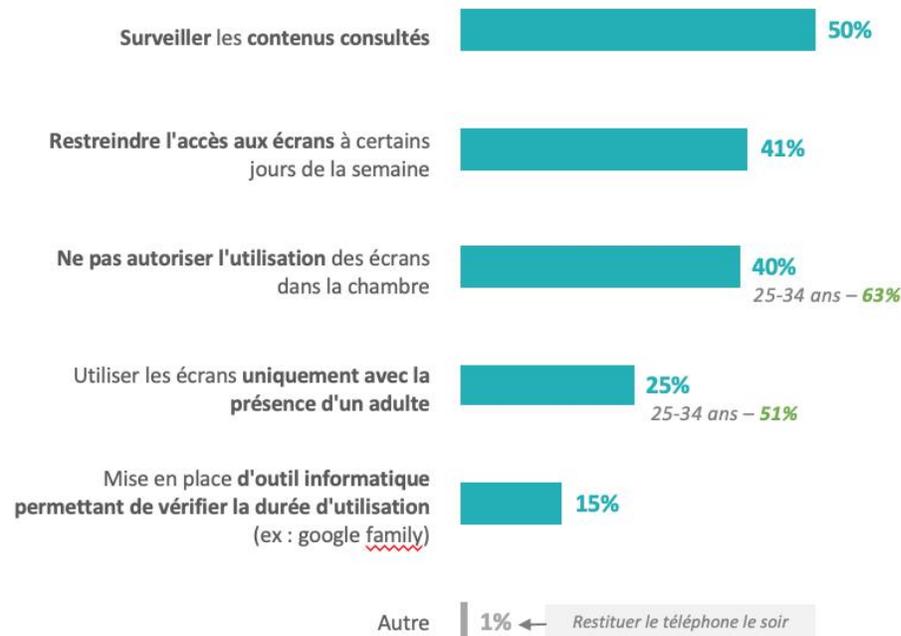


... notamment limiter la durée d'exposition, ne pas autoriser les écrans pendant les repas et restreindre l'usage à certains horaires.

Les 3 principales mesures prises pour encadrer l'usage des écrans par les enfants...



... et ensuite



3,5
réponses en moyenne

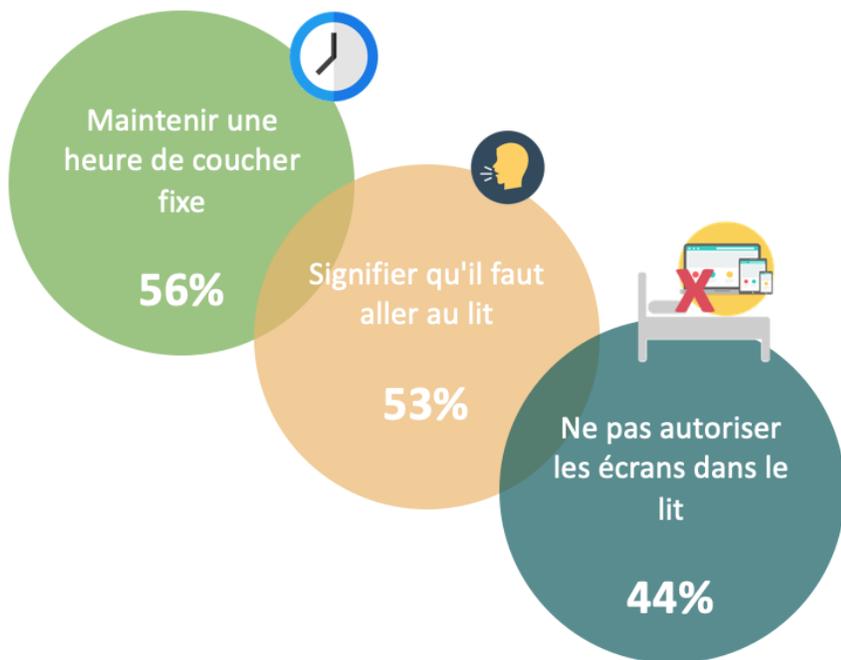
B7. Quelle(s) est/sont la/les mesure(s) que vous avez mise(s) en place pour encadrer l'usage des écrans par vos enfants ?

Base : Ont pris de mesures pour encadrer l'usage des écrans par les enfants (238)

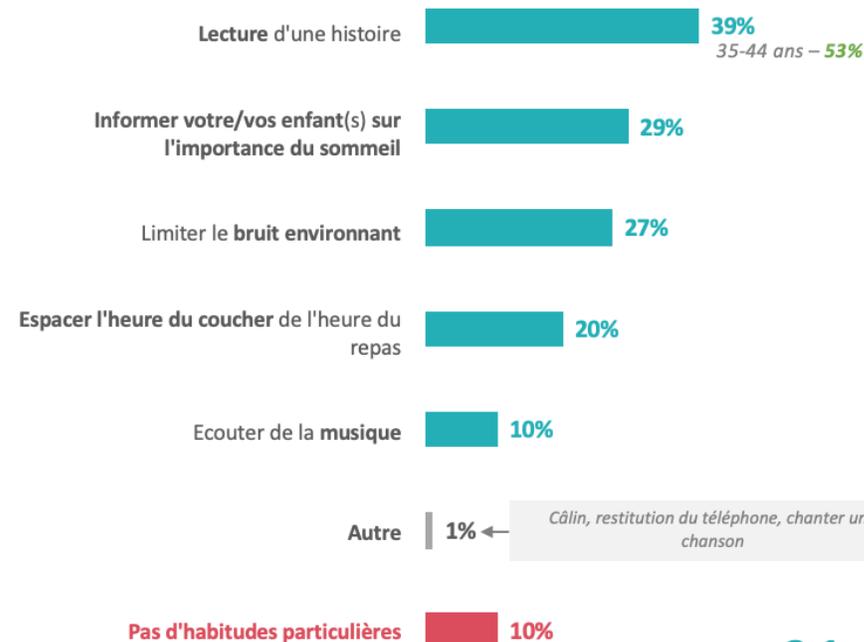


Pour accompagner les enfants au moment du coucher, 44% des parents déclarent ne pas autoriser les écrans dans le lit.

Les 3 principales façons d'accompagner les enfants au moment du coucher...



... et ensuite



Câlin, restitution du téléphone, chanter une chanson

3,1
réponses en moyenne

B8. Et au moment du coucher, de quelle(s) façon(s) accompagnez-vous votre/vos enfant(s) afin qu'il(s) aie(nt) un bon sommeil ?

Base : Ont des enfants de moins de 18 ans au sein du foyer (378)

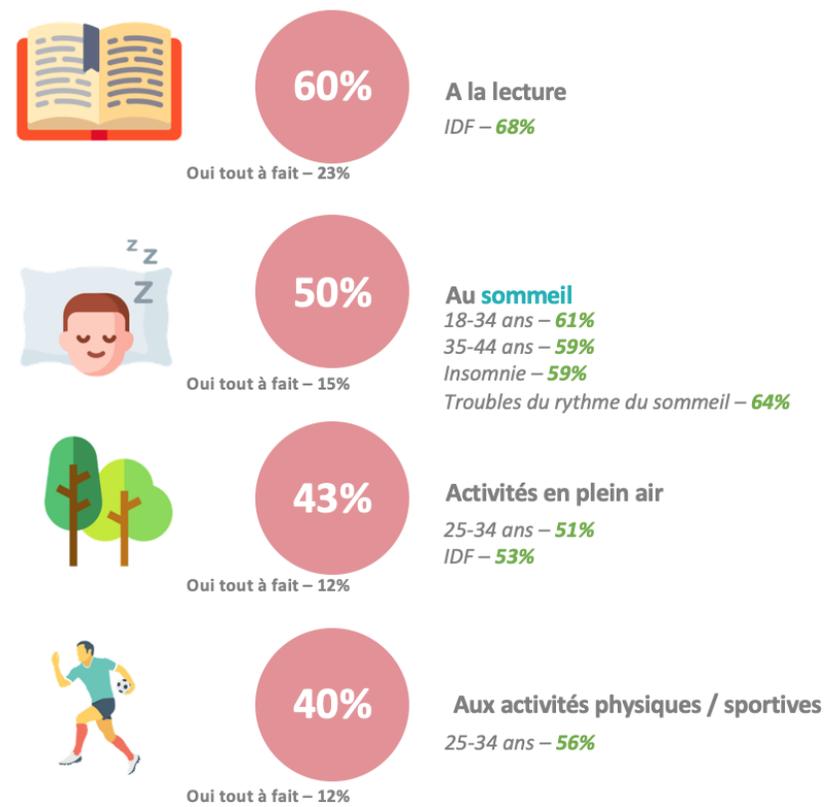


La communication entre parents et enfants : un élément clef pour le sommeil des enfants

Le sommeil fait partie des principaux moments de la vie quotidienne impacté par l'usage des écrans

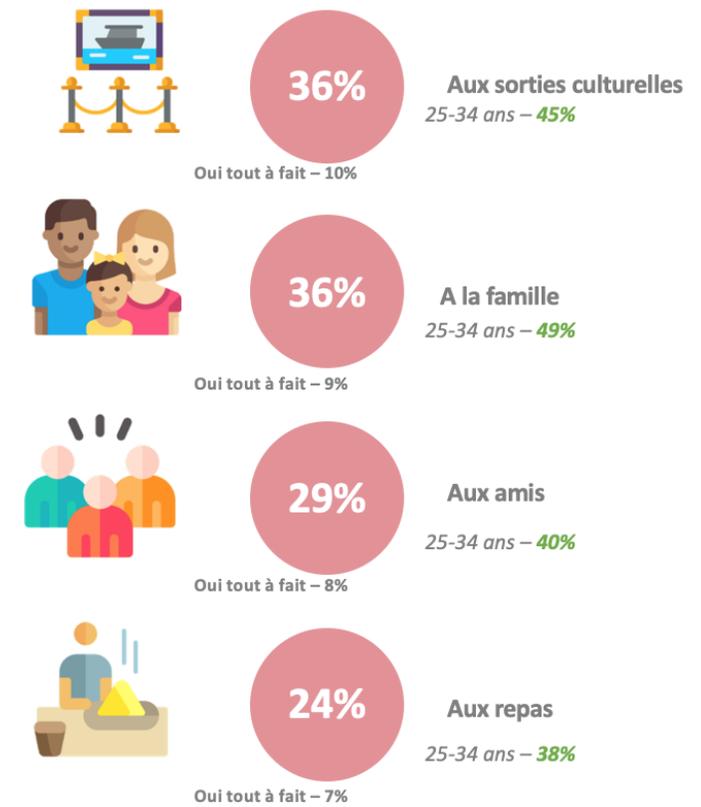
50% des Français considèrent que le temps passé sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré au sommeil, notamment chez les plus jeunes ... et 60% d'entre eux à la lecture.

Impact des écrans sur le temps consacré aux activités / loisirs



Sous-total **Oui**

Un impact en moyenne sur **4,2** activités/loisirs

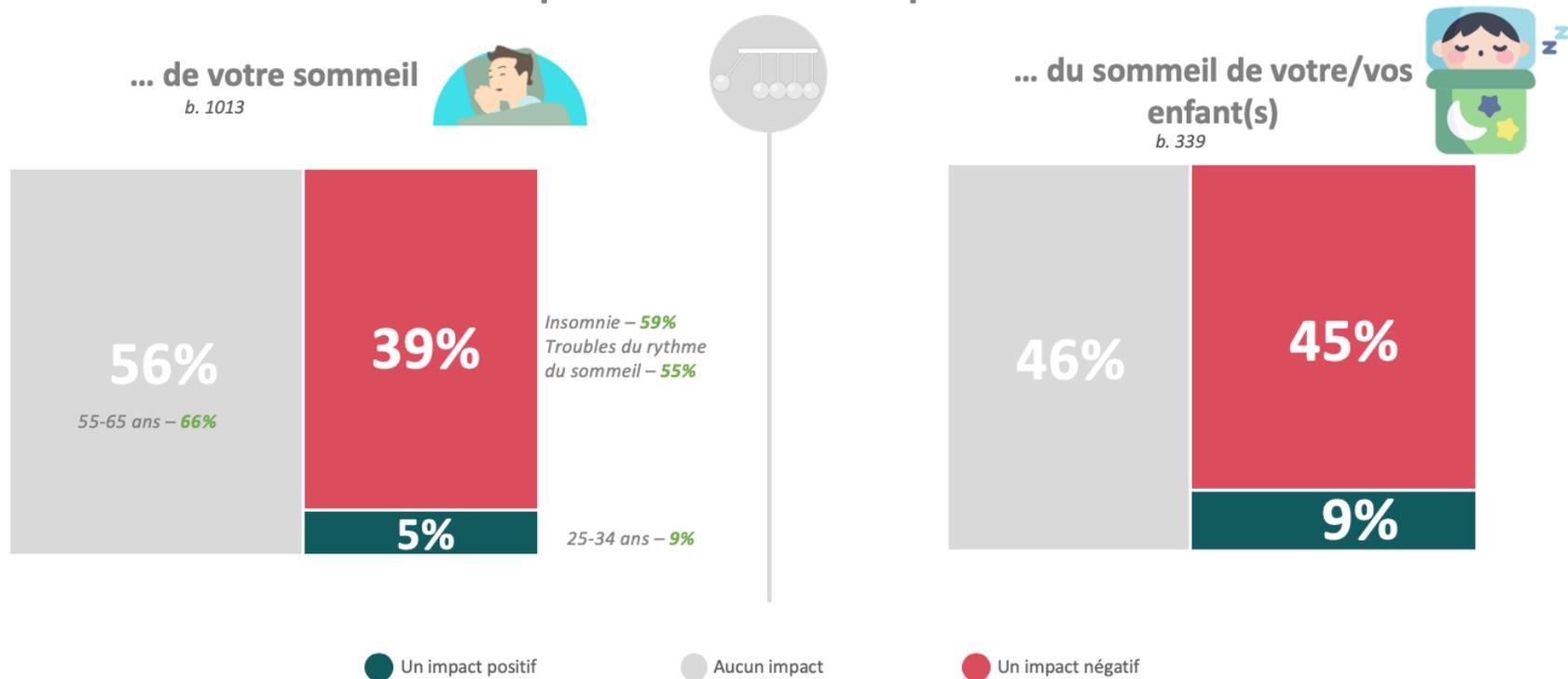


B2. Considérez-vous que le temps que vous passez sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré...
 Base : Utilisent des technologies au domicile (1013)



Si une majorité des Français estime que l'exposition aux écrans n'a pas d'impact sur la qualité de leur sommeil, ils sont beaucoup plus partagés lorsqu'il s'agit du sommeil de leur(s) enfant(s).

Impact des écrans sur la qualité...



B9. Au final, quel est l'impact selon vous de l'exposition aux écrans sur la qualité...
 Base : Utilisateurs de technologies au quotidien



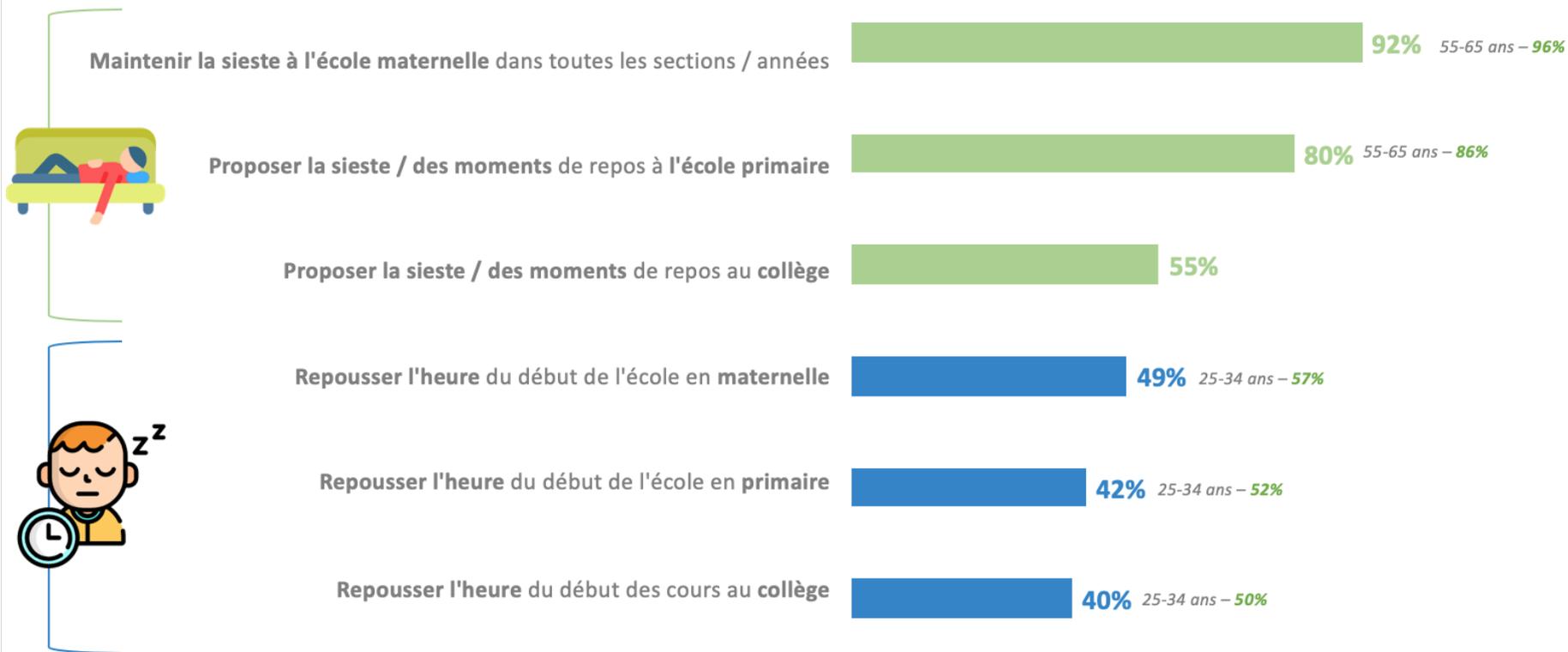
Le sommeil des enfants se construit aussi à l'école



Des Français très favorables à la pratique de la sieste/moments de repos à l'école (notamment en maternelle et en primaire) mais plus partagés sur une heure plus tardive du début des cours.

Sommeil et rythme scolaire

Sous-Total d'accord



D9. Dans le domaine scolaire, dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes : Il est nécessaire de...

Base : Ensemble (1020)

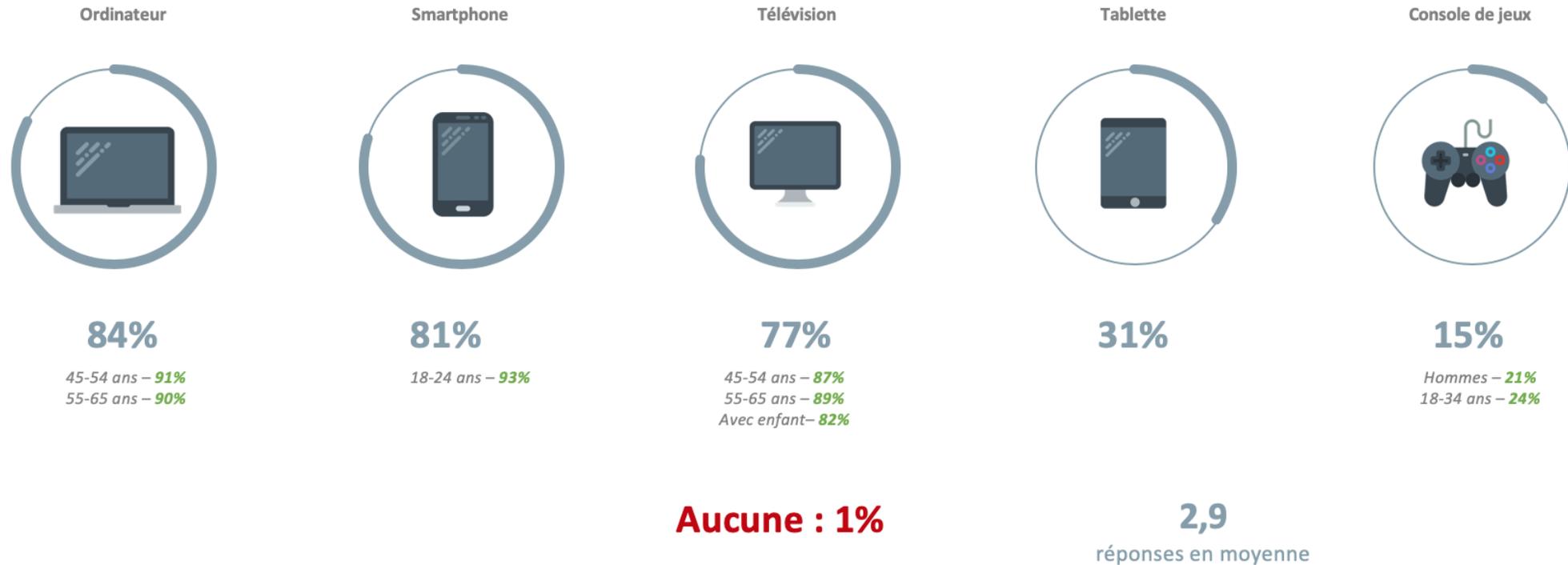
Détails en annexe

Le sommeil de nos enfants dépend du rapport des adultes et de la société aux nouvelles technologies et aux écrans



A leur domicile, 99% des Français utilisent régulièrement au moins un écran et en moyenne près de 3.

Utilisation des écrans pour les besoins personnels



B1. Quel(s) type(s) de technologie(s) utilisez-vous de façon régulière à votre domicile pour vos besoins personnels ?

Base : Ensemble (1020)

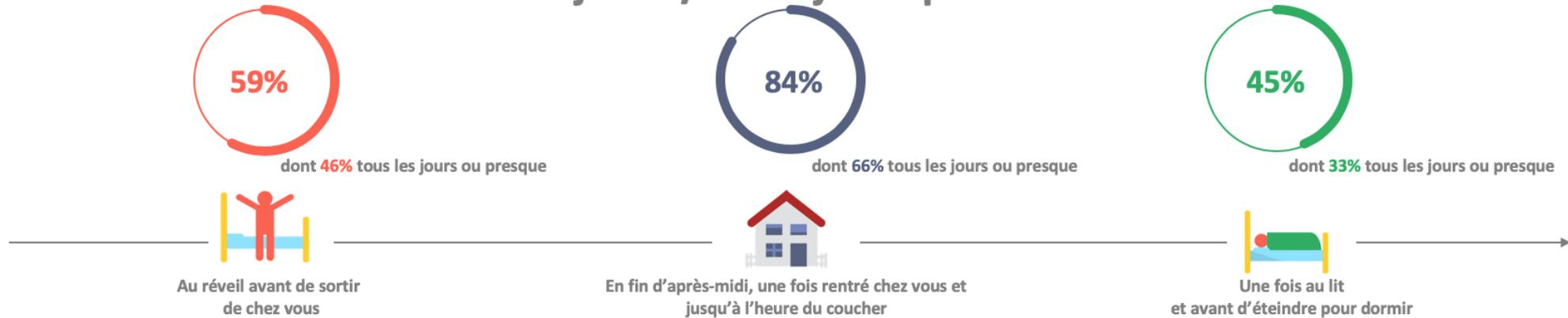


45% des Français passent chaque semaine du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir et pendant plus d'1h30 pour ¼ des utilisateurs.

Fréquence - Sous-total

Temps passé sur les écrans au domicile

Tous les jours / 3 à 5 jours par semaine



Durée - Sous-total

Plus d'1h30



B3. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile...

Base : Utilisent des technologies au domicile (1013)

B4. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile...

Base : Passent du temps sur les écrans

Détails en annexe

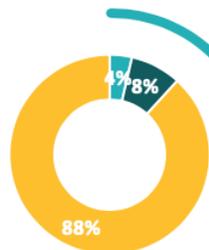


16% des Français sont réveillés la nuit par la sonnerie de leur téléphone, par un sms ou par d'autres annonces sonores (en particulier les moins de 35 ans)...

Réveil par des sollicitations



A la sonnerie du téléphone

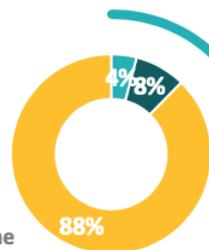


Sous-total Oui
12%

18-34 ans – 23%



Lors d'un SMS / message d'une messagerie instantanée

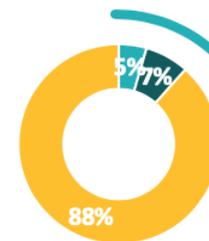


Sous-total Oui
12%

25-34 ans – 24%



Lors d'autres annonces sonores



Sous-total Oui
12%

18-34 ans – 20%

Oui pour au moins une des sollicitations

16%

18-34 ans – 28%

- Oui, plus de 2 fois par nuit en moyenne
- Oui, 1 ou 2 fois par nuit en moyenne
- Non, jamais

B4bis. La nuit, vous arrive-t-il d'être réveillé par votre téléphone portable / smartphone ?

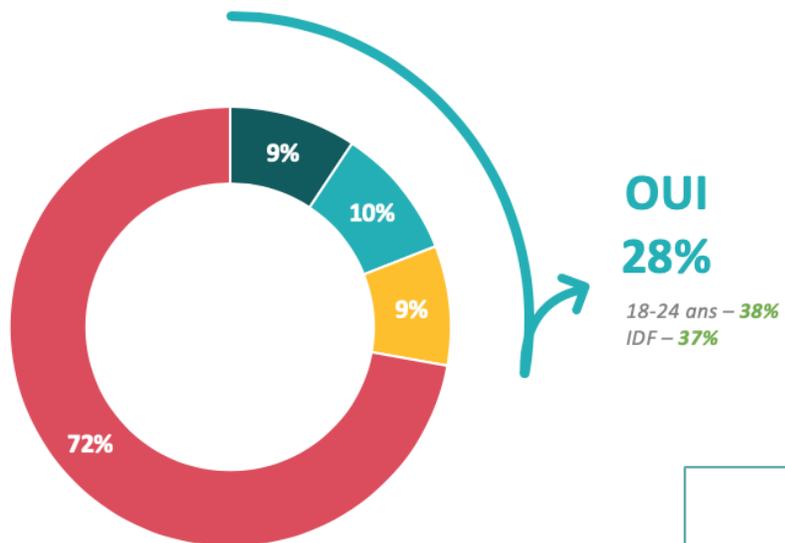
Base : Ensemble (1020)

Dans le domaine de la santé, plus d'un tiers des Français utilisent des objets connectés ou des applications, en premier lieu pour suivre leur activité physique / sportive.

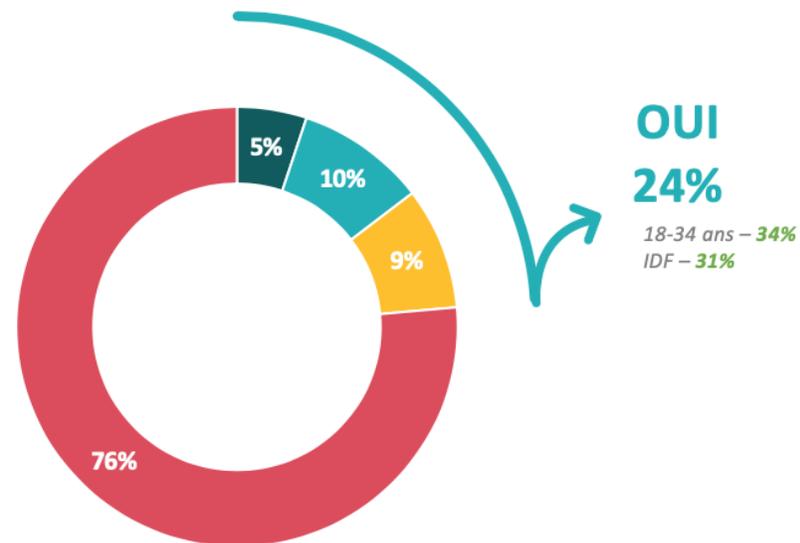


Plus d'1/3 des Français déclarent utiliser des objets connectés ou des applications dédiés à la santé. Une utilisation plus marquée chez les 18-24 ans.

Utilisation d'objets connectés dédiés à la santé



Utilisation d'applications santé (sans objet connecté)



● Régulièrement ● De temps en temps ● Rarement ● Jamais

C1. Dans le cadre de la gestion de votre santé, utilisez-vous les outils suivants...

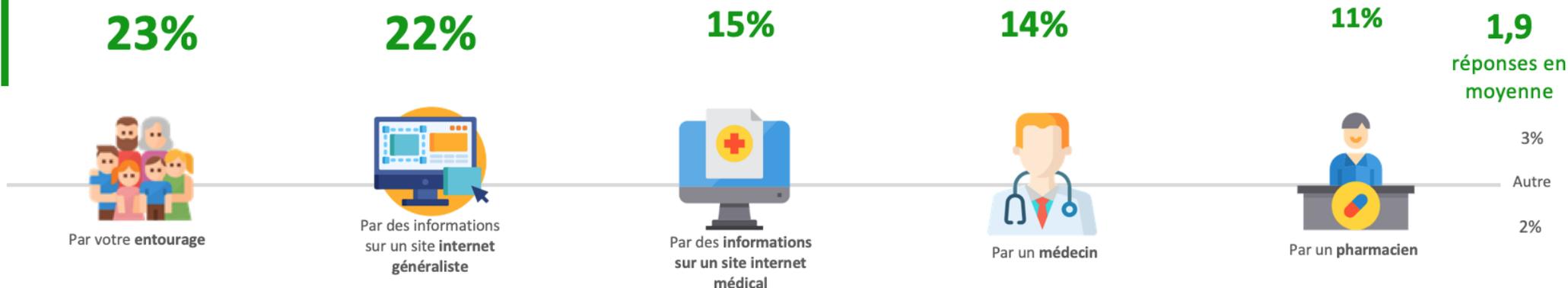
Base : Ensemble (1020)



Une majorité des utilisateurs d'objets connectés ou d'application santé n'a bénéficié d'aucun conseil pour les utiliser.

Objets connectés dédiés à la santé b. 282

Vous n'avez bénéficié d'aucun conseil – 53%



Applications santé (sans objet connecté) b. 237

Vous n'avez bénéficié d'aucun conseil – 46%



C2. Comment avez-vous été conseillé(e) pour l'utilisation de ces outils dans le cadre de la gestion de votre santé ?

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

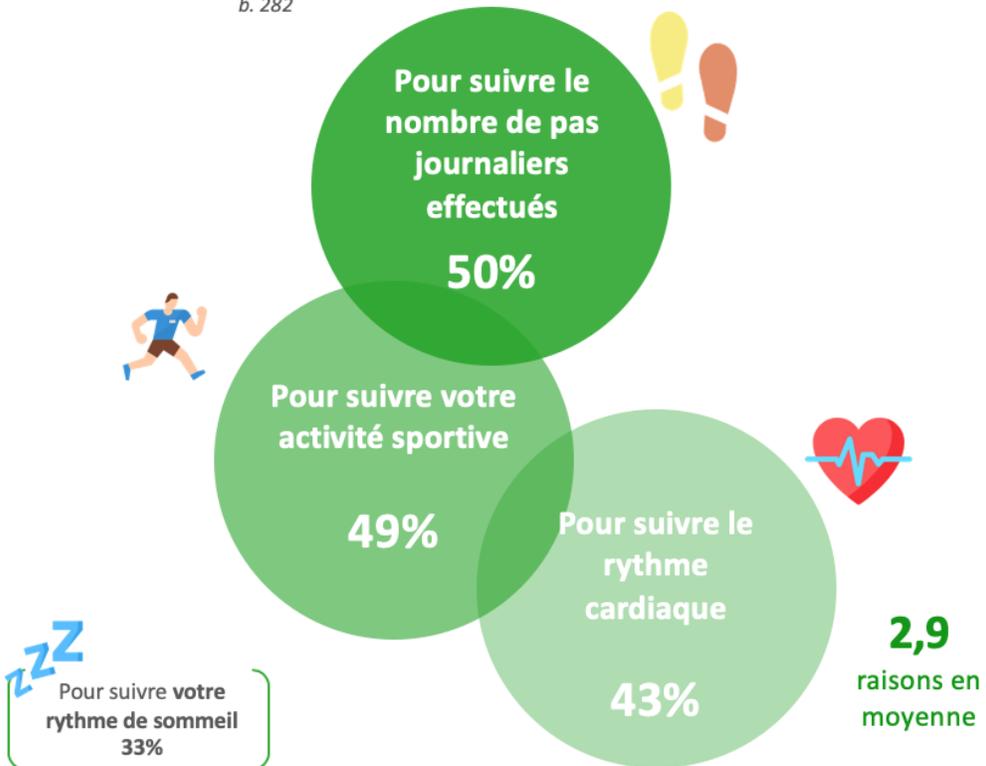


Le suivi du nombre de pas journaliers et de l'activité sportive sont les deux premiers motifs d'utilisation de ces outils. Le suivi du rythme du sommeil n'est évoqué que par environ 3 utilisateurs sur 10.

Top 3 des raisons d'utilisation

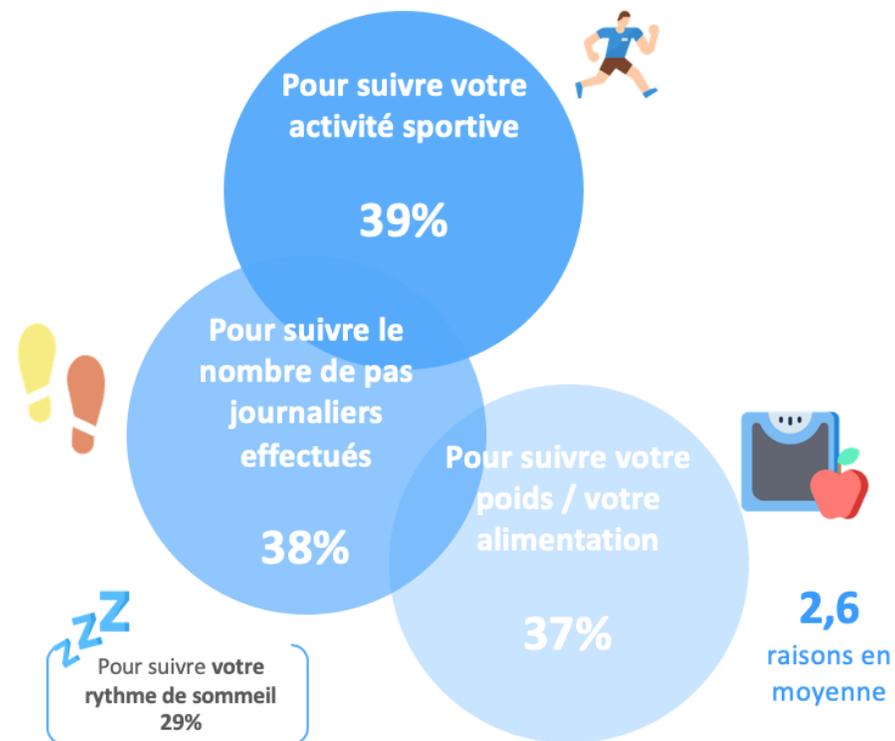
Objets connectés dédiés à la santé

b. 282



Applications santé (sans objet connecté)

b. 237



C3. Pour quelle(s) utilisation(s) avez-vous recours à ces outils ?

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

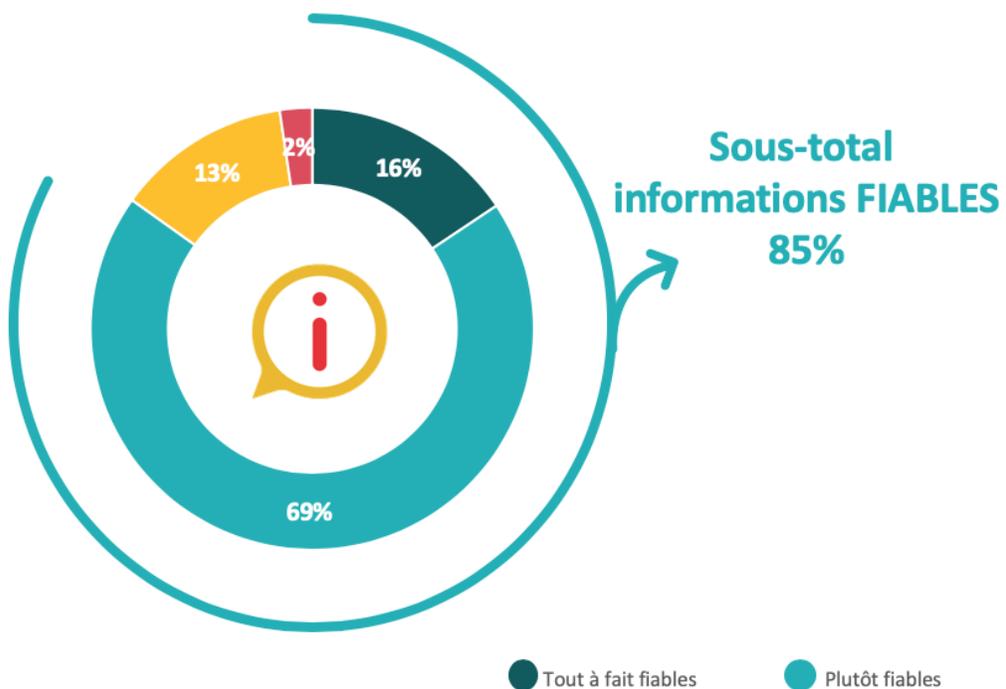
Détails en annexe



Une bonne évaluation de la fiabilité des informations obtenues auprès des utilisateurs.

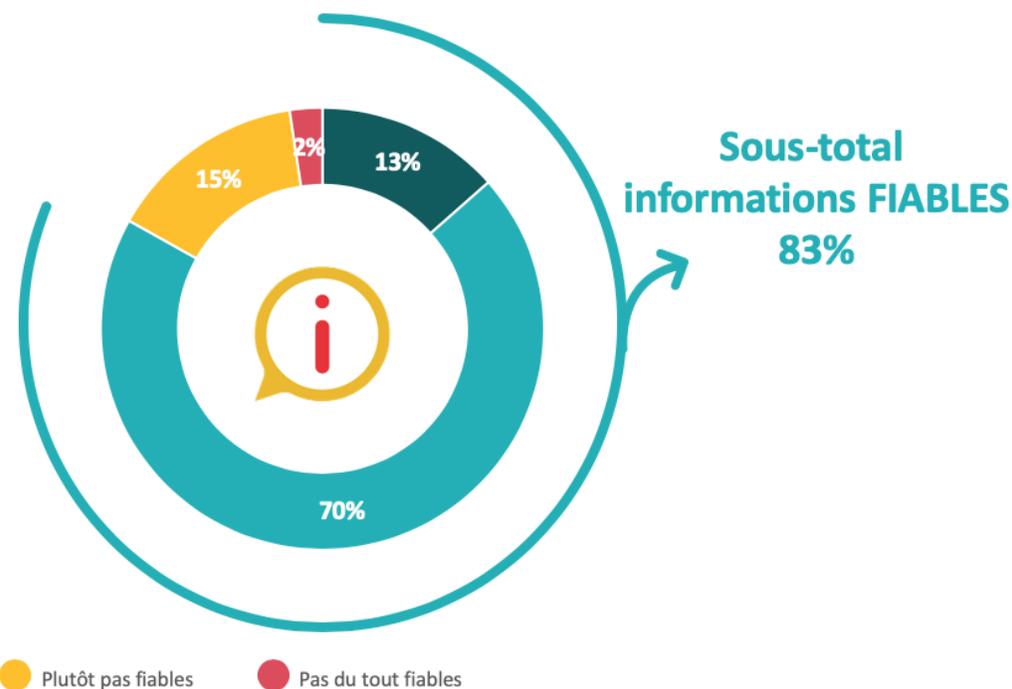
Utilisation d'objets connectés dédiés à la santé

b. 282



Applications santé (sans objet connecté)

b. 237



C4. Selon vous quel est le niveau de fiabilité des informations obtenues par...

Base : Utilisateurs d'objets connectés ou d'applications

Les Français s'informent peu sur l'impact
des écrans sur le sommeil



Moins de 3 Français sur 10 (surtout des jeunes) indiquent avoir déjà recherché des informations relatives à l'impact des écrans sur le sommeil.

Recherche d'information sur l'impact des écrans sur le sommeil



ST Oui
29%
18-24 ans – 42%
IDF – 40%
Insomnie – 39%
Troubles du rythme du sommeil – 43%

1 seule fois – 11%
Plusieurs fois – 18%

Jamais – 71%

B10. Avez-vous déjà recherché des informations concernant l'impact des écrans sur le sommeil ?

Base : Ensemble (1020)

Informations répondant aux attentes

Totalement
32%

En partie
62%

Pas du tout
6%

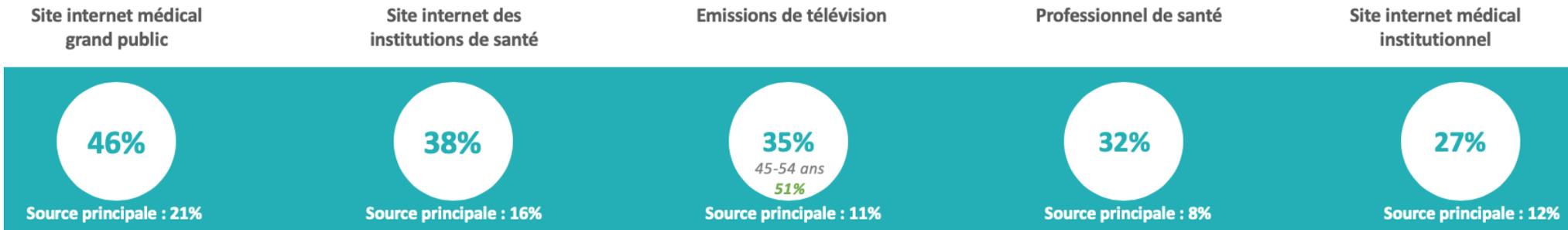
B10bis. Les informations que vous avez recherchées sur l'impact des écrans sur le sommeil ont-elles répondu à vos attentes ?

Base : Ont déjà recherché des informations (287)



Les sites internet médicaux grand public et des institutions de santé représentent les principaux canaux d'information sur l'impact des écrans sur le sommeil.

Les TOP5 des canaux d'informations



B11. Quelle(s) est/sont votre/vos source(s) d'information pour vous informer sur l'impact des écrans sur le sommeil ?

Base : S'informent sur l'impact des écrans sur le sommeil (287)

Détails en annexe

Quel avenir pour notre sommeil ?

Les 10 propositions de l'INSV pour l'avenir de notre sommeil



Extraits Verbatims



10 propositions de l'INSV

1. Intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé
2. Lancer de grandes campagnes de sensibilisation nationale pour valoriser le sommeil
3. Renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale
4. Analyser l'impact du sommeil en termes de santé publique pour améliorer notre qualité de vie
5. Prévenir les risques psycho-sociaux, notamment le burn-out, par une prise en compte des besoins de sommeil en entreprise
6. Renforcer la formation des médecins généralistes et des pharmaciens
7. Renforcer les moyens humains et matériels des centres du sommeil
8. Évaluer et valoriser les nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses dans les pathologies du sommeil
9. Encourager la recherche fondamentale et clinique dédiée aux sujets émergents
10. Mobiliser réseaux, associations et sociétés savantes pour intensifier les actions d'information et d'éducation auprès du grand public comme des professionnels

Vendredi 13 mars 2020

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

www.journeedusommeil.org

Sous les patronages des



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le soutien
majeur du groupe



Avec le parrainage de



La 20^{ème} Journée du sommeil[®] En pratique



Plus de 60 centres mobilisés
dans 45 villes



Une plateforme web dédiée
Un concours « Rituel du
coucher »



#JourneeduSom

meil

DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



VIDEO

20^{ème} Journée du Sommeil[®]

13 mars 2020

 World Sleep Day.
Hosted by World Sleep Society
MARCH 13, 2020 Better Sleep, Better Life, Better Planet

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Questions / Réponses

20^{ème} Journée du Sommeil®

13 mars 2020

World Sleep Day.
Hosted by World Sleep Society
MARCH 13, 2020 Better Sleep, Better Life, Better Planet

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

Le sommeil d'hier et de demain

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2020