

Retombées médias

Vendredi 13 mars 2020

20<sup>ème</sup>  
Journée  
du Sommeil®

[www.journeedusommeil.org](http://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



WITHINGS

Hors réseaux sociaux et retombées dans certains médias audiovisuels de proximité,  
non surveillées par Kantar Médias.

Vendredi 13 mars 2020

**20<sup>ème</sup>  
Journée  
du Sommeil<sup>®</sup>**

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Sous les patronages des

Organisée par

Avec le soutien  
majeur du groupe

Avec le parrainage de



MEDIAS  
NATIONAUX

# Sommaire

<b>Presse Nationale</b>	<b>13</b>
45% % des adultes Femme Actuelle - 27/04/2020	14
De bonnes nuits pour de bonnes journées L'Express - 23/04/2020	15
o Valoriser l'importance du sommeil Avenir & Santé - 01/04/2020	16
En pratique Données de sécurité (4) Le Quotidien du Pharmacien - 21/04/2020	17
<b>PRESUME COUPABLE</b> Gala - 09/04/2020	19
Comment bien dormir en pleine période de confinement ? La Gazette du Val D Oise - 01/04/2020	21
Comment bien dormir en pleine période de confinement ? L'Echo le Régional - 01/04/2020	23
<b>RETROUVER UN BON SOMMEIL QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE? ON SOMMEIL</b> France Dimanche - 27/03/2020	25
Les effets des écrans sur les plus jeunes passés à la loupe Le Quotidien du Médecin - 27/03/2020	27
Le trimestre en chiffres 1/4 Planet Fitness Management - 01/03/2020	30
90 min Le Généraliste - 20/03/2020	31
Dépression: les enfants aussi Le Monde - 18/03/2020	32
82% des Français L'Actu - 14/03/2020	39
28% Le Moniteur des Pharmacies - 14/03/2020	40
Vendredi 13 mars Bien Être & Santé - 01/03/2020	41
Enquête sur le sommeil des Français en 2020 RiskAssur-Hebdo - 13/03/2020	42
<b>SOMMEIL</b> Le Parisien - 13/03/2020	45
<b>SOMMEIL</b> Aujourd'hui en France - 13/03/2020	46
Un sommeil récupérateur CNEWS - 13/03/2020	47

8à9 heures C'est la durée de sommeil recommandée L'Actu - 12/03/2020	48
88% L'Actu - 12/03/2020	49
Le manque de sommeil est mauvais pour ta qualité de vie L'Actu - 12/03/2020	50
CONTEXTE L'Actu - 12/03/2020	52
SOMMEIL Science & Vie - Questions Réponses - 01/03/2020	53
LE STRESS EST L'ENNEMI NUMÉRO UN DU SOMMEIL DES ÉTUDIANTS Le Particulier Santé - 01/03/2020	55
Deux applis pour bercer bébé Le Monde - 08/03/2020	56
Ai-je le droit de faire la sieste au boulot ? Marie France - 01/04/2020	57
MÉDITER ET S'APAIER POUR BIEN DORMIR Pleine Vie - 01/04/2020	58
Nuits (dé)connectées L'Express - 05/03/2020	61
L'essentiel sur le sommeil Vivre bio - 01/03/2020	62
S'informer pour mieux comprendre Télé 7 Jours - 07/03/2020	63
<b>Radio Nationales</b>	<b>64</b>
21:11:56 Confinement : pourquoi vous avez autant FRANCE INFO - Le 21h00-00h00 - 20/04/2020	65
06:38:44 Interview du Dr Marc Rey, président de SUD RADIO - Le grand matin sud radio - 20/04/2020	66
13:42:01 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	67
13:39:32 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	68
13:35:24 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	69
13:44:10 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	70
13:37:29 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	71
13:32:14 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. FRANCE INTER - Le grand rendez-vous - 17/04/2020	72

07:51:46 Epidémie de Covid-19 . 07:52:09 FRANCE INFO - Le 06h00-10h00 - 19/04/2020	73
17:21:29 Covid-19 : il est difficile de trouver FRANCE INFO - Le 17h00-20h00 - 01/04/2020	74
15:32:25 Covid-19 : Dr Marc Rey, neurologue et FRANCE INFO - Journal - 01/04/2020	75
08:07:29 Thème : Journée mondiale du sommeil. SUD RADIO - Le grand matin week end - 14/03/2020	76
15:34:40 Méditation, yoga, luminothérapie : EUROPE 1 - Sans rendez vous - 13/03/2020	77
05:14:54 Lancement aujourd'hui de la journée du EUROPE 1 - Journal - 13/03/2020	78
18:49:06 Willy Rovelli met les points sur les i. FRANCE BLEU 107.1 - Ca vaut le detour - 12/03/2020	79
08:11:23 Invité : Pierre Faivre, porte-parole FRANCE BLEU CHAMPAGNE ARDENNE - zJournal - 11/03/2020	80
06:36:35 L'Institut national du sommeil et de la RMC INFO - Journal - 11/03/2020	81
<b>TV Nationales</b>	<b>82</b>
12:40:54 Le sommeil en temps de confinement et de FRANCE 3 - 12-13 edition nationale - journal - 20/04/2020	83
07:55:01 Santé - Vincent Valinducq. Journée du FRANCE 2 - Telematin - 12/03/2020	84
<b>Web National</b>	<b>85</b>
Comment mieux dormir par temps de confinement ? Lesinrocks.com - 29/04/2020	86
Combien d'heures un adulte doit-il dormir ? buzzwebzine.fr - 29/04/2020	90
Sommeil, bien dormir pendant le confinement sohealthy.fr - 27/04/2020	94
Pourquoi dort-on si mal depuis le confinement ? usbeketrica.com - 24/04/2020	96
Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress Yahoo ! (France) - 24/04/2020	100
Depuis le début du confinement, de nombreuses personnes font état de troubles du sommeil. Nous avons demandé au docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, de nous éclairer sur les remèdes qui existent #OnResteOuvert les inrocks - 30/04/2020	101
Depuis le début du confinement, de nombreuses personnes font état de troubles du sommeil. Nous avons demandé au docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, de nous éclairer sur les remèdes qui existent #OnResteOuvert	102

les inrocks - 29/04/2020

- Depuis le début du confinement, de nombreuses personnes font état de troubles du sommeil. Nous avons demandé au docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, de nous éclairer sur les remèdes qui existent #OnResteOuvert  
les inrocks - 29/04/2020 103
- RT @CGronfier: Impact du confinement sur le rapport au temps ? Des liens avec le #sommeil et les #rythmes biologiques ? Et la #lumière dans tout ça ? Et les #écrans ? Aidez-nous et participez à cette étude. @sfrms @INSV\_Sommeil @ReseauMorphee @CNRS\_dr07  
Pierre Barthélémy - 17/04/2020 104
- RT @LaTacfi: Le contexte épidémique et le confinement mettent à rude épreuve notre sommeil pourtant essentiel pour se maintenir en bonne santé. On en parle avec le neurologue spécialiste du sommeil, Marc Rey @INSV\_Sommeil Posez vos questions au 01 45 24 7000  
France Inter - 17/04/2020 105
- Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress  
Yahoo! Finance (FR) - 25/04/2020 106
- Comment limiter les conséquences du confinement sur le sommeil des enfants ?  
parents.fr - 25/04/2020 107
- Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress  
Challenges.fr - 26/04/2020 109
- En confinement, cinq pistes pour trouver son sommeil  
Lemonde.fr - 23/04/2020 111
- Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?  
sen360.sn - 23/04/2020 113
- 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil  
Msn (France) - 23/04/2020 114
- Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?  
leral.net - 23/04/2020 116
- 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil Femme Actuelle  
Msn (France) - 23/04/2020 117
- Comment limiter les risques d'insomnie en période de confinement  
santemagazine.fr - 22/04/2020 121
- Insomnies : 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil  
Msn (France) - 22/04/2020 123
- Insomnies : 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil  
femmeactuelle.fr - 22/04/2020 126
- L'impact physiologique du confinement  
AgoraVox.fr - 22/04/2020 129
- Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?  
maxisciences.com - 21/04/2020 132
- Le magazine de la santé Émission du lundi 20 avril (1ère partie)  
France5.fr - 20/04/2020 133
- Lutter contre les effets du confinement sur le sommeil  
AgeVillage.com - 20/04/2020 136
- Lutter contre les effets du confinement sur le sommeil 137

7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement Yahoo ! Finance (FR) - 17/04/2020	138
7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement Yahoo ! Style (FR) - 17/04/2020	139
Coronavirus et confinement : 10 conseils pour limiter les risques d'insomnie Rtl.fr - 18/04/2020	140
7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement Msn (France) - 17/04/2020	143
L'impact de l'épidémie sur l'anxiété des Français Franceinfo (France) - 19/04/2020	146
Sommeil : 4 clés pour passer de bonnes nuits... pour de bonnes journées Lexpress.fr - 18/04/2020	148
Coronavirus : l'impact de l'épidémie sur l'anxiété et le sommeil des Français Francetvinfo.fr - 19/04/2020	150
7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement Free.fr - 17/04/2020	151
7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement femmeactuelle.fr - 17/04/2020	152
Sommeil, confinement et épidémie FranceInter.fr - 17/04/2020	155
Les astuces pour ne plus se réveiller la nuit pleinevie.fr - 16/04/2020	156
Confinement : 8 astuces pour retrouver un bon sommeil Medsite.fr - 16/04/2020	157
Coronavirus : les insomnies plus nombreuses en période de confinement ? Francetvinfo.fr - 16/04/2020	159
Dettes de sommeil : de lourdes conséquences pour notre santé caminteresse.fr - 16/04/2020	162
Mieux dormir pendant le confinement Destinationsante.com - 16/04/2020	165
Confinement : de bons conseils pour bien dormir francebleu.fr - 14/04/2020	167
Anxiété, sédentarité, sommeil perturbé... quels sont les effets du confinement sur notre santé (et comment les limiter) ? Francetvinfo.fr - 13/04/2020	169
Anxiété, sédentarité, sommeil perturbé... quels sont les effets du confinement sur notre santé (et comment les limiter) ? Msn (France) - 13/04/2020	173
Comment bien dormir pendant le confinement santemagazine.fr - 09/04/2020	178
17 Choses pour vous Aider à Mieux Dormir (gratuit : journal de sommeil PDF) homelisty.com - 08/04/2020	181

Confinement : prolongé et durci, jogging interdit, masque obligatoire... Journaldesfemmes.fr - 07/04/2020	183
Confinement : "On ne sort pas avec ses enfants", dit Castaner... Journaldesfemmes.fr - 06/04/2020	199
Pourquoi le confinement perturbe notre sommeil et comment y remédier ? parissecret.com - 05/04/2020	213
Confinement : 1 salarié sur 4 au chômage partiel, Vacanciers verbalisés, Risques à prendre sa voiture... Journaldesfemmes.fr - 04/04/2020	214
Confinement : Prolongement, Durée, Vacances, BAC, Déconfinement... Journaldesfemmes.fr - 03/04/2020	227
Bien dormir pendant le confinement, pas évident mais possible en suivant quelques conseils ! Neozone.org - 03/04/2020	247
Lettre n° 177 - 2 avril 2020 santepaysdelaloire.com - 02/04/2020	249
Confinement : vers un déconfinement par étapes, La Poste relancée... Dernières infos Journaldesfemmes.fr - 02/04/2020	255
Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement Yahoo ! (France) - 01/04/2020	273
Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement planet.fr - 01/04/2020	274
Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement Msn (France) - 01/04/2020	275
Confinement : vers un déconfinement régionalisé selon test et âge... Dernières infos Journaldesfemmes.fr - 01/04/2020	276
Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement Free.fr - 01/04/2020	294
Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement Francetvinfo.fr - 01/04/2020	295
Confinement : Vacances, élèves "perdus", déclaration de revenus... Dernières infos Journaldesfemmes.fr - 01/04/2020	296
Confinement et sommeil santepaysdelaloire.com - 01/04/2020	313
Confinement : des élèves "perdus" depuis le confinement... Dernières infos Journaldesfemmes.fr - 31/03/2020	314
Pourquoi le confinement perturbe notre sommeil Lexpress.fr - 31/03/2020	330
Confinement : vacances, sommeil, pénurie alimentaire... dernières infos Journaldesfemmes.fr - 30/03/2020	332
Comment gérer le passage à l'heure d'été ?	347

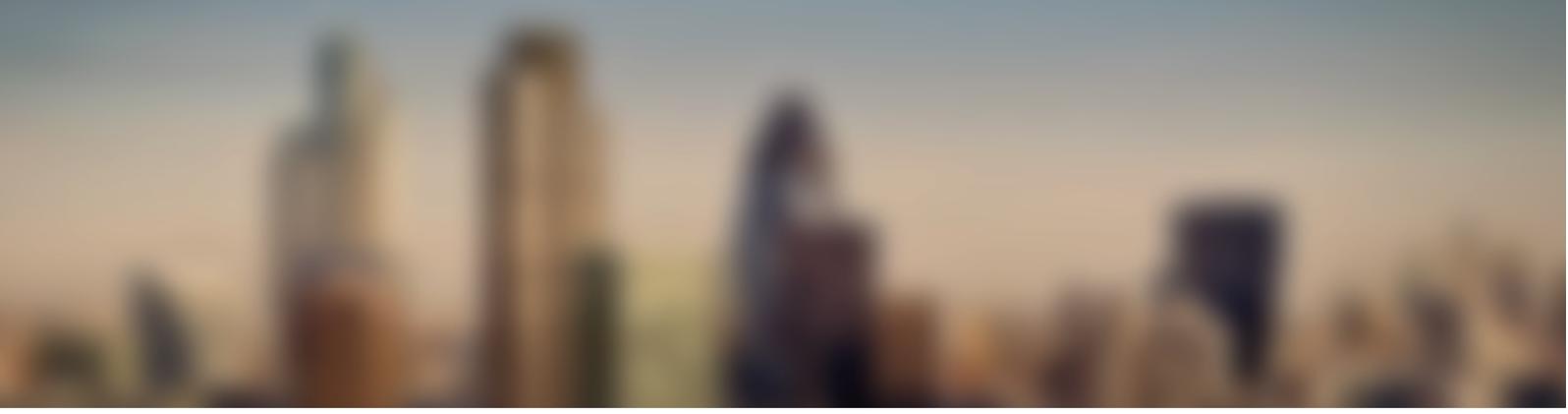
Confinement en France : le 15 avril, une date de prolongation minimale ? Linternaute.com - 28/03/2020	349
« Il y a deux effets au confinement : ceux qui dorment plus, et ceux qui dorment mal » Lemonde.fr - 27/03/2020	355
@INSV_Sommeil "Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles [...]. Il faut lui demander de vous raconter ses cauchemars, les écrire ensemble..." <a href="https://t.co/T9LH7MyQu6">https://t.co/T9LH7MyQu6</a> Le Monde - 27/03/2020	357
@INSV_Sommeil "L'éveil à 5 heures du matin est malheureusement quelque chose qui est assez physiologique, et il faut à ce moment là mieux se lever, commencer tôt sa journée, et prendre le temps d'une sieste un peu plus longue" <a href="https://t.co/OaeexVvO0m">https://t.co/OaeexVvO0m</a> Le Monde - 27/03/2020	358
@INSV_Sommeil Une sieste à la mi-journée ? Oui ! Mais elle doit être courte, inférieure à 20 minutes, et suivie d'une activité éveillante <a href="https://t.co/1I4o5aZrxE">https://t.co/1I4o5aZrxE</a> Le Monde - 27/03/2020	359
@INSV_Sommeil "Le problème du confinement, c'est que si on n'y prête pas attention on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil ce qui va donner une impression de fatigue." Quelques conseils pour y remédier ¶ <a href="https://t.co/djhJBNGXOL">https://t.co/djhJBNGXOL</a> Le Monde - 27/03/2020	360
TCHAT   Quels sont les effets du confinement sur le sommeil ? Comment bien dormir dans cette situation ? Marc Rey, président de l'@INSV_Sommeil, vous répond à partir de 15 h : <a href="https://t.co/vMfJz4teBY">https://t.co/vMfJz4teBY</a> Le Monde - 27/03/2020	361
RT @lemondefr: TCHAT   Quels sont les effets du confinement sur le sommeil ? Comment bien dormir dans cette situation ? Marc Rey, président de l'@INSV_Sommeil, vous répond à partir de 15 h : <a href="https://t.co/vMfJz4teBY">https://t.co/vMfJz4teBY</a> Le magazine du Monde - 27/03/2020	362
Comment bien dormir pendant le confinement ? Voici.fr - 26/03/2020	363
Comment bien dormir pendant le confinement ? Free.fr - 26/03/2020	365
Comment gérer le passage à l'heure d'été ? femmeactuelle.fr - 26/03/2020	366
Ado : il surfe sur le net au lieu de dormir... que faire ? Doctissimo.fr - 25/03/2020	368
Insomnies, agitation nocturne... Comment bien dormir en pleine période de confinement ? actu.fr - 25/03/2020	371
Prise en charge des troubles du sommeil celtipharm.com - 20/03/2020	374
Dans la journée nationale du sommeil, La Compagnie du Lit vous conseille ! Observatoirede lafranchise.fr - 18/03/2020	379
La dépression infantile est en hausse Lemonde.fr - 17/03/2020	381
Edito : Virus, coronavirus, la peur mauvaise conseillère agevillagepro.com - 17/03/2020	388
Sommeil : vous couchez-vous plus tard que les autres Français ?	390

Femina.fr - 16/03/2020	
Sommeil : vous couchez-vous plus tard que les autres Français ? Yahoo ! Style (FR) - 16/03/2020	391
Journée du sommeil : pourquoi certaines personnes pensent ne jamais rêver ? Yahoo ! Style (FR) - 13/03/2020	393
Journée nationale du sommeil : les Français dorment-ils assez ? Radiovl.fr - 13/03/2020	394
Journée du sommeil : 5 questions que l'on se pose Purebreak.com - 13/03/2020	395
Pourquoi un bon sommeil permet de mieux résister aux infections parents.fr - 13/03/2020	396
Journée du sommeil 2020 : les astuces des Français pour s'endormir ! Medisite.fr - 13/03/2020	398
Journée du sommeil : un temps grignoté par les temps d'écran le soir, des messages de prévention à faire passer en consultation lequotidiendumedecin.fr - 13/03/2020	399
Covid-19 : le manque de sommeil peut-il nous fragiliser face au virus ? francebleu.fr - 13/03/2020	400
Huile essentielle de lavande : le secret d'un bon sommeil ? elle.fr - 13/03/2020	401
Journée du sommeil : pourquoi certaines personnes pensent ne jamais rêver ? elle.fr - 13/03/2020	402
L'agenda de l'engagement du 13 au 22 mars 2020 carenews.com - 13/03/2020	403
En cette #JourneeDuSommeil, la sieste est le meilleur moyen de récupérer vos insomnies... Et les génies l'avaient compris ! <a href="https://t.co/0WSt48BPcl">https://t.co/0WSt48BPcl</a> We Demain - 13/03/2020	405
Journée du sommeil : un temps grignoté par les temps d'écran le soir, des messages de prévention à faire passer en consultation. <a href="https://t.co/XLK2INBPj6">https://t.co/XLK2INBPj6</a> LeQuotidienduMédecin - 15/03/2020	406
C'est la journée du sommeil ! La première chose à faire pour bien dormir est de choisir un matelas adapté #JourneeDuSommeil &gt;&gt; <a href="https://t.co/vuU7zgCQDI">https://t.co/vuU7zgCQDI</a> <a href="https://t.co/D8nAWJSRRS">https://t.co/D8nAWJSRRS</a> Grazia France - 13/03/2020	407
Nous célébrons aujourd'hui la #JournéeDuSommeil ! À l'occasion, nous vous proposons de (re)découvrir notre essai comparatif de matelas (article payant). Dix références ont été étudiées <a href="https://t.co/Sye3OVkdFM">https://t.co/Sye3OVkdFM</a> <a href="https://t.co/ZJLCQhGvva">https://t.co/ZJLCQhGvva</a> 60 Millions de consommateurs - 13/03/2020	408
Huile essentielle de lavande : le secret d'un bon sommeil ? Yahoo ! Style (FR) - 13/03/2020	409
Le sommeil des jeunes Franciliens (Communiqué) toute-la.veille-acteurs-sante.fr - 13/03/2020	410
TCHAT. Apnée du sommeil : dépression, palpitation, malaises, les symptômes sont différents chez les femmes sciencesetavenir.fr - 13/03/2020	411

1-2-3 Sommeil : Une sélection de produits pour bien dormir morandmors.com - 13/03/2020	412
Journée du sommeil : 15% de réduction sur les matelas Casper LeParisien.fr - 13/03/2020	423
Journée du sommeil : comment un stimulus olfactif peut renforcer la mémoire Futura-Sciences.com - 13/03/2020	425
Retour à l'accueil 20Minutes.fr - 13/03/2020	426
RT @MJCatoir: Ma tribune dans @USBEK et RICA sur le #design social pour les troubles du #sommeil <a href="https://t.co/A0WMMU9gw3">https://t.co/A0WMMU9gw3</a> #JourneeDuSommeil @unimesfr @projetsomhealth @MGnumerique @France_Insomnie @INSV_Sommeil @ReseauMorphee @franceculture @Socialter Usbek & Rica - 13/03/2020	429
Aujourd'hui, c'est la journée nationale du sommeil @The Anonymous Project / Courtesy Polka Galerie. <a href="https://t.co/FT0B1PZras">https://t.co/FT0B1PZras</a> Polka Magazine - 13/03/2020	430
#Archive   Nos rythmes de #sommeil sont en partie sous le contrôle des gènes, si bien que nous sommes plutôt naturellement « couche-tard » ou « lève-tôt ». Mais on peut les modifier, en appliquant quelques règles simples. #journéedusommeil Cerveau & Psycho - 13/03/2020	431
5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil Yahoo ! Style (FR) - 12/03/2020	432
5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil Yahoo ! Finance (FR) - 12/03/2020	433
Journée internationale du sommeil : comment aider les ados à trouver le sommeil? Yahoo ! (France) - 12/03/2020	434
En manque de sommeil ? 15 effets sur votre humeur et sur votre santé Topsante.com - 12/03/2020	435
Comment repenser votre chambre pour mieux dormir Topsante.com - 12/03/2020	436
5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil Msn (France) - 12/03/2020	438
5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil Free.fr - 12/03/2020	440
Journée internationale du sommeil : les Français ne dorment pas assez francebleu.fr - 13/03/2020	441
Séance académique : antibiotiques - microbiotes Cespharm.fr - 12/03/2020	443
5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil femmeactuelle.fr - 12/03/2020	448
Coronavirus : un bon sommeil pour lutter contre une infection lemondepharmaceutique.tv - 12/03/2020	450
Sommeil : mettre en place un «couvre-feu digital». Viva.presse.fr - 12/03/2020	451
Journée mondiale du sommeil	453

Sommeil : 82 % des Français se réveillent la nuit Psychologies.com - 11/03/2020	454
Deux applications pour bercer bébé Msn (France) - 11/03/2020	456
6 conseils pour bien choisir sa literie maison-travaux.fr - 11/03/2020	457
Journée nationale du sommeil : le matelas, votre meilleur allié ? Grazia.fr - 11/03/2020	458
EDITO PROFESSION Virus : la peur mauvaise conseillère agevillagepro.com - 11/03/2020	460
Deux applications pour bercer bébé Le Monde Msn (France) - 11/03/2020	462
Deux applis pour bercer bébé Lemonde.fr - 11/03/2020	463
Laval. Journée d'information autour du sommeil, samedi 14 mars maville.com - 11/03/2020	464
20 conseils pour vieillir en pleine forme femmeactuelle.fr - 11/03/2020	465
Smartphone et sommeil: les mauvaises habitudes des Français bfmtv.com - 11/03/2020	470
Sommeil : conseils pour bien dormir la nuit, solutions naturelles... Journaldesfemmes.fr - 10/03/2020	471
Enquête sur le sommeil des Français en 2020 fil-social.com - 10/03/2020	474
Journée nationale du sommeil // La Compagnie du Lit donne ses conseils pour tomber dans les bras de Morphée franchise-magazine.com - 10/03/2020	475
Marc Rey : « Il va falloir lutter contre cette restriction de sommeil » lepoint.fr - 09/03/2020	477
La 20ème journée nationale du sommeil radiovinciautoroutes - 05/03/2020	478
Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ? maville.com - 08/03/2020	479
Troubles du sommeil : la sophrologie, méthode douce pour mieux gérer ses nuits ConsoGlobe.com - 08/03/2020	480
RT @LePointInnov: "Le rêve a un rôle essentiel dans la consolidation de ce que l'on a appris dans la journée." <a href="https://t.co/ieRmKwEq3a">https://t.co/ieRmKwEq3a</a> #MarcRey @A_Jeanblanc @LePoint @aphm_actu @INSV_Sommeil #Neuroplanète #Reves #Cauchemar #Stress #Psychologie Le Point - 07/03/2020	483
RT @LePointInnov: Le rêve intervient dans la régulation des émotions <a href="https://t.co/ieRmKwEq3a">https://t.co/ieRmKwEq3a</a> #MarcRey @A_Jeanblanc @LePoint @aphm_actu @INSV_Sommeil #Neuroplanète #Reves #Cauchemar #Stress #Psychologie <a href="https://t.co/NY6edFpiXK">https://t.co/NY6edFpiXK</a> Le Point - 07/03/2020	484

RT @LePointInnov: Le souvenir des rêves est extrêmement éphémère ! À moins de tenir un carnet et de les noter dès le matin, impossible de les retenir... <a href="https://t.co/ieRmKwEq3a">https://t.co/ieRmKwEq3a</a> #MarcRey @A_Jeanblanc @LePoint @aphm_actu @INSV_Sommeil #Neuroplanète #Reves Le Point - 07/03/2020	485
RT @LePointInnov: Les rêves et cauchemars vus par les chamans, les psychanalystes et les neuroscientifiques <a href="https://t.co/ieRmKwEq3a">https://t.co/ieRmKwEq3a</a> #MarcRey @A_Jeanblanc @LePoint @aphm_actu @INSV_Sommeil #Neuroplanète #Reves #Cauchemar #Stress #Psychologie Le Point - 07/03/2020	486
RT @LePointInnov: Les femmes rêvent-elles plus souvent que les hommes ? C'est plus complexe en fait, explications <a href="https://t.co/ieRmKwEq3a">https://t.co/ieRmKwEq3a</a> #MarcRey @A_Jeanblanc @LePoint @aphm_actu @INSV_Sommeil #Neuroplanète #Reves #Cauchemar #Stress #Psychologie Le Point - 07/03/2020	487
L'agenda de l'engagement du 6 au 15 mars 2020 carenews.com - 06/03/2020	488
Fatigue : le stress est l'ennemi numéro un du sommeil des étudiants Lefigaro.fr - 04/03/2020	490
Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir Yahoo ! (France) - 01/03/2020	491
Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir Msn (France) - 01/03/2020	492
Business du sommeil : mieux dormir va-t-il vous coûter une fortune ? Lefigaro.fr - 02/03/2020	494
Coronavirus : les événements annulés ou reportés en Nord-Pas-de-Calais francebleu.fr - 02/03/2020	498
Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir blogs.lexpress.fr - 01/03/2020	499



## **Presse Nationale**



**45%**  
**des adultes**  
consultent leurs écrans le soir au lit  
d'après une enquête\* sur le sommeil  
des Français. Or la cyberconnexion favorise  
l'hyper-éveil et le stress qui retardent  
l'endormissement. Les experts recom-  
mandent un couvre-feu digital, en rempla-  
çant, par exemple, une fois par semaine,  
les écrans par une activité calme  
comme la lecture.

\* Réalisée par l'Institut national du  
sommeil et de la vigilance/  
MGEN.

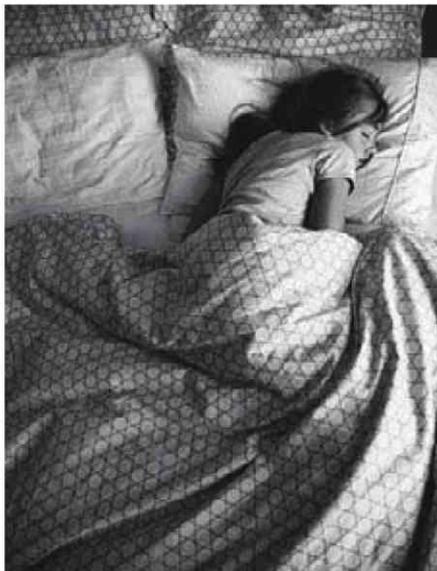


INSPIRATIONS / BIEN ÊTRE

# De bonnes nuits pour de bonnes journées

Bénéfique pour le système immunitaire, un sommeil réparateur aide à garder le moral. Le clef pour bien dormir ? Mettre en place une routine.

PAR JEANNE DRÉAN



Gare aux insomnies en période de confinement.

**E**n temps normal, près de 4 Français sur 10 sont concernés par un trouble du sommeil et 15 % d'entre eux se plaignent d'insomnies, d'après l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Des chiffres qui s'accroissent en cette période de crise. Le site de cet organisme (institut-sommeil-vigilance.org) enregistre des audiences multipliées par 10 depuis fin mars, et propose des contenus spécifiques au confinement. De son côté, Réseau Morphée – association de professionnels de santé spécialistes du sommeil – a mis en place une hotline psychologique pendant le confinement (reseau-morphee.fr).

« Les difficultés d'endormissement et les réveils nocturnes sont une conséquence directe de l'anxiété, surtout la nuit, où tous les problèmes semblent amplifiés, constate le Dr Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil. Je conseille vivement de ne pas s'abreuver d'informations anxigènes avant d'aller au lit, et de chercher à équilibrer le rythme veille/sommeil : être bien éveillé la journée permet de bien s'endormir le soir. »

Cela commence par un lever matinal à heure fixe, sans traîner au lit, quelle que soit la qualité de la nuit. « Pour favoriser le bon fonctionnement de notre horloge biologique, il convient de s'exposer quinze bonnes minutes à la lumière du soleil et de pratiquer une activité physique plus de quatre heures avant le coucher », indique le Dr Rey.

Envie d'une sieste ? Normal. Cette baisse de vigilance entre 13 et 16 heures est physiologique, mais, sauf si l'on a subi une phase d'éveil importante la nuit précédente, il ne faut pas excéder les vingt minutes. « Au-delà, on sombre dans un sommeil profond qui rend vaseux et entame le capital de la nuit suivante. » L'alimentation a aussi son rôle : pas de boissons excitantes (café, cola...) après 14 heures, ni d'alcool au moins trois heures avant le coucher. Au dîner, un repas léger à base d'un peu de féculents évitera les fringales nocturnes.

Nous sommes nombreux à télétravailler sur ordinateur, mais comme la lumière bleue dérègle le rythme circadien, il est préférable de limiter l'exposition en éteignant les écrans une à deux heures avant de se coucher. Et de mettre en place un rituel calme qui prépare le cerveau à l'endormissement : un bain agrémenté de gouttes d'huile essentielle de lavande, un moment de soin dans la salle de bains, une méditation, la lecture d'un roman... La chambre doit être obscure et d'une température de 18 à 20 °C.

Vous éprouvez quand même du mal à vous endormir ? Susan Oubari, fondatrice des ateliers de respiration Breathe in Paris, conseille cinq minutes de cohérence cardiaque : « Inspirez sur quatre secondes, expirez sur six, uniquement par le nez. Pratiquée trois fois par jour, cette respiration régule la variabilité de la fréquence cardiaque, pour une meilleure adaptation au stress. » Réveillé en pleine nuit ? « Les phases d'éveil physiologiques en fin de cycles de sommeil sont naturelles, mais elles peuvent être plus fréquentes pendant le confinement, explique le Dr Rey. Si cela survient en milieu de nuit, changez de pièce pour lire un roman ou écouter une musique apaisante, puis essayez de vous rendormir. S'il est plus de 5 heures du matin, levez-vous et commencez votre journée, vous récupérez à la sieste ou la nuit suivante. » Inutile d'ajouter du stress en comptant si l'on a bien ses huit heures. « En gérant son propre rythme de veille et de sommeil, on ne subit pas le confinement. On observe ses besoins personnels afin d'acquiescer une meilleure maîtrise de soi-même. Aujourd'hui et pour l'avenir », conclut le spécialiste.

## Peau neuve

Quatre soins pour s'offrir une parenthèse bienfaisante avant le coucher et se réveiller fraîche le lendemain.



**Unifiant.** Un masque de nuit qui agit sur les taches et la fermeté pour un teint plus lumineux. *Soin de nuit éclaircissant Pignentbio, Bioderma, 27 € (50 ml).*



**Nourissant.** Une formule cocoon conçue pour débrouiller les traits fatigués des plus de 60 ans. *Rénergie Nuit Multi-Glow, Lancôme, 82 € (50 ml).*



**Repulpant.** A base de rétinol végétal, ce masque onctueux relance la production de collagène pour une peau rebondie. *Masque Lift Pro-collagène, Patyka, 69 € (50 ml).*



**Relaxant.** Une formule régénérante qui sent bon le parfum de lavandin, menthe et géranium rose. *Soin Nuit anti-âge au lavandin bio, Garnier, 9,90 € (50 ml).*



## ➤ Valoriser l'importance du sommeil

« *Un bon sommeil permet de mieux résister aux infections* », a rappelé Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), lors d'une conférence de presse organisée le 10 mars pour le lancement de la 20<sup>e</sup> journée internationale du sommeil du 13 mars. Cette journée a d'ailleurs été l'occasion

pour les professionnels de santé hospitaliers de revendiquer un plan dédié et effectif. Ils regrettent l'accès difficile aux structures spécialisées, dispersées de manière hétérogène sur l'ensemble du territoire. L'INSV, qui a élaboré dix propositions pour une meilleure prise en compte du sommeil, plaide pour l'évaluation

et la valorisation de nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses. L'Institut souhaite également intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé, lancer de grandes campagnes de sensibilisation nationale pour valoriser le sommeil, renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de

la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale. Il souhaite aussi prévenir les risques psychosociaux, notamment le burn-out, par une prise en compte des besoins de sommeil en entreprise. La formation des médecins généralistes et des pharmaciens sur le sujet devrait également être renforcée. ●

Traitement à court terme en monothérapie de l'insomnie primaire caractérisée par un **sommeil de mauvaise qualité chez les patients de 55 ans ou plus** <sup>(4)</sup>

## En pratique

### Données de sécurité <sup>(4)</sup>

Seule mélatonine  
indiquée dans  
l'insomnie



1 boîte = 1 mois de traitement  
Médicament de prescription (liste II)  
Non remboursé par la Sécurité sociale



#### Posologie

- 1 comprimé par jour (2 mg).
  - 1 à 2 heures avant le coucher et après le repas pendant au moins un mois.
- Cette posologie peut être poursuivie pendant une période allant jusqu'à 13 semaines <sup>(1)</sup>.



#### Mode d'administration

- Voie orale.
- Les comprimés doivent être avalés entiers pour préserver leur propriété de libération prolongée.
- Ne pas les écraser ni les mâcher pour en faciliter la prise <sup>(4)</sup>.

#### Contre-indication

Hypersensibilité à la substance active ou aux excipients.

#### Mise en garde et précautions d'emploi

- Peut entraîner une **somnolence**.
- Est déconseillé chez les patients présentant une **maladie auto-immune**.
- Contient du lactose. Il ne doit pas être administré en cas d'**hypersensibilité** à la substance active ou à l'un des excipients, ou en cas d'**intolérance** héréditaire au **galactose**, de déficit en lactase de Lapp ou de syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose.

#### Grossesse et allaitement

- En l'absence de données cliniques, par mesure de précaution, il est déconseillé d'utiliser ce médicament chez la femme enceinte ou qui désire le devenir.
- Des données obtenues de modèles animaux indiquent que la mélatonine passe de la mère au fœtus par voie placentaire ou lors de l'allaitement, son effet sur les nouveau-nés/nourrissons est inconnu. En conséquence, une décision doit être prise : soit d'interrompre l'allaitement, soit d'interrompre le traitement par la mélatonine selon le bénéfice attendu pour l'enfant et pour la mère.

#### Populations particulières

- La sécurité et l'efficacité de Circadin® chez les **enfants âgés de 0 à 18 ans n'ont pas encore été établies**. D'autres formes pharmaceutiques/dosages peuvent être plus appropriés pour une administration dans cette population.
- La prudence s'impose lors de l'administration de mélatonine chez des patients présentant une **insuffisance rénale**.
- Déconseillé chez les **insuffisants hépatiques**, en raison d'une clairance réduite entraînant une augmentation du taux de mélatonine endogène durant les heures du jour.





## Interactions médicamenteuses et avec d'autres substances actives

- Circadin® est principalement métabolisé par les **enzymes CYP1A**. Par conséquent, des interactions entre la mélatonine et d'autres substances actives découlant de leur effet sur les enzymes CYP1A sont possibles.
- Il est possible que Circadin® amplifie les propriétés sédatives des **benzodiazépines** et des **hypnotiques** autres que les benzodiazépines, tels que le zolépion, le zolpidem et la zopiclone.

## Substances susceptibles de modifier les concentrations plasmatiques et/ou l'efficacité de Circadin®

↗ Circadin®	↗ Circadin®
Fluvoxamine*	Tabagisme
5-méthoxypsoralène	Carbamazépine
8-méthoxypsoralène	Rifampicine
Cimétidine	Alcool**
Œstrogénothérapie	
Quinolones	

\* L'association de Circadin® avec la fluvoxamine est à éviter.

\*\* La consommation d'alcool doit être proscrite pendant le traitement par Circadin®.

## Tolérance

- **Sur l'ensemble des essais cliniques, 9,5 % des patients recevant Circadin® ont rapporté un effet indésirable, comparés à 7,4 % de ceux recevant le placebo.** Dans des essais cliniques, les effets indésirables les plus fréquemment rapportés étaient : céphalées, rhinopharyngites, mal de dos et arthralgies. L'administration de doses allant jusqu'à 300 mg de mélatonine par jour n'a provoqué aucun effet indésirable cliniquement significatif.

Pour plus d'information sur les effets indésirables peu fréquents ou rares, consultez le Résumé des Caractéristiques du Produit Circadin®. Déclarez immédiatement tout effet indésirable suspecté d'être dû à un médicament à votre Centre régional de pharmacovigilance (CRPV) ou sur [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)

- **Pas d'insomnie de rebond après l'arrêt du traitement.**
- **Sans dépendance.**
- **Sans accoutumance.**
- **Pas de syndrome de sevrage.**

## Références

1. Claustrat B. Mélatonine et troubles du rythme veille-sommeil. *Médecine du Sommeil*. 2009;6(1):12-24.
2. Mahlberg R, Tilmann A, Salewski L, Kunz D. Normative data on the daily profile of urinary 6-sulfatoxymelatonin in healthy subjects between the ages of 20 and 84. *Psychoneuroendocrinology*. 2006;31(5):634-41.
3. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). *Avis relatif aux risques liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2016SA0209.pdf>
4. Résumé des Caractéristiques du Produit Circadin®, 2019.
5. Arendt J, Bojkowski C, Franey C, Wright J, Marks V. Immunoassay of 6-hydroxymelatonin sulfate in human plasma and urine: abolition of the urinary 24-hour rhythm with atenolol. *J Clin Endocrinol Metab*. 1985;60(6):1166-73.
6. Wade AG, Ford I, Crawford G et al. Efficacy of prolonged release melatonin in insomnia patients aged 55-80 years: quality of sleep and next-day alertness outcomes. *Curr Med Res Opin*. 2007;23(10):2597-605.
7. Zisapel N. Melatonin and sleep. *Open Neuroendocrinol J*. 2010;3:85-95.
8. European Medicines Agency (EMA). *Résumé EPAR à l'intention du public - Circadin Mélatonine* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : [https://www.ema.europa.eu/en/documents/overview/circadin-epar-summary-public\\_fr.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/overview/circadin-epar-summary-public_fr.pdf)
9. European Medicines Agency (EMA). *Assessment report for Circadin* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : [https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-discussion/circadin-epar-scientific-discussion\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-discussion/circadin-epar-scientific-discussion_en.pdf)
10. Quera-Salva MA, Claustrat B. Melatonin: physiological and pharmacological aspects related to sleep: the interest of a prolonged-release formulation (Circadin) in insomnia. *L'Encéphale*. 2018;44(6):548-57.
11. Kitzes R, Harary K, Wasserman A et al. Report for melatonin pharmacokinetic study. Dossier d'enregistrement. 1994.
12. Lemoine P, Nir T, Laudon M, Zisapel N. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. *J Sleep Res*. 2007;16(4):372-80.
13. Léger D, Laudon M, Zisapel N. Nocturnal 6-sulfatoxymelatonin excretion in insomnia and its relation to the response to melatonin replacement therapy. *Am J Med*. 2004;116(2):91-5.
14. Legifrance. *Arrêté du 23 septembre 2011 portant classement sur les listes des substances vénéreuses* [en ligne]. [Consulté le 09/12/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024629135&categorieLien=id>
15. *Conseil d'Etat, 1<sup>ère</sup> / 6<sup>ème</sup> SSR, 26/02/2014, 358005* [en ligne]. [Consulté le 09/12/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichJurAdmin.do?cidTexte=CETATEX000028663293>
16. *Journal officiel de l'Union européenne. Règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles* [en ligne]. [Consulté le 09/12/2019]. Disponible à l'adresse : <https://eur-lex.europa.eu/lexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ.L.2012.136.0001.0040.FB.PDF>
17. Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF). *Liste des substances à but nutritionnel ou physiologique éligibles à l'article 15, sous conditions* [en ligne]. [Consulté le 09/12/2019]. Disponible à l'adresse : [https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/secureite/telecare/table-sbnp-sous-conditions.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/secureite/telecare/table-sbnp-sous-conditions.pdf)
18. Erland LA, Saxena PK. Melatonin natural health products and supplements: presence of serotonin and significant variability of melatonin content. *J Clin Sleep Med*. 2017;13(2):275-81.
19. Geoffroy PA, Micoulaud Franchi JA, Lopez R, Schroder CM, membres du consensus Mélatonine SFRMS. The use of melatonin in adult psychiatric disorders: Expert recommendations by the French institute of medical research on sleep (SFRMS). *L'Encéphale*. 2019;45(5):413-23.
20. Haute Autorité de santé (HAS). *Quelle place pour la mélatonine (Circadin) dans le traitement de l'insomnie ?* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2009-11/bat\\_web\\_fbun\\_circadin\\_cv\\_101109.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2009-11/bat_web_fbun_circadin_cv_101109.pdf)
21. Wilson S, Anderson K, Baldwin D et al. British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders: An update. *J Psychopharmacol*. 2019;33(8):923-47.
22. Pharmacovigilance d'Ile-de-France. *Mélatonine et interactions médicamenteuses* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.pharmacovigilance-iledefrance.fr/detail/items/376.html>
23. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). *Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé !* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : <http://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf>
24. *Institut national du sommeil et de la vigilance (INSVA). Sommeil, quand il prend de l'âge* [en ligne]. [Consulté le 05/11/2019]. Disponible à l'adresse : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/01/Actu-Carnet-Sommeil-Age.pdf>

## #special\_beaute

TEXTE : SONIA PEYRIEUX

# PRÉSUMÉ COUPABLE

Face à la toute-puissance de ce réseau social, les spécialistes de santé se mettent à pointer certains syndromes, physiques, psy et comportementaux. Allons voir ce qui se passe de l'autre côté de l'écran...



Avec un nombre d'utilisateurs en constante croissance – plus d'un milliard par mois dans le monde à raison de 53 minutes jour –, Instagram, réseau chouchou des millennials, poursuit sa progression effrénée. En moyenne, un Français ouvre son application une dizaine de fois par jour, mais les 15-24 ans<sup>(1)</sup>, eux, ne déconnectent (quasi) jamais. « Ils nouent un lien émotionnel avec leur Smartphone, et un état de manque quand ils ne l'ont pas », prévient Francis Vial, docteur en neurosciences. Mais le « bonheur » de (sur)consommer du digital n'est-il pas en train de préparer les « maux » de demain ?

## Un miroir déformant ?

Au-delà de l'addiction que génère l'utilisation excessive d'un écran en général, Instagram peut contribuer à instaurer un vrai mal-être, notamment chez les ados qui sont en pleine construction. « Avec un mur d'images – souvent avec des filtres – comme référent, c'est la société du paraître et l'obsession de l'apparence qui prennent le pouvoir », met en garde Caline Majdalani, psychologue et auteure de *Traiter la dysmorphophobie* (Dunod). Les cliniciens voient d'ailleurs dans leurs cabinets une patientèle obsédée par ses défauts physiques (réels ou pas). « Il s'agit essentiellement de jeunes

qui n'ont plus que comme modèle des visages et des corps "photoshopés". Ils ont une estime de soi "en vrac" », ajoute-t-elle.

Quand on sait que la lentille optique d'un Smartphone grossit de 30 % la taille d'un nez et qu'un selfie pris à bout de bras déforme le visage, on est donc bien loin de la perfection recherchée. « C'est ce miroir grossissant qui va générer chez certains une perte de confiance, de l'anxiété, voire parfois même une dépression », conclut-elle. Des affirmations confirmées par une enquête de la Royal Society for Public Health auprès de 15 000 Britanniques<sup>(2)</sup> qui révèle qu'Instagram a un impact négatif sur le moral, notamment chez les ados.

## Un sommeil perturbé

La lumière bleue est-elle à l'origine de nos nuits blanches ? Oui. 44 %<sup>(3)</sup> des Français sont connectés plus d'une heure le soir au lit<sup>(2)</sup>. Et il n'est pas rare, la nuit, que les 18-34 ans<sup>(2)</sup> répondent même à des notifications, surfent ou discutent sur Insta à des heures où ils devraient être dans les bras de Morphée. Cette e-activité « sous la couette » expose la rétine à la lumière bleue des écrans et envoie des messages d'éveil au cerveau. Résultats : « Une horloge biologique dérégulée avec des endormissements difficiles, des réveils nocturnes, voire des insomnies chroniques », s'inquiète le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste et présidente de l'INSV, Institut national du sommeil et de la vigilance. D'où l'importance, pour mieux dormir, de s'imposer un couvre-feu digital une heure avant le coucher. L'absence de lumière bleue signifie moins d'excitation cognitive, sources de stress intellectuel et émotionnel.

## Un effet boomerang

Avec l'usage addictif au numérique, une toute nouvelle « bobologie » voit le jour. « C'est ce que l'on appelle les troubles musculo-squelettiques (TMS). « S'ils ont d'abord touché les travailleurs sur ordinateur (8 heures/jour), aujourd'hui, ils concernent aussi les accros aux réseaux sociaux », souligne Nicolas Bertrand,

kinésithérapeute-ostéopathe. Cela tient à la fois de la posture face à son Smartphone (repli du haut du corps), et de la répétition des gestes, comme la sur-sollicitation des articulations des pouces lorsque l'on envoie des rafales de SMS. « L'attitude statique prolongée n'arrange rien : la tête se fait lourde, créant des contractions au niveau de la nuque », précise-t-il. Les patients qui consultent pour une cervicalgie, des douleurs articulaires (épaules, poignets, doigts...) sont d'ailleurs de plus en plus jeunes.

Les ados – qui ont déjà une tendance naturellement à être avachis – se voûtent davantage. Les seniors, eux, souffrent d'arthrose plus tôt. Enfin, « les tensions oculaires vont provoquer des microcristallisations des muscles sous-occipitaux, souvent à l'origine de maux de tête », explique-t-il.

## Une esthétique modifiée

« Nos comportements actuels préparent notre futur esthétique », remarque Nelly Gauthier, médecin anti-âge. Et c'est là tout le paradoxe : « Alors que l'on cherche à paraître plus jeune, notre société moderne nous fait vieillir plus vite », ironise-t-elle. « La posture "fermée" qu'impose la consultation d'un portable fait déjà apparaître chez certains sujets un double menton, des stries sur le cou et même un plissé au creux des seins », prévient-elle. Sans compter que l'usage répétitif d'un écran provoque des réactions émotionnelles qui, avec le temps, deviendront les fameuses rides d'expression (pattes d'oie, ride du lion, plis d'amertume, cernes...). Même chose avec les selfies et la « duck face attitude » qui préparent le terrain du fameux code barre en pourtour de bouche. Mais comment ralentir ces phénomènes ? « Prévenir l'apparition des rides et le relâchement cutané avec des séances de laser et/ou de radiofréquence », poursuit-elle. Sans oublier, évidemment une détox digitale... sans modération. ♦



**Pour corriger les rides « causées » par les mimiques à la Kim et autres sœurs Kardashian, la case médecine esthétique devient malheureusement un passage obligé pour les accros au selfie et au sourire façon bec de canard !**

Canard, Passage du Désir.



# Comment bien dormir en pleine période de confinement ?

Avec le confinement en place depuis plus d'une semaine, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins avancent quelques conseils pratiques.



Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement.  
(©Illustration/Adobe Stock)

Depuis le 17 mars 2020, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxieux sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen (Seine-Maritime) mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée.

« Il ne faut pas lâcher le rythme »

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le « **rythme veille-sommeil** », qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assimilable à des congés, mais qu'elle est imposée :

« **Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne pas se lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire** », alerte Marc Rey.

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de « **véritables donneurs d'ordre** ».

« **L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, « je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit** », souligne Marc Rey.

Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ?

« **Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire** », ajoute ce dernier, qui avertit : « **Si je**

**ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer.** » Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place.

**Lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. « **Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires** », signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique », comme par exemple de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon.

Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu.

Les écrans, « un danger »

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard.**



**Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de [l'INSV](#).

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** » , veut illustrer Marc Martin.

Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** » , rappelle le président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable

facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprises, commerçants ou auto-entrepreneurs.

« **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** » , déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED. Pour savoir si vous souffrez d'un

sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas.

**! Information pratique : retrouvez toutes les recommandations de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet : [https : //institut-sommeil-vigilance.org/](https://institut-sommeil-vigilance.org/) ■**

# Comment bien dormir en pleine période de confinement ?

Avec le confinement en place depuis plus d'une semaine, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins avancent quelques conseils pratiques.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement*

Depuis le 17 mars 2020, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxigène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen (Seine-Maritime) mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée.

« Il ne faut pas lâcher le rythme »

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le « **rythme veille-sommeil** », qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assimilable à des congés, mais qu'elle est imposée :

« **Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne pas se lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire** », alerte Marc Rey.

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de « **véritables donneurs d'ordre** » .

« **L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, « je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit** », souligne Marc Rey.

Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ?

« **Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire** », ajoute ce dernier, qui avertit : « **Si je**

**ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer.** » Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place.

**Lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. « **Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires** », signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Ti-mone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique », comme par exemple de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon.

Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu.

Les écrans, « un danger »

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard.**



**Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de l'INSV.

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** » , veut illustrer Marc Martin.

Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** » , rappelle le président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable

facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprises, commerçants ou auto-entrepreneurs.

« **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** » , déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED. Pour savoir si vous souffrez d'un

sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas.

**! Information pratique : retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet : [https : //institut-sommeil-vigilance.org/](https://institut-sommeil-vigilance.org/) ■**



## Bien-être

# RETROUVER UN B QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE ?

EN FRANCE, 37 % DES PERSONNES TANDIS QUE 12 % DES FEMMES ET CHRONIQUES. POUR EN FINIR AVEC ET LES RÉVEILS NOCTURNES, VOICI

### NOTRE EXPERT

“ Apprendre à gérer son sommeil, c'est mieux se connaître pour savoir la quantité dont on a besoin et le moment le plus propice pour s'endormir.”

**Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).**



**O**n ne compte plus les atouts d'un bon sommeil : il répare et régule notre corps, protège du stress, contribue à éliminer les toxines, recharge le système immunitaire, entretient la mémoire, permet de contrôler l'appétit... Les besoins varient d'une personne à l'autre et évoluent au cours de la vie : à 4 ans, il en faut douze heures ; à 13 ans, entre neuf et onze heures ; et, pour les adultes, entre sept et neuf heures.

### À FAIRE

#### 1 Couper les écrans à 22 h maximum

Ils émettent une lumière bleue qui inhibe les sécrétions de mélatonine, une hormone impliquée dans les mécanismes de l'endormissement.

**2 Éviter les ondes** Le courant qui circule dans la chambre génère des basses et des hautes fréquences pouvant perturber le sommeil. Éteignez votre portable quand vous dormez et rechargez-le dans une autre pièce.

**3 Changer régulièrement lit, matelas et oreillers** Un lit peut durer environ dix ans, un matelas entre cinq et dix ans, et un oreiller, deux ans. N'oubliez pas que, pour bien s'endormir, il faut bien se détendre.

**4 Adopter la température appropriée** L'idéal est de maintenir 17 °C ou 18 °C dans la chambre, avec un taux d'humidité inférieur à 50%.

**5 Opter pour des teintes adaptées et pour l'obscurité** Des murs aux couleurs pastel, peu agressives, permettent de calmer l'esprit. Sachez que le mauve et le violet sont sédatifs. Une fois couché, il faut l'obscurité totale, car c'est dans le noir que nous produisons de la mélatonine, l'hormone qui facilite le sommeil profond.

**6 Choisir les bons aliments lors du dîner ou dans la soirée** Le lait possède du tryptophane, un acide aminé qui entraîne l'assoupissement, et les

sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre) ont des vertus soporifiques. Pour les tisanes, la marjolaine, l'anis, la passiflore et la valériane ont un effet assoupissant ; la camomille et le tilleul, un effet relaxant

**7 Faire du sport au moment adéquat** L'exercice facilite le sommeil, qui devient alors plus profond et réparateur. Mais il faut s'arrêter quatre heures avant le coucher.

**8 Lire, écouter, sentir** Pratiquer une activité de détente permet au cerveau de progressivement tourner au ralenti : on peut lire un roman ou écouter de la musique douce. Faire l'amour libère en nous des hormones qui inondent le corps : l'endorphine a une action calmante et la sérotonine agit comme un antidépresseur.

**9 Se relaxer et respirer** Concentrez-vous sur votre respiration, surtout sur l'expiration, ce qui va calmer l'organisme, ralentir le cœur et vous faire bâiller. Pour vous relaxer, pensez à chaque organe ou partie du corps, visualisez-le et essayez de le détendre.

**10 Profiter d'un bain tiède** La chaleur de l'eau (37 °C maximum) entraîne une dilatation des vaisseaux : les pieds et les mains sont mieux irrigués, la température du corps s'équilibre et baissera plus facilement afin de provoquer l'endormissement.

### 3 QUESTIONS AU

#### DR MARC REY

#### 1 Pourquoi est-ce si important de bien dormir ?

C'est pendant que nous dormons que les informations nouvelles reçues au cours de la journée se consolident dans la mémoire. C'est aussi bon pour notre humeur et le maintien de notre poids.

#### 2 Lorsqu'on a des insomnies, quand faut-il consulter ?

On parle d'insomnie quand on fait trois mauvaises nuits par semaine pendant trois mois. Mieux vaut discuter de ses troubles avec son médecin assez tôt, afin que la prise en charge soit la plus efficace possible.

#### 3 Peut-on prendre un somnifère sans danger ?

Oui, mais pas de façon régulière. La prescription est limitée à trois semaines. C'est une aide passagère.





# ON SOMMEIL

SUBISSENT DES TROUBLES DU SOMMEIL  
6 % DES HOMMES SONT DES INSOMNIAQUES  
LES DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT  
UNE PANOPLIE DE **CONSEILS**.



**UN RECORD DE CONSOMMATION!**

Les troubles du sommeil ont pour conséquence un accroissement net de la consommation de benzodiazépines. En 2015, 13,4% de la population française a eu recours au moins une fois à ces molécules aux propriétés hypnotiques, anxiolytiques et calmantes, ce qui a conduit à l'écoulement d'un peu plus de 110 millions de boîtes en un an. Ce triste record situe la France au second rang européen des plus gros consommateurs de benzodiazépines, derrière l'Espagne.

## À NE PAS FAIRE

- 1 Consommer de l'alcool**, qui fait ronfler, du café ou du thé, qui stimulent le système nerveux, du tabac, qui énerve, ou encore de la viande rouge et du sucre qui donnent de l'énergie, et des aliments difficiles à digérer (fritures).
- 2 Déguster des fruits ou des légumes crus riches en vitamine C** (goyave, agrumes, cassis, kiwi, poivron, brocoli, choux...).
- 3 Trop manger** Il faut privilégier un repas équilibré, environ deux heures avant le coucher, afin d'éviter que la digestion ne perturbe le repos.
- 4 Se lancer dans des discussions animées**, ou pire, une scène de ménage, mais aussi remplir sa feuille d'impôts ou faire ses comptes... En bref évitez tous les travaux intellectuels soutenus, ainsi que les jeux vidéo ou les lumières vives.
- 5 Installer la télé face à son lit** 57% des Français en possèdent une dans la chambre, mais il vaut mieux éviter de s'endormir devant.
- 6 Négliger l'aménagement de sa chambre** Le lit ne doit pas être sous une fenêtre, face à la porte ou près d'une source de chaleur. Ne surchargez pas la pièce et évitez les miroirs car, à l'heure de l'endormissement, on a besoin de s'oublier.
- 7 Transformer son lit en bureau** Il ne faut pas lire ses mails ou ses SMS une fois qu'on est couché.
- 8 Se coucher alors qu'on n'a pas sommeil** On a tendance à se retourner, à s'énerver, et le lit devient alors un lieu de torture! Même chose lors d'un réveil nocturne : mieux vaut se lever dix minutes et se recoucher ensuite.
- 9 Avoir un réveil lumineux** où l'on voit les heures défilier, cela peut être un facteur de stress.
- 10 Aller au lit plus tôt** si on a du mal à s'endormir. Mieux vaut écouter son corps et aller se coucher quand on ressent l'approche du sommeil.

Alicia COMET



## UN USAGE À ENCADRER POUR UNE UTILISATION SAINNE

Fenêtre sur le monde extérieur en temps de **confinement**, les écrans suscitent la crainte chez les parents inquiets des conséquences de leurs usages parmi les plus jeunes. Pourtant, une lecture attentive de la littérature scientifique ne permet pas de s'alarmer. Souvent diabolisés, les écrans peuvent même se révéler être des **outils thérapeutiques** et des atouts dans les apprentissages, à condition que leur utilisation soit encadrée par des **adultes avertis**.

## Sommeil, développement cognitif, santé mentale Les effets des écrans sur les plus jeunes passés à la loupe

À l'heure du confinement mis en place pour endiguer l'épidémie de Covid-19, les écrans, et les usages qu'ils permettent, constituent une ouverture principale sur l'extérieur. Faut-il s'inquiéter de leur impact sur les plus jeunes ?

● Avec la fermeture des écoles et la mise en œuvre d'un confinement de la population, les questions liées au bon usage des écrans et aux effets de l'exposition des enfants et des adolescents réapparaissent. Les pédiatres de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) s'attendent à une utilisation plus fréquente des écrans, et, loin de les bannir, encouragent un usage partagé, en famille.

Leur préoccupation s'inscrit dans une tendance globale de questionnement de la place des écrans dans le quotidien des plus jeunes, objet de nombreuses publications. Dans la presse grand public, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a recensé plus de 730 000 articles publiés en 2017 sur l'exposition aux écrans des jeunes populations contre seulement 982 en 2005. La littérature scientifique est elle aussi « foisonnante », selon le HCSP, avec une forte croissance des études ces dix dernières années.

### Des études, mais peu de certitudes

Ces études portent sur différents types d'écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette...) et abordent de nombreux aspects : sommeil, activité physique, développement cognitif, santé, vision, audition ou encore dépression. Apportant des résultats parfois contradictoires, ces études ne permettent pas d'émettre des « conclusions sûres et unanimes pour tous les paramètres étudiés », souligne le HCSP, dans un avis rendu fin janvier.

« On ne peut souvent rien conclure des études, complète Franck Ramus,

directeur de recherches au CNRS et professeur rattaché au laboratoire de Sciences cognitives et psycholinguistiques de l'École normale supérieure, qui s'exprimait lors du congrès de l'Encéphale, en janvier dernier. Elles permettent d'observer des corrélations, mais très rarement d'affirmer des liens de causalité ».

Ainsi, note le HCSP, « entre affirmation populaire, principe de précaution, point de vigilance, bon sens ou résultats scientifiques, il est difficile de se forger un avis objectif et éclairé ». Et ce d'autant que les écrans peuvent se révéler bénéfiques dans des situations précises, comme sur l'apprentissage par exemple (cf. article page 3) et que les risques potentiels sont mal connus et sans doute variables selon les âges, les contenus et les temps d'exposition.

### Un effet avéré sur le sommeil

Dans ce contexte, l'avis du HCSP dresse un état des lieux des connaissances en la matière sur lequel fonder un cadre pour l'usage des écrans par les enfants et les adolescents (cf. article ci-contre). Ainsi, si les effets de l'exposition des plus jeunes aux écrans sur la vision et l'audition ne font pas l'objet d'un consensus par manque d'études et de preuves scientifiques, ceux sur le sommeil sont désormais avérés.

En 2019, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) confirmait « la toxicité de la lumière bleue sur la rétine » et mettait en évidence des « effets de perturbation des rythmes biologiques et du sommeil liés à une exposition le soir ou la nuit à la lumière bleue ».

Les effets sur le sommeil se mesurent également au regard du temps passé quotidiennement devant un écran, quel que soit le type d'écrans. « Les effets (latence d'endormissement et déficit de sommeil) apparaissent après deux heures ou plus d'utilisation par jour et deviennent de plus en plus importants au fur et à mesure

que les heures d'utilisation augmentent (réduction de 35 % de temps total de sommeil rapportée par les jeunes pour deux heures d'écran, et de 52 % de réduction pour cinq heures et plus) », constate le HCSP.

Une association, bien que variable selon le type d'écran, est également observée entre temps d'exposition et surpoids ou obésité. « Le temps passé devant la télévision est associé à des prises alimentaires augmentées », lit-on. Mais, cet aspect met en évidence le poids des déterminants socio-économiques, « fortement » impliqués, dans l'ampleur de l'effet.

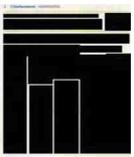
### De nouvelles recherches nécessaires

Autres effets scrutés par le HCSP, ceux sur les fonctions cognitives et langagières, sur la santé mentale, sur les relations familiales et sociales ou

encore sur les troubles émotionnels sont plus complexes à établir. Les essais randomisés contrôlés et les études longitudinales font « cruellement » défaut, tant les résultats disponibles apparaissent « contradictoires », constate le HCSP. De nombreux déterminants sont à considérer : effet-dose, interaction entre enfant et adulte lors de l'utilisation de l'écran, environnements affectifs, éducatif et socio-économique.

La relation entre exposition et troubles se révèle souvent bidirectionnelle et dépendante du type d'écran et des contenus. Par exemple « si l'utilisation excessive d'internet est associée à des troubles émotionnels, les travaux les plus récents font l'hypothèse que les enfants vulnérables sont ceux qui utilisent le plus internet et les réseaux sociaux », détaille le HCSP.

La question de la relation entre effets et type de contenus se pose également pour l'exposition à des contenus violents, dans les jeux vidéo notamment. Contrairement à certaines idées reçues, elle se révèle « non réso-



► 27 mars 2020 - N°9820

*lue* ». En revanche, « *au-delà de la violence des contenus des jeux, l'interaction entre cette violence et la compétition qu'ils instaurent serait prédictive de l'agressivité des jeunes joueurs* », est-il souligné. Concernant les contenus sexuels et pornographiques, « *le niveau de maturité et d'éducation des enfants et des adolescents est mis en avant comme facteur majeur des effets de cette exposition sur leurs comportements sexuels* », poursuit le rapport.

Reste que les effets d'une exposition grandissante aux écrans ne concernent pas seulement les plus jeunes. En matière de sommeil par exemple, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) publiait récemment les résultats d'une enquête révélant la manière dont nos nouvelles habitudes numériques, comme la consultation d'écran au lit le soir, empiétaient sur notre sommeil.

Elsa Bellanger



Une interaction parentale  
nécessaire avant trois ans

## La parentalité à l'épreuve du numérique

● Afin d'encadrer l'usage des écrans par les enfants et les adolescents, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) pose, dans son avis publié fin janvier, une série de grands principes : pas d'écrans avant trois ans sans interaction parentale, interdiction des écrans 3D avant cinq ans (en raison des risques de fatigue visuelle et de non-respect du principe de convergence et d'accommodation), pas d'écran avant de s'endormir ou pendant les repas ou encore absence d'écran dans la chambre.

Ces recommandations visent à réguler l'utilisation des écrans par les plus jeunes, notamment en fixant un cadre précis aux usages et en délimitant des temps à l'utilisation des écrans. L'ambition est plus de sensibiliser les parents à la nécessité d'un accompagnement que de poser des interdictions, difficilement applicables et pas toujours pertinentes d'un point de vue scientifique.

### Une dédramatisation en cours

« De nombreuses recommandations ont été établies sans fondement scientifique, soulignait la Dr Nathalie Franc, pédopsychiatre au CHU de Montpellier, lors du congrès de l'Encéphale. Mais les écrans commencent à être dédramatisés ». L'idée n'est donc pas d'établir des règles trop rigides, et donc inapplicables. « Les balises avec des âges précis sont obsolètes. Les experts conviennent qu'il est difficile de poser des limites d'âge sensées, notamment dans le cas des fratries », poursuit-elle.

L'enjeu est donc bien celui d'une régulation des usages. Pour les plus jeunes, l'utilisation des écrans doit par exemple être accompagnée par un adulte « capable de contextualiser et de discuter les résultats des interactions écran-utilisateur », insiste le HCSP. Les adultes doivent par ailleurs « montrer l'exemple » et ne pas « être accaparés par les écrans en présence des enfants », poursuit l'institution.

« Les études sur les conséquences des écrans dans la parentalité se

sont multipliées », observait le psychiatre Serge Tisseron, lors d'une rencontre organisée pour la journée mondiale de sensibilisation, « Safer Internet Day », le 11 février dernier au ministère de la Santé. Il ressort notamment de ces publications que « les parents, qui consultent leur téléphone devant leurs enfants, font des phrases plus courtes et ont des mimiques plus simples, car leur attention est accaparée par les écrans. Ces comportements ont des conséquences sur le développement du jeune enfant, qui a besoin de ces interactions », indique le psychiatre, dont l'association « 3-6-9-12 » a adopté le slogan « votre enfant a besoin de votre regard, ne laissez pas un écran vous séparer ».

### Sanctuariser des temps sans écran

Les parents doivent par ailleurs veiller à ce que les activités liées aux écrans ne nuisent pas aux autres, comme les activités physiques ou les jeux en famille. « La problématique n'est pas tant celle du temps d'exposition que celle de ce qu'un enfant ne fait pas pendant qu'il est devant un écran », observait Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation, lors du congrès de l'Encéphale.

Pour les parents, l'enjeu est de « sanctuariser des temps sans écran », plaide la Dr Nathalie Franc, et d'encourager les usages encadrés, qui peuvent être bénéfiques. « Les adolescents qui consultent internet pour leur travail scolaire ont de meilleurs résultats que leurs congénères qui ne le font pas », lit-on ainsi dans l'avis du HCSP.

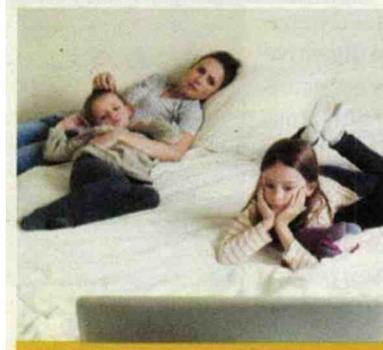
L'instauration de bonnes pratiques peut se révéler complexe, notamment avec les adolescents qui ont des usages multiples des écrans (éducatifs, de loisirs, relationnels, etc.). Un sondage sur la parentalité numérique, publié à l'occasion du « Safer Internet Day », établit que pour 93 % des parents « le sujet des écrans peut générer des tensions avec leurs enfants ». Plus de la moitié (54 %) cite le temps passé comme sujet de discorde, devant les contenus (13 %) et l'accès aux écrans dans la chambre (6 %). Ces chiffres témoignent des difficultés rencontrées au quotidien par les familles.

Pour les accompagner, des aides se développent. L'application FamiNum par exemple, développée par la société Tralalere, avec le soutien de l'Union nationale des associations familiales (Unaf), permet d'élaborer une charte numérique en famille.

E. B.



PHANIE



PHANIE

Sensibiliser les parents à la nécessité d'un accompagnement



## Le trimestre en chiffres

**1/4** 

Les Français dorment de moins en moins et de moins en moins bien. Par manque de sommeil, près d'un quart d'entre eux déclarent somnoler dans la journée, selon un sondage de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)), qui préconise un "couvre-feu" pour les écrans une heure avant l'heure du coucher.



# -90 min

Les Français dorment 6 h 41 en semaine et 7 h 33 le week-end, soit entre 60 et 90 minutes de moins qu'il y a 30 ans.

Source : enquête *INSV/MGEN 2020*



# Dossier

## Dépression : les enfants aussi

PASCALE SANTI

C'était il y a un an et demi. Lucie (le prénom a été changé) ne se sent alors pas bien du tout. Agée de 10 ans, elle a des idées noires, des préoccupations morbides, dit souvent « *je veux mourir* », jusqu'à faire une tentative de suicide en voulant sauter par la fenêtre, raconte sa maman. Elle revient avec sa fille pour un rendez-vous au service de pédopsychiatrie du CHU de Nantes, accompagnée de son fils aîné et de son mari. Lucie y était suivie depuis peu pour un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Un trouble du neurodéveloppement fréquent (5% des enfants) associant des difficultés attentionnelles, de l'hyperactivité motrice, de l'impulsivité et une difficulté à réguler ses émotions, explique Fanny Gollier-Briant, pédopsychiatre, qui la reçoit ce jour-là. « *Tout prenait des proportions énormes* », se souvient sa maman. Ses parents s'inquiètent, son frère aîné de 13 ans a du mal à communiquer avec elle. Lucie ne voit pas de solution à son malheur, a une très mauvaise estime d'elle-même, est d'une grande nervosité. « *On ne pouvait parler de rien sans que ça ne finisse en pleurs ou en colère. Nous étions très démunis face à ce grand désarroi.* »

C'est à l'issue d'un passage aux urgences au CHU de Nantes, en juin 2018, pour des crises de colère incontrôlables – Lucie tapait sur les murs – que le diagnostic est posé par Olivier Bonnot, chef du

service de pédopsychiatrie : Lucie souffre d'une dépression infantile.

« *Nous sommes tombés des nues, on n'imaginait pas que la dépression puisse exister chez l'enfant* », se souvient sa maman. Ses parents ont même douté de ce diagnostic, avant de faire confiance au médecin. A posteriori, pense sa mère, c'est le deuil de sa grand-mère, en juin 2018, qui l'a plongée dans une grande tristesse, et qui a sans doute été l'élément déclencheur. Aujourd'hui, après une psychothérapie, Lucie a retrouvé sa joie de vivre. Sa famille aussi.

→ LIRE LA SUITE PAGES 4-5



ÉVÉNEMENT

# La dépression en hausse chez les enfants

SUITE DE LA PREMIÈRE PAGE

A l'instar de Lucie, de plus en plus d'enfants et d'adolescents souffrent de dépression, même si la majorité va bien. Aux États-Unis, la dépression chez l'adolescent (de 12 à 17 ans) est passée de 8,7% en 2005 à 13,2% en 2017, selon des chiffres présentés lors du dernier congrès de l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, en juin 2019. En Europe, « un adolescent sur cinq est touché par au moins un problème psychologique chaque année », d'après les chiffres de Mental Health Europe. Les tendances sont identiques en France. Environ 8% des adolescents entre 12 et 18 ans y souffriraient d'une dépression. Et un tiers d'entre eux feraient une tentative de suicide, selon les derniers chiffres de la Haute Autorité de santé (HAS).

Dans l'enquête « Portraits d'adolescents », copilotée par l'unité Inserm 1178 « Santé mentale et santé publique » et le pôle universitaire de la Fondation Vallée, institution de soins en pédopsychiatrie située à Gentilly (Val-de-Marne), en 2015, « 12,1% des jeunes présentaient une dépression avérée, les filles (16,8%) plus que les garçons (7%) ». « Des chiffres assez inquiétants », constate Catherine Jousselle, pédopsychiatre et chef du pôle enseignement-recherche de la fondation, qui a coordonné l'enquête.

Selon les données – non encore publiées – de l'enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances (Enclass), lancée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, qui a interrogé 20 000 adolescents en 2018, 9,1% des élèves de quatrième et de troisième et 13,2% des lycéens

présentent des signes de dépressivité sévère. « Globalement, les filles sont deux fois plus concernées que les garçons », résume la docteure Emmanuelle Godeau, enseignante-chercheuse à l'École des hautes études en santé publique (EHESP) coordinatrice de l'étude Enclass. « Elles déclarent plus de stress à l'école et pourraient être plus sensibles à la conjoncture globale », constate Emmanuelle Godeau. De plus, « les filles ont plus tendance à interioriser leur mal-être et semblent plus influencées par les normes sexuées qu'imposent notamment les réseaux sociaux, tandis que les garçons vont davantage extérioriser leur souffrance en se réfugiant dans des bagarres, des prises de risque, les consommations de substances psychoactives ». Mais, conclut la chercheuse, « les filles s'autorisent sans doute plus à l'exprimer verbalement, tandis que les garçons sont culturellement conditionnés à ne pas en parler ».

Si c'est plus rare, la dépression touche également les enfants (de 2% à 3% selon l'Inserm). Elle est alors souvent corrélée avec des facteurs comme un environnement familial compliqué (maltraitements, carences...) ou des événements traumatiques ou violents.

La période d'incertitude qui s'ouvre dans la lutte contre le Covid-19 va générer, chez une partie d'entre eux, un surcroît d'anxiété. Le confinement, pendant une période à durée indéterminée, aura sans doute un retentissement sur le bien-être psychique des enfants et des adolescents, comme sur celui de leurs parents, avec des effets difficiles à anticiper...

Moment charnière entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescence est située par l'Organisation mondiale de la santé entre 10 et 19 ans. Elle débute avec la puberté, mais sa fin est mouvante.



C'est aussi une phase où le cerveau est en plein chantier. « *L'adolescence est une période de transition, de construction de l'identité et d'acquisition de l'autonomie* », rappellent Marie Rose Moro, chef de service de la Maison de Solenn (hôpital Cochin, AP-HP, Paris) et Jean-Louis Brison, inspecteur d'académie honoraire, dans leur livre *Pour le bien-être et la santé des jeunes* (Odile Jacob, 2019). Cela peut être un âge d'extrêmes, de créativité comme de rupture avec les codes établis, décrite par Arthur Rimbaud – « *On n'est pas sérieux quand on a 17 ans* » – ou encore par Charles Baudelaire: « *Ma jeunesse ne fut qu'un ténébreux orage, traversé çà et là par de brillants soleils.* »

La dépression de l'adolescent a été officiellement reconnue en 1971 au quatrième congrès de l'Union européenne des pédopsychiatres de Stockholm. Mais « *on disait il y a une trentaine d'années que ça n'existait pas, que le suicide d'enfants n'existait pas, on parlait plus de dépressivité (déprime) chez les ados* », relate Jean-Pierre Couteron, psychologue clinicien.

### « A quoi bon ? »

La dépression de l'adolescent peut s'exprimer par des passages à l'acte (agressifs ou antisociaux), une perte d'intérêt, des plaintes somatiques (douleurs, fatigue, perte d'appétit...), une grande irritabilité, une mauvaise estime de soi, autant de signes qui peuvent masquer le trouble. Distincts des troubles d'humeur qui peuvent accompagner l'adolescence, ces symptômes peuvent passer inaperçus. « *Mal connue, la dépression est souvent sous-diagnostiquée. Ses risques majeurs sont la récurrence, la chronicisation et le suicide* », précise le professeur Bonnot. « *Les signes sont souvent différents de ceux de l'adulte. Une humeur triste ou un ralentissement des activités, constatés chez l'adulte, peuvent être absents chez l'enfant ou l'adolescent* », précise Marie Rose Moro.

« *Lorsque ces idées péjoratives de soi-même, de l'existence, de l'avenir, s'accompagnent de critères objectifs mesurables, en particulier le repli relationnel, le trouble du sommeil (le réveil matinal précoce spontané plus que le problème d'endormissement), des troubles alimentaires, etc., cela doit impérativement alerter*, prévient Xavier Pommereau, psychiatre, coordonnateur de l'hôpital de jour pour les 16-25 ans à la clinique Béthanie de Talence (Gironde). *Cela devient inquiétant lorsque ces troubles persistent au-delà de trois semaines ou un mois.* » « *La rupture avec le fonctionnement antérieur doit inquiéter* », complète Fanny Gollier-Briant. Ainsi de cette jeune fille de 16 ans qui a arrêté d'aller au lycée, ne sort plus de chez elle, ne voit plus ses amies...

Comme chez l'adulte, il existe beaucoup de co-

morbidités. « *De 40 % à 90 % des enfants et adolescents souffrant de dépression présentent une comorbidité psychiatrique et près de 50 % d'entre eux, au moins deux comorbidités* », indiquent Diane Purper-Ouakil et Pierre Raysse (service de

médecine psychologique, Montpellier), dans un article pour la Fondation Deniker.

C'est un cercle vicieux. « *La souffrance induite par d'autres troubles – des conduites alimentaires, du neurodéveloppement, comme le TDAH... – déprime le sujet et le rend vulnérable à la dépression* », explique Bruno Falissard. De même, les enfants ou adolescents qui souffrent de maladies chroniques ont bien plus de risques de développer des troubles dépressifs ou anxieux.

Autre aspect, les conduites addictives favorisent la dépression. De nombreuses études montrent aussi que le fait d'avoir fumé du cannabis jeune augmente le risque de dépression adulte ou accroît les idées suicidaires. « *C'est à double sens: une dépression fait souffrir et entraîne des consommations de substances* », explique Antoine Pelissolo, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor. « *Aujourd'hui, il faut être vigilant face à des comportements d'usage (alcool, cannabis...), veiller à ce qu'ils ne viennent pas occulter des dimensions potentiellement dépressives* », ajoute Jean-Pierre Couteron.

Qu'est-ce qui doit alerter? « *C'est un faisceau d'arguments qui nous oriente, rien n'est spécifique* », explique Fanny Gollier-Briant. A chaque consultation, elle présente, sur le même mode que l'échelle de la douleur, une « *échelle du bonheur* », de 1 à 10, à l'enfant ou à l'adolescent, et lui demande où il se situe: « *J'interroge systématiquement: "Es-tu triste? As-tu envie de te faire du mal? As-tu des idées noires? Des idées suicidaires?" Cet outil, évidemment informel, est formidablement utile pour permettre d'aborder les difficultés.* » Quelles que soient les méthodes employées, la pédopsychiatrie reste une spécialité extrêmement clinique. L'entretien demeure capital: « *On y perçoit que l'adolescent a perdu l'élan vital, pense que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue par elle-même* », indique le pédopsychiatre Bruno Falissard.

Aujourd'hui, la dépression est sans doute mieux reconnue qu'elle ne l'était il y a quinze ou vingt ans. Parents, éducateurs, soignants... y sont plus sensibilisés. Mais, comme souvent en psychiatrie, « *les causes sont dites plurifactorielles, il existe des prédispositions génétiques, des désordres biologiques et endocriniens mais aussi des événements de vie qui se combinent et provoquent la dépression* », indique Olivier Bonnot. Il faut d'abord interroger le parcours du patient et re-



chercher des traumatismes, d'éventuels abus sexuels, des agressions, des violences intrafamiliales. Plus généralement, « dans cette période de transition où les enfants deviennent adultes, beaucoup de choses peuvent être difficiles, comme la séparation d'avec le monde de l'enfance, l'autonomisation, la confrontation avec le monde des adultes pas forcément très désirable », détaille Marie Rose Moro. L'adolescent doit aussi absorber psychologiquement une transformation corporelle, une perception modifiée de l'image du corps.

La société est aussi plus anxieuse, plus dure, avec plus de précarité, de chômage, de virus, de séparations. La persistance d'un conflit entre les parents peut être toxique. C'est aussi une période où les jeunes expérimentent, cherchent. L'éco-anxiété touche également les jeunes. Ils l'évoquent souvent en consultation : « La planète est foutue », « Il n'y aura plus de poissons dans dix ans », « A quoi bon ? », rapporte Xavier Pommereau. « Des parents stressés font probablement des enfants plus stressés car la qualité des interactions familiales et la façon dont ils présentent le monde peuvent être vécues comme plus anxiogènes », ajoute le professeur Pierre Fourneret, pédopsychiatre et chef de service adjoint à l'hôpital Femme-Mère-Enfant au CHU de Lyon.

Pour Sandra Fritsch, médecin chef à l'hôpital pour enfants du Colorado (États-Unis), « l'enfance

est aujourd'hui bien plus complexe qu'il y a trente ou quarante ans. Le monde est jugé bien plus effrayant, avec la diffusion en temps réel de nouvelles négatives. La multiconnexion des parents comme des enfants les prive d'activités comme les jeux imaginaires et réduit l'activité physique, qui a des effets bénéfiques sur l'anxiété et la dépression ». Une récente étude a aussi montré que la connexion à la nature rend les enfants plus heureux. De même, l'engagement pour une cause est un facteur protecteur.

D'autres éléments peuvent expliquer la hausse des dépressions de l'enfant et de l'adolescent : « Il existe de fortes pressions sur les jeunes au niveau scolaire, émanant des parents, des enseignants... qui peuvent être de gros facteurs de stress, de conflit, avec des angoisses sur leur avenir, constate Catherine Jousset. On a formaté une société à l'aune de la consommation, de la croissance, de la vitesse avec une accélération du temps, du "tout, tout de suite", qui est en train de nous tuer, notre cerveau n'est pas fait pour fonctionner en multitâches en permanence, tous les signaux au rouge. »

### L'inflammable question des écrans

Le harcèlement, et notamment le cyberharcèlement qui s'est considérablement développé, est

également un lourd facteur de risque suicidaire et de dépression. Un jeune sur trois dit avoir été victime de harcèlement en ligne, selon un sondage publié fin 2019 par l'Unicef. « Il y a une augmentation de l'attaque personnelle, amplifiée par les réseaux sociaux, le niveau d'injure augmente sensiblement », déplore Xavier Pommereau. Même constat pour Catherine Jousset : « C'est très compliqué dans la population collège, où de nombreux garçons qui ont un look féminin ou bien des jeunes obèses subissent des moqueries... »

Les travaux montrant aussi le lien entre le temps d'écran et les risques accrus de dépression, d'anxiété, de suicide, se multiplient. « Les écrans augmentent le risque de troubles dépressifs et les enfants et adolescents dépressifs consomment plus d'écrans. Il existe de nombreuses études corrélatives dont les outils statistiques permettent, en suivant les mêmes individus pendant des années, d'identifier ces cascades causales », souligne le neuroscientifique Michel Desmurget, auteur de *La Fabrique du crétin digital* (Seuil, 2019).

Une étude publiée dans la revue *Jama Pediatrics* en juillet 2019, dirigée par Patricia Conrod, professeure de psychiatrie (CHU Sainte-Justine de Montréal), a mesuré le temps d'exposition aux écrans et les signes de dépression chaque année, sur une période de cinq ans, auprès de 3836 adolescents. Ceux qui passent le plus de temps sur les écrans, notamment sur les réseaux sociaux, sont les plus susceptibles de ressentir les symptômes liés à la dépression. Très inflammable, le sujet des écrans suscite de vifs débats. C'est la question de l'œuf et de la poule. « Il s'agit d'une causalité inversée, on ne sait pas si les écrans ont une incidence sur les symptômes dépressifs ou si un état dépressif entraîne l'adolescent vers l'écran », tempère Bruno Falissard. « Les pratiques numériques ont pris une place prépondérante dans la vie de la plupart des adolescents. Elles ont parfois pour effet de réduire la durée de leur sommeil, de diminuer leur activité physique et de les surexposer aux médias, ce qui les prédispose fortement aux symptômes dépressifs et anxieux ainsi qu'aux idées suicidaires », lit-on dans le troisième rapport de l'Observatoire national du suicide de février 2018.

De nombreux travaux ont également pointé le lien entre manque de sommeil et risque de dépression et d'idées suicidaires chez les adolescents. Or, la dette de sommeil ne cesse de s'alourdir, selon les enquêtes menées par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) de-



puis 2004. Principal facteur en cause selon cette étude : là encore, l'usage intensif des écrans.

Par ailleurs, « *les jeunes qui ont une attirance sexuelle homosexuelle sont plus à risque de dépression et de passages à l'acte, ou d'avoir des conduites à risques addictifs* », indique Catherine Jousset, qui a mené une étude à paraître prochainement dans la revue *L'Encéphale*. De même, les filles qui ont eu des grossesses adolescentes sont plus à risque de tentative de suicide... « *Ces sous-groupes sont dans une souffrance psychique plus grande* », ajoute la pédopsychiatre, qui déplore le harcèlement subi par les jeunes homosexuels.

Comme pour toute pathologie, chaque cas est différent. Prioritairement, la prise en charge de première intention est une psychothérapie (thérapies cognitives et comportementales, interpersonnelles...). « *La prescription d'antidépresseurs se justifie seulement en cas d'échec de la psychothérapie, après quatre à huit semaines, ou si des signes de gravité empêchent tout travail relationnel* », indiquent les recommandations de la HAS. C'est là aussi du cas par cas, suivant l'âge de l'enfant, la durée d'évolution des symptômes. Pour des dépressions modérées à sévères, des médicaments psychotropes sont recommandés en plus de la psychothérapie. Une hospitalisation peut être nécessaire en cas de dépression profonde et surtout d'idées suicidaires. A ce jour, la fluoxétine (Prozac) est le seul médicament à avoir une autorisation de mise sur le marché avec une indication pour les adolescents. Plusieurs études ont montré depuis longtemps le risque d'effets secondaires de ces médicaments, notamment le risque suicidaire.

### Des services de soin saturés

Problème, la situation de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent est très difficile. Les délais pour obtenir un rendez-vous s'allongent dans les centres médico-psychologiques, dans les maisons des adolescents, dans les services hospitaliers, libéraux... Désarmés, les parents sont en quête de solutions. Alors que la psychothérapie est essentielle, elle n'est que rarement remboursée. Conséquences : « *Tous les lieux de soin étant saturés, les jeunes qui présentent des signes de mal-être ou qui auraient besoin de soins précoces n'étant pas prioritaires par rapport à ceux souffrant de pathologies avérées, ne bénéficient pas des soins qui éviteraient à leur santé de se dégrader* », décrivent Marie Rose Moro et Jean-Louis Brison dans leur rapport « *Mission bien-être et santé des jeunes* ». Ils estiment ainsi à 1,5 million le nombre de jeunes nécessitant un projet de suivi ou de soins approprié. Alors même qu'« *il est fondamental, en*

*termes de prévention, de détecter les adolescents subdéprimés, souvent non diagnostiqués, afin de leur proposer rapidement des soutiens adaptés* », selon l'enquête « *Portraits d'adolescents* ». Sachant que la période de l'adolescence est essentielle pour la détermination des orientations de santé à l'âge adulte.

L'absence de prise en charge peut également résulter d'un refus des intéressés. Et il faut parfois beaucoup de temps et de courage pour parler et trouver le bon interlocuteur. La question de la relation avec un thérapeute bienveillant, en qui l'enfant ou l'adolescent a confiance, est primordiale.

Mais surtout, note Marie Rose Moro, « *les jeunes demandent qu'on leur tienne un autre discours que la désespérance* ». ■

PASCALE SANTI

« ON NE SAIT PAS  
 SI LES ÉCRANS ONT  
 UNE INCIDENCE SUR  
 LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS  
 OU SI UN ÉTAT DÉPRESSIF  
 ENTRAÎNE L'ADOLESCENT  
 VERS L'ÉCRAN »

BRUNO FALISSARD  
 PÉDOPSYCHIATRE



## Un cerveau « en chantier » plus vulnérable

Outre les changements corporels et psychiques qui affectent l'adolescent, « *son cerveau est en plein chantier, comme l'ont bien montré les récents travaux de l'équipe de Monique Ernst, du National Institutes of Health aux Etats-Unis* », explique Pierre Fourneret, pédopsychiatre et chef de service adjoint à l'hôpital Femme Mère Enfant au CHU de Lyon. Déclenchée par les facteurs génétiques et hormonaux liés à la puberté, et influencée par l'environnement, « *c'est la deuxième grande période de maturation du cerveau, jusqu'à environ 25 ans, après celle du développement périnatal* », souligne le pédopsychiatre Jean-Luc Martinot, directeur de recherche (université Paris-Saclay, ENS Paris-Saclay, CNRS, Inserm). « *La dynamique fonctionnelle de régulation des émotions est transitoirement "déséquilibrée" dans cette période. Tout événement de vie délétère qui se surajoute peut donc précipiter des jeunes potentiellement "vulnérables" ou fragilisés par leur environnement vers des troubles dépressifs* », explique Pierre Fourneret. Des travaux, menés à partir d'une cohorte de 2000 jeunes de 14 à 16 ans et publiés dans l'*American Journal of Psychiatry* en 2015 ont montré qu'une sous-activation du circuit de la récompense pouvait précéder un état subdépressif (avec des symptômes isolés de dépression), ou un diagnostic de dépression majeure à l'âge de 16 ans. « *Il y aurait aussi des précurseurs des états dépressifs dans la structure du cerveau d'adolescents subdéprimés* », indique M. Martinot. Par exemple, une diminution du volume de la matière grise du cortex frontal ventromédian, cingulaire antérieur, et de noyaux gris centraux.

**GLOBALEMENT,  
LES FILLES  
SONT DEUX FOIS  
PLUS CONCERNÉES  
QUE LES GARÇONS**



KYLE THOMPSON/GETTY



## FRANCE

# 82%

### des Français

de plus de 18 ans se réveillent la nuit, selon un sondage Opinion-Way pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (L'ACTU n° 6170) paru mardi. En moyenne, ils se réveillent 1,9 fois en moyenne et restent éveillés 32 minutes.



# 28%

C'est le pourcentage de 18-34 ans qui reconnaissent être réveillés la nuit par la sonnerie de leur smartphone ou un SMS, et près de la moitié y répondent le plus souvent. Par ailleurs, près de 45 % des adultes consultent un écran le soir au lit, tous les jours ou presque pour un tiers d'entre eux et pendant plus de 1 heure 30 pour un quart des utilisateurs.

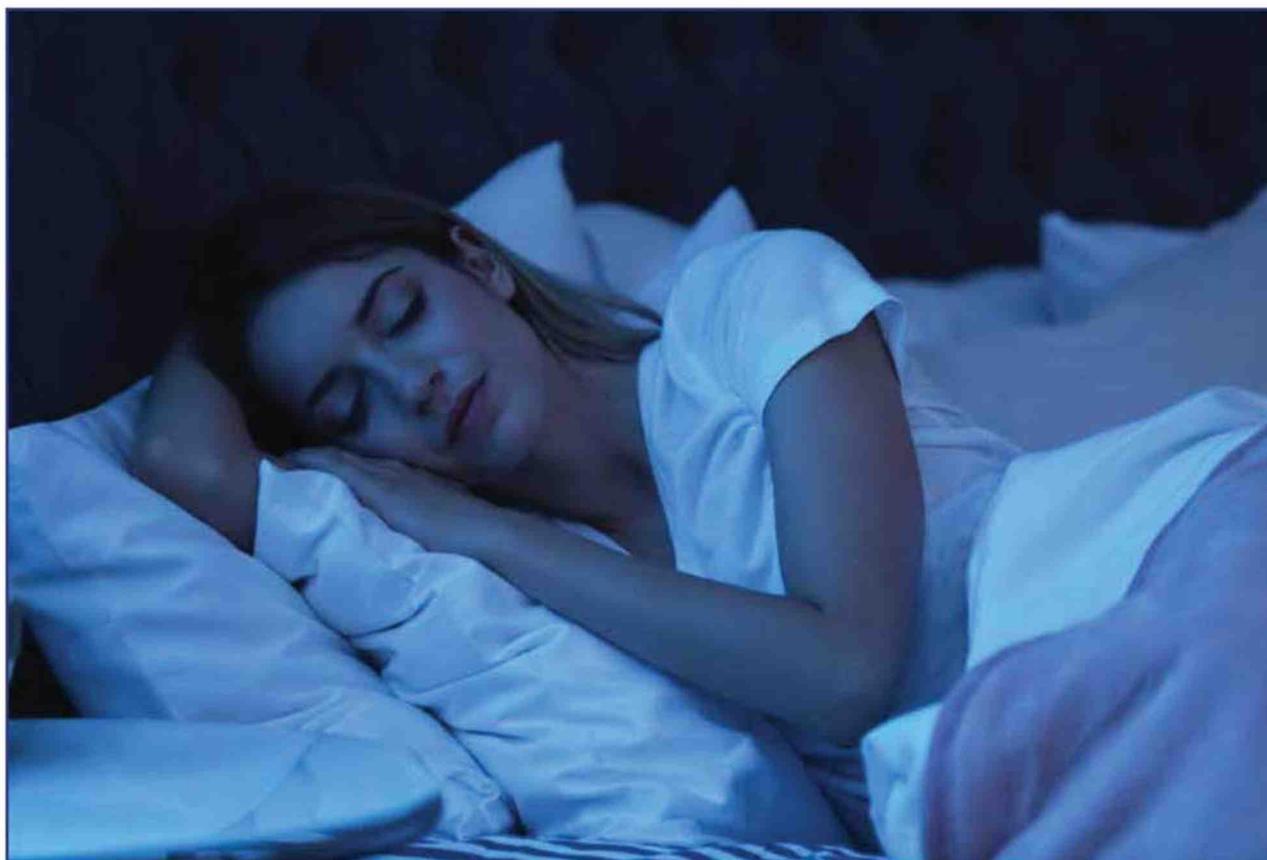
Source : enquête Institut national du sommeil et de la vigilance/MGEN 2020.



→ *Vendredi 13 mars*  
**Journée du sommeil**  
Thème de cette 20<sup>e</sup> édition :  
« Quel avenir pour  
notre sommeil ? »



## Enquête sur le sommeil des Français en 2020



Pour les 20 années d'existence de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance ([INSV](#)) et à l'occasion de la 20ème [Journée du Sommeil](#) le 13 mars 2020, une enquête OpinionWay a été réalisée par le groupe MGEN et [l'INSV](#) sur « le sommeil d'hier et de demain ».

Méthodologie : Enquête OpinionWay menée auprès de 1020 personnes âgées de 18 à 65 ans, du 9 au 16 janvier 2020. Echantillon national représentatif de la population française : 33% âgés de 18 à 34 ans, 44% âgés de 34 à 54 ans et 23% de 55 à 65 ans. Avec 36% de CSP+, 37% de CSP-, 27% d'inactifs dont 9% d'étudiants.

« Depuis 2000, la connaissance des fonctions du

sommeil qui restait mystérieuse, s'est considérablement améliorée sur le plan scientifique. Les différents impacts du sommeil sur la santé sont désormais mieux identifiés par les chercheurs », souligne Dr Marc Rey, président de [l'INSV](#), neurologue et spécialiste du sommeil.

« Les données scientifiques et médicales sont unanimes sur le rôle déterminant du sommeil pour la santé.

Grâce à la prévention, nous entendons alerter nos adhérents sur les risques encourus sur leur santé du fait d'un manque de sommeil avec l'augmentation de certains cancers, de l'obésité et des risques cardio-vasculaires... » indique Eric Chenut, vice-président délégué du groupe MGEN.



### Intérêt croissant des Français pour le sommeil

53% des personnes interrogées estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans.

Les Français sont globalement plus conscients de l'importance du sommeil sur leur santé.

La pratique de la sieste semble se développer puisque 41% des Français font au moins une sieste chaque semaine (13% deux siestes et 15% trois siestes et plus).

### Durée et qualité du sommeil

Le besoin de sommeil demeure sous-estimé. La dette de sommeil s'accroît, en particulier chez les adolescents.

Selon les résultats de l'enquête MGEN/INSV 2020, les Français dorment 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit 1h30 de moins qu'il y a 30 ans.

50% des plus de 40 ans considèrent que le temps de sommeil a diminué en 20 ans, avec une qualité de sommeil globalement moins bonne.

Les modifications de notre mode de vie étant la cause de cette perte de qualité du sommeil : augmentation des temps de transport, ouverture tardive des commerces, offre de loisirs nocturnes, multiplication des écrans...

Pour plus d'un tiers des Français, les besoins en sommeil seront plus difficiles à satisfaire dans les années à venir, les 25-34 ans se montrant sur ce point plus pessimistes (46%) que leurs aînés.

### Le sommeil des enfants en 2020, adultes de demain

Le sommeil des enfants est influencé dès le plus jeune âge par notre environnement, notre mode de vie, les parents ou encore l'école.

L'impact négatif du manque de sommeil chez les enfants n'est plus à démontrer. 48% des Français s'accordent à penser que la thématique du sommeil des enfants prendra de l'importance dans les 20 pro-

chaines années. Toutefois, l'enquête révèle que les Français ne sont pas encore tous conscients des effets négatifs d'une exposition excessive aux écrans sur le sommeil des enfants.

9 enfants sur 10 ont accès à 1 écran à la maison, et en moyenne à 3 supports.

71% des parents déclarent avoir pris des mesures pour encadrer leur usage : restriction de la durée d'exposition (66%), interdiction pendant les repas (60%), interdiction à certains horaires (56%) et surveillance des contenus (50%). Mais, seulement 44% des parents déclarent ne pas autoriser les écrans au lit.

L'enquête MGEN/INSV 2020 confirme que les parents ont effectivement besoin d'être sensibilisés aux effets néfastes des excès des écrans sur leurs enfants : seuls 45% d'entre eux reconnaissent leur impact négatif. 46% estiment que les écrans ont un effet neutre et 9% considèrent qu'ils ont un impact positif sur le sommeil des enfants.

Enfin, 3 parents sur 10 ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.

### Rapport des Français aux écrans

Les écrans envahissent notre quotidien. Depuis 2016, l'INSV rappelle l'importance d'un « couvre-feu digital » avant le coucher pour préserver la qualité de son sommeil.

45% des adultes consultent un écran le soir au lit, dans un tiers des cas tous les jours ou presque, et durant plus d'1h30 pour ¼ des utilisateurs.

16% des Français et 28% des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou par un SMS. Et près de la moitié y répondent le plus souvent.

Après la lecture (60%), les Français citent le sommeil (50%) comme le temps le plus réduit par le temps consacré aux écrans.

Viennent ensuite les activités de plein air (43%), les activités physiques (40%), les sorties culturelles



(36%), la famille (36%), les amis (29%) et les repas (24%).

Continuer d'informer les Français sur les effets néfastes des écrans sur leur sommeil apparaît indispensable : 56% des Français jugent que les écrans n'ont aucun impact sur la qualité de leur sommeil.

### **Les conséquences des conditions de travail sur le sommeil et la vie de famille**

En 20 ans, les conditions de travail ont évolué avec des éléments positifs comme le télétravail et des éléments négatifs comme le travail à horaires décalés et

l'augmentation des temps de transports.

Pour 75% des Français, le travail en horaires décalés a un impact négatif sur le sommeil. 49% des Français estiment que le télétravail a un impact neutre sur le sommeil et 30% un impact positif.

56% déclarent que le travail en horaires décalés restera stable à l'avenir et 71% que le télétravail se développera.

C'est pourquoi, 43% des Français actifs souhaiteraient disposer d'un endroit dédié à la sieste ou au repos sur leur lieu de travail, et ce encore plus en Ile-de-France (63%).

## La responsabilité des commettants face aux actes de leurs préposés

Les commettants (les employeurs) sont responsables des actes commis par leurs préposés (leurs employés), aussi bien au sein de l'entreprise, que lors de leurs déplacements en dehors de l'entreprise.

*En aparté, les termes employeur et commettant d'une part et employé et préposé d'autre part, ne sont pas tout à faire synonyme.*

S'il est relativement facile pour le commettant de contrôler ce qui se passe dans les murs de l'entreprise, ce n'est plus le cas lors des déplacements car le préposé n'est plus sous son contrôle direct. Or, les commettants doivent assurer la réparation des dommages causés aux tiers par leurs préposés.

La Responsabilité Civile (RC) est de plus en plus souvent engagée, le contenu de cette thèse fait avancer les connaissances en ce domaine de la responsabilité des employeurs vis-à-vis des actes de leurs employés. De plus, il est primordiale, en cas de dommages de savoir qui est le commettant.

A l'époque (1953), cette thèse traitait un sujet se situant sur une niche de RC, or aujourd'hui, les préposés sont beaucoup plus mobiles, il n'est pas rare qu'ils se rendent à des réunions, sur des chantiers, en dehors des murs de leur entreprise.

Lors de ces déplacements, les préposés ne sont plus sous le contrôle direct du commentant et la RC de ce dernier est engagée en cas de dommages.

L'ouvrage est exclusivement disponible sur RiskAssur-boutique :  
<https://riskassur-boutique.com/theses/786-prepose-9782916673385.html>



## SOMMEIL

C'est aujourd'hui la 20<sup>e</sup> édition de la Journée du sommeil, état qui occupe quasiment un tiers de notre vie. A cette occasion, des centres du sommeil ouvrent leurs portes (liste complète sur [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)), pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles qui peuvent le perturber mais qui ne sont pas une fatalité.



# SOCIÉTÉ

## En BREF

### SOMMEIL

C'est aujourd'hui la 20<sup>e</sup> édition de la Journée du sommeil, état qui occupe quasiment un tiers de notre vie. A cette occasion, des centres du sommeil ouvrent leurs portes (liste complète sur [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)), pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles qui peuvent le perturber mais qui ne sont pas une fatalité.

*DES CONSEILS POUR BIEN DORMIR*

# UN SOMMEIL RECUPERATEUR

*Quelques remèdes simples sont à suivre afin de profiter pleinement de ses nuits.*



© SUPERSTOCK/SIPA

Toutes les conditions doivent être réunies pour bien recharger ses batteries.

**Maux de ventre, réveils** à répétition, mouvements brusques... Certaines nuits sont plus difficiles que d'autres. Pourtant, afin de pallier les longues journées de travail, il est important d'avoir un sommeil réparateur, qui permettra d'être en forme la journée. Et pour cela, il existe quelques remèdes simples.

**Une chambre pas trop chauffée pour le confort respiratoire**

Qui ne s'est jamais réveillé dans la nuit en ayant trop chaud ou trop froid ? Pour préserver le sommeil et maintenir le confort des voies aériennes, la température idéale d'une chambre doit être comprise entre 16 et 18 °C, selon [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance (INSV). On préférera donc une chambre un peu fraîche, quitte à s'emmitoufler dans une couette, plutôt qu'une pièce surchauffée.

**une activité physique pour éliminer les tensions**

Le stress est responsable de bien des troubles du sommeil. L'activité sportive permet d'y faire face. En plus d'être excellente pour la santé, elle contribue à la diminution du stress, et permet ainsi de bien dormir. On veillera à privilégier la séance dans la matinée, à la pause déjeuner ou en fin d'après-midi. En effet, pratiqué en fin de journée, le sport peut avoir un effet excitant.

**Une alimentation légère au dîner pour bien digérer**

Une mauvaise digestion entraîne souvent des maux de ventre. Pour ne pas qu'ils se manifestent en pleine nuit, il est préférable de ne pas se gaver au repas du soir. La consommation d'une tisane, dont certaines sont réputées pour leurs vertus digestives, peut être un plus. Les aliments difficiles à digérer, tels que l'oignon ou les épices, sont à proscrire, surtout pour les estomacs sensibles.

**Des compléments alimentaires pour s'endormir plus vite**

Il y en a pour tous les besoins. Des compléments alimentaires spécialement dédiés à l'amélioration de la qualité du sommeil existent. Leurs formules à base de plantes facilitent l'endormissement (par exemple FortéNuit 8h ou encore Gemmo bio sommeil). Attention toutefois à bien demander conseil à un professionnel de santé avant de commencer une cure.

**L'INFO EN PLUS**

Pendant la nuit, il est bien connu que les yeux se mettent à bouger rapidement sous les paupières lors de la phase de sommeil paradoxal.



**8 à 9**  
**heures**  
C'est la durée  
de sommeil  
recommandée  
chaque nuit pour les  
13-16 ans. En moyenne,  
un Français dort  
environ 7 heures par  
nuit (en semaine),  
selon l'[INSV](#)



## CHIFFRES CLÉS

# 88 %

des 15-24 ans  
disent manquer  
de sommeil,  
selon une enquête de  
l'INSV datant de 2018.



# Le manque de sommeil est mauvais pour ta qualité de vie

De la capacité à apprendre au contrôle du poids, le sommeil joue un rôle clé dans l'équilibre physique et psychique, notamment chez les ados.

**Les faits**

**P**rès de 5 Français de 15-24 ans sur 10 (47 %) dorment entre six et huit heures par nuit en semaine, 1 sur 5 moins de six heures. Ce n'est pas suffisant, selon l'**INSV**.

**Comprendre**

Le besoin en sommeil est sous-estimé, notamment chez les ados. Le sommeil favorise l'apprentissage et la mémorisation. En effet, pendant que tu dors, ton cerveau « orga-

nise » les connaissances emmagasinées dans la journée. « Il a aussi une fonction de nettoyage des **neurones** », note Marc Rey, président de l'**INSV** et neurologue. Bien dormir, c'est aussi se donner plus de chances d'être en bonne santé. Le sommeil agit sur le **système immunitaire**. Quand il en est privé, l'organisme est plus sensible aux

infections. Lorsqu'une personne dort moins de six heures par nuit, elle accroît ses risques de souffrir de maladies **cardiovasculaires**, de **diabète**, de certains cancers. Le sommeil joue aussi un rôle dans la production d'**hormones** (comme l'hormone de croissance), donc dans le fonctionnement du **métabolisme**. Durant le sommeil pro-

fond (*lire Contexte*), le corps reconstitue de nouvelles sources d'énergie pour le lendemain. « Des études montrent aussi que la privation de sommeil favorise l'épidémie mondiale d'obésité, car elle modifie l'équilibre entre deux hormones : la leptine, qui coupe l'appétit, et la ghréline, qui au contraire l'augmente », ajoute Marc Rey. Le spécialiste ...

**99 % DES 15-24 ANS SE PLAIGNENT DES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL SUR LEUR JOURNÉE.**



... alerte particulièrement les adolescentes surveillant leur poids, qui manquent souvent de sommeil. Enfin, les effets se ressentent sur le psychisme : 99 % des 15-24 ans se plaignent des conséquences du manque de sommeil sur leur journée : de la fatigue (pour 82 % d'entre eux), un manque d'attention (52 %), de l'irritabilité et de la nervosité (40 %), une somnolence (35 %)... Et un jeune sur cinq déclare que le manque de sommeil le rend triste. S. L.



## CONTEXTE

**1** L'**INSV** organise demain la 18<sup>e</sup> Journée du sommeil. Infos sur [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org).

**2** Au cours d'une nuit de sommeil, plusieurs cycles alternent. Chacun d'entre eux dure environ

une heure et demie et se compose de deux grandes phases: le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

**3** Le sommeil lent compte deux temps: le sommeil léger et le sommeil profond. Le sommeil paradoxal est le

moment du rêve: la respiration et le rythme cardiaque sont irréguliers, et le cerveau est très actif.

**4** Nous passons environ 30% de notre vie à dormir. Chacun a ses rythmes et ses besoins.

Même si le sommeil évolue au fil des années, bien dormir est indispensable pour être en bonne santé.



**QR**  
QUESTIONS  
RÉPONSES **SOMMEIL**



SCIENCE & VIE  
28

▲ Ronflements,  
risques de chute du  
lit ou d'étouffement...  
Le sommeil cache  
des mécanismes qui,  
eux, ne dorment pas.



24 **Ronflons-nous forcément pendant notre sommeil le plus profond ?**

Non, le ronflement peut surgir à tous les stades. D'ailleurs, certaines personnes ronflent dès la première seconde où elles dorment. Et pour cause : dès que nous nous endormons, les muscles situés au fond de la gorge, comme tous les autres, se relâchent, et la langue bascule en arrière. Les voies aériennes deviennent alors plus étroites, voire en partie bouchées ; les tissus comme la luette ou le voile du palais se relâchent et se mettent à vibrer au passage de l'air : nous ronflons – enfin, un tiers d'entre nous, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Cependant, il y a bien deux stades durant lesquels les ronflements sont plus fréquents et plus intenses : pendant le sommeil profond, effectivement, durant lequel la respiration est plus ample, et pendant le sommeil paradoxal où elle s'accélère et devient irrégulière. Un point commun à ces deux phases de sommeil : dans les deux cas, le tonus musculaire est au plus bas. Des phases qui se suivent, au milieu de chaque cycle, et occupent environ un quart de notre temps de sommeil. N.P. ■

25 **Pourquoi l'adulte ne tombe pas du lit ?**

Parce que, contrairement au jeune enfant, l'adulte a intégré sa dimension corporelle et celle de son environnement. En effet, il ne s'agit pas d'une compétence innée, mais acquise en grandissant. À sa naissance, l'enfant n'a pas d'idée de représentation de l'espace ni de lui-même dans cet espace. C'est pour cela qu'il ne se limitera pas aux dimensions du lit. Cette conscience ne se développe qu'à partir de l'âge de 2 ans et se manifeste même lorsqu'on dort : les informations sensorielles arrivent toujours, mais sont filtrées par le cerveau pour ne pas perturber le sommeil. Ce niveau de filtrage varie selon les phases du sommeil. Si un enfant plus âgé tombe de son lit, c'est souvent parce qu'il est trop fatigué : les grandes fatigues rendent la phase de sommeil profond encore plus profonde, ce qui diminue fortement son niveau d'attention à l'environnement. Chez l'adulte, dont le sommeil est moins profond que chez l'enfant, la conscience de ce qui l'entoure, des limites de son lit et de sa position dans l'espace est plus présente. Si l'une de nos mains vient à dépasser les limites du lit, on s'en rendra inconsciemment compte et on se replacera vers le centre. M.V. ■

26 **Si on s'étouffe en dormant, on se réveille ou pas ?**

C'est oui ! Et la nature a même prévu un système redondant pour prévenir le cerveau d'une asphyxie. Un premier circuit implique des récepteurs neurosensoriels disséminés dans les voies aériennes et les artères, sensibles à l'augmentation de CO<sub>2</sub>. Lorsque les échanges gazeux avec l'extérieur sont interrompus, le CO<sub>2</sub> s'accumule dans le sang et les tissus, activant les récepteurs, envoient des messages nerveux au cerveau. Les informations sont alors traitées au niveau du tronc cérébral qui déclenche le réveil. À l'intérieur du cerveau lui-même, il existe un deuxième circuit pour parer à ce risque. Il repose sur des neurones sensibles à l'augmentation de CO<sub>2</sub>. Le réveil se déclenche entre 30 secondes après l'arrêt de la respiration (sommeil léger) et 1 minute (sommeil paradoxal). K.B. ■

SHUTTERSTOCK/RAMPKVEL.COM



PAYS : France  
PAGE(S) : 7  
SURFACE : 27 %  
PERIODICITE : Mensuel

Particulier Santé [

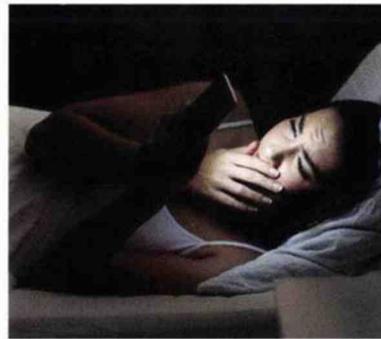
► 1 mars 2020 - N°36

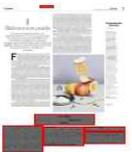
## FATIGUE LE STRESS EST L'ENNEMI NUMÉRO UN DU SOMMEIL DES ÉTUDIANTS

Une étude réalisée par la mutuelle Heyme, à l'occasion de la Journée du sommeil qui se déroule le 13 mars, confirme que les étudiants de 16 à 28 ans dorment peu et mal. Ils sont 55 % à déclarer qu'ils ont des problèmes de sommeil. 84 % des jeunes interrogés incriminent le stress lié aux examens et 78 % d'entre eux, les études en général. Non seulement ils dorment mal (73 % ne parviennent pas à s'endormir et 46 % ont des insomnies), mais leurs nuits sont trop courtes : ils sont 27 % à dormir moins de 6 heures par nuit en semaine. Il faut jongler entre les études, les jobs du soir et les révisions. Sans oublier le temps passé sur les tablettes et les téléphones portables. Plus de 60 % des personnes interrogées estiment que la consommation des écrans (le smart-

phone, notamment) a un impact négatif sur la qualité de leur sommeil. Une mauvaise habitude sur laquelle l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) attire chaque année l'attention au moyen d'action organisées par les centres du sommeil et les structures spécialisées de l'Hexagone. ■

> [Programme sur journeedusommeil.org](http://Programme.sur.journeedusommeil.org)





## TESTÉ ET APPROUVÉ

## Deux applis pour bercer bébé

Marlène Duret

Le 13 mars aura lieu la 20<sup>e</sup> Journée nationale du sommeil dans le but d'informer et de sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil. Important lorsque l'on sait qu'« à 75 ans, nous aurons dormi vingt-cinq ans, soit un tiers de notre vie », comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), organisateur de l'événement.

Chez l'enfant, le « dodo » joue un rôle décisif dans la maturation du cerveau ainsi que sur la croissance et la constitution de l'immunité. Le nouveau-né dort environ de seize à dix-huit heures par jour, contre huit heures par nuit pour un adulte. Encore faut-il que le premier dorme à poings fermés pour permettre au second de rejoindre Morphée. Dans les premiers mois, le déficit de sommeil chez les parents est d'environ une heure pour les mères, un quart d'heure pour les pères, selon une récente étude de l'université de Warwick.

Plusieurs travaux démontrent tous les bénéfices apportés par le fait de chanter une berceuse à son enfant pour l'apaiser et l'endormir. A court de ressources, ou de temps, les parents peuvent être épaulés par une application, à condition d'activer le mode avion. Précision utile : pas la peine de mettre un casque audio à son petit – un enfant sur dix, entre 0 et 2 ans, s'endort avec un casque ou des écouteurs, selon l'Inpes (2015). Enfin, après une bonne nuit (ou deux), rien ne saurait supplanter les douces mélodies du parent.

**Instant Baby Sleep**

› Les parents, fans du rappeur américain Snoop Dogg, auront ajouté à leur *flow*, sur Deezer ou Spotify, *Lullaby renditions of Snoop Dogg*, son album de berceuses adaptées de ses succès, ou encore des playlists de berceuses, musicales rarement vocales, concoctées par les e-complices de Morphée. Ces sélections comprennent également des bruits blancs, à savoir des bruits de fond ou d'ambiance, produits par des objets du quotidien ou par mère Nature. L'appli Instant Baby Sleep présente sur un fond vichy rose pastel neuf stickers sonores, dont six en accès gratuit, et autant de bruits blancs à sélectionner et à jouer un temps donné : cinq, dix ou quinze minutes, sinon en continu. A tester, le bruit de l'aspirateur, du sèche-cheveux, de « chut ! » à répétition, de celui de l'habitable d'une voiture ou encore du ressac de la mer.

Appli gratuite sur iOS et Android. Pack premium 2,29 euros.

**Berceuse pour bébé (Lullaby)**

› Si les petits sont hermétiques au charme sonore de l'électroménager ou aux plic-plocs de la pluie, et que les bruits blancs ne débouchent que sur des nuits blanches, l'adulte peut s'appuyer sur une appli de berceuses relaxantes, jouées au xylophone ou piano numériques. « *Les enfants et les bébés s'endorment instantanément* », promet son développeur. Pour goûter à ce miracle, rien de bien sorcier : une fois l'appli installée, le parent choisit l'un des 23 morceaux et sa durée, comprise entre dix minutes et l'infini. Parmi eux, l'incontournable *Berceuse*, de Johannes Brahms, ou encore la chanson enfantine anglaise *Twinkle Little Star*, dont la mélodie est empruntée à son aïeule française *Ah ! vous dirai-je maman*. Difficile de ne pas succomber, petits et grands, aux charmes soporifiques de ces mélodies.

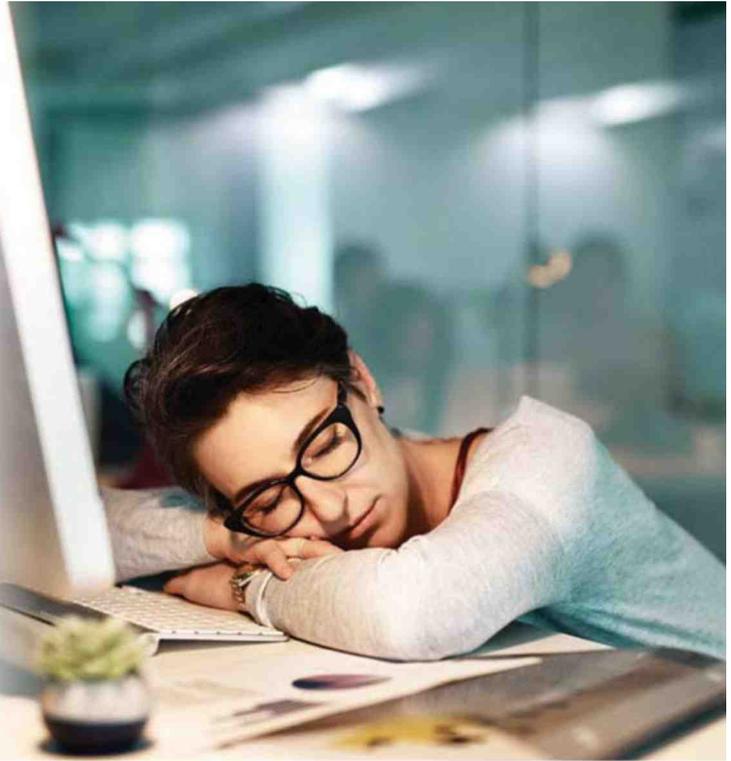
Appli gratuite sur iOS.

## La question (job) qui tue

PAR SYLVIE LAIDET

# Ai-je le droit de faire la sieste au boulot ?

À l'occasion de la 20<sup>e</sup> Journée du sommeil\*, la rédaction se penche sur la sieste au travail. Avec les conseils d'Eric Rocheblave, avocat spécialiste en droit du travail à Montpellier.



### 🎯 Pas de couverture par le code du travail

Nulle part il n'est fait mention de la sieste dans le code du travail. Le législateur se contente de délimiter les temps de pause. Soit vingt minutes après six heures de travail. Donc si ce recueil ne l'interdit pas, on peut s'endormir au boulot ? Pas si vite.

### 🎯 Passible de sanction en cas de roupillon

Vous êtes au travail pour effectuer une mission. Si vous manquez à votre engagement en vous assoupissant quelques minutes, votre employeur peut prendre des sanctions disciplinaires à votre encontre. Cela peut aller de l'avertissement au licenciement. Mais à lui de prouver que vous êtes tombée dans les bras de Morphée.

### 🎯 Une exception pour les salariés au forfait jours

Si vous n'avez pas d'horaires fixes, vous bénéficiez d'un statut au forfait jours. Vous êtes libre

d'organiser votre temps de travail, pourvu que les résultats attendus soient au rendez-vous. Vous préférez bosser jusqu'à 22 h et faire deux heures de sieste postprandiale ? Qu'à cela ne tienne, c'est tout à fait envisageable.

### 🎯 Des employeurs « sieste friendly »

Salle de repos, de sieste, de méditation, silence room... certaines entreprises - notamment des start-up, qui cultivent cette coolitude - mettent à disposition des espaces pour se poser, s'assoupir, voire ronfler. Si c'est le cas, les conditions d'accès à cette salle doivent être explicites. Par exemple sur la durée d'occupation par jour et par salarié. Un règlement intérieur spécial Morphée en somme !

### 🎯 Dormir pendant votre pause mais discrètement

Le midi, ou encore pendant les fameuses vingt minutes de pause obligatoires toutes les six heures, vous êtes libre de vaquer à vos

occupations. Déjeuner, buller, courir... mais aussi dormir. La seule limite à cette dernière pratique est le lieu. Si votre entreprise dispose d'une salle de sieste, il n'y a pas de sujet. Sinon, réfléchissez avant de vous endormir dans l'open space, ou sur les canapés de l'accueil. Votre employeur pourrait vous reprocher de dégrader l'image de l'entreprise. Préférez donc les espaces à l'abri des regards (salle de réunion), voire les toilettes pour une éventuelle microsieste.

\*institut-sommeil-vigilance.org/



#### À CHACUNE SA SIESTE !

+ de 45 mn : la sieste royale, attention au réveil difficile.

20-30 mn : la sieste standard, idéale pour recharger les batteries après le déjeuner.

5-15 mn : la sieste flash réalisable même assise.

1-2 mn : la sieste éclair, ultradiscrète donc faisable en open space.

MA SANTÉ / sommeil

# MÉDITER ET S'APAISER POUR BIEN DORMIR

Retrouver un sommeil de meilleure qualité, c'est possible avec les techniques de relaxation désormais à la portée de tous. Petit mode d'emploi. **CHRISTINE VILNET**

**U**n Français sur deux se déclare stressé et déplore que ce stress nuise à la qualité de son sommeil et à son endormissement. Chacun a sa méthode pour tenter d'y remédier. Alors que l'un sera bercé par la radio, l'autre sera tellement intéressé par l'émission qu'il ne pourra pas fermer l'œil. D'ailleurs, 92 % des Français considèrent que leur sommeil est unique\*. En effet, rien n'est aussi personnel et intime, puisqu'il dépend de la nature, de l'histoire et de la culture familiale de chacun. *"Il n'existe pas de règle pour bien dormir qui s'applique à tous, mais un éventail de moyens à utiliser selon les circonstances. À chacun de chercher la solution qui lui convient le mieux à telle période de sa vie"*, explique Clarisse Gardet, sophrologue et enseignante à l'École occidentale de méditation. Relaxation, respiration, méditation... Et si, en modifiant un peu ses habitudes, on s'emparait de ces outils qui ont fait leurs preuves comme antistress ? Car s'endormir en étant apaisé permet aussi de mieux récupérer.

\* Enquête [INSV/MGEN](#) 2019 sur le sommeil des Français.  
 \*\* Observatoire du sommeil, Fondation Adova, Ipsos 2018.

## ➔ Pourquoi la méditation favorise-t-elle le sommeil ?

Inspirée du bouddhisme, la méditation occidentale de pleine présence (*mindfulness*) consiste à marquer un arrêt momentané dans le tourbillon de la vie, en calmant le flux des idées qui nous trottent dans la tête. La règle est de se poser, corps et esprit, quelques minutes par jour, sans objectif et sans rien chercher à accomplir. Pas forcément une pratique adéquate pour qui attend le sommeil. *"Si la méditation ne sert pas à s'endormir, elle déculpabilise néanmoins de ne pas s'endormir puisqu'on apprend à faire avec ce qui nous arrive, et donc les ruminations au lit. Si l'esprit nous mène toujours ailleurs, méditer est une expérience corporelle qui permet à tout instant de revenir au corps. Reste qu'il est plutôt conseillé de le faire le matin ou l'après-midi, car la méditation à ces moments-là augmente le seuil de résistance au stress, ce qui présage d'une bonne nuit"*, explique Clarisse Gardet.



➔ **On ajoute respiration et sophrologie**

Au moment du coucher, les experts préconisent des exercices de respiration et de sophrologie. On articule souvent ces deux techniques avec la méditation. *“La respiration, la relaxation tout comme les méditations guidées aident à prendre du recul”*, explique Clarisse Gardet. Par exemple, la relaxation profonde agit sur les tensions physiques et psychiques. Pratiquée plusieurs fois par jour, comme avant de dormir, elle prépare à un meilleur sommeil. *“La visualisation issue de la sophrologie permet de concentrer son attention sur certaines parties du corps, et même d’imaginer des sensations qui apaisent les tensions”*, explique Florence Binay, sophrologue et autrice des séances sur Morphée (voir page suivante).

➔ **Comment s'y prendre quand on débute ?**

Le plus simple est de se faire aider. La présence réelle dans un cours ou le guidage par une voix enregistrée évitent de rester seul avec son problème. La patience est la qualité à avoir pour commencer. *“Ne pas s’agacer si beaucoup de pensées traversent l’esprit, car plus on se juge, plus on se déconcentre”*, conseille Florence Binay. *Et plus on lutte, plus on se maintient éveillé.”* Le plus efficace est de se fixer sur sa respiration et d’éprouver ses sensations corporelles, même les plus basiques comme bâiller. *“Commencez par ouvrir grand la bouche jusqu’à provoquer une série de bâillements relaxants. Et faites-le aussi souvent que vous le voulez”*, explique la sophrologue dans son livre<sup>\*\*\*</sup>. Mieux vaut aussi être persévérant pour acquérir des automatismes, en répétant les exercices tous les jours, ne serait-ce que 10 minutes, plutôt qu’une fois par semaine. Le cerveau intègre et enregistre... à la condition de faire des répétitions rapprochées. <sup>\*\*\*</sup> 121 astuces de sophrologie & autres petits bonheurs, éd. Le Souffle d’or, 120 p., 9,80 €.

**La méditation en synergie**  
*“La thalassothérapie et la méditation sont deux expériences de lâcher-prise qui se complètent”*, explique Claudine Granger, psychologue et sophrologue référente du nouveau séjour Mer et méditation aux Thermes marins de Saint-Malo. Au programme de la semaine, 13 heures de méditation pendant le déjeuner, la marche et les soins (entre 1 h 30 et 2 heures par jour), et 12 heures de soins marins relaxants : 1 542 € hors hébergement, à partir de 2 370 €/personne avec hébergement. 02 99 40 75 00, [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

SUITE PAGE 42 ➔

© LUBAIPHOTO / GETTY IMAGES - KOTOFFE / ADORSTOCK

**MA SANTÉ /** sommeil

➔ **Trois outils pour trouver le sommeil**

**Morphee, le petit appareil déconnecté**  
 À l'ancienne, c'est-à-dire sans connexion, il ressemble à un réveil renversé avec 3 clés que l'on tourne pour choisir son thème (*bodyscan* ou visualisation, par exemple), sa séance (8 possibilités d'ambiance), sa durée (8 ou 20 minutes) et même la voix enregistrée (masculine ou féminine). Au total, 200 combinaisons de programmes de méditation et de sophrologie à écouter pour s'endormir, avec ou sans écouteurs.

👉 Où le trouver ? Chez Nature & Découvertes, Boulanger et sur [morphee.co](http://morphee.co), 79,95 €.

**Calm, l'appli numéro 1**

Fondée par des Britanniques en 2012, déjà essayée par 50 millions de personnes dans le monde, meilleure application Apple de 2018, elle existe depuis quelques mois en version française. Pratique, parce que l'on peut faire partout, même dans les transports, une méditation de 10 minutes différente tous les jours, suivre des programmes de méditation guidée, écouter des musiques planantes, et même des histoires (pour adultes) pour s'endormir!

👉 Abonnement Calm Premium (49,99 €/an), en français avec accès aux sessions en anglais, [calm.com](http://calm.com) sur l'App Store ou Google Play.

**Deux CD, à écouter sans modération**

Au choix, deux CD pour se détendre au moment de s'endormir, ou en toute occasion : *Dormez mieux!* – Pour en finir avec la fatigue, 4 séances de sophrologie guidées, ou *Méditation, respiration, relaxation* – Se ressourcer pour tout concilier, 13 séances guidées, Clarisse Gardet.

👉 Audiolivres: livret + CD, [clarissegardet.fr](http://clarissegardet.fr)



**En immersion, la méditation radicale**

Un stage de cinq jours permet de s'initier à la méditation laïque, d'en comprendre les principes et de découvrir (ou approfondir) les méditations guidées, qui ont lieu plusieurs fois par jour. Conçus par Fabrice Midal, spécialiste de la méditation, ces séminaires s'adressent, selon les dates, aux débutants ou aux confirmés. À partir de 595 € la session tout inclus, [ecole-occidentale-meditation.com](http://ecole-occidentale-meditation.com)

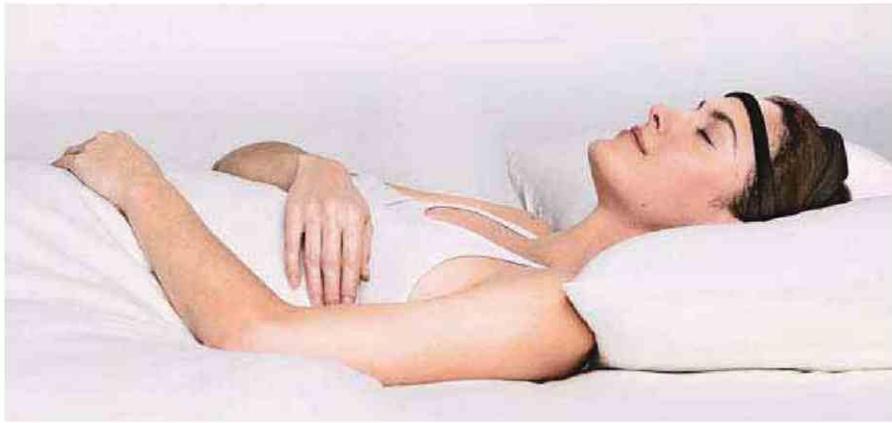


INSPIRATIONS / HIGH-TECH

## Nuits (dé)connectées

Montres, bandeaux ou oreillers... La *sleep tech* nous promet un meilleur sommeil. Doudous numériques ou vraies solutions : ces innovations vendent-elles autre chose que du rêve ?

PAR LAËTITIA MOLLER



Le bandeau Dreem est doté d'électrodes qui enregistrent l'activité cérébrale.

**D**ormir n'est pas de tout repos. 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit et plus d'un tiers déclarent souffrir d'un trouble du sommeil (1). Les entrepreneurs de la santé connectée l'ont bien compris. Après le sport et la nutrition, la *sleep tech* se pose comme un terrain d'innovation en pleine ébullition. En quelques années, montres, bandeaux, capteurs à glisser sous le matelas ou intégrés aux oreillers sont apparus. Mesurant nos mouvements, notre respiration, notre rythme cardiaque ou même notre activité électrique cérébrale, ces objets connectés analysent notre sommeil et nous coachent pour l'améliorer.

Marketing ou aides pour mieux dormir ? « On ne peut pas balayer ces technologies, estime le neurologue Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Leur intérêt est de générer une prise de conscience sur l'hygiène du sommeil. Ces objets délivrent un coaching, éventuellement une alerte, mais en aucun cas un diagnostic. Et, si la mesure des données est de plus en plus fiable, leur interprétation est plus critiquable. »

Détection des apnées du sommeil par la toute nouvelle ScanWatch de la société française Withings ; électrodes enregistrant l'activité de votre cerveau avec les bandeaux Dreem, de Rythm, ou Smartsleep, de Philips... Les marques revendiquent la qualité clinique de leurs technologies. « Certaines ont une

validation médicale et scientifique, confirme le Dr Maxime Elbaz, expert en objets connectés au Centre du sommeil et de vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris (2). Mais le fonctionnement de leur algorithme reste opaque et les études manquent sur certaines cohortes, notamment les insomniaques ou les apnéiques. » Autre réserve : la frénésie de la mesure. Selon une étude américaine publiée dans le *Journal of Clinical Sleep Medicine*, ces objets peuvent même mener certains à l'orthosomnie, nouvelle obsession du bien dormir !

Les spécialistes identifient toutefois l'intérêt de ces réservoirs de données. « À l'hôpital, on enregistre le sommeil pendant vingt-quatre heures, reconnaît le Dr Marc Rey. Ces solutions permettent des suivis sur des périodes longues, qui n'imposent pas aux sujets de tenir un agenda. » Pour Eric Carreel, président fondateur de Withings, l'heure n'est plus à « l'automesure » mais au partage d'informations. « Ces appareils vont permettre aux médecins d'observer des tendances sur de nombreux paramètres. Mais, alors qu'elle est en forte accélération aux États-Unis, en France, il faut encore inventer cette coopération entre corps médical, industriels et assurances. » Signe des temps, la 20<sup>e</sup> Journée du sommeil, le 13 mars, abordera l'avenir du sommeil et les objets connectés.

(1) Enquêtes INSV/MGEN, 2016 et 2019.

(2) Coauteur de *Apprendre à dormir*, sous la direction du Dr Patrick Lemoine, HumenSciences, à paraître le 11 mars.



# L'essentiel sur *le sommeil*



**Le sommeil correspond à une perte de conscience temporaire mais sans perte de la sensibilité sensorielle. Il est essentiel au corps, particulièrement au cerveau, pour se régénérer. On y consacre d'ailleurs un tiers de notre vie. Pourquoi dort-on et quels sont les bienfaits du sommeil ? Quels sont les différents cycles du sommeil ? Comment améliorer la qualité de son sommeil ?**

## Les bienfaits du sommeil sur la santé

Le sommeil protège le système nerveux central, préserve les neurones et consolide la mémoire. C'est au cours du sommeil que votre organisme fabrique la totalité de l'hormone de croissance, indispensable non seulement pour grandir, mais aussi pour construire des protéines, entretenir les tissus...

Il augmente votre seuil de douleur. Il permet aussi à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. A l'inverse, le manque de sommeil affecte différentes fonctions périphériques de l'organisme. Il favoriserait la prise de poids et l'envie de malbouffe. Une privation prolongée vous rend plus vulnérable aux infections, au stress et à l'anxiété. Elle affecte votre concentration et votre temps de réaction et peut vous rendre plus irritable et de mauvaise humeur.

## Les cycles du sommeil

Une bonne nuit de sommeil comporte environ 3 à 6 cycles de 90 minutes en moyenne. La durée précise d'un cycle varie d'une personne à l'autre. Vous entamez doucement le sommeil lent, lui-même divisé en 3 phases : l'endormissement (N1), dure une dizaine de minutes, le sommeil lent léger (N2), le sommeil lent profond (N3), très

récupérateur. Vient ensuite la phase du sommeil paradoxal (appelé aussi sommeil à mouvements oculaires rapides, "Rapid eye movements" ou REM). C'est la phase pendant laquelle nous rêvons. Elle dure en moyenne 15 à 20 minutes.

## Respecter le rythme des enfants

Un sommeil de qualité favorise le développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages. Or, certains parents reculent l'heure du dîner et du coucher pour passer plus de temps avec leurs enfants. D'autres restent près de leur enfant pendant qu'il dort, en lui tenant la main, ou le laissent dormir dans leur lit, qui devient le lit de la famille entière.

Les mauvaises habitudes ou l'absence de limites fermes, peuvent engendrer des difficultés d'endormissement chez l'enfant. Instaurez des heures fixes de coucher, adoptez quelques petits rituels : bain, petite histoire, câlins, chanson douce, massage... Si votre enfant se réveille au beau milieu de la nuit en pleurant, évitez de le sortir de son lit et contentez-vous de quelques gestes tendres pour le rassurer.

## Nos conseils pour un sommeil de bonne qualité

- Se coucher et se lever à heures régulières.
- Pratiquer un exercice physique régulier dans la journée.
- Eviter les excitants après 16 heures (alcool, tabac, café...).
- Ne pas hésiter à aller se coucher dès que les signaux du sommeil se manifestent.
- Eviter de trop manger le soir.
- Le choix de sa literie est également déterminant pour bien dormir.

## Le saviez-vous ?

La journée mondiale du sommeil est déclinée en France au niveau national depuis 2000, par l'Institut National du Sommeil et de la vigilance. Elle a lieu chaque année le vendredi qui précède l'équinoxe de mars. Cette année, la journée nationale du sommeil aura lieu le vendredi 13 Mars simultanément à la journée mondiale.

## Bon à savoir

Camomille, Tilleul, Verveine, Fleur d'oranger, Valériane..., de nombreuses plantes ont des vertus insoupçonnées en matière de lutte contre l'insomnie. Plus connu sous le nom de pavot de Californie, l'eschscholtzia est un sédatif et un anxiolytique naturel.

## Conseil

Face à la nocivité de certaines matières et des COV, il est conseillé de privilégier les matelas fabriqués à partir de fibres naturelles. Optez pour une literie biologique pour un geste éco responsable.

## ÉVÉNEMENTS

# S'informer pour mieux comprendre

**Tout savoir sur l'audition, le sommeil et le cerveau : en mars, partout en France, assistez gratuitement à des conférences et rencontrez des professionnels de santé.**  
**STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET**



### Le 12 mars Journée nationale de l'audition

Pour cette 23<sup>e</sup> édition, les jeunes, dont un bon nombre sont sujets aux acouphènes et aux troubles auditifs, seront au cœur des événements. Car l'audition ne concerne pas que les seniors !  
[www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)



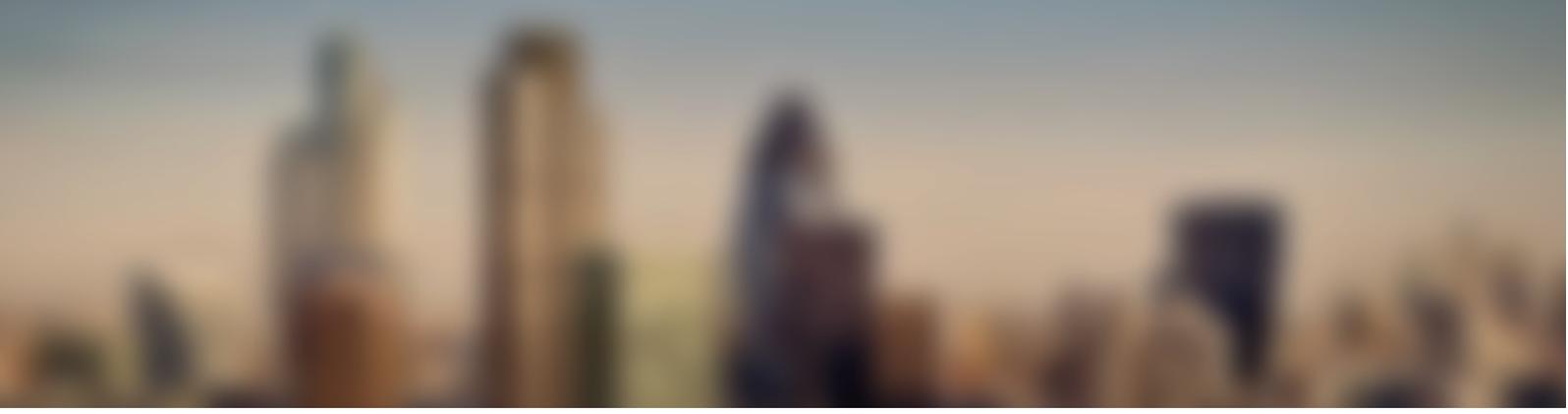
### Le 13 mars 20<sup>e</sup> Journée nationale du sommeil

L'Institut national du sommeil et de la vigilance fait le point sur deux décennies de recherches. Il étudie également l'avenir par le prisme de l'enfant. Cette journée permettra de découvrir l'impact de nos modes de vie sur le sommeil pour mieux comprendre les conséquences de ces troubles sur notre organisme.  
[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)



### Du 16 au 22 mars Semaine du cerveau

Cette 22<sup>e</sup> édition est coordonnée par la Société des neurosciences. Elle nous sensibilise aux découvertes liées à la recherche. L'occasion de rencontrer des spécialistes pour percer les secrets de la mémoire et les mystères des milliards de cellules et de neurones qui composent le cerveau.  
[www.semaineducerveau.fr](http://www.semaineducerveau.fr)



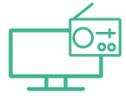
# **Radio Nacionales**



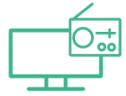
- 21:11:56 Confinement : pourquoi vous avez autant de mal à dormir ? - Invité : Dr Marc Rey, neurologue, président de l'Institut National du Sommeil.
- 21:12:22 Commentaire de Camille Revel. La fin du temps passé dans les transports permet aux parisiens de gagner du temps de sommeil.
- 21:12:36 Commentaire de Marc Rey. Il évoque la journée du sommeil. Le confinement profite à des personnes qui manquaient de sommeil. Il explique pourquoi certaines personnes ont un sommeil irrégulier.
- 21:17:41



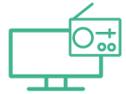
- 06:38:44 Interview du Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance : une étude montre que 74% des adultes sont concernés par des troubles du sommeil depuis le début du confinement. C'est quelque chose d' assez logique en raison de l'augmentation de l'anxiété.
- 06:40:58



- 13:42:01 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.
- 13:42:08 Faut-il faire une sieste pour réparer les dégâts de nos nuits agitées ? La sieste met au repos nos systèmes d' éveil pour que notre réveil soit de meilleure qualité. Une sieste de 20 minutes n'aura pas de répercussion sur la nuit.
- 13:44:10



- 13:39:32 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.
- 13:39:32 témoignage de Myriam :le confinement est bénéfique.
- 13:39:56 Marc Rey : les français ne dorment pas suffisamment, le confinement est meilleur. La Journée du sommeil a lieu le 13 mars.
- 13:40:59 Lilly dit dormir 15 heures par jour avec le confinement.
- 13:41:33 Marc Rey : les rêves traduisent ce que l'on pense dans la journée.
- 13:42:01

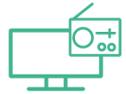


- 13:35:24 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Tout le monde est concerné par le rythme veille sommeil. Il ne faut pas basculer le jour pour la nuit. Il faut garder son rythme.
- 13:36:22 Les rêves sont plus nombreux. Les rêves de fin de nuit sont plus riches.
- 13:37:29



13:44:10 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Il peut y avoir des troubles du sommeil durant le confinement.

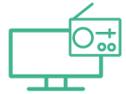
13:45:23



- 13:37:29 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. On passe beaucoup de temps sur nos écrans de smartphones ou de télévision. Lors de la Journée du sommeil, une enquête montrait que les gens passaient énormément de temps sur les écrans. Il faut une heure d'arrêt d'écrans avant d'aller se coucher.
- 13:39:32



**PAYS** :France  
**EMISSION** :LE GRAND RENDEZ-VOUS  
**DUREE** :00:03:10  
**PRESENTATEUR** :Pierre Weill



► 17 avril 2020 - 13:32:14

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

13:32:14 "Le virus au carré" de Mathieu Vidard. Invité : Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de l'INSV, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Les enfants ne sont plus en rythme scolaire et peuvent être perturbés.

13:35:24



- 07:51:46 Epidémie de Covid-19 .  
07:52:09 Reportage d'Aurélie Kieffer sur la plate forme téléphonique d'aide aux personnes inquiètes par le confinement.  
07:52:19 Interview de Claire Anne, personne âgée.  
07:52:47 Interview de Stéphanie, psychologue sur la ligne Covid Ecoute.  
07:53:24 Interview de Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.  
07:54:15



- 17:21:29 Covid-19 : il est difficile de trouver le sommeil durant le confinement.
- 17:21:55 Déclaration de Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance au centre du sommeil de l'hôpital de la Timone à Marseille, qui donne des conseils pour dormir en cette période.
- 17:26:11



- 15:32:25 Covid-19 : Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. L'alimentation joue sur le sommeil.
- 15:38:33 Il y a une plateforme internet qui est lancée par le Défenseur des droits et l' AP-HP, enfance et Covid point.org.
- 15:38:43



08:07:29 Thème : Journée mondiale du sommeil. Invité : Marc Rey, président de l' Institut National du Sommeil et de la Vigilance. La privation chronique de sommeil diminue les défenses immunitaires. Il est important de bien dormir pendant l'épidémie de coronavirus.

08:08:42 Précisions sur la dette de sommeil.

08:11:47



- 15:34:40 Méditation, yoga, luminothérapie : comment mieux dormir ? Invité : Patrick Lesage, sophrologue et membre Société Française de Recherche et du Médecine du Sommeil et auteur du livre "2h Chrono pour mieux dormir" éditions Dunod.
- 15:36:26 Les pompiers de Paris sont évoqués.
- 15:37:40 L'Institut national du sommeil et de la vigilance organise la 20e session de de journée du sommeil.
- 15:39:04



- 05:14:54 Lancement aujourd'hui de la journée du sommeil alors qu'un quart des français connaissent des troubles du sommeil. Les médecins et spécialistes préconisent une vie bien plus équilibrée, sport alimentation équilibrée.
- 05:15:20



18:49:06 Willy Rovelli met les points sur les i.  
18:50:13 Beaucoup de gens veulent arrêter de fumer. Le paquet coûte 10 euros. Le cowboy de Marlboro vient de mourir à l'âge de 90 ans.  
18:51:10 Citation Rossignol.  
18:52:32 Demain, c' est la Journée du sommeil.  
18:52:52

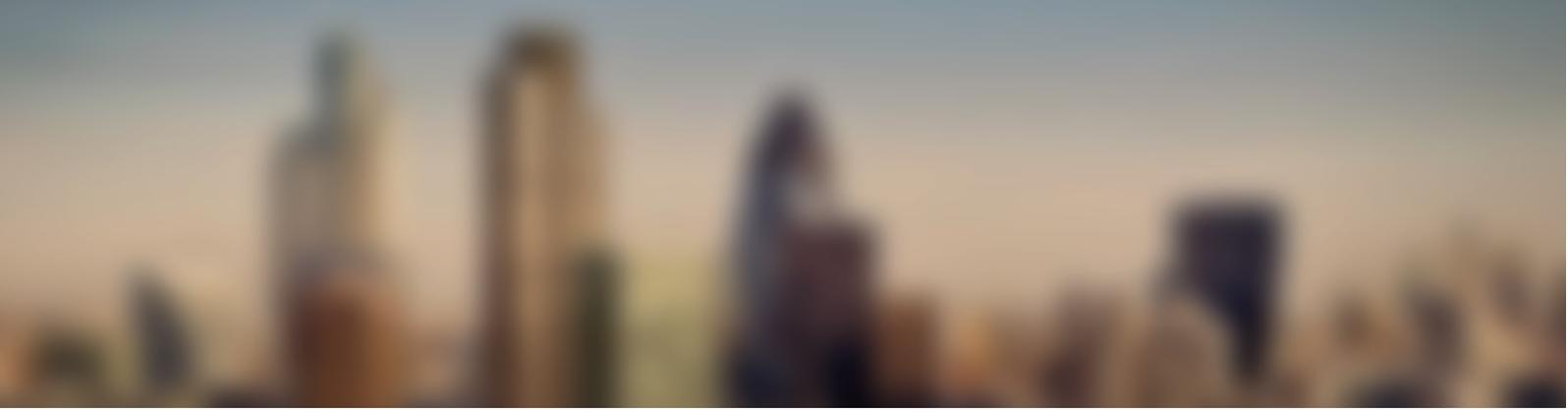


08:11:23      Invité : Pierre Faivre, porte-parole d'HEYME, mutuelle des jeunes de 16 à 35 ans. Retour sur la Journée nationale du sommeil.

08:16:30



- 06:36:35 L'Institut national du sommeil et de la vigilance vient de dévoiler une nouvelle étude sur l'impact du téléphone portable sur le sommeil.
- 06:36:52 Reportage de Nicolas Ropert à ce propos.
- 06:36:57 Interview de Mohamed, informaticien qui reconnaît que son sommeil est perturbé.
- 06:37:14 Interview de Coline, qui consulte son smartphone au lit avant de dormir.
- 06:37:30 Interview de Patrick Lévy, spécialiste du sommeil.
- 06:38:10



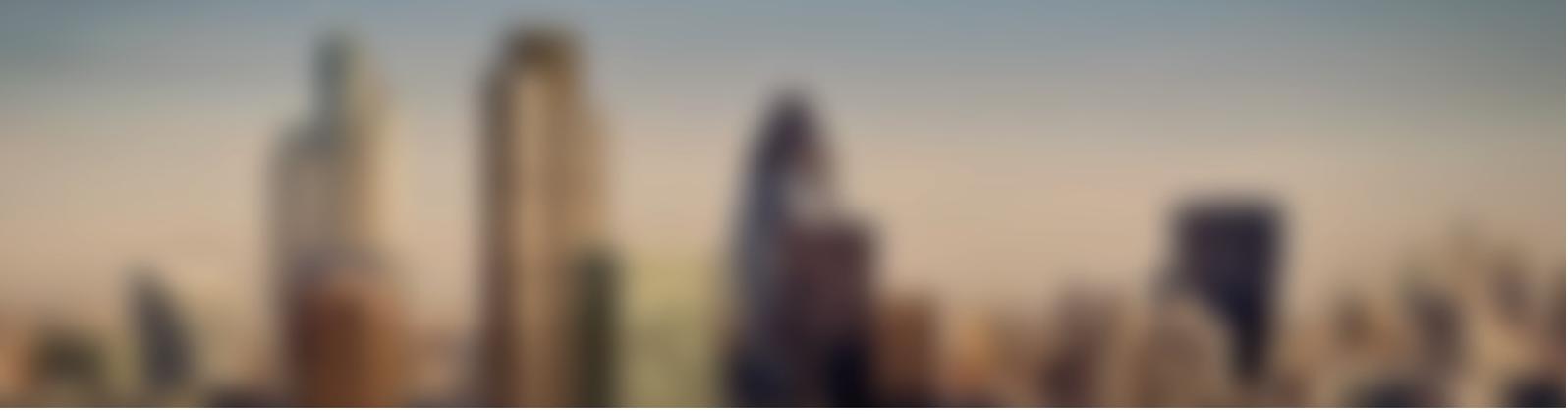
## **| TV Nacionales**



- 12:40:54 Le sommeil en temps de confinement et de Covid-19. Reportage de Cécile Laronce. Pierre Vand Den Becken, employé dans un restaurant au chômage partiel, a des insomnies.
- 12:41:28 Interview de Pierre Van der Becken. Il déborde d'énergie. Son horloge biologique est perturbée.
- 12:42:01 Interview de la Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre, Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Fanny Faugeon, sophrologue, aide des patients en perte de repères.
- 12:42:46 Interview de Fanny Faugeon.
- 12:43:25



- 07:55:01 Santé - Vincent Valinducq. Journée du sommeil. Il n'y a pas de nuit type idéale.
- 07:55:37 Visuel INSERM. L'insomnie touche entre 15 et 20% de la population.
- 07:55:56 Reportage Vincent Valinducq.
- 07:56:21 Il faut éviter les excitants comme le thé, le café, la cigarette, l'alcool.
- 07:57:48 Retour plateau.
- 07:57:52 Il évoque la glande thyroïde et son impact.
- 07:58:42



# **Web National**



## Comment mieux dormir par temps de confinement ?

Depuis le début du confinement, de nombreuses personnes font état de troubles du sommeil. Nous avons demandé au docteur Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance, de nous éclairer sur les remèdes qui existent.

Les témoignages d'insomnies affluent sur les réseaux sociaux depuis le début du confinement. Si, à l'instar de cette internautes désespérée, vous en êtes au point de souhaiter qu'on vous assomme avec l'intégrale des Rougon-Macquart, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul·e.

Excusez-moi de vous déranger, est-ce que vous auriez 5min pour parler DE CES PUTAIN D'INSOMNIES DEPUIS UN MOIS 4H24 ET JE PETE LE FEU MAIS ASSOMMEZ-MOI AVEC L'INTÉGRALE DES ROUGON-MACQUART, Y'EN A 20 ET JE LE SAIS PARCE QUE JE DORS PLUS ET QUE J'AI LE TEMPS DE LES LIRE HELP.  
— Lorién ☐☐ (@Lorien\_Angmar) April 23, 2020

Comme l'a montré l'étude Coconel (pour coronavirus et confinement) réalisée entre le 31 mars et le 2 avril par l'Ifop pour un consortium de chercheurs, 74 % des personnes sondées ont déclaré avoir connu des troubles du sommeil dans les 8 derniers jours.

Mais comment l'expliquer, et surtout, comment y remédier ? Le docteur Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance, association chargée de promouvoir le sommeil comme composante de la santé publique, nous répond.

Comment expliquer nos insomnies par temps de confinement ? Quels facteurs physiques ou psychiques peuvent expliquer ce phénomène ?

Marc Rey – Il y a deux grands facteurs qui interviennent. D'une part le confinement fait que l'on perd le rythme habituel de notre organisation de vie. Au lieu de se lever, de prendre le petit-déjeuner, de se laver, de s'habiller et de faire une activité physique consistant à aller prendre le métro ou le bus pour se rendre au travail, certaines personnes vont rester chez elles et regarder la télé, où des nouvelles tout à fait catastrophiques sont diffusées.

“Il faut trouver en soit l'énergie d'avoir une activité stimulante : il faut s'organiser, quitte à faire un planning, pour éviter la procrastination”

Non seulement ces personnes n'auront pas un éveil de bonne qualité, mais dans la journée, elles auront du mal à se mobiliser. Arrivé le soir, ces sujets n'ont pas vraiment sommeil, car leur veille a été très détériorée par une absence d'activité stimulante. Il faut donc trouver en soit l'énergie d'avoir une activité stimulante. Et pour cela, il faut s'organiser, quitte à faire un planning au début de la semaine, pour éviter la procrastination. Cette perte de rythme est extrêmement importante.

Le deuxième grand problème, c'est l'anxiété par rapport à la maladie. Celle-ci nous est montrée à longueur de journée de façon tout à fait dramatique. On nous dit que c'est

une maladie bénigne, dont 80 % des gens guérissent spontanément, mais on nous donne sans arrêt le nombre de morts, et on nous dit que les services de réanimation sont saturés. Cette contradiction dans l'information fait qu'on finit par redouter d'attraper une maladie bénigne.

De plus, si on l'attrape, on nous dit de rester chez nous, et que si la maladie s'aggrave, alors on ira à l'hôpital, et éventuellement en réanimation... C'est stressant! Il y a de quoi être inquiet. Par ailleurs, vous vous faites aussi du souci pour vos anciens. Et enfin, il y a l'anxiété de ceux qui continuent de travailler, ou de ceux qui sont empêchés de travailler, et qui se demandent comment faire pour la reprise. On est dans un contexte d'incertitude extrême, on va donc avoir du mal à trouver le sommeil la nuit.

On sait très bien que le stress et la perte du rythme sont générateurs d'insomnie. L'étude Coconel (pour coronavirus et confinement) montre que 75 % des Français se plaignent de troubles du sommeil pendant cette période, même si d'autres au contraire dorment mieux – ce sont des gens dont les besoins de sommeil n'étaient pas couverts en période d'activité.

on dort tous mal avec le confinement ou c'est juste moi ?

pic.twitter.com/60tZFXWcmm

— Nicolasbdf (@Nicolasbdf) April 28, 2020

Dans cette période, l'addiction aux écrans pourrait être renforcée. Le fait de consulter son téléphone tard le soir, ou de regarder des séries sur un ordinateur, est-ce aussi un facteur de troubles ?

Notre étude publiée pour la journee du sommeil du 13 mars montrait déjà une consommation d'écrans considérable, en l'absence de confinement, en particulier chez l'adolescent, mais aussi chez l'adulte. Des gens se couchent et regardent des écrans pendant 1h30 alors qu'ils pensaient s'endormir. Cette consommation est déjà très élevée.

Bien entendu, dans la période actuelle, nous avons besoin des écrans dans la journée pour rester en contact et télétravailler. Notre temps d'écran dans la journée est plus élevé que d'habitude. Il ne faut donc pas majorer ce temps d'écran le soir. Ce qu'il faut, c'est s'organiser pour ne plus avoir d'écran au coucher dans le lit, au risque de vous mettre en privation de sommeil, alors que vous êtes déjà stimulés par l'angoisse.

Il faut arrêter de regarder les nouvelles, très anxiogènes, après le journal de 20 heures, et arrêter les écrans 1h30 avant l'heure d'endormissement souhaitée. Les écrans sont mauvais pour le sommeil, car ils sont enrichis en lumière bleue, la lumière du jour, qui bloque la sécrétion d'une hormone, la mélatonine, qui est sécrétée quand il fait noir.

>> A lire aussi: #BiblioSolidaire: quand étudiants et chercheurs ont recours au système D

Est-il normal que nous fassions plus de cauchemars, ou de rêves angoissants ?

Oui. Il y a deux aspects à prendre en compte. Beaucoup plus de rêves sont racontés en ce moment, parce que globalement les gens se lèvent plus tard. Or les rêves que l'on

fait varient du début à la fin de la nuit. Au début de la nuit, on fait des rêves très courts, et à la fin de la nuit, des rêves très longs. C'est pour ça qu'on a un rêve en tête quand on se réveille. Comme les gens se lèvent plus tard, ils font des rêves plus longs, et en ont plus facilement des souvenirs.

Deuxième point: dans une situation d'inquiétude, on fait des rêves plus inquiétants. Une des fonctions probables du rêve, c'est de nous préparer à d'éventuelles difficultés diurnes. Des expériences l'ont montré. C'est une façon naturelle, quand on a des soucis, de voir les mauvaises possibilités de résolution.

Que conseillez-vous pour retrouver un rythme plus normal de sommeil? Avoir une activité sportive, même en intérieur?

C'est très important, car cette activité sportive, en particulier le matin, va vous permettre d'avoir une meilleure qualité d'éveil. Quand vous êtes somnolent, le fait de vous agiter vous empêche de vous rendormir, c'est pourquoi il est très important d'avoir une activité physique le matin, et surtout d'ouvrir les fenêtres, et, si vous avez la chance d'avoir un balcon, de sortir au soleil – c'est très important pour arrêter la sécrétion de mélatonine.

“Si vous vous sentez très énervé, il va falloir avoir des activités physiques explosives”

Il faut aussi essayer de se lever assez tôt, et de faire une sieste à mi-journée, un temps de pause d'une quinzaine de minutes, puis refaire une activité physique pour se relancer pour l'après-midi.

Si vous vous sentez très énervé, il va falloir avoir des activités physiques explosives. Si vous avez un punching-ball, c'est parfait. Il vaut mieux taper sur un punching-ball que sur votre partenaire ou vos enfants, ce qui nous pose de gros problèmes aujourd'hui avec le confinement.

Est-ce différent pour les enfants? Avez-vous des recommandations particulières à leur égard?

D'une part, il faut absolument qu'ils aient un emploi du temps. Les enfants sont très contraints tout au long de l'année par les emplois du temps à l'école. Ils attendent des adultes qu'ils leur donnent un emploi du temps, car ils ne savent pas faire ce qu'ils veulent, quand ils veulent. Il faut que ce soit écrit.

“Il faut parler aux enfants: c'est très angoissant pour eux de compter les morts tous les soirs”

Deuxièmement, il faut leur parler. Ils comprennent plein de choses à la télé, mais peuvent se tromper. C'est très angoissant pour des enfants de compter les morts tous les soirs. Il faut leur dire qu'il y a tout le temps des morts, mais qu'avant on ne les comptait pas. Il faut les rassurer, c'est la vie. En temps d'épidémie on fait plus attention.

Il faut essayer de les faire parler, de leur faire raconter les rêves qu'ils font. S'ils font de mauvais rêves, on peut les modifier avec une histoire dont la fin modifie le rêve. Il faut un rituel le soir, où on retrouve de la sécurité. Il faut que l'enfant puisse verbaliser comment il a trouvé sa journée. Discuter de choses agréables apaisera aussi l'adulte.

On considère rarement le sommeil comme un vrai problème de santé publique. Cette

crise met-elle en évidence son importance ?

Bien sûr. C'est un problème de santé publique, habituellement lié à la dette de sommeil. Avec cette crise, on risque de se retrouver avec une flambée d'insomnies chroniques. Il faut surtout éviter que les gens, à l'issue de ce confinement, prennent des somnifères, car ce n'est pas une bonne solution. Il faut que ces problèmes soient gérés au même titre que le stress. Je trouve surprenant que, lorsqu'il y a des attentats, quel que soit leur niveau, une cellule psychologique soit créée pour vous prendre en charge, alors que dans le cas de cette pandémie, qui nous soumet à un stress au moins aussi important, il n'y en a pas. Il faudra prendre en charge les gens qui ont très mal vécu cette histoire. Il faut y être attentif.

Propos recueillis par Mathieu Dejean



## Combien d'heures un adulte doit-il dormir ?

Partager sur Facebook

Partager sur Twitter

Bien dormir est crucial pour rester en bonne santé psychologique, mental et physique. C'est un moyen pour le cerveau et l'organisme de récupérer de leurs activités intensives. Toutes vos pensées, vos prises de décisions et vos comportements en dépendent. Quelle est donc la durée de sommeil idéale d'un adulte ?

### Durée de sommeil recommandée pour un adulte

La durée de sommeil recommandée par la National Sleep Foundation (NFS) est d'environ 8 heures pour un adulte de 24 à 65 ans. C'est ce que révèle la publication de mars 2015. La NFS est un organisme américain composé de 18 experts de renom. Parmi eux, des neurologues, psychiatres, gériatologues, spécialistes de l'anatomie. Ces derniers se réunissent pour mettre à jour des recommandations officielles sur la durée de sommeil dans le monde. Après un examen rigoureux de 300 publications scientifiques, les chercheurs préconisent ainsi de dormir durant 7 à 9 heures par jour. Ces chiffres restent une moyenne indicative. Il n'existe pas de norme absolue, car le nombre d'heures nécessaire à un individu dépend également de son patrimoine génétique.

### Combien d'heures de sommeil pour soi ?

Nous ne sommes pas tous égaux sur le temps de sommeil. Effectivement, certains restent somnolents en journée lorsque le réveil sonne un peu plus tôt. Tandis que d'autres regorgent d'énergie après une nuit de 4 heures. Pour identifier sa durée de sommeil idéale, il faut prêter une attention à ses propres besoins. Le plus simple est de s'auto-évaluer. Observez-vous et écoutez-vous. Comment vous sentez-vous dans la journée ? Êtes-vous productif ou plutôt dans un état léthargique ? Il s'agit de noter sur un carnet quelques paramètres de sommeil et son état émotionnel chaque jour. Il est conseillé de le réaliser sur une période où les contraintes professionnelles et familiales sont moins importantes. Une semaine de vacances par exemple.

### Constat sur la durée de sommeil des adultes en France

Selon les résultats d'une enquête réalisée par OpinionWay en janvier 2020 pour le compte de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INVS), les Français actifs dorment en moyenne 6 h 41 en semaine. Soit un temps de repos en dessous des 7 heures minimales quotidiennes recommandées par la NFS et la Santé publique France. 41 % des personnes tentent alors de faire au moins une sieste d'environ 1 heure, en semaine, pour compenser ce manque de sommeil. Ce sondage avait été effectué sur 1020 individus de 18 à 65 ans. Le bulletin épidémiologique hebdomadaire publié en mars 2019 mentionne par ailleurs que l'insomnie chronique touche plus de 13 % des adultes en France. Or, la dette de sommeil expose à un risque élevé de pathologies cardiaques, d'hypertension, d'obésité ou d'accidents.

Le déficit de sommeil ne touche pas uniquement les adultes. Les parents doivent réfléchir à montrer l'exemple, car les adolescents notamment, hyper-stimulés par les écrans de smartphone, reculent l'heure d'endormissement. Ainsi, pour être en bonne santé, la durée de sommeil est évidemment considérable. Mais elle n'est pas un paramètre suffisant. Il faut également tenir compte de sa qualité. L'environnement et les conditions de sommeil sont donc tout autant des aspects à ne pas négliger.

Articles similaires :



Noël 2019 : 12 idées de calendriers de l'avent insolites pour adulte



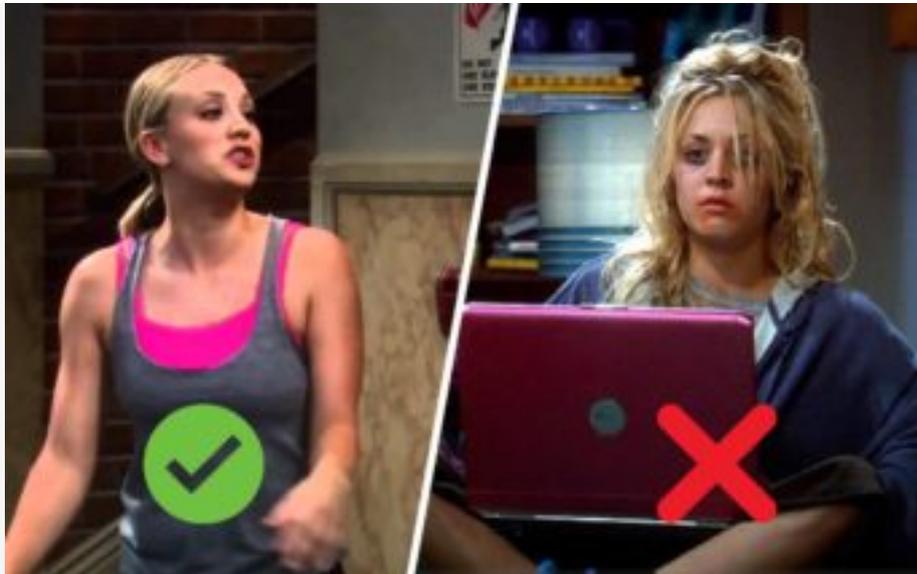
Marche et perte de poids : combien de pas par jour pour maigrir ?



♥  Comparaison des 25 meilleurs sites et apps de rencontre en 2020



Tout ce qu'il faut savoir avant de regarder la saison 8 de 'Game of Thrones'



Confinement : les activités à faire pour garder la forme chez soi



☐☐☐ Canicule : comment faire face à une vague de chaleur ?  
dormir sommeil



## Sommeil, bien dormir pendant le confinement



Sommeil, le confinement chamboule nos quotidiens. L'absence d'activités physique, professionnelle, sociale peuvent perturber notre rythme de vie. Cette période génère chez beaucoup, stress et anxiété. SoHealthy vous dévoile quelques conseils d'experts pour mieux gérer cette situation.

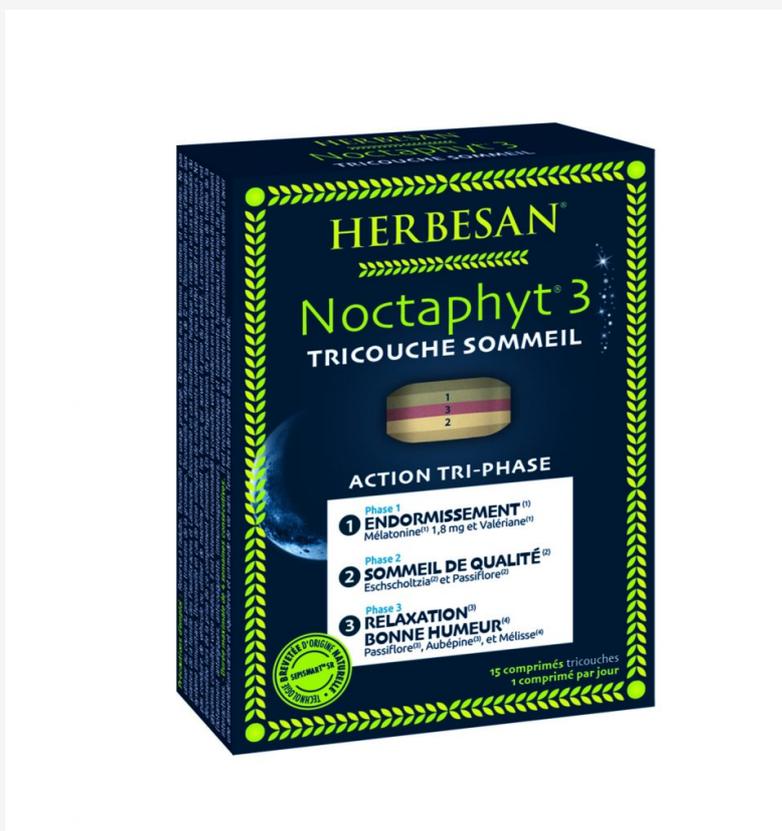
Selon l'institut national du sommeil et de la vigilance pour limiter les risques d'insomnies durant le confinement, il est nécessaire de suivre quelques règles pour continuer de dormir sereinement.

### Conseils afin de bien dormir

- Il faut éviter de décaler ses heures de lever et de coucher. En effet il faut éviter d'aller au lit plus tard que d'habitude ou encore de rester coucher au-delà de l'heure de levée habituelle.
- Garder un temps limité au lit est nécessaire afin de renforcer l'association lit-sommeil. Si la personne ne dort pas il est impératif qu'elle sorte du lit.
- S'exposer à la lumière naturelle du soleil, artificielle comme la luminothérapie sans oublier celle des écrans permet de maintenir l'équilibre de son horloge biologique.
- Réaliser des activités physiques à la maison permettra de compléter le rôle de la lumière pour maintenir la stabilité du rythme veille sommeil.
- Il est possible de faire une sieste tant que celle-ci ait une durée de 20 minutes maximum.
- Après 14 heures, il est inutile de boire trop d'excitants comme le café, le coca, le thé...
- Alternier les activités physiques et manuelles permettent de lutter contre la somnolence.
- Le soir ne pas sauter les dîners et privilégier les féculents qui limitent les fringales nocturnes.
- Ne plus regarder les écrans au minimum une heure avant le coucher. Les ordinateurs téléviseurs, tablettes, doivent rester éteints jusqu'au lendemain matin. Surtout ne pas allumer un de ces objets la nuit. Il sera alors très difficile de retrouver le sommeil après.
- Privilégier un environnement propice au sommeil. « La lecture est apaisante, et peut faire parti du rituel d'endormissement, mais mieux vaut au fauteuil, lumière basse, plutôt qu'au lit, particulièrement si on souffre d'insomnie », précise Jean-Arthur Micoulaud Franchi, psychiatre, neurophysiologiste et médecin du sommeil. Il travaille sur les liens entre mécanismes neurophysiologiques, comportements et symptômes dans les troubles du sommeil.

### Des solutions pour remédier aux troubles du sommeil

Plusieurs solutions permettent de prendre soin de la santé de son sommeil. Il suffit parfois d'appliquer des règles simples d'hygiène et de diététique, comme ne pas dîner trop tard, trop gras et trop épicé, ne pas fumer... Il faut pouvoir aussi se réserver du temps pour la méditation, la relaxation... Afin de venir à bout de leur problème de sommeil, certains favorisent la prise de médicaments. Attention, un avis médical est fortement recommandé car ceux-ci peuvent présenter des effets secondaires et de grands risques de dépendances. En revanche, d'autres préfèrent des méthodes plus douces comme la prise de compléments alimentaires. Ils agissent sur la mélatonine, l'hormone du sommeil qui se recharge essentiellement lorsque l'on se nourrit avec des produits protéinés et de bonne qualité. Par ailleurs, plusieurs innovations dans les domaines de la médecine douce sont proposées à l'instar des laboratoires Superdiet. Les équipes de chercheurs ont développé la marque Herbesan Spécialiste de la phyto depuis 80 ans. Elle a dernièrement conçu un comprimé composé à 100% des plantes afin de favoriser le sommeil, le Noctaphyt 3. En effet, il s'agit du 1er comprimé tricouche à agir sur les 3 grandes phases du sommeil : l'endormissement, le sommeil et le réveil.



#### Noctaphyt 3

Vous l'aurez compris l'endormissement est très importante pour préserver une hygiène de vie et une immunité convenable. En effet, c'est la nuit que tout ce jour, que nos cellules se régénèrent...



## Pourquoi dort-on si mal depuis le confinement ?

Difficultés à s'endormir, nuit agitées, rêves intenses... Depuis le début du confinement, nos troubles du sommeil s'accroissent. Pour quelles raisons ? Ce bouleversement est-il amené à durer ? Et faut-il s'en inquiéter ? Explications.

Si vos nuits ne sont plus tout à fait les mêmes depuis le début du confinement, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. D'après une enquête menée par un consortium de chercheurs issus du Centre d'investigation clinique Cochin-Pasteur de Paris, de l'École des hautes études en santé publique de Rennes ou encore de l'Observatoire Régional de la Santé de Marseille, 74 % des adultes rapportent actuellement des problèmes de sommeil. Parmi eux, la moitié affirme que ces troubles sont apparus avec le confinement.

Difficultés à s'endormir, nuits agitées, rêves intenses... Les formes que peut prendre ce bouleversement sont nombreuses, et bien sûr variables selon les situations. Elles renvoient pourtant toutes à une forme de dégradation plus large de l'état psychologique de la population, déjà soulignée par plusieurs spécialistes. Comment comprendre ce phénomène ? Est-il amené à durer ? Faut-il s'en inquiéter ? Plongée dans les coulisses de nos nuits confinées.

Risque d'insomnie

« Jusqu'à quand durera le confinement ? », « Comment organiser ma journée de demain ? », « Quand mes enfants vont-ils pouvoir retourner à l'école ? ». Avec tous les bouleversements entraînés par le confinement, le risque que ce genre de questions nous parasitent l'esprit une fois les lumières éteintes se retrouve forcément renforcé. Sans compter l'importance encore plus grande acquise par les réseaux sociaux, que nous pouvons avoir tendance à consulter plus tardivement, soit pour entretenir une forme de lien social, soit pour se tenir informé des dernières évolutions de la situation sanitaire.

Résultat, c'est d'abord le risque d'insomnie qui peut venir perturber le bon fonctionnement de notre organisme. Sur son site, **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance (**[INSV](#)**) recommande, entre autres, de « ne plus regarder les informations après 21h30 », de « prévoir un temps calme après l'extinction des écrans, consacré à l'écoute d'une de vos musiques préférées, à la méditation ou à la lecture » et de « ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever ».

Les recommandations de **[l'INSV](#)** pour lutter contre l'insomnie. Source :

**<https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement/>**

Problème, et pas des moindres : nos « nouveaux quotidiens » ne sont pas toujours propices à une telle organisation. Conditions de travail dégradées et stressantes pour les plus précaires, chômage partiel ou encore télétravail combiné à la garde d'enfants : notre environnement nous pousse parfois à adopter des comportements contradictoires avec ce que serait un rythme de vie idéal. Le manque de sorties — et les dépenses d'énergie qu'elles impliquent — jouent notamment un rôle clé. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée, vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler », explique dans *Le Monde* Marc Rey, le président de **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance. D'où une impression de sommeil très réduit. »

« Certaines personnes dorment mieux que d'habitude parce qu'elles n'ont plus d'emploi du temps du sommeil prédéfini »

Seul effet positif du confinement pour certains, des nuits qui s'allongent et s'améliorent en qualité. « Certaines personnes font aussi état du fait qu'elles dorment mieux que d'habitude, parce qu'elles n'ont plus de réveil imposé le matin, plus d'emploi du temps du sommeil prédéfini », nous explique par téléphone Ruben Naiman, professeur-adjoint de médecine clinique à l'Université de l'Arizona, aux États-Unis. Il faut souligner qu'on observe ces deux types de réaction distinctes. »

Plutôt une bonne nouvelle pour les personnes concernées, donc... même si elles peuvent paradoxalement continuer à ressentir de la fatigue durant le reste de la journée. Comme le note la neuropsychiatre Françoise Vecchierini du Centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris dans *Doctissimo*, ceux qui ne varient pas beaucoup leurs activités peuvent bel et bien se sentir épuisés tout en ayant la sensation de « ne rien faire ». « La fatigue est différente selon la structure de confinement dans laquelle on se trouve », analyse-t-elle. On peut ne rien faire, en effet, mais être très stressé, lassé, fatigué par ceux qui nous entourent... »

#### Nuits agitées

Si certains ont donc la chance de bénéficier de nuits plus longues, c'est souvent une fois le sommeil enclenché que beaucoup subissent des troubles. Sans surprise, l'environnement incertain et anxieux dans lequel nous évoluons depuis quelques semaines a, là aussi, une importance déterminante. « Aux États-Unis, on a constaté une augmentation des ventes de médicaments contre l'anxiété de plus de 30 %, ce qui est une indication très claire que les gens ne gèrent pas bien leur stress », remarque Rubin Naiman. Autre constat de Marc Rey dans *Le Monde* : si le confinement provoque une diminution de l'anxiété habituelle au cours de la journée (la peur de rater son train ou d'arriver en retard à un rendez-vous, par exemple), il crée parallèlement une autre forme d'anxiété « sourde », du fait de l'épidémie, « dont les nouvelles sont distillées de façon parfois anxigène » par les informations en continu.

Nuits entrecoupées de sursauts, agitation physique, réveil très matinal... Cette montée de stress peut avoir des effets variables, à cause de l'état d'alerte dans lequel nous nous trouvons en permanence. Une forme de « menace » que nous percevons de façon d'autant plus active qu'elle est ici constante et profonde — contrairement, par exemple, au choc soudain mais relativement « bref » provoqué par une catastrophe naturelle. Plus inquiétant, un manque prolongé de sommeil de qualité peut lui-même avoir un impact significatif sur notre humeur ou notre niveau de stress, créant ainsi une boucle de rétroaction difficile à briser.

« La lumière bleue des écrans fait croire à notre cerveau que nous sommes en journée même quand nous sommes en pleine nuit »

Sans rentrer dans des détails trop techniques, soulignons notamment le rôle du cortisol, souvent surnommé « l'hormone de stress ». Chargé d'aider l'organisme à y faire face en mobilisant l'énergie nécessaire pour nourrir les muscles, le cerveau mais aussi le cœur, son taux varie habituellement en fonction des heures du jour et de la nuit : il est maximal le matin et diminue au long de la journée pour atteindre son niveau le plus bas le soir. Or, lorsque nous percevons un danger, une quantité plus importante de cortisol est libérée par notre corps pour le préparer à faire face à la menace. « Les effets de cet état de vigilance sont bien connus : augmentation du rythme cardiaque, maux d'estomac, maux de tête, muscles tendus, etc. », prévient le magazine américain *Wired* (...) C'est comme un mouvement de danse épuisant. »

Image d'illustration. Crédits : Andrea Piacquadio / Pexels (CC).

Dans les colonnes du journal américain, la neuroscientifique Ivana Rosenzweig, directrice du centre de recherche Sleep and Brain Plasticity au King's College de Londres, renvoie également à la notion d'horloge circadienne, une fonction clé de notre organisme synchronisée grâce à l'alternance jour-nuit. « Notre état de vigilance relativement stable au cours d'une journée est dû à ce système d'alerte circadien, qui est affecté par notre exposition quotidienne à la lumière », expose la chercheuse. Mais dans le contexte actuel, souligne-t-elle, nous restons bien souvent enfermés dans un seul et même lieu. Notre exposition à la lumière n'est donc pas la même, et « cette perturbation est exacerbée par une exposition accrue aux lumières artificielles de nos ordinateurs portables, smartphones et télévisions ».

« Le problème le plus reconnu s'agissant des écrans est évidemment celui de la lumière bleue, qui fait croire à notre cerveau que nous sommes en journée même quand nous sommes en réalité en plein milieu de la nuit », confirme Rubin Naiman. Lorsque nous dormons, une glande pinéale située dans notre cerveau sécrète habituellement de la mélatonine à haute dose. Mais lorsqu'on s'expose à la lumière bleue le soir, la production de mélatonine est très ralentie.

L'endormissement devient plus difficile car notre rythme circadien est perturbé, ce qui provoque

ces fameux troubles du sommeil. »

De son côté, le psychologue Sébastien Garnero souligne que ces troubles du sommeil sont aussi provoqués par... l'incapacité à se projeter dans le futur. « [Il y a] une absence de perspectives pour l'avenir, [avec] des angoisses qui peuvent être liées au plan économique ou professionnel », juge le spécialiste auprès de BFM-TV en évoquant « la peur de ne pas avoir de travail » ou « des problèmes financiers qui peuvent advenir avec la crise ».

[embedded content]

D'où l'intérêt psychologique de la perspective d'un déconfinement à partir du 11 mai, même si un grand flou règne encore sur ses modalités d'application. « Le fait d'avoir une date butoir avec un déconfinement progressif va sûrement aider à pouvoir se représenter dans le futur, à retrouver une continuité temporelle et à avoir des projets », poursuit Sébastien Garnero. L'incertitude a mené pour certains à un moment donné où il n'y avait plus de possibilités d'envisager le futur et de vivre difficilement le présent ».

Rêves plus intenses

Un autre effet du confinement sur le sommeil se situe à un niveau plus étonnant : celui de nos rêves. Comme l'ont déjà relevé plusieurs médias, certaines personnes semblent rapporter depuis quelques semaines des rêves plus intenses et plus étranges qu'à l'accoutumée, parfois effrayants au point de perturber leurs nuits.

Rien de surprenant pour Rubin Naiman, qui nous explique ce phénomène à travers une métaphore assez explicite : « Ces dernières années, on a commencé à envisager l'intestin comme le "second cerveau" du corps humain, car il doit prendre des décisions très importantes sur ce qu'il doit trier et ce qu'il doit rejeter. Pendant notre sommeil, la situation s'inverse et on peut dire que notre cerveau devient notre "deuxième intestin". Toutes les expériences que nous avons au cours d'une journée, c'est comme boire de l'eau ou manger de la nourriture : elles entrent en nous et on doit les digérer. Or, en ce moment, nous ingurgitons des informations extrêmement difficiles à digérer. Il est donc logique que nous fassions des rêves plus vifs, plus intenses. »

Bernard Lahire, sociologue et auteur de l'ouvrage *L'interprétation sociologique des rêves* (La Découverte, 2018), suggère pour sa part que les rêves ouvrent « de nombreuses malles » de notre passé et de notre inconscient : « En fonction de ce que vous vivez actuellement, vous ouvrez une malle en particulier », affirme-t-il au Huffington Post. Par exemple ? Alors que dans une période ordinaire, nous rencontrons plein de personnes différentes que nous pouvons ensuite « retrouver en rêve », il est possible que nous ne voyions que quelques personnes dans notre maison et que nous soyons le reste du temps avec nos pensées. « Si vous pensez particulièrement à une personne, il peut être normal de la retrouver dans votre rêve », avance le sociologue.

« Les troubles de l'insomnie et les médicaments psychotropes réduisent drastiquement notre capacité à rêver »

Pour mieux comprendre l'effet du confinement sur nos rêves, plusieurs initiatives de recherche voient d'ailleurs le jour. La psychanalyste Elisabeth Serin a lancé avec l'historien Hervé Mazurel une collecte de rêves dans le cadre de leur « Laboratoire de psychanalyse nomade » et, à Lyon, une équipe du Centre de Recherche de l'Inserm collecte également les « rêves de confinement » grâce à un formulaire à remplir en ligne sur leur site.

Crédits : Ivan Oboleninov / Pexels (CC)

Dans les colonnes de Wired, la psychologue Lucy Johnstone tient en tout cas à rassurer tous ceux concernés par ces troubles du sommeil et des rêves liés au confinement, en évoquant une crise que nous traversons, de fait, collectivement. Et insiste, au contraire, sur la nécessité de ne pas « médicaliser » notre rapport à ces bouleversements. « Personnellement, j'aurais tendance à être davantage préoccupée par une personne qui ne se sentirait PAS menacée par les menaces auxquelles nous sommes confrontés », ironise-t-elle.

Un constat partagé par Rubin Naiman, qui semble se réjouir de voir de plus en plus de gens s'intéresser à ces enjeux, dans une société habituellement trop « déshydratée en rêves » selon lui.

« Il est prouvé que les troubles de l'insomnie et les médicaments psychotropes réduisent drastiquement notre capacité à rêver. Or nous avons besoin de rêver, c'est important pour notre bien-être psychologique , souligne-t-il d'un ton jovial. Aujourd'hui peut-être plus que jamais. »

**SUR LE MÊME SUJET :**

> Covid-19 : sommes-nous devenus trop intolérants au risque ?

> Covid-19 : « Ne nous attendons pas à un après ressemblant à une aube radieuse »

> « Avec le confinement les hommes affrontent ce qu'ils ont longtemps esquivé, les tâches domestiques »

> « Avec le confinement, on peut souffrir d'anxiété mais pas de stress post-traumatique »

> Mauvaise nuit ? Ce sera pire dans le futur

Image à la Une : DR

Long read web



## Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress



Agressivité, stress débordant, insomnies qui s'enchaînent. Le confinement, au bout de plusieurs semaines, commence à altérer durablement le sommeil des Français. "Une personne confinée, à la maison, en famille ou non, qui n'a plus ses activités habituelles, c'est comme si on la retranchait de force de son quotidien décrypte Maxime Elbaz, docteur au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris. Le rythme biologique se désynchronise au fil du temps." Et quand on dépasse le mois confiné, la désynchronisation peut se faire sentir.

D'autant que le sommeil en période de confinement n'est pas quelque chose d'uniforme selon Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). "On a constaté que des personnes en privation chronique de sommeil ont commencé par récupérer en début de confinement en dormant mieux et plus longtemps. C'est tout à fait normal car dans notre dernière enquête, on a calculé que les Français dorment 6h31 en moyenne par nuit. Ce n'est pas assez et ceux qui réussissent à dormir dorment désormais suivant leurs besoins." Des spécialistes livrent leurs conseils afin d'améliorer la qualité du sommeil et ainsi réduire votre stress et fatigue.

### Garder le rythme

Il est très tentant d'adopter des comportements régressifs en ces temps de télétravail quasi généralisé. Pourquoi donc s'habiller et suivre un cadre défini, libre de quasi toutes contraintes sociales ? "Le confinement entraîne la perte du rythme classique de vie puis de sommeil selon Marc Rey. Normalement le matin on s'habille, on sort de chez soi et on va travailler. N'ayant aucune obligation, beaucoup se laissent aller. Ils oublient de se laver et restent en pyjama toute la journée. En maintenant cette période d'éveil matinal durant une très longue durée, cela entraîne un très mauvais sommeil futur. Si vous passez la journée [...]"

Lire la suite sur [challenges.fr](http://challenges.fr)



## Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress



Agressivité, stress débordant, insomnies qui s'enchaînent. Le confinement, au bout de plusieurs semaines, commence à altérer durablement le sommeil des Français. "Une personne confinée, à la maison, en famille ou non, qui n'a plus ses activités habituelles, c'est comme si on la retranchait de force de son quotidien décrypte Maxime Elbaz, docteur au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris. Le rythme biologique se désynchronise au fil du temps." Et quand on dépasse le mois confiné, la désynchronisation peut se faire sentir.

D'autant que le sommeil en période de confinement n'est pas quelque chose d'uniforme selon Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). "On a constaté que des personnes en privation chronique de sommeil ont commencé par récupérer en début de confinement en dormant mieux et plus longtemps. C'est tout à fait normal car dans notre dernière enquête, on a calculé que les Français dorment 6h31 en moyenne par nuit. Ce n'est pas assez et ceux qui réussissent à dormir dorment désormais suivant leurs besoins." Des spécialistes livrent leurs conseils afin d'améliorer la qualité du sommeil et ainsi réduire votre stress et fatigue.

### Garder le rythme

Il est très tentant d'adopter des comportements régressifs en ces temps de télétravail quasi généralisé. Pourquoi donc s'habiller et suivre un cadre défini, libre de quasi toutes contraintes sociales ? "Le confinement entraîne la perte du rythme classique de vie puis de sommeil selon Marc Rey. Normalement le matin on s'habille, on sort de chez soi et on va travailler. N'ayant aucune obligation, beaucoup se laissent aller. Ils oublient de se laver et restent en pyjama toute la journée. En maintenant cette période d'éveil matinal durant une très longue durée, cela entraîne un très mauvais sommeil futur. Si vous passez la journée [...]"

Lire la suite sur [challenges.fr](http://challenges.fr)



## Comment limiter les conséquences du confinement sur le sommeil des enfants ?



Le confinement à domicile peut entraîner ou augmenter des troubles du sommeil chez les enfants. Mais ce n'est pas une fatalité, fait savoir **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance (**[INSV](#)**), qui donne aux parents quelques conseils simples et pratiques pour les aider à mieux faire dormir leurs enfants pendant cette situation exceptionnelle. C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil leur permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété, et les aidera qui plus est à renforcer le bon fonctionnement de leur système immunitaire. « Profitez de cette période pour bien déterminer le besoin de sommeil de votre enfant puis pour le respecter. », recommande en premier lieu l'organisme.

Pour le jeune enfant, il convient de conserver ses habitudes, notamment la sieste s'il la fait habituellement. « Plusieurs recherches ont montré les effets bénéfiques de la sieste sur la mémoire. », rappelle **[l'INSV](#)**. De même, il faut éviter de le mettre au lit après 21 h, et conserver le rituel du coucher habituel. S'il se plaint de moins bien dormir, de faire de mauvais rêves ou des cauchemars, les experts conseillent d'installer un moment de détente avant le coucher, par exemple un dialogue serein ou une lecture d'histoires amusantes dont il pourra intégrer le contenu dans ses pensées au cours de la nuit. Par ailleurs quel que soit l'âge mais surtout à l'adolescence, les écrans ne doivent pas être omniprésents.

### Les réflexes pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique

Bien qu'utiles à des fins éducatives, scolaires et relationnelles (amis ou famille), ces derniers ne doivent pas être utilisés toute la journée, et en particulier une à deux heures avant le coucher : les adolescents sont particulièrement sensibles à la lumière le soir. **[L'INSV](#)** invite notamment à consulter les recommandations du Haut Conseil de la santé publique sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. A bannir également, l'exposition permanente aux actualités télévisées qui s'avère anxiogène. Pour limiter leur usage, pourquoi ne pas diversifier les activités de la journée : jeux, contact avec la famille et les amis, lecture, activité physique, temps personnel...

Malgré l'absence de contraintes extérieures et des repères donnés par les jours d'école, l'institution recommande également à toute la famille de maintenir un rythme veille / sommeil stable, avec une heure de lever et de coucher habituelle, tous les jours même le week-end. Une habitude qui doit aussi s'appliquer aux heures de repas, qui doivent être fixes. « Maintenez un cadre de vie, en affichant par exemple un calendrier avec les jours de la semaine, et pour chaque

jour les heures de la journée avec les occupations à faire. » Sans oublier de s'exposer tous les jours à la lumière du jour et de bouger régulièrement, deux habitudes indispensables pour que l'horloge biologique régule ses rythmes veille/sommeil.

« Si c'est autorisé, sortez tous les jours même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur. », souligne [l'INSV](#). Enfin, ce dernier explique l'importance de ne pas laisser traîner les enfants et adolescents au lit durant la journée, et ce même si la nuit a été mauvaise, car en confinement, ils ont tendance à tout faire sur leur lit (travailler, lire, manger, utiliser les réseaux sociaux...), mais cela complique l'endormissement le soir. « Si les enfants sont anxieux, expliquons ce qu'est cette épidémie qui impose le confinement, avec des mots simples. Les enfants comprennent bien, et en discuter ensemble dédramatise cette expérience inhabituelle dont ils entendent parler à la télévision. », concluent les experts.

À lire aussi

- Médicaments : certains sirops contre la toux sont à éviter pendant le COVID-19
- Rentrée du 11 mai : « Aucune recommandation scientifique » pour faire porter des masques aux enfants, selon Olivier Véran
- École à la maison : combien de temps les parents consacrent-ils aux devoirs ?
- Coronavirus : les mesures de lutte contre les violences intrafamiliales



## Confinement: comment trouver le sommeil et réduire son stress



Agressivité, stress débordant, insomnies qui s'enchaînent. Le confinement, au bout de plusieurs semaines, commence à altérer durablement le sommeil des Français. "Une personne confinée, à la maison, en famille ou non, qui n'a plus ses activités habituelles, c'est comme si on la retranchait de force de son quotidien décrypte Maxime Elbaz, docteur au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris. Le rythme biologique se désynchronise au fil du temps." Et quand on dépasse le mois confiné, la désynchronisation peut se faire sentir.

D'autant que le sommeil en période de confinement n'est pas quelque chose d'uniforme selon Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). "On a constaté que des personnes en privation chronique de sommeil ont commencé par récupérer en début de confinement en dormant mieux et plus longtemps. C'est tout à fait normal car dans notre dernière enquête, on a calculé que les Français dorment 6h31 en moyenne par nuit. Ce n'est pas assez et ceux qui réussissent à dormir dorment désormais suivant leurs besoins." Des spécialistes livrent leurs conseils afin d'améliorer la qualité du sommeil et ainsi réduire votre stress et fatigue.

### Garder le rythme

Il est très tentant d'adopter des comportements régressifs en ces temps de télétravail quasi généralisé. Pourquoi donc s'habiller et suivre un cadre défini, libre de quasi toutes contraintes sociales ? "Le confinement entraîne la perte du rythme classique de vie puis de sommeil selon Marc Rey. Normalement le matin on s'habille, on sort de chez soi et on va travailler. N'ayant aucune obligation, beaucoup se laissent aller. Ils oublient de se laver et restent en pyjama toute la journée. En maintenant cette période d'éveil matinal durant une très longue durée, cela entraîne un très mauvais sommeil futur. Si vous passez la journée entière devant la TV ou devant votre ordinateur en somnolant, vous n'arriverez pas à dormir ensuite. Un mauvais éveil diurne entraîne un mauvais sommeil nocturne."

### Faire le plein de soleil

Afin de donner à son métabolisme un cadre dans cette période assez déroutante, les spécialistes répondent en coeur soleil et luminothérapie. "C'est vraiment bien de pouvoir prendre la lumière le

matin conseille Marc Rey et de s'exposer au soleil avec une lumière intense. Une activité physique le matin est aussi bénéfique ou quelques étirements pour s'échauffer. Cela sert à faire remonter sa température centrale."

"Le meilleur synchroniseur, c'est la lumière naturelle abonde Maxime Elbaz. Plus vous vous exposez, meilleure sera la qualité de votre sommeil." Des vœux pieux pour beaucoup de citoyens vivant dans des appartements de petites tailles sans accès direct sur des sources de lumière. La solution peut être de profiter de l'autorisation d'aller se promener autour de chez soi afin de pouvoir tout de même prendre le soleil.

### **Réussir à maintenir un semblant d'activité physique**

Même si elle a été longtemps décriée sur les réseaux sociaux au début du confinement, l'activité physique autorisée favorise autant la réduction du stress que la qualité du sommeil. "L'exercice physique est très bénéfique pour l'humeur également note le docteur au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris. Si on peut faire de l'exercice chez soi avec un tapis de sol, un vélo d'appartement, ou marcher un peu autour de chez soi, cela peut vraiment aider."

"C'est bien de pouvoir sortir après la sieste suggère Marc Rey... même si ce n'est pas autorisé partout. Quand vous rentrez chez vous ensuite, vous êtes dans le mouvement. Ce qui est important, c'est le contraste entre ce qu'on fait la journée et la nuit. Si on perd cela on dormira forcément mal."

### **Rester loin du contexte anxieux**

Le décompte morbide de Jérôme Salomon, le directeur générale de la Santé, chaque soir en direct pour suivre la progression de l'épidémie est devenu une habitude pour beaucoup de Français. Un rendez-vous pour le moins stressant, propice à libérer nombres d'angoisses selon Françoise Vecchierini du Centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris. "Jusqu'à il y a quelques jours, on était dans des informations très négatives sur l'épidémie, cela a créé beaucoup d'anxiété et cela a contribué au stress et a détérioré le sommeil. C'était aussi source de rêves angoissants et de cauchemars. Pour certaines personnes, cela réactive des périodes d'insomnies et des éléments antérieurs dépressifs. Pour d'autres, cela réveille d'autres faiblesses qu'ils ont déjà connues."

La spécialiste recommande tout en continuant à s'informer "de se protéger d'une information constante angoissante. Il faut se tenir au courant tout en réussissant à ne pas se laisser déborder. Il faut savoir se préserver en se mettant à l'abri d'un trop plein d'informations négatives."

### **Réduire la lumière bleue des écrans avant de dormir**

Devenu un lieu commun, il faudrait pour bien dormir rester loin des écrans avant de vouloir s'endormir. En période de limitation des activités sociales, ce principe relève souvent de l'équilibrisme. Mais pourquoi donc cette aversion envers la technologie pour tomber dans les bras de Morphée ? "Il faut arrêter complètement les écrans 1h avant de dormir tranche le président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance. Il faut absolument perdre l'habitude d'aller s'endormir avec son smartphone. La lumière bleue empêche la sécrétion de la mélatonine. Cette hormone est produite quand il fait nuit, et à l'inverse bloquée quand on s'expose à la lumière du jour." La mélatonine n'endort pas une personne en tant que telle mais elle va être un signal associé au sommeil et favoriser l'assouplissement. "Il faut profiter de cette période pour retrouver les sensations d'endormissement ajoute Marc Rey. Retrouver les indices qui montrent qu'on est somnolent: les yeux lourds ou les bâillements. Mieux vous connaître va vous permettre de mieux gérer rythme de sommeil à la fin du confinement."



## En confinement, cinq pistes pour trouver son sommeil

Se frayer un chemin jusqu'aux bras de Morphée se révèle pour certains un parcours du combattant en ces temps confinés. Et si on allait à la rencontre du marchand de sable ? LA LISTE DE LA MATINALE

Le confinement n'est pas nécessairement l'ami de nos nuits : elles sont parfois blanches, agitées, avec escale à toutes les heures, cauchemardesques, ou encore commençant au petit jour. Rien d'incongru à cela : « Etre confiné fait qu'on a une diminution de l'anxiété habituelle au cours de la journée – impression qu'on va louper le train, qu'on est en retard ... Mais il y a une anxiété sourde du fait de l'épidémie, notamment la nuit », soulignait Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance, fin mars, dans un tchat du Monde.fr.

« Le problème du confinement, c'est que, si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, » ajoutait-il, conseillant d'augmenter l'activité diurne pour garder un certain rythme et éviter de souffrir de troubles du sommeil.

Voici quelques pistes à suivre pour mieux comprendre ces troubles et leur trouver des parades. A vos moutons, prêts... dormez !

### Une conférence TED

Je me tourne et me retourne dans mon lit sans trouver le sommeil depuis des heures, que dois-je faire ? Dans sa conférence TED qu'il a donnée en 2019 – la mission des conférences TED est, depuis trente ans, « de diffuser des idées qui en valent la peine » – et intitulée « Le sommeil est votre super-pouvoir », Matthew Paul Walker, professeur de neurosciences et de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley, préconise de sortir du lit, d'aller dans une autre pièce et de faire autre chose. « Parce que votre cerveau va très vite associer votre chambre à un lieu d'éveil, il vous faut briser cette association, souligne-t-il. Retournez au lit seulement quand vous avez sommeil (...) . Une analogie serait qu'on ne s'assied jamais à table pour dîner en attendant d'avoir faim, donc pourquoi se mettre au lit en attendant d'avoir sommeil ? »

Le scientifique britannique passe ensuite en revue les principales incidences néfastes du manque de sommeil sur la santé (déficit immunitaire, stress, maladies cardiovasculaires...) ou encore sur la mémoire. « Il se peut que vous ayez entendu ce vieil adage : vous dormirez quand vous serez mort. Eh bien, je suis très sérieux – c'est un conseil mortellement imprudent ! » Deux conseils à suivre selon lui pour trouver le sommeil : la régularité (se coucher et se réveiller à la même heure quel que soit le jour de la semaine ou du week-end) et « rester au frais » (la température de la pièce doit se situer à environ 18 °C).

### Un podcast

En 2016, le Britannique Drew Ackerman animait le podcast Sleep with me (Dors avec moi), en direction notamment d'auditeurs aussi insomniaques que lui. Dans chaque émission, d'une durée d'un peu plus d'une heure, il abordait, d'un ton monocorde, des sujets d'un ennui volontairement mortel pour leur permettre de tomber dans les bras de Morphée. Il assurait alors que vingt minutes suffisaient pour piquer du nez.

Autre podcast, loin d'être soporifique, et de bon conseil pour comprendre et améliorer son sommeil, celui du réseau de podcasts de culture générale Choses à savoir, animé par Louis-Guillaume Kan-Lacas : à travers une quinzaine d'émissions sponsorisées par le bandeau de sommeil Dreem, il dresse un panorama de nos nuits, étayé par des études et des statistiques, et de ce qui peut contribuer à les rendre plus belles que nos jours. Comment savoir si vous dormez bien ? Les heures dormies avant minuit comptent-elles vraiment double ? A vos écouteurs.

### Une appli

« T'as tout mais tu n'as pas sommeil », chante Stromae, qui se propose de compter les moutons

pour celui à qui il s'adresse. D'autres que lui se font le gardien de nos nuits. Connectés et-ou dotés de capteurs, bandeau de sommeil, appli, bracelet, masque de nuit, oreiller et même matelas permettent d'analyser – de « tracker » – son sommeil et d'en identifier ses phases et comportements : temps d'endormissement, durée des cycles, fréquence des ronflements, des pauses respiratoires et des réveils nocturnes, par exemple, en vue de mieux en saisir les contours, seul ou avec un professionnel de santé.

Dans cette lignée, l'application gratuite iSommeil, développée sous iOS et Android par l' **Institut national du sommeil** et de la vigilance , contribue à trouver le sommeil (aide à l'endormissement avec une lumière orangée ou une musique douce) et réveille le dormeur (avec une lumière bleue ou une musique stimulante) à l'heure qu'il a programmée. Mais surtout, en glissant le smartphone sous l'oreiller, elle restitue au petit matin son activité nocturne, avec graphiques et sons à la clé. Ce journal de bord délivre également des astuces et des informations pour cibler d'éventuels symptômes de pathologies touchant son sommeil. Peut-être la perspective de dormir enfin sur ses deux oreilles.

#### Un accessoire

Entre autres veilleurs sur notre sommeil, le bien nommé Dodow se propose de « réveiller le sommeil » des personnes souffrant de troubles de l'endormissement ponctuels ou chroniques, selon une méthode inspirée des pratiques respiratoires de la méditation, du yoga et de la sophrologie. Posé à proximité du prétendant au sommeil, le faisceau bleu de ce petit objet design est déclenché par un simple tapotement et diffusé à intervalles réguliers en decrescendo – « Inspirez quand le faisceau s'étend, expirez quand il rétrécit ». Il tend à ralentir progressivement les respirations par minute et à diminuer le flux des pensées pour optimiser les conditions d'endormissement du sujet. Car « dormir, c'est se désintéresser » , écrit le philosophe Henri Bergson dans *Le Rêve*

#### Une vidéo

Il est une autre voie encore, celle de s'endormir en pleine conscience avec l'aide du psychiatre Christophe André, l'un des ambassadeurs français de la méditation de pleine conscience, auteur du best-seller *Méditer jour après jour* (Ed. de l'Iconoclaste, 2011).

L'une des 40 vidéos de ses *Trois minutes à méditer* est dévolue à l'endormissement « S'endormir est un moment sensible : délicieux lorsqu'on sent venir le sommeil, douloureux lorsqu'il ne vient pas, convient-il. Pour bien dormir, il faut lâcher la peur de ne pas dormir, la peur d'être fatigué le lendemain, lâcher les soucis et inquiétudes qui nous attendent dans l'avenir. Pas facile. »

Christophe André guide pas à pas le candidat au sommeil, notamment en l'invitant à « travailler à ouvrir votre esprit à tout ce qui n'est pas des pensées. Ne cherchez pas à chasser les pensées et les soucis, contentez-vous de ne pas les suivre, de ne pas les alimenter. Délibérément, tournez votre esprit vers votre souffle, vers la conscience de votre souffle. Respirez » . Garder son esprit dans son souffle requiert de la patience. Mais, « tôt au tard, le train du sommeil passera » , assure le psychiatre. Carpe diem.

Retrouvez tous nos articles sur le coronavirus dans notre rubrique

Sur l'épidémie

Sur le confinement et ses conséquences

Marlène Duret



## Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?

Endormissement difficile, rythme décalé, réveils tardifs, cauchemars! L'enfermement pèse sur les nuits des confinés français. Selon une enquête Colonel, menée sur un panel Ifop de 1.004 personnes et publiée par Le Figaro, 74 % des adultes interrogés rapportent des troubles du sommeil. Or la moitié des sondés estime que ceux-ci sont apparus avec le début du confinement, le 17 mars dernier. Des problèmes qui ne facilitent pas le quotidien perturbé des Français. Se préserver du stress

De nombreuses raisons expliquent ces perturbations. Et l'anxiété se trouve en première position. Pour lutter contre ce sentiment, vous pouvez. La plateforme CovidEcoute propose aussi des ressources et des téléconsultations gratuites pour toute personne en proie à une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement. Le site préconise tout d'abord de maintenir une bonne hygiène de vie, avec des repas équilibrés et une activité sportive.

Pour maintenir le rythme, il est aussi conseillé de prévoir un emploi du temps. Il sera ainsi plus simple d'organiser vos journées entre tâches essentielles et moments de plaisir. Mais aussi, d'éviter la somnolence. Méditation, yoga, lecture, Netflix & chill ? Prenez du temps pour vous, afin de relâcher la pression. Vous pouvez aussi réaliser des activités qui augmentent votre confiance en vous, comme le tri, le jardinage, la cuisine. Enfin, la plateforme CovidEcoute recommande de ne pas regarder en continu les informations.

Maintenir un sommeil de qualité

L'important reste finalement de se fixer un cadre. L'importance de ne pas décaler ses horaires de lever et de coucher, ainsi que de conserver des repères dans la journée, semaine comme week-end. Mieux vaut donc éviter de passer sa journée au lit, même si la nuit a été mauvaise :

Quand on est éveillé avec l'impression que la nuit est finie ou en sortant d'un cauchemar, il vaut mieux se lever et essayer de se distraire, lire, écouter de la musique dans une autre pièce, indique Marc Rey, président de **L'INSV**.

L'institut préconise également d'exposer quotidiennement quelques minutes à la lumière du soleil (ou une lampe de luminothérapie), en particulier le matin, pour rééquilibrer notre horloge biologique perturbée par le manque de sorties. La consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) doit être modérée et les repas du soir allégés.

Mais l'environnement a aussi son importance contre les insomnies. La température de la chambre ne doit pas être trop chaude, entre 18 et 20 degrés. La pièce doit être plongée dans le silence et le noir, sans lumière provenant d'un téléphone portable, par exemple ? on essaiera d'ailleurs de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher. On le rappelle, le confinement peut être responsable d'une baisse de la vigilance, d'une altération des fonctions cognitives, d'une prise de poids, de troubles cardiovasculaires... Il affaiblit enfin notre système immunitaire, nous rendant plus sensible aux infections. Et par la même occasion, au coronavirus.

maxisciences.com

Par la rédaction le 21 avril 2020 à 14:08 Modifié le 21 avril 2020 à 14



## 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil

Cliquez ici pour agrandir Relire la vidéo VIDÉO SUIVANTE Paramètres Désactivé Ignorer la publicité VIDÉO SUIVANTE Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou précoces, sommeil léger et irrégulier... Chaque nuit, c'est le même scénario. Tomber dans les bras de Morphée peut s'avérer être compliqué lorsque l'on souffre d'insomnie. Le premier réflexe est souvent de se tourner vers les somnifères. Mais, avant d'y avoir recours, adoptez plutôt des petits gestes simples du quotidien.

Stress , asthme , dépression , pathologie douloureuse, troubles du sommeil , surmenage, mauvaise literie, bruit, chaleur... Les causes de l'insomnie sont multiples. Si cette diminution de la qualité et de la quantité du sommeil peut être passagère, elle peut également être épisodique ou chronique. Ce trouble n'est pas sans conséquences et peut causer de nombreux dégâts sur la santé. Le manque de sommeil peut provoquer des troubles de l'attention et de la mémoire , des courbatures , des difficultés de concentration et augmenter le risque de développer du diabète et de l'obésité . En clair, il est préférable de bien dormir. Si compter les moutons ne fonctionne pas, tournez-vous vers des petits gestes du quotidien pour récupérer quelques nuits de sommeil.

Insomnies : utiliser des huiles essentielles pour se détendre

En cas de difficultés d'endormissement, les huiles essentielles peuvent venir à votre rescousse. Quelques gouttes dans l'eau du bain ou sous l'oreiller peuvent aider à se détendre et se relaxer. Les huiles essentielles de camomille, de lavande, de basilic, de marjolaine et de mandarinier luttent également contre le stress et favorisent l'endormissement et l'apaisement.

Faire le plein de lumière et être actif la journée pour bien dormir

S'exposer au soleil ou à une forte lumière au quotidien est primordial pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Rester dans le noir, dans son lit, toute la journée n'est pas une bonne option, même si la nuit a été mauvaise. En outre, sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. Autre conseil : il vaut mieux être actif tout au long de la journée. Travailler, pratiquer une activité sportive ou se balader permet de maintenir un cadre de vie et surtout de bien dormir .

Se lever et se coucher à des heures régulières pour éviter les insomnies

Que la personne soit un "couche-tard" ou un "lève-tard", les spécialistes recommandent de toujours se lever et dormir à des heures régulières. La raison est simple. Cela maintient le rythme veille-sommeil stable, ce qui est important pour l'horloge biologique . Cette astuce doit être appliquée tous les jours de la semaine y compris le week-end. Un excès de sommeil est contre-indiqué aux insomniaques, qui pensent récupérer une mauvaise nuit mais, en réalité, empiètent sur la suivante et aggravent leurs difficultés à s'endormir.

Insomnies : éviter les excitants durant l'après-midi

Ce n'est un secret pour personne, les excitants peuvent empêcher de dormir. Dès l'après-midi, il vaut mieux écarter les boissons à base de cola, le café et le thé . Riche en caféine, leur action excitante pour le système nerveux peut faire effet pendant des heures et peut donc perturber le sommeil. Il est préférable de boire de l'eau ou une tisane durant l'après-midi. Autre excitant à éviter : le chocolat noir . Et oui, 20 grammes de chocolat correspondent à deux tiers d'une tasse de café. C'est donc une mauvaise idée d'en consommer avant de dormir.

Arrêter d'utiliser les écrans au moins 1h30 avant de se coucher

La télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et la console de jeux sont à éviter avant d'aller au lit. La lumière bleue, émise par les écrans , bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Cette hormone est essentielle pour s'endormir car elle fait progressivement entrer dans le sommeil. **L'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) recommande un

couvre-feu digital et d'arrêter leur utilisation au moins 1h30 avant de se coucher. L'usage des écrans peut être remplacé par une activité plus calme comme la lecture, par exemple.

Insomnies : il ne faut pas manger trop et trop tard

L'alimentation y est également pour quelque chose. La digestion augmente la température corporelle. Pourtant pour pouvoir s'endormir, le corps doit être à une température basse. Si le repas est trop copieux ou si la consommation de certains aliments est trop importante, ce phénomène sera prolongé et le sommeil perturbé. Il est donc préférable de bannir les aliments frits et trop gras et de dîner léger le soir. Autre conseil : dans l'idéal, il vaut mieux attendre au moins une heure ou 1h30 avant d'aller au lit et manger à des heures fixes.

Mettre en place un rituel pour s'endormir facilement

Rejoindre les bras de Morphée nécessite une mise en condition. Pour cela, il faut établir une petite routine, telle que prendre un bain ou lire chaque soir avant de se mettre au lit. Ce rituel est un repère, qui va permettre à la personne de se détendre et d'être apaisé. Résultat : le cerveau sera dans de bonnes conditions pour s'endormir.

Insomnies : vérifier son matelas

Si le lit est usé ou inadapté, il vaut mieux investir dans un nouveau matelas car la qualité de la literie a un impact sur le sommeil. Une literie en mauvais état peut provoquer des problèmes musculaires et des troubles du sommeil . Si depuis quelque temps vos nuits sont courtes, songez ainsi à acheter un nouveau lit et veillez surtout à choisir un matelas adapté. Cela va permettre de combattre les insomnies .

En cas d'insomnies, il ne faut pas rester dans son lit

Fixer pendant de longues minutes l'horloge, placée à côté du lit, n'aide pas à s'endormir. Rester sous la couette lorsque l'on ne parvient pas à s'assoupir est une erreur. En effet, s'obstiner à rester dans son lit renforce l'anxiété liée au fait de ne pas réussir à s'endormir. Si ce cas se produit, il est conseillé de se lever, changer de pièce et réaliser une activité calme et stimulante (lire, écouter de la musique). Une fois que la somnolence réapparaît, il faut aller au lit.



## Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?

Endormissement difficile, rythme décalé, réveils tardifs, cauchemars... L'enfermement pèse sur les nuits des confinés français. Selon une enquête Colonel, menée sur un panel Ifop de 1.004 personnes et publiée par Le Figaro, 74 % des adultes interrogés rapportent des troubles du sommeil. Or la moitié des sondés estime que ceux-ci sont apparus avec le début du confinement, le 17 mars dernier. Des problèmes qui ne facilitent pas le quotidien perturbé des Français, déjà habitués à passer peu de temps au lit.

### Se préserver du stress

De nombreuses raisons expliquent ces perturbations. Et l'anxiété se trouve en première position. Pour lutter contre ce sentiment, vous pouvez suivre nos conseils pour instaurer une routine anti-stress. La plateforme "CovidEcoute" propose aussi des ressources et des téléconsultations gratuites pour toute personne "en proie à une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement". Le site préconise tout d'abord de maintenir une bonne hygiène de vie, avec des repas équilibrés et une activité sportive.

Pour maintenir le rythme, il est aussi conseillé de prévoir un emploi du temps. Il sera ainsi plus simple d'organiser vos journées entre tâches essentielles et moments de plaisir. Mais aussi, d'éviter la somnolence. Méditation, yoga, lecture, Netflix & chill... Prenez du temps pour vous, afin de relâcher la pression. Vous pouvez aussi réaliser des activités qui "augmentent votre confiance en vous", comme le tri, le jardinage, la cuisine, ou encore des activités manuelles. Enfin, la plateforme "CovidEcoute" recommande de ne pas regarder en continu les informations.

### Maintenir un sommeil de qualité

L'important reste finalement de se fixer un cadre. **L'Institut national du sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) rappelle ainsi l'importance de ne pas décaler ses horaires de lever et de coucher, ainsi que de conserver des repères dans la journée, semaine comme week-end. Mieux vaut donc éviter de passer sa journée au lit, même si la nuit a été mauvaise :

Quand on est éveillé avec l'impression que la nuit est finie ou en sortant d'un cauchemar, il vaut mieux se lever et essayer de se distraire, lire, écouter de la musique dans une autre pièce, indique Marc Rey, président de **l'INSV**.

L'institut préconise également de s'exposer quotidiennement quelques minutes à la lumière du soleil (ou une lampe de luminothérapie), en particulier le matin, pour rééquilibrer notre horloge biologique perturbée par le manque de sorties. La consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) doit être modérée et les repas du soir allégés.

Mais l'environnement a aussi son importance contre les insomnies. La température de la chambre ne doit pas être trop chaude, entre 18 et 20 degrés. La pièce doit être plongée dans le silence et le noir, sans lumière provenant d'un téléphone portable, par exemple — on essayera d'ailleurs de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher.

On le rappelle, le manque de sommeil n'est pas sans conséquences sur la santé. Il peut être responsable d'une baisse de la vigilance, d'une altération des fonctions cognitives, d'une prise de poids, de troubles cardiovasculaires... Il affaiblit enfin notre système immunitaire, nous rendant plus sensible aux infections. Et par la même occasion, au coronavirus.

maxisciences.com

Par la rédaction le 21 avril 2020 à 14:08

Modifié le 21 avril 2020 à 14:09



## 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil Femme Actuelle

Cliquez ici pour agrandir Relire la vidéo VIDÉO SUIVANTE

- FEMME ACTUELLE - "Je suis au bout de mes forces" : Laurence Boccolini menace de tout plaquer FEMME ACTUELLE - "Je suis au bout de mes forces" : Laurence Boccolini menace de tout plaquer
- Femme Actuelle FEMME ACTUELLE - Ancien fêtard, c'est seul et confiné qu'Olivier Véran fête ses 40 ans FEMME ACTUELLE - Ancien fêtard, c'est seul et confiné qu'Olivier Véran fête ses 40 ans
- Femme Actuelle FEMME ACTUELLE : Jenifer : quand TF1 dévoilait ses mensurations et son tour de poitrine dans "Star Academy" ! FEMME ACTUELLE : Jenifer : quand TF1 dévoilait ses mensurations et son tour de poitrine dans "Star Academy" !

Femme Actuelle  
Paramètres Ignorer la publicité



FEMME ACTUELLE - Sommeil : les astuces pour bien dormir Femme Actuelle

Visionner plus de vidéos ENVOYER PAR E-MAIL Vidéos suggérées

**FEMME ACTUELLE - Sommeil : les astuces pour bien dormir**

Femme Actuelle 1:03

**FEMME ACTUELLE - "Je suis au bout de mes forces" : Laurence Boccolini menace de tout plaquer**

Femme Actuelle 1:20

**FEMME ACTUELLE - Ancien fêtard, c'est seul et confiné qu'Olivier Véran fête ses 40 ans**

Femme Actuelle 1:01

**FEMME ACTUELLE : Jenifer : quand TF1 dévoilait ses mensurations et son tour de poitrine dans "Star Academy" !**

Femme Actuelle 1:03

**FEMME ACTUELLE - Pierre-Jean Chalençon pousse un coup de gueule contre le gouvernement**

Femme Actuelle 1:09

**FEMME ACTUELLE - Pierre-Jean Chalençon pousse un coup de gueule contre le gouvernement**

Femme Actuelle 1:09

**Les 12 coups de midi: quelle est la profession d'Éric?**

Femme Actuelle 1:06

**Lasagnes de crêpes au chèvre et à la bolognaise**

Femme Actuelle 1:12

**FEMME ACTUELLE - Cyril Féraud a pris du poids depuis le confinement : voilà comment il fait pour tout perdre !**

Femme Actuelle 0:17

**FEMME ACTUELLE - "Affaire Conclue" : Caroline Margeridon bat le record de vente pour l'acquisition d'un objet à... 21.000 euros !**

Femme Actuelle 1:02

**FEMME ACTUELLE - Meghan Markle et le prince Harry en guerre contre la presse britannique**

Femme Actuelle 1:01

**FEMME ACTUELLE - Eric ("Les 12 coups de midi") tacle Christian Quesada : "Je ne me soucie pas de lui"**

Femme Actuelle 1:03

**FEMME ACTUELLE - Mort de Christophe : qui a élevé Romain, le fils qu'il a eu avec Michèle Torr ?**

Femme Actuelle 1:09

**FEMME ACTUELLE - "Les 12 coups de midi" - Coup dur pour Jean-Luc Reichmann : cette annonce à laquelle il ne s'attendait pas**

Femme Actuelle 1:04

**SIMONE: Marie-Laure Remy, maman d'une jeune fille atteinte de handicap**

Femme Actuelle 3:10

**FEMME ACTUELLE - Edouard Philippe : cette proposition qu'il a rejetée deux fois en pleine préparation du déconfinement**

Femme Actuelle 1:07

VIDÉO SUIVANTE

**Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou précoces, sommeil léger et irrégulier... Chaque nuit, c'est le même scénario. Tomber dans les bras de Morphée peut s'avérer être compliqué lorsque l'on souffre d'insomnie. Le premier réflexe est souvent de se tourner vers les somnifères. Mais, avant d'y avoir recours, adoptez plutôt des petits gestes simples du quotidien.**

Stress, asthme, dépression, pathologie douloureuse, troubles du sommeil, surmenage, mauvaise literie, bruit, chaleur... Les causes de l'insomnie sont multiples. Si cette diminution de la qualité et de la quantité du sommeil peut être passagère, elle peut également être épisodique ou chronique. Ce trouble n'est pas sans conséquences et peut causer de nombreux dégâts sur la santé. Le manque de sommeil peut provoquer des troubles de l'attention et de la mémoire, des courbatures, des difficultés de concentration et augmenter le risque de développer du diabète et de l'obésité. En clair, il est préférable de bien dormir. Si compter les moutons ne fonctionne pas, tournez-vous vers des petits gestes du quotidien pour récupérer quelques nuits de sommeil.

**Insomnies : utiliser des huiles essentielles pour se détendre**

En cas de difficultés d'endormissement, les huiles essentielles peuvent venir à votre rescousse. Quelques gouttes dans l'eau du bain ou sous l'oreiller peuvent aider à se détendre et se relaxer. Les huiles essentielles de camomille, de lavande, de basilic, de marjolaine et de mandarinier luttent également contre le stress et favorisent l'endormissement et l'apaisement.

**Faire le plein de lumière et être actif la journée pour bien dormir**

S'exposer au soleil ou à une forte lumière au quotidien est primordial pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Rester dans le noir, dans son lit, toute la journée n'est pas une bonne option, même si la nuit a été mauvaise. En outre, sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. Autre conseil : il vaut mieux être actif tout au long de la journée. Travailler, pratiquer une activité sportive ou se balader permet de maintenir un cadre de vie et surtout de bien dormir.

## **Se lever et se coucher à des heures régulières pour éviter les insomnies**

Que la personne soit un "couche-tard" ou un "lève-tard", les spécialistes recommandent de toujours se lever et dormir à des heures régulières. La raison est simple. Cela maintient le rythme veille-sommeil stable, ce qui est important pour l'horloge biologique. Cette astuce doit être appliquée tous les jours de la semaine y compris le week-end. Un excès de sommeil est contre-indiqué aux insomniaques, qui pensent récupérer une mauvaise nuit mais, en réalité, empiètent sur la suivante et aggravent leurs difficultés à s'endormir.

### **Insomnies : éviter les excitants durant l'après-midi**

Ce n'est un secret pour personne, les excitants peuvent empêcher de dormir. Dès l'après-midi, il vaut mieux écarter les boissons à base de cola, le café et le thé. Riche en caféine, leur action excitante pour le système nerveux peut faire effet pendant des heures et peut donc perturber le sommeil. Il est préférable de boire de l'eau ou une tisane durant l'après-midi. Autre excitant à éviter : le chocolat noir. Et oui, 20 grammes de chocolat correspondent à deux tiers d'une tasse de café. C'est donc une mauvaise idée d'en consommer avant de dormir.

### **Arrêter d'utiliser les écrans au moins 1h30 avant de se coucher**

La télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et la console de jeux sont à éviter avant d'aller au lit. La lumière bleue, émise par les écrans, bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Cette hormone est essentielle pour s'endormir car elle fait progressivement entrer dans le sommeil. L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande un couvre-feu digital et d'arrêter leur utilisation au moins 1h30 avant de se coucher. L'usage des écrans peut être remplacé par une activité plus calme comme la lecture, par exemple.

### **Insomnies : il ne faut pas manger trop et trop tard**

L'alimentation y est également pour quelque chose. La digestion augmente la température corporelle. Pourtant pour pouvoir s'endormir, le corps doit être à une température basse. Si le repas est trop copieux ou si la consommation de certains aliments est trop importante, ce phénomène sera prolongé et le sommeil perturbé. Il est donc préférable de bannir les aliments frits et trop gras et de dîner léger le soir. Autre conseil : dans l'idéal, il vaut mieux attendre au moins une heure ou 1h30 avant d'aller au lit et manger à des heures fixes.

### **Mettre en place un rituel pour s'endormir facilement**

Rejoindre les bras de Morphée nécessite une mise en condition. Pour cela, il faut établir une petite routine, telle que prendre un bain ou lire chaque soir avant de se mettre au lit. Ce rituel est un repère, qui va permettre à la personne de se détendre et d'être apaisé. Résultat : le cerveau sera dans de bonnes conditions pour s'endormir.

### **Insomnies : vérifier son matelas**

Si le lit est usé ou inadapté, il vaut mieux investir dans un nouveau matelas car la qualité de la literie a un impact sur le sommeil. Une literie en mauvais état peut provoquer des problèmes musculaires et des troubles du sommeil. Si depuis quelque temps vos nuits sont courtes, songez ainsi à acheter un nouveau lit et veillez surtout à choisir un matelas adapté. Cela va permettre de combattre les insomnies.

### **En cas d'insomnies, il ne faut pas rester dans son lit**

Fixer pendant de longues minutes l'horloge, placée à côté du lit, n'aide pas à s'endormir. Rester sous la couette lorsque l'on ne parvient pas à s'assoupir est une erreur. En effet, s'obstiner à rester dans son lit renforce l'anxiété liée au fait de ne pas réussir à s'endormir. Si ce cas se produit, il est conseillé de se lever, changer de pièce et réaliser une activité calme et stimulante (lire, écouter de la musique). Une fois que la somnolence réapparaît, il faut aller au lit.

MSN vous conseille:

- Insomnies : 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil (Femme Actuelle)
- Lyrides : à quelle heure peut-on voir la pluie d'étoiles filantes ? (ELLE)
- 5 astuces pour bien cuire ses lasagnes à la bolognaise (Femme Actuelle)
- Eco anxiété, angoisse climatique... la solution pour sauver la planète ? (ELLE)

Suivez-nous sur Facebook Téléchargez l'application

Microsoft News Abonnez-vous à la newsletter



## Comment limiter les risques d'insomnie en période de confinement

Le confinement lié à la pandémie du CoVid-19 modifie les habitudes de vie et peut aussi avoir un impact sur notre sommeil. Dans ce contexte, **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance explique comment faire en sorte de ne pas perturber notre horloge interne en conservant des rythmes réguliers. Le confinement généralisé actuel peut imposer des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciables à la qualité de notre sommeil, sans compter le stress lié à cette période de pandémie. Autant de facteurs qui peuvent perturber le bon fonctionnement de la fameuse « horloge biologique », or le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement du système immunitaire : il est donc un allié face à l'épidémie du COVID-19. Sur son site Internet, **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) a souhaité donner pas moins de 10 recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et ainsi conserver une bonne hygiène du sommeil.

Apprendre comment gérer cette période de confinement est important « pour ne pas en sortir complètement désynchronisé dans nos rythmes biologiques, insomniaque et dépressif, pour ne pas rajouter du malheur au malheur. », précise l'organisme. « Cette situation est exceptionnelle, mais les situations de confinement sont nombreuses, contraintes comme lors de l'emprisonnement, ou volontaire comme dans les monastères, les sous-marins nucléaires, la station spatiale internationale, les expériences de préparation du voyage vers Mars, donc nous devons pouvoir nous y adapter ! », ajoute-t-il. La première recommandation consiste à veiller à ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.

### Lumière et activité physique pour rester synchronisé

En effet, il est important pour ne pas dérégler son horloge biologique de ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et de ne pas traîner le matin, même si la nuit a été mauvaise. Par ailleurs, le temps passé au lit ne doit être employé que pour le sommeil : si je ne dors pas, je sors du lit. Un petit déjeuner agréable et bien éclairé (lumière du jour ou luminothérapie) est la bonne astuce pour soigner la qualité de son éveil matinal et ainsi garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique. Pour compléter l'effet bénéfique de la lumière, de l'exercice physique à la maison permet de maintenir stable le rythme éveil/sommeil, à condition de ne pas pratiquer trois à quatre heures avant le coucher.

Pendant la journée, la sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue : 20 minutes pas plus pour ne pas dépasser la phase de sommeil léger. Attention également à modérer sa consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et de ne plus en consommer après 14h. **L'INSV** recommande également d'alterner les activités manuelles et physiques pour résister à la somnolence. Par exemple, « planifiez un emploi du temps en début de semaine, prévoyez les heures de rangement de ce que vous avez toujours voulu ranger mais sans jamais en avoir eu le temps (affaires, photos, livres). Ayez des temps d'interaction avec vos proches au téléphone ou par des moyens vidéo. »

### On ne change pas les bonnes habitudes du soir

Il convient également de ne pas rester devant les écrans toute la journée, en particulier les actualités qui sont très anxiogènes (pas plus d'une heure à la mi-journée et à éviter après 21h30). Le soir, le dîner ne doit pas être constitué de plats trop gras mais la consommation de féculents permet d'éviter les fringales nocturnes. En période de confinement ou non, l'un des principaux réflexes pour s'endormir rapidement consiste à se déconnecter des écrans une à deux heures avant de se coucher, et de les laisser éteints jusqu'au lendemain matin. « Prévoyez un temps calme après leur extinction, consacré à l'écoute d'une de vos musiques préférées, à la méditation ou à la lecture. », souligne **l'INSV**.

En cas d'éveils nocturnes, mieux vaut sortir de son lit mais de ne surtout pas allumer sa télévision, geste qui empêchera de se rendormir. Enfin, la chambre doit être un lieu propice au sommeil avec

de l'obscurité, du silence et une température entre 18°C et 20°C. « Quand vous gérez votre rythme veille/sommeil vous ne subissez plus le confinement et à son arrêt vous aurez acquis une meilleure maîtrise de vous-même. », conclut le Pr Marc Rey, président de **I'INSV**. A noter que le réseau Morphée a pour sa part mis en place une « hotline sommeil et confinement »: un psychologue spécialiste du sommeil répond en cas de question sur toute difficulté lié au changement de rythme et/ou toute anxiété due à la situation.



## Insomnies : 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou précoces, sommeil léger et irrégulier... Chaque nuit, c'est le même scénario. Tomber dans les bras de Morphée peut s'avérer être compliqué lorsque l'on souffre d'insomnie. Le premier réflexe est souvent de se tourner vers les somnifères. Mais, avant d'y avoir recours, adoptez plutôt des petits gestes simples du quotidien.

Stress, asthme, dépression, pathologie douloureuse, troubles du sommeil, surmenage, mauvaise literie, bruit, chaleur... Les causes de l'insomnie sont multiples. Si cette diminution de la qualité et de la quantité du sommeil peut être passagère, elle peut également être épisodique ou chronique. Ce trouble n'est pas sans conséquences et peut causer de nombreux dégâts sur la santé. Le manque de sommeil peut provoquer des troubles de l'attention et de la mémoire, des courbatures, des difficultés de concentration et augmenter le risque de développer du diabète et de l'obésité. En clair, il est préférable de bien dormir. Si compter les moutons ne fonctionne pas, tournez-vous vers des petits gestes du quotidien pour récupérer quelques nuits de sommeil.

Cliquez ici pour agrandir Relire la vidéo VIDÉO SUIVANTE Paramètres Désactivé Ignorer la publicité VIDÉO SUIVANTE Insomnies : utiliser des huiles essentielles pour se détendre

En cas de difficultés d'endormissement, les huiles essentielles peuvent venir à votre rescousse. Quelques gouttes dans l'eau du bain ou sous l'oreiller peuvent aider à se détendre et se relaxer. Les huiles essentielles de camomille, de lavande, de basilic, de marjolaine et de mandarinier luttent également contre le stress et favorisent l'endormissement et l'apaisement.

Faire le plein de lumière et être actif la journée pour bien dormir

S'exposer au soleil ou à une forte lumière au quotidien est primordial pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Rester dans le noir, dans son lit, toute la journée n'est pas une bonne option, même si la nuit a été mauvaise. En outre, sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. Autre conseil : il vaut mieux être actif tout au long de la journée. Travailler, pratiquer une activité sportive ou se balader permet de maintenir un cadre de vie et surtout de bien dormir.

Se lever et se coucher à des heures régulières pour éviter les insomnies

Que la personne soit un "couche-tard" ou un "lève-tard", les spécialistes recommandent de toujours se lever et dormir à des heures régulières. La raison est simple. Cela maintient le rythme veille-sommeil stable, ce qui est important pour l'horloge biologique. Cette astuce doit être appliquée tous les jours de la semaine y compris le week-end. Un excès de sommeil est contre-indiqué aux insomniaques, qui pensent récupérer une mauvaise nuit mais, en réalité, empiètent sur la suivante et aggravent leurs difficultés à

s'endormir.

Insomnies : éviter les excitants durant l'après-midi

Ce n'est un secret pour personne, les excitants peuvent empêcher de dormir. Dès l'après-midi, il vaut mieux écarter les boissons à base de cola, le café et le thé . Riche en caféine, leur action excitante pour le système nerveux peut faire effet pendant des heures et peut donc perturber le sommeil. Il est préférable de boire de l'eau ou une tisane durant l'après-midi. Autre excitant à éviter : le chocolat noir . Et oui, 20 grammes de chocolat correspondent à deux tiers d'une tasse de café. C'est donc une mauvaise idée d'en consommer avant de dormir.

Arrêter d'utiliser les écrans au moins 1h30 avant de se coucher

La télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et la console de jeux sont à éviter avant d'aller au lit. La lumière bleue, émise par les écrans , bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Cette hormone est essentielle pour s'endormir car elle fait progressivement entrer dans le sommeil. L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande un couvre-feu digital et d'arrêter leur utilisation au moins 1h30 avant de se coucher. L'usage des écrans peut être remplacé par une activité plus calme comme la lecture, par exemple.

Insomnies : il ne faut pas manger trop et trop tard

L'alimentation y est également pour quelque chose. La digestion augmente la température corporelle. Pourtant pour pouvoir s'endormir, le corps doit être à une température basse. Si le repas est trop copieux ou si la consommation de certains aliments est trop importante, ce phénomène sera prolongé et le sommeil perturbé. Il est donc préférable de bannir les aliments frits et trop gras et de dîner léger le soir. Autre conseil : dans l'idéal, il vaut mieux attendre au moins une heure ou 1h30 avant d'aller au lit et manger à des heures fixes.

Mettre en place un rituel pour s'endormir facilement

Rejoindre les bras de Morphée nécessite une mise en condition. Pour cela, il faut établir une petite routine, telle que prendre un bain ou lire chaque soir avant de se mettre au lit. Ce rituel est un repère, qui va permettre à la personne de se détendre et d'être apaisé. Résultat : le cerveau sera dans de bonnes conditions pour s'endormir.

Insomnies : vérifier son matelas

Si le lit est usé ou inadapté, il vaut mieux investir dans un nouveau matelas car la qualité de la literie a un impact sur le sommeil. Une literie en mauvais état peut provoquer des problèmes musculaires et des troubles du sommeil . Si depuis quelque temps vos nuits sont courtes, songez ainsi à acheter un nouveau lit et veillez surtout à choisir un matelas adapté. Cela va permettre de combattre les insomnies .

En cas d'insomnies, il ne faut pas rester dans son lit

Fixer pendant de longues minutes l'horloge, placée à côté du lit, n'aide pas à s'endormir. Rester sous la couette lorsque l'on ne parvient pas à s'assoupir est une erreur. En effet, s'obstiner à rester dans son lit renforce l'anxiété liée au fait de ne pas réussir à

s'endormir. Si ce cas se produit, il est conseillé de se lever, changer de pièce et réaliser une activité calme et stimulante (lire, écouter de la musique). Une fois que la somnolence réapparaît, il faut aller au lit.

»» Excès de sommeil : que se passe-t-il lorsqu'on dort trop ?

»» Sommeil : 12 conseils de pro pour mieux dormir

»» Sommeil : les heures avant minuit sont-elles les plus réparatrices ?



## Insomnies : 9 petits gestes du quotidien pour lutter contre ce trouble du sommeil

Stress , asthme , dépression , pathologie douloureuse, troubles du sommeil , surmenage, mauvaise literie, bruit, chaleur... Les causes de l'insomnie sont multiples. Si cette diminution de la qualité et de la quantité du sommeil peut être passagère, elle peut également être épisodique ou chronique. Ce trouble n'est pas sans conséquence et peut causer de nombreux dégâts sur la santé. Le manque de sommeil peut provoquer des troubles de l'attention et de la mémoire , des courbatures , des difficultés de concentration et augmenter le risque de développer du diabète et de l'obésité . En clair, il est préférable de bien dormir. Si compter les moutons ne fonctionne pas, tournez-vous vers des petits gestes du quotidien pour récupérer quelques nuits de sommeil.

**Insomnies : utiliser des huiles essentielles pour se détendre**

En cas de difficultés d'endormissement, les huiles essentielles peuvent venir à votre rescousse. Quelques gouttes dans l'eau du bain ou sous l'oreiller peuvent aider à se détendre et se relaxer. Les huiles essentielles de camomille, de lavande, de basilic, de marjolaine et de mandarinier luttent également contre le stress et favorisent l'endormissement et l'apaisement.

**Faire le plein de lumière et être actif la journée pour bien dormir**

S'exposer au soleil ou à une forte lumière au quotidien est primordial pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Rester dans le noir, dans son lit, toute la journée n'est pas une bonne option, même si la nuit a été mauvaise. En outre, sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. Autre conseil : il vaut mieux être actif tout au long de la journée. Travailler, pratiquer une activité sportive ou se balader permet de maintenir un cadre de vie et surtout de bien dormir .

**Se lever et se coucher à des heures régulières pour éviter les insomnies**

Que la personne soit un "couche-tard" ou un "lève-tard", les spécialistes recommandent de toujours se lever et dormir à des heures régulières. La raison est simple. Cela maintient le rythme veille-sommeil stable, ce qui est important pour l'horloge biologique . Cette astuce doit être appliquée tous les jours de la semaine y compris le week-end. Un excès de sommeil est contre-indiqué aux insomniaques, qui pensent récupérer une mauvaise nuit mais, en réalité, empiètent sur la suivante et aggravent leurs difficultés à s'endormir.

**Insomnies : éviter les excitants durant l'après-midi**

Ce n'est un secret pour personne, les excitants peuvent empêcher de dormir. Dès l'après-midi, il vaut mieux écarter les boissons à base de cola, le café et le thé . Riche en caféine, leur action excitante pour le système nerveux peut faire effet pendant des heures et peut donc perturber le sommeil. Il est préférable de boire de l'eau ou une tisane durant l'après-midi. Autre excitant à éviter : le chocolat noir . Et oui, 20 grammes

de chocolat correspondent à deux tiers d'une tasse de café. C'est donc une mauvaise idée d'en consommer avant de dormir.

Arrêter d'utiliser les écrans au moins 1h30 avant de se coucher

La télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et la console de jeux sont à éviter avant d'aller de se coucher. La lumière bleue, émise par les écrans, bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Cette hormone est essentielle pour s'endormir car elle fait progressivement entrer dans le sommeil. L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande un couvre-feu digital et d'arrêter leur utilisation au moins 1h30 avant de se coucher. L'usage des écrans peut être remplacé par une activité plus calme comme la lecture, par exemple.

Insomnies : il ne faut pas manger trop et trop tard

L'alimentation y est également pour quelque chose. La digestion augmente la température corporelle. Pourtant pour pouvoir s'endormir, le corps doit être à une température basse. Si le repas est trop copieux ou si la consommation de certains aliments est trop importante, ce phénomène sera prolongé et le sommeil perturbé. Il est donc préférable de bannir les aliments frits et trop gras et de dîner léger le soir. Autre conseil : dans l'idéal, il vaut mieux attendre au moins une heure ou 1h30 avant d'aller au lit et manger à des heures fixes.

Mettre en place un rituel pour s'endormir facilement

Rejoindre les bras de Morphée nécessite une mise en condition. Pour cela, il faut établir une petite routine, telle que prendre un bain ou lire chaque soir avant de se mettre au lit. Ce rituel est un repère, qui va permettre à la personne de se détendre et d'être apaisé. Résultat : le cerveau sera dans de bonnes conditions pour s'endormir.

Insomnies : vérifier son matelas

Si le lit usé ou inadapté, il vaut mieux investir dans un nouveau matelas car la qualité de la literie a un impact sur le sommeil. Une literie en mauvais état peut provoquer des problèmes musculaires et des troubles du sommeil. Si depuis quelque temps vos nuits sont courtes, songez ainsi à acheter un nouveau lit et veillez surtout à choisir un matelas adapté. Cela va permettre de combattre les insomnies.

En cas d'insomnies, il ne faut pas rester dans son lit

Fixer pendant de longues minutes l'horloge, placée à côté du lit, n'aide pas à s'endormir. Rester sous la couette lorsque l'on ne parvient pas à s'assoupir est une erreur. En effet, s'obstiner à rester dans son lit renforce l'anxiété liée au fait de ne pas réussir à s'endormir. Si ce cas se produit, il est conseillé de se lever, changer de pièce et réaliser une activité calme et stimulante (lire, écouter de la musique). Une fois que la somnolence réapparaît, il faut aller au lit.

À lire aussi :

>>> Excès de sommeil : que se passe-t-il lorsqu'on dort trop ?

>>> Sommeil : 12 conseils de pro pour mieux dormir



## L'impact physiologique du confinement



Un confinement prolongé, est primordial et nécessaire pour lutter contre la propagation du coronavirus mais il impose à notre mode de vie habituel des contraintes aux conséquences parfois néfaste sur notre santé physique et mentale : activité physique réduite, sommeil perturbé, angoisses de contracter la maladie, peurs irrationnelles, tentation de se réfugier dans la nourriture ou devant les écrans... La **sédentarité/inactivité physique qui en découle souvent** constitue un véritable problème de santé publique, en particulier dans des pays intermédiaires comme le Maroc, car, si nous n'y prêtons pas garde, nous risquons qu'une partie de la population ne sorte durablement affaiblie de cette épreuve. Il ne paraît donc pas inutile de rappeler encore quelques notions physiologiques même si nous en sommes déjà à plusieurs semaines de "réclusion".

### 1/ Le confinement un facteur d'affaiblissement potentiel de notre santé

Du fait du **stress**, on est exposé en premier lieu à l'anxiété source d'irritabilité, de risques de violences et même de dépression en cas de fragilité mentale.

Par ailleurs, notre rythme quotidien habituel est structuré par notre activité professionnelle qui nous impose des horaires de lever et de coucher, qui nous permet une exposition à la lumière de jour, etc. ; cette rupture peut perturber notre **horloge biologique** et nuire à la qualité de notre sommeil, voire provoquer des insomnies, aggravée de surcroît par une augmentation du temps passé devant les écrans.

Et surtout, le confinement augmente l'inactivité physique et donc la **sédentarité**, ce qui, selon l'OMS, double déjà, en temps normal, les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente ceux de cancer du colon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété, renforçant ainsi toutes les causes de mortalité.

Cette sédentarité a en effet un impact direct sur nos muscles en induisant **une perte de la masse musculaire** et une plus grande fatigabilité musculaire. Cette perte a même été mesurée par l'Académie nationale de médecine française : elle est de **3,5 % à 5 jours d'inactivité musculaire**, de 8 % à 14 jours, de 0,4 %/j sur 3-4 semaines.

Bien plus, cet affaiblissement musculaire est évalué à 9 et 23% après 5 et 14 jours pour les membres inférieurs.

Si cette situation est réversible sans difficulté pour les personnes jeunes, elle a des conséquences majeures chez les personnes âgées, à l'origine de chutes et de fractures avec un risque de perte d'autonomie. En effet, l'inactivité affecte le flux d'informations vers le cerveau, réduisant la commande motrice de nos muscles, ce qui va encore augmenter la fonte musculaire, soit un cercle vicieux dont il faut prévenir l'installation. Une situation de confinement de 4 à 6 semaines est d'ailleurs souvent une cause d'amyotrophie (atrophie musculaire) et de déconditionnement musculaire délétères pour la santé de beaucoup de nos seniors.

Le confinement expose aussi à un risque **nutritionnel** qui se surajoute à la réduction de l'activité physique. Consommer plus d'aliments sucrés et grignoter davantage provoquent des prises de poids : une réduction de 10 000 pas/jour à 1 500 pas, pendant 14 jours, augmente de 7% le volume du tissu graisseux abdominal profond chez des adultes indemnes de toute pathologie !

**Attention aussi aux enfants et adolescents**, le grignotage devant les écrans, à longueur de journées, constitue un facteur de risque indéniable de surpoids et d'obésité, parfois irréversible !

## 2/ L'accentuation de certaines maladies pendant le confinement

Dans cette période de confinement, le risque de délaissier les soins chroniques est énorme, ce qui présente des conséquences néfastes sur l'équilibre de la maladie sous jacente. Par ailleurs, l'inactivité musculaire, conjointement au stockage d'énergie sous forme de graisse engendre une diminution de la sensibilité à l'insuline et précipite alors des personnes (prédisposées génétiquement) dans le **diabète**.

N'oublions pas que les personnes qui souffrent d'une pathologie chronique telle l'insuffisance rénale, cardiaque, l'hypertension artérielle, une maladie respiratoire, ou un surpoids sont les plus vulnérables face au coronavirus.

Le confinement dans son habitation accroît par ailleurs fortement les risques **d'allergies** à cause de polluants et d'allergènes souvent présents au domicile en trop grandes quantités. Pour les éviter, il convient en particulier de : privilégier pour le nettoyage les produits naturels (comme le savon) et ne pas abuser des produits ménagers industriels (l'eau de javel, c'est bien mais gare aux excès), ouvrir vos meubles (surtout en bois agglomérés qui contiennent souvent des produits chimiques nocifs), aérer le logement quotidiennement, battre et nettoyer les tapis, car ils sont souvent allergènes, et laver les draps au minimum toutes les semaines. Certains symptômes de l'allergie (gorge irritée, éternuements, gêne à respirer...) peuvent évoquer à tort malheureusement le Covid-19.

## 3/ Des dispositions à prendre pour éviter certains troubles

Pour limiter les effets de l'**anxiété**, il est recommandé d'essayer de garder le rythme d'une vie normale, avec des horaires fixes de repas, de consacrer du temps pour des activités ludiques et récréatives et de suivre un emploi du temps établi de la journée, cela afin surtout de ne pas monopoliser son temps libre à l'écoute d'informations, toujours anxiogènes par nature, sur l'épidémie !

Pour parer aux **conséquences de la sédentarité**, il est conseillé de se lever toutes les 30 minutes au minimum pour marcher pendant 4 ou 5 mn et de faire des exercices de souplesse et de renforcement musculaire, au moins pendant 15 mn par jour : même dans un espace restreint, c'est

un bon moyen de maintenir la masse musculaire . Cette activité physique a également un impact positif sur le sommeil et sur le moral en général.

Pour limiter les effets d'un déséquilibre nutritionnel, il est préférable de respecter des horaires de repas fixes, de cuisiner des produits bruts, de manger des légumes, des fruits et des légumineuses et de réduire un peu les quantités consommées. En effet, pendant un premier temps, estimé entre 5 et 8 jours de confinement, nous conservons le même niveau de consommation énergétique et un stockage du surplus énergétique sous forme de graisse va en découler. Passé la première semaine, une régulation se produit généralement avec une **perte de l'appétit qui se cale à peu près sur la dépense en énergie**".

Pour faire face aux **troubles de sommeil**, il est recommandé de garder un rythme précis, avec un horaire de lever identique, une durée de sommeil suffisante mais pas excessive (entre 7 et 8 heures), et d'être attentif à une exposition à la lumière qui permet la production de la mélatonine (l'hormone du sommeil) par le cerveau. Il est préconisé enfin de ne pas rester éveillé (à traîner) au lit, de modérer sa consommation d'excitants et de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher ! **Sachons d'ailleurs que les personnes passant plus de 7 h par jour en position assise devant un écran de télévision ont un risque de mortalité cardiovasculaire de l'ordre de 85 % plus élevé que celles passant moins d'1 h par jour devant la télévision !**

Casablanca, le 22/04/2020

**Dr MOUSSAYER KHADIJA** راي سوم ةجيدخ ةروتكدل

Spécialiste en médecine interne et en Gériatrie  
Présidente de l'Alliance Maladies Rares Maroc (AMRM) برغمل ةردانل اضرارمأل ةفالتئ ا قسيئر  
Présidente de l'association marocaine des maladies auto-immunes et systémiques (AMMAIS)

ةيزاهجل او و ةيتاذل ةعانمأل اضرارمأل ةيبرغمل ةيعمجل ا قسيئر

#### **Bibliographie utile**

- Confinement n'est pas sédentarité - Communiqué de l'Académie nationale de Médecine - 30 Mars 2020

<http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2020/03/20.3.30-Communiqu%C3%A9-Activit%C3%A9-Physique-et-confinement.pdf>

- La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités Communiqué OMS 4 AVRIL 2002

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/>

- AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement - 1<sup>er</sup> avril 2020

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0048.pdf>

- Limiter les risques d'insomnie en période de confinement **INSV**

**<https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement/>**



## Confinement : comment lutter contre les troubles du sommeil ?

Sédentarité, manque de soleil, problèmes de peau, conséquences psychiques... Le confinement met notre organisme à dure épreuve. Et il semblerait que le sommeil s'ajoute à la liste de ses impacts.

Endormissement difficile, rythme décalé, réveils tardifs, cauchemars... L'enfermement pèse sur les nuits des confinés français. Selon une enquête Colonel, menée sur un panel Ifop de 1.004 personnes et publiée par Le Figaro, 74 % des adultes interrogés rapportent des troubles du sommeil. Or la moitié des sondés estime que ceux-ci sont apparus avec le début du confinement, le 17 mars dernier. Des problèmes qui ne facilitent pas le quotidien perturbé des Français, déjà habitués à passer peu de temps au lit.

### Se préserver du stress

De nombreuses raisons expliquent ces perturbations. Et l'anxiété se trouve en première position. Pour lutter contre ce sentiment, vous pouvez suivre nos conseils pour instaurer une routine anti-stress. La plateforme "CovidEcoule" propose aussi des ressources et des téléconsultations gratuites pour toute personne "en proie à une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement". Le site préconise tout d'abord de maintenir une bonne hygiène de vie, avec des repas équilibrés et une activité sportive.

Pour maintenir le rythme, il est aussi conseillé de prévoir un emploi du temps. Il sera ainsi plus simple d'organiser vos journées entre tâches essentielles et moments de plaisir. Mais aussi, d'éviter la somnolence. Méditation, yoga, lecture, Netflix & chill... Prenez du temps pour vous, afin de relâcher la pression. Vous pouvez aussi réaliser des activités qui "augmentent votre confiance en vous", comme le tri, le jardinage, la cuisine, ou encore des activités manuelles. Enfin, la plateforme "CovidEcoule" recommande de ne pas regarder en continu les informations.

### Maintenir un sommeil de qualité

L'important reste finalement de se fixer un cadre. **L'Institut national du sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) rappelle ainsi l'importance de ne pas décaler ses horaires de lever et de coucher, ainsi que de conserver des repères dans la journée, semaine comme week-end. Mieux vaut donc éviter de passer sa journée au lit, même si la nuit a été mauvaise :

Quand on est éveillé avec l'impression que la nuit est finie ou en sortant d'un cauchemar, il vaut mieux se lever et essayer de se distraire, lire, écouter de la musique dans une autre pièce, indique Marc Rey, président de **l'INSV**.

L'institut préconise également de s'exposer quotidiennement quelques minutes à la lumière du soleil (ou une lampe de luminothérapie), en particulier le matin, pour rééquilibrer notre horloge biologique perturbée par le manque de sorties. La consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) doit être modérée et les repas du soir allégés.

Mais l'environnement a aussi son importance contre les insomnies. La température de la chambre ne doit pas être trop chaude, entre 18 et 20 degrés. La pièce doit être plongée dans le silence et le noir, sans lumière provenant d'un téléphone portable, par exemple — on essaiera d'ailleurs de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher.

On le rappelle, le manque de sommeil n'est pas sans conséquences sur la santé. Il peut être responsable d'une baisse de la vigilance, d'une altération des fonctions cognitives, d'une prise de poids, de troubles cardiovasculaires... Il affaiblit enfin notre système immunitaire, nous rendant plus sensible aux infections. Et par la même occasion, au coronavirus.



## Le magazine de la santé Émission du lundi 20 avril (1ère partie)

Grâce à Marina Carrère d'Encausse, au Dr Philippe Charlier, au Dr Régis Boxelé et au Dr Fabien Doguet, la santé n'est plus un sujet tabou. Nos médecins abordent en direct, du lundi au vendredi, avec précision et souvent avec humour, la santé qui est un sujet de préoccupation majeur des français. Ils décryptent l'actualité santé, toujours très riche.

L'invitée en Skype, répondra aux questions de Marina pour savoir pourquoi le gouvernement depuis le début, s'est orienté vers un dépistage ciblé ?

- Chloé Buffard, journaliste

Sujet : la Haute Autorité de Santé vient d'évaluer l'utilité du scanner thoracique dans la prise en charge du coronavirus, par Ludivine Favrel, journaliste

Intervention Skype : le ministre de la santé Olivier Véran, a annoncé le rétablissement d'un droit de visite pour les familles mais sans se toucher, à partir d'aujourd'hui, dans tous les EHPAD de France.

- Florence Arnaiz-Maumé, déléguée générale chez SYNERPA

Sujet : Établir un vaccin viable en un temps record, est-ce réellement possible ?, avec Marika Julien et Julie Legros

Intervention skype : Les questions quant à la véritable origine du nouveau coronavirus ressurgissent, avec Géraldine Zamansky, journaliste

Intervention skype, votre question, notre réponse, avec Rym Ben Ameer, journaliste

Pastille sport : avec Karine Hellebuyck, coach sportif

### ► SOMMEIL ET CONFINEMENT

Les invités :

- Dr Sylvie Royant-Parola par skype, spécialiste des troubles du sommeil

- Sabine Sartieaux par skype, témoin

### ► DOSSIERS ET VIDEOS

- Bien dormir sans médicaments : comment arrêter les somnifères ?
- Confinement : des exercices pour mieux dormir

- Le yoga qu'il vous faut
- Le yoga réduit notre niveau de stress, la preuve par le sang
- Existe-t-il des techniques de respiration pour éviter le stress et l'anxiété ?
- La sophrologie est-elle intéressante en cas de stress ?
- Bien dormir, mais... sans médicaments !
- Insomnies : dormir, j'en rêve !
- Cinq conseils pour mieux vivre ses insomnies
- Bien dormir sans somnifères
- Retrouver le sommeil grâce aux plantes
- Derrière les troubles du sommeil, une maladie ?
- Somnifères : sortir de la dépendance
- Journée du sommeil : comment aider un enfant à trouver le sommeil ?
- Chat : bien dormir sans somnifères
- Retrouver le sommeil... sans les ronflements !
- Quand la nuit tourne aux cauchemars
- En finir avec l'apnée du sommeil
- La sieste, c'est la santé !
- Retrouver le sommeil grâce aux plantes
- Somnifères : sortir de la dépendance
- Comment aider les enfants à trouver le sommeil ?
- L'art de (bien) pratiquer... la sieste
- Dette de sommeil = prise de risque
- QUESTIONS/REPONSES
- Je mets plus d'une heure pour m'endormir et j'ai le sommeil léger. J'évite la télé, les excitants, etc. A quoi est-ce dû ?
- Quels sont les objets qui peuvent aider à mieux dormir ?
- En cas de réveil au milieu de la nuit, que faut-il faire ? Lire, se lever, regarder la télé, écouter la radio, se retourner dans son lit pour trouver le sommeil ?
- Les médecins du sommeil s'intéressent-ils vraiment à la qualité du lit ?
- Manger trop gras avant de dormir empêche-t-il de passer une bonne nuit ?
- Comment sortir de la dépendance aux médicaments ?
- Y a-t-il des moyens pour s'éveiller en douceur ?
- Qu'est-ce que la mélatonine ?

- Les huiles essentielles peuvent-elles aider à mieux dormir ?
- Quels remèdes pour bien dormir quand le coucher à heure fixe est impossible ?
- La camomille est-elle efficace pour bien dormir ?
- Quels remèdes conseiller à une femme enceinte pour dormir sans médicaments ?
- Le sommeil est-il plus réparateur à certaines heures ?
- Faire du sport avant de se coucher facilite-t-il l'endormissement ?
- Dormir sans médicaments : comment éviter les fringales nocturnes ?
- Les huiles essentielles peuvent-elles contribuer à un meilleur sommeil ?
- Bien dormir sans médicaments : que penser de la mélatonine ?
- Faire la sieste empêche-t-il de dormir le soir ?
- Comment bien dormir sans médicament quand on travaille de nuit ?
- Sommeil des personnes âgées : les conseils pour bien dormir sans médicaments ?
- Dette de sommeil : quels sont les risques pour la santé ?

► AILLEURS SUR LE WEB

- Base Transparence Santé

La base de données publique Transparence - Santé.

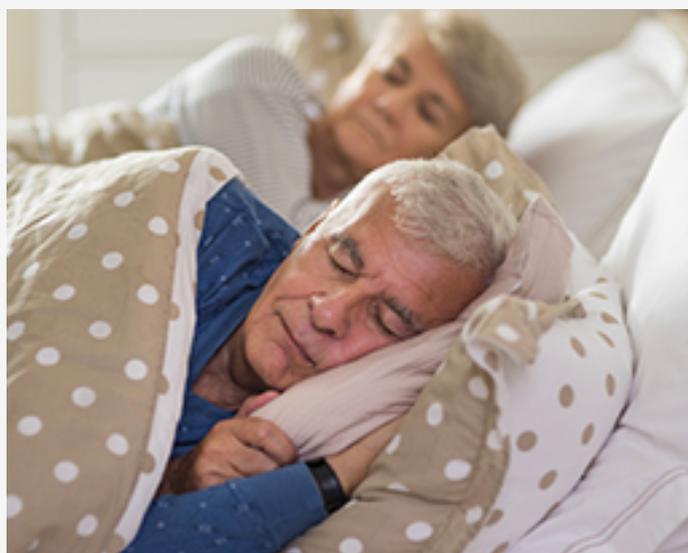
- mdlscorona@17juin.fr



## Lutter contre les effets du confinement sur le sommeil



**Vous l'avez peut-être observé : la situation inédite que nous traversons, et en particulier le confinement, peut avoir des répercussions sur notre sommeil. Grande fatigue ou insomnies, nuits agitées, sommeil haché... Que faire pour retrouver une bonne qualité de sommeil ?**



En cause, plusieurs raisons.

D'abord, le stress induit par la crise. Mais aussi la baisse d'activité physique et la mise en place de rythmes journaliers différents, qui se répercutent sur nos rythmes nocturnes.

Or le stress est exacerbé par la fatigue : un cercle vicieux qu'il faut essayer de briser.

Pour ce faire, l' **Institut national du sommeil** et de la vigilance propose plusieurs pistes.

- Recréer un rythme : avec un vrai programme d'activités, associées à des horaires fixes, qu'il s'agisse d'activités agréables (lecture, musique...) ou non (ménage...).
- Faire de l'activité physique, même chez soi : retrouvez à la fin de l'article de nombreuses propositions de programmes adaptés, gratuits, en ligne.
- Conserver des interactions sociales, par téléphone par exemple. Attention toutefois à éviter les écrans le soir : la lumière bleue qu'ils émettent est néfaste pour l'endormissement.

Sans oublier les bonnes habitudes qui favorisent le sommeil, confinement ou pas :

- Éviter les excitants après 16 heures (thé, café, alcool...),
- Ecouter son corps et aller se coucher dès les premiers signes : bâillements, yeux qui piquent...

- Soigner son alimentation avec un dîner léger et des repas équilibrés tout au long de la journée.

A noter : les experts de l' **Institut national du sommeil** et de la vigilance publient tous les samedis midis les réponses aux questions posées par les internautes durant la semaine.

A lire aussi

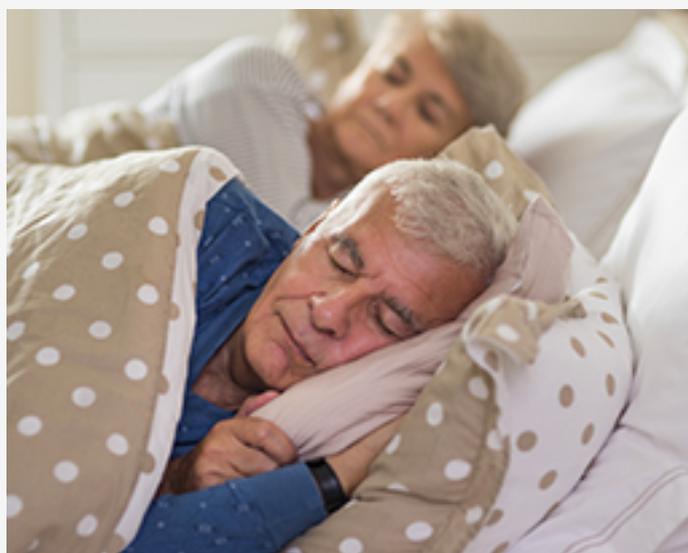
- Garder la forme à domicile
- Continuer à faire de l'exercice
- Se bouger même confiné
- Conseils pour un sommeil réparateur



## Lutter contre les effets du confinement sur le sommeil



**Vous l'avez peut-être observé : la situation inédite que nous traversons, et en particulier le confinement, peut avoir des répercussions sur notre sommeil. Grande fatigue ou insomnies, nuits agitées, sommeil haché... Que faire pour retrouver une bonne qualité de sommeil ?**



En cause, plusieurs raisons.

D'abord, le stress induit par la crise. Mais aussi la baisse d'activité physique et la mise en place de rythmes journaliers différents, qui se répercutent sur nos rythmes nocturnes.

Or le stress est exacerbé par la fatigue : un cercle vicieux qu'il faut essayer de briser.

Pour ce faire, l'**Institut national du sommeil** et de la vigilance propose plusieurs pistes.

- Recréer un rythme : avec un vrai programme d'activités, associées à des horaires fixes, qu'il s'agisse d'activités agréables (lecture, musique...) ou non (ménage...).
- Faire de l'activité physique, même chez soi : retrouvez à la fin de l'article de nombreuses propositions de programmes adaptés, gratuits, en ligne.
- Conserver des interactions sociales, par téléphone par exemple. Attention toutefois à éviter les écrans le soir : la lumière bleue qu'ils émettent est néfaste pour l'endormissement.

Sans oublier les bonnes habitudes qui favorisent le sommeil, confinement ou pas :

- Éviter les excitants après 16 heures (thé, café, alcool...),
- Écouter son corps et aller se coucher dès les premiers signes : bâillements, yeux qui piquent...

- Soigner son alimentation avec un dîner léger et des repas équilibrés tout au long de la journée.

A noter : les experts de l'**Institut national du sommeil** et de la vigilance publient tous les samedis midis les réponses aux questions posées par les internautes durant la semaine.

A lire aussi

- Garder la forme à domicile
- Continuer à faire de l'exercice
- Se bouger même confiné
- Conseils pour un sommeil réparateur



## 7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement



© Pexels / Femme Actuelle

Changement de rythme, manque de repères, diminution des loisirs en plein air, angoisse... Depuis le début du confinement, certains enfants rencontrent des difficultés pour bien dormir ou tout simplement aller se coucher. Résultat : leur sommeil perd en qualité. Pourtant, bien dormir est vital pour un enfant. Le sommeil est indispensable à son développement cérébral et régule la production de plusieurs hormones. Dormir suffisamment permet également d'améliorer la concentration des plus jeunes. En clair, le sommeil a de nombreux bienfaits sur la santé des enfants. Voilà pourquoi, il est essentiel pour les tout-petits de dormir correctement en cette période de confinement.

"C'est d'autant plus important qu'un "bon" sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire", indique le communiqué de **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance. L'institut révèle les conseils donnés par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et spécialiste du sommeil, pour aider les enfants à mieux dormir et surmonter cette situation inédite.

Se lever et se coucher à des horaires réguliers pour bien dormir

Maintenir un rythme veille-sommeil stable est important pour l'horloge biologique de l'enfant. Pour cela, il faut qu'il se lève et se couche à des heures régulières, comme s'il allait à l'école. Ce conseil doit être appliqué tous les jours de la semaine y compris le week-end. Pour les enfants ou adolescents "couche-tard" ou "lève-tard", il est préférable de choisir avec eux un horaire plus tardif, adapté à leur rythme, mais fixe.

S'exposer à la lumière, manger et bouger...à la maison

S'exposer au soleil ou à une forte lumière tous les jours est essentiel pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Durant le confinement, un enfant doit ainsi quitter son lit et ne pas rester dans le noir toute la journée, même si la nuit a été mauvaise pour lui. Sortir du lit

(...) Cliquez ici pour voir la suite



## 7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement



Changement de rythme, manque de repères, diminution des loisirs en plein air, angoisse... Depuis le début du confinement, certains enfants rencontrent des difficultés pour bien dormir ou tout simplement aller se coucher. Résultat : leur sommeil perd en qualité. Pourtant, bien dormir est vital pour un enfant. Le sommeil est indispensable à son développement cérébral et régule la production de plusieurs hormones. Dormir suffisamment permet également d'améliorer la concentration des plus jeunes. En clair, le sommeil a de nombreux bienfaits sur la santé des enfants. Voilà pourquoi, il est essentiel pour les tout-petits de dormir correctement en cette période de confinement.

"C'est d'autant plus important qu'un "bon" sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire", indique le communiqué de **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance. L'institut révèle les conseils donnés par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et spécialiste du sommeil, pour aider les enfants à mieux dormir et surmonter cette situation inédite.

Se lever et se coucher à des horaires réguliers pour bien dormir

Maintenir un rythme veille-sommeil stable est important pour l'horloge biologique de l'enfant. Pour cela, il faut qu'il se lève et se couche à des heures régulières, comme s'il allait à l'école. Ce conseil doit être appliqué tous les jours de la semaine y compris le week-end. Pour les enfants ou adolescents "couche-tard" ou "lève-tard", il est préférable de choisir avec eux un horaire plus tardif, adapté à leur rythme, mais fixe.

S'exposer à la lumière, manger et bouger...à la maison

S'exposer au soleil ou à une forte lumière tous les jours est essentiel pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Durant le confinement, un enfant doit ainsi quitter son lit et ne pas rester dans le noir toute la journée, même si la nuit a été mauvaise pour lui. Sortir du lit

(...) Cliquez ici pour voir la suite

## Coronavirus et confinement : 10 conseils pour limiter les risques d'insomnie



Difficultés à s'endormir, insomnie... Confinés depuis plus d'un mois, vous avez sûrement dû ressentir les effets sur votre sommeil ou sur votre façon de rêver. En effet, le confinement bouscule notre rythme, et peut donc bouleverser nos habitudes de sommeil.

De façon générale, un Français sur deux environ souffre de troubles du sommeil. Dans l'idéal, il est recommandé de dormir au moins 7 heures par nuit, et essayer d'avoir un rythme de sommeil assez stable. En effet, cela permet au corps et à l'esprit de se reposer convenablement, et ainsi d'améliorer la santé physique et mentale. De plus, les Français dorment de moins en moins. Nous avons dormi en moyenne 6h42 en 2017 contre 8h12 en 1970, soit une perte de sommeil d'1h30 en 50 ans.

Spécialiste sur la question, **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance livre quelques astuces afin de mieux dormir, et, surtout, d'éviter les insomnies.

### **1. Avoir des heures régulières de lever et de coucher**

Il est conseillé de ne pas décaler ses heures de coucher et de lever et de garder un rythme régulier. Ainsi, même si votre nuit a été mauvaise, levez-vous à l'heure habituelle et, surtout, ne traînez pas au lit.

### **2. Être au lit uniquement si vous dormez**

Pour limiter les insomnies, il est important que le corps comprenne qu'être au lit veut dire dormir. Il est donc important de ne pas y passer des heures si vous ne dormez pas, et de choisir un autre endroit si vous souhaitez traîner par exemple.

### **3. L'importance de la lumière**

À lire aussi



coronavirus Coronavirus : la France compte 9,6 millions de salariés en chômage partiel, annonce Pénicaud

- 
- 

Pour que l'horloge biologique continue à bien fonctionner sans sortir de chez soi, l'Institut du sommeil conseille de s'exposer le plus possible à l'ensoleillement : prendre son petit-déjeuner face à sa fenêtre, par exemple, ou, si l'on a un extérieur, dehors, dans un endroit ensoleillé. Si le soleil ne rentre pas dans votre habitat, vous pouvez pratiquer la luminothérapie.

#### **4. Faire du sport**

Pour se fatiguer mais aussi pour maintenir l'horloge biologique, continuer à pratiquer une activité sportive, même chez soi, est important. Il est cependant conseillé de ne pas en faire trop tard le soir, et d'arrêter trois ou quatre heures avant votre heure de coucher.

#### **5. La sieste, oui, mais pas trop longue**

Si elle reste courte, la sieste ne vous empêchera pas de dormir le soir. L'idéal est de ne pas faire une sieste de plus de vingt minutes, pour rester dans un sommeil léger.

#### **6. Attention aux excitants**

Café, coca, boissons énergisantes... Particulièrement en confinement, la consommation d'excitants est à modérer le plus possible, et, pour éviter qu'ils n'empiètent sur le sommeil, ne doit pas se faire après 14 heures.

#### **7. Ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée**

Il est conseillé d'alterner les activités manuelles et les activités devant son ordinateur. Faire du rangement, avoir des temps d'interaction avec ses proches, permet de ne pas laisser place à la somnolence durant la journée, et de mieux dormir la nuit.

#### **8. Le soir, ne pas manger trop gras**

Pour que la digestion ne soit pas trop difficile et qu'elle n'empiète pas sur le sommeil, il est conseillé, sans sauter le repas du dîner, de ne pas manger trop gras (éviter les repas en sauce par exemple). Pour ceux qui sont sujets aux fringales nocturnes, privilégiez les féculents.

#### **9. Couper des écrans avant de se coucher**

Une à deux heures avant votre heure habituelle de coucher, éteignez les écrans, et ce jusqu'au lendemain matin. À la place, instaurer un temps calme, pratiquez la méditation, lisez un livre ou écoutez vos musiques préférées.

#### **10. Faire de sa chambre une pièce propice au sommeil**

Si vous en avez la possibilité, faite de votre chambre, ou de votre espace sommeil, un espace réellement dédié. Ainsi, l'Institut du sommeil conseille de faire en sorte que la chambre soit dans l'obscurité, qu'elle soit le plus possible silencieuse, et d'une température entre 18 et 20 degrés.

La rédaction vous recommande

- Confinement : "Il faut garder un état d'esprit optimiste", selon la psychiatre Céline Tran
- Confinement : 4 petits exercices d'auto-massage pour se détendre le visage
- Confinement : 11 personnalités à suivre pour rire et se divertir chez soi

[Lire la suite](#)



## 7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement

Cauchemars, difficultés d'endormissement, ou encore grasses matinées répétées pour certains... Le confinement perturbe le sommeil des enfants. [L'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance dévoile des conseils pour aider les enfants à bien dormir durant cette période d'isolement.

Changement de rythme, manque de repères, diminution des loisirs en plein air, angoisse... Depuis le début du confinement, certains enfants rencontrent des difficultés pour bien dormir ou tout simplement aller se coucher. Résultat : leur sommeil perd en qualité. Pourtant, bien dormir est vital pour un enfant. Le sommeil est indispensable à son développement cérébral et régule la production de plusieurs hormones. Dormir suffisamment permet également d'améliorer la concentration des plus jeunes. En clair, le sommeil a de nombreux bienfaits sur la santé des enfants. Voilà pourquoi, il est essentiel pour les tout-petits de dormir correctement en cette période de confinement.

"C'est d'autant plus important qu'un "bon" sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire", indique le communiqué de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance. L'institut révèle les conseils donnés par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et spécialiste du sommeil, pour aider les enfants à mieux dormir et surmonter cette situation inédite.

### Se lever et se coucher à des horaires réguliers pour bien dormir

Maintenir un rythme veille-sommeil stable est important pour l'horloge biologique de l'enfant. Pour cela, il faut qu'il se lève et se couche à des heures régulières, comme s'il allait à l'école. Ce conseil doit être appliqué tous les jours de la semaine y compris le week-end. Pour les enfants ou adolescents "couche-tard" ou "lève-tard", il est préférable de choisir avec eux un horaire plus tardif, adapté à leur rythme, mais fixe.

### S'exposer à la lumière, manger et bouger...à la maison

S'exposer au soleil ou à une forte lumière tous les jours est essentiel pour que l'horloge biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Durant le confinement, un enfant doit ainsi quitter son lit et ne pas rester dans le noir toute la journée, même si la nuit a été mauvaise pour lui. Sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. En effet, les plus jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit en cette période d'isolement. Pourtant, cela complique l'endormissement.

Il vaut mieux donc que l'enfant fasse des activités et s'occupe tout au long de la journée pour maintenir un cadre de vie et surtout bien dormir. Pour cela, il est possible d'afficher sur le réfrigérateur un calendrier avec des occupations pour chaque heure de la journée.

Manger ses repas à des heures fixes est aussi primordial pour mieux dormir. Bien évidemment, il faut faire attention à l'alimentation et éviter les sucreries, bien que les plus jeunes en raffolent.

## Éviter les écrans toute la journée et surtout le soir avant de se coucher

Les écrans ne sont pas LA solution pour distraire un enfant. Les smartphones, les tablettes et les ordinateurs ont de multiples effets néfastes sur la santé à la fois des adultes et des enfants. En outre, les écrans captent toute l'attention des tout-petits. Ils doivent uniquement être utilisés à des fins éducatives, scolaires et relationnelles et sont donc à éviter aussi bien la journée que le soir (une ou deux heures avant le coucher). Durant la journée, les enfants doivent s'occuper avec des activités pour lesquelles ils n'ont pas besoin d'écrans : la lecture, la cuisine, le dessin, la peinture, par exemple.

## Rassurer son enfant

Cette situation inédite peut être angoissante tant pour les adultes que les enfants. Les plus jeunes ont besoin de se sentir en sécurité pour lâcher prise le soir. Les parents doivent donc être à leur écoute, les rassurer et les aider à gérer leurs émotions. Si l'enfant est stressé ou anxieux, il faut lui expliquer la situation avec des mots simples pour la dédramatiser.

Autre conseil : les actualités anxiogènes et les discussions au sujet des événements négatifs, la journée comme le soir, sont à éviter car ils peuvent générer chez l'enfant un stress inutile. Pour l'aider à gérer son stress, il est aussi de possible de pratiquer des stratégies d'apaisement, telles que la relaxation ou la méditation.

## Conserver les rituels et les habitudes pour un meilleur sommeil

Le confinement chamboule les habitudes de chacun. Mais, il ne faut pas pour autant les oublier. Il est important de conserver, voire même de renforcer, les rituels et les routines du soir, comme la lecture d'une histoire ou les câlins. Autre habitude à garder : la sieste. Si l'enfant la fait habituellement, il est préférable qu'il continue à la faire durant cette période d'enfermement.

## Respecter l'intimité de l'enfant

L'enfant a, tout comme un adulte, besoin d'intimité. Les parents doivent ainsi respecter l'intimité de sa chambre, qui est son espace personnel. Ils doivent le laisser organiser cette pièce comme il le souhaite, afin que l'enfant s'y sente bien.

## Maintenir la chambre à une bonne température pour bien dormir

Pour que l'enfant ne rencontre pas de difficultés pour se coucher, les parents doivent garder sa chambre, calme, à température fraîche et sombre. La température parfaite pour bien dormir est de 18 ou 20 degrés. Une chambre à cette température favorise le

sommeil et la respiration. Si l'enfant a peur du noir, il est possible d'utiliser un éclairage à faible intensité, comme une veilleuse, à placer loin de sa tête.

À lire aussi :

- >>> [Sorties avec les enfants pendant le confinement : qu'avez-vous le droit de faire ?](#)
- >>> [Confinement : 20 activités pour occuper vos enfants à la maison](#)
- >>> [Confinement : l'astuce des parents qui aide les enfants à retrouver des repères](#)



## L'impact de l'épidémie sur l'anxiété des Français Franceinfo

La crise sanitaire et le confinement angoissent et déstabilisent. 74 % des Français font d'ailleurs part de troubles du sommeil selon une enquête Coconel, menée par un consortium de chercheurs.

Privée de ses enfants et petits enfants, Claire-Anne, 75 ans, trouve le confinement très déprimant mais elle redoute aussi d'attraper et de transmettre le coronavirus. "La peur est venue, alors que je n'avais jamais vraiment peur, parce que ce qu'on sait sur ce virus n'est vraiment pas très clair, explique la septuagénaire. Les informations, dans la mesure où les meilleurs professeurs découvraient le virus au fur et à mesure, ont été une grande source d'anxiété. Je m'inquiète principalement pour mon mari."

En cas d'anxiété, d'insomnie, ou de dépression, le site "COVID Ecoute" propose gratuitement des ressources et les conseils de spécialistes de la gestion du stress. La psychologue Stéphanie Pélissolo recommande de s'accorder des moments de plaisir et de pratiquer la méditation, le yoga ou l'exercice. "L'exercice physique a un impact important sur la gestion du stress et de l'anxiété. On va apprendre à désengager la tension des pensées, ce qui n'est pas simple puisqu'on est habitué à avoir une attention qui se divertit avec les histoires que nous raconte notre cerveau. On parle donc de rééducation, on va apprendre à revenir dans le corps. Et c'est grâce à ça qu'on va pouvoir être plus calme, plus apaisé", indique la psychologue.

### Se lever et s'occuper plutôt que rester allongé

C'est la même logique en ce qui concerne les troubles du sommeil. "Quand on est éveillé avec l'impression que la nuit est finie ou en sortant d'un cauchemar, il vaut mieux se lever et essayer de se distraire, lire, écouter de la musique dans une autre pièce", recommande Marc Rey, président de [l'Institut national du Sommeil](#) et de la vigilance.

"Quand vous restez allongé et que vous êtes bien réveillé, vous alternez des épisodes dans lesquels vous vous racontez un avenir plutôt triste et désagréable et, en même temps, vous dites 'j'ai perdu mon sommeil'. Mais vous n'avez pas perdu votre sommeil, vous avez fini un cycle et pour enclencher le suivant, il ne faut pas que vous soyez dans un stress trop important", précise Marc Rey.

Beaucoup d'autres recommandations sont à retrouver sur le site de [l'Institut national du Sommeil](#) et de la vigilance pour apprendre à gérer son sommeil. Un apprentissage d'autant plus essentiel que le manque de sommeil affaiblit notre système immunitaire, et nous rend plus sensible aux infections.

Comment être solidaire face au COVID-19 ?

- Donner son sang : où donner ?
- Soutenir l'action du Secours populaire en cliquant ici.

- [Faire un don pour soutenir les soignants et les chercheurs en cliquant ici.](#)

MSN vous informe:

[Que faire si vous avez des symptômes ? Informations sur \[maladiecoronavirus.fr\]\(http://maladiecoronavirus.fr\), référencé sur le site du Ministère de la Santé](#)

[Suivez les dernières actualités concernant le coronavirus](#)

[Coronavirus : toutes les réponses de l'Organisation Mondiale de la Santé à vos questions](#)

[L'évolution de la pandémie dans le monde](#)

[Suivez-nous sur Facebook](#) [Téléchargez l'application](#)

[Microsoft News](#) [Abonnez-vous à la newsletter](#)



## Sommeil : 4 clés pour passer de bonnes nuits... pour de bonnes journées

Bénéfique pour le système immunitaire, une nuit réparatrice aide aussi à garder le moral. La clef pour bien dormir ? La mise en place d'une routine dans la journée. En temps normal, près de 4 Français sur 10 sont concernés par un trouble du sommeil et 15% d'entre eux se plaignent d'insomnies, d'après [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)). Des chiffres qui s'accroissent en cette période de crise. Le site de cet organisme enregistre des audiences multipliées par 10 depuis fin mars, et propose des contenus spécifiques au confinement ainsi que des lives hebdomadaires pour répondre aux questions des internautes. De son côté, Réseau Morphée - association de professionnels de santé spécialistes du sommeil - a mis en place une hotline psychologique pendant le confinement.

### Garder un rythme régulier

"Les difficultés d'endormissement et les réveils nocturnes sont une conséquence directe de l'anxiété, surtout la nuit où tous les problèmes semblent amplifiés, constate le Dr Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et président de [l'INSV](#). Je conseille vivement de ne pas s'abreuver d'informations anxieuses avant d'aller au lit, et de chercher à équilibrer le rythme veille/sommeil : être bien éveillé la journée permet de bien s'endormir le soir." Cela commence par un lever matinal à heure fixe, sans traîner au lit, quelle que soit la qualité de la nuit. "Pour favoriser le bon fonctionnement de notre horloge biologique, il convient de s'exposer quinze bonnes minutes à la lumière du soleil et de pratiquer une activité physique plus de quatre heures avant le coucher, afin de laisser le temps à la température corporelle de s'abaisser", indique le Dr Rey, qui déplore les horaires de sortie tardifs imposés aux sportifs dans certaines villes.

### Mini sieste et dîner léger

Envie d'une sieste ? Normal. Cette baisse de vigilance entre 13 et 16 heures est physiologique, mais il ne faudrait pas excéder les vingt minutes. "Au-delà, on sombre dans un sommeil profond qui rend vaseux et entame le capital de la nuit suivante." Une seule exception : si l'on a subi une phase d'éveil importante la nuit précédente, on peut récupérer une partie de sa dette en journée. L'alimentation a aussi son rôle à jouer : pas de boissons excitantes (café, cola...) après 14 heures, ni d'alcool au moins trois heures avant le coucher. Au dîner, un repas léger à base d'un peu de féculents évitera les fringales nocturnes.

### Préparer sa nuit

Nous sommes nombreux à télétravailler sur ordinateur, mais comme la lumière bleue dérègle le rythme circadien, il est préférable de limiter l'exposition en éteignant les écrans une à deux heures avant de se coucher. Et de mettre en place un rituel calme qui prépare le cerveau à l'endormissement : un bain agrémenté de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande apaisante, par exemple, un moment de soin de soi dans la salle de bains, une méditation, une activité manuelle, la lecture d'un roman... La chambre doit être obscure et d'une température de 18 à 20 °C. Vous éprouvez quand même du mal à vous endormir ? Susan Oubari, fondatrice des ateliers de respiration Breathe in Paris, conseille de faire cinq minutes de cohérence cardiaque : inspirez sur quatre secondes, expirez sur six, uniquement par le nez. En plus d'apporter un apaisement immédiat, si elle est pratiquée trois fois par jour, cette respiration régule la variabilité de la fréquence cardiaque, pour une meilleure adaptation au stress."

### Observer ses besoins

Réveillé en pleine nuit ? "Les phases d'éveil physiologiques en fin de cycles de sommeil sont naturelles, mais elles peuvent être pour certains plus fréquentes et plus importantes pendant le confinement, explique le Dr Rey. Si cela survient en milieu de nuit, changez de pièce pour lire un roman ou écouter une musique apaisante, puis essayez de vous rendormir. S'il est plus de 5 heures du matin, levez-vous et commencez votre journée sans vous soucier de l'heure, vous récupérerez à

la sieste ou la nuit suivante." Inutile d'ajouter du stress en comptant si l'on a bien ses huit heures. "En gérant son propre rythme de veille et de sommeil, on ne subit pas le confinement. On observe ses propres besoins afin d'acquérir une meilleure maîtrise de soi-même. Aujourd'hui et pour l'avenir", conclut le spécialiste.



## Coronavirus : l'impact de l'épidémie sur l'anxiété et le sommeil des Français

La crise sanitaire et le confinement angoissent et déstabilisent. 74 % des Français font d'ailleurs part de troubles du sommeil selon une enquête Coconel, menée par un consortium de chercheurs. Privée de ses enfants et petits enfants, Claire-Anne, 75 ans, trouve le confinement très déprimant mais elle redoute aussi d'attraper et de transmettre le coronavirus "La peur est venue, alors que je n'avais jamais vraiment peur, parce que ce qu'on sait sur ce virus n'est vraiment pas très clair", explique la septuagénaire. Les informations, dans la mesure où les meilleurs professeurs découvraient le virus au fur et à mesure, ont été une grande source d'anxiété. Je m'inquiète principalement pour mon mari."

>> Retrouvez les dernières informations sur l'épidémie de Covid-19 dans notre direct

En cas d'anxiété, d'insomnie, ou de dépression, le site "COVID Ecoute" propose gratuitement des ressources et les conseils de spécialistes de la gestion du stress. La psychologue Stéphanie Pélioso recommande de s'accorder des moments de plaisir et de pratiquer la méditation, le yoga ou l'exercice. "L'exercice physique a un impact important sur la gestion du stress et de l'anxiété. On va apprendre à désengager la tension des pensées, ce qui n'est pas simple puisqu'on est habitué à avoir une attention qui se divertit avec les histoires que nous raconte notre cerveau. On parle donc de rééducation, on va apprendre à revenir dans le corps. Et c'est grâce à ça qu'on va pouvoir être plus calme, plus apaisé", indique la psychologue.

Se lever et s'occuper plutôt que rester allongé

C'est la même logique en ce qui concerne les troubles du sommeil. "Quand on est éveillé avec l'impression que la nuit est finie ou en sortant d'un cauchemar, il vaut mieux se lever et essayer de se distraire, lire, écouter de la musique dans une autre pièce", recommande Marc Rey, président de **L'Institut national du Sommeil** et de la vigilance.

"Quand vous restez allongé et que vous êtes bien réveillé, vous alternez des épisodes dans lesquels vous vous racontez un avenir plutôt triste et désagréable et, en même temps, vous dites 'j'ai perdu mon sommeil'. Mais vous n'avez pas perdu votre sommeil, vous avez fini un cycle et pour enclencher le suivant, il ne faut pas que vous soyez dans un stress trop important", précise Marc Rey.

Beaucoup d'autres recommandations sont à retrouver sur le site de **L'Institut national du Sommeil** et de la vigilance pour apprendre à gérer son sommeil. Un apprentissage d'autant plus essentiel que le manque de sommeil affaiblit notre système immunitaire, et nous rend plus sensible aux infections.

Les troubles du sommeil provoqués par l'épidémie : écoutez le reportage d'Aurélie Kieffer



## 7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement

Cauchemars, difficultés d'endormissement, ou encore grasses matinées répétées pour certains... Le confinement perturbe le sommeil des enfants. **L'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance dévoile des conseils pour aider les enfants à bien dormir durant cette période d'isolement.

Changement de rythme, manque de repères, diminution des loisirs en plein air, angoisse... Depuis le début du confinement, certains enfants rencontrent des difficultés pour bien dormir ou tout simplement aller se coucher. Résultat : leur sommeil perd en qualité. Pourtant, bien dormir est vital pour un enfant. Le sommeil est indispensable à son développement cérébral et régule la production de plusieurs hormones. Dormir suffisamment permet également d'améliorer la concentration des plus jeunes. En clair, le sommeil a de nombreux bienfaits sur la santé des enfants. Voilà pourquoi, il est essentiel pour les tout-petits de dormir correctement en cette période de confinement.

« C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire », indique le communiqué de l'Institut National du (...)



## 7 conseils pour aider vos enfants à bien dormir malgré le confinement



Changement de rythme, manque de repères, diminution des loisirs en plein air, angoisse... Depuis le début du confinement, certains enfants rencontrent des difficultés pour bien dormir ou tout simplement aller se coucher. Résultat : leur sommeil perd en qualité. Pourtant, bien dormir est vital pour un enfant. Le sommeil est indispensable à son développement cérébral et régule la production de plusieurs hormones. Dormir suffisamment permet également d'améliorer la concentration des plus jeunes. En clair, le sommeil a de nombreux bienfaits sur la santé des enfants. Voilà pourquoi, il est essentiel pour les tout-petits de dormir correctement en cette période de confinement.

"C'est d'autant plus important qu'un "bon" sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire", indique le communiqué de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. L'institut révèle les conseils donnés par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et spécialiste du sommeil, pour aider les enfants à mieux dormir et surmonter cette situation inédite.

### Se lever et se coucher à des horaires réguliers pour bien dormir

Maintenir un rythme veille-sommeil stable est important pour l'horloge biologique de l'enfant. Pour cela, il faut qu'il se lève et se couche à des heures régulières, comme s'il allait à l'école. Ce conseil doit être appliqué tous les jours de la semaine y compris le week-end. Pour les enfants ou adolescents "couche-tard" ou "lève-tard", il est préférable de choisir avec eux un horaire plus tardif, adapté à leur rythme, mais fixe.

### S'exposer à la lumière, manger et bouger...à la maison

S'exposer au soleil ou à une forte lumière tous les jours est essentiel pour que l'horloge

biologique puisse réguler les rythmes veille-sommeil. Durant le confinement, un enfant doit ainsi quitter son lit et ne pas rester dans le noir toute la journée, même si la nuit a été mauvaise pour lui. Sortir du lit permet aussi de s'endormir plus facilement le soir. En effet, les plus jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit en cette période d'isolement. Pourtant, cela complique l'endormissement.

Il vaut mieux donc que l'enfant fasse des activités et s'occupe tout au long de la journée pour maintenir un cadre de vie et surtout bien dormir. Pour cela, il est possible d'afficher sur le réfrigérateur un calendrier avec des occupations pour chaque heure de la journée. Manger ses repas à des heures fixes est aussi primordial pour mieux dormir. Bien évidemment, il faut faire attention à l'alimentation et éviter les sucreries, bien que les plus jeunes en raffolent.

## Éviter les écrans toute la journée et surtout le soir avant de se coucher

Les écrans ne sont pas LA solution pour distraire un enfant. Les smartphones, les tablettes et les ordinateurs ont de multiples effets néfastes sur la santé à la fois des adultes et des enfants. En outre, les écrans captent toute l'attention des tout-petits. Ils doivent uniquement être utilisés à des fins éducatives, scolaires et relationnelles et sont donc à éviter aussi bien la journée que le soir (une ou deux heures avant le coucher). Durant la journée, les enfants doivent s'occuper avec des activités pour lesquelles ils n'ont pas besoin d'écrans : la lecture, la cuisine, le dessin, la peinture, par exemple.

## Rassurer son enfant

Cette situation inédite peut être angoissante tant pour les adultes que les enfants. Les plus jeunes ont besoin de se sentir en sécurité pour lâcher prise le soir. Les parents doivent donc être à leur écoute, les rassurer et les aider à gérer leurs émotions. Si l'enfant est stressé ou anxieux, il faut lui expliquer la situation avec des mots simples pour la dédramatiser.

Autre conseil : les actualités anxiogènes et les discussions au sujet des événements négatifs, la journée comme le soir, sont à éviter car ils peuvent générer chez l'enfant un stress inutile. Pour l'aider à gérer son stress, il est aussi de possible de pratiquer des stratégies d'apaisement, telles que la relaxation ou la méditation.

## Conserver les rituels et les habitudes pour un meilleur sommeil

Le confinement chamboule les habitudes de chacun. Mais, il ne faut pas pour autant les oublier. Il est important de conserver, voire même de renforcer, les rituels et les routines du soir, comme la lecture d'une histoire ou les câlins. Autre habitude à garder : la sieste. Si l'enfant la fait habituellement, il est préférable qu'il continue à la faire durant cette période d'enfermement.

## Respecter l'intimité de l'enfant

L'enfant a, tout comme un adulte, besoin d'intimité. Les parents doivent ainsi respecter

l'intimité de sa chambre, qui est son espace personnel. Ils doivent le laisser organiser cette pièce comme il le souhaite, afin que l'enfant s'y sente bien.

## Maintenir la chambre à une bonne température pour bien dormir

Pour que l'enfant ne rencontre pas de difficultés pour se coucher, les parents doivent garder sa chambre, calme, à température fraîche et sombre. La température parfaite pour bien dormir est de 18 ou 20 degrés. Une chambre à cette température favorise le sommeil et la respiration. Si l'enfant a peur du noir, il est possible d'utiliser un éclairage à faible intensité, comme une veilleuse, à placer loin de sa tête.

À lire aussi :

- >>> Sorties avec les enfants pendant le confinement : qu'avez-vous le droit de faire ?
- >>> Confinement : 20 activités pour occuper vos enfants à la maison
- >>> Confinement : l'astuce des parents qui aide les enfants à retrouver des repères



## Sommeil, confinement et épidémie

Cauchemars, sommeil agité... Pourquoi dormons-nous si mal en confinement ? Dans le contexte de l'épidémie du Covid-19, il est nécessaire de rappeler le rôle fondamental du sommeil pour notre santé et son effet protecteur pour l'immunité.

Nous en parlons avec Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et Président de [l'INSV](#), [l'Institut national du Sommeil](#) et de la Vigilance

Réagissez, commentez et posez vos questions sur les réseaux sociaux, la page Facebook de l'émission, #LaTAC @LaTafi sur Twitter, et @laterreucarre sur Instagram et par téléphone au 01 45 24 7000.



## Les astuces pour ne plus se réveiller la nuit

Personne n'aime les réveils nocturnes, surtout lorsqu'ils sont trop fréquents. Voici donc quelques conseils pour ne plus ouvrir les yeux avant que le réveil sonne. Avant de dormir, dînez léger

Une digestion compliquée peut troubler votre sommeil. Évitez-donc les repas trop lourds et les aliments trop gras avant de vous mettre au lit. Mais attention à ne pas faire trop frugal non plus, puisque la faim pourrait aussi vous réveiller. La solution ? Des féculents complets - en quantités raisonnables - qui libèrent de l'énergie sur le long terme.

Misez sur les huiles essentielles

Lavande, basilic, camomille noble ou romaine : voilà les nouvelles amies de vos nuits. Reconnues pour leurs vertus apaisantes, ces huiles essentielles peuvent être diffusées ou vaporisées dans la chambre avant le coucher, mais aussi inhalées ou encore versées dans un bain chaud (à condition d'être diluées dans une base neutre, type huile végétale) 1 heure avant de vous mettre sous la couette.

Choisissez la bonne literie

Rien de tel qu'un matelas vieillissant ou un oreiller fatigué pour favoriser les réveils intempestifs et les douleurs. A contrario, une literie irréprochable accompagnera tous vos mouvements nocturnes et vous garantira un sommeil paisible. Alors qu'il s'agisse d'un matelas à mémoire de forme, d'un sommier de qualité ou d'un oreiller ergonomique, n'hésitez pas à investir pour mieux dormir.

Surveillez la température de la chambre

Évitez de surchauffer votre chambre l'hiver, et aérez-la bien les soirs d'été pour éviter les réveils nocturnes. Selon **L'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance, la température idéale se situe entre 16 et 18°C. En privilégiant cette fourchette, votre corps se régule mieux, vous respirez bien... et vous dormez à poings fermés !

Inscrivez-vous à la newsletter Pleine Vie et recevez gratuitement votre livret de recettes légères et gourmandes



## Confinement : 8 astuces pour retrouver un bon sommeil

S'identifier Rechercher Selon une récente enquête, les Français dorment moins bien qu'il y a 20 ans. Un problème exacerbé en cette période de confinement, qui favorise les difficultés d'endormissement, les réveils nocturnes et les cauchemars. Nos conseils pour retrouver un bon sommeil.

Le confinement a de nombreuses conséquences sur notre santé physique et mentale. Parmi elles, on peut citer les troubles du sommeil. "Des gens qui dormaient très bien jusqu'alors se réveillent plusieurs fois par nuit, font des cauchemars", expliquait le Dr Jacques Fiorentino, médecin consultant, dans un précédent article.

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes et cauchemars sont donc désormais le lot de nombreux Français. Or ce sont des problèmes susceptibles de durer une fois le confinement terminé. Mais alors comment retrouver le sommeil, et surtout, un sommeil de qualité ? Dans ce diaporama, nous vous livrons tous nos conseils pour plonger facilement dans les bras de Morphée.

Pourquoi le confinement nuit à notre sommeil ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer la perturbation du sommeil pendant le confinement. Cette période s'accompagne en effet d'une diminution de l'activité physique, d'une augmentation du temps d'écrans, d'une anxiété palpable ainsi qu'une perturbation du rythme quotidien. Or, tous ces facteurs sont susceptibles de nuire au cycle circadien et au sommeil.

"Quand on est confiné, nous n'avons plus l'entraînement du lever et du coucher liés à l'activité professionnelle. Dans la vie courante, vous êtes obligés de sortir et de prendre la lumière, là, vous ne sortez plus", expliquait le Dr Pierre Philip, chercheur au CNRS et responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux, dans une interview accordée à France Info. Ce changement de rythme peut être à l'origine d'insomnies.

1 Français sur 2 dort moins bien qu'il y a 20 ans

Le 13 mars dernier (20e **Journée du Sommeil**), une enquête de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance, en partenariat avec la MGEN, a révélé les habitudes de sommeil des Français. Celle-ci a notamment révélé une augmentation de l'usage des écrans le soir, et un grand nombre de réveils nocturnes occasionnés par les téléphones, ainsi qu'une incidence des conditions de travail sur le sommeil des adultes.

Au total, 1020 personnes âgées de 18 à 65 ans ont été interrogées. Cet échantillon représentatif de la population, constitué selon la méthode des quotas, a répondu à un questionnaire auto-administré entre le 9 et le 16 janvier.

D'après les résultats de l'enquête, les Français se couchent en moyenne à 23h06 en semaine, et à 23h46 le week-end, et ils mettent en moyenne 33 minutes à s'endormir. Chaque nuit, ils dorment un total de 6h41 la semaine et 7h51 le week-end. Au cours des 20 dernières années, plus d'une personne sur deux a enregistré une diminution de son temps de sommeil.

80 % des Français confrontés aux réveils nocturnes

Par ailleurs, plus de 8 répondants sur 10 se réveillent au moins une fois la nuit, avec une durée d'éveil de plus d'une demi-heure. Et presque un quart de la population souffre de somnolence durant la journée. La vie professionnelle, notamment, a une incidence sur le sommeil des Français. 75 % d'entre eux estiment que travailler en horaires décalés a un impact négatif sur leurs nuits, tandis que seuls 21 % pensent la même chose du télétravail. Des chiffres qui auraient peut-être été différents en cette période de confinement...

Enfin, 56 % des sondés estiment que les écrans ont un impact négatif sur leur sommeil... Mais seulement 46 % pensent qu'ils nuisent au sommeil de leurs enfants. Pourtant, il a été prouvé que l'exposition précoce et excessive aux écrans diminue le temps de sommeil et augmente les

troubles du sommeil. Plus encore, elle favorise les troubles de l'attention et de la concentration, le retard de langage et les problèmes de motricité. De bonnes raisons d'éviter la télé, mais aussi les tablettes ou le smartphone avant l'heure du coucher.

› Participez à notre vidéoconférence sur les symptômes du Covid-19 ! Posez vos questions à notre expert en direct

La rédaction vous conseille : [Recommander l'article](#)



## Coronavirus : les insomnies plus nombreuses en période de confinement ?



Le changement de rythme, imposé dans nos vies par la nécessité de se confiner, peut avoir des répercussions sur notre moral mais aussi sur le bon fonctionnement de notre horloge biologique et sur la qualité de notre sommeil.

" Depuis une dizaine de jours, mes insomnies se sont intensifiées. Dernièrement, j'ai rêvé de gel hydro alcoolique", raconte Karina.

" Je m'endors vers 23 heures et je me réveille vers 3 heures du matin. Je reste ainsi sans dormir jusqu'à l'aube et me réveille fatigué", nous confie Frédéric.

Or bien dormir, c'est évidemment important. Particulièrement en cette période où le sommeil doit être un allié de notre système immunitaire pour faire face à l'épidémie du Covid-19.

Selon le docteur Marc Martin, spécialiste du sommeil au CHU de Rouen, aucun chiffre, aucune étude, ne permet actuellement de dire si les Français souffrent plus qu'avant d'insomnie.

Et pour cause : les consultations médicales de ce type ne sont pas jugées prioritaires. Elles ont donc été annulées une semaine avant le confinement, de façon à permettre aux hôpitaux de se préparer, à l'arrivée importante de malades du Coronavirus. Actuellement " les gens doivent se débrouiller seuls" regrette le docteur Martin.

Pour ma part, et comme tous mes collègues médecins, le nombre de mes consultations a chuté de 60 à 70%.

Docteur Marc Martin, spécialiste du sommeil au CHU de Rouen

Mais il est vrai que les éléments sont réunis pour que les troubles du sommeil, les insomnies soient en augmentation.

" Encore faut-il s'entendre sur ce qu'est une insomnie", nous indique le médecin rouennais. "Il faut prendre en compte deux éléments : le manque de sommeil et la fatigue. Certains dormiront peu mais n'en éprouveront pas pour autant de la fatigue. D'autres auront des troubles du sommeil ponctuels."

Le stress, la durée et parfois les conditions de notre confinement sont des éléments qui contribuent actuellement à une perturbation de notre rythme de sommeil. Ils s'ajoutent à ceux habituellement dénoncés : l'usage trop important des écrans informatiques ou de télévision.

"Les informations angoissantes prises auprès des médias ou des réseaux sociaux nous renvoient à la crise sanitaire actuelle. Le nombre de morts et de personnes hospitalisées créent un climat inévitable d'angoisse et de stress dans la population. Pour certains, c'est même une souffrance psychologique qui nuit à leur sommeil."

l'usage trop important des écrans informatiques ou de télévision est néfaste pour le sommeil. / © Maxppp

## "Il faut donner du rythme à nos vies"

En cette période difficile pour bon nombre d'entre nous, Marc Martin, médecin attaché à l'unité du sommeil dans le service de Neuropsychologie du CHU de Rouen, nous donne quelques conseils :

Le confinement est une période où le temps s'arrête presque. Notre rythme aussi. C'est sur ce premier point que notre spécialiste nous donne ses conseils. Des conseils simples. Presque évidents mais que la situation nous a fait oublier parfois.

- Il ne faut pas rester au lit ou en pyjama toute la journée. Il faut faire en sorte d'avoir un semblant d'activité aussi petit soit-il. Avoir des horaires et des activités régulièrement et à heures fixes. Avoir une forme dynamique dans notre emploi du temps, même si beaucoup de temps libre s'offre à nous.
- Il ne faut pas se lever trop tard. Le matin à l'heure du petit déjeuner, la douche et une activité physique d'entretien pour bien commencer la journée.

Les repas sont des synchronisateurs, des donneurs d'ordres sur nos vies sociales explique-t-il. Il rythme nos journées. Il est donc important de les conserver à heures régulières : vers 12 ou 13 heures et le soir vers 19 heures.

- Il est important de continuer à suivre des conseils déjà donnés avant cette nouvelle vie de confinés. Il faut éviter le grignotage en journée à la maison. L'anxiété peut amener à un comportement addictif néfaste.
- Une personne stressée ou angoissée par la situation actuelle devra s'imposer de ne plus regarder les informations au-delà de 21h30.

Ces conseils s'adressent évidemment à nos enfants. Il faut aussi donner du rythme à leur confinement. Ne pas les laisser dormir trop tard sous prétexte qu'il n'a rien à faire. Ne faut pas trop les laisser s'occuper seuls mais les inciter à alterner temps de pause, repas et activités. Les faire bouger aussi.

© BENELUXPIX/MAXPPP Eviter de les laisser trop longtemps devant les écrans de télévision ou d'ordinateur reste un conseil toujours d'actualité.

## Les femmes et les hommes inégaux devant le sommeil

Pour faire simple : pour des raisons génétiques et hormonales, les femmes auraient tendance à se coucher plus tôt et à se lever plus tôt, à l'inverse des hommes. Ce décalage entre les deux sexes incite donc souvent les femmes à se caler sur le rythme des hommes. De ce fait, elles peuvent se sentir plus fatiguées.

## Prendre le soleil

Parmi les autres conseils pour aider votre organisme à retrouver le sommeil : s'exposer (avec prudence) à la lumière du jour entre 11 heures et 15 heures. Quand la luminosité est la plus forte. Exposé au soleil, notre corps sécrète de la mélatonine (l'hormone dite du sommeil). Celle-ci agit toujours en décalage, 12 heures plus tard, durant la nuit, en réponse au manque de lumière naturelle. Il est donc important d'aider notre corps en produisant naturellement cette hormone.

A noter qu'à partir de 50 ans, le taux de mélatonine a tendance à diminuer. Même quand on s'expose beaucoup au soleil. En ce cas, Marc Martin vous incite à prendre conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous procurer de la mélatonine en comprimés.

## Les somnifères : la fausse bonne idée ?

Marc Martin l'avoue d'emblée. " Je suis un médecin qui privilégie les thérapies naturelles. Depuis 20 ans que je suis au CHU de Rouen, je puis vous l'affirmer : il n'y a pas de médicaments miracles contre les troubles du sommeil."

Il met même en garde certaines croyances :

Attention à ces somnifères qui peuvent se révéler au final être des drogues.

Il fait référence aux médicaments contenant des Benzodiazépines. Ce mélange de molécules donne l'illusion que l'on dort mieux. Il n'en est rien en fait, selon notre spécialiste normand. " Ces produits à base de benzodiazépines parviennent à tromper notre cerveau. Ils effacent le souvenir de notre nuit. Vous pensez avoir bien dormi alors que ce n'est pas forcément le cas puisque, à votre réveil les souvenirs de votre nuit sont effacés."

Les somnifères : fausse bonne idée contre les insomnies. / © BELPRESS/MAXPPP

" Il y a un risque de dépendance à ce type de produits qui au final pourrait s'avérer être une drogue. Une drogue qui sur le long terme est suspectée de favoriser la maladie d'Alzheimer. "

### **La nécessité de rêver**

" Je suis un grand défenseur des rêves !". Et effectivement, le docteur Martin rappelle la nécessité de bien dormir.

" Lors de notre sommeil, notre cerveau continue de travailler. Il cherche des solutions à nos problèmes rencontrés durant notre sommeil. Ce sont nos rêves. La fixation de nos souvenirs se fait à ce moment là. La nuit, on a donc besoin de rendre disponible notre cerveau pour ce travail."

- Pourquoi je me rappelle autant de mes rêves pendant le confinement ?

### **Pour aller plus loin**

En l'absence de possibilité de pouvoir consulter un spécialiste du sommeil, le docteur Martin nous invite à consulter le site de [l'INSV](#), [l'Institut National du Sommeil](#) et de Vigilance. Vous y trouverez d'autres conseils et des réponses à d'autres questions.



## Dettes de sommeil : de lourdes conséquences pour notre santé

Gregory Pappas Unsplash, Marc Rey

Si tous les animaux dorment, parfois au péril de leur vie, c'est bien que le sommeil est primordial pour la santé. Mais établir son rôle précis n'est pas chose facile, sa durée comme son organisation au cours du nyctémère variant beaucoup d'une espèce à l'autre et selon les individus.

Sans compter que certains animaux, à l'instar du dauphin, « ne dorment que d'un œil » : le sommeil du dauphin est en effet unihémisphérique, une moitié de son cerveau dort, tandis que l'autre est en veille. Mais comme l'ont montré Alexander Oleksenko et son équipe russe en 1992, chaque hémisphère a besoin de dormir et fait l'objet d'un rebond de sommeil après qu'il en ait été privé.

Les expériences de privation totale de sommeil menées chez d'autres animaux ont d'ailleurs démontré des effets délétères. Elles mêlaient toutefois le manque de repos à des stimulations stressantes, il était donc compliqué d'en tirer des conclusions quant aux fonctions spécifiques du sommeil. Que sait-on exactement aujourd'hui des conséquences des dettes de sommeil, notamment chroniques ?

Ce type de privation concerne une grande partie de la population, comme le montrent les enquêtes annuelles réalisées par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INVS) et la Mutuelle générale de l'éducation nationale (MGEN). Elles ne sont cependant suivies d'effets que si elles s'installent dans la durée. Les recherches menées sur le sujet ces vingt dernières années nous ont beaucoup appris.

### Un impact métabolique et cérébral

Au niveau du métabolisme, il est ainsi prouvé que le manque chronique de sommeil va de pair avec une prise de poids et la constitution d'un état prédiabétique. Cela contribue sans doute à l'épidémie mondiale d'obésité, et s'explique par l'intervention de deux hormones aux effets antagonistes : la leptine, hormone de la satiété, et la ghréline, hormone qui au contraire stimule l'appétit. Leur action a été mise en lumière par des expériences menées chez l'homme : la privation de sommeil s'est en effet avérée faire chuter la sécrétion de leptine et augmenter celle de ghréline, d'où d'inévitables répercussions sur l'alimentation et partant sur le poids.

Au niveau du fonctionnement cérébral, la dette chronique de sommeil est associée à des difficultés de concentration et de mémorisation. Chacun peut en faire l'expérience après une petite nuit : on est alors moins attentif, ce dont témoignent d'ailleurs les chiffres des accidents de voiture dus à un endormissement au volant. On sait par ailleurs depuis 1979 qu'un temps de sommeil réduit va de pair chez l'enfant avec un retard scolaire plus fréquent.

### Manque de sommeil et problèmes de mémoire

In fine, nombre d'études ont mis en évidence les bénéfices de bonnes nuits sur la restitution de savoirs acquis. Et bon nombre ont à l'inverse pointé l'impact délétère du manque de sommeil sur la mémorisation et l'apprentissage. Les troubles mnésiques observés sont de fait comparables à ceux marquant le début de la maladie d'Alzheimer. Au point que l'on a recours à la privation de sommeil chez des volontaires sains, pour étudier l'impact potentiel de candidats médicaments pour les premiers stades de cette maladie.

Pour comprendre comment le sommeil participe à la consolidation mnésique, il faut d'abord savoir de quelle façon les informations sont stockées dans le cerveau. Grâce aux recherches menées tant en biologie qu'en informatique, on sait que la trace mnésique s'élabore par renforcement d'un réseau neuronal. Lors d'un apprentissage, comme cela fut d'abord démontré pour l'hippocampe, des neurones voient ainsi leurs connexions renforcées : leurs synapses fonctionnent mieux (on constate une augmentation de la quantité de neurotransmetteurs libérée et du nombre de récepteurs post-synaptiques), ce qui se traduit entre autres par l'augmentation de leur volume. Or le volume de notre boîte crânienne étant limité, et comme nous apprenons tous les jours, ces modifications fonctionnelles et morphologiques doivent être régulées. Et c'est ici qu'intervient le sommeil.

Quand nous dormons, notre cerveau travaille : il trie les informations mises en mémoire, éliminant celles qui sont inutiles et consolidant celles présentant un intérêt. Ce travail de tri dépend naturellement de nos apprentissages diurnes. Et de la naissance à la fin de l'adolescence, l'enfant apprend beaucoup. Il lui faut donc dormir davantage que l'adulte, le manque de sommeil lui étant par ailleurs plus néfaste. Quant aux mécanismes de réorganisation des souvenirs pendant le sommeil, ils font l'objet d'intenses recherches visant à mieux les comprendre, voire à améliorer leur efficacité. Mais la meilleure façon de les rendre plus efficaces, c'est évidemment de dormir correctement et suffisamment.

Comment éviter la dette de sommeil ?

Si la majorité d'entre nous requiert 7 à 8 heures de sommeil par 24 heures, une proportion non négligeable – soit près de 45 % – peut se contenter de moins, ou a besoin de dormir davantage. Pour savoir si nous manquons de sommeil, il convient de déterminer d'abord notre besoin. Et c'est somme toute assez facile : il suffit d'observer quelle est la durée de nos nuits et siestes cumulées, lors de la deuxième semaine d'une période de vacances. Dans les faits, bien des Français ne dorment pas assez. La preuve : en moyenne, la durée de sommeil déclarée est de 6h41 en semaine et 7h51 le week-end, ce qui révèle l'existence d'une dette de sommeil compensée en fin de semaine. Comment éviter d'en arriver là ?

La première chose à faire, c'est de se mettre au lit un peu plus tôt que la moyenne des Français – soit 23h06 en semaine, et 23h46 le week-end. Mais il convient aussi de se ménager un sas de décompression entre l'activité de soirée et le coucher.

Et ce sas passe par une déconnexion de l'ensemble des écrans qui se sont installés dans notre intimité : 45 % d'entre nous passent en effet un certain temps (1h30 pour 24 %) au lit devant l'écran avant de dormir.

Un tel changement sera salutaire pour toute la famille : au lieu de rester les yeux rivés sur leur smartphone ou leur tablette, les enfants pourront bénéficier d'échanges avec leurs parents et d'un rituel de coucher, véritable invitation au plaisir de dormir, loin des stress du quotidien. Et pour bien faire et gérer au mieux la dette de sommeil, on ne peut que mettre en avant l'intérêt de la sieste : 41% d'entre nous la pratiquent au moins une fois par semaine, mais elle gagnerait à être plus fréquente, quasi quotidienne et plus courte (moins de 20 minutes).

<https://geo.img.pmdstatic.net/fit/https.3A.2F.2Fwww.2Ecaminteresse.2Efr.2Fcontent.2Fuploads.2F2020.2F04.2Fdettesommeil.2Ejpg/750x422/quality/80/background-color/ffffff/background-alpha/100/focus-point/377%2C230/dette-sommeil.jpg>



## Mieux dormir pendant le confinement

16 avril 2020

**Le stress, l'angoisse et les incertitudes peuvent perturber le sommeil. En cette période de crise sanitaire et de confinement, les mauvaises nuits ne sont pas rares. Voici quelques conseils pour combattre les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.**



© Fergus Coyle/shutterstock.com

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). « Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.



URL :<http://www.Destinationsante.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Grand Public

► 16 avril 2020 - 13:49

> [Version en ligne](#)

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



Source : Institut national du sommeil et de la vigilance, le 15 avril 2020

Ecrit par : Charlotte David - Edité par : Emmanuel Ducreuzet

## Confinement : de bons conseils pour bien dormir

Pourquoi dormons-nous mal pendant ce confinement ?

Ludovic Abuaf expert technique en pathologies du sommeil à Orléans, nous donne des conseils pour ne pas dégrader notre sommeil pendant le confinement dû à la pandémie du COVID-19:

Premièrement, bien identifier votre trouble: est-ce que votre problème est dû au stress lié au confinement ou est-ce par ce que vous avez un mauvais environnement pour bien dormir ?

Attention aux désordres métaboliques liés au mauvais sommeil, les défenses immunitaires ont tendance à baisser. Ne pas hésiter à consulter votre médecin si les troubles s'installent.

Les recommandations :

- Conserver le rythme que vous aviez avant, même si vous n'avez pas d'activité professionnelle.
- Se couper le plus possible des écrans et des infos anxiogènes.

**" Ça ne sert à rien de regarder les infos toute la journée ! Faire un point dans la journée c'est suffisant !"**

- Les écrans produisent une lumière bleu, qui perturbe votre horloge biologique. Arrêtez les écrans au moins une demi-heure avant d'aller vous coucher. La télévision produit moins de lumières bleues que les écrans d'ordinateurs ou smartphones.
- Il faut s'exposer le plus possible à la lumière du soleil.
- Aller se coucher dès les premiers signes de sommeils : bâillements, les yeux qui piquent...
- Favoriser les exercices de relaxation, les techniques ASMR, les stimulations auditives avec des bruits de la nature, les techniques d'auto-hypnoses.
- Se concentrer le plus possible sur un travail, une activité dans la journée.

**"Plus vous avancez dans l'âge plus vous avez des problèmes d'endormissements et de réveils précoces."**

- Ne pas hésiter à utiliser les techniques de cohérences cardiaques ou consulter un sophrologue en téléconsultation.
- De manière naturelle beaucoup d'entre nous sommes actuellement en situation de retard de phase c'est à dire dans un décalage progressif de notre temps de sommeil vers un coucher plus tardif et un réveil plus tardif.

**" Attention à l'après confinement avec ce rythme, car il faut plusieurs jours, parfois une semaine pour essayer de re-calibrer la machinerie une fois que nous retrouverons nos habitudes de vies dites normales "**

A tester chez vous :

- Installez-vous dans votre lit, utiliser de préférence des casques adaptés pour dormir tout en les portants (HoomBand, casque intra auriculaires...) le soir au moment ou vous allez vous coucher trouvez-vous sur youtube une piste audio suffisamment longue (>30mn) d'un son qui évoque chez vous une sensation de bien être, ou tout simplement qui vous aidera à vous relaxer.

Cela peut être le bruit de l'orage et de la pluie, Cela peut être le bruit de la mer ou le bruit des

galets lorsque cette dernière se retire, imaginer vous alors confortablement étendu sur une plage de sable, le soleil vous illuminant d'une douce chaleur.

Pour les amoureux de Hayao Miyazaki et certaines fréquences auditives peuvent également avoir un rôle important dans le processus de relaxation chez certains d'entre nous : quelques exemples

[https://www.youtube.com/watch?v=kXnLa\\_Ay8Nw&t=69s](https://www.youtube.com/watch?v=kXnLa_Ay8Nw&t=69s)

<https://youtu.be/4zqKJBxRyuo>

<https://www.youtube.com/watch?v=79kpoGF8KWU>

Enfin l'application : petit bambou peut être d'une grande aide pour certains, qui trouveront de nombreuses pistes auditives pour faciliter l'apaisement, la sérénité et le sommeil

Ingénieur biomédical, Ludovic Abuaf a créé Psass, une start-up qu'il a installée en 2017 au Lab'O à Orléans. PSASS a, pour premier objectif, de proposer une plateforme Internet intelligente permettant d'aider les médecins à diagnostiquer plus rapidement les troubles du sommeil (de l'apnée, notamment).

Association pour aide à la prise en charge de l'insomnie : <http://franceinsomnie.fr/lassociation/>

Les 10 recommandations pendant le confinement de [l'institut national du sommeil](#) et de la vigilance.



## Anxiété, sédentarité, sommeil perturbé... quels sont les effets du confinement sur notre santé (et comment les limiter) ?

Prolongé au delà du 15 avril, le confinement mis en place pour enrayer la propagation du Covid-19, avec les contraintes qu'il impose à notre mode de vie, peut avoir des conséquences négatives sur notre corps et notre moral. Franceinfo vous explique comment faire pour s'en prémunir. Activité physique en chute libre, sommeil compliqué à trouver, angoisses à répétition, tentation de se réfugier dans la nourriture ou devant les écrans... Primordial pour lutter contre la propagation du coronavirus, le confinement prolongé vécu par une grande majorité de Français depuis le 17 mars peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique, dont certains sont graves. Les autorités ont en outre déjà constaté une hausse des violences familiales

>> Coronavirus : suivez les dernières informations sur l'épidémie dans notre direct.

Alors que la France vit sa quatrième semaine de confinement, franceinfo détaille les dégâts collatéraux de cette période et les moyens d'y faire face au mieux.

Stress, anxiété, dépression

Les risques. Pour les médecins que nous avons interrogés, le premier risque est psychologique. "L'impact psychologique d'une quarantaine est vaste et peut être durable", notent les auteurs d'une synthèse de la littérature sur le sujet, publiée dans The Lancet (en anglais). "Cela expose en premier lieu à l'anxiété, en créant une situation de forte inquiétude par rapport à la maladie et de forte incertitude sur la durée du confinement", précise Wissam El Hage, professeur de psychiatrie à Tours (Indre-et-Loire) et responsable du centre régional de psychotraumatologie du Centre Val de Loire.

Cette anxiété peut générer de l'irritabilité et augmenter le risque de violences. "C'est un peu comme dans un embouteillage : alors qu'ils se comportent de manière civile le reste du temps, des gens deviennent violents dans cette situation", illustre le psychiatre. "Ils ont consommé leur stock de patience et de sérotonine, ils perdent le contrôle de leurs émotions profondes", explique-t-il.

L'anxiété peut aller jusqu'à la dépression. "Ce que décrit la littérature sur le sujet, c'est un risque de dépression, de rumination, parce que le manque de contact social finit par se faire sentir", explique Anne Giersch, directrice du laboratoire de neuropsychologie cognitive et physiopathologie de la schizophrénie à Strasbourg, qui vient de lancer sa propre étude sur le confinement. La psychiatre s'inquiète surtout pour les "personnes qui ont déjà une fragilité" mentale, plus perméables à l'angoisse ambiante et dont le suivi médical peut être rompu par le confinement.

Dans la synthèse de The Lancet, deux études sur les 24 présentées font aussi état de stress post-traumatique. Un trouble grave qui ne peut s'appliquer qu'à des situations bien particulières, estiment nos psychiatres. "Cela dépend de l'état interne du sujet et de son environnement, de la façon dont il vit ce confinement. Quand vous voyez que 25% des Français croient des choses pas croyables sur l'émergence du virus... Cela peut devenir un vrai traumatisme si vous pensez être victime d'un conflit international", estime Anne Giersch. Pour Wissam El Hage, "c'est tout ce que cela engendre autour qui peut présenter un risque : si vous subissez des violences conjugales, si cela fait écho à un traumatisme passé (prise d'otages, migration, prison...) et que cela réveille des angoisses anciennes", énumère-t-il.

Les solutions. Pour limiter ces effets, Wissam El Hage recommande d'abord d'essayer de garder le rythme d'une vie normale, "comme si vous alliez au travail" "Il faut se lever, se doucher, se préparer et avoir un agenda rempli, avec des activités agréables, prévoir du temps de partage, mais aussi se réserver du temps pour soi", décrit-il. Le psychiatre conseille également de "limiter le temps de prise d'informations" à un moment déterminé de la journée et "auprès d'une source

fiable"

Le médecin estime même que le confinement, malgré les difficultés matérielles et logistiques, peut "se transformer en quelque chose de positif", en permettant de découvrir des activités nouvelles, comme la méditation. "Il faut juste rester tempéré par rapport aux effets négatifs, estime-t-il. Il n'y a pas une situation ubiquitaire, qui s'applique à tout le monde. Chacun vit cette crise à sa façon. Ce que l'on conseille, c'est d'accepter le confinement, de vivre avec et de rester optimiste."

Manque d'activité physique

Les risques. En nous privant de nos trajets quotidiens vers l'école ou le travail, le confinement fait chuter notre activité physique quotidienne et augmente la sédentarité, le temps passé en position assise ou couché en dehors des heures de sommeil qui, selon l'OMS "renforce toutes les causes de mortalité, double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du colon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété" "Le confinement a deux effets : on va être encore plus sédentaire d'un côté, et de l'autre, on va être amené à avoir moins d'activité physique", expose Anne Vuillemin, professeure à l'université Côte d'Azur et spécialiste des relations entre activité physique, sédentarité et santé.

Anne Vuillemin a participé à l'élaboration de l'avis (PDF) de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) sur "l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement". Sur le plan physique, l'Anses pointe un risque pour l'appareil locomoteur, en particulier "une amyotrophie et une fatigabilité musculaire" "Le muscle va fondre", traduit Anne Vuillemin. Si cette situation est réversible sans difficulté pour les personnes jeunes, elle peut avoir "des conséquences majeures chez les personnes avançant en âge, majorant la perte d'autonomie et accroissant le risque de chute", note l'Anses.

Les solutions. L'Anses recommande de se lever toutes les 30 minutes au minimum, pour "marcher quelques mètres, faire des exercices de souplesse et de renforcement musculaire". Côté sport, elle réitère ses recommandations classiques, en les adaptant au confinement. Pour un adulte, il est recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne, de privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse, de fractionner les 30 minutes d'activité physique quotidiennes en périodes de 10 minutes, voire moins, réparties sur la journée, et d'intégrer des activités comprenant des sauts, notamment pour les femmes.

Dans un tableau détaillé, où figurent également les recommandations pour les enfants et les personnes âgées, l'Agence donne quelques exemples d'activités diverses et variées : montée des escaliers, travaux ménagers, rameur, vélo d'appartement, bricolage, jardinage, yoga... "Ces recommandations, il ne faut pas penser que si elles ne sont pas atteintes, ce n'est pas la peine de le faire. Un petit peu d'activité, c'est mieux que rien. La moindre activité sera bénéfique", explique Anne Vuillemin, en rappelant que "chacun fait comme il peut".

Alimentation moins équilibrée

Les risques. Davantage de cookies, moins de dépense d'énergie. C'est le double risque posé par le confinement en matière de nutrition. En cette période stressante, "nous avons tendance à nous tourner vers des aliments réconforts, à grignoter davantage, alors que nous avons une activité réduite", relève Chantal Julia, médecin à l'hôpital Avicenne et membre de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren).

Ce déséquilibre a mécaniquement des conséquences : "La réduction volontaire de mobilité, d'approximativement 10 000 pas/jour à approximativement 1 500 pas, pendant 14 jours, chez des adultes indemnes de toute pathologie, augmente de 7% le volume du tissu adipeux [graisse] abdominal profond", pointe l'Anses. "L'une des questions que nous nous posons, c'est dans quelle mesure ce confinement va entraîner une augmentation de l'obésité et du surpoids ? C'est difficile de sortir de la sédentarité dans cette période", note Chantal Julia. "Le seul avantage de la situation, c'est que les gens cuisinent davantage, ce qui peut permettre de contrôler les quantités de matière grasse et de sucre plus facilement", relève-t-elle tout de même.

Les solutions. Pour limiter ces effets, la nutritionniste recommande de garder des horaires fixes pour les repas, de cuisiner des produits bruts, de manger des légumes, des fruits et des légumineuses... "Les recommandations nutritionnelles habituelles, disponibles sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr), ne changent pas", rappelle Chantal Julia. Elle recommande en outre de "réduire les quantités consommées", en utilisant par exemple des assiettes à dessert à la place des assiettes classiques, et de bien faire la distinction entre la faim et l'envie de manger. "Il faut se poser la question : est-ce que je mange parce que j'ai envie de manger ou parce que j'ai vraiment faim ? Cela permet de répondre à des signaux de faim plutôt qu'à des signaux d'anxiété", explique-t-elle.

#### Sommeil perturbé

Le risque. Anxiété, augmentation du temps d'écran, rupture du rythme quotidien... "Nous sommes dans une zone à risque pour le sommeil", pointe Pierre Philip, médecin, chercheur au CNRS et responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux. Outre l'impact bien documenté des écrans et de l'anxiété sur le sommeil, ce spécialiste insiste sur le risque posé par le changement de rythme. "Quand on est confinés, nous n'avons plus l'entraînement du lever et du coucher liés à l'activité professionnelle. Dans la vie courante, vous êtes obligés de sortir et de prendre la lumière, là, vous ne sortez plus", constate-t-il. Cette rupture peut perturber notre horloge biologique et nuire à la qualité de notre sommeil, voire provoquer des insomnies.

Les solutions. Pour y faire face, Pierre Philip recommande de garder un rythme précis, avec un horaire de lever et une durée de sommeil "suffisante mais pas excessive" (entre 7 et 8 heures), et d'être attentif à son exposition à la lumière. "Dès que vous vous levez, exposez-vous à la lumière, en prenant votre petit déjeuner dehors dans le jardin. Si vous n'avez pas cette chance-là, mettez-vous au balcon ou à la fenêtre", recommande-t-il. Le médecin bordelais ajoute qu'il faut éviter "de lire le nombre de morts en Europe ou toute autre information angoissante avant d'aller au lit". Sur son site, **[l'Institut national du sommeil](http://www.institut-sommeil.fr)** et de la vigilance conseille également de ne pas rester éveillé au lit, de pratiquer une activité physique, de modérer sa consommation d'excitants ou de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher. Des recommandations spécifiques sont disponibles pour les enfants.

Pierre Philip conseille enfin d'être attentif à la qualité de son sommeil (durée, régularité). "Si vous constatez que votre horaire de coucher se décale, vous pouvez porter des lunettes de soleil à partir de 17 heures pour limiter ce décalage", pointe-t-il. Il propose aussi de réduire le temps passé au lit en l'adaptant à sa durée de sommeil, "pour que, quand vous allez au lit, vous ayez toutes les chances de dormir". Si les problèmes persistent, il faut se tourner vers la clinique du sommeil de votre région, dont les coordonnées sont disponibles sur le site de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), pour une téléconsultation.

#### Consommation d'alcool

Le risque. Le confinement représente "un cocktail explosif, avec une augmentation du stress et de l'isolement", estime Paul Brunault, psychiatre et addictologue au CHU de Tours (Indre-et-Loire) et à l'Inserm. Ce mélange peut conduire à une augmentation de la consommation d'alcool, qui charrie avec elle des risques accrus de violence et de maladie. L'impact de cette situation varie cependant d'un individu à l'autre et en fonction des conditions de confinement. "C'est difficile de dégager une tendance absolue pour l'ensemble de la population", résume le praticien.

D'autant plus que des phénomènes jouent en sens inverse : le stress et le désœuvrement peuvent augmenter l'envie de boire, mais l'alcool, avec la fermeture des bars et les restrictions de sortie, est moins disponible. La vente d'alcool dans les supermarchés a en outre baissé de 16,1% depuis le 17 mars, sans que l'on puisse encore l'interpréter comme un recul de la consommation.

Pour les addictologues, le premier risque en cette période est celui du sevrage trop rapide des personnes dépendantes. "Quand on arrête d'un coup, cela provoque des troubles neurologiques et des complications pouvant aller jusqu'au décès", rappelle Paul Brunault, qui pointe la nécessité pour les personnes dépendantes de continuer les soins et les consultations médicales.

Le second risque est celui du déconfinement. "La situation n'est bien sûr pas tout à fait

comparable, mais il y a eu une explosion de la consommation après la Libération, en 1945, avec un pic monstrueux de cirrhoses" , souligne Philippe Batel, addictologue et vice-président de SOS addictions. Le médecin charentais redoute un "printemps particulièrement arrosé" et aimerait que les Français gardent en tête que l'alcool fait pour l'instant bien plus de morts que le Covid-19 ( 41 000 morts par an

Les solutions. Pour éviter tout comportement à risque, il est recommandé de s'en tenir aux recommandations habituelles : deux verres (25 cl de bière) par jour maximum, 10 verres maximum sur la semaine, avec des jours sans consommation. "L'alcool, c'est très bien sur les mains pour éloigner le coronavirus, mais ce n'est vraiment pas un adjuvant au confinement, dont la balance bénéfice-risque est positive" , résume Philippe Batel.



## Anxiété, sédentarité, sommeil perturbé... quels sont les effets du confinement sur notre santé (et comment les limiter) ?

Prolongé au delà du 15 avril, le confinement mis en place pour enrayer la propagation du Covid-19, avec les contraintes qu'il impose à notre mode de vie, peut avoir des conséquences négatives sur notre corps et notre moral. Franceinfo vous explique comment faire pour s'en prémunir.

Activité physique en chute libre, sommeil compliqué à trouver, angoisses à répétition, tentation de se réfugier dans la nourriture ou devant les écrans... Primordial pour lutter contre la propagation du coronavirus, le confinement prolongé vécu par une grande majorité de Français depuis le 17 mars peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique, dont certains sont graves. Les autorités ont en outre déjà constaté une hausse des violences familiales.

Alors que la France vit sa quatrième semaine de confinement, franceinfo détaille les dégâts collatéraux de cette période et les moyens d'y faire face au mieux.

### Stress, anxiété, dépression

Les risques. Pour les médecins que nous avons interrogés, le premier risque est psychologique. "L'impact psychologique d'une quarantaine est vaste et peut être durable", notent les auteurs d'une synthèse de la littérature sur le sujet, publiée dans The Lancet (en anglais). "Cela expose en premier lieu à l'anxiété, en créant une situation de forte inquiétude par rapport à la maladie et de forte incertitude sur la durée du confinement", précise Wissam El Hage, professeur de psychiatrie à Tours (Indre-et-Loire) et responsable du centre régional de psychotraumatologie du Centre Val de Loire.

Cette anxiété peut générer de l'irritabilité et augmenter le risque de violences. "C'est un peu comme dans un embouteillage : alors qu'ils se comportent de manière civile le reste du temps, des gens deviennent violents dans cette situation", illustre le psychiatre. "Ils ont consommé leur stock de patience et de sérotonine, ils perdent le contrôle de leurs émotions profondes", explique-t-il.

L'anxiété peut aller jusqu'à la dépression. "Ce que décrit la littérature sur le sujet, c'est un risque de dépression, de rumination, parce que le manque de contact social finit par se faire sentir", explique Anne Giersch, directrice du laboratoire de neuropsychologie cognitive et physiopathologie de la schizophrénie à Strasbourg, qui vient de lancer sa propre étude sur le confinement. La psychiatre s'inquiète surtout pour les "personnes qui ont déjà une fragilité" mentale, plus perméables à l'angoisse ambiante et dont le suivi médical peut être rompu par le confinement.

Dans la synthèse de The Lancet, deux études sur les 24 présentées font aussi état de

stress post-traumatique. Un trouble grave qui ne peut s'appliquer qu'à des situations bien particulières, estiment nos psychiatres. "Cela dépend de l'état interne du sujet et de son environnement, de la façon dont il vit ce confinement. Quand vous voyez que 25% des Français croient des choses pas croyables sur l'émergence du virus... Cela peut devenir un vrai traumatisme si vous pensez être victime d'un conflit international", estime Anne Giersch. Pour Wissam El Hage, "c'est tout ce que cela engendre autour qui peut présenter un risque : si vous subissez des violences conjugales, si cela fait écho à un traumatisme passé (prise d'otages, migration, prison...) et que cela réveille des angoisses anciennes", énumère-t-il.

Les solutions. Pour limiter ces effets, Wissam El Hage recommande d'abord d'essayer de garder le rythme d'une vie normale, "comme si vous alliez au travail". "Il faut se lever, se doucher, se préparer et avoir un agenda rempli, avec des activités agréables, prévoir du temps de partage, mais aussi se réserver du temps pour soi", décrit-il. Le psychiatre conseille également de "limiter le temps de prise d'informations" à un moment déterminé de la journée et "auprès d'une source fiable".

Le médecin estime même que le confinement, malgré les difficultés matérielles et logistiques, peut "se transformer en quelque chose de positif", en permettant de découvrir des activités nouvelles, comme la méditation. "Il faut juste rester tempéré par rapport aux effets négatifs, estime-t-il. Il n'y a pas une situation ubiquitaire, qui s'applique à tout le monde. Chacun vit cette crise à sa façon. Ce que l'on conseille, c'est d'accepter le confinement, de vivre avec et de rester optimiste."

## Manque d'activité physique

Les risques. En nous privant de nos trajets quotidiens vers l'école ou le travail, le confinement fait chuter notre activité physique quotidienne et augmente la sédentarité, le temps passé en position assise ou couché en dehors des heures de sommeil qui, selon l'OMS, "renforce toutes les causes de mortalité, double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du colon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété". "Le confinement a deux effets : on va être encore plus sédentaire d'un côté, et de l'autre, on va être amené à avoir moins d'activité physique", expose Anne Vuillemin, professeure à l'université Côte d'Azur et spécialiste des relations entre activité physique, sédentarité et santé.

Anne Vuillemin a participé à l'élaboration de l'avis (PDF) de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) sur "l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement". Sur le plan physique, l'Anses pointe un risque pour l'appareil locomoteur, en particulier "une amyotrophie et une fatigabilité musculaire". "Le muscle va fondre", traduit Anne Vuillemin. Si cette situation est réversible sans difficulté pour les personnes jeunes, elle peut avoir "des conséquences majeures chez les personnes avançant en âge, majorant la perte d'autonomie et accroissant le risque de chute", note l'Anses.

Les solutions. L'Anses recommande de se lever toutes les 30 minutes au minimum, pour "marcher quelques mètres, faire des exercices de souplesse et de renforcement musculaire". Côté sport, elle réitère ses recommandations classiques, en les adaptant au confinement. Pour un adulte, il est recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne, de privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse, de fractionner les 30 minutes d'activité physique quotidiennes en périodes de 10 minutes, voire moins, réparties sur la journée, et d'intégrer des activités comprenant des sauts, notamment pour les femmes.

Dans un tableau détaillé, où figurent également les recommandations pour les enfants et les personnes âgées, l'Agence donne quelques exemples d'activités diverses et variées : montée des escaliers, travaux ménagers, rameur, vélo d'appartement, bricolage, jardinage, yoga... "Ces recommandations, il ne faut pas penser que si elles ne sont pas atteintes, ce n'est pas la peine de le faire. Un petit peu d'activité, c'est mieux que rien. La moindre activité sera bénéfique", explique Anne Vuillemin, en rappelant que "chacun fait comme il peut".

## Alimentation moins équilibrée

Les risques. Davantage de cookies, moins de dépense d'énergie. C'est le double risque posé par le confinement en matière de nutrition. En cette période stressante, "nous avons tendance à nous tourner vers des aliments réconforts, à grignoter davantage, alors que nous avons une activité réduite", relève Chantal Julia, médecin à l'hôpital Avicenne et membre de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren).

Ce déséquilibre a mécaniquement des conséquences : "La réduction volontaire de mobilité, d'approximativement 10 000 pas/jour à approximativement 1 500 pas, pendant 14 jours, chez des adultes indemnes de toute pathologie, augmente de 7% le volume du tissu adipeux [graisse] abdominal profond", pointe l'Anses. "L'une des questions que nous nous posons, c'est dans quelle mesure ce confinement va entraîner une augmentation de l'obésité et du surpoids ? C'est difficile de sortir de la sédentarité dans cette période", note Chantal Julia. "Le seul avantage de la situation, c'est que les gens cuisinent davantage, ce qui peut permettre de contrôler les quantités de matière grasse et de sucre plus facilement", relève-t-elle tout de même.

Les solutions. Pour limiter ces effets, la nutritionniste recommande de garder des horaires fixes pour les repas, de cuisiner des produits bruts, de manger des légumes, des fruits et des légumineuses... "Les recommandations nutritionnelles habituelles, disponibles sur mangerbouger.fr, ne changent pas", rappelle Chantal Julia. Elle recommande en outre de "réduire les quantités consommées", en utilisant par exemple des assiettes à dessert à la place des assiettes classiques, et de bien faire la distinction entre la faim et l'envie de manger. "Il faut se poser la question : est-ce que je mange parce que j'ai envie de manger ou parce que j'ai vraiment faim ? Cela permet de répondre à des signaux de faim plutôt qu'à des signaux d'anxiété", explique-t-elle.

## Sommeil perturbé

Le risque. Anxiété, augmentation du temps d'écran, rupture du rythme quotidien... "Nous

sommes dans une zone à risque pour le sommeil", pointe Pierre Philip, médecin, chercheur au CNRS et responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux. Outre l'impact bien documenté des écrans et de l'anxiété sur le sommeil, ce spécialiste insiste sur le risque posé par le changement de rythme. "Quand on est confinés, nous n'avons plus l'entraînement du lever et du coucher liés à l'activité professionnelle. Dans la vie courante, vous êtes obligés de sortir et de prendre la lumière, là, vous ne sortez plus", constate-t-il. Cette rupture peut perturber notre horloge biologique et nuire à la qualité de notre sommeil, voire provoquer des insomnies.

Les solutions. Pour y faire face, Pierre Philip recommande de garder un rythme précis, avec un horaire de lever et une durée de sommeil "suffisante mais pas excessive" (entre 7 et 8 heures), et d'être attentif à son exposition à la lumière. "Dès que vous vous levez, exposez-vous à la lumière, en prenant votre petit déjeuner dehors dans le jardin. Si vous n'avez pas cette chance-là, mettez-vous au balcon ou à la fenêtre", recommande-t-il. Le médecin bordelais ajoute qu'il faut éviter "de lire le nombre de morts en Europe ou toute autre information angoissante avant d'aller au lit". Sur son site, [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance conseille également de ne pas rester éveillé au lit, de pratiquer une activité physique, de modérer sa consommation d'excitants ou de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher. Des recommandations spécifiques sont disponibles pour les enfants.

Pierre Philip conseille enfin d'être attentif à la qualité de son sommeil (durée, régularité). "Si vous constatez que votre horaire de coucher se décale, vous pouvez porter des lunettes de soleil à partir de 17 heures pour limiter ce décalage", pointe-t-il. Il propose aussi de réduire le temps passé au lit en l'adaptant à sa durée de sommeil, "pour que, quand vous allez au lit, vous ayez toutes les chances de dormir". Si les problèmes persistent, il faut se tourner vers la clinique du sommeil de votre région, dont les coordonnées sont disponibles sur le site de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), pour une téléconsultation.

## Consommation d'alcool

Le risque. Le confinement représente "un cocktail explosif, avec une augmentation du stress et de l'isolement", estime Paul Brunault, psychiatre et addictologue au CHU de Tours (Indre-et-Loire) et à l'Inserm. Ce mélange peut conduire à une augmentation de la consommation d'alcool, qui charrie avec elle des risques accrus de violence et de maladie. L'impact de cette situation varie cependant d'un individu à l'autre et en fonction des conditions de confinement. "C'est difficile de dégager une tendance absolue pour l'ensemble de la population", résume le praticien.

D'autant plus que des phénomènes jouent en sens inverse : le stress et le désœuvrement peuvent augmenter l'envie de boire, mais l'alcool, avec la fermeture des bars et les restrictions de sortie, est moins disponible. La vente d'alcool dans les supermarchés a en outre baissé de 16,1% depuis le 17 mars, sans que l'on puisse encore l'interpréter comme un recul de la consommation.

Pour les addictologues, le premier risque en cette période est celui du sevrage trop

rapide des personnes dépendantes. "Quand on arrête d'un coup, cela provoque des troubles neurologiques et des complications pouvant aller jusqu'au décès", rappelle Paul Brunault, qui pointe la nécessité pour les personnes dépendantes de continuer les soins et les consultations médicales.

Le second risque est celui du déconfinement. "La situation n'est bien sûr pas tout à fait comparable, mais il y a eu une explosion de la consommation après la Libération, en 1945, avec un pic monstrueux de cirrhoses", souligne Philippe Batel, addictologue et vice-président de SOS addictions. Le médecin charentais redoute un "printemps particulièrement arrosé" et aimerait que les Français gardent en tête que l'alcool fait pour l'instant bien plus de morts que le Covid-19 (41 000 morts par an).

Les solutions. Pour éviter tout comportement à risque, il est recommandé de s'en tenir aux recommandations habituelles : deux verres (25 cl de bière) par jour maximum, 10 verres maximum sur la semaine, avec des jours sans consommation. "L'alcool, c'est très bien sur les mains pour éloigner le coronavirus, mais ce n'est vraiment pas un adjuvant au confinement, dont la balance bénéfice-risque est positive", résume Philippe Batel.

AUSSI SUR MSN: Déconfinement par tranches d'âge: «C'est le seul scénario qui permet de savoir quand on va sortir»

Comment être solidaire face au COVID-19 ?

- Donner son sang : où donner ?
- Soutenir l'action du Secours populaire en cliquant ici.
- Faire un don pour soutenir les soignants et les chercheurs en cliquant ici.

MSN vous informe:

- Que faire si vous avez des symptômes ? Informations sur [maladiecoronavirus.fr](http://maladiecoronavirus.fr), référencé sur le site du Ministère de la Santé
- Suivez les dernières actualités concernant le coronavirus
- Coronavirus : toutes les réponses de l'Organisation Mondiale de la Santé à vos questions
- L'évolution de la pandémie dans le monde

Suivez-nous sur Facebook Téléchargez l'application

Microsoft News Abonnez-vous à la newsletter



## Comment bien dormir pendant le confinement



Le sommeil est un aspect déjà essentiel pour notre équilibre psycho-physique en temps normal. En pleine pandémie, il est également impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et nous aide à lutter contre les risques de Covid-19. Or, bien dormir lorsqu'on est confiné chez soi n'est pas toujours simple.

Le nouveau rythme de vie, le stress, le télétravail, les enfants à occuper... de nombreux facteurs peuvent avoir des conséquences néfastes sur la qualité de nos nuits. C'est pourquoi **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) a mis à disposition du public une liste de dix recommandations à suivre pour limiter l'insomnie en cas de confinement.

LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

<p><b>1.</b></p> <p>Ne passez pas la nuit à regarder votre téléphone. Ne passez pas la nuit à lire. Évitez les écrans et la lumière bleue avant de dormir.</p>	<p><b>2.</b></p> <p>Gérez un temps dédié au sommeil. Évitez de dormir trop longtemps. Évitez de dormir trop peu.</p>	<p><b>3.</b></p> <p>Le matin, à réveil, faites un exercice physique doux. Évitez les exercices trop intenses. Évitez les exercices trop tardifs.</p>	<p><b>4.</b></p> <p>Pratiquez l'étirement à la maison. Complétez la journée par une activité physique aérobie.</p>	<p><b>5.</b></p> <p>Le sommeil peut être un défi si vous êtes très fatigué. Si vous ne pouvez pas dormir, essayez de vous détendre.</p>
<p><b>6.</b></p> <p>Évitez la consommation excessive d'alcool, de café, de sucre et de produits énergétiques.</p>	<p><b>7.</b></p> <p>Pour améliorer la qualité de votre sommeil, évitez les activités physiques ou mentales. Évitez les écrans avant de dormir.</p>	<p><b>8.</b></p> <p>Le soir, ne mangez pas de repas trop gras et évitez les aliments trop riches en sucre.</p>	<p><b>9.</b></p> <p>Évitez les médicaments qui peuvent perturber le sommeil.</p>	<p><b>10.</b></p> <p>Améliorez votre chambre pour le sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.</p>

© INSV

### Suivre un planning défini

Ces conseils concernent avant tout le rythme veille-sommeil. Essayez de soigner la qualité de votre éveil matinal en maintenant des heures de lever fixes, peu importe la qualité de votre nuit. Servez-vous un petit déjeuner agréable, à la lumière du jour, puis pratiquez quelques étirements et prenez une douche chaude.

Pendant la journée, suivez un planning que vous aurez établi en début de semaine, accordez-vous une sieste inférieure à 20 minutes si vous avez besoin de récupérer, et prévoyez une séance d'activité physique. Les écrans peuvent être bénéfiques et indispensables pour travailler et interagir avec les proches, mais ils deviennent vite anxiogènes lorsqu'ils donnent accès aux

actualités. Essayez de ne pas passer plus d'une heure à la mi-journée devant ce type d'informations.

Enfin, le soir, prévoyez une activité calme et sans écrans environ une à deux heures avant le coucher. En cas de réveil nocturne, n'hésitez pas à vous lever, mais n'allumez surtout pas vos écrans, au risque de ne pas réussir à vous rendormir.

Le docteur Marc Rey, président de l'INVS, ajoute quelques précisions à ces conseils.

## **Quels sont les problèmes de sommeil associés au confinement ?**

Quand le sommeil est altéré, les problèmes déjà existants comme l'insomnie ou le somnambulisme (surtout chez l'enfant) vont s'aggraver. Mais le souci principal concerne le manque de vigilance pendant la journée. Passer son temps à somnoler en regardant les informations à la télé pousse à s'enfermer dans un cercle vicieux très anxiogène. Un certain nombre de patients s'étonne également de trop dormir, mais il n'y a aucune inquiétude à avoir, cela indique qu'ils sont en phase de récupération, et c'est plutôt positif.

## **Pourquoi faut-il garder une routine ?**

Pour bien se reposer, notre organisme a besoin d'un fort contraste entre la nuit et le jour. Or, le manque de stimulation actuel peut diminuer la qualité de l'éveil diurne. Il faut donc s'imposer une routine et établir un planning précis chaque début de semaine. C'est particulièrement important pour les enfants, qui ont l'habitude de suivre un programme très rythmé à l'école. En cas de manque d'activité, vous pouvez en profiter pour trier vos affaires et nettoyer votre logement à fond. Et en cas de surcharge, à cause des enfants ou du télétravail, le planning permet de mieux s'organiser.

Dans des situations de confinement choisis ou subis, comme dans les monastères ou en prison, le fait d'établir une routine très précise permet de ne pas se laisser déborder. Chaque détail est important, de l'heure de réveil fixe, à l'exercice physique, en passant par l'ouverture des fenêtres pour s'aérer autant que possible.

## **Comment peut-on aménager une chambre idéale pour un bon sommeil ?**

La pièce où vous dormez doit respecter, autant que possible, les règles d'obscurité, de silence et de température entre 18 ° et 20 °C. Si vous devez télétravailler dans votre chambre, aménagez un espace de bureau que vous pourrez déplacer ou cacher le soir. Évitez de travailler sur votre lit défait, en restant en pyjama toute la journée. Une fois, ce n'est pas grave, mais tous les jours, ça atteint le moral.

## **Quoi faire en cas de réveil nocturne ?**

Si vous sentez que vous n'allez pas vous rendormir facilement, n'allumez surtout pas les écrans. Recevoir un flash info en pleine nuit est la meilleure façon de ne plus trouver le sommeil. Changez plutôt de pièce, lisez un livre, écoutez une musique relaxante, ou pratiquez une activité calme comme le repassage. Le lit doit rester un objet agréable pour s'endormir, pas un espace d'attente et de stress.

A lire aussi : La meilleure chose à faire en cas d'insomnie en pleine nuit

## **Peut-on avoir recours à des somnifères ?**

Si vous avez l'habitude de consommer des somnifères de façon intermittente, autant continuer sans ajouter de stress supplémentaire. Mais si vous n'en avez jamais pris, il vaut mieux essayer de gérer son rythme quotidien différemment. Tournez-vous vers les tisanes, le miel, la relaxation, refroidissez votre chambre, et prenez une douche fraîche avant de vous coucher pour favoriser la sensation de bien-être au lit.

A lire aussi : Digestion, anxiété, sommeil : les tisanes sont-elles efficaces ?

**Une fois désynchronisée, combien de temps faut-il à notre horloge biologique pour reprendre un rythme de sommeil "sain" ?**

Si le rythme a été vraiment détraqué, il faut compter environ deux semaines pour se resynchroniser. Ne vous attendez pas à des résultats tout de suite, et concentrez-vous sur la qualité et l'heure de l'éveil, au lieu de vous focaliser sur le coucher.

À lire aussi

- Mieux dormir grâce à la cohérence cardiaque
- Confinement et addictions : des risques accrus ?
- Confinement : la sophrologie une aide précieuse pour bien le vivre au quotidien
- Coronavirus : "Le confinement, c'est désagréable, mais pas insurmontable"



## 17 Choses pour vous Aider à Mieux Dormir (gratuit : journal de sommeil PDF)

Il est 2 heures du matin, impossible de fermer l'oeil. Plus on essaye de dormir, plus on s'énerve. Ça vous est déjà probablement arrivé.

Pour certaines personnes, c'est même régulier. L'insomnie touche de plus en plus de français, 16% selon **P'INSV (Institut National du Sommeil** et de la Vigilance).

Si vous en avez marre de compter les moutons, il est peut-être temps d'essayer les conseils regroupés dans cette liste.

Cet article est rédigé par l'équipe d'Homelisty, pour notre partenaire Casper.com

Découvrez les produits innovants de Casper pour vous aider à mieux dormir :

des matelas de qualité supérieure que vous pouvez essayer pendant 100 nuits des oreillers moelleux qui apportent également un bon soutien des sommiers, des draps, des protège-matelas...

En ce moment : 25% de réduction sur votre matelas Casper avec le code

LITNOEUF25.

Mettre toutes les chances de votre côté

Si vous souffrez d'insomnie, consultez un docteur ou un spécialiste du sommeil. Les conseils partagés dans cet article sont des recommandations pour mettre toutes les chances de votre côté afin de vous aider à améliorer vos nuits. Il ne s'agit pas de conseils médicaux.

Votre environnement

1 – Bannir

Le travail de votre chambre. Cette pièce doit être est rester votre cocon.

2 – Contrôler

La luminosité, le bruit et la température.

Investissez dans des rideaux occultants pour que la chambre soit la plus sombre possible.

Utilisez une machine à bruit blanc pour masquer les bruits du voisinage.

Choisissez la température idéale pour privilégier un sommeil de qualité (entre 16 et 18°).

3 – Optimiser

Votre literie pour le confort.

Investissez dans un matelas de qualité.

Changez votre sommier si besoin.

Remplacez votre coussin pour trouver le modèle qui vous correspond.

4 – Réduire

Votre exposition à la lumière artificielle, notamment la lumière bleue des écrans.

Installez une application pour filtrer la lumière bleue de votre smartphone, tablette ou ordinateur.

Portez des lunettes anti-lumière bleue.

Votre routine & vos habitudes

5 – Dédier

Des moments dans votre journée pour vous attaquer à vos problèmes et adresser vos soucis. Ça vous permet de ne pas les traîner avec vous jusque dans votre lit.

#### 6 – Maintenir

Un rythme de sommeil, avec des horaires réguliers, si possible la semaine comme le weekend.

#### 7 – Trouver

Vos besoins de sommeil. Nous ne sommes pas tous égaux devant la quantité de sommeil dont nous avons besoin. À vous de trouver vos besoins personnels.

#### 8 – S'exposer

Le plus possible à la lumière du jour pour réguler votre horloge biologique.

#### 9 – Limiter

Les boissons excitantes comme le café ou le thé après 16h.

#### 10 – Manger

Pour privilégier un sommeil de qualité. Les recommandations les plus courantes sont d'éviter de sauter le repas du soir autant que de manger trop lourd.

#### 11 – Choisir

Une ou des activités calmes et relaxantes avant le coucher. De la méditation, de la lecture, une discussion reposante et légère avec un ami...

#### 12 – Déconnecter

Laisser vos écrans de côté au minimum 2 heures avant d'aller vous coucher.

#### 13 – Pratiquer

Une activité physique, si possible de manière régulière, 3 ou 4 heures avant de vous coucher.

#### 14 – Reconnaître

Les signaux de fatigue comme le picotement des yeux ou les bâillements, et s'en servir comme indices qu'il est temps d'aller dormir.

#### 15 – Remplacer

Toutes ces choses qui poussent au stress ou à la stimulation par des choses relaxantes. Privilégiez un roman versus un livre sur la productivité !

#### 16 – Documenter

Si la qualité de vos nuits varient, notez vos observations dans un journal de sommeil. Vous pourrez y détecter, au bout d'un certain temps, ces choses qui reviennent quand vous dormez bien, ou mal. Lister ces choses permet de plus facilement pointer du doigt vos problèmes.

Téléchargez votre journal du sommeil en format PDF, ou personnalisez le votre en vous inspirant des modèles disponibles sur Pinterest.



## Confinement : prolongé et durci, jogging interdit, masque obligatoire...

[Mise à jour mardi 7 avril à 13h18] "Le confinement est quelque chose d'exceptionnel, mais qui va encore durer dans le temps, plusieurs semaines", a déclaré l'immunologue Jean-François Delfraissy sur BFM TV, avant d'ajouter : "Ca nous mène probablement jusqu'à début mai, je n'irai pas plus loin sur la précision parce que nous ne l'avons pas"

Alors que la France entame sa quatrième semaine de confinement, les efforts doivent être poursuivis. "Nous sommes encore en phase d'aggravation de cette épidémie", a martelé le ministre de la Santé, Olivier Véran, sur BFM TV. Celui-ci a appelé à la prudence et a insisté : "Le confinement continue plus que jamais, il est plus que jamais nécessaire parce que l'épidémie poursuit sa route, parce qu'il y a toujours plus de malades (...) C'est à chacun de nous, dans notre comportement quotidien, d'être capable de comprendre qu'en restant chez nous on sauve des vies. Nous devons être patients. Notre patience sauve des vies".

### Pour combien de temps encore serons-nous contraints de rester chez nous ?

"Le confinement durera aussi longtemps qu'il sera nécessaire qu'il dure", a martelé Olivier Véran sur BFM TV, le 7 avril. Il a également précisé qu'une intervention d'Edouard Philippe ou d'Emmanuel Macron serait attendue dans la semaine afin d'aborder la question de la durée du confinement. "Il ne faut pas trop parler du déconfinement, sinon on a l'impression que c'est fini", a-t-il ajouté.

L'immunologue Jean-François Delfraissy a également déclaré que le confinement serait prolongé, au moins jusqu'à "début mai", sur BFM TV.

"Je comprends l'impatience. Le déconfinement, ça n'est pas pour demain matin", avait également expliqué, quelques jours plus tôt, Edouard Philippe sur TF1, précisant que le confinement durerait "au moins jusqu'au 15 avril et peut-être plus longtemps, probablement plus longtemps".

Le Premier ministre a toutefois d'ores et déjà désigné Jean Castex, secrétaire général adjoint de l'Élysée, pour organiser ce déconfinement du mieux possible.

La difficulté, lorsque nous sortirons de nos domiciles, sera de "vivre avec une maladie qui n'aura pas totalement disparu" en évitant "que nous soyons frappés par une deuxième vague qui nous obligerait à procéder à nouveau à des confinements".

Le chef du gouvernement a appelé à la poursuite de la mobilisation : "La pire des choses, ce serait que cette discipline s'étiolle".

### Faut-il porter un masque pour sortir ?

L'Académie de Médecine souhaite le port du masque obligatoire pour tous, mais pour

d'équipement numérique ou qu'il n'a pas réussi à joindre autrement".

Cet été, un système de "colonies de vacances éducatives" devrait être mis en place pour les élèves qui en ressentent le besoin, ainsi que des "modules de soutien scolaire gratuits, certainement au moins pour la dernière semaine d'août".

□ L'ordre des vétérinaires a rappelé aux propriétaires d'animaux qu'il ne fallait utiliser ni détergent ni gel hydro-alcoolique sur les chiens et les chats d'autant qu'il n'existe aucune preuve scientifique que ces animaux transmettent le coronavirus.

□ La majorité des trains étant à l'arrêt, la SNCF a décidé de rendre le prélèvement des abonnés "Mon forfait annuel" TGV nul pour le mois d'avril. Ces derniers pourront donc disposer d'un mois gratuit tout comme les abonnés au forfait TGVMax.

□ Près d'un demi-million de téléconsultations ont été réalisées la semaine dernière ce qui représente plus de 11% de l'ensemble des consultations, contre moins de 1% avant la crise, selon l'Assurance maladie.

□ L'Etat va débloquer "10 millions d'euros supplémentaires " pour le financement des aides spécifiques d'urgence attribuées par les Centres régionaux des œuvres universitaires (Crous).

### Les infos à retenir du lundi 30 mars :

□ Doit-on craindre une pénurie alimentaire ? Bruno Le Maire, ministre de l'Economie, a tenu à rassurer les Français, sur BFM TV : "Il n'y a pas de pénurie". Toutefois, il a reconnu : "Il y a des tensions sur certains produits : il y a par exemple moins de variété sur les pâtes".

□ Le confinement peut désorganiser le sommeil", a expliqué au Monde Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Et de détailler : "Si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques".

□ La préfecture de police a annoncé que certaines zones des Bois de Boulogne et de Vincennes, à Paris, étaient depuis le lundi 30 mars, interdites à la circulation car de nombreuses personnes ne respectaient pas le confinement obligatoire.

□ Un quart des marchés alimentaires de France, couverts ou de plein air sont ouverts en respectant les règles sanitaires obligatoires.

□ Le gouvernement pourrait décider d'allonger le délai permettant de déclarer ses revenus dans le cadre de la campagne 2020 de l'impôt sur le revenu. Les Français sont invités dès début avril à déclarer leurs revenus.

□ Le gouvernement a lancé une attestation de déplacement dérogatoire rédigée en français simplifié destinée aux personnes en situation de handicap ou ayant des difficultés avec la langue française.

□ Cédric O, le secrétaire d'Etat chargé du numérique, a annoncé le lancement de solidarite-numerique.fr, un site internet qui a pour vocation d'aider les personnes qui ont du mal à utiliser les outils numériques pour leurs démarches administratives en pleine période de confinement. Un numéro de téléphone associé, le 01 70 772 372, sera également joignable du lundi au vendredi, de 9h à 18h.

### Des vacances pour les jeunes confinés



## Pourquoi le confinement perturbe notre sommeil et comment y remédier ?

Sur décision du gouvernement, depuis le 17 mars 2020, nous sommes tous contraints de rester confinés chez nous pour le bien commun. Cependant, le sommeil s'en retrouve perturbé. Vous aussi, vous avez observé une détérioration de la qualité de votre sommeil depuis le début du confinement ? Comment y remédier ?

Le manque d'activité physique, d'exposition au soleil, d'interaction sociale et un contexte pour le moins anxiogène... Tous ces facteurs caractéristiques auraient une influence négative sur la qualité de notre sommeil. Sommeil agité, réveils nocturnes répétés, réveils précoces le matin, cauchemars ou difficultés d'endormissements sont autant de signes qui ne trompent pas. Mais alors, quelles sont les clés pour tenter de retrouver un sommeil serein durant cette période indéterminée de confinement ? Interrogés par Actu.fr, certains professionnels de santé comme Marc Rey, président de [l'institut national du sommeil](#) et de la vigilance ainsi que Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen vous apportent des éléments de réponse et vous livrent quelques clés essentielles...

### 1° Garder le même rythme de vie

Comme l'alerte Marc Rey, président de [l'institut national du sommeil](#) et de la vigilance, alors que nous avons tendance à changer nos habitudes durant ce confinement, il est fortement conseillé de ne pas perdre notre rythmicité. Le médecin généraliste Marc Martin, lui, souligne l'importance de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires habituelles pour nos repas quotidiens qui sont de « véritables donneurs d'ordre »

### 2° Pratiquer une activité physique pour booster notre sécrétion de mélatonine

Pour le professionnel de santé Marc Rey, le manque d'activité physique joue un rôle important sur notre moral, insinuant ainsi la mise en place d'un véritable cercle vicieux. Ainsi, la sédentarité favoriserait la baisse significative de notre sécrétion de mélatonine, s'accompagnant par une chute thermique durant la nuit. L'activité physique : cercle vertueux pour la qualité de notre sommeil ? Résolument !

### 3° Les écrans : un danger

Ordinateurs, télévision, smartphones, tablettes... Durant cette période de confinement, nous avons tendance à passer davantage de temps devant nos écrans. Mais cela peut constituer un danger pour notre santé. En cause ? L'accentuation de notre tendance naturelle au décalage de phase nous incitant à nous coucher plus tard. Pour étayer son propos, le président de [l'INSV](#) explique « Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure »

### 4° L'absence de luminosité

Pour notre bien-être, nous avons naturellement besoin de lumière, de soleil. Dans le dessein de retrouver un sommeil récupérateur en cette période de confinement, les médecins préconisent de vous exposer dès que possible à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer ses pièces avec des lumières LED.



## Confinement : 1 salarié sur 4 au chômage partiel, Vacanciers verbalisés, Risques à prendre sa voiture...

[Mise à jour samedi 4 avril à 20h50] Le député Matthieu Orphelin et une soixantaine d'autres parlementaires ont lancé une consultation pour préparer l'après, le déconfinement. Sur le [jourdapres.parlement-ouvert.fr](http://lejourdapres.parlement-ouvert.fr), les élus proposent d'imaginer "un grand plan de transformation de notre société" autour de la santé, du travail, de la démocratie, de l'Europe et des territoires, etc.. 40 mesures sont déjà soumises au vote comme une "revalorisation salariale immédiate de 200 euros/mois pour les aides à domicile, aides-soignantes, infirmières et autres agents hospitaliers de catégories B et C", la création d'un "véritable revenu universel, dès l'âge de 18 ans" ou le "renforcement de l'impôt sur la fortune immobilière".

Les votants peuvent être des citoyens, des associations, des élus locaux ou des entreprises et sont invités à soumettre des avis ou des propositions. Une synthèse de la consultation sera rendue publique avant la mi-mai.

□ Un salarié sur quatre est au chômage partiel. Le recours concerne désormais cinq millions de salariés dans 473.000 entreprises, soit un quart du secteur privé, après presque trois semaines de confinement pour lutter contre le coronavirus, a annoncé vendredi soir la ministre du Travail, Muriel Pénicaud.

Le gouvernement mise sur l'activité partielle pour éviter des vagues de licenciements massifs pendant la crise du Covid-19 que traverse la France. Le salarié est alors indemnisé à hauteur de 70% du salaire brut et 84% du salaire net.

Cette indemnité est désormais prise en charge intégralement par l'Etat jusqu'à une rémunération brute de 4,5 Smic.

Une "réflexion active" est en cours pour récompenser les salariés du public mobilisés contre le coronavirus. Cette gratification se ferait sur le même modèle mais sous d'autres formes que les salariés du privé, qui pourront bénéficier de primes défiscalisées, a indiqué la ministre du Travail.

Grâce au chômage partiel :

- □ 5 millions de salariés conservent leur emploi : 1/4 du secteur privé
- □ 473 000 entreprises gardent leurs compétences pour rebondir.

Aux USA en 2 semaines: 10 millions de salariés licenciés

Fiers de notre modèle ???????? qui protège salariés et entreprises

— Muriel Pénicaud (@murielpenicaud) April 3, 2020

□

□ Le ministère de la Santé a indiqué que les personnes qui n'ont pas accès aux technologies numériques pourraient se voir rembourser les consultations téléphoniques avec leur médecin qui seront prises en charge par la sécurité sociale. Ce remboursement concernera les personnes atteintes ou suspectées d'avoir

5 et 8% des élèves, d'après nos premières évaluations, que nous avons en quelque sorte perdus depuis deux semaines". Le ministre de l'Education craint que le système actuel ne "creuse" davantage "les inégalités" entre les élèves.

Un accord a été passé avec La Poste qui "va permettre à chaque professeur d'envoyer à partir de son ordinateur un document imprimé à un élève qui n'a pas d'équipement numérique ou qu'il n'a pas réussi à joindre autrement".

Cet été, un système de "colonies de vacances éducatives" devrait être mis en place pour les élèves qui en ressentent le besoin, ainsi que des "modules de soutien scolaire gratuits, certainement au moins pour la dernière semaine d'août".

□ L'ordre des vétérinaires a rappelé aux propriétaires d'animaux qu'il ne fallait utiliser ni détergent ni gel hydro-alcoolique sur les chiens et les chats d'autant qu'il n'existe aucune preuve scientifique que ces animaux transmettent le coronavirus.

□ La majorité des trains étant à l'arrêt, la SNCF a décidé de rendre le prélèvement des abonnés "Mon forfait annuel" TGV nul pour le mois d'avril. Ces derniers pourront donc disposer d'un mois gratuit tout comme les abonnés au forfait TGVMax.

□ Près d'un demi-million de téléconsultations ont été réalisées la semaine dernière ce qui représente plus de 11% de l'ensemble des consultations, contre moins de 1% avant la crise, selon l'Assurance maladie.

□ L'Etat va débloquer "10 millions d'euros supplémentaires " pour le financement des aides spécifiques d'urgence attribuées par les Centres régionaux des œuvres universitaires (Crous).

### Les infos à retenir du lundi 30 mars :

□ Doit-on craindre une pénurie alimentaire ? Bruno Le Maire, ministre de l'Economie, a tenu à rassurer les Français, sur BFM TV : "Il n'y a pas de pénurie". Toutefois, il a reconnu : "Il y a des tensions sur certains produits : il y a par exemple moins de variété sur les pâtes".

□ Le confinement peut désorganiser le sommeil", a expliqué au Monde Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Et de détailler : "Si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques".

□ La préfecture de police a annoncé que certaines zones des Bois de Boulogne et de Vincennes, à Paris, étaient depuis le lundi 30 mars, interdites à la circulation car de nombreuses personnes ne respectaient pas le confinement obligatoire.

□ Un quart des marchés alimentaires de France, couverts ou de plein air sont ouverts en respectant les règles sanitaires obligatoires.

□ Le gouvernement pourrait décider d'allonger le délai permettant de déclarer ses revenus dans le cadre de la campagne 2020 de l'impôt sur le revenu. Les Français sont invités dès début avril à déclarer leurs revenus.

□ Le gouvernement a lancé une attestation de déplacement dérogatoire rédigée en français simplifié destinée aux personnes en situation de handicap ou ayant des difficultés avec la langue française.

□ Cédric O, le secrétaire d'Etat chargé du numérique, a annoncé le lancement de solidarite-numerique.fr, un site internet qui a pour vocation d'aider les personnes qui



## Confinement : Prolongement, Durée, Vacances, BAC, Déconfinement...

[Mise à jour vendredi 3 avril à 11h10] "Je comprends l'impatience. Le déconfinement, ça n'est pas pour demain matin", a expliqué Edouard Philippe sur TF1, précisant que le confinement durerait "au moins jusqu'au 15 avril et peut-être plus longtemps, probablement plus longtemps". Le Premier ministre a toutefois d'ores et déjà désigné Jean Castex, secrétaire général adjoint de l'Elysée, pour organiser ce déconfinement du mieux possible.

La difficulté, lorsque nous sortirons de nos domiciles, sera de "vivre avec une maladie qui n'aura pas totalement disparu" en évitant "que nous soyons frappés par une deuxième vague qui nous obligerait à procéder à nouveau à des confinements".

Après avoir félicité les Français pour leur respect des consignes, le chef du gouvernement a toutefois appelé à la poursuite de la mobilisation : "La pire des choses, ce serait que cette discipline s'étiole".

☐ En ce qui concerne le baccalauréat, le Premier ministre a exposé deux possibilités de scénario : "Très probablement, il va falloir organiser les épreuves du bac 2020 d'une façon totalement originale. Soit sur le fondement du contrôle continu complet. Soit on peut espérer conjuguer à ce contrôle continu une épreuve organisée à la fin du mois de juin". Pour l'heure, la piste du "contrôle continu complet" est davantage envisagée.

☐ Le Premier ministre a assuré que plus de 20 000 tests étaient réalisés par jour.

☐ Le nombre d'entrées dans les services de réanimation est en légère baisse, a noté le directeur général de la Santé, Jérôme Salomon. Une bonne nouvelle pour Edouard Philippe, qui a expliqué qu'il s'agissait de "l'indicateur" qui était "regardé avec le plus d'attention". Et de détailler : "Une partie de la stratégie c'est de faire en sorte que le nombre d'admissions en réanimation ne dépasse jamais les capacités globales dans chaque région".

☐ Un rapport alarmant a été publié le 2 avril : au moins 884 morts ont été comptés au sein des Ehpad, depuis le début du confinement, d'après Jérôme Salomon, directeur général de la Santé. Edouard Philippe a commenté ses chiffres, expliquant d'abord que "750 000 Français vivent dans les 7000 Ehpad qui existent" et a interpellé : "J'en appelle à la mobilisation des soignants. Dès qu'un cas est identifié, il faut que nous puissions projeter des moyens".

☐ Edouard Philippe a confirmé que l'hypothèse d'un deuxième tour des municipales en octobre, qui avait été évoquée la veille, est une possibilité envisagée. "Si on fait le constat qu'il n'est pas possible d'organiser le deuxième tour en mai ou en juin, alors il faudra décaler les élections, peut-être en octobre, peut-être après", a-t-il précisé.

☐ Concernant l'éventuelle pénurie de médicaments, le Premier ministre a reconnu que la question était effectivement "sensible" : "S'agissant d'un certain nombre de molécules, nous allons pouvoir faire face. (...) Pour d'autres, les stocks sont plus limités, et donc les inquiétudes des soignants sont réelles. Nous nous battons heure

papiers auraient un mois de plus pour faire leur déclaration, soit jusqu'au 12 juin. Les télédéclarants auront une quinzaine de jours en plus, entre le 4 et le 11 juin selon les zones. Les contrôles fiscaux seront suspendus, a ajouté Gérald Darmanin.

Dans le contexte exceptionnel que nous connaissons, j'ai décidé de décaler de quelques semaines la période durant laquelle les Français pourront déclarer leurs revenus pour l'année 2019.

???? Cette année, la déclaration de revenus 2019 se fera à partir du 20 avril. #JT20H  
pic.twitter.com/ZI2agGUfyd

— Gérald DARMANIN (@GDarmanin) March 31, 2020

☐ Les victimes de violences familiales peuvent donner l'alerte par SMS au 114 "afin que les forces de l'ordre interviennent", a indiqué Christophe Castaner.

☐ Jean-Michel Blanquer a fait un triste constat sur Cnews : "On estime que c'est entre 5 et 8% des élèves, d'après nos premières évaluations, que nous avons en quelque sorte perdus depuis deux semaines". Le ministre de l'Education craint que le système actuel ne "creuse" davantage "les inégalités" entre les élèves.

Un accord a été passé avec La Poste qui "va permettre à chaque professeur d'envoyer à partir de son ordinateur un document imprimé à un élève qui n'a pas d'équipement numérique ou qu'il n'a pas réussi à joindre autrement".

Cet été, un système de "colonies de vacances éducatives" devrait être mis en place pour les élèves qui en ressentent le besoin, ainsi que des "modules de soutien scolaire gratuits, certainement au moins pour la dernière semaine d'août".

☐ L'ordre des vétérinaires a rappelé aux propriétaires d'animaux qu'il ne fallait utiliser ni détergent ni gel hydro-alcoolique sur les chiens et les chats d'autant qu'il n'existe aucune preuve scientifique que ces animaux transmettent le coronavirus.

☐ La majorité des trains étant à l'arrêt, la SNCF a décidé de rendre le prélèvement des abonnés "Mon forfait annuel" TGV nul pour le mois d'avril. Ces derniers pourront donc disposer d'un mois gratuit tout comme les abonnés au forfait TGVMax.

☐ Près d'un demi-million de téléconsultations ont été réalisées la semaine dernière ce qui représente plus de 11% de l'ensemble des consultations, contre moins de 1% avant la crise, selon l'Assurance maladie.

☐ L'Etat va débloquer "10 millions d'euros supplémentaires " pour le financement des aides spécifiques d'urgence attribuées par les Centres régionaux des œuvres universitaires (Crous).

### Les informations à retenir du lundi 30 mars :

☐ Doit-on craindre une pénurie alimentaire ? Bruno Le Maire, ministre de l'Economie, a tenu à rassurer les Français, sur BFM TV : "Il n'y a pas de pénurie". Toutefois, il a reconnu : "Il y a des tensions sur certains produits : il y a par exemple moins de variété sur les pâtes".

☐ Le confinement peut désorganiser le sommeil", a expliqué au Monde Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Et de détailler : "Si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques".



## Bien dormir pendant le confinement, pas évident mais possible en suivant quelques conseils !



Dormir ! En ce moment, nous pourrions avoir le temps de récupérer les heures de sommeil en retard. Nous pourrions aussi faire de longues nuits de 8h et se réveiller frais comme des gardons ! Oui mais voilà ! Pendant cette période de confinement, notre sommeil fait des siennes !

Insomnies, angoisses nocturnes, cauchemars, un cocktail explosif qui nous rend grognons et fatigués dès le pied posé au sol ! Nous ne sommes pas vraiment fatigués physiquement et nous avons tendance à nous coucher quand cela nous chante. Pourtant les spécialistes du sommeil affirment que, malgré le confinement, il y a quelques règles à respecter pour garder un sommeil réparateur.

A LIRE AUSSI : Zéro Déchet : et si on commençait par la salle de bain ?

Les troubles du sommeil en période de confinement sont dues à un manque d'activité physique, mais également à une non-exposition au soleil. Et, le contexte anxiogène n'arrange pas vraiment les choses.

### Quelques conseils avérés :

Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen proposent quelques conseils pour bien dormir.

- Faire une sieste dans la journée ! Une sieste de 20 minutes suffit à récupérer et régule le système cardio-vasculaire. Que ce soit sur votre canapé ou sur votre transat, la sieste se révèle une alliée précieuse !
- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières comme si vous deviez vous lever pour aller travailler. En imposant des couchers et des levers tardifs à notre corps, nous dérégulons notre horloge interne.
- Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque

jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de « véritables donneurs d'ordre ».

- Organisez vos journées avec un emploi du temps rythmé et ne vous dites pas que vous pouvez remettre au lendemain ce que vous aviez prévu de faire. Ce peut-être du sport le matin au réveil (monter des escaliers, courir 1km autour de chez vous, faire le ménage). Activités créatives l'après-midi, lectures, travail etc... Donnez-vous des objectifs !
- Si vous travaillez à la maison, privilégiez les heures matinales, plus promptes à la concentration et à la productivité.

#### **Et pour les enfants ?**

Confinement ne veut pas dire vacances ni laxisme ! Bien sûr, les conditions sont moins drastiques qu'à l'accoutumée mais il faut quand même imposer des règles.

- Organiser un emploi du temps avec des temps de devoirs, des temps de jeux ou d'activités... Et du temps pour se reposer, regarder une série ou un dessin animé.
- Ne pas les laisser utiliser des écrans à outrance, leur sommeil n'en serait que perturbé. Attention aux écrans !

#### **Les écrans, « un danger »**

Adultes ou enfants, les écrans peuvent représenter un danger et surtout un élément anxiogène qui empêche un bon sommeil. Ne regardez pas les infos en boucle, ne passez pas votre journée à checker votre fil d'actualités... Ca n'arrangerait pas vraiment vos conditions de sommeil !

**Photo d'illustration De Marcos Mesa Sam Wordley / Shutterstock**  
confinement conseils sommeil

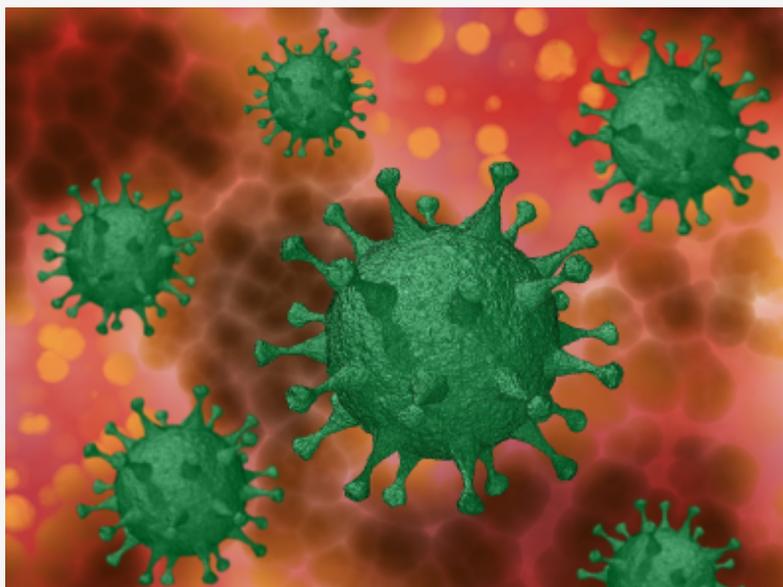


## Lettre n° 177 - 2 avril 2020

Tweeter

Actualités documentaires ORS, IREPS Pays de la Loire

Numéro spécial Coronavirus Covid-19



Dans le contexte de l'épidémie de Covid-19, PromoSanté Pays de la Loire réalise une newsletter hebdomadaire dédiée. Elle propose une sélection de ressources en santé publique et promotion de la santé (données épidémiologiques, avis et recommandations, publications, supports de prévention...) pour les acteurs de notre région.

### SOMMAIRE

#### PAYS DE LA LOIRE

- Actualités
- Épidémiologie
- Environnement
- Handicap
- Nutrition
- Personnes âgées
- Promotion de la santé
- Travail et santé

#### FRANCE

- Épidémiologie
- Actualités
- Messages, supports de prévention
- Confinement et santé
- Addictions
- Populations vulnérables
- Pathologies et prise en charge
- Santé mentale, santé psychique
- Travail et santé
- Études des comportements
- Rapports

- Focus : Handicaps - Personnes en situation de handicaps

#### PAYS DE LA LOIRE

##### ACTUALITÉS

> Bulletin d'information régional Covid-19

ARS Pays de la Loire (mise à jour régulière)

> Coronavirus (Covid-19). Espace dédié aux établissements sanitaires (FAQ)

ARS Pays de la Loire, mars 2020

##### ÉPIDÉMIOLOGIE

> Suivi de l'épidémie de COVID-19

> Livret de présentation

Santé publique France, Gouvernement

##### ENVIRONNEMENT

> Évaluation de l'impact de la 2ème semaine de confinement sur la qualité de l'air en Pays de la Loire

Air Pays de la Loire, avril 2020

##### HANDICAP

> Coronavirus et handicap sensoriel. Espace information et ressources

SRAE (Structure régionale d'appui et d'expertise autour des déficiences sensorielles) Pays de la Loire, mars 2020

> Cellule d'écoute Covid-19 du Centre régional autisme Pays de la Loire

CRA Pays de la Loire

##### NUTRITION

> Covid-19 et nutrition. Ressources

SRAE Nutrition Pays de la Loire, mars 2020

> Speed cooking pour les familles

> Speed cooking pour les étudiants confinés

Du Pain Sur la Planche, mars 2020

##### PERSONNES ÂGÉES

> Covid-19. Des réponses rapides et efficaces à l'isolement des personnes âgées

Gérontopôle Pays de la Loire, mars 2020

##### PROMOTION DE LA SANTÉ

> Pendant la durée du confinement, l'IREPS Pays de la Loire renforce sa présence sur les réseaux sociaux.

Sur Facebook à l'attention des parents : Confin' et vous

Sur Instagram à l'attention des adolescents : Privés de sortie !

##### TRAVAIL ET SANTÉ

> Dossier COVID-19 : Toutes les informations utiles

Service de Santé au travail de la région nantaise, mars 2020

##### FRANCE

##### ÉPIDÉMIOLOGIE

> Suivi de l'épidémie de COVID-19

> Livret de présentation

Santé publique France, Gouvernement

> Points de situation Coronavirus (Covid-19)

Direction générale de la santé, Ministère des solidarités et de la santé

> Infection au nouveau Coronavirus (SARS-CoV-2), COVID-19, France et Monde

Santé publique France

> Surveillance épidémiologique de Covid-19. Dossier pédagogique

[Communiqué de presse] Santé publique France, 31 mars 2020

**ACTUALITÉS**

> Info Coronavirus Covid-19

Gouvernement

> Toute l'information sur le coronavirus

Ministère des solidarités et de la santé

> Une pandémie qui interroge les valeurs de la santé publique

[Interview] Y. Charpak (Médecin de santé publique, épidémiologiste et évaluateur - Vice-président de la SFSP)

> Coronavirus COVID-19

HAS, mars 2020

> Pandémie Covid-19

Syndicat national des jeunes médecins généralistes

> Croissance record du recours à la téléconsultation en mars

[Communiqué de presse] Cnamts, 31 mars 2020

**MESSAGES, SUPPORTS DE PRÉVENTION**

> Alerte coronavirus. Comment se laver les mains ?

[Affiche] Santé publique France, mars 2020

> Les tests de dépistage ne sont pas automatiques

[Affiche] Santé publique France, mars 2020

> Prévention du Coronavirus

[Vidéo animée en 19 langues] Guyane PromoSanté, mars 2020

**CONFINEMENT ET SANTÉ**

> Limiter les risques d'insomnie en période de confinement. 10 recommandations d'experts

> Limiter les conséquences du confinement sur le sommeil de vos enfants. Les recommandations

> Stress chronique et ses conséquences sur notre sommeil en période de confinement. 10 recommandations d'experts

**Institut national du sommeil** et de la vigilance, mars 2020

> Coronavirus. Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses

Anses, mars 2020

> Pratiquer une activité physique à domicile

Onaps, mars 2020

> Dans mon appartement, ma maison... j'agis pour ma santé et mon environnement. 10 gestes simples pour améliorer votre environnement

Ministère de la transition écologique et solidaire, mars 2020

**ADDICTIONS**

> Covid-19 tabac, alcool et drogues : risques et précautions

Mildeca, mars 2020

> Addictions, Covid-19 et confinement

[Guides et outils pratiques] Fédération Addiction, mars 2020

> Le confinement et les addictions. Le syndrome du manque

[Dépliant] Ades du Rhône, 2 p.

**POPULATIONS VULNÉRABLES**

> COVID-19. Appel à contribution sur le recensement des initiatives d'accompagnement et de soutien des groupes de population fragiles

SFSP, avril 2020

> Ce que fait le Coronavirus aux inégalités

Observatoire des inégalités, mars 2020

#### Quatre Flyers accessibles pour les populations vulnérables

- > 1 Le coronavirus c'est quoi ?
- > 2 Comment vous protéger et protéger votre entourage ?
- > 3 Comment savoir si vous êtes malade ?
- > 4 Que faire si vous êtes malade ?

Santé publique France, mars 2020

> Ressources, outils, guides à destination des structures, dispositifs et services de solidarité  
Fnars, mars 2020

> Kit transculturel enfants. Pour les familles migrantes et les enfants (de 4 à 10 ans)  
Équipes transculturelles du Pr M.-R. Moro, F. Touhami, Maison de Solenn, mars 2020, 12 p.

#### PATHOLOGIES ET PRISE EN CHARGE

> Coronavirus COVID-19 et cancer  
INCa, mars 2020

> Covid-19 et obésité. État des connaissances et recommandations  
Afero, CSOs, ForceE, mars 2020

> Société francophone du diabète. Numéro spécial Covid-19  
SFD, mars 2020

> Gynécologie-obstétrique et Covid-19  
[Avis, référentiels] CNGOF (Collège national des gynécologues et obstétriciens français), mars 2020

> Un numéro spécial pour la prise en charge des soins dentaires urgents  
Ordre national des chirurgiens dentistes, mars 2020

> Crise sanitaire Covid-19. Constats et propositions de France Assos santé sur la prise en charge de la douleur chronique et de la douleur en fin de vie  
France Assos Santé La voix des patients, mars 2020, 3 p.

#### SANTÉ MENTALE, SANTÉ PSYCHIQUE

> Prendre soin de sa santé psychique en temps de confinement. Conseils pour le confinement lors d'une épidémie de maladie infectieuse  
APHM Hôpitaux de Marseille, mars 2020, 9 p.

> Pas le coronavirus ! Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre  
[Bande dessinée] SIP (La Société de l'information psychiatrique), F. Proust (ill.) mars 2020, 17 p.

> Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus Covid-19  
[Affiches traduites en plusieurs langues : arabe, chinois, anglais, français, russe, espagnol] OMS, mars 2020

#### TRAVAIL ET SANTÉ

> Covid-19. Prévenir l'exposition au virus en milieu professionnel  
Anses, mars 2020

> Plateforme recensant les conseils pratiques par secteur d'activité pour assurer la sécurité et la santé des travailleurs  
Ministère du travail, mars 2020

#### ÉTUDE DES COMPORTEMENTS

> Covid-19. Suivre l'évolution des connaissances et des comportements de la population  
Inserm, mars 2020

> Analyse des comportements face à la Covid-19. Outil de l'OMS  
OMS, mars 2020

#### RAPPORTS

> Avis d'experts relatifs à la stratégie de constitution d'un stock de contre-mesures médicales face à une pandémie grippale

Santé publique France, 2019, 54 p.

> Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)  
OMS, février 2020, 40 p.

#### FOCUS : HANDICAPS - PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Informations générales, actualités

> Informations aux professionnels exerçant auprès de personnes âgées et de personnes handicapées

Gouvernement, mars 2020

> Informations Coronavirus. Espace dédié aux personnes en situation de handicap  
Gouvernement

> Handicaps - Personnes en situation de handicap. Informations, mesures sanitaires, recommandations, prévention, foire aux questions...

Secrétariat d'État auprès du Premier ministre chargé des personnes handicapées

> Nouvelle plateforme solidaires handicaps

Ancreai, Fédération des Creai

Familles, parents, aidants familiaux

> Tous mobilisés. Plateforme nationale d'aide, d'écoute et de soutien auprès des familles ayant un enfant en situation de handicap

Fédération nationale Grandir Ensemble

> Actualités Coronavirus

Faire face. Mieux vivre le handicap (site d'actualité, magazine pratique)

> Comment vivre le confinement avec un enfant autiste

Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neuro-développement, 21 p.

> Covid-19. Les fiches du GNCRA. Anticiper et gérer les problèmes face au confinement (public autistes)

Groupement national des Centres de ressources autisme

Information accessible et simplifiée (FALC, pictogrammes)

> Information Coronavirus en français simplifié

> Attestation de déplacement en FALC

Gouvernement, mars 2020

> Outils en facile à lire et à comprendre (FALC)

Adapei Var- Méditerranée, mars 2020

> Coronavirus. Les gestes simples, le confinement, l'attestation de déplacement

Santé BD, CoActis Santé, mars 2020

> Attestation dérogatoire et autres documents Faciles à lire et à comprendre

Unapei

> Coronavirus et activités de confinement. Supports pictographiés

Association Makaton, mars 2020

> Le coronavirus. Support en communication améliorée et alternative

> Je ne vais pas à l'école. Support en communication améliorée et alternative

Araasac, mars 2020

> Solidarité numérique. Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles

Secrétariat d'état chargé du numérique



Pour toute information complémentaire  
vous pouvez contacter l'ORS et l'IREPS Pays de la Loire  
© ORS des Pays de la Loire



## Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement



Difficile de trouver le sommeil en cette période **de confinement**. Voilà quelques conseils énoncés sur franceinfo, mercredi 1er avril, par le docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut National du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

### Un "éveil de qualité"

La première chose à faire, c'est "d'apprendre à gérer un rythme entre la veille et le sommeil", explique Marc Rey. Ce rythme est imposé d'habitude mais il faut le recréer en cette période de confinement. Cela signifie "avoir un éveil de qualité", avec de l'activité physique et s'habiller. "Si vous restez au lit parce que vous n'êtes pas obligé d'en sortir et qu'en plus, vous vous dites que vous avez passé une mauvaise nuit, vous allez traîner au lit toute la matinée, et ça va encore occasionner une mauvaise nuit", indique Marc Rey.

L'idée de base est 'meilleure sera ma journée, correcte sera ma nuit'.

Docteur Marc Rey, neurologue

à franceinfo

### Moins d'écran et des sucres lents

Trop d'écrans nuisent également au sommeil. "Il faut les interrompre une heure avant d'aller se coucher le soir" et "éviter de faire une surconsommation de l'information en continu", trop stressante en ce moment pour le Docteur Rey. Côté alimentation, les sucres lents, comme les pâtes, sont à (...)

Lire la suite sur Franceinfo

### A lire aussi

- Morts du coronavirus en Ehpad : "C'est en fin de semaine que l'on pourra avoir de véritables chiffres", affirme la représentante des établissements privés
- DIRECT. #OnVousRépond : posez vos questions sur le coronavirus et le confinement
- VIDEO. "C'est le coeur de la ville, c'est un traumatisme" : à Turin, l'un des plus grands marchés d'Europe fermé
- Confinement : "Il faut rappeler que l'IVG est un soin d'urgence", alerte le Planning familial
- L'enseigne de chaussures André, première entreprise victime du coronavirus



## Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement

Le docteur Marc Rey explique les bons gestes pour avoir un sommeil de qualité pendant la période de confinement. Difficile de trouver le sommeil en cette période de confinement. Voilà quelques conseils énoncés sur franceinfo, mercredi 1er avril, par le docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut National du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

Un "éveil de qualité"

La première chose à faire, c'est "d'apprendre à gérer un rythme entre la veille et le sommeil", explique Marc Rey. Ce rythme est imposé d'habitude mais il faut le recréer en cette période de confinement. Cela signifie "avoir un éveil de qualité", avec de l'activité physique et s'habiller. "Si vous restez au lit parce que vous n'êtes pas obligé d'en sortir et qu'en plus, vous vous dites que vous avez passé une mauvaise nuit, vous allez traîner au lit toute la matinée, et ça va encore occasionner une mauvaise nuit", indique Marc Rey.

L'idée de base est 'meilleure sera ma journée, correcte sera ma nuit'.

Docteur Marc Rey, neurologue



## Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement

Le docteur Marc Rey explique les bons gestes pour avoir un sommeil de qualité pendant la période de confinement.

Difficile de trouver le sommeil en cette période de confinement. Voilà quelques conseils énoncés sur franceinfo, mercredi 1er avril, par le docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut National du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

### Un "éveil de qualité"

La première chose à faire, c'est "d'apprendre à gérer un rythme entre la veille et le sommeil", explique Marc Rey. Ce rythme est imposé d'habitude mais il faut le recréer en cette période de confinement. Cela signifie "avoir un éveil de qualité", avec de l'activité physique et s'habiller. "Si vous restez au lit parce que vous n'êtes pas obligé d'en sortir et qu'en plus, vous vous dites que vous avez passé une mauvaise nuit, vous allez traîner au lit toute la matinée, et ça va encore occasionner une mauvaise nuit", indique Marc Rey.

L'idée de base est 'meilleure sera ma journée, correcte sera ma nuit'.

Docteur Marc Rey, neurologue

à franceinfo

### Moins d'écran et des sucres lents

Trop d'écrans nuisent également au sommeil. "Il faut les interrompre une heure avant d'aller se coucher le soir" et "éviter de faire une surconsommation de l'information en continu", trop stressante en ce moment pour le Docteur Rey. Côté alimentation, les sucres lents, comme les pâtes, sont à privilégier pour le soir alors "que les protéines seront plutôt à privilégier à midi ou au petit-déjeuner". Et surtout, "arrêter le café à 15h si vous êtes très sensible".

Même chose pour les plus petits, "il faut garder un rythme" et "organiser un rituel du coucher, un moment ensemble le plus calme et détendu possible", ajoute Marc Rey.

AUSSI SUR MSN - Les conseils d'un astronaute pour vivre sereinement cette période de confinement

Suivez-nous sur Facebook Téléchargez l'application

Microsoft News Abonnez-vous à la newsletter



## Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement

**Le docteur Marc Rey explique les bons gestes pour avoir un sommeil de qualité pendant la période de confinement.**

Difficile de trouver le sommeil en cette période de confinement. Voilà quelques conseils énoncés sur franceinfo, mercredi 1er avril, par le docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut National du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

### Un « éveil de qualité »

La première chose à faire, c'est « d'apprendre à gérer un rythme entre la veille et le sommeil », explique Marc Rey. Ce rythme est imposé d'habitude mais il faut le recréer en cette période de confinement. Cela signifie « avoir un éveil de qualité », avec de l'activité physique et s'habiller. « Si vous restez au lit parce que vous n'êtes pas obligé d'en sortir et qu'en plus, vous vous dites que vous avez passé une mauvaise nuit, vous allez traîner au lit toute la matinée, et ça va encore occasionner une mauvaise nuit », indique Marc Rey.

L'idée de base est 'meilleure sera ma journée, correcte sera ma nuit'.  
Docteur Marc Rey, neurologue

à franceinfo

### Moins d'écran et des sucres lents

Trop d'écrans nuisent également au sommeil. « Il faut les interrompre une heure avant d'aller se coucher le soir » et « éviter de faire une surconsommation de l'information en continu », trop stressante en ce moment pour le Docteur Rey. Côté alimentation, les sucres lents, comme les pâtes, sont à privilégier (...)



## Un vrai emploi du temps, moins d'écrans et pas de café après 15h : les conseils d'un médecin pour mieux dormir en confinement

Le docteur Marc Rey explique les bons gestes pour avoir un sommeil de qualité pendant la période de confinement. Difficile de trouver le sommeil en cette période de confinement . Voilà quelques conseils énoncés sur franceinfo, mercredi 1er avril, par le docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut National du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

La première chose à faire, c'est "d'apprendre à gérer un rythme entre la veille et le sommeil" , explique Marc Rey. Ce rythme est imposé d'habitude mais il faut le recréer en cette période de confinement. Cela signifie "avoir un éveil de qualité" , avec de l'activité physique et s'habiller. "Si vous restez au lit parce que vous n'êtes pas obligé d'en sortir et qu'en plus, vous vous dites que vous avez passé une mauvaise nuit, vous allez traîner au lit toute la matinée, et ça va encore occasionner une mauvaise nuit" , indique Marc Rey

L'idée de base est 'meilleure sera ma journée, correcte sera ma nuit'. Docteur Marc Rey, neurologue à franceinfo

Trop d'écrans nuisent également au sommeil. "Il faut les interrompre une heure avant d'aller se coucher le soir" et "éviter de faire une surconsommation de l'information en continu" , trop stressante en ce moment pour le Docteur Rey. Côté alimentation, les sucres lents, comme les pâtes, sont à privilégier pour le soir alors "que les protéines seront plutôt à privilégier à midi ou au petit-déjeuner" . Et surtout, "arrêter le café à 15h si vous êtes très sensible"

Même chose pour les plus petits, "il faut garder un rythme" et "organiser un rituel du coucher, un moment ensemble le plus calme et détendu possible" , ajoute Marc Rey.



## Confinement et sommeil



**L'INSV (Institut national du sommeil** et de la vigilance) propose une série de recommandations pour limiter les risques du confinement sur le sommeil et conserver une bonne hygiène de sommeil. Ces recommandations concernent le sommeil des enfants, les risques d'insomnie, le stress chronique et ses effets sur le sommeil.



## Confinement : des élèves "perdus" depuis le confinement... Dernières infos

[Mise à jour mardi 31 mars à 12H12] Jean-Michel Blanquer a fait un triste constat concernant l'école à la maison, sur Cnews : "On estime que c'est entre 5 et 8% des élèves, d'après nos premières évaluations, que nous avons en quelque sorte perdus depuis deux semaines". Le ministre de l'Education craint que le système actuel ne "creuse" davantage "les inégalités" entre les élèves.

En outre, un accord a été passé avec La Poste qui "va permettre à chaque professeur d'envoyer à partir de son ordinateur un document imprimé à un élève qui n'a pas d'équipement numérique ou qu'il n'a pas réussi à joindre autrement".

Cet été, "quand nous sortirons de la crise" un système de "colonies de vacances éducatives" devrait être mis en place pour les élèves qui en ressentent le besoin, ainsi que des "modules de soutien scolaire gratuits, certainement au moins pour la dernière semaine d'août".

Indiscipline dans la Ville Lumière. Depuis le début du confinement, plus de 25 000 verbalisations ont été effectuées à Paris. Environ 303 000 contrôles ont été faits par les forces de l'ordre, dans la capitale.

### Les dernières actus de ce lundi 30 mars :

Doit-on craindre une pénurie alimentaire ? Bruno Le Maire, ministre de l'Economie, a tenu à rassurer les Français, sur BFM TV : "Il n'y a pas de pénurie. Je fais le point deux fois par jour avec la filière. S'il devait y avoir une pénurie, je le dirais". Toutefois, il a reconnu : "Il y a des tensions sur certains produits : il y a par exemple moins de variété sur certains types de produits comme les pâtes".

Alors que les Français ont eu une heure de sommeil en moins dans la nuit du 28 au 29 mars, en conséquence du passage à l'heure d'été, les préoccupations se font plus importantes au sujet de la qualité de nos nuits. En effet, "le confinement peut désorganiser le sommeil", a expliqué au Monde Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance. Et de détailler : "Si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques".

□ La préfecture de police a annoncé que certaines zones des Bois de Boulogne et de Vincennes, à Paris, étaient depuis le lundi 30 mars, interdites à la circulation car de nombreuses personnes ne respectaient pas le confinement obligatoire.

□ La fédération des marchés de France conjointement avec le ministère de l'Agriculture a annoncé qu'un quart des marchés alimentaires de France, couverts ou de plein air, allaient rouvrir cette semaine en respectant les règles sanitaires obligatoires.

□ Le gouvernement pourrait décider d'allonger le délai permettant de déclarer ses revenus dans le cadre de la campagne 2020 de l'impôt sur le revenu. Les Français



## Pourquoi le confinement perturbe notre sommeil

Cauchemars ou rêves loufoques, insomnies... Les témoignages de troubles du sommeil se multiplient pendant le confinement, générateur de stress. Avec le confinement, tout se complique : le travail, la vie sociale, jusqu'à une simple balade de son chien à quelques mètres de chez soi. La nuit, notre inconscient semble tenir compte de ce bouleversement. "Jour 14 : les rêves et leurs sensations se font de plus en plus intenses et réalistes", notait lundi Kenny sur Twitter, accompagné d'un émoji "SOS". Sur la toile, les témoignages de sommeils agités sont devenus monnaie courante.

Dans l'émission "Rêves de confinés", diffusée sur RFI, certains ont partagé leurs expériences nocturnes les plus angoissantes du moment : "J'ai rêvé qu'on se retrouvait avec mes potes en apéro virtuel (...) Ils m'ont proposé de se voir le lendemain au bois de Boulogne. J'étais choqué, mais j'ai cédé. On s'est donc retrouvés au parc et on est tous morts", raconte un homme. "Je me faisais livrer du surgelé Picard. En ouvrant le carton, il y avait du pangolin avec écrit coronavirus dessus", relate également une rêveuse perturbée.

Parfois, le confinement et l'inquiétude face au Covid-19 ont des conséquences plus sérieuses. Notamment chez les plus jeunes. Sur le forum du réseau Morphée, spécialisé sur les troubles chroniques du sommeil, un parent témoigne : "Mon enfant de 8 ans ne s'endort plus avant 23h30. Il est angoissé, pleure le soir, fait des cauchemars. Je suis moi-même malade, je ne sais plus quoi faire. Aidez-moi."

"Il n'est pas étonnant de connaître des troubles du sommeil en cette période", explique Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre, de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). Le coronavirus est survenu "brutalement", rappelle-t-elle. Et l'ennemi est "invisible". Deux éléments qui suscitent du stress. "Plusieurs études ont montré qu'en temps de stress chronique on a une augmentation du cortisol, source d'hyperactivité du système d'éveil. Le sommeil est donc plus fragmenté, ce qui diminue son caractère reposant et récupérateur." Pour les troubles les plus graves, notamment chez ceux souffrant de dépression ou d'insomnies répétées avant l'épisode de confinement, une téléconsultation avec un médecin spécialisé est recommandée. Pour les autres, avoir son sommeil troublé en raison du confinement - parfois à cause de pensées directement liées à la situation et au coronavirus - n'est pas insurmontable. Et peut même être bénéfique.

### Trouver son rythme

Le bouleversement de nos habitudes quotidiennes en raison du confinement a un impact direct sur notre rythme veille-sommeil. C'est actuellement le cas pour ceux qui ne se rendent plus au travail, ou qui sont contraints à le cesser en raison d'un chômage partiel. "Quand on ne dispose pas de raison de se lever, on ne le fait pas", embraye Marc Rey, neurologue et président de l'INVS. "Parfois, on ne s'habille pas non plus, on reste en pyjama une partie de la journée. Et on va se coucher de plus en plus tard", complète-t-il. L'heure des repas change aussi. L'activité sportive est réduite. Tout un tas de facteurs qui influent sur la qualité du sommeil. "C'est ce qui se passe très souvent en vacances, durant une période transitoire. Ce n'est pas très grave." La situation est différente avec le Covid-19. "On s'inscrit dans la durée. Puis, ce n'est pas un moment agréable. On ne peut pas décompresser en sortant le soir par exemple." Pire, en ce moment, la soirée est plutôt propice à l'angoisse. "On regarde aux informations les cercueils transportés par les militaires en Italie...".

Pour sortir de cette spirale, l'organisation est le maître-mot. "C'est à nous d'organiser notre sommeil. De réaliser un planning de notre journée". C'est également ce qu'explique Marie-Françoise Vecchierini. "Avec le confinement, je conseille à toutes les familles d'afficher un grand calendrier afin de garder la notion du temps. Dedans, on y détaille les activités pour chaque jour." Avec notamment des heures de lever et de coucher précises. De la même manière, il faut

ordonner la journée des enfants . "Comme les adultes, il est nécessaire pour eux d'avoir un emploi du temps. Avec un moment pour les jeux, un pour le contact avec les grands-parents en vidéo, des lectures, puis un peu de temps pour eux, pour rêver, se créer des histoires."

La spécialiste le rappelle : "Tous nos systèmes et nos rythmes marchent de manière conjointe". Le rythme est la clé pour retrouver le chemin d'un sommeil apaisé. Sans oublier de limiter autant que possible les sources de stress. "Il faut limiter les informations les plus stressantes, qui se répètent en permanence, comme les chiffres sur le nombre de morts, de cas", insiste-t-elle.

Rêver du coronavirus ? Pas une mauvaise chose

Pour ceux dont le sommeil est surtout perturbé par l'angoisse du confinement et du coronavirus, pas d'inquiétude. "C'est un phénomène absolument banal : plus la vie apporte des événements riches en couleur et en peur, plus vous allez les intégrer la nuit dans vos pensées", rappelle Marie-Françoise Vecchierini. "Trois quarts de nos rêves sont issus de ce qu'on a vécu dans nos journées précédentes." Ce processus déclenche parfois de "tout petit stress traumatique". Comme chez la femme aux surgelés de pangolin, ou l'homme avec sa balade mortelle au parc.

Rêver du coronavirus n'est pas dramatique. "C'est même plutôt une bonne chose, analyse Marc Rey. Pendant le sommeil et pendant les rêves, on rejoue un certain nombre de problèmes émotionnels. Et une des hypothèses sur le rôle des rêves, c'est de nous préparer au point de vue émotionnel à diverses situations." Enfin, si les adultes font des rêves loufoques voire angoissants, il ne faut pas oublier que les enfants y sont aussi sujets. "Et ces derniers vont y croire beaucoup plus", note Marc Rey. "S'ils sont inquiétants, il faut en parler avec eux. Si c'est possible, les écrire et modifier le scénario s'il a tendance à se répéter. La nuit suivante, le rêve sera probablement modifié", informe le spécialiste. Une opération façon Inception à la portée de tous.



## Confinement : vacances, sommeil, pénurie alimentaire... dernières infos

[Mise à jour lundi 30 mars à 13H02] Doit-on craindre une pénurie alimentaire ? Bruno Le Maire, ministre de l'Economie, a tenu à rassurer les Français, sur BFM TV : "Il n'y a pas de pénurie. Je fais le point deux fois par jour avec la filière. S'il devait y avoir une pénurie, je le dirais". Toutefois, il a reconnu : "Il y a des tensions sur certains produits : il y a par exemple moins de variété sur certains types de produits comme les pâtes".

Alors que les Français ont eu une heure de sommeil en moins dans la nuit du 28 au 29 mars, en conséquence du passage à l'heure d'été, les préoccupations se font plus importantes au sujet de la qualité de nos nuits. En effet, "le confinement peut désorganiser le sommeil", a expliqué au Monde Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance. Et de détailler : "Si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques".

### Des vacances pour les jeunes confinés

☑À la fin de la semaine, les élèves de la Zone C sont en congés pour Pâques, puis ce sera le tour de leurs petits camarades... Invité du JT de 13h, le ministre de l'Education Jean-Michel Blanquer a indiqué qu'il "fallait respecter le temps de repos" en expliquant que "cette première semaine a été très volontariste, et le retour que l'on a eu de la part de beaucoup, c'est qu'il y a eu une surcharge de travail pour les élèves." Les vacances "ce doit être un moment pour lire, se dégager des écrans, écouter la radio ou des disques [...] L'important, c'est le mot 'détente', c'est une période dure pour tout le monde."

Et d'ajouter, au micro d'Europe 1 : "Les professeurs ne donneront pas de travail supplémentaire, et qu'ils ne seront pas au travail. En revanche on va donner des recommandations et du soutien scolaire à distance pour les familles les plus défavorisées, avec notamment un encouragement à la lecture. Les vacances d'été seront également maintenues, et j'espère qu'il y aura d'ici là un retour à la normale".

Jean-Michel Blanquer : "Les vacances d'été seront maintenues" avec "des colonies de vacances éducatives" et "des modules scolaires gratuits"#Covid2019

#ConfinementJour14 #RadioOuverte #Europe1 pic.twitter.com/fccbHmi5in

— Europe 1 (@Europe1) March 30, 2020

☑Dans un décret paru ce dimanche 29 mars 2020 au Journal officiel, le gouvernement a augmenté l'amende pour les contrevenants aux mesures de confinement, en cas de récidive uniquement. La sanction de base reste à 135 euros. L'amende pour non-respect des mesures passe à 200 € en cas de récidive dans les 15 jours et 450 euros pour l'amende majorée si elle n'est pas payée dans les délais.

Si plus de trois violations dans les 30 jours sont relevées, la loi n'a pas évolué :



## Comment gérer le passage à l'heure d'été ?

Le passage à l'heure d'été a lieu ce week-end.

Dans la nuit de samedi 28 à dimanche 29 mars, à 2 heures du matin, il sera 3 heures. Si nous perdons donc une heure de sommeil, nous pourrons en revanche profiter de soirées plus longues. Mais quelles sont les conséquences de ce changement d'heure chez les seniors ? On fait le point avec le docteur Joëlle Adrien, neurobiologiste à l'Hôtel-Dieu (Paris) et présidente de l'INSV\*.

### Le changement d'heure a-t-il des répercussions sur l'organisme ?

Le passage à l'heure d'été est plus difficile à gérer pour notre horloge biologique, car on doit avancer son rythme. C'est comme lors d'un décalage horaire vers l'ouest.

L'organisme s'adapte mieux en allant à New York plutôt qu'en revenant. Cela dit, concernant les personnes âgées, il peut être favorable, car avec l'âge on devient très (trop ?) matinal. Cela permet de se réveiller un peu plus en phase avec les autres membres de la famille !

### Comment s'adapter rapidement à l'heure d'été ?

Avec l'âge, l'horloge biologique se dérègle facilement. On évite donc de modifier ses habitudes d'une heure d'un seul coup, en privilégiant une adaptation sur deux jours minimum (soit un décalage de 30 minutes par jour). Le meilleur moyen d'envoyer des signaux à notre organisme est de s'exposer à la lumière (naturelle, bien sûr), de préférence le matin. Par ailleurs, pratiquer une activité physique aide aussi à mieux se recalibrer. On conseille donc la pratique d'une heure de marche matinale pendant une semaine. Le passage à l'heure d'été ne devrait alors même pas se faire sentir !

### Et le soir, comment favoriser l'endormissement ?

On évite absolument les écrans, qui retardent la production de mélatonine, l'hormone qui nous pousse dans les bras de Morphée. Télévision, ordinateur, tablette... l'idéal est de les stopper deux heures avant d'aller se coucher.

### Changement d'heure : les bons réflexes

Une bonne hygiène de vie permet de résister sans difficultés aux effets d'un décalage horaire. Pensez à vous exposer au maximum à la lumière naturelle quotidiennement, idéalement en pratiquant une activité physique, bannissez les excitants comme le café ou l'alcool et évitez l'exposition aux écrans, en particulier avant de vous coucher.

Bonne nuit les petits !

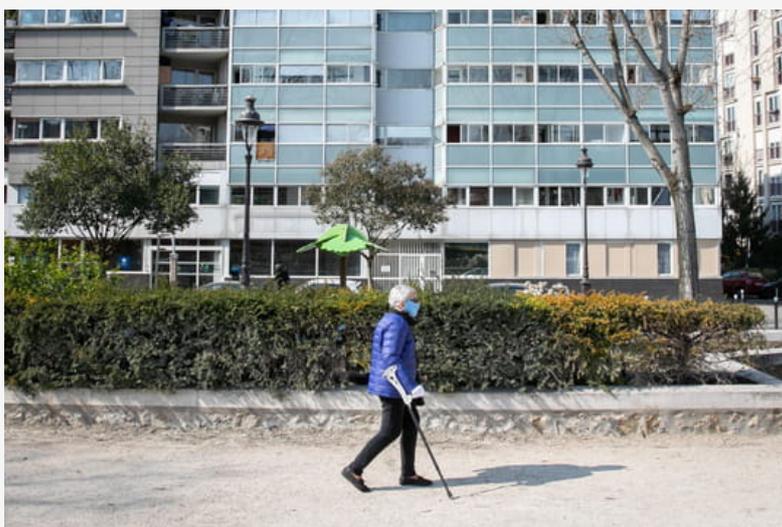
\* Institut national du sommeil et de la vigilance

À lire aussi :

- »» Changement d'heure : pour ou contre sa suppression ?
- »» Sommeil : les heures avant minuit sont-elles les plus réparatrices ?
- »» Sentir le tee-shirt de son conjoint pour mieux dormir ?



## Confinement en France : le 15 avril, une date de prolongation minimale ?



CONFINEMENT. Si le confinement en France a été prolongé jusqu'au 15 avril, de nombreuses personnes, dont le Premier ministre, estiment qu'il s'agit d'un "minimum".

L'essentiel

- Les Français vont devoir prendre leur mal en patience puisque l'exécutif a annoncé ce vendredi une prolongation du confinement de deux semaines à partir de mardi prochain. Cette prolongation pourrait être un minimum surtout que le monde médical annonce un pic de l'épidémie aux alentours du 15 avril, date de fin du nouveau confinement.
- Le Conseil scientifique, créé spécialement pour la crise du Covid-19 et consulté par Emmanuel Macron recommandait "au moins 6 semaines de confinement" dans un document officiel. Alors que le pic de l'épidémie ne semble pas encore atteint, un nouveau prolongement est donc envisageable.
- Pour les experts, il faut aussi s'assurer qu'un retour à la normale ne crée pas de nouvelle situation de crise : la fin du confinement n'interviendra que lorsque "la saturation des services hospitaliers sera jugulée" et qu'une "stratégie post-confinement" sera effective.
- Rappelons que le confinement s'était durci mardi 24 mars avec un décret précisant les dispositions en cours depuis une semaine en France. Pendant le confinement, il est impératif de rester chez soi. Les seules sorties autorisées doivent être justifiées par une attestation de déplacement dérogatoire.

Bien vivre le confinement : Recevoir nos alertes live !

### 15:18 - Le changement d'heure perturbe-t-il le confinement ?

A 2h, il sera en réalité 3h, soit une heure de sommeil en moins ! Pour le Parisien, Claire Leconte, professeure de psychologie de l'éducation, chercheuse spécialiste des rythmes en chronobiologie de l'enfant et de l'adolescent alerte sur ce changement d'heure en plein confinement : "Avec le confinement, je suis persuadée que beaucoup ont perdu la notion du temps. Le risque est qu'ils ne prennent pas en compte le changement d'heure, qu'ils laissent dériver les heures de lever et de coucher."

### 15:07 - Et les mariages avec le confinement ?

En cette période de confinement, les futurs mariés en font les frais et ne savent pas s'ils peuvent se dire oui ou s'il faut décaler la noce. Sur BFM TV, une future mariée a indiqué que la mairie a demandé pour le moment d'attendre : "On m'a demandé de rappeler lundi, mais ce sera toujours

pareil si le confinement est prolongé de quinze jours en quinze jours. Nous, on veut juste avoir une réponse ferme pour pouvoir bloquer la nouvelle date avec les prestataires, qui nous ont demandé de leur dire ce qu'il en était très rapidement." Effectivement, au-delà des "mariés", les traiteurs, DJ, sont également bloqués et ne savent pas quoi faire comme l'indique un entrepreneur : "les annulations sont une catastrophe". Si je dois rembourser tous les acomptes, je n'ai plus qu'à fermer boutique".

#### **14:56 - L'émission Quotidien s'arrête**

Pour les fans de l'émission qui attendent ce rendez-vous avec impatience en cette période de confinement, sachez que selon les informations du Parisien, l'émission devrait s'arrêter une semaine pour "permettre aux membres de l'équipe de souffler".

#### **14:45 - Qu'est-il encore possible d'envoyer par La Poste ?**

La Poste a annoncé une limitation de ces services dans ce contexte de pandémie de coronavirus, afin de diminuer les risques de contamination de ses agents et pour faire face au manque de personnel. Alors qu'est-il encore possible d'envoyer ? Et de recevoir ? Pour la réception en France, "la Poste met tout en œuvre pour assurer la continuité de service et un passage régulier", est-il assuré sur son site, où il est expliqué que les facteurs assurent bien leur tournée, toutefois de façon moins régulière qu'à la normale. Quant aux bureaux de postes ouverts, vous trouverez la liste ville par ville par ici.

- Pour les courriers simples et suivis ou les Colissimo sans signature et vers la France, rien ne change. Toutefois, sur le site, il est expliqué que La Poste n'est plus en mesure de garantir le délai de livraison des Colissimo en France. Les courriers vers plusieurs destinations à l'international ont été suspendus. La liste complète des pays concernés, c'est par ici.
- Pour les lettres recommandées, un SMS sera envoyé pour s'assurer de votre accord avant livraison dans votre boîte aux lettres.
- Chronopost assure la collecte et la livraison de colis sur le territoire et à l'international jusqu'à nouvel ordre. La seule zone pouvant connaître des restrictions de livraison est la Corse dans le réseau domestique et le cluster de Wuhan en Chine à l'international, est-il précisé sur le site de La Poste.
- Pour les Colissimo à l'étranger, les choses se corsent : les livraisons dans certaines destinations ont été suspendues jusqu'à la fin de la crise. Retrouvez la liste complète des pays concernés sur le site de La Poste.

#### **14:34 - Quels sont les déplacements autorisés ?**

Huit déplacements sont autorisés pendant le confinement selon le décret n° 2020-293 du 23 mars 2020 "prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire" :

1. Trajets entre le domicile et le ou les lieux d'exercice de l'activité professionnelle et déplacements professionnels insusceptibles d'être différés
2. Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité dans des établissements dont les activités demeurent autorisées par l'article 8 du présent décret
3. Déplacements pour motifs de santé à l'exception des consultations et soins pouvant être assurés à distance et, sauf pour les patients atteints d'une affection de longue durée, de ceux qui peuvent être différés
4. Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance des personnes vulnérables et pour la garde d'enfants
5. Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie
6. Déplacements résultant d'une obligation de présentation aux services de police ou de gendarmerie nationales ou à tout autre service ou professionnel, imposée par l'autorité de police administrative ou l'autorité judiciaire

Déplacements résultant d'une convocation émanant d'une juridiction administrative ou de l'autorité judiciaire

- Déplacements aux seules fins de participer à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative et dans les conditions qu'elle précise.

#### **14:23 - Attention aux arnaques pendant le confinement**

Pendant le confinement, certains tentent de miser sur le besoin qu'ont les gens de s'occuper. Ainsi, l'UFC Que Choisir met en garde la population quant à ces arnaques qui se multiplient sur Internet. Cette fois, c'est le géant du streaming Netflix qui est victime d'un faux site qui se sert d'une offre gratuite pour récupérer les données de ses victimes, annonçant une gratuité pendant la quarantaine. Alors non, la plateforme Netflix n'est pas gratuite !

#### **14:12 - Des planches à colorier dans Ouest-France**

Le journal indique que grâce à Riad Sattouf (auteur des BD Pascal Brutal et L'Arabe du futur, tous deux primés au festival d'Angoulême, Les Cahiers d'Esther), les enfants auront des planches à colorier tous les samedi pour lutter contre le confinement. Une nouvelle activité pour les habitants de la région.

#### **14:01 - Est-il possible de rendre visite à ses proches ?**

Dans le cadre du confinement de la population française pour contenir au maximum la propagation du coronavirus sur le territoire, il est essentiel de respecter plusieurs règles (vous trouverez le détail en bas de cette page). Parmi les interrogations les plus fréquentes des Français, on retrouve celle du contact avec des proches. Puis-je retrouver ma famille ou mes amis ? La réponse est non : ce n'est pas un déplacement indispensable et cela ne figure pas parmi les dérogations indiquées par le gouvernement. La seule raison valable pour se rendre auprès de parents ou de proches reste la nécessité de s'occuper de personnes vulnérables, "en vous rappelant que les seniors sont les personnes les plus vulnérables et qu'il faut les protéger le plus possible de tout contact", est-il précisé sur le site du gouvernement.

#### **13:51 - Sept podcasts de voyage pour vous évader**

Alors que nous approchons de la seconde semaine de confinement en France, comment s'évader ? Le média Général Pop propose une sélection de sept podcasts de voyage à écouter sans modération. On y retrouve notamment La route du bled de Arte Radio, SOSOSOSO, le podcast dédié au Japon de Society, Les Baladeurs de la revue Les Others ou encore Le voyage comme apprentissage de TRANSFERT. Retrouvez la liste intégrale en cliquant ici.

#### **13:45 - Des vacances pour les écoles durant le confinement ?**

La réponse est oui ! Invité du JT de 13h, le ministre de l'Education a indiqué qu'il "fallait respecter le temps de repos" en expliquant que "cette première semaine a été très volontariste, et le retour que l'on a eu de la part de beaucoup, c'est qu'il y a eu une surcharge de travail pour les élèves." Alors que faire pour s'occuper dans une semaine pour les élèves de la zone C ? Et bien Jean-Michel Blanquer a donné quelques astuces en préconisant notamment de lire : "Ce doit être un moment pour lire, se dégager des écrans, écouter la radio ou des disques [...] L'important, c'est le mot "détente", c'est une période dure pour tout le monde."

#### **13:38 - Confinés, les Français boivent moins d'alcool**

C'est contraire aux craintes exprimées depuis le début du confinement : non, les Français ne vont pas tous devenir alcooliques à être enfermés chez eux. Selon une étude de l'analyste de données de consommateurs Nielsen, relayée par BFMTV, si les ventes de bières et de cidres ont un peu augmenté, celles d'alcool forts et de champagne ont elles, diminué. Globalement, les ventes d'alcool ont baissé de 1,7% depuis le début du confinement.

#### **13:31 - Cinq BD à lire durant le confinement**

Parmi les conseils prodigués par Le Monde pour s'occuper lors du confinement, il est possible de dénicher de nombreux conseils lecture. Et notamment cinq BD "pour rire un peu". Parmi elles, "Pic Pic André & leurs amis" ou "L'ours Barnabé". Retrouvez la liste en suivant ce lien.

### 13:25 - Est-il possible d'emmener son enfant chez son conjoint ?

Durant la période de confinement en France, il est possible d'emmener votre enfant chez votre conjoint. Il est néanmoins nécessaire de vous munir d'une attestation, et de cocher "motif familial impérieux". En cas de divorce et de garde alternée, vous pouvez également vous munir du jugement. Si vous ne pouvez pas conduire, pour une raison telle qu'un handicap, vous pouvez vous faire accompagner d'une tierce personne, également munie d'une attestation.

### 13:20 - Pourquoi se balader en vélo n'est pas autorisé ?

Restez chez vous. La consigne est claire. Et elle vaut aussi pour les sportifs, qui sont longtemps restés dans le flou après les différentes annonces du gouvernement. Après des jours d'hésitations, Thierry du Crest, coordonnateur interministériel pour le développement de l'usage du vélo, explique au Monde, mardi 24 mars, que "l'usage du vélo est prohibé pour la pratique d'une activité sportive". L'usage du vélo n'est autorisé à une condition, celle que "l'utilisateur soit porteur de l'attestation dûment renseignée, pour les déplacements entre domicile et travail, pour effectuer des achats de première nécessité, pour motif de santé, motif familial impérieux, convocation judiciaire, achat de fournitures ou participation à une mission d'intérêt général."

### 13:18 - 10 mois de sursis pour un jeune interpellé lors d'un contrôle

Interpellé mardi lors d'un contrôle pour non-respect du confinement à Beauvais, dans lequel une policière a été blessée à la tête par une autre personne, un intérimaire de 22 a écopé de 10 mois de prison avec sursis. La peine a été "assortie d'un sursis probatoire avec obligation d'effectuer 105 heures de travail d'intérêt général dans un délai de 18 mois", précise le procureur de la République de Beauvais.

LIRE PLUS En savoir plus

## Jusqu'à quand va durer le confinement en France ?

Lundi 16 mars 2020, à 20 heures et devant 35 millions de Français, Emmanuel Macron a annoncé l'entrée en confinement de la France, après avoir réuni un conseil de défense face à la propagation du coronavirus sur le territoire. "Jamais la France n'avait eu à prendre de telles décisions par temps de paix", a commencé le président de la République dans sa seconde allocution solennelle en cinq jours, soulignant que "nul ne peut savoir" combien de temps allait durer la pandémie. Le chef de l'Etat a donc annoncé la mise en place d'un confinement dès le mardi 17 mars à midi et "pour quinze jours au moins".

Depuis, plusieurs représentants du monde médical et le ministre de la Santé Jérôme Salomon lui-même avaient laissé entendre qu'une prolongation du confinement était actée, estimant qu'elle dépendra du respect des consignes et de l'évolution du coronavirus en France. Le 24 mars, le conseil scientifique a livré ses conclusions au gouvernement : pour les experts qui conseillent Emmanuel Macron, le confinement devrait durer "au moins six semaines". Mais après des jours d'hésitation, Edouard Philippe a annoncé la prolongation du confinement pour deux nouvelles semaines, jusqu'au 15 avril.

## Quatre semaines de confinement

La France sera donc confinée (au moins) quatre semaines. Mardi 24 mars, le gouvernement avait consulté l'avis du Conseil scientifique, qui affirmait qu'il était "indispensable de prolonger le confinement" en France et évoquait une durée totale de "six semaines au moins". Dans son avis, le Conseil scientifique déclarait également que le nombre de tests sur le territoire allait être "augmenté et même démultiplié". Par ailleurs, selon ces spécialistes, les règles du confinement doivent être renforcées. "Le confinement est actuellement la seule stratégie réellement opérationnelle, l'alternative d'une politique de dépistage à grande échelle et d'isolement des personnes détectées n'étant pas pour l'instant réalisable à l'échelle nationale. Le confinement doit être strictement mis en oeuvre et bénéficier d'une large adhésion de la population, comme ceci semble être le cas," estimaient les membres du Conseil, ajoutant que "trois semaines (...) sont nécessaires pour obtenir une première estimation de son impact". Le gouvernement aura donc décidé de se positionner en deca des estimations des spécialistes.

## Quelles sont les règles du confinement ?

### Ce qui est autorisé durant le confinement :

- Travail : les personnes pour qui le télétravail est impossible et qui doivent impérativement se rendre sur leur lieu de travail peuvent le faire en remplissant l'attestation de déplacement et en disposant d'un justificatif de leur employeur. Emmanuel Macron a précisé que certaines cartes professionnelles, comme les professions médicales et les cartes de presse, peuvent circuler librement, "au nom de la liberté d'information".
- Santé : les pharmacies et les cabinets des médecins restent ouverts et font aussi partie des lieux où l'on peut encore se déplacer, mais toujours avec l'attestation. En cas de symptômes du coronavirus en revanche, ne vous rendez ni en pharmacie, ni chez le docteur : appelez votre médecin traitant, par téléphone. N'appellez le 15 qu'en cas de forte fièvre ou de difficulté respiratoire.
- Sport : pratiquer une activité sportive est possible, à condition que la séance soit courte, à proximité de votre domicile et qu'elle se fasse seul. Les sports collectifs sont donc interdits. Les sorties pour faire du sport (footing, jogging) ou promener ses enfants sont limitées à 1 km du domicile, 1 heure par jour, en une seule fois et "tout seul". Le vélo : les règles à respecter sont valables également pour les cyclistes, invités par leur fédération à se responsabiliser. "Face à l'épidémie de COVID-19, la Fédération Française de Cyclisme demande à tous les cyclistes de faire preuve de responsabilité en évitant toute pratique à l'extérieur durant cette période", peut-on lire sur leur compte Twitter.
- Courses : se rendre au supermarché est possible, si c'est essentiel et à certaines conditions : avoir rempli et imprimé l'attestation de déplacement, respecter les distances de sécurité et les gestes barrières. Retrouvez la liste des magasins ouverts et fermés à cause du coronavirus, ainsi que les sites sur lesquels il est possible de faire des courses à se faire livrer chez soi.
- Animaux : sortir son animal de compagnie est autorisé, comme toutes les sorties brèves près du domicile ou du lieu de confinement, toujours à condition de rester seul. Il est également important de noter qu'à priori, les chiens et chats ne peuvent pas être contaminés par le Covid-19.
- Transports : les transports en commun publics et privés (taxi ou VTC) fonctionnent régulièrement. Toutefois, il est fortement déconseillé de les emprunter. A la RATP, 50% des métros sont encore en circulation et le trafic est normal pour les bus et les tramways, pour permettre notamment au personnel médical d'aller au travail. La SNCF a prévu de diviser par deux son trafic et les TER par trois. Les vols internationaux sont limités. Côté trafic aérien, certains terminaux, comme Orly 2 et deux à Roissy, sont déjà fermés.
- Obsèques : selon la porte-parole du gouvernement, Sibeth Ndiaye, "à ce stade", les cérémonies funéraires ne sont pas interdites, "mais il faut que tout le monde soit raisonnable et le fasse dans une configuration qui soit la plus restreinte possible".

### Ce qui est interdit durant le confinement :

- Vie sociale : les regroupements familiaux ou amicaux sont interdits, il faut limiter les interactions sociales au maximum pour réduire les risques de transmission du virus.
- Vie scolaire : les écoles, collèges, lycées et universités ont été fermés sur tout le territoire, au moins jusqu'aux vacances de printemps.
- Sorties et activités : les cinémas, restaurants, bars, boîtes de nuits sont fermés jusqu'à nouvel ordre. Les parcs et espaces verts à Paris sont également fermés, tout comme à Toulouse, a annoncé la ville sur les réseaux sociaux vendredi 20 mars.
- Faire du sport à plusieurs : les activités sportives en groupe sont formellement interdites. Les piscines ont également été fermées.
- Les courses non prioritaires et/ou indispensables sont interdites.
- Les concours et examens : tous les concours de l'enseignement supérieur sont reportés. Les examens du permis de conduire (voiture et moto) ou du code ont été annulés.
- Entraide : Il ne faut pas rendre visite à des personnes vulnérables, notamment les personnes âgées. Cela n'exclut pas de les aider en prenant les précautions nécessaires de distanciation.
- Se rendre à l'étranger : les "frontières à l'entrée de l'Union européenne et de l'espace Schengen seront fermées", dès mardi midi pour 30 jours, exception faite pour "les Français actuellement

à l'étranger" qui pourront rentrer en France, a annoncé Emmanuel Macron.

- Cultes : tous les lieux de culte ont été fermés. Le Conseil Français du culte Musulman (CFCM) a appelé à "la fermeture de toutes les mosquées de France" jusqu'à nouvel ordre. Les églises restent ouvertes aux prières individuelles, mais les cérémonies (messes, mariages et baptêmes) ont été suspendues et les sépultures en comité très restreint seulement sont autorisées. Les synagogues restent ouvertes.
- Globalement, tous les déplacements non-indispensables sont interdits.

### **Un confinement total peut-il être instauré en France ?**

C'est l'une des théories les plus reprises et encouragées par certains médecins et professionnels de santé : la France va-t-elle bientôt devoir entrer en confinement total pour lutter contre la propagation du coronavirus ? Pour l'heure, le gouvernement semble opposé à l'idée, tout comme le Conseil d'Etat. "Un confinement total pourrait avoir des implications graves pour la santé de la population. Ainsi, le ravitaillement à domicile ne peut être organisé sur l'ensemble du territoire national, compte tenu des moyens dont l'administration dispose, sauf à risquer de graves ruptures d'approvisionnement", ont fait valoir les juges du Conseil d'Etat à l'AFP. Et de renchérir : "En outre, la poursuite de certaines activités essentielles, telles que celle des personnels de santé ou des personnes participant à la production et à la distribution de l'alimentation, implique le maintien d'autres activités dont elles sont tributaires", notamment les transports en commun.



## « Il y a deux effets au confinement : ceux qui dorment plus, et ceux qui dorment mal »

Comment préserver son sommeil en temps de confinement ? Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance, a répondu aux questions des lecteurs du « Monde ». Insomnie, cauchemars : quels sont les effets du confinement sur le sommeil ? Comment bien dormir dans ce contexte ? Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), a répondu aux questions des lecteurs du Monde, vendredi 27 mars.

Buzinette : Pourquoi me sens-je extrêmement épuisée ? Pourtant je dors comme une masse... Est-ce le fait d'être enfermée ?

Marc Rey. Le problème du confinement, c'est que si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Pour diminuer cette sensation de fatigue, il est important de réaliser un éveil de qualité le matin, une exposition à la lumière du soleil ou à défaut des lampes, un petit-déjeuner satisfaisant et copieux, une activité physique modérée – faire quelques exercices d'étirements une quinzaine de minutes – puis après la toilette, ne pas rester en pyjama et s'habiller comme pour sortir. Et ouvrir, bien aérer la chambre et l'appartement.

Ro Da : Cela fait un peu plus de deux semaines que je m'écroule vers 22-23 heures, pour me réveiller généralement à 4 heures du matin en sentant que j'ai extrêmement mal dormi. Pourtant, je ne me sens pas perturbé outre mesure par le confinement...

Il faut essayer de se souvenir de nos rêves, certains ont des rêves effrayants, des cauchemars, ce qui va conduire à des éveils angoissés. Et donc une impression de ne pas avoir dormi correctement. Le confinement fait qu'on a une diminution de l'anxiété habituelle au cours de la journée – impression qu'on va louper le train, retard, etc. Mais il y a une anxiété sourde du fait de l'épidémie, dont les nouvelles sont distillées de façon très anxiogène par les infos en continu.

Il est bien entendu nécessaire dans ces éveils à 4 heures du matin de ne pas allumer le poste de télévision au risque de découvrir des nouvelles catastrophiques qui vont provoquer une nouvelle anxiété et nous donner des difficultés à nous rendormir.

Maman fatiguée : Mon fils de 13 ans a de plus en plus de mal à dormir la nuit, il passe ses journées en pyjama vautré sur son lit à bouquiner. J'essaie de le faire sortir mais j'ai peu de succès...

C'est très compliqué. Le sommeil de l'adolescent est décalé, il a tendance à se lever plus tard et se coucher plus tard. Et en temps de confinement, il est essentiel de ne pas majorer ce décalage et de faire en sorte que l'adolescent ne reste pas la journée couché. Pensez à bien aérer la chambre et les lieux de vie. Essayez de dégager un espace dans l'appartement pour faire une activité sportive avec l'adolescent. Eventuellement des jeux physiques type Nintendo Wii où vous pouvez faire du tennis, etc.

Coffeegirl : Comment ne pas dérégler son sommeil ? Beaucoup autour de moi n'arrivent pas à dormir avant 4 heures voir 5 heures du matin. On ne sort pas, donc pas de dépense d'énergie...

Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée, vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir, et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil très réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne et diminuer le stress au coucher où lors des éveils nocturnes pour éviter cette sensation d'être en veille permanente.

On essaiera d'évacuer le stress en période diurne par des activités physiques « violentes », « explosives » – taper dans un édredon, par exemple, ou un punching-ball – et en période nocturne par des activités de relaxation et des postures comme le yoga.

On est confiné, c'est violent. Mais cette situation de confinement peut exister indépendamment de l'épidémie, soit elle est choisie – dans des monastères, dans les sous-marins, dans la station spatiale, comme Thomas Pesquet – soit elle est contrainte, comme pour les prisonniers. Si d'autres arrivent à s'adapter à cette situation de confinement, nous devrions arriver à le faire.

Mims : Ma fille de 9 ans et demi est anxieuse de nature. Depuis le début du confinement, elle a des difficultés à s'endormir, et se réveille parfois au milieu de la nuit après un cauchemar. Comment la rassurer dans cette période si floue et inédite ?

Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles, et perçoivent tout à fait les émotions des adultes et en particulier de leurs parents. Il faut lui demander de vous raconter ses cauchemars, les écrire ensemble, et éventuellement les relire le soir avant de se coucher en proposant de modifier le scénario du cauchemar, pour qu'il soit beaucoup moins anxiogène.

Virginie : Je lis ma tablette avant de m'endormir dans mon lit : je lis l'actualité du Covid-19. Que me conseillez-vous de faire pour arrêter cette mauvaise habitude qui rend mon sommeil moins réparateur ?

Il serait important d'arrêter de regarder les nouvelles du Covid-19 avant de se coucher. Eventuellement, vous pourriez lire sur votre tablette à voix haute des poèmes qui vous plaisent, cette lecture permettant de diminuer l'anxiété. Lire à voix haute fait que vous êtes plus impliquée dans votre lecture, cela évite de penser aux nouvelles que vous avez lues avant et diminue l'anxiété. L'objectif est de faire comme Fabrice Luchini lisant les fables de la Fontaine

Vinzus : Depuis quelques jours, je fais des rêves de plus en plus étranges. Ne pensez-vous pas, qu'à défaut de sorties en plein air, notre esprit s'évade davantage via nos rêveries nocturnes ?

Oui, un certain nombre de sujets ont des rêves particulièrement vivides, très vivants. Il est intéressant de les écrire éventuellement pour témoigner à l'issue de la période de confinement. C'est encore un phénomène qu'on connaît mal. Dans certaines cultures, les récits de rêve sont très réguliers. Nous, nous avons négligé nos rêves, il faut réapprendre à se les raconter.

Roxane : Depuis le début du confinement, je dors environ 12 heures par nuit, ce qui est assez étrange (sachant que je me couche en général à 23 heures tous les soirs). Que me conseillez-vous pour retrouver un cycle de sommeil normal ?

Un certain nombre de personnes sont des gros dormeurs qui étaient en dette de sommeil de façon plus marquée et qui, en période de confinement, se mettent à dormir beaucoup plus. Cela révèle leur nature et l'ampleur de leur dette de sommeil. Il n'y a donc pas de problème à dormir davantage. Il faudra tenir compte de l'intensité de la dette pour mieux gérer son sommeil à la sortie de la période de confinement.

Chafir du Bousni : Quid de l'après-confinement ? De mon côté, je commence à m'habituer à dormir plus longtemps que d'habitude, et cela me convient parfaitement : je me sens en meilleure forme ! J'appréhende ainsi le retour à la « normale ». Auriez-vous des conseils à me donner ?

C'est une bonne nouvelle de mieux se connaître et d'apprendre, à l'occasion de cette période de confinement, à mieux connaître ses besoins de sommeil. Il faudra en tenir compte pour mieux gérer à l'avenir votre dette de sommeil.

Il y a deux effets du confinement : ceux qui dorment plus, et en sont surpris, mais qui découvrent qu'ils sont de gros dormeurs. Et ceux qui sont très anxieux et dorment mal car la nuit est plus anxiogène. Le gros problème du confinement est la désynchronisation de notre rythme veille/sommeil des autres rythmes biologiques. Il faut donc malgré le confinement garder le rythme pour éviter d'en souffrir.

Retrouvez tous nos articles sur le coronavirus dans notre rubrique.

Le Monde

## Comment bien dormir pendant le confinement ?



Le manque d'activité, de lumière et d'interactivité (sans compter le contexte anxiogène) sont autant de facteurs qui peuvent perturber notre sommeil en cette période de confinement. Heureusement, le Docteur Didier Lagarde, chercheur au sein du comité scientifique de l'Institut National Veille Sommeil (INSV) met en lumière les bonnes habitudes à adopter pour bien dormir.

Insomnie, agitation... Alors que le confinement dure depuis une semaine, notre sommeil peut être perturbé. Le Docteur Didier Lagarde, spécialisé dans le sommeil et ancien Directeur de l'IRBA (Recherche Biomédicale des Armées), étude menée en partenariat avec les Thermes Marins de Saint-Malo en 2017, nous donne cinq clés pour bien (mieux) dormir en cette période compliquée.

La règle d'or, c'est de « respecter ses rythmes physiologiques et psychologiques », explique notre spécialiste. A savoir :

### Se coucher et se réveiller aux mêmes heures

Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut rester au lit jusqu'à midi et se coucher à des heures tardives ! Au contraire, il est important de maintenir son rythme biologique habituel : « mettez votre réveil à l'heure à laquelle vous vous levez normalement pour aller travailler. C'est ainsi que vous allez rythmer votre journée. On ne peut avoir un bon réveil que si on a un bon sommeil ».

### S'exposer au soleil

Le confinement dérègle notre organisme, notamment au niveau de la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Elle est induite tout au long de la journée grâce au soleil et, le soir, elle est sécrétée à l'organisme pour favoriser un bon endormissement. Or depuis cette dernière semaine, confinement oblige, nous sommes beaucoup moins exposés à la lumière du jour. « Si vous êtes dans un appartement sombre et sans extérieur, c'est encore plus problématique », précise le docteur Lagarde. « Mettez-vous à côté d'une fenêtre, autant que possible, quand il y a un rayon de soleil pour faire le plein de mélatonine ».

### Faire de l'exercice

Si le gouvernement n'autorise que les joggings d'une heure dans un périmètre d'un kilomètre autour de son domicile, d'autres alternatives sont proposées pour faire du sport à la maison. « Là encore, il s'agit de se rapprocher au maximum de la normale : si vous êtes sportifs, continuez de courir ou de marcher (en respectant évidemment les consignes émises par l'Etat) ». Et pour tous un peu d'exercice quotidien ne peut être que bénéfique en période de confinement, surtout au niveau du sommeil. Vous savez ce qu'on dit : bien dans son corps et dans sa tête !

### Manger équilibré

Si on vous recommande des aliments pour booster ses défenses immunitaires, le Docteur Lagarde vous conseille également de consommer un maximum de produits frais, « les conserves perdant pas mal de nutriments ». En panne d'idées ? Voici trois recettes de chefs faciles à réaliser, même avec des fonds de frigo !

### Garder le contact avec ses proches

En période de confinement, on côtoie forcément moins de monde. Mais ce n'est pas pour autant qu'on ne peut pas s'évader ! Alors, à vous les apéros virtuels avec les copains et la famille : une bonne manière (aussi) pour que votre couple survive au confinement.

Avoir une occupation en période de confinement, autre que les séries Netflix (attention à la lumière bleue qui perturbe le sommeil), c'est aussi important. « Ouvrez votre horizon, occupez votre esprit, pour que votre sommeil soit pleinement réparateur ».

Retrouvez-nous sur instagram [@voici\\_style](https://www.instagram.com/voici_style)



## Comment bien dormir pendant le confinement ?

Le manque d'activité, de lumière et d'interactivité (sans compter le contexte anxiogène) sont autant de facteurs qui peuvent perturber notre sommeil en cette période de confinement. Heureusement, le Docteur Didier Lagarde, chercheur au sein du comité scientifique de l'Institut National Veille Sommeil ([INSV](#)), met en lumière les bonnes habitudes à adopter pour bien dormir.

Insomnie, agitation... Alors que le confinement dure depuis une semaine, notre sommeil peut être perturbé. Le Docteur Didier Lagarde, spécialisé dans le sommeil et ancien Directeur de l'IRBA (Recherche Biomédicale des Armées), étude menée en partenariat avec les Thermes Marins de Saint-Malo en 2017, nous donne cinq clés pour bien (mieux) dormir en cette période compliquée.

La règle d'or, c'est de « respecter ses rythmes physiologiques et psychologiques », explique notre spécialiste. A savoir :

Se coucher et se réveiller aux mêmes heures

Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut rester au lit jusqu'à midi et se coucher à des heures tardives ! Au contraire, il est important de maintenir son rythme biologique habituel : « mettez votre réveil à l'heure à laquelle vous vous levez normalement pour aller travailler. C'est (...)



## Comment gérer le passage à l'heure d'été ?



Dans la nuit de samedi 28 à dimanche 29 mars, à 2 heures du matin, il sera 3 heures. Si nous perdons donc une heure de sommeil, nous pourrons en revanche profiter de soirées plus longues. Mais quelles sont les conséquences de ce changement d'heure chez les seniors ? On fait le point avec le docteur Joëlle Adrien, neurobiologiste à l'Hôtel-Dieu (Paris) et présidente de l'INSV\*.

### Le changement d'heure a-t-il des répercussions sur l'organisme ?

Le passage à l'heure d'été est plus difficile à gérer pour notre horloge biologique, car on doit avancer son rythme. C'est comme lors d'un décalage horaire vers l'ouest. L'organisme s'adapte mieux en allant à New York plutôt qu'en revenant. Cela dit, concernant les personnes âgées, il peut être favorable, car avec l'âge on devient très (trop ?) matinal. Cela permet de se réveiller un peu plus en phase avec les autres membres de la famille !

### Comment s'adapter rapidement à l'heure d'été ?

Avec l'âge, l'horloge biologique se dérègle facilement. On évite donc de modifier ses habitudes d'une heure d'un seul coup, en privilégiant une adaptation sur deux jours minimum (soit un décalage de 30 minutes par jour). Le meilleur moyen d'envoyer des signaux à notre organisme est de s'exposer à la lumière (naturelle, bien sûr), de préférence le matin. Par ailleurs, pratiquer une activité physique aide aussi à mieux se recalibrer. On conseille donc la pratique d'une heure de marche matinale pendant une semaine. Le passage à l'heure d'été ne devrait alors même pas se faire sentir !

### Et le soir, comment favoriser l'endormissement ?

On évite absolument les écrans, qui retardent la production de mélatonine, l'hormone qui nous pousse dans les bras de Morphée. Télévision, ordinateur, tablette... l'idéal est de les stopper deux heures avant d'aller se coucher.

Bonne nuit les petits !

\* Institut national du sommeil et de la vigilance

À lire aussi :

- >>> Changement d'heure : pour ou contre sa suppression ?
- >>> Sommeil : les heures avant minuit sont-elles les plus réparatrices ?
- >>> Sentir le tee-shirt de son conjoint pour mieux dormir ?



## Ado : il surfe sur le net au lieu de dormir... que faire ?

Les études le montrent : les enfants dorment de moins en moins. En particulier les adolescents, happés par les écrans. 15% des collégiens se réveillent même la nuit pour envoyer des messages ou se connecter à Internet. Un véritable fléau quand on connaît les conséquences sur leur santé et leurs capacités d'apprentissage. Les conseils précieux du Dr Sylvie Dieu Osika, pédiatre et experte de la question, pour recadrer les choses sans trop de heurts.

Sommaire

Un impact majeur sur la santé

Instaurer des règles fermes

Ils traînent des pieds au moment d'aller au lit et très souvent, une fois dans la chambre, on les retrouve le nez collé à leur portable ou les yeux écarquillés devant la télévision, la tablette ou l'ordinateur...

Le phénomène n'est pas rare.

88% des adolescents avouent manquer de sommeil.

Parmi eux, 99% ressentent de la fatigue

et 36% se disent somnolents durant la journée.\*

L'ado méconnaît son sommeil et souvent, le néglige. " Alors que le temps de sommeil devrait être de 9 à 11h par nuit pour les 10-15 ans et de 8 à 10h de sommeil par nuit pour les 15-18 ans, il est souvent plutôt autour de 7h, voire 6h pour les plus jeunes et 6h, voire 5h par nuit pour les plus grands ", déplore le Dr Sylvie Dieu Osika, pédiatre libérale et hospitalière à Rosny-sous-Bois, membre du collectif CoSE (Collectif Surexposition Ecrans). " Certes, il existe des petits et des gros dormeurs. Mais les études le prouvent : en-dessous de 8h par nuit, les adolescents manquent de sommeil

Lumières et appareils divers sont en effet éteints à 22h55 en moyenne en sommeil et 00h20 le week-end, sachant qu'ils ne s'endorment réellement que 30 minutes plus tard. 42% des jeunes se réveillent en outre au moins une fois dans la nuit, pendant 58 minutes en moyenne, et profitent de ce temps d'éveil pour, à nouveau, rallumer leur objet fétiche.

Un impact majeur sur la santé

On l'aura compris, les écrans sont donc lourds de conséquences, à la fois en termes de quantité mais aussi de qualité de sommeil L'adolescent y développe une véritable addiction , ce qui le pousse à ignorer ses besoins physiologiques, poursuit la pédiatre. Il ne se rend plus compte que dormir est une priorité pour son corps. Il a tendance à faire ce qui lui plaît plutôt que d'écouter les besoins que lui dicte son organisme

L'exposition aux écrans retarde en effet le moment de s'endormir. La lumière bleue projetée empêche la sécrétion de mélatonine , cette hormone fabriquée par le cerveau qui nous incite à aller nous coucher.

Sans compter le visionnage de contenus violents, angoissants, et les notifications envoyées par les réseaux sociaux, qui nuisent à la qualité du sommeil. "Ils créent une excitation peu propice à l'endormissement

Les adolescents ont beau essayer de rattraper ce besoin de sommeil par des grasses matinées le week-end, voire des stratégies plus risquées (28% des jeunes consomment régulièrement du thé, du café et des boissons énergisantes pour tenir le coup en journée, et 2% prennent même des somnifères pour être sûrs d'enchaîner quelques heures de sommeil), ils ne parviennent jamais à combler leur déficit. Leur santé s'en trouve ainsi impactée : " Troubles de l'humeur, de la

concentration, de la mémoire... , toutes leurs capacités au cours de la journée sont altérées souligne le Dr Dieu Osika. Quand on manque de sommeil, on est moins patient, moins empathique, moins attentif, on s'énerve plus vite. Les envies de dormir inappropriées surgissent, souvent en fin de matinée ou en début d'après-midi. Certaines phases du sommeil sont essentielles à de bonnes fonctions exécutives, cognitives, à de bons systèmes de mémorisation et d'apprentissage. On sait aussi que dormir permet de bien grandir, garantit un meilleur système immunitaire... La liste est infinie !

Bien sûr, il ne s'agit pas de diaboliser entièrement les écrans, dont le contenu riche peut se révéler par ailleurs positif pour nos chères têtes blondes. Il faut aussi permettre à nos jeunes de vivre avec leur époque : cet outil numérique est aujourd'hui incontournable pour eux et il n'est pas question de les en priver totalement. " Tout est question d'équilibre et d'encadrement, ajoute la pédiatre. Aujourd'hui, l'éducation numérique est devenue un sujet incontournable pour les parents. Il mérite une vraie réflexion si l'on veut aider nos enfants à mieux vivre

#### Instaurer des règles fermes

Mais alors, comment faire pour réguler cet usage excessif ? " La première chose à faire est de réinstaurer des règles de base, sur lesquelles on ne transige jamais : pas d'écrans le soir avant de dormir et surtout pas les jours d'école pour les plus jeunes, et au moins une heure avant le coucher pour les plus grands. Pas d'écrans (télévision, tablette, ordinateur ou portable) dans la chambre (et surtout pas dans le noir). Pas d'écrans à table en mangeant et pas d'écrans le matin ", martèle le Dr Dieu Osika.

Prenez un temps pour expliquer calmement à votre adolescent toutes les conséquences du manque de sommeil précédemment décrites et demandez-lui de s'engager, pour son bien-être, à réguler son activité. Obligez-le chaque soir à déposer son téléphone portable dans une boîte prévue à cet effet au sein de la pièce commune et vérifiez que cela a bien été fait (fastidieux mais indispensable !). " Les enfants ne sont pas capables de se réguler seuls, ils ont besoin d'être accompagnés ", reprend la spécialiste. Interrogez-vous par ailleurs sur vos propres habitudes et le modèle que vous leur donnez.

Si les écrans prennent beaucoup de place dans votre vie, comment pourrait-il en être autrement pour votre enfant ? Evitez de laisser la télévision allumée en arrière-plan durant les repas ou de passer de longues heures sur votre téléphone portable alors que vous êtes en famille. Renouez avec des repas familiaux traditionnels, moments d'échanges indispensables entre adultes et enfants.

Apprenez aussi à votre ado à consacrer du temps à autre chose ! " Lire, écouter de la musique, faire du sport, l'idéal, pour son bien-être, est de consacrer une heure par jour à une activité extrascolaire ", note le Dr Sylvie Dieu Osika. Le sport en particulier est nécessaire à une bonne santé physique et mentale. Il lui sera donc plus facile de s'endormir le soir !

Aidez-le à maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers, qui amélioreront progressivement son sommeil. Ne vous privez enfin pas d' un bon film en famille le week-end ou pendant les vacances. " Passer du temps seul sur un écran ou tous ensemble, ce n'est pas pareil ! " affirme la pédiatre. " Quand on regarde quelque chose ensemble, on partage, on échange, on discute et on argumente après. Cela donne la possibilité d'améliorer son niveau de compréhension des contenus délivrés, et crée du souvenir

#### Les chiffres à retenir

- Entre 13 et 18 ans, un ado doit consommer moins de 2h d'écrans par jour.
- Pour les plus jeunes, respectez la règle : " une heure par tranche d'âge, par semaine ". Exemple : 8 ans = 8h d'écrans à répartir dans la semaine.
- Les jeunes qui utilisent un écran le soir dans une pièce éclairée ont un risque accru de 31% de perte de sommeil : un chiffre qui double s'ils utilisent leurs écrans dans le noir.
- 90% des adolescents ne dorment pas selon la durée recommandée de 9 à 11 heures par nuit.
- 30 minutes d'exercice par jour (au minimum) sont nécessaires pour favoriser un bon sommeil.

## Sources :

Interview du Dr Sylvie Dieu Osika, pédiatre, auteure de " Les écrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille ", (éd. Hatier).

CoSE : [www.surexpositionecrans.org](http://www.surexpositionecrans.org)

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

\* chiffres **Institut National du Sommeil** et de la Vigilance.



## Insomnies, agitation nocturne... Comment bien dormir en pleine période de confinement ?

Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement. (©Illustration/Adobe Stock)

Depuis le 17 mars 2020, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 31 mars à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Lire aussi : Coronavirus : état d'urgence sanitaire et nouveau décret, ce qui change pour nous aujourd'hui

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen (Seine-Maritime) mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée.

En cette période de #confinement, la #sieste est une alliée pour lutter contre le #stress, réguler le système cardio-vasculaire et améliorer la #mémoire et la #concentration. ◻◻

@WeDemain pour la #JournéeduSommeil le #13mars <https://t.co/p4WTLlZr1q>

— INSV (@INSV\_Sommeil) March 22, 2020

« Il ne faut pas lâcher le rythme »

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le « rythme veille-sommeil », qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assimilable à des congés, mais qu'elle est imposée :

Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne pas se lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire, alerte Marc Rey.

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de « véritables donneurs d'ordre ».

Lire aussi : Pendant le confinement, chaque lundi, la Métropole de Rouen propose un cours de sport en vidéo

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, « je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins

de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit », souligne Marc Rey.

Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? « Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire », ajoute ce dernier, qui avertit : « Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. » Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place.

Lever les enfants « à heures régulières »

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. « Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône) . Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique », comme par exemple de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante :

Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil.

En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu.

Lire aussi : INTERVIEW. « Les troubles du sommeil liés aux écrans touchent les enfants de plus en plus jeunes »

Les écrans, « un danger »

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela peut-être « un danger », car cela « accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure », argue le président de l'[INSV](#).

Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement, veut illustrer Marc Martin.

Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « C'est quand même stressant de vous interdire de sortir », rappelle le président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprises, commerçants ou auto-entrepreneurs.

Lire aussi : [Journée du sommeil](#) : les conseils d'une neurologue pour mieux dormir

Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés, déclare Marc Rey.

Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas.

Information pratique :

Retrouvez toutes les recommandations de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet .



## PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL



« Bien dormi ? » A cette question, un français sur trois répondra par la négative. Selon l'Inserm, 45 % des 25-45 ans estiment qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin, 16 % de la population souffre d'insomnie chronique, au moins 5 % des adultes souffrent d'apnées du sommeil et 8 % présentent un syndrome des jambes sans repos. Les troubles du sommeil ne sont pas anodins car les conséquences qu'ils entraînent peuvent être très graves : maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, cancers, accidents du travail ou de la route... A l'occasion de la 20e Journée du Sommeil, le 13 mars 2020, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) s'est donné comme triple objectif de sensibiliser le public à l'importance primordiale du sommeil dans nos vies, favoriser le dépistage tout en rappelant que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique et enfin, poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique. Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité, il existe des solutions et des traitements pour en venir à bout. 1. DEFINITION Le sommeil est un processus complexe contrôlé par le cerveau. Il dépend de l'environnement interne et externe. Par opposition à l'éveil, le sommeil se caractérise par une perte de conscience temporaire du monde extérieur, mais sans perte de sensibilité sensorielle, comme cela est le cas pour le coma. Le cycle du sommeil est divisé en quatre stades différents : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal qui termine le cycle. Une bonne nuit de sommeil comprend au moins 3 à 5 cycles d'environ 90 minutes. Au sein d'un cycle, la durée de chaque stade varie en fonction du moment de la nuit. En début de nuit, on trouvera une majorité de « stades lents » profonds et en fin de nuit, une majorité de « stades paradoxaux ». Les « troubles du sommeil » se définissent comme tous troubles spécifiques du rythme du sommeil et des affections d'origines diverses qui se manifestent lors du sommeil. 2. LES PRINCIPAUX TROUBLES DU SOMMEIL Les

insomnies Il existe plusieurs types d'insomnies, certaines ponctuelles, d'autres chroniques. Selon l'Inserm, 15 à 20 % des français sont concernés par ce trouble, dont près de 50% par une forme sévère. Les insomnies sont caractérisées par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes ou une sensation de sommeil non récupérateur. Elles se distinguent également par la nature de leurs facteurs déclenchants : facteurs cognitifs ou somatiques internes, ou facteurs extérieurs perturbant le déclenchement ou le maintien du sommeil : hygiène de vie, lumière, utilisation d'écrans avant de dormir ou pratique tardive du sport, prise de certains médicaments... Les hypersomnies et narcolepsies L'hypersomnie est un trouble neurologique rare principalement caractérisé par une somnolence diurne excessive et persistante durant la journée, malgré une durée de sommeil normale ou élevée. C'est un symptôme qui touche plus de 5 % de la population adulte. Parmi les différents types d'hypersomnie, la narcolepsie, encore appelée maladie de Gélineau, est un trouble de l'éveil rare qui touche 0,026 % de la population et se déclenche essentiellement chez les adolescents et les jeunes adultes. Cette maladie sévère, probablement d'origine auto-immune, se manifeste par une impression de fatigue extrême au cours de la journée, de brusques relâchements du tonus musculaire sans perte de conscience (attaques de cataplexie) qui peuvent s'associer à des hallucinations et des paralysies du sommeil. Les troubles du rythme circadien Ils apparaissent lorsque notre horloge biologique subit un dérèglement, appelé « perturbation de la chronobiologie ». On distingue différents troubles du rythme circadien tels que, le « syndrome de retard de phase » qui concerne ceux qui n'ont pas sommeil avant une heure avancée de la nuit, tandis que ceux qui souffrent d'un « syndrome d'avance de phase » ont des difficultés à rester éveillés au-delà de 19h. Il peut également exister des troubles transitoires, liés par exemple à un décalage horaire. Enfin, d'autres troubles sont spécifiques, comme le syndrome hyper-nycthéral qui touche les personnes aveugles. Généralement, ces personnes qui n'arrivent pas à percevoir l'alternance veille-sommeil ont un rythme circadien approchant les 25 heures, au lieu des 24 heures habituelles. L'apnée obstructive du sommeil L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire qui touche 1,5 million de français. Sa fréquence augmente avec l'âge et le surpoids. Durant la nuit, certains patients peuvent avoir plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines d'apnées. Ce phénomène est dû à l'obstruction de la gorge par la langue et le relâchement des muscles du pharynx. A terme, l'apnée du sommeil augmente le risque cardiovasculaire et favorise, du fait des micro-éveils qu'elle induit, une fatigue et une somnolence diurne. Les parasomnies Les parasomnies sont des troubles observés le plus souvent chez l'enfant. Ils correspondent à un ensemble de phénomènes anormaux qui se produisent lors de la phase de sommeil lent profond ou lors du sommeil paradoxal. Au cours du sommeil lent profond, les parasomnies les plus fréquentes sont le somnambulisme, le bruxisme, la somniloquie, les terreurs nocturnes, les éveils confusionnels ou encore l'énurésie. Au cours du sommeil paradoxal, il s'agit de mouvements violents (Trouble du comportement en sommeil paradoxal, TCSP), de bruits non articulés produits par le dormeur (catathrénie) ou de comportements sexuels inconscients (sexsomnies). Le syndrome des jambes sans repos Le syndrome des jambes sans repos (SJRS ou maladie de Willis-Ekbom) est un trouble neurologique caractérisé par un besoin

irrépressible de bouger les jambes. Ce besoin est provoqué par un inconfort ressenti dans les membres inférieurs. On parle parfois d'« impatiences ». Ces symptômes se manifestent habituellement pendant les périodes de détente et s'intensifient en soirée et au cours de la nuit. Ils perturbent l'endormissement et, dans les cas les plus sévères, entraînent des perturbations marquées du sommeil. Ces impatiences sont parfois liées à une maladie (anémie par carence en fer, diabète, etc.).

3. DIAGNOSTIC Dans la plupart des cas, pour déceler un trouble du sommeil, ce sont la dégradation de la qualité des journées du patient, l'apparition de troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire voire de la vigilance qui doivent alerter. Pour ce faire, le médecin traitant peut demander à son patient de tenir pendant trois ou quatre semaines un Agenda de vigilance et de sommeil. Après un interrogatoire détaillé et pour établir un diagnostic précis, une polygraphie ventilatoire nocturne peut être réalisée à domicile. A l'aide de capteurs appliqués sur le corps du patient, on enregistre et analyse la respiration, le ronflement, le taux d'oxygène, l'activité cardiaque, la position du corps pendant le sommeil, les mouvements du thorax et de l'abdomen ainsi que les mouvements des jambes. Plus rarement, la polysomnographie nocturne peut être préconisée en complément. Elle consiste à déterminer les différents stades de sommeil en analysant l'activité cérébrale, l'activité oculaire et l'activité musculaire au moyen de capteurs placés sur le crâne du patient. Cet examen nécessite, en général, une nuit à l'hôpital.

4. PRISE EN CHARGE ET TRAITEMENTS Avant d'envisager un quelconque traitement, toute hypothèse de pathologie associée au trouble du sommeil doit être écartée et si besoin, traitée. Ensuite, le traitement de première intention consistera à rétablir une bonne hygiène de vie et des conditions optimales d'endormissement et de sommeil. Si malgré cela les troubles persistent, un traitement médicamenteux peut être envisagé. La thérapie cognitive et comportementale

Effectuée en 4 à 8 séances individuelles ou en groupe, la thérapie cognitivo-comportementale aide les patients à améliorer leur hygiène de sommeil, en limitant particulièrement le temps passé au lit, en établissant un programme de sommeil régulier et en contrôlant les stimuli. Elle permet aux patients de mieux comprendre les effets de l'insomnie et des parasomnies et les aide à identifier les attentes inappropriées quant à la quantité de sommeil possible, tout en leur apprenant des techniques de relaxation.

Les traitements médicamenteux

- Les hypnotiques : communément appelés somnifères, ils sont destinés à lutter plus spécifiquement contre l'insomnie. Les plus souvent prescrits sont les benzodiazépines. La durée recommandée pour les benzodiazépines hypnotiques est de 28 jours maximum. Depuis le 10 avril 2017, le zolpidem (Stilnox<sup>®</sup> et génériques) est classé en partie comme stupéfiant, en vertu d'un arrêté pris sur proposition de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Le zolpidem doit être prescrit sur ordonnance sécurisée, en nombre d'unités de prise indiqué en toutes lettres, sans chevauchement de délivrance. Toutefois, il n'y a pas d'obligation pour le patient de présenter l'ordonnance au pharmacien dans les 3 jours suivant la date de prescription pour la délivrance de la totalité de son traitement et le pharmacien n'a pas l'obligation d'archiver une copie des ordonnances pendant 3 ans. Les benzodiazépines sont classées selon leur durée d'action : celles à courte durée d'action sont prescrites pour les insomnies de début de nuit ou contre les insomnies occasionnelles (durant deux ou trois jours, par exemple en cas de décalage horaire) ;

celles à durée d'action moyenne sont préconisées en cas d'insomnies de milieu de nuit ou en cas d'insomnies à court terme (d'une durée d'une à trois semaines, souvent en lien avec une période de stress) ; et les benzodiazépines à durée d'action prolongée sont utilisées pour les insomnies de fin de nuit ou chroniques. Par ailleurs, il faut savoir que les benzodiazépines accroissent de manière significative le risque d'accident de la route. Chez le sujet âgé, la consommation de benzodiazépines peut aussi favoriser les chutes et perturber la mémoire à court terme.

- Les anxiolytiques (ou sédatifs) : ils sont utilisés pour rétablir un sommeil de qualité dans le cadre d'un trouble psychique. Il peut s'agir d'une anxiété aiguë, d'un stress aigu et transitoire, d'un trouble de l'adaptation, d'un trouble anxieux ou du stress.
- Les médicaments à base de modafinil : ils sont indiqués chez l'adulte dans le traitement de la somnolence diurne excessive associée à une narcolepsie avec ou sans cataplexie (perte du tonus musculaire) mais ne sont pas recommandés par l'ANSM chez les femmes enceintes, ni chez celles en âge de procréer et qui n'utiliseraient pas de contraception efficace. Le traitement par ventilation à pression positive continue (PPC ou CPAP) Il s'agit du traitement de choix de l'apnée obstructive du sommeil. Un appareil insuffle de l'air en continu par le nez, grâce à un masque porté durant le sommeil. Les traitements naturels La phytothérapie, l'homéopathie et l'aromathérapie, associées ou non à la mélatonine ou encore au magnésium, offrent diverses possibilités pour pallier aux multiples troubles du sommeil et les thérapies de relaxation se révèlent très utiles dans le traitement à long terme de l'insomnie. Parmi les plantes qui traitent les troubles du sommeil, on retrouve entre autres : la valériane, la passiflore, le houblon, la mélisse, l'aubépine, la menthe poivrée, la primevère officinale, la camomille ou encore la lavande. De par leur effet sédatif, l'utilisation de ces plantes peut entraîner une baisse de la vigilance au cours de la journée. Les patients doivent être informés que l'utilisation de la mélisse et de la valériane peuvent interagir avec de nombreux médicaments et augmenter les effets des autres plantes. La mélatonine En France, la réglementation autorise la commercialisation de compléments alimentaires apportant moins de 2 mg de mélatonine par jour. On trouve bon nombre de compléments alimentaires contenant de la mélatonine, seule ou en association avec d'autres composés y compris des plantes officinales. Leur intérêt est relatif selon les plantes et les dosages utilisés. Ils peuvent porter l'allégation suivante « La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement ». La mélatonine à un dosage supérieur à 2 mg est inscrite sur la liste II des substances vénéneuses, interdisant toute délivrance de cette molécule en dehors d'une prescription. Dans le cadre du décalage horaire, la dose utilisée est de 0,5 mg avant le coucher, au moins trois jours avant le départ et jusqu'à l'adaptation au nouveau fuseau horaire. Pour soulager les troubles mineurs de l'endormissement, la dose utilisée est de 1 mg avant le coucher.

### 5. CONSEILS A L'OFFICINE

Les plaintes d'insomnie sont courantes, pourtant les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité. Le questionnement du patient est primordial pour l'orienter au mieux sur son choix de traitement, éviter les effets indésirables dus aux médicaments et prodiguer des conseils sur l'hygiène de vie. A ce sujet, l'Association France Insomnie rappelle quelques points essentiels à un bon sommeil, conseils que les pharmaciens peuvent partager avec leurs patients : -

Connaître ses besoins : On peut être petit ou gros dormeur – du matin ou du soir.

Profiter d'une période où l'on n'a pas de contraintes comme les vacances pour le vérifier. Noter ses horaires de sommeil sur un agenda du sommeil. L'objectif est de se réveiller avec la sensation d'avoir bien dormi et d'être en forme. - Avoir des horaires de sommeil réguliers, surtout l'heure du lever. - Écouter son ressenti : aller se coucher dès les premiers signes du sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...). - La chambre doit être exclusivement réservée au sommeil et à l'intimité. Selon l'adage « comme on fait son lit, on se couche », la pièce où l'on dort doit être un endroit où l'on se sent bien, une pièce silencieuse, sans télévision, ni smartphones ou tablette, bien aérée et fraîche (18 °C environ, car le corps a besoin d'abaisser sa température avant de s'endormir) avec une obscurité complète qui stimule la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. - Préparer son sommeil : pas de dîner juste avant d'aller se coucher mais plutôt un repas léger. Eviter les excitants comme le café, le thé, l'alcool... après 16 h. Pas d'écran (lumière bleue) avant d'aller au lit (au moins une heure avant). Pas de sports ou d'activités intenses en soirée et éviter le travail intellectuel. Au contraire, il faut se relaxer, faire ce qu'on aime, instaurer des rituels de sommeil... - La nuit commence le jour. S'exposer à la lumière le matin, avoir des activités physiques ou pratiquer du sport avant 18 h et ne pas faire de siestes de plus de 20 minutes, favorisent un meilleur sommeil. - Ne pas culpabiliser. Si l'on ne dort pas bien une nuit, on dormira mieux la prochaine. Il faut éviter que cela devienne obsessionnel. Il vaut mieux privilégier la qualité du sommeil que la quantité (8 heures de sommeil n'est pas une règle absolue). Le seul indice à prendre en compte, est quand on ne se sent pas en forme au réveil, et fatigué le reste de la journée. - Se lever si l'insomnie dure. Au-delà de 20 minutes sans trouver le sommeil, il vaut mieux se lever, aller dans une autre pièce et avoir une activité non stimulante, puis retourner se coucher lorsque les signes du sommeil apparaissent. - Essayer les remèdes naturels et les méthodes douces comme la phytothérapie, la relaxation, l'automassage, la TCC (Thérapie comportementale et cognitive)... - Utiliser les somnifères en dernier ressort et pas plus de 3 semaines pour éviter l'accoutumance. 6. SITES WEB Institut National du Sommeil et de la Vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/> Fondation du sommeil : <https://fondationsommeil.com/les-differents-types-dinsomnie/> Inserm : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/insomnie> Réseau Morphée : <https://reseau-morphee.fr/> HAS : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/rpc\\_sftg\\_insomnie\\_-\\_synthese\\_des\\_recommandations.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/rpc_sftg_insomnie_-_synthese_des_recommandations.pdf) Association France Insomnie : <http://franceinsomnie.fr/>



## Dans la journée nationale du sommeil, La Compagnie du Lit vous conseille !

Santé Publique France a démontré, suite à une étude, que les nuits ont diminué d'une heure à une heure trente et que les Français de 18 à 75 ans dorment en moyenne 6h45mn/nuite, et plus d'un tiers dort moins de 6 heures. Spécialisés dans la literie, lit et matelas de grandes marques, La Compagnie du Lit continue d'accompagner ses clients pour leur offrir un sommeil paisible.

La Compagnie du Lit accompagne continuellement ses clients

Cette diminution du sommeil impacte bien sûr la santé : obésité, hypertension, pathologies cardiaques,... On constate aussi l'émergence de nouvelles habitudes, dont l'utilisation du Smartphone sous sa couette. Une problématique sérieuse qui a incité La Compagnie du Lit à intervenir avec ses conseils :

Ne plus consulter les Smartphones au moins une heure et demie avant de se coucher,

Ne pas regarder de vidéos,

Ne pas grignoter,

Faire la sieste dans son lit.

Généralement, une literie doit vivre 10 ans en moyenne, soit environ 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit. Cependant, quelques signes peuvent inciter à changer sa literie : les ressorts se font sentir, le corps laisse son empreinte sur le matelas, les enfoncements deviennent excessifs,...

Les experts de La Compagnie du Lit accompagnent et conseillent les clients pour faire le meilleur choix de son lit, matelas et sommier et les invite ainsi à un entretien filmé au siège, dans les usines de production ainsi que dans les 80 magasins partout en France.

Patrick Rucart

observatoiredefranchise.fr

Vous souhaitez devenir franchisé La Compagnie du Lit ?

Interviews

Actualités

La Compagnie du Lit élue par les consommateurs « Meilleure Franchise » de France 2019 – 2020  
La Compagnie du Lit a été élue « Meilleure Franchise » de France 2019 – 2020. Cette élection a réussi au fil des années à s'imposer en une véritable référence auprès des enseignes et des consommateurs ...

La Compagnie du Lit élue Meilleure Chaîne de Magasins de France 2019 – 2020 par les consommateurs  
La Compagnie du Lit a été réélue par les consommateurs Meilleure Chaîne de Magasins de France 2019 – 2020 Une distinction riche en symbolique La Compagnie du Lit a été réélue Meilleure Chaîne de Magasins ...

Des remises exceptionnelles à l'occasion du Black Friday au sein du réseau La Compagnie du Lit  
Durant la période hivernale caractérisée par le froid, les gens ont tendance à dormir plus! C'est pour cette raison, et en vu de satisfaire au mieux ses clients et leur fournir le meilleur service ainsi ...

L'enseigne La Compagnie du Lit propose à ses clients son nouveau produit : Le matelas Albert La Compagnie du Lit, enseigne parmi les leaders du marché de la literie en France, lance le matelas Albert, un nouveau produit universel, compressé-roulé et inédit avec ses deux faces de couchage, qui ...

L'enseigne La compagnie du Lit part pour l'aventure ce samedi 6 janvier Départ imminent pour

l'enseigne La Compagnie du Lit qui s'élance dès le 6 janvier prochain pour participer à la 40ème édition du Dakar, aux côtés du pilote Bruno da Costa. Eric Romedenne, Président Directeur ...



## La dépression infantile est en hausse

Moins taboue, mieux comprise, mais encore trop souvent sous-diagnostiquée, la dépression chez les moins de 20 ans est un phénomène en progression. C'était il y a un an et demi. Lucie (le prénom a été changé) ne se sent alors pas bien du tout. Agée de 10 ans, elle a des idées noires, des préoccupations morbides, dit souvent « je veux mourir », jusqu'à faire une tentative de suicide en voulant sauter par la fenêtre, raconte sa maman. Elle revient avec sa fille pour un rendez-vous au service de pédopsychiatrie du CHU de Nantes, accompagnée de son fils aîné et de son mari. Lucie y était suivie depuis peu pour un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Un trouble du neurodéveloppement fréquent (5 % des enfants) associant des difficultés attentionnelles, de l'hyperactivité motrice, de l'impulsivité et une difficulté à réguler ses émotions, explique Fanny Gollier-Briant, pédopsychiatre, qui la reçoit ce jour-là.

« Tout prenait des proportions énormes », se souvient sa maman. Ses parents s'inquiètent, son frère aîné de 13 ans a du mal à communiquer avec elle. Lucie ne voit pas de solution à son malheur, a une très mauvaise estime d'elle-même, est d'une grande nervosité. « On ne pouvait parler de rien sans que ça ne finisse en pleurs ou en colère. Nous étions très démunis face à ce grand désarroi. » C'est à l'issue d'un passage aux urgences au CHU de Nantes, en juin 2018, pour des crises de colère incontrôlables – Lucie tapait sur les murs – que le diagnostic est posé par Olivier Bonnot, chef du service de pédopsychiatrie : Lucie souffre d'une dépression infantile.

« Nous sommes tombés des nues, on n'imaginait pas que la dépression puisse exister chez l'enfant », se souvient sa maman. Ses parents ont même un temps douté de ce diagnostic, avant de faire confiance au médecin. A posteriori, pense sa mère, c'est le deuil de sa grand-mère, à la suite d'un cancer, en juin 2018, qui l'a plongée dans une grande tristesse, et qui a sans doute été l'élément déclencheur. Aujourd'hui, après une psychothérapie, Lucie va mieux, a retrouvé sa joie de vivre. Sa famille aussi.

Des chiffres « assez inquiétants »

A l'instar de Lucie, de plus en plus d'enfants et d'adolescents souffrent de dépression, même si la majorité va bien. Aux États-Unis, la dépression chez l'adolescent (de 12 à 17 ans) est passée de 8,7 % en 2005 à 13,2 % en 2017, selon des chiffres présentés lors du dernier congrès de l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, en juin 2019. En Europe, « un adolescent sur cinq est touché par au moins un problème psychologique chaque année », d'après les chiffres de Mental Health Europe. Les tendances sont identiques en France. Environ 8 % des adolescents entre 12 et 18 ans y souffriraient d'une dépression. Et un tiers d'entre eux feraient une tentative de suicide, selon les derniers chiffres de la Haute Autorité de santé (HAS).

Dans l'enquête « Portraits d'adolescents », coordonnée par l'unité Inserm 1178 « Santé mentale et santé publique » et le pôle universitaire de la Fondation Vallée (Gentilly, Val-de-Marne), en 2015, « 12,1 % des jeunes présentaient une dépression avérée, les filles (16,8 %) plus que les garçons (7 %) ». « Des chiffres assez inquiétants », constate

Catherine Jousselme, pédopsychiatre et chef du pôle enseignement-recherche de la Fondation Vallée, institution de soins en pédopsychiatrie située à Gentilly (Val-de-Marne), qui a coordonné l'enquête.

« Globalement, les filles sont deux fois plus concernées que les garçons »

Selon les données – non encore publiées – de l'enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances (Enclass), pilotée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, qui a interrogé 20 000 adolescents en 2018, 9,1 % des élèves de quatrième et de troisième et 13,2 % des lycéens présentent des signes de dépressivité sévère. « Globalement, les filles sont deux fois plus concernées que les garçons », explique la docteure Emmanuelle Godeau, enseignante-chercheuse à l'École des hautes études en santé publique (EHESP) coordinatrice de l'étude Enclass.

« Elles déclarent plus de stress à l'école et pourraient être plus sensibles à la conjoncture globale », constate Emmanuelle Godeau. De plus, « les filles ont plus tendance à intérioriser leur mal-être et semblent plus influencées par les normes sexuées qu'imposent notamment les réseaux sociaux, tandis que les garçons vont davantage extérioriser leur souffrance en se réfugiant dans des bagarres, des prises de risque, les consommations de substances psychoactives ». Mais, conclut la chercheuse, « les filles s'autorisent sans doute plus à l'exprimer verbalement, tandis que les garçons sont culturellement conditionnés à ne pas en parler ».

Si c'est plus rare, la dépression touche aussi les enfants (2 à 3 % selon l'Inserm). Elle est alors souvent corrélée avec des facteurs comme un environnement familial compliqué (maltraitements, carences...) ou des événements traumatiques ou violents.

La période d'incertitude qui s'ouvre dans la lutte contre le Covid-19 va générer chez une partie d'entre eux un surcroît d'anxiété. Le confinement, pendant une période à durée indéterminée, aura sans doute un retentissement sur le bien-être psychique des enfants et adolescents, comme de leurs parents, avec des effets difficiles à anticiper...

#### Cerveau en chantier

Moment charnière entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescence est située par l'Organisation mondiale de la santé entre 10 et 19 ans. Elle débute avec la puberté, mais sa fin est mouvante. C'est aussi une phase où le cerveau est en plein chantier. « L'adolescence est une période de transition, de construction de l'identité et d'acquisition de l'autonomie », rappellent Marie Rose Moro, chef de service de la Maison de Solenn (hôpital Cochin, AP-HP, Paris) et Jean-Louis Brison, inspecteur d'académie honoraire, dans leur livre *Pour le bien-être et la santé des jeunes* (Odile Jacob, 2019). Cela peut être un âge d'extrêmes, de créativité comme de rupture avec les codes établis, décrite par Arthur Rimbaud, « On n'est pas sérieux quand on a 17 ans », ou encore par Charles Baudelaire : « Ma jeunesse ne fut qu'un ténébreux orage, traversé çà et là par de brillants soleils. »

La dépression de l'adolescent a été officiellement reconnue en 1971 au quatrième congrès de l'Union européenne des pédopsychiatres de Stockholm. Mais « on disait il y

a une trentaine d'années que ça n'existait pas, que le suicide d'enfants n'existait pas, on parlait plus de dépressivité (déprime) chez les ados, explique Jean-Pierre Couteron, psychologue clinicien.

La dépression de l'adolescent peut s'exprimer par des passages à l'acte (agressifs ou antisociaux), une perte d'intérêt, des plaintes somatiques (douleurs, fatigue, perte d'appétit...), une grande irritabilité, une mauvaise estime de soi, autant de signes qui peuvent masquer le trouble. Distincts des troubles d'humeur qui peuvent accompagner l'adolescence, ces symptômes peuvent passer inaperçus. « Mal connue, la dépression est souvent sous-diagnostiquée. Ses risques majeurs sont la récurrence, la chronicisation et le suicide », précise le professeur Bonnot.

#### Signaux d'alerte

« Les signes sont souvent différents de ceux de l'adulte. Une humeur triste ou un ralentissement des activités, constatés chez l'adulte, peuvent être absents chez l'enfant ou l'adolescent », précise Marie Rose Moro.

« Lorsque ces idées péjoratives de soi-même, de l'existence, de l'avenir, s'accompagnent de critères objectifs mesurables, en particulier le repli relationnel, le trouble du sommeil (le réveil matinal précoce spontané plus que le problème d'endormissement), des troubles alimentaires, etc., cela doit impérativement alerter », insiste Xavier Pommereau, psychiatre, coordonnateur de l'hôpital de jour pour les 16-25 ans à la clinique Béthanie de Talence (Gironde). Cela devient inquiétant lorsque ces troubles persistent au-delà de trois semaines ou un mois. » « La rupture avec le fonctionnement antérieur doit alerter », complète Fanny Gollier-Briant. Ainsi de cette jeune fille de 16 ans qui a arrêté d'aller au lycée, ne sort plus de chez elle, ne voit plus ses amies...

Comme chez l'adulte, il existe beaucoup de comorbidités. « 40 à 90 % des enfants et adolescents souffrant de dépression présentent une comorbidité psychiatrique et près de 50 % d'entre eux, au moins deux comorbidités », indiquent Diane Purper-Ouakil et Pierre Raysse (service de médecine psychologique, Montpellier), dans un article pour la Fondation Deniker.

C'est un cercle vicieux. « La souffrance induite par d'autres troubles – troubles des conduites alimentaires, troubles du neurodéveloppement, comme le TDAH... – déprime le sujet et rend vulnérable à la dépression », explique Bruno Falissard. De même, les enfants ou adolescents qui souffrent de maladies chroniques ont bien plus de risques de développer des troubles dépressifs ou anxieux.

#### « Echelle du bonheur »

Autre aspect, les conduites addictives favorisent la dépression. De nombreuses études montrent aussi que le fait d'avoir fumé du cannabis jeune augmente le risque de dépression adulte ou accroît les idées suicidaires. « C'est à double sens : une dépression fait souffrir et entraîne des consommations de substances », explique Antoine Pelissolo, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor. « Aujourd'hui, il faut être vigilant face à des comportements d'usage (alcool, cannabis...),

veiller à ce qu'ils ne viennent pas occulter des dimensions potentiellement dépressives », ajoute Jean-Pierre Couteron.

Qu'est ce qui doit alerter ? « C'est un faisceau d'arguments qui nous oriente, rien n'est spécifique », explique Fanny Gollier-Briant. A chaque consultation, elle présente, sur le même mode que l'échelle de la douleur, une « échelle du bonheur », de 1 à 10, à l'enfant ou à l'adolescent, et lui demande où il se situe : « J'interroge systématiquement : " Es-tu triste ? As-tu envie de te faire du mal ? As-tu des idées noires ? Des idées suicidaires ? " Cet outil, évidemment informel, est formidablement utile pour permettre d'aborder les difficultés. »

Quelles que soient les méthodes employées, la pédopsychiatrie reste une spécialité extrêmement clinique. L'entretien demeure capital : « On y perçoit que l'adolescent a perdu l'élan vital, pense que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue par elle-même », indique le pédopsychiatre Bruno Falissard.

« A quoi bon ? »

Aujourd'hui, la dépression est sans doute mieux reconnue qu'elle ne l'était il y a quinze ou vingt ans. Parents, éducateurs, soignants... y sont plus sensibilisés. Mais, comme souvent en psychiatrie, « les causes sont dites plurifactorielles, il existe des prédispositions génétiques, des désordres biologiques et endocriniens mais aussi des événements de vie qui se combinent et provoquent la dépression », résume Olivier Bonnot. Il faut d'abord interroger le parcours du patient et rechercher des traumatismes, des abus sexuels, des agressions, des violences intrafamiliales.

Plus généralement, « dans cette période de transition où les enfants deviennent adultes, beaucoup de choses peuvent être difficiles, comme la séparation d'avec le monde de l'enfance, l'autonomisation, la confrontation avec le monde des adultes pas forcément très désirable », détaille Marie Rose Moro. L'adolescent doit aussi absorber psychiquement une transformation corporelle, une perception modifiée de l'image du corps.

La société est aussi plus anxiogène, plus dure, avec plus de précarité, de chômage, de virus, de séparations. La persistance d'un conflit entre les parents peut être toxique. C'est aussi une période où les jeunes expérimentent, cherchent. L'éco-anxiété touche aussi les jeunes. Ils l'évoquent souvent en consultation : « La planète est foutue » « Il n'y aura plus de poissons dans dix ans » « A quoi bon ? », rapporte Xavier Pommereau.

« Des parents stressés font probablement des enfants plus stressés car la qualité des interactions familiales et la façon dont ils présentent le monde peuvent être vécues comme plus anxiogènes », ajoute le professeur Pierre Fournier, pédopsychiatre et chef de service adjoint à l'hôpital Femme-Mère-Enfant au CHU de Lyon.

Cyberharcèlement

Pour Sandra Fritsch, médecin chef de l'hôpital pour enfants du Colorado (Etats-Unis), « l'enfance est aujourd'hui bien plus complexe qu'il y a trente ou quarante ans. Le monde est jugé bien plus effrayant, avec la diffusion en temps réel de nouvelles négatives. La multiconnexion des parents comme des enfants les prive d'activités comme les jeux

imaginaires et réduit l'activité physique, qui a des effets bénéfiques sur l'anxiété et la dépression ». Une récente étude a aussi montré que la connexion à la nature rend les enfants plus heureux. De même, s'engager dans des causes est un facteur protecteur.

D'autres éléments peuvent expliquer la hausse des dépressions de l'enfant et de l'adolescent : « Il existe de fortes pressions sur les jeunes au niveau scolaire, émanant des parents, des enseignants... qui peuvent être de gros facteurs de stress, de conflit, avec des angoisses sur leur avenir, explique Catherine Jousset. On a formaté une société à l'aune de la consommation, de la croissance, de la vitesse avec une accélération du temps, du " tout, tout de suite ", qui est en train de nous tuer, notre cerveau n'est pas fait pour fonctionner en multi-tâches en permanence, tous les signaux au rouge. »

Le harcèlement, et notamment le cyberharcèlement qui s'est considérablement développé, est également un lourd facteur de risque suicidaire et de dépression. Un jeune sur trois dit avoir été victime de harcèlement en ligne, selon un sondage publié fin 2019 par l'Unicef. « Il y a une augmentation de l'attaque personnelle, amplifiée par les réseaux sociaux, le niveau d'injure augmente sensiblement », constate Xavier Pommereau. Même constat pour Catherine Jousset: « C'est très compliqué dans la population collège, où de nombreux garçons qui ont un look féminin ou bien des jeunes obèses subissent des moqueries... »

#### L'inflammable question des écrans

Les travaux montrant aussi le lien entre le temps d'écran et les risques accrus de dépression, d'anxiété, de suicide, se multiplient. « Les écrans augmentent le risque de troubles dépressifs et les enfants et adolescents dépressifs consomment plus d'écrans. Il existe de nombreuses études corrélatives dont les outils statistiques permettent, en suivant les mêmes individus pendant des années, d'identifier ces cascades causales », souligne le neuroscientifique Michel Desmurget, auteur de *La Fabrique du crétin digital* (Seuil, 2019).

Une étude publiée dans la revue *Jama Pediatrics* en juillet 2019, dirigée par Patricia Conrod, professeure de psychiatrie (CHU Sainte-Justine de Montréal), a mesuré le temps d'exposition aux écrans et les signes de dépression chaque année, sur une période de cinq ans, auprès de 3 836 adolescents. Ceux qui passent le plus de temps sur les écrans, notamment les réseaux sociaux, sont les plus susceptibles de ressentir les symptômes liés à la dépression. Très inflammable, la question des écrans suscite de vifs débats. C'est celle de l'œuf et de la poule. « C'est une question de causalité inversée, on ne sait pas si les écrans ont une incidence sur les symptômes dépressifs ou si un état dépressif entraîne l'adolescent vers l'écran », tempère Bruno Falissard.

« Les pratiques numériques ont pris une place prépondérante dans la vie de la plupart des adolescents. Elles ont parfois pour effet de réduire la durée de leur sommeil, de diminuer leur activité physique et de les surexposer aux médias, ce qui les prédispose fortement aux symptômes dépressifs et anxieux ainsi qu'aux idées suicidaires », indique le troisième rapport de l'Observatoire national du suicide de février 2018.

De nombreux travaux ont également pointé le lien entre manque de sommeil et risque de dépression et d'idées suicidaires chez les adolescents. Or la dette de sommeil ne cesse de s'alourdir, selon les enquêtes menées par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) depuis 2004. Principal facteur en cause selon cette étude : là encore, l'usage intensif des écrans.

Par ailleurs, « les jeunes qui ont une attirance sexuelle homosexuelle sont plus à risque de dépression et de passages à l'acte, ou d'avoir des conduites à risques addictifs », indique Catherine Jousselme, qui a conduit une étude qui doit prochainement paraître dans la revue *L'Encéphale*. De même, les filles qui ont eu des grossesses adolescentes sont plus à risque de tentative de suicide... « Ces sous-groupes sont dans une souffrance psychique plus grande », ajoute la pédopsychiatre, qui déplore le harcèlement subi par les jeunes homosexuels.

Au cas par cas

Comme pour toute pathologie, chaque cas est différent. La prise en charge est prioritairement en première intention une psychothérapie (thérapies cognitives et comportementales, thérapies interpersonnelles...). « La prescription d'antidépresseurs se justifie seulement en cas d'échec de la psychothérapie, après quatre à huit semaines de thérapie, ou si des signes de gravité empêchent tout travail relationnel », indiquent les recommandations de la HAS. C'est là aussi du cas par cas, suivant l'âge de l'enfant, la durée d'évolution des symptômes.

Pour des dépressions modérées à sévères, des médicaments psychotropes sont recommandés en plus de la psychothérapie. Une hospitalisation peut être nécessaire en cas de dépression profonde et surtout d'idées suicidaires. A ce jour, la fluoxétine (Prozac) est le seul médicament à avoir une autorisation de mise sur le marché avec une indication pour les adolescents. Plusieurs études ont montré depuis longtemps le risque d'effets secondaires de ces médicaments, notamment le risque suicidaire.

Problème, la situation de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent est très difficile. Les délais pour obtenir un rendez-vous s'allongent dans les CMP (centres médico-psychologiques), maisons des adolescents, services hospitaliers, libéraux... Désarmés, les parents sont en quête de solutions. Alors que la psychothérapie est essentielle, elle n'est que rarement remboursée.

Conséquences : « Tous les lieux de soin étant saturés, les jeunes qui présentent des signes de mal-être ou qui auraient besoin de soins précoces (psychothérapies, consultations psychologiques...) n'étant pas prioritaires par rapport à ceux souffrant de pathologies avérées, ne bénéficient pas des soins qui éviteraient à leur santé de se dégrader », décrivent Marie Rose Moro et Jean-Louis Brison dans leur rapport « Mission bien-être et santé des jeunes ». Ils estiment ainsi à 1,5 million le nombre de jeunes qui auraient besoin d'avoir un projet de suivi ou de soins approprié.

Alors même « qu'il est fondamental, en termes de prévention, de détecter les adolescents subdéprimés, souvent non diagnostiqués, afin de leur proposer rapidement des soutiens adaptés », lit-on dans l'enquête « Portraits d'adolescents ». Ces questions

sont d'autant plus importantes que la période de l'adolescence est essentielle pour la détermination des orientations de santé à l'âge adulte.

L'absence de prise en charge peut également résulter d'un refus des intéressés : ce n'est pas si facile de dire, de parler, de trouver un interlocuteur... Il faut parfois du temps, et du courage. La question du lien, de la relation avec un thérapeute bienveillant, en qui l'enfant ou l'adolescent a confiance, qui le prend au sérieux, est essentielle.

De même, les activités artistiques et culturelles (théâtre, dessin, écriture...) se révèlent bénéfiques pour sortir de la dépression. Et surtout, note Marie Rose Moro, « les jeunes demandent qu'on leur tienne un autre discours que la désespérance ». Un avis partagé par le pédopsychiatre Philippe Jeammet, qui insiste sur la nécessité de recouvrer une confiance en l'avenir. Pas toujours évident, en ces temps troublés. Mais la façon dont l'adulte perçoit l'environnement a un fort impact sur l'enfant et l'adolescent.

Pascale Santi



## Edito : Virus, coronavirus, la peur mauvaise conseillère



L'appel au calme, au civisme, au sens des responsabilités individuelles et collectives lancé par les pouvoirs publics vient contrebalancer la tension qui entoure l'épidémie du Covid-19 que la France n'évitera plus.

Les plans blancs et bleus sont déclenchés, avant un passage au stade 3 ?

Les professionnels en première ligne font face à la peur des plus fragilisés, des aidants. Ils font face à leurs peurs aussi.

Si les masques font défaut dans certains endroits, ailleurs, ils sont tellement portés qu'ils effraient les personnes désorientées.

La suspension des visites qui vient de tomber augmente encore la demande d'attentions, de contacts, de gestes de reconnaissances de ces mêmes personnes malades auprès des professionnels.

Le gouvernement exige la mise en oeuvre de mesures barrières drastiques pour éviter la propagation du virus. Le ministre de la santé Olivier Véran appelle sur les plateaux TV au sang froid, au sens des responsabilités individuelles et collectives si l'on a des doutes, si l'on est malade en restant chez soi, en appelant le 15, en n'exigeant pas de test inutile...

L'enjeu est d'éviter l'engorgement des services hospitaliers (en réanimation). L'enjeu est de sauver, de guérir les personnes malades, quel que soit leur âge.

Les fédérations professionnelles des métiers du grand âge expriment leurs inquiétudes. L'AD-PA (Association des directeurs au service des personnes âgées) demande au conseil national consultatif d'éthique de s'exprimer sur les bénéfices/risques de la fermeture des Ehpad à toute visite. Les professionnels de terrain sont à nouveau en première ligne face aux questions éthiques quotidiennes : sécurité physique versus sécurité affective, principe de précaution versus respect des libertés, qualité de soins versus moyens accordés, contacts sans contacts possibles avec l'extérieur...

Parmi les pistes de réponses pour faire face à ces exigences de précautions, la rédaction vous invite à mobiliser sans modération les approches non-médicamenteuses que nous mettons en valeur chaque année dans notre colloque annuel Agevillage/Humanitude. Retrouvez les propositions de Pascal Dreyer pour garantir la notion de "chez soi" malgré les contraintes des pratiques professionnelles.

En ces temps de confinement imposé, une première étude montre d'ailleurs que l'approche non-médicamenteuse : la "thérapie du voyage virtuel en train", ça marche.

Les centres communaux d'action sociale, les CCAS, ont décidé de se projeter à horizon 2050. Ils vont commencer à mettre en oeuvre des pistes concrètes de leur fabrique de l'action sociale dès maintenant.

L'Anap partage de son côté ses recommandations opérationnelles, pas à pas, pour les établissements médico-sociaux sur les enjeux du développement durable, de leur responsabilité sociale et environnementale. Question QVT (qualité de vie au travail), nous faisons un zoom autour de la **journée du sommeil** ce 13 mars, sur les effets du travail de nuit et les pistes pour bien le vivre.

Les métiers de l'accompagnement continuent de s'interroger : découvrez cette semaine "l'assistant au projet de vie". Mis en oeuvre dans le secteur du handicap, arrivera-t-il sur le champ du grand âge ?

Quant aux soignants, ils sont invités à rejoindre la réserve sanitaire pour faire face à l'épidémie.

Ce virus nous oblige à affronter nos peurs, individuelles et collectives.

On le sait : la peur n'évite pas le danger. Elle est mauvaise conseillère quand elle ne déclenche que des émotions négative. Elle est utile en revanche pour alerter, pour rester vigilant... sans tomber dans l'excès, la panique, la psychose.

Avons-nous d'ailleurs les moyens d'une telle peur ?

A nous de la reconnaître pour mieux l'accueillir, l'utiliser ou nous en détourner. En ouvrant notre esprit critique aux champs des possibles, à la vie qui est risque, à notre sens des responsabilités individuelles et collectives, à nos capacités à ne pas subir, à agir.

Pour ne pas avoir peur d'être fier des magnifiques métiers du grand âge, du prendre soin, quotidien, intime, chaleureux, humain, citoyen... d'autant plus face à ces virus qui font peur.



## Sommeil : vous couchez-vous plus tard que les autres Français ?

La fatigue fait partie de votre quotidien ? Vous n'êtes pas seul. Un quart des Français souffrent de somnolence et 7 % se disent même « très somnolents ». Et le sommeil des habitants de l'Hexagone est loin d'être paisible : 80 % d'entre eux se réveillent la nuit, pendant une durée de 32 minutes en moyenne. Il est tentant, lorsqu'on se sent fatigué, de penser que les autres sont plus raisonnables et s'abandonnent aux bras de Morphée bien plus tôt que soi. Pourtant, une étude de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance\* révèle que les Français sont loin, très loin, de se coucher en même temps que le soleil.

A découvrir également : Sommeil : 7 erreurs à éviter pour bien dormir

Les Français se couchent à 23h06 en semaine et à 23h46 le week-end

Une majorité de Français (44 %) se couchent entre 23h et minuit en semaine et 9 % entre minuit et 1h. En moyenne, ils éteignent les lumières à 23h06. Durant les périodes de repos (week-end et jours de congés), ils sont toujours une majorité (44 %) à se mettre au lit entre 23h et minuit, mais 18 % à s'y lover entre minuit et 1h et 12 % entre 1h et 2h. Ils se couchent alors à 23h46 en moyenne.

Ils dorment 6h41 en semaine, 7h33 le week-end

Si les Français ne se levaient pas aux aurores, se coucher à une heure relativement tardive ne leur poserait pas de problème. Mais dans les faits, ils se réveillent définitivement à 6h35 la semaine en moyenne et à 7h51 le week-end. De plus, ils mettent en moyenne 33 minutes à s'endormir, en semaine comme durant les jours de repos. Résultat, ils dorment 6h41 durant la semaine (vs 7h07 en 2016) et 7h33 le week-end (vs 8h03 en 2016).

La sieste au travail, une solution d'avenir ?

Alors, pour reprendre des forces, les Français font la sieste. 40 % s'en accordent une fois par semaine, 13 % en faisant même deux. Seulement, alors que 43 % des habitants de l'Hexagone souhaiteraient pouvoir faire un petit somme réparateur au travail, seuls 10 % disposent d'un lieu dédié à cela à leur bureau.

Données issues d'une étude Opinion Way pour **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance réalisée auprès d'un échantillon de 1020 individus représentatifs de la population française âgés de 18 ans à 65 ans.



## Sommeil : vous couchez-vous plus tard que les autres Français ?



**Vous pensez vous mettre au lit bien plus tard que les autres Français ? Pas si sûr. Une étude réalisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance révèle qu'ils se couchent peu de temps avant minuit et dorment moins de 7 heures par nuit en semaine.**

La fatigue fait partie de votre quotidien ? Vous n'êtes pas seul. Un quart des Français souffrent de somnolence et 7 % se disent même « très somnolents ». Et le sommeil des habitants de l'Hexagone est loin d'être paisible : 80 % d'entre eux se réveillent la nuit, pendant une durée de 32 minutes en moyenne. Il est tentant, lorsqu'on se sent fatigué, de penser que les autres sont plus raisonnables et s'abandonnent aux bras de Morphée bien plus tôt que soi. Pourtant, une étude de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance\* révèle que les Français sont loin, très loin, de se coucher en même temps que le soleil.

A découvrir également : Sommeil : 7 erreurs à éviter pour bien dormir

### **Les Français se couchent à 23h06 en semaine et à 23h46 le week-end**

Une majorité de Français (44 %) se couchent entre 23h et minuit en semaine et 9 % entre minuit et 1h. En moyenne, ils éteignent les lumières à 23h06. Durant les périodes de repos (week-end et jours de congés), ils sont toujours une majorité (44 %) à se mettre au lit entre 23h et minuit, mais 18 % à s'y lover entre minuit et 1h et 12 % entre 1h et 2h. Ils se couchent alors à 23h46 en moyenne.

### **Ils dorment 6h41 en semaine, 7h33 le week-end**

Si les Français ne se levaient pas aux aurores, se coucher à une heure relativement tardive ne leur poserait pas de problème. Mais dans les faits, ils se réveillent définitivement à 6h35 la semaine en moyenne et à...

Lire la suite sur [Femina.fr](http://Femina.fr)

#### **A lire aussi**

- Coronavirus : 13 exercices pour faire du sport à la maison

Méditation : 3 exercices de psy pour être bienveillant envers vous-même

- Troubles du sommeil : voici la raison pour laquelle la mélatonine ne fonctionne pas sur vous
- Voici les deux ingrédients à bannir de notre alimentation selon les nutritionnistes
- Le régime fodmaps en pratique



## **Journée du sommeil : pourquoi certaines personnes pensent ne jamais rêver ?**

Lorsqu'il s'agit de rêve, deux teams s'opposent. D'un côté, ceux capables de retranscrire au détail près leur songe. De l'autre, ceux qui assurent ne jamais rêver. Un phénomène curieux, mais possible... Explications.

« J'ai rêvé de toi hier » est une phrase qui précède souvent de longues discussions enflammées. Car, le rêve est un sujet qui passionne. Avoir la sensation de passer sa nuit avec Brad Pitt, d'être présidente de la République ou d'arriver nue à l'école n'est pas anodine. Pourtant, certaines personnes assurent ne jamais rêver. C'est le cas de Nicola Dall'Asen, journaliste américaine du site Allure. « Enfant, je me souviens d'avoir eu de nombreux rêves, et beaucoup de cauchemars aussi que je peux aujourd'hui encore raconter. Mais pour une raison que j'ignore, à la seconde où je suis devenue adolescente, ils ont tous cessé. » explique-elle sur le site . Pour comprendre ce phénomène, la jeune femme de 25 ans est allée interroger des experts.

Selon, Rafael Pelayo, professeur des Sciences comportementales à l'Université de Stanford (San Francisco), rêver nous permet de trier toutes les informations reçues dans la journée. C'est aussi le moment où notre cerveau va faire son travail de mémorisation. Car le sommeil se décline en cinq phases bien différentes. D'abord, l'endormissement avec l'arrivée de la somnolence et de l'assoupissement. Puis, le sommeil léger, lent et enfin profond où l'ensemble du corps est endormi. Enfin, arrive le sommeil paradoxal. C'est à ce stade que la plupart des rêves surviennent. Pour le spécialiste, cette dernière étape est essentielle. Car, c'est...



## Journée nationale du sommeil : les Français dorment-ils assez ?

La journée nationale du sommeil est l'occasion d'étudier la qualité des nuits des citoyens Français. Cette journée existe depuis le début du millénaire. Ainsi, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance organise des rencontres pour sensibiliser et répondre aux questions concernant les troubles du sommeil. Le sommeil. Un thème récurrent qui est un véritable sujet de santé publique. Environ 25% des Français estiment ne pas assez dormir et un tiers ont des troubles du sommeil. Voilà le constat rapporté par une étude du INSV / MGEN en 2015. Et les résultats ne sont pas prêts de s'améliorer, surtout chez les jeunes. Avec toutes les activités possibles à la portée de la jeune génération, le manque de sommeil se fait vite ressentir ! C'est pas moins d'un quart des 25-34 ans qui se plaignent de somnolence en pleine journée.

Une journée spéciale de sensibilisation

Source : Pinterest

La journée nationale du sommeil se déroule le troisième vendredi du mois de mars. Pour cette 20ème édition, elle se passe exceptionnellement le deuxième vendredi. Plusieurs « Village sommeil » sont mis en place dans toute la France pour cet événement. L'occasion de parler du manque de sommeil, véritable fléau du 21ème siècle. L'occasion également d'apprendre en s'amusant avec divers quiz sur la thématique du sommeil et d'avoir des petits « trucs et astuces » pour s'endormir plus facilement.

Il est important de savoir que le sommeil joue un rôle crucial pour être en bonne santé. Environ 40% des français ont la mauvaise habitude de s'endormir après avoir consulté un écran. Que cela soit la console de jeu, la télévision ou son téléphone portable, le résultat reste le même: il favorise le trouble du sommeil. Profitez de cette journée pour revoir vos habitudes afin d'optimiser votre nuit afin d'être en pleine forme le lendemain. Nous vous rappelons qu'une personne qui vit 80 ans passera 26 ans et demi à dormir. Il serait quand même dommage qu'un tiers de votre vie soit bâclé. Alors, prenez le temps de dormir!



## **Journée du sommeil : 5 questions que l'on se pose**

Combien d'heures doit-on dormir en moyenne ?

La durée recommandée de sommeil varie en fonction des personnes et de leur âge. Un bébé aura besoin, en moyenne, de 15 à 20 heures de sommeil, contre 10 à 12 heures pour un enfant. En revanche, un adolescent aura normalement besoin de 9 à 10 heures et seulement 7 à 8 heures seront nécessaires à l'adulte. Une personne âgée, quant à elle, a besoin de très peu de sommeil.

Les Français dorment-ils assez ?

Malheureusement, les Français ne dorment pas assez. Outre ceux qui souffrent de graves insomnies ou de pathologie comme l'apnée du sommeil, les gens dorment de moins en moins. Dans son Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) de mars 2019, Santé Publique France a calculé qu'on est passé sous la barre des sept heures de sommeil par nuit (6h42). Plus d'un tiers des Français dorment moins de 6h par nuit (35,9%) et plus d'un quart (27,7 %) sont en dette de sommeil.

Pourquoi dort-on moins ?

En 50 ans, les Français ont perdu en moyenne une heure et demi de sommeil par nuit. Comment cela se fait-il ? selon Santé Publique France, plusieurs facteurs entrent en jeu, comme l'augmentation du travail de nuit (entre 1990 et 2013, le nombre de personnes travaillant la nuit a augmenté d'un million), ou encore l'allongement du temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail. Les écrans jouent aussi un rôle important dans ce manque de sommeil puisque 9 Français sur 10 passent la soirée à surfer sur internet, sur les réseaux sociaux ou à regarder des séries.

Quelles conséquences pour la santé ?

Ce manque de sommeil peut avoir un vrai risque pour la santé. Et pour cause, il aggrave la plupart des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques et augmente les risques d'infection. De plus, cela a des conséquences sur l'humeur - irritabilité, dépression - et sur la concentration et la vigilance. Au contraire, bien dormir peut améliorer la santé intestinale ou encore protéger le cœur.

Comment mieux dormir ?

Il existe plusieurs "règles" à respecter pour mieux dormir. D'abord, il est important de se coucher et se lever à heures fixes. Une petite sieste d'un quart d'heure, vingt minutes par jour peut aider. Il est également recommandé de faire régulièrement au moins une demi-heure de sport par jour et de s'exposer à la lumière du jour pendant plus d'une heure. Il est préférable d'éviter les excitants comme l'alcool et le tabac surtout le soir. Quant aux écrans, il faudrait, dans l'idéal, s'imposer un couvre-feu.



## Pourquoi un bon sommeil permet de mieux résister aux infections



On ne compte plus le nombre d'études qui démontrent le rôle du sommeil sur l'ensemble des organes et son influence essentielle dans le maintien de la vigilance et de l'équilibre psychique. A l'occasion de la 20e **Journée du Sommeil** qui se déroule le vendredi 13 mars, **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) a tenu à rappeler le rôle essentiel du sommeil pour la santé et son effet protecteur pour l'immunité : bien dormir est aussi fondamental pour soutenir son système immunitaire, particulièrement en cas d'épidémie. En cas d'infection, pour mieux lutter contre l'agresseur, un certain nombre de molécules synthétisées par l'organisme participe au fait que nous dormons davantage.

« À l'inverse, une privation chronique de sommeil affaiblit le système immunitaire, favorisant une contamination bactérienne ou virale », indique le Dr Marc Rey, neurologue, Président de **l'INSV**. Ainsi, il est particulièrement important de bien gérer son sommeil en période d'épidémie. « Pratiquée occasionnellement ou quotidiennement, la sieste permet de lutter contre la dette de sommeil. », ajoute le Dr Marc Rey. Alors que la France est dans l'expectative face à la progression de l'épidémie de Covid-19, l'organisme fait également savoir que le « couvre-feu digital » est d'autant plus nécessaire en période de stress psychosocial, d'où l'importance de la déconnexion des écrans avant le coucher.

### L'« effet sentinelle » prend de l'importance, notamment chez les jeunes

Mais l'enquête **INSV/MGEN** 2020 menée à l'occasion de cet événement montre que cette bonne habitude n'est pas encore ancrée dans le quotidien des Français. Ses résultats indiquent en effet que seuls 39 % des sondés jugent que les écrans ont un impact négatif sur la qualité du sommeil, la majorité d'entre eux (56 %) n'y voyant aucun impact. Et près de 45 % des adultes consultent des écrans le soir au lit, dans un tiers des cas tous les jours ou presque, et ce durant plus d'1 heure 30 pour un quart des utilisateurs. L'exposition à la lumière bleue des écrans le soir est en cause, mais pas seulement, car la situation actuelle de progression de l'épidémie peut entraîner de la peur et du stress.

« Il faut minimiser l'hyper-éveil ou le stress induit par la cyberconnexion le soir afin de bien préparer son « espace préservé » pour dormir. », conseille le Dr Marc Rey. Outre l'usage des écrans eux-mêmes, l'enquête révèle également que 16 % des Français dont 28 % des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie de leur smartphone ou un SMS, et que près de la moitié y répondent. Un phénomène appelé « effet sentinelle », qui consiste à rester en veille de peur de

rater une information (tweets, SMS...) et qui participe à accentuer la dette de sommeil chez les plus jeunes. Or, de nombreuses études ont montré l'impact négatif de la privation de sommeil sur la santé des adolescents.

Pour enrayer ce phénomène, « **L'INSV** préconise des campagnes de prévention de large ampleur sur le sommeil des jeunes. » précise son président. L'Institut émet également d'autres recommandations comme le fait de renforcer la formation des médecins généralistes et des pharmaciens sur le sujet, d'intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé, ou encore de renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et ce tout au long de la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale. « Revaloriser le sommeil dans le cadre des politiques de santé publique est plus que jamais de première importance au regard des nouveaux modes et rythmes de vie. », conclut-il.

À lire aussi

- Mon enfant fait de l'apnée du sommeil
- AeroSleep, un protège-matelas innovant pour le sommeil de bébé
- Sommeil : une couverture d'emballage pour favoriser des nuits plus longues
- Ava, le bracelet connecté qui vous aide à trouver le bon moment pour faire un bébé
- Banc d'essai 2013 des humidificateurs
- Hellocare, l'application mobile qui vous connecte immédiatement à un médecin



## **Journée du sommeil 2020 : les astuces des Français pour s'endormir !**

C'est un fait : en 50 ans, les Français ont perdu 1h30 de sommeil par nuit. Pourtant, ce n'est pas faute de rappeler à quel point bien dormir est essentiel, tant pour notre santé que pour notre équilibre psychique. De nombreuses études scientifiques ont déjà été en mesure de démontrer l'importance du sommeil dans nos vies.

"Chaque année, **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) mène son enquête **[INSV/MGEN 2020, ndlr]** sur le sommeil des Français. D'après nos résultats 2020, on est à 6h41 d'heures moyennes de sommeil par nuit, en semaine, déplore le Dr Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil et Président de **l'INSV**. Par rapport aux années précédentes on maintient notre réduction du temps de sommeil. C'est très embêtant, puisque la majorité de la population a besoin de 7 à 8 heures de repos par nuit".

En cette journée du 13 mars, dédiée au sommeil, on souligne donc une vraie dette de sommeil chez les Français. "Il y a aussi un effet conjoncturel lié au stress actuel causé par le coronavirus, qui doit être pris en compte dans notre enquête, relève le Dr Rey. Le fait d'être stressé implique que l'on va sécréter plus de cortisol, qui est un stimulant de l'éveil. Quand vous avez peur, c'est plus difficile de dormir".

Néanmoins, de manière générale, le sommeil fait défaut à de nombreuses personnes. Un nouveau sondage réalisé par les laboratoires Sanofi vient de mettre en lumière les pratiques surprenantes des Français pour trouver le sommeil plus vite. On les décrypte avec le Dr Rey dans notre diaporama.

### **"Le temps passé devant les écrans va empiéter sur le sommeil"**

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est important de mentionner l'une des grandes causes au manque de sommeil des Français.

"L'enquête **INSV/MGEN 2020** montre une augmentation de l'usage des écrans le soir et un important nombre de réveils nocturnes occasionnés par les téléphones chez les Français », relaye **l'INSV**. Les spécialistes rappellent l'importance de la déconnexion des écrans avant le coucher. L'enquête montre par ailleurs que les conditions de travail ne sont pas sans conséquence sur le sommeil des adultes et, de fait, la vie de famille".

Selon le neurologue, "99% des Français ont des écrans chez eux [TV, ordinateurs, tablettes, smartphones, ndlr]". Parmi eux, 59 % prétendent l'utiliser dès leur réveil et 84 % s'endorment avec ! En outre, 62 % des Français déclarent visionner un écran plus d'une heure trente avant l'endormissement.

"Ce ne sont pas les écrans qui sont toxiques, c'est le temps qu'on y passe", alerte le Dr Rey.

"Ce temps sur l'écran va empiéter majoritairement sur le sommeil et la lecture. Non seulement les gens dorment moins, mais en plus ils lisent moins. Et on retrouve souvent le même phénomène chez leurs enfants : 90 % des jeunes ont accès à un écran au sein du foyer et vont le regarder".

### **Le stress et la suractivité professionnelle aussi en cause**

Au-delà des écrans, notre course perpétuelle contre la montre, le stress et nos journées toujours plus chargées n'arrangent pas les choses.

"Les Français ne sont pas les seuls à avoir perdu 1h30 de sommeil, indiquait de son côté le médecin et animateur, Michel Cymes, interviewé par Medisite en novembre 2019. Tous les pays confrontés au stress, suractivité professionnelle ou aux problèmes de transport sont concernés. Et particulièrement dans les grandes villes".

> Remportez un chèque cadeau de 500€ et offrez-vous un robot cuiseur en participant au jeu concours de La Banque Postale



## **Journée du sommeil : un temps grignoté par les temps d'écran le soir, des messages de prévention à faire passer en consultation**

« Outil de bonne santé », comme le rappelle **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INVS**), le sommeil est pourtant mis à mal par de nouvelles habitudes, nos modes de vie et nos conditions de travail. À l'occasion de la 20<sup>e</sup> **Journée du sommeil**, l'INVS publie les résultats d'une enquête OpinionWay chez 1 020 personnes âgées de 18 à 65 ans qui révèle une augmentation de l'usage des écrans le soir et des réveils nocturnes dus aux téléphones. Les Français sont pourtant conscients de l'importance du sommeil. Plus de la moitié d'entre eux (53 %) estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. Ils dorment néanmoins de moins en moins. Selon les données de Santé publique France, le temps de sommeil des Français est tombé en 2019 sous la barre des 7 heures : nous dormons en moyenne 6 h 41 en semaine et 7 h 33 le week-end.

Les écrans s'invitent dans le lit

Ce sont nos nouvelles habitudes qui empiètent sur notre temps de sommeil. Près de 45 % des adultes consultent des écrans le soir au lit. Dans un tiers des cas, cette nouvelle habitude se répète tous les jours ou presque. Et pour un quart des utilisateurs, cela dure plus d'une heure 30. Les Français sont par ailleurs 16 % (28 % des 18-34 ans) à être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou un SMS. « L'effet sentinelle, qui consiste à rester en veille de peur de passer à côté d'une information (tweets, commentaires sur un réseau social, SMS...), participe à accentuer la dette de sommeil chez les plus jeunes », souligne le Dr Marc Rey, neurologue et président de **l'INVS**.

Cette consommation d'écran n'est pourtant pas perçue comme problématique. Seuls 39 % des Français interrogés jugent que les écrans ont un impact négatif sur la qualité du sommeil. La majorité (56 %) n'y voit même aucun impact. Ils ne perçoivent pas non plus, pour une majorité d'entre eux, les effets de l'exposition aux écrans sur le sommeil des enfants. Seuls 45 % des parents reconnaissent l'impact négatif des écrans sur le sommeil. Et trois parents sur dix ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.

L'impact nocif des horaires atypiques

En parallèle, les conditions de travail impactent également le sommeil. Les horaires décalés ou atypiques, pourtant nocifs pour la santé, progressent depuis 20 ans, note **l'INVS**. « Il est vraisemblable que le travail en horaires décalés expose aussi en partie les salariés à certains des autres effets néfastes sur la santé décrits avec le travail de nuit : risque d'accidents accrus, augmentation des dépressions et des maladies cardiovasculaires, et même du cancer du sein », commente la Dr Émilie Pépin, médecin du travail et spécialiste du sommeil à l'Hôtel-Dieu à Paris.

Dans ce contexte, **l'INVS** appelle à une meilleure prise en compte du sommeil dans les plans ou projets institutionnels de santé. Il insiste également sur la nécessité de sensibiliser la population et d'éduquer au sommeil dès la maternelle. En entreprise, **l'INVS** préconise la création de zones de repos ou de sieste pour pallier les privations de sommeil. Enfin, à côté du renforcement des centres du sommeil, **l'INVS** souhaite que la formation des médecins généralistes et des pharmaciens soit renforcée afin de limiter la consommation d'hypnotiques.

## Covid-19 : le manque de sommeil peut-il nous fragiliser face au virus ?

Santé - Sciences Dossier : Covid 19 - Les réponses de nos experts Vendredi 13 mars 2020 à 15:45  
- Par Nicolas Chapelle, France Bleu Paris

- 
- 
- 
- 

Sans céder à la panique et en appliquant à la lettre les mesures d'hygiène et de sécurité, la période reste anxiogène. Et cela peut nuire à la qualité de notre sommeil.

Un enfant qui dort © Getty - Westend61

Nous en parlons avec Joëlle Adrien, Neurobiologiste à l'Inserm et présidente de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance.

Joëlle Adrien, Neurobiologiste à l'Inserm et présidente de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance

Copier

Ce qu'il faut retenir :

- Le sommeil permet de renforcer ses défenses immunitaires. En dormant mal on affaiblit nos mécanismes de lutttes et on est plus fragile face aux virus et aux infections
- Les somnifères ne sont à utiliser que ponctuellement, car l'organisme s'y habitue
- Le meilleur moyen d'avoir un sommeil de bonne qualité c'est de s'exposer à la lumière et à faire un peu d'exercice le matin, afin de calibrer son horloge biologique
- Les enfants peuvent profiter de la fermeture des écoles pour dormir une heure de plus le matin

- Afficher plus d'éléments

Nicolas Chapelle France Bleu Paris

-



## Huile essentielle de lavande : le secret d'un bon sommeil ?

Si comme des millions de Français, vous souffrez d'insomnies, en cette **journée du sommeil**, c'est l'occasion de redécouvrir les bienfaits de l'huile essentielle de lavande, qui vient en aide à tous ceux qui comptent les moutons pendant des heures.

Depuis un siècle, l'huile essentielle de lavande est encensée pour ses bienfaits réparateurs sur la peau et les cuirs chevelus sensibles. Antalgique, analgésique, anti-inflammatoire, antiseptique... ses propriétés ne sont plus à prouver. Mais ce que l'on sait moins, c'est que cette plante a des bienfaits apaisants sur le corps et l'esprit, et aide à combattre les troubles du sommeil. La lavande diminue le niveau de stress, favorise la relaxation, tranquillise l'esprit, et aide à être en bonne condition pour s'endormir. Et ce n'est pas tout, elle lutte contre l'hyperémotivité et les sautes d'humeur.

D'ailleurs, Lush, le roi des bombes de bain et produits naturels, s'en est emparé pour une gamme de produits qui font les beaux jours (et les bonnes nuits) des insomniaques. La crème hydratante Sleepy, à appliquer avant d'aller se coucher, au parfum envoûtant de lavande et à l'infusion d'avoine, fait des ravages, notamment auprès des jeunes parents, qui ne jurent que par ça sur leurs bébés. Avec le succès de cette formule, Lush a réitéré avec le baume nettoyant solide Sleepy Face, pour se laver le visage le soir. On aime aussi le spray corporel Twilight, que l'on peut aussi vaporiser dans sa chambre, à l'huile essentielle de lavande et à la fève de tonka, pour passer une nuit paisible. Lush propose aussi un pain moussant vegan, French Kiss, aux vertus déstressantes, et Deep Sleep, une gelée de douche à l'huile essentielle de lavande et de camomille pour trouver le calme.



## **Journée du sommeil : pourquoi certaines personnes pensent ne jamais rêver ?**

Lorsqu'il s'agit de rêve, deux teams s'opposent. D'un côté, ceux capables de retranscrire au détail près leur songe. De l'autre, ceux qui assurent ne jamais rêver. Un phénomène curieux, mais possible... Explications.

« J'ai rêvé de toi hier » est une phrase qui précède souvent de longues discussions enflammées. Car, le rêve est un sujet qui passionne. Avoir la sensation de passer sa nuit avec Brad Pitt, d'être présidente de la République ou d'arriver nue à l'école n'est pas anodine. Pourtant, certaines personnes assurent ne jamais rêver. C'est le cas de Nicola Dall'Asen, journaliste américaine du site Allure. « Enfant, je me souviens d'avoir eu de nombreux rêves, et beaucoup de cauchemars aussi que je peux aujourd'hui encore raconter. Mais pour une raison que j'ignore, à la seconde où je suis devenue adolescente, ils ont tous cessé. » explique-elle sur le site . Pour comprendre ce phénomène, la jeune femme de 25 ans est allée interroger des experts.

Pourquoi je ne rêve pas ?

Selon, Rafael Pelayo, professeur des Sciences comportementales à l'Université de Stanford (San Francisco), rêver nous permet de trier toutes les informations reçues dans la journée. C'est aussi le moment où notre cerveau va faire son travail de mémorisation. Car le sommeil se décline en cinq phases bien différentes. D'abord, l'endormissement avec l'arrivée de la somnolence et de l'assoupissement. Puis, le sommeil léger, lent et enfin profond où l'ensemble du corps est endormi. Enfin, arrive le sommeil paradoxal. C'est à ce stade que la plupart des rêves surviennent. Pour le spécialiste, cette dernière étape est essentielle. Car, c'est elle qui nous permet de mémoriser notre songe. « Il y a une grande différence entre ne pas rêver et ne pas être capable de s'en souvenir » explique Kelly Baron, psychologue clinicienne. Nicola Dall'Asen aurait donc un cycle de sommeil perturbé qui ne lui permettrait pas d'arriver au dernier stade clé. Pourtant, la journaliste dort plus de sept heures par nuit, sans insomnies . Pour Rafael Pelayo, la jeune femme ne se réveille pas à temps. « Réveillez-vous plus tôt. L'achat d'un tracker de sommeil peut vous aider à déterminer l'heure idéale pour se réveiller à la fin de la période de sommeil paradoxal » explique-t-il. Il ne reste plus qu'à décider s'il est vraiment nécessaire d'avancer son alarme de quelques heures...

Est-ce dangereux pour ma santé ?

Ne pas réussir à ouvrir les yeux au bon moment, pour se souvenir de l'un de ses songes, aurait-il une répercussion sur la santé s'inquiète Nicola Dall'Asen. Rafael Pelayo est catégorique : ne pas avoir la sensation de rêver n'est pas un signe de maladie. « Le plus important est de se réveiller le matin bien reposé » conclut l'expert. Tant pis pour les nuits de folie !



## L'agenda de l'engagement du 13 au 22 mars 2020



### Vendredi 13 mars 2020

- Journée **nationale du sommeil**.
- Fin de l'appel à projets de la Fondation BNP Paribas pour le programme Projet Banlieues 2020, qui vise à accompagner les initiatives des associations locales dans les quartiers prioritaires de la ville.

### Samedi 14 mars 2020

- Annulé : Marche pour le climat, partout en France. Greta Thunberg sera à Paris aux côtés des personnes qui défilent entre Bastille et République. La marche sera suivie d'un concert
- Lancement des 17e Journées de la schizophrénie, jusqu'au 21 mars 2020, partout en France, pour faire tomber les tabous et déstigmatiser la maladie auprès du grand public.
- Course des Lumières contre le cancer, à Marseille.

### Dimanche 15 mars 2020

- Premier tour des élections municipales.
- Fin des candidatures aux bourses handicap 2020 de la Fondation Banque populaire, pour aider les personnes atteintes d'un handicap moteur ou sensoriel à réaliser leur projet de vie.
- Lancement de la semaine de la courtoisie au volant 2020. Jusqu'au 21 mars, cet événement sensibilise le grand public à l'incivisme et aux comportements à risque sur la route, pour un meilleur partage de l'espace public.

### Mardi 17 mars 2020

- Fin de l'appel à projets 2020 de la Fondation Nexity pour l'égalité des chances.
- Reporté : Rencontre Handicap, Recherche & Citoyenneté 2020 de la FIRAH à l'auditorium de l'Hôtel de Ville de Paris. L'objectif de cette manifestation annuelle, dont c'est la septième édition, est de porter un regard croisé entre chercheurs, personnes en situation de handicap, professionnels et familles sur les travaux de recherche appliquée et participative qui améliorent



## Huile essentielle de lavande : le secret d'un bon sommeil ?

Si comme des millions de Français, vous souffrez d'insomnies, en cette **journée du sommeil**, c'est l'occasion de redécouvrir les bienfaits de l'huile essentielle de lavande, qui vient en aide à tous ceux qui comptent les moutons pendant des heures. Si comme des millions de Français, vous souffrez d'insomnies, en cette **journée du sommeil**, c'est l'occasion de redécouvrir les bienfaits de l'huile essentielle de lavande, qui vient en aide à tous ceux qui comptent les moutons pendant des heures.

Depuis un siècle, l'huile essentielle de lavande est encensée pour ses bienfaits réparateurs sur la peau et les cuirs chevelus sensibles. Antalgique, analgésique, anti-inflammatoire, antiseptique... ses propriétés ne sont plus à prouver. Mais ce que l'on sait moins, c'est que cette plante a des bienfaits apaisants sur le corps et l'esprit, et aide à combattre les troubles du sommeil. La lavande diminue le niveau de stress, favorise la relaxation, tranquillise l'esprit, et aide à être en bonne condition pour s'endormir. Et ce n'est pas tout, elle lutte contre l'hyperémotivité et les sautes d'humeur.

D'ailleurs, Lush, le roi des bombes de bain et produits naturels, s'en est emparé pour une gamme de produits qui font les beaux jours (et les bonnes nuits) des insomniaques. La crème hydratante Sleepy, à appliquer avant d'aller se coucher, au parfum envoûtant de lavande et à l'infusion d'avoine, fait des ravages, notamment auprès des jeunes parents, qui ne jurent que par ça sur leurs bébés. Avec le succès de cette formule, Lush a réitéré avec le baume nettoyant solide Sleepy Face, pour se laver le visage le soir. On aime aussi le spray corporel Twilight, que l'on peut aussi vaporiser dans sa chambre, à l'huile essentielle de lavande et à la fève de tonka, pour passer une nuit paisible. Lush propose aussi un pain moussant vegan, French Kiss, aux vertus déstressantes, et Deep Sleep, une gelée de douche à l'huile...



## Le sommeil des jeunes Franciliens (Communiqué)

TwitterLinkedInFacebook L'ORS idF, département santé de l'Institut Paris Region publie, à l'occasion de la **Journée du Sommeil**, une planche d'infographies sur le sommeil des jeunes Franciliens. >Contact presse



## TCHAT. Apnée du sommeil : dépression, palpitation, malaises, les symptômes sont différents chez les femmes

Dépression, angoisse, palpitations ou malaises: chez les femmes, les symptômes d'apnée du sommeil sont différents, et mal pris en compte. Pour la **Journée du sommeil** le 13 mars 2020, l'Alliance Apnées du Sommeil ouvre un tchat de 14h à 17h pour poser vos questions à des spécialistes. Ronflements, réveils en sursaut ou micro-réveils sont la marque de l'apnée du sommeil... Surtout pour les hommes. Si les femmes sont deux fois moins nombreuses à être atteintes, les symptômes spécifiques qu'elles peuvent manifester méritent qu'on y accorde une attention particulière. Parmi eux, dépression, douleurs thoraciques ou encore palpitations, d'après le Dr Fabrice Thoin, cardiologue, spécialiste du sommeil interrogé par l'Alliance Apnées du Sommeil.

POSEZ VOS QUESTIONS. L'Alliance Apnées du Sommeil organise vendredi 13 mars 2020 de 14h à 17h un tchat ouvert à tous afin de poser ses questions à des experts de la maladie. Rejoignez le tchat sur leur site!

Dépression, angoisses, palpitations et malaises

"En raison de la particularité des signes d'alerte et d'un diagnostic souvent compliqué à établir, l'apnée du sommeil est un trouble amplement sous-estimé et sous-défecté chez la femme ", affirme le Dr Thoin. Quel que soit l'âge, maux de tête, fatigue ou somnolence en journée doivent pousser à consulter des spécialistes du sommeil. Mais pas seulement, car pour les femmes, d'autres symptômes doivent alerter.

La dépression, "souvent associée à une angoisse importante, voire à un burn-out", est un de ces signes. Deuxième manifestation féminine potentielle, les douleurs thoraciques intenses au repos, signes d'une contraction des artères en réaction à l'apnée du sommeil. Ce rétrécissement des artères favorise l'apparition de troubles cardiaques tels que les AVC ou infarctus. Enfin, des palpitations intenses ou des malaises récurrents doivent également alerter. Difficulté supplémentaire, les femmes ont souvent un ronflement plus discret que les hommes, les rendant moins détectables par leurs partenaires.

Trois à quatre fois plus de risques lors de la grossesse et ménopause

Si l'apnée du sommeil peut apparaître à tout âge dès la puberté, deux étapes de la vie des femmes multiplient le risque par trois ou quatre : la grossesse et la ménopause. En cause, les bouleversements hormonaux venant notamment perturber l'effet protecteur des œstrogènes. Selon les études, "25% des femmes enceintes seraient concernées par l'apnée du sommeil ", alerte le Dr Thoin, favorisant notamment la prééclampsie (dysfonctionnement du placenta pouvant causer naissances prématurées ou décès de la mère), une hypertension ou encore un diabète gestationnel. " Chez le fœtus, cela peut provoquer un retard de croissance intra-utérin ", précise le médecin, qui appelle à un dépistage beaucoup plus précoce et beaucoup plus systématique.

Quant à la ménopause, elle est souvent caractérisée par une moindre protection des muscles de la gorge (muscles oropharyngés), favorisant la survenue de troubles du sommeil et notamment, de façon très importante, celui d'apnée du sommeil.

Attention, d'après le Dr Thoin, " les examens habituels de détection de l'apnée du sommeil sont bien souvent pris à défaut car insuffisants pour établir un diagnostic d'apnée du sommeil chez la femme ". Il faudra donc bien recourir à la polysomnographie, examen enregistrant les micro-éveils, avec un électroencéphalogramme (qui permet de mesurer l'activité électrique du cerveau) pour poser le diagnostic et mettre en place une prise en charge adaptée au patient.

Commenter



## 1-2-3 Sommeil : Une sélection de produits pour bien dormir



Accueil, Beauté

- By: Mor's
- 13 March 2020
- No comment
- 

Hello Hello,

Comment allez-vous ? On se retrouve aujourd'hui pour papoter "dodo"... Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais mon oreiller parfois je l'adore et il est mon meilleur ami et quelquefois mon pire ennemi. Il y a des périodes où je me couche à 23h et en moins d'un quart d'heure j'arrive à m'endormir et le réveil à 6h30 est juste parfait. Puis il y a des périodes où rien ne va plus je ne vais pas au lit avec minuit, et là chaque minute me paraît être une heure, elles défilent lentement et je n'arrive à trouver le sommeil que vers 3/4h du matin. Et la journée est interminable...

Depuis quelque temps, j'arrive à identifier les différentes périodes de "bon sommeil" et de sommeil qui va être chaotique. Elle est souvent liée au fait que l'amoureux ne soit pas à la maison mais aujourd'hui en cette journée mondiale du sommeil et surtout si vous êtes comme moi je vous propose quelques solutions pour aider à l'endormissement dans les périodes un peu dur. Prêt(e) pour prendre le train du sommeil et tomber dans les bras de morphée ?



### Le saviez vous ?

Ce 13 mars 2020 est la Journée **nationale du sommeil**, celle-ci permet, chaque année, d'attirer l'attention du grand public sur une occupation qui occupe quasiment un tiers de notre vie. Elle est habituellement célébrée le 3ème vendredi du mois de mars. Exception faite de 2020 où le 13 mars se trouve être le 2ème vendredi.

En 2020, nous célébrons la 20ème édition de cette journée, qui s'intéressera particulièrement à l'impact de nos modes de vies sur la qualité de notre sommeil.

Le thème officiel retenu par le site officiel World Dleep Day est bien dans l'air du temps : "Better Sleep, Better Life, Better Planet" que nous traduirons librement par "un bon sommeil, une bonne vie, une planète préservée".

Quelques chiffres et infos :

- › les difficultés de sommeil touchent 1 français sur 3\*
- › 30% des français dorment moins de 7h par nuit
- › les difficultés d'endormissement sont multiples : stress, déprime mais aussi écran !

\*(1) Dossier Sommeil, INSERM

**[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)**

### Les cycles du sommeil

**LE SOMMEIL LENT LÉGER :** Il s'agit de la transition entre éveil et sommeil léger. C'est l'endormissement, ou stade N1, qui dure une dizaine de minutes. Pendant cette phase, l'activité cérébrale diminue lentement. Le cerveau émet des ondes alpha, qui apparaissent dès que les yeux sont fermés. Il glisse dès lors vers des ondes à l'amplitude et à la fréquence plus faibles : les ondes thêta. Le tonus musculaire diminue graduellement. Les muscles se détendent, provoquant chez certaines personnes des saccades musculaires et l'impression de tomber du lit. Autre caractéristique de ce stade, les yeux bougent lentement sous les paupières. Ce mouvement va disparaître alors que l'on entre dans la deuxième partie du sommeil léger, le stade N2. C'est le stade du sommeil confirmé. À eux deux, ces stades forment le "sommeil léger".

**LE SOMMEIL LENT PROFOND :** Aussi nommé stade N3, c'est durant ce stade que les neurones se synchronisent, consolidant ainsi la mémoire dite déclarative. Ce stade nous permet de

remémorer consciemment un fait et de pouvoir le raconter. Ce stade est aussi associé à la récupération physique de l'organisme. Pour un jeune adulte, il occupe 20 à 25% de notre nuit et se reconnaît grâce à ses ondes lentes et amples. C'est pendant cette phase que le risque de somnambulisme ou de parler de projets secrets est le plus élevé. Tout au long de cette plongée dans le sommeil, notre activité cérébrale se fait de plus en plus lente et la difficulté à se réveiller augmente. Le meilleur moyen d'être en forme le matin est donc de nous réveiller en sommeil léger.

**LE SOMMEIL PARADOXAL :** Lorsque le cerveau effectue une remontée vers le sommeil léger, cela débouche soit sur un réveil, soit sur le sommeil paradoxal. Durant cette phase, l'activité du cerveau est similaire à celle de l'éveil ou du début de l'endormissement. Le corps en revanche est quasi paralysé. Cette phase a été appelée « sommeil paradoxal » à cause de ce paradoxe apparent entre un cerveau très actif et un corps immobile. On l'appelle aussi stade REM, car il est caractérisé par des mouvements rapides des yeux (REM rapid eyes movements).

\*Source Dossier Sommeil, INSERM

### **LES CONSÉQUENCES du manque de sommeil ?**

Un sommeil malmené peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé et la vie sociale. Il nuit à notre attention et à notre vigilance, réduit nos capacités à ressentir, à imaginer et à créer, affecte notre humeur.

Voici les principales conséquences du manque de sommeil sur notre quotidien :

- => Fatigue physique 65 %
- => Humeur dépressive 53 %
- => Difficultés de concentration 48 %
- => Irritabilité 39 %
- => Tension psychique 36 %
- => Anxiété générale 35 %

\*Sources : beh de l'agence sanitaire santé publique france\_mars 2019; inserm – 09/2017// sfrms

### **QUELLES SOLUTIONS POUR REMÉDIER AU MANQUE DE SOMMEIL ?**

Il existe plusieurs solutions aux troubles de sommeil :

- => Suivre des règles simples d'hygiène et de diététique (ne pas dîner trop tard, trop gras et trop épicé).
- => Se réserver du temps pour la méditation...
- => Prendre des médicaments (mais qui peuvent présenter des effets secondaires),
- => Prendre des compléments alimentaires.

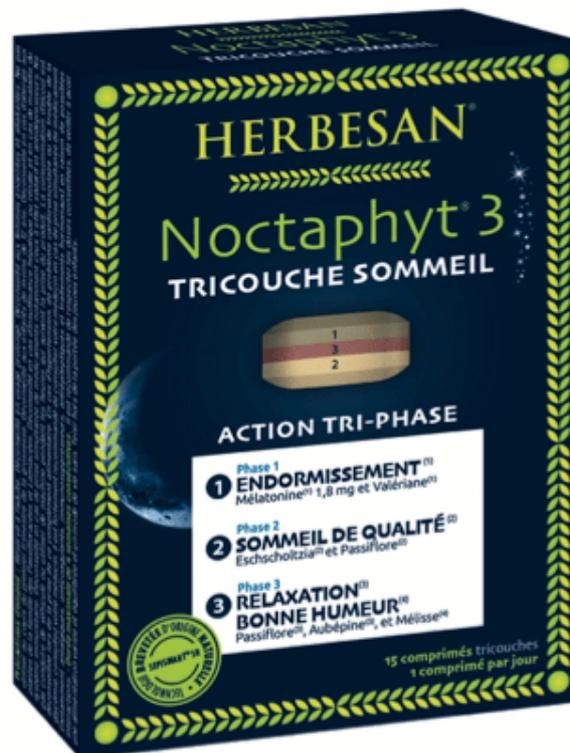
Voici quelles aides pour faciliter votre sommeil :







HERBESAN, Noctaphyt 3 +



Nouveauté 2020 : HERBESAN, Noctaphyt 3 +

Aujourd'hui, la marque Herbesan, nous propose une nouvelle alternative naturelle en complément alimentaire, le premier comprimé tricouche à agir sur les trois grandes phases du sommeil (ENDORMISSEMENT - SOMMEIL - REVEIL) grâce à une association synergique de gommes d'Acacia et de xanthane.

Pour ce comprimé tricouche, Herbesan a choisi d'utiliser la Technologie brevetée SEPISMART SR, un complexe d'origine naturelle. Chaque couche correspond à une phase de sommeil:

Couche 1 : La Mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. La Valériane aide à l'endormissement et contribue au bien-être physique et mental.

Couche 2 : L'Eschscholtzia contribue au maintien de la qualité du sommeil et la Passiflore contribue à un sommeil serein.

Couche 3 : La Passiflore contribue à la relaxation et l'Aubépine contribue à réduire la nervosité. La Mélisse contribue à la bonne humeur !

Conseil d'utilisation : 1 comprimé par jour le soir avant le coucher avec un verre d'eau.

Boîte de 15 comprimés : 13,80€ // Disponible en pharmacie et parapharmacie

Plus d'info : [www.herbesan.fr](http://www.herbesan.fr)

#### **BOUTIQUE NATURE**



#### **Stress Sommeil bio**

La marque Boutique Nature, nous propose les gélules Stress Sommeil Bio qui se compose de 4 plantes issues de l'Agriculture Biologique. Le basilic sacré et l'escholtzia sont reconnus pour contribuer à la résistance au stress. L'escholtzia favorise la qualité d'un sommeil naturel.

L'éleuthérocoque contribue quant à lui à une activité cognitive optimale.

Conseil d'utilisation : Prendre 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau.

Pilulier de 60 gélules d'origine végétale : 14,85 € // Disponible en magasins bio

Plus d'info : [www.boutique-nature.fr](http://www.boutique-nature.fr)

### ELIXIRS & CO



#### Coffret Programme sommeil

Les fleurs de Bach aident à équilibrer les états émotionnels pour se sentir mieux. Le coffret Programme Sommeil permet de favoriser l'endormissement et un sommeil paisible. Un programme aux fleurs de Bach et aux huiles essentielles en trois temps. On commence avec L'élixir composé SOMMEIL à prendre régulièrement pour apaiser et passer des nuits réellement reposantes. Puis Le roll-on SOMMEIL à appliquer au creux des poignets au moment du coucher. Et enfin La Brume de bien-être SOMMEIL à vaporiser autour de soi dans la chambre.

On retrouve les principales fleurs de Bach qui favorisent l'endormissement ainsi qu'un profond et réparateur : Dame d'onze heure, Marronnier Blanc, Marronnier Rouge, Verveine, Tremble. Ainsi que des huiles essentielles utilisées à la fois pour leurs effets et leurs parfums apaisants et réconfortants comme Amyris, Orange douce, Petit Grain Bigarade, Litsée, Néroli ou bien encore la Magnolia

Conseil d'utilisation :

Elixir : Pour les problèmes ponctuels : prendre 4 gouttes plusieurs fois par jour, tant que le besoin s'en fait sentir.

Roll-on à appliquer au creux des poignets au moment du coucher

Brume de bien-être à vaporiser autour de soi dans la chambre.

Coffret sommeil : 39,50 € // Disponible en ligne, dans les boutiques Elixirs & Co : 53 Rue des Batignolles, 75017 PARIS, 75 Bis Avenue de Wagram, 75017 PARIS et 11 Boulevard de Port-Royal, 75013 PARIS et en pharmacie, parapharmacie.

Plus d'info : [www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)



#### Mélatonine aux fleurs de Bach / Somniflor

Une synergie entre mélatonine et fleurs de Bach pour un sommeil naturellement réparateur. Somniflor favorise un endormissement rapide et un sommeil de qualité.

La mélatonine également nommée «hormone du sommeil» contribue à réduire le temps d'endormissement et à diminuer les effets secondaires liés au décalage horaire.

Ce mélange exclusif de fleurs de Bach aident à retrouver un sommeil profond et calme :

- Dame d'onze heure : Aide au réconfort
- Marronnier blanc : Aide au calme mental
- Marronnier rouge : Aide à la tranquillité mentale
- Verveine : Ramène vers le calme et la tranquillité
- Tremble : Favorise la disparition des pensées obsédantes...

Conseil d'utilisation :

Prendre une dose de 10 ml, pure ou diluée dans un verre d'eau, avant le coucher. Bien agiter le flacon avant emploi.

Coffret sommeil : 19,95 € // Disponible en ligne, dans les boutiques Elixirs & Co : 53 Rue des Batignolles, 75017 PARIS, 75 Bis Avenue de Wagram, 75017 PARIS et 11 Boulevard de Port-Royal, 75013 PARIS et en pharmacie, parapharmacie.

Plus d'info : [www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)

## AROMA-ZONE



### Coffret Trio d'huiles essentielles bio Anti-stress & sommeil

Aroma-zone nous propose dans ce coffret, les 3 huiles essentielles aux parfums délicats offrent leurs vertus apaisantes, anti- stress et optimisantes pour dormir sereinement, se détendre et garder le sourire...

- › Orange douce : calmante et rééquilibrante. Elle propage bonne humeur et optimisme. En diffusion, elle aide à lutter contre les troubles du sommeil, et parfume de sa senteur douce et fruitée.
- › Marjolaine à coquilles : calmante, elle s'utilise pour soulager anxiété et stress. Purifiante et tonique, elle s'utilise aussi pour renforcer l'organisme et assainir l'air ambiant.
- › Petitgrain bigarade : calmante puissante et harmonisante sur le plan affectif, elle facilite la détente et lutte contre le stress, les baisses de moral et les insomnies.

Ce coffret est une invitation au calme et à la relaxation, porté par la douceur de ces trois huiles essentielles ! Délicatement parfumées, ces 3 huiles essentielles vous accompagneront au quotidien pour faire de doux rêves, oublier le stress et garder un moral au beau fixe ! Ce coffret s'accompagne d'une notice qui détaille les bienfaits de chaque huile et vous guide très simplement dans leur utilisation.

Conseil d'utilisation :

Difficultés d'endormissement : Diffuser l'huile essentielle d'Orange douce 30 minutes avant d'aller dormir. Ne pas diffuser pendant le sommeil.

Nervosité émotivité excessive : Déposer 3-4 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles

sur un mouchoir et humer le parfum en respirant profondément au moment où le besoin se fait sentir.

Palpitations d'origine nerveuse : Déposer 3-4 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain bigarade Bio sur un mouchoir et humer le parfum en respirant profondément au moment où le besoin se fait sentir.

Coffret Trio d'huiles essentielles bio Anti-stress & sommeil : 8,50€ // Disponible sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) et dans les boutiques Aroma-Zone

Plus d'info : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



□□□□□□□□□□

N'hésitez pas à vous abonner au blog et à me dire si vous aimez ou pas cet article et surtout ce que vous aimeriez lire ici.

Je vous embrasse !

Mor's □

On se retrouve ici aussi :

[Facebook](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#)



**Like this:**

Like Loading...

**Sur le même thème**

dormir, Journée nationale du sommeil, manque de sommeil, sommeil

- 
- 
- 
-



## **Journée du sommeil : 15% de réduction sur les matelas Casper**

Guide Shopping

**Vendredi 13 mars, c'est la Journée internationale du sommeil : une belle occasion de vous offrir un nouveau matelas de qualité, et tous ses accessoires, le tout avec 15% de réduction chez Casper.**



Le 13 mars 2020 à 07h57, modifié le 13 mars 2020 à 08h57

La rédaction du Parisien n'a pas participé à la réalisation de cet article.

La 20e Journée internationale du sommeil se déroule aujourd'hui : cet événement mondial a pour objectif de sensibiliser sur l'importance d'une bonne nuit et d'un sommeil de qualité, à l'heure où la population française ne dort clairement pas assez. L'année dernière, l'agence sanitaire Santé publique France soulignait que le temps de sommeil nocturne moyen dans l'Hexagone est inférieur à 7 heures, ce qui représente la durée recommandée d'une nuit réparatrice. Or, peu ou mal dormir peut avoir un fort impact sur la santé, à la fois physique et psychologique, et nuire autant aux performances professionnelles que sportives durant la journée.

### **Profitez de la Journée du sommeil avec Casper**

Casper est une marque de matelas et accessoires de literie qui s'implique au quotidien dans la qualité du sommeil de ses clients. Ses matelas, Le Casper et L'Essentiel, sont développés par des ingénieurs de la Silicon Valley, qui travaillent aussi bien sur le confort, le soutien ciblé des différentes parties du corps et la respirabilité. La Journée internationale du sommeil est la journée idéale pour décider de changer votre manière de dormir et de donner à vos nuits les innovations qu'elles méritent : en optant pour un matelas Casper, mais aussi pour les matelas et draps associés, vous pouvez changer très favorablement la qualité de votre sommeil.

### **15% de réduction sur les matelas Casper**

Et en cette journée spéciale, Casper pense à vous, en vous offrant 15% de réduction sur votre commande grâce au code promo WORLDSLEEPDAY. Une remise valable sur l'ensemble du catalogue de Casper, des matelas aux oreillers en passant par les draps et les protège-matelas. Une offre valable du 13 au 16 mars, dans la limite d'un code par client.

Cliquez [ici](#) pour découvrir l'ensemble des produits Casper

Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Le Parisien. Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Contacter Le Guide Le Parisien  
Les plus lus - Guide Shopping 1 PSG - Dortmund : à quelle heure et sur quelle chaîne regarder le match en direct ? 2 PSG - Dortmund en streaming : sur quelle chaîne voir le match en direct ? 3  
Le top 10 des thermomètres frontaux 4 Concert Lady Gaga : préparez-vous pour l'ouverture des préventes 5 Lady Gaga : ouverture des ventes pour son concert au Stade de France



## **Journée du sommeil : comment un stimulus olfactif peut renforcer la mémoire**

Le sommeil est précieux pour forger notre mémoire. Des scientifiques ont mis au point une technique pour la booster pendant le sommeil grâce au parfum d'une rose.

Le 13 mars 2020, c'est la journée mondiale du sommeil. Bien dormir est primordial pour notre santé mais aussi pour notre mémoire. Elle peut être consolidée par ce qu'on appelle « la réactivation ciblée de la mémoire » ou TMR pour targeted memory reactivation, en anglais. Cette méthode consiste à restimuler un patient en plein sommeil avec les mêmes signaux utilisés durant un exercice de mémoire éveillé. Bien que les effets de cette méthode sur les oscillations cérébrales durant le sommeil soient inconnus, il est admis qu'un bon sommeil est indispensable pour construire sa mémoire.

Des scientifiques de l'Institut Weizmann en Israël ont mis au point une technique basée sur un stimulus olfactif pour réactiver la mémoire durant le sommeil dans un seul hémisphère. Leur travail est publié dans Current Biology.

Le parfum d'une rose qui ravive la mémoire

Sur un écran scindé en deux, les mots apparaissant à droite sont traités par l'hémisphère gauche et inversement. Les scientifiques se sont basés sur ce principe pour élaborer leur expérience de TMR. Pendant qu'ils mémorisaient sur quel côté de l'écran apparaissaient les mots, les patients ont respiré un parfum de rose par les deux narines. Suite au test, les patients ont dû replacer du bon côté les mots, puis ils ont fait une sieste d'une demi-heure au laboratoire. Alors qu'ils dormaient, le parfum de rose leur a été à nouveau administré, mais par une seule narine. Après la sieste, les patients ont répété le test.

La diffusion unilatérale de l'odeur a permis de réactiver la mémoire stockée dans un seul hémisphère. L'odeur infusée par la narine droite a réactivé les souvenirs de l'hémisphère droit, les patients ont donc mieux retenu les mots à gauche de l'écran. Les scientifiques ont également observé qu'une stimulation unilatérale modifie les oscillations lentes et les fuseaux de sommeil dans les deux hémisphères. Ces effets n'ont pas été observés chez le groupe témoin, qui n'a pas été exposé à l'odeur de rose durant la phase de mémorisation.

À quoi pourrait bien servir cette méthode non invasive ? Selon les scientifiques, leur expérience pourrait avoir des applications cliniques, notamment dans le cas de syndrome de stress post-traumatique latéralisé. Les patients ayant subi un accident vasculaire cérébral dans l'un des deux hémisphères pourraient aussi en bénéficier.

Intéressé par ce que vous venez de lire ?

Abonnez-vous à la lettre d'information La quotidienne : nos dernières actualités du jour.

Cela vous intéressera aussi

Interview : le neurofeedback permet-il au cerveau de mieux fonctionner ? Le neurofeedback offre à un utilisateur la possibilité d'observer l'activité de son propre cerveau. Cette procédure non invasive possède des applications plutôt inattendues. Futura-Sciences a interviewé, lors de son allocution à TEDxCannes, Maureen Clerc, chercheuse à l'Inria (Institut national de recherche en informatique et en automatique), afin qu'elle nous parle en détail de cette technique.

Lien externe

Vous avez aimé cet article ? N'hésitez pas à le partager avec vos ami(e)s et aidez-nous à faire connaître Futura :) ! La Rédaction vous remercie.

À voir aussi



## Retour à l'accueil



Et si un oreiller ou un métronome lumineux vous aidait à mieux dormir? —

SUPERSTOCK/SUPERSTOCK/SIPA

- Ce vendredi a lieu la Journée internationale du sommeil, une problématique majeure puisque plus d'un Français sur trois souffre de troubles dans ce domaine.
- Stress et mauvaise literie sont autant de facteurs troublants la sérénité de nos nuits.
- 20 Minutes a donc testé plusieurs objets qui promettent de retrouver un sommeil de meilleure qualité, sans avoir besoin de changer de lit.

Dormir comme un bébé. D'une traite. Puis se réveiller frais et reposé après une bonne nuit de sommeil. Beaucoup d'envieux en rêvent. Mais en cas de literie fatiguée, d'oreiller trop mou, de stress ou encore de conjoint ronfleur, dormir du sommeil du juste devient mission impossible. En pratique, près de trois Français sur quatre (73 %) déclarent se réveiller au moins une fois par nuit, et plus d'un tiers des Français (36 %) ont des troubles du sommeil, selon des chiffres de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

Toutefois, en changeant quelques accessoires (et quelques mauvaises habitudes) dans sa chambre, de petits investissements peuvent avoir de grands effets. A l'occasion, ce vendredi, de la Journée internationale du sommeil, 20 Minutes a testé pour vous oreillers, couverture et autres objets qui promettent de meilleures nuits.

### Un oreiller ergonomique

Au pays des oreillers, le monde se divise en deux catégories : ceux qui peuvent s'en passer (comment faites-vous ?), et ceux qui en ont absolument besoin pour dormir. Mais là encore, les goûts – et l'investissement – varient. Carré, rectangulaire, moelleux, ferme, synthétique, en plumes ou à mémoire de forme : l'oreiller est devenu un objet très sophistiqué. Il en existe même

des modèles connectés, voire climatisés. Alors, si votre oreiller premier prix vous met les cervicales en vrac, opter pour une version plus « quali » peut changer vos nuits. Le secret : l'ergonomie, avec des modèles conçus pour être les plus adaptés possible à notre corps et à nos positions de sommeil. La marque Confort ID propose ainsi l'oreiller Pillo ID, développé par un médecin ostéopathe, personnalisable en fonction de sa morphologie. Il se compose d'un cœur triangulaire en mousse à mémoire de forme, à choisir selon le type de soutien que l'on préfère (de très moelleux à très ferme), abrité par deux poches juxtaposées dont on peut moduler le contenu pour obtenir la hauteur souhaitée. Idéal pour soutenir et soulager les cervicales quand on a des épaules très larges, que l'on dort avec deux oreillers empilés et que l'on souffre de maux de dos. Un investissement qui vous coûtera 115 euros.

Et si l'on est du genre à emporter son oreiller partout avec soi, on peut opter pour un oreiller qui se plie à toutes les envies de dormir. Le Recovery Pillow Blackroll est tout petit et pratique, avec ses dimensions de 50 x 30 cm : il peut être roulé facilement et transporté dans sa trousse nomade pour dormir confortablement où que l'on soit. Avec des côtés de formes différentes et son creux qui accueille le crâne, on peut l'adopter, que l'on aime dormir sur le dos, sur le ventre ou sur le côté : la tête et le cou sont toujours bien soutenus. En pratique, on a l'impression de reposer sa tête sur une brioche moelleuse, grâce à sa mousse à mémoire de forme respirante qui le rend extrêmement confortable, particulièrement pour les petits gabarits. Un modèle certifié OEKO-TEX, commercialisé au prix de 89,90 euros.

## Un surmatelas pour dormir comme sur un nuage

Matelas raplapla, qui a fait son temps, ou bien dur comme une planche ? Que l'on ait un lit un peu fatigué ou au contraire, que l'on se soit laissé tenter par un matelas que l'on trouve finalement trop ferme, faute de pouvoir casser la tirelire pour changer de lit, on peut retrouver du confort en s'offrant un surmatelas. A l'instar du modèle de la marque Eve, composé de deux couches de mousse : l'une « ultra-résiliente » et l'autre à mémoire de forme, avec une épaisseur totale de 5 cm. Un modèle aux matériaux hypoallergéniques respirants qui dissipe la chaleur du corps et évacue l'humidité, promettant des réveils frais et un sommeil réparateur.

En pratique ? La différence se sent instantanément, surtout si on souffre de l'inconfort d'un matelas vieillissant ou trop dur. On se couche ici sur une nouvelle épaisseur de volupté, sur laquelle les points de pression du corps sont soulagés. Parfait pour ceux qui rêvent de dormir comme sur un nuage. Cocorico, ce surmatelas est fabriqué en France. A partir de 149 euros, selon la taille de son matelas.

## Une couverture lestée pour déstresser

Méto, boulot, peur du coro(navirus) et dodo : la routine quotidienne baignée de stress ne veut pas toujours du bien à notre sommeil. Alors que nombreux sont celles et ceux qui rêvent pourtant dormir à nouveau comme un bébé. Et si la clé était là ? Retrouver la sensation oubliée – ou jamais encore expérimentée – des bébés soigneusement emmaillottés qui s'endorment en un clin d'œil. Comment ? Avec une couverture lestée, comme celle proposée par la marque WakeUpSerenity, et qui est fabriquée dans le sud de la France. L'actrice Lena Dunham a testé le concept, alors on s'est dit qu'on voulait nous aussi tenter l'aventure. Le principe : le poids de la couverture active des points de pression permettant de sécréter de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, et de la mélatonine, hormone du sommeil.

Y'all I bought a weighted blanket and I am about to fuck shit UP in the coziness department !!!  
— Lena Dunham (@lenadunham) October 9, 2018

Au premier essai, la sensation surprend : la couverture est lourde. Vraiment lourde : entre 6 et 10 kg selon le modèle (à choisir en fonction de votre poids). Rien avoir avec le petit plaid en polaire dans lequel on se pelotonne sur le canapé. Pour autant, il n'y a pas un effet de brique qui vous plombe. Le poids est réparti de manière uniforme sur toute la couverture grâce à des microbilles de verre à haute densité. Le tout recouvert d'un tissu au toucher velours doux comme un doudou de bébé. On se sent enveloppé, comme serré dans des bras qui vous câlinent. De quoi apaiser et se laisser porter vers un sommeil serein. Pour se l'offrir, il vous en coûtera 167 euros.

## Un boîtier qui aide à mieux respirer pour favoriser l'endormissement

A ressasser les tracas de la journée, penser à sa réunion du lendemain, ou scroller frénétiquement sur les réseaux sociaux, on peut vite se retrouver à 2h du matin comme une pile, sans parvenir à trouver le sommeil. Evidemment (mais on ne le fait pas), les écrans ne devraient pas avoir leur place dans notre lit : ils déclenchent « l'effet sentinelle », et créent une insomnie d'hypervigilance. C'est pourquoi nous ne parlerons pas aujourd'hui des dispositifs promettant un meilleur sommeil et qui requièrent l'utilisation d'un smartphone. Toutefois, pour ceux qui aiment se reposer sur des objets high-tech pour rejoindre les bras de Morphée, il en existe un qui aide à débrancher. Il répond au doux nom de Dodow, et permet de se concentrer sur sa respiration pour favoriser un endormissement plus rapide.

Comment ça marche ? Ce petit boîtier rond se place sur sa table de chevet. Tactile, on l'effleure et il lance un programme de 8 minutes. Là, ce métronome lumineux entre en action et permet de ralentir son rythme de onze à six respirations par minute, de ralentir le métabolisme et ainsi de s'endormir plus vite. En pratique : en position allongée sur le dos, on se focalise sur le halo lumineux généré par le boîtier. On inspire quand la lumière gagne en intensité et on expire quand elle faiblit. Sans même s'en rendre compte, notre rythme respiratoire ralentit pour permettre une détente physiologique. De plus, en se concentrant sur ses inspirations et expirations, on ne pense plus à rien. Et un esprit qui ne cogite plus est un esprit qui s'endort plus vite ! Un dodo pour un Dodow, qui vous coûtera 49,90 euros.

Réveils nocturnes : Comment s'en débarrasser et retrouver un sommeil de qualité La technique du 4-7-8: Le remède miracle pour s'endormir en moins d'une minute

- Santé
- Fatigue
- Bien-être
- Stress
- Nuit
- Sommeil

Une faute ? 3 commentaires 9 partages

- Partager sur Messenger
- Partager sur Facebook
- Partager sur Twitter
- Partager sur Flipboard
- Partager sur LinkedIn



## 5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil

Surfer sur les infos du jour, répondre à sa messagerie instantanée, regarder une série sur Netflix, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien, surtout en fin de journée, en mode détente après une journée bien chargée. Mais quelle est leur véritable influence sur nos nuits ? A l'occasion de Près de 45% des adultes consultent des écrans le soir au lit, d'après une nouvelle étude de **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance **[INSV](#)** /MGEN-Opinionway. Et pour ¼ des utilisateurs, cela dure même plus d'1h30. Télévision, tablette, ordinateur, console de jeux, les sollicitations sont multiples. Et avec la pandémie, difficile de ne pas s'empêcher de consulter son smartphone à l'heure du coucher pour connaître l'état du pays. Or, on le sait, les écrans ont une influence néfaste sur notre sommeil. Voici comment.

On met plus de temps à s'endormir après avoir éteint les écrans.

Le temps d'endormissement est d'en moyenne 33 minutes d'après l'étude **[INSV](#)** /MGEN-Opinionway. Mais les personnes qui passent du temps sur les écrans une fois au lit sont 28% à mettre une heure à s'endormir, contre 21% pour les autres. Après avoir regardé une série prenante ou s'être abreuvé d'infos oppressantes juste avant le coucher, comment s'endormir dans la foulée ? "Une des fonctions du sommeil est d'évacuer ce qui s'est passé la veille sur le plan cérébral", explique le Pr Patrick Lévy, spécialiste du sommeil. Difficile d'y parvenir si on ne s'est pas déconnecté du milieu professionnel ou des réseaux sociaux. C'est pourquoi **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance (**[INSV](#)**) recommande un couvre-feu digital. En remplaçant par exemple une fois par semaine les écrans par une activité calme comme la lecture ou les mots croisés. Puis, en augmentant progressivement tous les jours.

La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine

C'est maintenant bien documenté, la lumière bleue, émise par les tablettes, smartphones, ampoules à LED..., bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Or, c'est cette hormone qui fait progressivement entrer dans le sommeil. Les écrans rétro éclairés ont une intensité lumineuse d'autant plus forte sur la rétine qu'ils sont regardés de près. Mieux vaut donc stopper l'utilisation du smartphone ou de la tablette au moins 1h30 avant le coucher.

L'effet



## 5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil

Près de 45% des adultes consultent des écrans le soir au lit, d'après une nouvelle étude de **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance **[INSV](#)** /MGEN-Opinionway. Et pour ¼ des utilisateurs, cela dure même plus d'1h30. Télévision, tablette, ordinateur, console de jeux, les sollicitations sont multiples. Et avec la pandémie, difficile de ne pas s'empêcher de consulter son smartphone à l'heure du coucher pour connaître l'état du pays. Or, on le sait, les écrans ont une influence néfaste sur notre sommeil. Voici comment.

On met plus de temps à s'endormir après avoir éteint les écrans.

Le temps d'endormissement est d'en moyenne 33 minutes d'après l'étude **[INSV](#)** /MGEN-Opinionway. Mais les personnes qui passent du temps sur les écrans une fois au lit sont 28% à mettre une heure à s'endormir, contre 21% pour les autres. Après avoir regardé une série prenante ou s'être abreuvé d'infos oppressantes juste avant le coucher, comment s'endormir dans la foulée? "Une des fonctions du sommeil est d'évacuer ce qui s'est passé la veille sur le plan cérébral", explique le Pr Patrick Lévy, spécialiste du sommeil. Difficile d'y parvenir si on ne s'est pas déconnecté du milieu professionnel ou des réseaux sociaux. C'est pourquoi **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance (**[INSV](#)**) recommande un couvre-feu digital. En remplaçant par exemple une fois par semaine les écrans par une activité calme comme la lecture ou les mots croisés. Puis, en augmentant progressivement tous les jours.

La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine

C'est maintenant bien documenté, la lumière bleue, émise par les tablettes, smartphones, ampoules à LED..., bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Or, c'est cette hormone qui fait progressivement entrer dans le sommeil. Les écrans rétro éclairés ont une intensité lumineuse d'autant plus forte sur la rétine qu'ils sont regardés de près. Mieux vaut donc stopper l'utilisation du smartphone ou de la tablette au moins 1h30 avant le coucher.

L'effet

(...)



## Journée internationale du sommeil : comment aider les ados à trouver le sommeil?

Ce vendredi 13 mars, c'est la journée internationale du sommeil. L'occasion de donner des clés aux adolescents pour qu'ils retrouvent des nuits apaisées. Deux tiers des 15-24 ans dorment moins de huit heures par nuit la semaine comme le révélait récemment une enquête de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance. Une durée en dessous du temps de sommeil recommandé pour les adolescents. En effet, les 14-17 ans devraient dormir, en moyenne, entre 8 et 10 heures par nuit. Ce vendredi 13 mars c'est la journée internationale du sommeil. L'occasion de rappeler les règles pour aider les adolescents à (re)trouver un sommeil suffisant et de qualité.

Pour trouver le sommeil, le plus important reste d'être à l'écoute de son corps. Ainsi, des signaux donnent le coup d'envoi de la nuit comme rappelle le Réseau Morphée. Les yeux ne parviennent plus à se concentrer sur son activité, les bâillements se font de plus en plus nombreux, les paupières deviennent lourdes, il fait froid ; autant de manifestations qui doivent faire penser qu'il est l'heure de se coucher. Il convient alors de ne pas lutter et de partir se coucher.

Afin de plonger rapidement dans les bras de Morphée, il faut préparer son coucher dès la soirée. Pour cela, un rituel du sommeil signifie à son cerveau que l'heure du coucher approche. Mieux vaut donc privilégier une alimentation équilibrée et un dîner léger, éviter l'alcool et les boissons excitantes (soda, café) et ne pas faire du sport trop tard.

Tenir son téléphone éloigné

Pour garder un bon rythme de sommeil, il est conseillé de garder son téléphone portable allumé loin de son oreiller. Mieux vaut également ne pas regarder de films ou jouer aux jeux vidéos trop tard. Le Réseau Morphée précise d'ailleurs qu'à partir de 22 heures, il est recommandé de se tenir loin des écrans. Pour ne pas perturber son rythme de sommeil, il est également conseillé de ne pas faire de sieste l'après-midi et de faire plutôt du sport le matin.

Récemment, une étude de l'Inserm s'est intéressée aux cerveaux de 177 élèves de 14 ans. Les scientifiques ont conclu que dormir moins de sept heures par nuit en semaine était associé à des volumes plus petits de matière grise dans le cerveau. Précisément, les zones en question sont l'attention, la concentration et la capacité à réaliser plusieurs tâches en même temps. "Nous encourageons les parents, les intervenants sociaux et scolaires, à favoriser le maintien d'un bon rythme veille-sommeil pour les adolescents. En particulier, éviter de se coucher systématiquement trop tard pendant les week-ends semble important pour optimiser le potentiel de développement du cerveau et pour contribuer à la réussite scolaire", recommandait Jean Luc Martinot, directeur de recherche à l'Inserm en 2017.



## En manque de sommeil ? 15 effets sur votre humeur et sur votre santé

Au-delà de la sensation de fatigue, les nuits trop courtes ont de lourdes conséquences lourdes à moyen et long terme. La privation de sommeil nous rend nerveux, angoissé, moins concentré. Et ce n'est pas tout : elle entraîne un risque accru de pathologies, telles que le diabète ou l'obésité. 53 % des Français interrogés dans l'édition 2020 de l'enquête **INSV/MGEN** estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. Elle montre aussi une augmentation de l'usage des écrans le soir et un important nombre de réveils nocturnes occasionnés par les téléphones. 16 % des Français et 28 % des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou un SMS. Et près de la moitié y répondent le plus souvent. "L'effet sentinelle, qui consiste à rester en veille de peur de passer à côté d'une information (tweets, commentaires sur réseau social, SMS...), participe à accentuer la dette sommeil chez les plus jeunes", s'inquiète le Dr Marc Rey, spécialiste du sommeil. Mais l'exposition à la lumière des écrans le soir n'est pas la seule en cause "Les sources d'anxiété et de stress chronique favorisent les troubles du sommeil, le déséquilibre du rythme veille / sommeil et l'insomnie avec les conséquences que l'on connaît : renforcement de l'anxiété et risque accru de dépression et de troubles de la relation à autrui", ajoute Dr Marie-Françoise Vecchierini. Pourtant, un certain nombre de mesures peuvent être mise en œuvre pour préserver le sommeil des adultes et celui des enfants.

Inscrivez-vous à la Newsletter Top Santé et recevez gratuitement votre livret de recettes légères et gourmandes

Réagissez



## Comment repenser votre chambre pour mieux dormir

Pour bien dormir, il faut une chambre "dodo-friendly". S'équiper d'un oreiller vraiment confortable et prendre le temps d'aérer sa chambre tous les jours, ça n'a l'air de rien... mais un environnement de qualité aide aussi à bien récupérer. A l'occasion de la **Journée du sommeil**, on vous aide à rendre votre chambre propice à de bonnes nuits. Pour tomber dans les bras de Morphée, chacun a sa petite astuce. Une étude sur les habitudes de sommeil des Français, publiée par Sanofi Santé Grand Public pour Novanuit à l'occasion de la 20e **Journée du sommeil**, révèle les pratiques mises en place pour mieux dormir. Pour trouver le sommeil :

Plus d'1 Français sur 3 lit un livre

1 Français sur 5 fait l'amour

1 Français sur 3 "binge watch" sa série préférée

Plus d'1 Français sur 10 change les draps du lit

Mais pour plonger facilement dans le sommeil, sans somnifères ou tranquillisants, il suffit parfois simplement de changer quelques petites habitudes.

Pour être au top, nos 100 000 milliards de cellules ont besoin d'oxygène en permanence, y compris la nuit. Alors on prend l'habitude d'ouvrir en grand les fenêtres de la chambre, quelle que soit la température extérieure. Le matin, pour éliminer l'air chargé en gaz carbonique que l'on a rejeté pendant la nuit. Le soir, pour bénéficier d'un air plus sain au moment de se coucher. Cinq minutes environ à chaque fois suffisent à renouveler l'air d'une pièce de 15 à 20 m. Vraiment pas compliqué, donc ; c'est juste une habitude à prendre.

Un oreiller trop fin ou trop épais peut expliquer pas mal de désagréments matinaux : douleurs cervicales, sensations de tête lourde... Dans l'idéal, le crâne et le cou doivent se trouver dans la même position que lorsque nous sommes debout. Cet alignement favorise la décontraction musculaire et assure une bonne circulation. Le choix de l'oreiller dépend aussi de notre position lors du sommeil : ferme si on dort sur le côté, et plus souple si on dort sur le dos. Mais si on préfère dormir sur le ventre, il doit être carrément moelleux.

D'après la tradition énergétique chinoise, on dort mieux dans une pièce où l'énergie peut circuler de façon harmonieuse. Voilà pourquoi les spécialistes du feng shui préfèrent un seul grand placard à une foule de petits rangements disparates. Même sans bouleverser tout l'aménagement de la chambre, il est essentiel qu'elle soit toujours bien rangée. Elle offre ainsi une dernière vision sereine et apaisante avant d'éteindre la lumière. Attention aussi aux couleurs : les froides sont relaxantes, les chaudes sont tonifiantes. On réserve donc le bleu, le violet, le gris pâle et le beige clair à cette pièce. À la salle de bains, pour se donner un coup de fouet devant le miroir le matin, on fait confiance au jaune, au rouge et à l'orange.

Le soir venu, notre température corporelle s'abaisse légèrement afin de préparer notre organisme au sommeil. Durant la nuit, elle continue à être légèrement inférieure à celle de la journée. Elle ne remonte qu'au petit matin, un peu avant le réveil. Si la chambre est trop chaude, le corps doit faire des efforts pour se rafraîchir, ce qui peut perturber le sommeil. D'où l'importance de maintenir la température entre 17 et 18 °C. Ce qui n'empêche pas, bien entendu, de se pelotonner sous une grosse couette si nécessaire. Mais la tête doit rester au frais.

Même si leur nocivité n'a pas été formellement démontrée, de lourds soupçons pèsent sur les ondes émises par les portables. Par ailleurs, et ça c'est établi, la lumière bleue émise par les écrans perturbe fortement la qualité du sommeil. Donc on laisse définitivement son téléphone dans une autre pièce en pensant à la bonne nuit qu'on va s'offrir. Un bon moyen de résister à la tentation de consulter une dernière fois ses mails avant d'éteindre. Cela évite aussi de se balader sur les réseaux sociaux en cas de réveil nocturne...

#### Les 4 phases d'une bonne nuit de sommeil

L'endormissement : 5 à 15 mn, 5 % du temps de sommeil. La respiration devient plus lente, les muscles commencent à se relâcher, la conscience diminue.

Le sommeil lent léger : 5 à 15 mn, 50 % du sommeil. Le cerveau reste réceptif aux stimuli extérieurs. Le dormeur peut encore se réveiller. Respiration, rythme cardiaque et mouvements oculaires ralentissent. Les muscles se relâchent.

Le sommeil lent profond : 45 à 60 mn, 20 à 25 % du sommeil. L'activité cérébrale, les muscles et l'organisme sont au repos. Le réveil est difficile. Ce sommeil ressource le cerveau et restaure l'organisme (régénération des tissus, des os et des muscles, renforcement des défenses immunitaires). L'hormone de croissance est sécrétée, la mémoire et l'apprentissage sont consolidés. Son manque est la principale cause de fatigue.

Le sommeil paradoxal : 20 à 25 % du sommeil. Il abrite des signes de sommeil profond (perte du tonus musculaire) et des signes d'éveil (mouvements oculaires rapides, intense activité cérébrale, accélération du rythme cardiaque). C'est le moment des rêves les plus longs et les plus élaborés.

A lire aussi :

Les conseils du chiro pour bien dormir sans voir mal au dos

Sommeil : 2 minéraux aux pouvoirs apaisants

Les femmes dorment mieux avec leur chien qu'avec leur partenaire

Inscrivez-vous à la Newsletter Top Santé et recevez gratuitement votre livret de recettes légères et gourmandes

Réagissez



## 5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil

Surfer sur les infos du jour, répondre à sa messagerie instantanée, regarder une série sur Netflix, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien, surtout en fin de journée, en mode détente après une journée bien chargée. Mais quelle est leur véritable influence sur nos nuits ? A l'occasion de la journée du sommeil le vendredi 13 mars, on fait le point.

Près de 45% des adultes consultent des écrans le soir au lit, d'après une nouvelle étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV /MGEN-Opinionway. Et pour ¼ des utilisateurs, cela dure même plus d'1h30. Télévision, tablette, ordinateur, console de jeux, les sollicitations sont multiples. Et avec la pandémie, difficile de ne pas s'empêcher de consulter son smartphone à l'heure du coucher pour connaître l'état du pays. Or, on le sait, les écrans ont une influence néfaste sur notre sommeil. Voici comment.

VIDÉO SUIVANTE On met plus de temps à s'endormir après avoir éteint les écrans.

Le temps d'endormissement est d'en moyenne 33 minutes d'après l'étude INSV /MGEN-Opinionway. Mais les personnes qui passent du temps sur les écrans une fois au lit sont 28% à mettre une heure à , contre 21% pour les autres. Après avoir regardé une série prenante ou s'être abreuvé d'infos oppressantes juste avant le coucher, comment s'endormir dans la foulée ? " Une des fonctions du sommeil est d'évacuer ce qui s'est passé la veille sur le plan cérébral ", explique le Pr Patrick Lévy, spécialiste du sommeil. Difficile d'y parvenir si on ne s'est pas déconnecté du milieu professionnel ou des réseaux sociaux. C'est pourquoi l'Institut national du sommeil et de la vigilance ( INSV ) recommande un couvre-feu digital. En remplaçant par exemple une fois par semaine les écrans par une activité calme comme la lecture ou les mots croisés. Puis, en augmentant progressivement tous les jours.

La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine

C'est maintenant bien documenté, la , émise par les tablettes, smartphones, ampoules à LED..., bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Or, c'est cette hormone qui fait progressivement entrer dans le sommeil. Les écrans rétro éclairés ont une intensité lumineuse d'autant plus forte sur la rétine qu'ils sont regardés de près. Mieux vaut donc stopper l'utilisation du smartphone ou de la tablette au moins 1h30 avant le coucher.

L'effet sentinelle est responsable d'un mauvais sommeil

Le sommeil est souvent ponctué de moments d'éveil. Et les écrans qui s'invitent dans la chambre n'y sont pas pour rien. 16% des Français admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone, un SMS ou une notification. Ce chiffre monte à près d'un adulte sur 3 chez les 18-34 ans. Inquiétant aussi, près de la moitié de ceux qui sont tirés

de leur sommeil y répondent. Les spécialistes conseillent de mettre le smartphone en mode silencieux ou en mode avion si on a besoin de la fonction réveil de son téléphone.

Il est important de protéger les enfants

Si 45% des adultes ont le réflexe de consulter leur écran au lit, comment peuvent-ils ensuite l'empêcher chez les plus jeunes ? " Le temps de sommeil chez l'enfant en âge scolaire a beaucoup diminué. Les effets délétères de l'utilisation des écrans le soir sont plus importants chez les enfants de moins de 10 ans ", explique Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil de l'enfant. " 24% des enfants de 11 ans sont fatigués ". Or 3 parents sur 10 n'ont pris aucune mesure pour encadrer l'usage des écrans auprès de leurs enfants. Pour bien s'endormir, les enfants doivent mettre leur système d'éveil au repos. Le rituel du est très important (se mettre en pyjama, lire une histoire)... L' INSV organise un concours "Rituel du coucher" et propose à chacun de raconter son rituel sur leur .

Le temps passé sur les écrans supprime d'autres moments

Pendant que nous sommes sur les écrans, nous ne sommes pas en train de lire ou de faire du sport. 43% des Français considèrent que le temps passé sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré aux activités de plein air, 40% aux activités sportives, 60% à la lecture. Or la pratique d'un sport ou s'exposer à la lumière du jour pendant la journée contribue à un meilleur sommeil.

Des actions sont organisées dans toute la France à l'occasion de la journée du sommeil le vendredi 13 mars, programme sur

A lire aussi :

>>>

>>>

>>>



## 5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil

Surfer sur les infos du jour, répondre à sa messagerie instantanée, regarder une série sur Netflix, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien, surtout en fin de journée, en mode détente après une journée bien chargée. Mais quelle est leur véritable influence sur nos nuits ? A l'occasion de la **journée du sommeil** le vendredi 13 mars, on fait le point.

Près de 45% des adultes consultent des écrans le soir au lit, d'après une nouvelle étude de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **INSV** /MGEN-Opinionway. Et pour ¼ des utilisateurs, cela dure même plus d'1h30. Télévision, tablette, ordinateur, console de jeux, les sollicitations sont multiples. Et avec la pandémie, difficile de ne pas s'empêcher de consulter son smartphone à l'heure du coucher pour connaître l'état du pays. Or, on le sait, les écrans ont une influence néfaste sur notre sommeil. Voici comment.

On met plus de temps à s'endormir après avoir éteint les écrans.

Le temps d'endormissement est d'en moyenne 33 minutes d'après l'étude **INSV** /MGEN-Opinionway. Mais les personnes qui passent du temps sur les écrans une fois au lit sont 28% à mettre une heure à s'endormir, contre 21% pour les autres. Après avoir regardé (...)

## Journée internationale du sommeil : les Français ne dorment pas assez

Ce vendredi, c'est la Journée internationale du sommeil. L'occasion pour ceux qui souffrent de graves insomnies ou de pathologies comme l'apnée du sommeil de consulter un spécialiste ou d'aller dans un centre spécialisé. Plus généralement, les Français manquent de sommeil. "Je n'ai pas assez dormi, je suis crevé." Une phrase qu'on entend souvent et peut-être qu'on dit aussi. Cela tombe bien, ce vendredi c'est la Journée internationale du sommeil. L'occasion pour ceux qui souffrent de graves insomnies ou de pathologie comme l'apnée du sommeil de consulter un spécialiste ou d'aller dans un centre spécialisé. Au-delà de ces cas particuliers, on est nombreux à avoir l'impression de ne pas dormir assez. Et c'est vrai.

### La France en manque de sommeil

L'an dernier, Santé Publique France a calculé qu'on est passé sous la barre des sept heures de sommeil par nuit . Une première ! Et c'est pareil dans la plupart des autres pays du monde. En 50 ans, les Français ont perdu en moyenne une heure et demi de sommeil par nuit. Résultat, la part des petits dormeurs - moins de six heures par nuit - a aussi augmenté. Désormais c'est le cas de plus d'un tiers des Français (35,9%). Et ce sont surtout les femmes qui souffrent de cette "dette" de sommeil

### Des conséquences pour la santé

Le manque de sommeil, particulièrement en dessous de six heures par nuit, est un vrai risque pour la santé . Il aggrave la plupart des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques et augmente les risques d'infection. Ce déficit joue également sur l'humeur - irritabilité, dépression - et il pose aussi des problèmes de concentration et de vigilance . Conséquence : d'après un sondage Opinion Way \* fait en 2019 pour **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance et la MGEN, presque un quart des Français disent somnoler dans la journée.

### La faute à quoi ces nuits raccourcies ?

Ces nuits trop courtes sont dues, selon Santé Publique France, à l'augmentation du travail de nuit ; entre 1990 et 2013, le nombre de personnes travaillant la nuit a augmenté d'un million. Et ces personnes dont l'activité professionnelle a lieu la nuit dorment moins que leurs collègues de jour.

C'est aussi du à l'allongement du temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail . Et ça en ville comme à la campagne.

Autre explication à ces nuits raccourcies : ce qu'on fait le soir. Neuf Français sur dix passent la soirée à surfer sur internet et les réseaux sociaux ou à regarder des séries . Le remède : se décréter un "couvre feu" digital. Une heure où on met les écrans au lit.

S'ajoute à ça un environnement pas très reposant. Le bruit et la pollution lumineuse nuisent à un dodo serein. D'ailleurs, toujours d'après le sondage fait Opinion Way près de la moitié des Français disent avoir du mal à s'endormir ou à se rendormir.

### Comment mieux dormir

Pour dormir mieux et plus, l'une des astuces est de se coucher et se lever à heures fixes

Et aussi de faire régulièrement au moins une demi-heure de sport . Et dans la journée de s'exposer à la lumière du jour pendant plus d'une heure.

Il vaut mieux également, surtout le soir, éviter les excitants comme l'alcool et le tabac.

Si on le peut, l'idéal est en plus de compléter sa nuit avec une petite sieste d'un quart d'heure, vingt minutes par jour. Comme le font presque un quart des Français au moins une fois par semaine.

Et puis, quand l'heure change comme dans la nuit du 28 au 29 mars prochain on s'habitue quatre jours avant, à raison d'un quart d'heure par soir.

Pour connaître les événements sur le sommeil organisés près de chez vous : **[journée du sommeil.org](#)**

\* Ce sondage Opinion Way a été réalisé sur 1.014 personnes représentatives âgées de 18 à 75 ans.



## Séance académique : antibiotiques - microbiotes

Du 01/03/2020 au 31/03/2020 - Mois de mobilisation contre le cancer colorectal

À partir du

01

mars

Cette campagne annuelle, organisée par l'INCa pendant tout le mois de mars, est destinée à informer le public sur le cancer colorectal et à promouvoir son dépistage organisé auprès des personnes de 50 à 74 ans.

Du 07/03/2020 au 14/03/2020 - Semaine nationale du rein

À partir du

07

mars

La Semaine nationale du rein a pour objectif de sensibiliser à l'importance du dépistage et informer sur les maladies rénales. Cette année, elle aura pour thème : « une détection précoce pour améliorer la prévention et l'accès équitable aux soins ». Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.semainedurein.fr](http://www.semainedurein.fr).

Le 13/03/2020 - **Journée du sommeil**

L'objectif de cette journée est de sensibiliser le public sur les troubles du sommeil, d'en favoriser le dépistage et de rappeler que des structures de soins spécialisées existent. L'édition 2020 aura pour thème « Le sommeil dans 20 ans ». Au programme : portes ouvertes et conférences partout en France, campagne média, etc.

Rendez-vous dans la rubrique « Catalogue » du site du Cespharm pour vous procurer des affiches et des brochures sur le thème du sommeil .

Du 16/03/2020 au 29/03/2020 - Semaines d'information sur la santé mentale

À partir du

16

mars

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) ont pour objectif de sensibiliser le public aux questions de Santé mentale et de faire connaître ses acteurs. En 2020, le collectif des SISM, organisateur de l'événement, a défini comme thème pour cette journée « Santé mentale et discriminations » (notamment sur les questions de la stigmatisation comme cause et conséquence des troubles psychiques). Des événements seront organisés partout en France. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet des Semaines d'information .

Du 16/03/2020 au 21/03/2020 - Semaine de mobilisation pour le don de moelle osseuse

À partir du

16

mars

L'objectif de cette campagne nationale est de recruter de nouveaux donneurs en informant et en sensibilisant le public à la démarche de don et à ses enjeux. Des outils pour communiquer sur le don de moelle osseuse sont disponibles dans notre rubrique « Catalogue » ( thème « greffe / dons d'organes et de cellules ).

#### Le 17/03/2020 - Journée Innovation en Santé et Prévention

Destinée à faciliter l'intégration de la prévention aux pratiques quotidiennes des acteurs de santé, la journée Innovation en Santé et Prévention aura cette année pour thématique « Santé cognitive : quelles pistes pour demain ? ». Elle traitera notamment de la détection précoce et de la prévention de la maladie d'Alzheimer ainsi que du rôle de l'activité physique, de l'alimentation et des loisirs sur les troubles cognitifs. Les échanges entre professionnels et la présence de nombreux experts permettront de répondre aux questions. Programme et inscription sur le site de l'événement .

#### Le 17/03/2020 - Journée française de l'allergie

Cette 14 e édition de la Journée française de l'allergie aura pour thème « Allergie et sommeil : agir pour mieux dormir ». A cette occasion, un tchat interactif aura lieu de 13h à 19h sur le site Internet de l'association Asthme & allergies . Internauts et allergologues seront mis en relation pour échanger, témoigner et trouver des réponses .

#### Du 21/03/2020 au 01/06/2020 - Parcours du coeur

À partir du

21

mars

Cette manifestation organisée par la Fédération française de cardiologie, a pour principal objectif de promouvoir l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardiovasculaires . Dans ce cadre, des animations sont organisées dans toute la France entre le 21 mars et le 1 er juin 2020.

#### Le 24/03/2020 - Forum Bon Usage du Médicament

Organisé par l'association du même nom, le Forum Bon Usage du Médicament réunit les acteurs de la chaîne du médicament et a pour vocation de partager les expériences et solutions innovantes pour lutter contre la iatrogénie. Cette année, le forum a été construit en collaboration avec France Assos Santé et aura pour thème « le bon usage pour et avec les patients ». Programme et inscription (gratuite mais obligatoire) sur leur site .

#### Du 20/04/2020 au 26/04/2020 - Semaine européenne de la vaccination

À partir du

20

avril

Initiée par l'OMS-Europe et relayée en France par Santé publique France, cette semaine a deux principaux objectifs : favoriser une meilleure compréhension des enjeux de la protection vaccinale et mobiliser les professionnels de santé et le public autour de la vaccination. A cette occasion, des actions seront organisées partout en France.

#### Le 05/05/2020 - Journée mondiale de l'asthme

Relayée en France par l'association Asthme et allergies, cette Journée est l'occasion d'informer et de sensibiliser le public sur l'asthme et sa prise en charge . Pour en savoir plus, des informations sont à venir sur le site Internet de la manifestation. En parallèle, le Cespharm vous propose des documents de communication sur la thématique .

#### Du 11/05/2020 au 15/05/2020 - Semaine de prévention et de dépistage des cancers de la peau

À partir du

11

mai

Cette semaine vise à sensibiliser le grand public au risque de cancers cutanés liés aux rayons UV et à l'importance de la précocité du dépistage . A cette occasion, de nombreux dermatologues se mobilisent sur l'ensemble du territoire pour proposer un dépistage anonyme et gratuit .

Informations pratiques à venir sur la plateforme Internet du SNDV .

Du 26/05/2020 au 28/05/2020 - Salon international santé et innovation - Santexpo

À partir du

26

mai

Pour la 4<sup>e</sup> année, l'Ordre des pharmaciens participe au Salon international santé et innovation Santexpo (anciennement HIT - Paris Healthcare Week), de la Fédération hospitalière de France. Cet événement se tiendra à Paris Expo, porte de Versailles. Programme et inscription (gratuite) à venir sur le site Internet de l'évènement .

Le 26/05/2020 - Séance académique : compléments alimentaires à base de plantes

L'Académie nationale de pharmacie participe, avec l'Académie d'Agriculture de France, à une séance sur le thème « Les compléments alimentaires à base de plantes sont-ils sûrs ? » . Cette séance ouverte au public se déroulera de 9h à 17h dans les locaux de l'Académie d'Agriculture (18, rue de Bellechasse – 75007 Paris).

Du 26/05/2020 au 28/05/2020 - Rencontres de Santé publique France

À partir du

26

mai

Organisées chaque année par l' Agence nationale de Santé publique , ces rencontres visent à dynamiser les échanges au sein du réseau des acteurs de prévention et de Santé publique et à créer un partage des expériences professionnelles . Elles se dérouleront au Centre universitaire des Saints-Pères (Paris), au travers de conférences, sessions thématiques et ateliers. Programme et inscription sur le site Internet de la manifestation .

Le 27/05/2020 - Journée mondiale de la sclérose en plaques

L'objectif de cette Journée annuelle est de sensibiliser l'opinion aux symptômes invisibles de la sclérose en plaques (SEP) et à son impact sur la qualité de vie des patients. Dans ce cadre, des événements sont organisés en France et à travers le monde ( programme à venir sur le site de la Journée ) .

Le 31/05/2020 - Journée mondiale sans tabac

Du 04/06/2020 au 05/06/2020 - 22e Entretiens de nutrition

À partir du

04

juin

L'Institut Pasteur de Lille organise la 22<sup>e</sup> édition des Entretiens de nutrition. Cet événement se déroulera sur deux journées, qui auront pour thèmes « Rendez-vous avec le goût et le plaisir » (avec des conférences telles que « sensoriel versus sanitaire : quels bons messages ? » ou « comment lutter contre la perte de goût en gériatrie ? ») ; et « Autour des aliments fermentés » . Programme détaillé et informations sur les inscriptions à télécharger ici .

Du 05/06/2020 au 12/06/2020 - Semaine nationale de prévention du diabète

À partir du

05

juin

Organisée par la Fédération française des diabétiques, cette semaine vise à sensibiliser le public aux facteurs de risque et aux comportements de prévention vis-à-vis de la survenue d'un diabète

de type 2. Informations à venir sur le site [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr) .

Le 17/06/2020 - L'Académie nationale de pharmacie participe, avec 6 autres académies (agriculture, chirurgie, chirurgie-dentaire, médecine, sciences, vétérinaire), à une séance sur le thème : « Antibiotiques : pitié pour nos microbiotes ! ». Cette séance ouverte au public se déroulera de 9h à 17h à l'Institut Curie (Amphithéâtre Burg – 26 rue d'Ulm – 75005 Paris).

Le 22/06/2020 - Journée nationale de réflexion sur le don d'organes

La Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe et de reconnaissance envers les donneurs, a pour principal objectif d' inciter tous les Français à connaître la loi (tous donneurs à moins d'avoir exprimé le contraire) et leur permettre d'être davantage concernés par le sujet.

Retrouvez des documents liés au don d'organes et de cellules dans la rubrique "Catalogue" de ce site.

Du 27/06/2020 au 28/06/2020 - Pharmagora Plus

À partir du

27

juin

Lieu d'échanges entre les professionnels de la pharmacie, le salon Pharmagora Plus permet de les accompagner dans les mutations de la profession et de leur fournir des conseils et solutions pratiques. Cette année, le salon sera réorganisé en 4 pôles afin d'accompagner le patient (« zone santé »), de développer l'officine (« zone 3.0 »), de "rayonner" à l'international (« zone export ») et de former les équipes au conseil dermo-cosmétique (« zone dermo »). Programme et inscriptions sur le site du salon .

Du 13/09/2020 au 17/09/2020 - Congrès de la Fédération internationale pharmaceutique

À partir du

13

septembre

En 2020, la Fédération internationale pharmaceutique (FIP) organise son congrès annuel à Séville (Espagne). Des pharmaciens du monde entier y sont attendus pour échanger autour de la qualité et de l'innovation dans les domaines de la pratique clinique, de la recherche et de l'éducation des patients. Programme détaillé et inscription sur le site Internet de la manifestation .

Le 30/09/2020 - Séance académique : médicaments

30

septembre

L'Académie nationale de pharmacie organise une séance sur le thème : « Médicaments inhibiteurs des interactions protéines/protéines ». Cette séance ouverte au public se déroulera de 14h à 17h à la Faculté de pharmacie de Paris V (salle des Actes).

Le 14/10/2020 - Grand débat « Relations pharmaciens-patients »

14

octobre

L'Académie nationale de pharmacie organise un Grand débat avec le public sur « la relation pharmaciens-patients ». Ce débat se déroulera de 14h à 17h à la Faculté de pharmacie de Paris V (salle des Actes).

Le 17/11/2020 - Séance académique sur le thème de la douleur

17

novembre

L'Académie nationale de pharmacie participe, avec l'Académie nationale de médecine et l'Académie des Sciences, à une séance sur le thème de la douleur . Cette séance ouverte au public se déroulera de 14h30 à 17h dans les locaux de l'Académie des Sciences (23, quai de Conti – 75006 Paris).



## 5 choses que vous devriez savoir sur l'impact des écrans sur votre sommeil

Surfer sur les infos du jour, répondre à sa messagerie instantanée, regarder une série sur Netflix, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien, surtout en fin de journée, en mode détente après une journée bien chargée. Mais quelle est la véritable influence sur nos nuits? A l'occasion de la journée du sommeil le vendredi 13 mars, on fait le point. Près de 45% des adultes consultent des écrans le soir au lit, d'après une nouvelle étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV /MGEN-Opinionway. Et pour ¼ des utilisateurs, cela dure même plus d'1h30. Télévision, tablette, ordinateur, console de jeux, les sollicitations sont multiples. Et avec la pandémie, difficile de ne pas s'empêcher de consulter son smartphone à l'heure du coucher pour connaître l'état du pays. Or, on le sait, les écrans ont une influence néfaste sur notre sommeil. Voici comment.

On met plus de temps à s'endormir après avoir éteint les écrans.

Le temps d'endormissement est d'en moyenne 33 minutes d'après l'étude INSV /MGEN-Opinionway. Mais les personnes qui passent du temps sur les écrans une fois au lit sont 28% à mettre une heure à s'endormir, contre 21% pour les autres. Après avoir regardé une série prenante ou s'être abreuvé d'infos oppressantes juste avant le coucher, comment s'endormir dans la foulée ? "Une des fonctions du sommeil est d'évacuer ce qui s'est passé la veille sur le plan cérébral", explique le Pr Patrick Lévy, spécialiste du sommeil. Difficile d'y parvenir si on ne s'est pas déconnecté du milieu professionnel ou des réseaux sociaux. C'est pourquoi l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande un couvre-feu digital. En remplaçant par exemple une fois par semaine les écrans par une activité calme comme la lecture ou les mots croisés. Puis, en augmentant progressivement tous les jours.

La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine

C'est maintenant bien documenté, la lumière bleue, émise par les tablettes, smartphones, ampoules à LED..., bloque la sécrétion de mélatonine au niveau du cerveau. Or, c'est cette hormone qui fait progressivement entrer dans le sommeil. Les écrans rétro éclairés ont une intensité lumineuse d'autant plus forte sur la rétine qu'ils sont regardés de près. Mieux vaut donc stopper l'utilisation du smartphone ou de la tablette au moins 1h30 avant le coucher.

L'effet sentinelle est responsable d'un mauvais sommeil

Le sommeil est souvent ponctué de moments d'éveil. Et les écrans qui s'invitent dans la chambre n'y sont pas pour rien. 16% des Français admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone, un SMS ou une notification. Ce chiffre monte à près d'un adulte sur 3 chez les 18-34 ans. Inquiétant aussi, près de la moitié de ceux qui sont tirés de leur sommeil y répondent. Les spécialistes conseillent de mettre le smartphone en mode silencieux ou en mode avion si on a besoin de la fonction réveil de son téléphone.

Il est important de protéger les enfants

Si 45% des adultes ont le réflexe de consulter leur écran au lit, comment peuvent-ils ensuite l'empêcher chez les plus jeunes ? " Le temps de sommeil chez l'enfant en âge scolaire a beaucoup diminué. Les effets délétères de l'utilisation des écrans le soir sont plus importants chez les enfants de moins de 10 ans ", explique Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil de l'enfant. "24% des enfants de 11 ans sont fatigués". Or 3 parents sur 10 n'ont pris aucune mesure pour encadrer l'usage des écrans auprès de leurs enfants. Pour bien s'endormir, les enfants doivent mettre leur système d'éveil au repos. Le rituel du coucher est très important (se mettre en pyjama, lire une histoire)... L'INSV organise un concours "Rituel du coucher" et propose à chacun de raconter son rituel sur leur page Facebook.

Le temps passé sur les écrans supprime d'autres moments

Pendant que nous sommes sur les écrans, nous ne sommes pas en train de lire ou de faire du sport. 43% des Français considèrent que le temps passé sur les écrans conduit à une réduction du temps consacré aux activités de plein air, 40% aux activités sportives, 60% à la lecture. Or la pratique d'un sport ou s'exposer à la lumière du jour pendant la journée contribue à un meilleur sommeil.

Des actions sont organisées dans toute la France à l'occasion de la journée du sommeil le vendredi 13 mars, programme sur [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

A lire aussi :

>>> Sommeil : 15 astuces pour bien dormir

>>> 5 relaxations simples et rapides pour aider son enfant à s'endormir



## Coronavirus : un bon sommeil pour lutter contre une infection

Vidéo réservée aux abonnés Thématiques : Santé publique

Durée : 2 min 14s

Résumé : La 20ème Journée du Sommeil® se déroulera vendredi 13 mars alors que notre pays est dans l'expectative face à la progression de l'épidémie Covid-19. Dans ce contexte, **l'INSV** rappelle le rôle fondamental du sommeil pour notre santé et son effet protecteur pour l'immunité.

Description : Dans cette vidéo le docteur Marc Rey, neurologue, Président de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance nous rappelle les conséquences du manque de sommeil, notamment l'affaiblissement des défenses immunitaires.



## Sommeil : mettre en place un «couvre-feu digital».



Pour les 20 années d'existence de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et à l'occasion de la 20ème Journée du Sommeil le 13 mars 2020, une enquête OpinionWay a été réalisée par le groupe MGEN et l'INSV sur « le sommeil d'hier et de demain ».

« Depuis 2000, la connaissance des fonctions du sommeil qui restait mystérieuse, s'est considérablement améliorée sur le plan scientifique. Les différents impacts du sommeil sur la santé sont désormais mieux identifiés par les chercheurs », souligne Dr Marc Rey, président de l'

INSV, neurologue et spécialiste du sommeil.

Les données scientifiques et médicales sont par exemple aujourd'hui unanimes sur le rôle déterminant du sommeil pour la santé en particulier avec l'augmentation de certains cancers, de l'obésité et des risques cardio-vasculaires...

### Intérêt croissant des Français pour le sommeil

53% des personnes interrogées estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. Les Français sont globalement plus conscients de l'importance du sommeil sur leur santé. La pratique de la sieste semble se développer puisque 41% des Français font au moins une sieste chaque semaine (13% deux siestes et 15% trois siestes et plus). 43% des Français actifs souhaiteraient disposer d'un endroit dédié à la sieste ou au repos sur leur lieu de travail, et ce encore plus en Ile-de-France (63%).

### Durée et qualité du sommeil

Le besoin de sommeil demeure sous-estimé. La dette de sommeil s'accroît, en particulier chez les adolescents. Selon les résultats de l'enquête MGEN/INSV 2020, les Français dorment 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit 1h30 de moins qu'il y a 30 ans.

50% des plus de 40 ans considèrent que le temps de sommeil a diminué en 20 ans, avec une qualité de sommeil globalement moins bonne.

Les modifications de notre mode de vie étant la cause de cette perte de qualité du sommeil : augmentation des temps de transport, ouverture tardive des commerces, offre de loisirs nocturnes, multiplication des écrans...

### Trop d'écrans

L'enquête MGEN/INSV 2020 confirme que les parents ont effectivement besoin d'être sensibilisés aux effets néfastes des excès des écrans sur leurs enfants : seuls 45% d'entre eux reconnaissent leur impact négatif. 46% estiment que les écrans ont un effet neutre et 9% considèrent qu'ils ont un impact positif sur le sommeil des enfants. Enfin, 3 parents sur 10 ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.

### Un couvre-feu digital

Les écrans envahissent notre quotidien. Depuis 2016, l'INSV rappelle l'importance d'un « couvre-feu digital » avant le coucher pour préserver la qualité de son sommeil.

Après la lecture (60%), les Français citent le sommeil (50%) comme le temps le plus réduit par le temps consacré aux écrans. Viennent ensuite les activités de plein air (43%), les activités physiques (40%), les sorties culturelles (36%), la famille (36%), les amis (29%) et les repas (24%).

Continuer d'informer les Français sur les effets néfastes des écrans sur leur sommeil apparaît

indispensable : 56% des Français jugent que les écrans n'ont aucun impact sur la qualité de leur sommeil.

### **Conditions de travail sur le sommeil et la vie de famille**

En 20 ans, les conditions de travail ont évolué avec des éléments positifs comme le télétravail et des éléments négatifs comme le travail à horaires décalés et l'augmentation des temps de transports. Pour 75% des Français, le travail en horaires décalés a un impact négatif sur le sommeil. 49% des Français estiment que le télétravail a un impact neutre sur le sommeil et 30% un impact positif.

La boutique, mode d'emploi



## Journée mondiale du sommeil

 Le vendredi 13 mars 2020 sera l'occasion de la Journée mondiale du sommeil et de la 20ème édition de la Journée **nationale du Sommeil®**. Cette dernière aura pour thème « le sommeil d'hier et de demain ».

> le site : [institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org)

À noter que le Réseau Morphée organise, à 15h, un Facebook Live sur le thème “Sommeil et troubles de l'humeur” sur sa page facebook.

[Article précédent](#) [Article suivant](#)



## Sommeil : 82 % des Français se réveillent la nuit

En quelques années, le sommeil est devenu un sujet de préoccupation majeur. On le mesure, on le contrôle, on l'analyse... Associé à l'idée d'une bonne hygiène de vie, le sommeil est aussi un terrain de recherches pour les scientifiques, qui ne cessent de lui trouver des vertus santé. Mais dort-on si bien que cela? 23 heures sonnent au clocher de l'église... il est temps de glisser dans les bras de Morphée. C'est à 23h06 en moyenne que les Français éteignent les lumières, nous apprend un sondage OpinionWay pour **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance paru ce mardi.

Dans leur grande majorité (74%), les Français se couchent entre 22h et minuit les soirs de semaine. Le week-end, ils ne sont plus que 60% dans cette fourchette, et l'heure moyenne de l'extinction des feux recule de 40 minutes. Mais qu'ils aient fait la fête ou non, les Français mettent toujours autant de temps à s'endormir : 33 minutes en moyenne.

Des nuits courtes et mouvementées

En semaine, les nuits durent en moyenne 6h41 et 65% des Français se lèvent entre 6h et 8h du matin. Changement de rythme le week-end : nous dormons presque une heure de plus (7h33) et ne sommes plus que 26% à ouvrir les yeux entre 6h et 8h. Un peu plus d'un quart (27%) se réveille entre 8h et 9h, tandis que la grasse matinée est une réalité pour un tiers des Français, qui émergent entre 9h et 11h.

Pour autant, a-t-on bien dormi ? Plus de 8 Français sur 10 se réveillent la nuit, dont près de la moitié une seule fois. Cela ne signifie pas que nous sommes une nation d'insomniaques : il est normal d'avoir des micro-réveils pendant la nuit, l'essentiel est de réussir à se rendormir rapidement et de ne pas se sentir fatigué le matin. 67% des personnes qui se réveillent mettent moins de 30 minutes à se rendormir. Il y a donc de quoi faire une bonne nuit de sommeil, même si ce n'est pas d'une traite.

Plus inquiétant sur la qualité de nos nuits, une proportion non négligeable de Français (16%) est réveillée la nuit par la sonnerie de son téléphone ou une notification (SMS ou application). Une situation encore plus courante chez les moins de 35 ans, pour qui la proportion monte à 28%. Problème : une fois qu'ils ont été réveillés, 82% des sondés répondent aux sollicitations ! De quoi compliquer le rendormissement.

Réhabiliter l'art de la sieste

Trop longtemps dénigrée, la sieste peine encore à s'imposer dans les habitudes des Français. Ils sont ainsi à peine 4 sur 10 à s'autoriser une telle pause dans la semaine. Mais ceux qui osent savent en profiter : 61% d'entre eux s'accorde 30 minutes à 2 heures de sieste (1h03 en moyenne).

Dans son livre *Sauvés par la sieste*, paru en 2019 chez Actes Sud, Brice Faraut présentait en détail les bienfaits de cette pratique qui aide à compenser nos nuits trop courtes. Encore faut-il pouvoir la pratiquer dans de bonnes conditions. Or, selon le sondage d'OpinionWay pour **l'INSV**, seuls 10% des actifs disposent d'un lieu dédié à la sieste et au repos sur leur lieu de travail et 77% des actifs déclarent ne jamais consacrer du temps à la sieste ou à un moment de repos sur leur lieu de travail. Une situation qui pourrait évoluer dans les années à venir : 43% de ceux qui n'ont pas droit à des lieux de repos au travail en rêvent, ils sont même 63% en Ile-de-France.

Le temps passé sur les écrans, une concurrence réel au temps de sommeil

C'est la lecture qui est la plus directement menacée par les écrans. 60% des Français reconnaissent se détourner des livres au profit des ordinateurs, des smartphones, de la télévision, des tablettes ou des consoles de jeux. Mais 50% sont bien conscients que les activités sur les écrans grignotent aussi leur temps de sommeil.

Les nouveaux usages pénalisent la préparation du sommeil : 45% des Français utilisent des écrans dans leur lit, avant d'aller dormir. Et pour près d'un quart, pendant plus d'une heure et demie ! Dans le collimateur, la lumière bleue émise par les écrans, qui chamboule les rythmes naturels et la production des hormones qui favorisent l'endormissement. De plus, interagir sur un écran maintient actives notre vigilance et nos capacités cognitives, alors même qu'il faudrait lâcher prise pour se détendre et entrer dans le sommeil. Malgré cela, 56% des Français pensent que les écrans n'ont pas d'impact sur la qualité de leur sommeil.

Il serait temps que les adultes appliquent à eux même les règles qu'ils cherchent à mettre en place auprès de leurs enfants : 44% leur interdisent les écrans au lit et 39% leur lisent une histoire, une proportion qui grimpe à 56% lorsque les enfants ont entre 0 et 4 ans, 64% lorsqu'ils ont entre 4 et 6 ans et encore 51% lorsqu'ils ont entre 7 et 9 ans.

Référence: Sondage OpinionWay pour I'NSV - Les Français et le sommeil - Mars 2020



## Deux applications pour bercer bébé

Pour les parents exténués, à court de chansons douces, il est possible de s'en remettre à une application de berceuses pleine de ressources.

Le 13 mars aura lieu la 20e Journée **nationale du sommeil** dans le but d'informer et de sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil. Important lorsque l'on sait qu'« à 75 ans, nous aurons dormi vingt-cinq ans, soit un tiers de notre vie », comme le souligne **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), organisateur de l'événement. Chez l'enfant, le « dodo » joue un rôle décisif dans la maturation du cerveau ainsi que sur la croissance et la constitution de l'immunité. Le nouveau-né dort environ de seize à dix-huit heures par jour, contre huit heures par nuit pour un adulte. Encore faut-il que le premier dorme à poings fermés pour permettre au second de rejoindre Morphée. Dans les premiers mois, le déficit de sommeil chez les parents est d'environ une heure pour les mères, un quart d'heure pour les pères, récente étude de l'Université de Warwick. Plusieurs travaux démontrent tous les bénéfices apportés par le fait de chanter une berceuse à son enfant pour l'apaiser et l'endormir. A court de ressources, ou de temps, les parents peuvent être épaulés par une application, à condition d'activer le mode avion. Précision utile : pas la peine de mettre un casque audio à son petit – un enfant sur dix, entre 0 et 2 ans, s'endort avec un casque ou des écouteurs, étude de l'Inpes (2015). Enfin, après une bonne nuit (ou deux), rien ne saurait supplanter les douces mélodies du parent.

### Instant Baby Sleep

Les parents, fans du rappeur américain Snoop Dogg, auront ajouté à leur flow, sur Deezer ou Spotify, « Lullaby renditions of Snoop Dogg », son album de berceuses adaptées de ses succès, ou encore des playlists de berceuses, musicales rarement vocales, concoctées par les e-complices de Morphée. Ces sélections comprennent également des bruits blancs, à savoir des bruits de fond ou d'ambiance, produits par des objets du quotidien ou par mère Nature. L'appli Instant Baby Sleep présente sur un fond vichy rose pastel neuf stickers sonores, dont six en accès gratuit, et autant de bruits blancs à sélectionner et à jouer un temps donné : 5, 10 ou 15 minutes, sinon en continu. A tester, le bruit de l'aspirateur, du sèche-cheveux, de « chuts » à répétition, de celui de l'habitable d'une voiture ou encore du ressac de la mer.

Appli gratuite sur iOS et Android. Pack premium 2,29 euros.

### Berceuse pour bébé (Lullaby)

Si les petits sont hermétiques au charme sonore de l'électroménager ou aux plic-plocs de la pluie, et que les bruits blancs ne débouchent que sur des nuits blanches, l'adulte peut s'appuyer sur une appli de berceuses relaxantes, jouées au xylophone ou piano numériques. « Les enfants et les bébés s'endorment instantanément », promet son développeur. Pour goûter à ce miracle, rien de bien sorcier : une fois l'appli installée, le parent choisit l'un des 23 morceaux et sa durée, comprise entre 10 minutes et l'infini. Parmi eux, l'incontournable Berceuse de Johannes Brahms ou encore la chanson enfantine anglaise Twinkle Little Star, dont la mélodie est empruntée à son aïeule française Ah ! vous dirai-je maman. Difficile de ne pas succomber, petits et grands, aux charmes soporifiques de ces mélodies.

Appli gratuite sur iOS.

AUSSI SUR MSN - Comment lutter contre le tabagisme chez les femmes enceintes ?

Suivez-nous sur Facebook Téléchargez l'application

Microsoft News Abonnez-vous à la newsletter



## 6 conseils pour bien choisir sa literie

Le 13 mars a lieu la **journée du sommeil** ! On profite de cette journée pour s'intéresser à notre sommeil et à notre literie. Découvrez comment la choisir. Chaque soir, lorsque vous éteignez la lumière, c'est le même problème : vous ne trouvez pas le sommeil, vous vous réveillez plusieurs fois et vous souffrez d'insomnie. Peut-être que votre literie y est pour quelque chose.

Effectivement, le matelas, le sommier, l'oreiller, la couette et l'alsè sont des éléments importants. Ils vont jouer un rôle primordial dans la qualité de votre sommeil, qui elle, va influencer votre santé et votre bien-être. Bien dormir, c'est la garanti d'être en forme pour travailler, pratiquer des activités...

Pour bien dormir, vous devez être dans de beaux draps. Lorsque l'on souhaite nettoyer sa couette, on ne sait pas toujours par où commencer : elle est volumineuse et n'est pas facile à laver.

Pourtant il faut effectuer cette tâche à chaque changement de saison. Une couette en plume ou duvet doit être nettoyée au pressing. Les autres couettes peuvent être mises en machine si elles ont une dimension supérieure à 200 x 200. Dans ce cas, vous devez avoir une machine à laver de 7 kg. En plus du nettoyage de votre couette, n'oubliez pas de changer votre housse de couette une fois par mois

De la même façon, vous devez laver les oreillers. En effet, la taie d'oreiller n'est pas suffisante, c'est pourquoi, pour ne pas dormir sur un nid à bactéries, il faut mettre ses coussins en machine tous les deux à trois mois. Lavez-les selon leurs étiquettes, généralement entre 40 et 60 °C. Si vos coussins sont en plumes ou en duvet, comme pour la couette, amenez-les chez le pressing.

Redécouvrez les joies d'une bonne nuit de sommeil grâce à nos 6 conseils pour bien choisir sa literie.

### A LIRE EGALEMENT

La déco sur Le Journal de la Maison

Ailleurs sur le web - contenus sponsorisés

A lire sur le même sujet



## **Journée nationale du sommeil : le matelas, votre meilleur allié ?**

Chaque année, la Journée **Nationale du Sommeil** permet de sensibiliser les Français sur l'importance du sommeil et sa faculté à prévenir de nombreux problèmes de santé. Et qui dit sommeil, dit matelas ! Indispensable pour assurer un bon sommeil, la qualité du matelas ne doit surtout pas être négligée. C'est un chiffre qui marque les esprits : dormir occupe quasiment un tiers de notre vie. Avec une place aussi importante dans notre vie, le sommeil doit être pris très au sérieux avec une attention toute particulière portée sur la qualité de la literie. C'est d'autant plus vrai que les Français se plaignent de nombreux problèmes de sommeil avec des durées de sommeil souvent inférieures à celle recommandée par les professionnels de la santé. En moyenne, les Français dorment 6 heures et 42 minutes chaque nuit, c'est beaucoup moins qu'il y a une cinquantaine d'années. Les Français dorment moins et ils dorment moins bien.

Selon une étude menée en 2015 par **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance - **INSV** -, 16 % des Français déclarent souffrir d'insomnie, 17 % de troubles du rythme du sommeil et 5 % du syndrome des jambes sans repos. Malheureusement, ces chiffres semblent empirer année après année, il est donc fondamental de se saisir du problème que sont les troubles du sommeil en mettant toutes les chances de son côté pour limiter les conséquences négatives qu'ils peuvent avoir sur la santé comme sur le moral.

De l'importance d'avoir un matelas en mousse

On sait aujourd'hui que la qualité du sommeil dépend d'une foule de paramètres comme l'alimentation, le stress, l'environnement extérieur, la pratique d'une activité physique, le fait de consulter un écran avant de s'endormir, etc. «Dis-moi comment tu dors et je te dirais qui tu es», voici un adage qui semble faire sens lorsqu'on parle de sommeil. Et si tous ces paramètres influencent la capacité à s'endormir et à bénéficier d'un sommeil réparateur, la qualité de la literie reste absolument primordiale. Parmi les lits, les draps, les couettes, les oreillers et autres couvertures, c'est bien la qualité du matelas qui joue le rôle le plus décisif en matière de qualité du sommeil.

Un mauvais matelas – ou un matelas simplement trop vieux – peut faire naître des torticolis, des douleurs lombaires, des difficultés à s'endormir mais également une grande fragilité du sommeil avec des réveils nocturnes très fréquents. Un matelas inadapté peut aussi gêner la bonne circulation du sang et provoquer un inconfort durable susceptible de créer des anxiétés ou des «agacements» vraiment mal venus lorsqu'il s'agit de bien dormir.

Parmi tous les matelas disponibles sur le marché, les matelas en mousse à mémoire de forme connaissent un franc succès et sont aujourd'hui considérés comme les matelas les plus performants. Respirants, aérés, confortables et durables, ces matelas s'adaptent à tous les types de morphologie et garantissent un confort maximal avec un excellent maintien dorsal pour tous les dormeurs.

Le matelas Casper, la valeur sûre pour de nombreux dormeurs

Conçu à partir de quatre couches de mousse de qualité supérieure, le matelas Le Casper revendique près d'un million de dormeurs et connaît un franc succès auprès de tous ses utilisateurs. Avec des milliers d'avis postés sur la plateforme en ligne du fabricant, Le Casper revendique près de 5 étoiles sur 5.

Développé aux États-Unis et fabriqué en Allemagne, le matelas Casper s'appuie sur une logique de «couches». Chaque couche possède sa propre fonction : une couche de confort, une couche à mémoire de forme, une couche de transition et une couche de base. D'autre part, et contrairement à de nombreux matelas en mousse qui ont tendance à préserver la chaleur, le matelas Casper a été conçu pour rester frais toute la nuit grâce à des polymères conducteurs en alvéoles ouvertes qui permettent d'évacuer la chaleur avant qu'elle ne s'accumule dans le matelas.

De nombreuses tailles sont proposées par le fabricant - jusqu'à 200 x 200 cm - et il est possible d'essayer le matelas durant 100 nuits avec la possibilité de renvoyer le matelas et d'être remboursé sans frais si le produit ne convient pas au dormeur. Pour les budgets un peu plus serrés, la marque Casper propose également le matelas L'essentiel qui reprend les principales caractéristiques de son aîné. Avec deux couches de mousse et un design épuré, il garantit un excellent maintien du corps à un prix très accessible.

Casper ou Essentiel, dans les deux cas, la marque propose une garantie de 10 ans pour tous ses matelas avec des livraisons et retours entièrement gratuits.

Offre : -15% sur le panier d'achat

Code : WORLDSLEEPDAY

Date de validité : du 13 au 16 mars 2020

Le code promo ne peut être utilisé qu'une seule fois par client et est valide jusqu'au 16/03/2020 inclus.



## EDITO PROFESSION Virus : la peur mauvaise conseillère



L'appel au calme, au civisme, au sens des responsabilités lancé par les pouvoirs publics vient contrebalancer la tension qui entoure l'épidémie du Covid-19 que la France n'évitera plus.

Les plans blancs et bleus sont déclenchés, avant un passage au stade 3 ?

L'aversion pour les risques, le déploiement à outrance du principe de précaution mettent les professionnels en première ligne, devant des injonctions contradictoires (sécurité/liberté, qualité de vie/risques, qualité des soins/tension sur les moyens, acharnement/abandon, initiatives/conflicts...).

Les professionnels en première ligne font face à la peur des plus fragilisés, des aidants. Ils font face à leurs peurs aussi.

Si les masques font défaut dans certains endroits, ailleurs, ils sont tellement portés qu'ils effraient les personnes désorientées.

La suspension des visites qui vient de tomber augmente encore la demande d'attentions, de contacts, de gestes de reconnaissances de ces mêmes personnes malades auprès des professionnels.

Les fédérations professionnelles expriment leurs inquiétudes.

Parmi les pistes de réponses pour faire face à ces précautions, la rédaction vous invite à mobiliser les approches non-médicamenteuses que nous mettons en valeur chaque année dans notre colloque annuel Agevillage/Humanitude. Retrouvez les propositions de Pascal Dreyer pour garantir la notion de "chez soi" malgré les contraintes des pratiques professionnelles.

En ces temps de confinement imposé, une première étude montre d'ailleurs que l'approche non-médicamenteuse : la "thérapie du voyage virtuel en train", ça marche.

Les centres communaux d'action sociale, les CCAS, ont décidé de se projeter à horizon 2050. Ils vont commencer à mettre en oeuvre des pistes concrètes de leur fabrique de l'action sociale dès maintenant.

L'Anap partage de son côté ses recommandations opérationnelles pour les établissements médico-sociaux sur les enjeux du développement durable, de leur responsabilité sociale et environnementale. Question QVT (qualité de vie au travail), nous faisons un zoom autour de la **journée du sommeil** ce 13 mars, sur les effets du travail de nuit et les pistes pour bien le vivre.

Les métiers de l'accompagnement continuent de s'interroger : découvrez cette semaine "l'assistant au projet de vie". Mis en oeuvre dans le secteur du handicap, arrivera-t-il sur le champ du grand âge ?

Pour se faire il nous faudra affronter nos peurs, individuelles et collectives.

On le sait : la peur n'évite pas le danger. Elle est mauvaise conseillère quand elle ne déclenche que des émotions négative. Elle est utile en revanche pour alerter, pour rester vigilant... sans tomber dans l'excès, la panique. Avons-nous d'ailleurs les moyens d'une telle peur ?

A nous de la reconnaître pour mieux l'accueillir, l'utiliser ou nous en détourner.

En ouvrant notre esprit critique aux champs des possibles, à la vie qui est risqué, à nos capacités à agir.

Comme ne pas avoir peur d'être fier de son magnifique métier, de son prendre soin quotidien... malgré les virus qui font peur.



## Deux applications pour bercer bébé Le Monde

Pour les parents exténués, à court de chansons douces, il est possible de s'en remettre à une application de berceuses pleine de ressources.

Le 13 mars aura lieu la 20e Journée **nationale du sommeil** dans le but d'informer et de sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil. Important lorsque l'on sait qu'« à 75 ans, nous aurons dormi vingt-cinq ans, soit un tiers de notre vie », comme le souligne **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), organisateur de l'événement. Chez l'enfant, le « dodo » joue un rôle décisif dans la maturation du cerveau ainsi que sur la croissance et la constitution de l'immunité. Le nouveau-né dort environ de seize à dix-huit heures par jour, contre huit heures par nuit pour un adulte. Encore faut-il que le premier dorme à poings fermés pour permettre au second de rejoindre Morphée. Dans les premiers mois, le déficit de sommeil chez les parents est d'environ une heure pour les mères, un quart d'heure pour les pères, récente étude de l'Université de Warwick. Plusieurs travaux démontrent tous les bénéfices apportés par le fait de chanter une berceuse à son enfant pour l'apaiser et l'endormir. A court de ressources, ou de temps, les parents peuvent être épaulés par une application, à condition d'activer le mode avion. Précision utile : pas la peine de mettre un casque audio à son petit – un enfant sur dix, entre 0 et 2 ans, s'endort avec un casque ou des écouteurs, étude de l'Inpes (2015). Enfin, après une bonne nuit (ou deux), rien ne saurait supplanter les douces mélodies du parent.

### Instant Baby Sleep

Les parents, fans du rappeur américain Snoop Dogg, auront ajouté à leur flow, sur Deezer ou Spotify, « Lullaby renditions of Snoop Dogg », son album de berceuses adaptées de ses succès, ou encore des playlists de berceuses, musicales rarement vocales, concoctées par les e-complices de Morphée. Ces sélections comprennent également des bruits blancs, à savoir des bruits de fond ou d'ambiance, produits par des objets du quotidien ou par mère Nature. L'appli Instant Baby Sleep présente sur un fond vichy rose pastel neuf stickers sonores, dont six en accès gratuit, et autant de bruits blancs à sélectionner et à jouer un temps donné : 5, 10 ou 15 minutes, sinon en continu. A tester, le bruit de l'aspirateur, du sèche-cheveux, de « chuts » à répétition, de celui de l'habitacle d'une voiture ou encore du ressac de la mer.

Appli gratuite sur iOS et Android. Pack premium 2,29 euros.

### Berceuse pour bébé (Lullaby)

Si les petits sont hermétiques au charme sonore de l'électroménager ou aux plic-plocs de la pluie, et que les bruits blancs ne débouchent que sur des nuits blanches, l'adulte peut s'appuyer sur une appli de berceuses relaxantes, jouées au xylophone ou piano numériques. « Les enfants et les bébés s'endorment instantanément », promet son développeur. Pour goûter à ce miracle, rien de bien sorcier : une fois l'appli installée, le parent choisit l'un des 23 morceaux et sa durée, comprise entre 10 minutes et l'infini. Parmi eux, l'incontournable Berceuse de Johannes Brahms ou encore la chanson enfantine anglaise Twinkle Little Star, dont la mélodie est empruntée à son aïeule française Ah ! vous dirai-je maman. Difficile de ne pas succomber, petits et grands, aux charmes soporifiques de ces mélodies.

Appli gratuite sur iOS.

AUSSI SUR MSN - Comment lutter contre le tabagisme chez les femmes enceintes ?

Suivez-nous sur Facebook Téléchargez l'application

Microsoft News Abonnez-vous à la newsletter



## Deux applis pour bercer bébé

Pour les parents exténués, à court de chansons douces, il est possible de s'en remettre à une application de berceuses pleine de ressources. Le 13 mars aura lieu la 20e Journée **nationale du sommeil** dans le but d'informer et de sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil. Important lorsque l'on sait qu'« à 75 ans, nous aurons dormi vingt-cinq ans, soit un tiers de notre vie », comme le souligne **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), organisateur de l'événement.

Chez l'enfant, le « dodo » joue un rôle décisif dans la maturation du cerveau ainsi que sur la croissance et la constitution de l'immunité. Le nouveau-né dort environ de seize à dix-huit heures par jour, contre huit heures par nuit pour un adulte. Encore faut-il que le premier dorme à poings fermés pour permettre au second de rejoindre Morphée. Dans les premiers mois, le déficit de sommeil chez les parents est d'environ une heure pour les mères, un quart d'heure pour les pères, récente étude de l'Université de Warwick.

Plusieurs travaux démontrent tous les bénéfices apportés par le fait de chanter une berceuse à son enfant pour l'apaiser et l'endormir. A court de ressources, ou de temps, les parents peuvent être épaulés par une application, à condition d'activer le mode avion. Précision utile : pas la peine de mettre un casque audio à son petit – un enfant sur dix, entre 0 et 2 ans, s'endort avec un casque ou des écouteurs, étude de l'Inpes (2015). Enfin, après une bonne nuit (ou deux), rien ne saurait supplanter les douces mélodies du parent.

### Instant Baby Sleep

Les parents, fans du rappeur américain Snoop Dogg, auront ajouté à leur flow, sur Deezer ou Spotify, « Lullaby renditions of Snoop Dogg », son album de berceuses adaptées de ses succès, ou encore des playlists de berceuses, musicales rarement vocales, concoctées par les e-complices de Morphée. Ces sélections comprennent également des bruits blancs, à savoir des bruits de fond ou d'ambiance, produits par des objets du quotidien ou par mère Nature. L'appli Instant Baby Sleep présente sur un fond vichy rose pastel neuf stickers sonores, dont six en accès gratuit, et autant de bruits blancs à sélectionner et à jouer un temps donné : 5, 10 ou 15 minutes, sinon en continu. A tester, le bruit de l'aspirateur, du sèche-cheveux, de « chuts » à répétition, de celui de l'habitable d'une voiture ou encore du ressac de la mer.

Appli gratuite sur iOS et Android. Pack premium 2,29 euros.

### Berceuse pour bébé (Lullaby)

Si les petits sont hermétiques au charme sonore de l'électroménager ou aux plic-plocs de la pluie, et que les bruits blancs ne débouchent que sur des nuits blanches, l'adulte peut s'appuyer sur une appli de berceuses relaxantes, jouées au xylophone ou piano numériques.

« Les enfants et les bébés s'endorment instantanément », promet son développeur. Pour goûter à ce miracle, rien de bien sorcier : une fois l'appli installée, le parent choisit l'un des 23 morceaux et sa durée, comprise entre 10 minutes et l'infini. Parmi eux, l'incontournable Berceuse de Johannes Brahms ou encore la chanson enfantine anglaise Twinkle Little Star, dont la mélodie est empruntée à son aïeule française Ah ! vous dirai-je maman. Difficile de ne pas succomber, petits et grands, aux charmes soporifiques de ces mélodies.

Appli gratuite sur iOS.

Marlène Duret



## Laval. Journée d'information autour du sommeil, samedi 14 mars



L'association Air 53 (association des insuffisants respiratoires de la Mayenne), laquelle regroupe les malades concernés par l'apnée du sommeil, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et autres maladies respiratoires, organise, dans le cadre de cette journée **nationale du sommeil**, une manifestation samedi 14 mars, à Laval.

### Mieux comprendre le sommeil

Un stand sera consacré à la **journée du sommeil** avec des documentations sur l'insomnie, le sommeil et scolarité, le sommeil et le stress, etc. Il y a aura aussi un carnet pour mieux comprendre le sommeil à tous les âges, des consignes pour mieux dormir et des explications sur l'échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence... Des professionnels encadreront la manifestation.

Samedi 14 mars, de 10 h à 16 h, place du 11-Novembre à Laval. Contact : Jean-Michel Née, président d'Air 53, tél. 06 09 73 69 20.



## 20 conseils pour vieillir en pleine forme



### 1/ Je renforce mon immunité

Un système immunitaire fort est mieux armé face aux infections et maladies. Pour le fortifier jour après jour, pensez phytothérapie avec l'échinacée, une plante stimulante aux effets validés (des gouttes ou comprimés à laisser fondre dans la bouche). Des essais ont démontré que le contact avec les muqueuses assurait une action plus efficace de ses molécules. Cure préventive : 4 ml de teinture mère (en pharmacie) 2 fois par jour pendant 1 mois, puis 1 semaine chaque mois.

### 2/ Je fais battre mon cœur

La Fédération française de cardiologie (FFC) recommande ce tiercé gagnant pour préserver son cœur des 400 décès par jour liés aux maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, embolie pulmonaire...) : arrêter de manger trop gras et trop salé, faire de l'exercice quotidiennement, cesser de fumer et ne jamais reprendre. Infos et conseils pour y parvenir sur [fedecardio.org](http://fedecardio.org).

### 3/ Je nourris mon cerveau

L'alimentation anti-âge, ça marche vraiment ! Notamment pour prévenir la dégénérescence cérébrale avec des nutriments fondamentaux : les acides gras oméga-3 (huiles de colza, de cameline, poissons gras, graines de lin, de chia) qui aident à la communication entre les neurones ; les protéines (œuf, viandes maigres, volaille...) qui permettent, via leurs acides aminés essentiels, la fabrication des neuromédiateurs ; le calcium (laitages, légumes verts...) et la vitamine D (huile de foie de morue, jaune d'œuf...), très impliqués dans les fonctions cognitives des deux zones clés du cerveau, le cortex et l'hippocampe : et la vitamine B12 (viandes, abats, crustacés, poissons gras), dont la carence paraît être un facteur de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

### 4/ J'entretiens ma mémoire

Les scientifiques ont montré que la routine est une tueuse de neurones. Pour limiter la

casse, une activité cérébrale soutenue réduit les risques de développer Alzheimer. Les mots croisés et le sudoku, c'est bien, mais rien de tel que de bousculer le cerveau et ses habitudes via des petits changements répétés et quotidiens: se coiffer ou manger avec une main différente chaque fois par exemple, modifier systématiquement l'itinéraire de sa balade quotidienne, s'asseoir à une place différente à table, revoir régulièrement l'organisation de ses placards ou la disposition de ses meubles...

## 5/ J'optimise mon sommeil

C'est prouvé! Dormir insuffisamment accélère le vieillissement de la peau et de l'organisme en général, mais il est aussi au cœur des nouvelles pistes pour expliquer la survenue de la maladie d'Alzheimer (à terme, les insomniaques seraient plus touchés). Sieste, réajustement de l'horloge biologique, éviction des sources lumineuses néfastes... figurent parmi les bonnes pratiques à adopter quand le sommeil prend la tangente. Infos sur [institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org).

## 6/ Je rentre mon ventre!

En Europe, 15 % de la population est touchée par le syndrome de la bedaine (surpoids ou obésité abdominale, associé le plus souvent à l'hypertension artérielle, au cholestérol et/ou au diabète), dont un tiers des seniors\*. Des chiffres en augmentation chez les hommes comme chez les femmes avec une incidence directe sur la mortalité! Si votre tour de taille est supérieur à 88 cm (femme) ou 102 cm (homme), consultez votre médecin pour un dépistage (bilan sanguin notamment) et un éventuel cadrage alimentaire.

\*Source: Le Quotidien du Patient, nov. 2018.

## 7/ Je sauve ma peau

L'âge moyen du diagnostic d'un mélanome cutané – le plus agressif des cancers de la peau – est de 56 ans, et c'est le cancer pour lequel le nombre de nouveaux cas par an augmente le plus: 10 % par an en moyenne\*. Pour assurer soi-même un contrôle, la méthode ABCDE est préconisée: A (pour grain de beauté Asymétrique), B (pour Bords irréguliers), C (Couleur non homogène), D (Diamètre supérieur ou égal à 6 mm), E (Extensivité en progression: 6 mm à telle date, 8 mm trois mois plus tard). Vous avez un doute? Votre généraliste peut vous adresser en urgence à un dermatologue.

\*Source: Institut national du cancer, e-cancer.fr .

## 8/ Je ménage mes oreilles

La presbycusie est une perte naturelle de l'audition qu'il vaut mieux dépister et prendre en charge le plus tôt possible car, en entraînant une gêne sociale qui peut se muer en repli sur soi, elle favoriserait dépression et démence (y compris Alzheimer), selon les recherches les plus récentes. Le 12 mars 2020, faites-vous dépister gratuitement lors de la Journée nationale de l'audition. Infos sur [journee-audition.org](http://journee-audition.org).

## 9/ J'évite de tomber sur un os

La densité osseuse s'amointrit avec le temps et entre 50 ans et la fin de leur vie, 4 femmes sur 10 subiront une fracture due à l'ostéoporose. Pour préserver son capital osseux, il faut une alimentation riche en calcium et vitamine D (pour fixer le calcium sur les os), pratiquer le jogging, le step..., des sports où l'on porte le poids de son corps (cela renforce les os). Une fracture à la suite d'une chute de votre hauteur? Un déficit hormonal détecté avant votre ménopause? Parlez-en au médecin qui vous prescrira une ostéodensitométrie (mesure de la masse osseuse).

## 10/ Je préserve mes muscles

Ce sont eux qui maintiennent le squelette et permettent de continuer à vivre comme on l'entend en conservant une bonne mobilité. À partir de 60 ans, manger des protéines, le carburant des muscles, s'impose : 1 g par kilo de poids, c'est bien, sachant qu'une cuisse de poulet en contient 25 g. Et pour faire travailler l'ensemble de sa masse musculaire, vive ski de fond, marche nordique, rameur ou vélo elliptique!

## 11/ Je redonne du souffle à mon souffle

Tabac, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), allergies, bronchite chronique agissent comme des accélérateurs du vieillissement du système respiratoire. Bien sûr, il est essentiel d'arrêter de fumer et de suivre correctement les traitements liés à ses différentes affections, mais, en parallèle, on peut muscler son souffle avec les activités pro-cardio : course à pied, natation, vélo, aviron, gym rythmique ou encore yoga du souffle. Infos sur le site de la Fondation du Souffle, [lesouffle.org](http://lesouffle.org).

## 12/ Je veille à mon équilibre

Les chutes représentent 90 % des accidents domestiques chez les personnes âgées avec des blessures sérieuses voire des décès à la clé! Le PIED, un programme sur mesure pour les seniors, a été créé par la Fédération française de sport afin d'évaluer l'équilibre des participants, de leur apprendre des exercices à reproduire chez eux pour avoir le pied plus sûr. Une gymnastique spéciale 60 ans et plus à découvrir sans tarder! Infos sur [sportspourtous.org](http://sportspourtous.org), rubrique « Notre expertise ».

## 13/ Je donne une nouvelle jeunesse à mes articulations

Lorsque notre cartilage est trop usé, il n'y a parfois pas d'autre solution que la prothèse (hanche, genou...). Les progrès technologiques et médicaux doivent aujourd'hui inciter les patients à ne pas attendre quand douleur et manque de mobilité ont pris le pas. D'autres solutions pourraient voir le jour. Des chercheurs de l'Inserm et de l'Université de Strasbourg ont mis au point un pansement articulaire capable de régénérer les cartilages en cas de lésions importantes des articulations ou d'arthrose débutante. Un essai chez l'homme sur une quinzaine de patients devrait débuter. S'il est concluant, il pourrait devenir le premier traitement curatif de l'arthrose!

## 14/ Je fais taire mes douleurs

La massothérapie, réalisée chez un kiné ou sous affusion d'eau dans les centres

thermaux, a une action bienfaisante sur les douleurs rhumatismales. Une étude réalisée sur 200 patients souffrant d'arthrose du genou par les chercheurs de la Duke University Health System a montré qu'un massage suédois (tonifiant et relaxant des muscles) d'une heure par semaine pendant huit semaines soulageait significativement et améliorait la mobilité (monter un escalier, se lever à partir d'une position assise...). Parlez-en à votre médecin!

## 15/ Je prends soin de moi

Il y a celles qui s'accommodent très bien de leurs rides et celles qui ne veulent pas les voir. La médecine esthétique propose des solutions accessibles, notamment les micro-injections d'acide hyaluronique qui défroissent la peau en préservant l'expression du visage. Compter 300 € la séance pour un effet qui s'estompe au bout d'un an en moyenne. Demandez conseil à un médecin spécialisé. Et pour raffermir la peau, l'Endermolift, via un appareil qui stimule mécaniquement le visage, relance la production de collagène et d'élastine pour redessiner l'ovale du visage. Compter 60 € les 30 min. Infos sur [endermologie.com](http://endermologie.com).

## 16/ Je (re)prends le contrôle de mon temps

Dans la vie active, vous couriez après les heures et les minutes. Et à la retraite, vous vous plaignez d'être débordée, sans cesse sollicitée... Rappelez-vous que vous avez le droit de dire « stop » ou « non » et que « retraité » ne veut pas dire « disponible à volonté ». Choisir de garder vos petits-enfants une semaine sur deux pour être vraiment en forme et prévoir des activités sympas (ciné, expos, musées, bricolage) ne vaut-il pas mieux que de passer chaque mercredi avec eux devant la télé ?

## 17/ J'allège mon esprit

Vivre mieux nécessite parfois de débrancher son mental, de s'ancrer dans le moment présent afin de calmer ruminations, anxiété ou angoisse. Pour vous apaiser après une journée difficile, pratiquez le célèbre soupire de l'ado exaspéré! Assise ou debout, inspirez longuement par le nez en haussant les épaules, puis expirez très fort par la bouche en gonflant vos joues. Faites-le sans forcer à 5 ou 6 reprises, pour percevoir un début de soulagement. Quand vous inspirez, pensez à ce qui vous pèse ou vous rend triste. Quand vous soufflez par la bouche, évacuez ce qui vous tracasse et terminez par un sourire.

## 18/ Je me réconcilie avec mes dix doigts

L'art-thérapie, vous connaissez? C'est une forme de psychothérapie qui invite à exprimer ses émotions et sentiments profonds par la création (peinture, dessin, modelage, coloriage...). Une ressource intéressante lorsqu'en vieillissant, on a un petit moral et qu'on ne se sent pas très utile... Infos sur le site de la Fédération française des art-thérapeutes, [ffat-federation.org](http://ffat-federation.org).

## 19/ Je multiplie les rencontres

Les recherches sur le cerveau et la maladie d'Alzheimer montrent que la solitude, qui bien souvent conduit à la dépression, « endort » la mémoire. Alors avec votre moitié, vos amis, enfants, petits-enfants, place aux expos, sorties culturelles, activités de groupe (chorale, randos, ateliers culinaires...). En favorisant échanges, dialogues, réflexions..., les interactions sociales générées par ces activités réveillent le cerveau et combattent le déclin cognitif!

## 20/ Je combats idées noires

Quand on chante le blues, il est urgent de réagir, car repli sur soi et dépression accélèrent le vieillissement. Vous avez du mal à vous lever? Vous ressentez une perte d'intérêt pour vos proches, vos loisirs? Vous êtes fatiguée, souffrez d'insomnies? Vous avez des idées sombres? Consultez vite votre généraliste qui vous orientera vers le bon psychiatre.

À lire aussi :

- >>> Longévité : les conseils santé d'un médecin japonais mort à l'âge de 105 ans
- >>> Vague de froid : nos conseils santé pour bien s'en protéger
- >>> 10 conseils d'ostéopathe pour vieillir en bonne santé

À voir aussi :



## Smartphone et sommeil: les mauvaises habitudes des Français

Près de la moitié des Français utilisent leur smartphone au lit avant de s'endormir. Une pratique qui a un impact sur les cycles du sommeil. Le téléphone de Mohammed, informaticien, reste toujours allumé la nuit à côté de lui. Il a du mal à décrocher: "On a tendance à se réveiller la nuit pour voir si on a un message ou un appel en absence. On est un peu trop dans le suivi", explique-t-il au micro de RMC. Mohammed reconnaît que ses cycles de sommeil sont perturbés. Et selon une étude de **l'Institut national du Sommeil** et de la Vigilance, 39% des Français estiment que le téléphone au lit a un impact négatif sur leur sommeil.

Comme 45% des français, Coline qui travaille dans l'édition passe plusieurs minutes sur son smartphone dans son lit chaque soir: "Chaque fois je me dis qu'il ne faut pas que je le consulte mais j'ai toujours le réflexe de regarder ce qu'il se passe. Twitter, Instagram, Facebook, je fais le tour avant de dormir. Parfois je me mets des jeux alors qu'il est 2h du matin".

Un bon livre comme remède

"Il faut éviter d'utiliser dans son lit des outils connectés. La seconde chose c'est de le mettre en veille sans alarme sonore durant les périodes de sommeil. L'interruption du sommeil perdure les cycles de sommeil et perturbe les fonctions physiologiques liées au sommeil", conseille Patrick Levy, spécialiste du sommeil.

Pour le professeur, il faut laisser le téléphone portable en dehors de la chambre. Et enfin toujours selon lui, le meilleur remède pour bien dormir c'est tout simplement de prendre un bon livre.

Nicolas Ropert (avec Guillaume Dussourt)



## Sommeil : conseils pour bien dormir la nuit, solutions naturelles...

Article mis à jour le 10/03/20 17:30 Partager sur La **Journée du Sommeil** approche, c'est le 13 mars ! Un sommeil réparateur est vital pour le bon fonctionnement de l'organisme. Comment bien dormir ? S'endormir plus vite ? Que faire en cas de troubles du sommeil ? Quels solutions naturelles ou médicaments sont efficaces ? Découvrez les conseils de nos experts.

© 123RF

### ACTUALITÉS

Ce que votre façon de marcher peut dire de votre sommeil...

Prendre un bain le soir : l'astuce pour mieux dormir

Modafinil : un médicament du sommeil interdit pendant la grossesse

LED : la lumière bleue, dangereuse pour les yeux et le sommeil

### COMPRENDRE LE SOMMEIL

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'immunité. Il est indispensable aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation. Il participe également à la bonne humeur et au maintien du poids. Pour bien dormir, il faut respecter le fonctionnement de son sommeil. Mais comment ça marche ? A quelle heure faut-il se coucher ? Se lever ? Peut-on régler son horloge biologique ? Que faire en cas de changement d'heure ? Pourquoi fait-on des cauchemars ? Que veulent dire nos rêves ?

Horloge biologique : comment la régler ?

L'horloge biologique est indispensable au fonctionnement de l'organisme. Mais quel est son rôle ? Où se situe-t-elle ? Peut-on la régler ? Le Dr Rey, neurologue, nous explique.

Durée de sommeil idéale : combien d'heures faut-il dormir ?

Les Français sont passés sous la barre des 7 heures minimales de sommeil recommandées pour une bonne récupération. Comment expliquer ce déclin ? Qu'appelle-t-on des "petits" et "gros" dormeurs ? Quelle est la durée de sommeil idéale ? Le point avec le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et médecin spécialiste du sommeil.

Cauchemar : quelles significations ?

Que révèle le cauchemar sur notre état émotionnel ? Les cauchemars des hommes et des femmes diffèrent-ils ? Pourquoi certains n'en font jamais et d'autres souvent ? Décryptage avec le Docteur Antonio Zadra, Directeur du laboratoire de recherche sur les rêves et les cauchemars de l'Université de Montréal.

### LES MALADIES ET TROUBLES DU SOMMEIL

Insomnie, apnée, ronflements... De nombreuses causes perturbent le sommeil. Et plus les nuits difficiles s'accumulent, plus la dette de sommeil grossit, plus il est difficile de garder la forme. Le point avec nos médecins experts sur les solutions disponibles en cas de maladies et/ou de troubles du sommeil, et témoignages patients.

Lire l'article

Insomnie : quelles causes, que faire pour se rendormir ?

Crampe nocturne : les causes et remèdes anti douleur

Les crampes peuvent survenir la nuit, souvent au mollet, et se manifester par des contractures musculaires bénignes, très douloureuses. Elles peuvent être isolées ou correspondre à un symptôme de certaines pathologies.

Comment reconnaître une paralysie du sommeil ?

La paralysie du sommeil est une parasomnie fréquente. Bien que bénin, ce trouble du sommeil peut s'avérer effrayant, surtout s'il s'accompagne d'hallucinations. Le point sur les symptômes, les causes et les traitements avec le Pr Isabelle Arnulf, neurologue.

Ronflements : les causes et conséquences

Comme l'apnée du sommeil, le ronflement ou ronchopathie a pour origine une obstruction des voies aériennes supérieures. Cette obstruction peut avoir des causes physiques, mais elle peut également être due à un terrain infectieux ou allergique. Définition, traitements et solutions... Que faire en cas de ronflements ?

Apnée du sommeil : test, symptômes, que faire ?

L'apnée du sommeil est largement sous-diagnostiquée alors que ses conséquences peuvent être graves. Quels symptômes doivent alerter ? Quelles sont les causes ? Et les tests disponibles ? En quoi consistent les appareils et masques ?

Enurésie : quelles causes, que faire ?

L'énurésie est le terme médical pour désigner le fait de faire pipi inconsciemment durant le sommeil (la nuit le plus souvent). Concernant principalement les jeunes enfants, ce syndrome peut perturber également certains adolescents et adultes. Le point sur les causes et traitements de l'énurésie.

**BIEN DORMIR : POSITIONS, ALIMENTATION, ERREURS A EVITER...**

Il existe des astuces simples pour bien dormir et se réveiller sans difficultés : en privilégiant les bonnes positions, en misant sur les bons aliments et en évitant les mauvais, en testant les boules Quies...

Voir les images

25 conseils pour bien dormir

10 mauvaises habitudes qui vous empêchent de bien dormir

Vous avez du mal à vous endormir le soir, vous vous réveillez la nuit ? Manger trop ou trop peu le soir, boire du thé ou du café, trop chauffer sa chambre... Zoom sur 10 erreurs fréquentes à ne plus faire pour retrouver un sommeil de qualité.

Les 7 positions à éviter en dormant

Sur le dos, le ventre, le côté, avec ou sans oreiller, sur un matelas souple ou dur... La façon dont on dort a des conséquences directes sur nos muscles, nos nerfs et nos articulations. Liste des positions à éviter et à privilégier à la place avec Charlène Chéron, chiropracteur.

Difficultés d'endormissement : les solutions efficaces ou pas !

Vous avez du mal à vous endormir le soir ? Et du coup la fatigue s'accumule ? Tisane, huile essentielle, respiration, bain chaud, somnifères... Liste des astuces réellement efficaces (ou pas) pour bien s'endormir avec la psychiatre spécialiste du sommeil Sylvie Royant-Parola.

Les aliments à ne pas manger le soir

Pour bien dormir, il faut dîner deux à trois heures avant d'aller se coucher. Mais aussi éviter certains aliments et boissons qui retardent l'endormissement et favorisent les réveils la nuit. Lesquels ? Réponses avec le Dr Alexandra Dalu, médecin anti-âge et nutritionniste.

**MÉDICAMENTS ET SOMMEIL**

Magné B6 : comment le prendre en cas de stress ?

Lexomil : quels effets et précautions prendre ?

Amphétamines : définition, effets à long terme, overdose

> Rechercher un médicament dans notre dictionnaire

## LES SOLUTIONS NATURELLES : PLANTES, HUILES ESSENTIELLES, HYPNOSE...

Newsletterinscription Newsletters Les informations recueillies sont destinées à CCM Benchmark Group pour vous assurer l'envoi de votre newsletter. Elles seront également utilisées sous réserve des options souscrites, à des fins de ciblage publicitaire. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles, ainsi que celui d'en demander l'effacement dans les limites prévues par la loi. Vous pouvez également à tout moment revoir vos options en matière de ciblage. En savoir plus sur notre politique de confidentialité.

Voir un exemple

Vous dormez mal mais vous ne voulez pas prendre de médicaments ? Il existe des plantes et huiles essentielles reconnues pour leurs bienfaits sur le sommeil. Mais aussi des techniques comme l'auto-hypnose, l'ASMR, le shiatsu... qui peuvent faire du bien en cas d'insomnies. Conseils de nos spécialistes pour les prendre sans risque.

Lithothérapie : se soigner avec des pierres, vraiment ? Passiflore : mode d'emploi de la plante du sommeil Hypnose : techniques, bienfaits, comment ça marche ?

Méditation : types, comment la pratiquer, quels bienfaits ? Fleurs de Bach : stress, sommeil, liste des 38 à utiliser Somnifères : comment s'en passer ?

Reiki: définition, bienfaits, des dangers ? Plantes pour dormir mieux: mode d'emploi Sophrologie: indication, séance, exercice spécial relaxation



## Enquête sur le sommeil des Français en 2020

- Accueil
- Dépêches
- Mutualité



DR

Pour les 20 années d'existence de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) et à l'occasion de la 20ème **Journée du Sommeil** le 13 mars 2020, une enquête OpinionWay a été réalisée par le groupe MGEN et **l'INSV** sur « le sommeil d'hier et de demain ».

53% des personnes interrogées estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. Les Français sont globalement plus conscients de l'importance du sommeil sur leur santé. La pratique de la sieste semble se (...)

### **Se connecter au site**

Login ou adresse email : Mot de passe : Mémoriser? Mémoriser?OuiNon Mot de passe oublié

**Nos articles sont réservés aux abonnés**

### **Vous êtes abonné ?**

Connectez-vous en utilisant le formulaire ci-dessus.

- Vous pouvez réinitialiser votre mot de passe en cliquant sur le bouton bleu du formulaire
- Après connexion, vous pouvez accéder aux données de votre compte, en cliquant dans le cartouche situé en haut et à droite de votre écran, sur ordinateur et tablette, en bas de page sur smartphone)

### **Pas encore abonné ?**

Vous pouvez souhaiter :

- Découvrir notre service d'informations et notre panorama de presse quotidien.
- Consulter nos tarifs.
- Vous abonner.



## **Journée nationale du sommeil // La Compagnie du Lit donne ses conseils pour tomber dans les bras de Morphée**

### **13 mars 2020 : La journée nationale du sommeil**

#### **Spécialiste du bien dormir, La Compagnie du Lit donne ses conseils pour tomber dans les bras de Morphée**

Nous passons un tiers de notre vie à dormir, autant rendre ce moment le plus agréable possible. En effet, le sommeil est un composant majeur, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être au même titre que l'alimentation, par exemple.

Or, on constate qu'un Français sur cinq est insomniaque, qu'un sur dix souffre de somnolence et que le « mal dormir » touche un Français sur deux.

C'est pourquoi s'équiper d'une bonne literie est primordial pour améliorer la qualité de son sommeil. Les experts de La Compagnie du Lit savent qu'une literie adaptée aura un impact positif sur la qualité du sommeil et ainsi sur la qualité de vie !

#### **Le marchand de sable passe de plus en plus tard**

D'après une étude de Santé Publique France, les nuits ont diminué d'une heure à une heure trente et on s'endort en moyenne vers 23h au lieu de 21h50 (il y a moins de 50 ans).

- Les Français de 18 à 75 ans dorment en moyenne 6 heures 45 minutes par nuit, et plus d'un tiers dort moins de 6 heures.
- Cette diminution du sommeil est préoccupante car elle peut favoriser des problèmes de santé : obésité, hypertension, pathologies cardiaques, augmentation de l'irritabilité

Parallèlement, le jour envahit de plus en plus nos lits : ouvertures de ventes privées dès minuit, tarifs les plus attractifs à 2 heures du matin pour réserver son billet d'avion... les écrans nous accompagnent jusque sous notre couette. Mais notre cerveau se perd avec tous ces stimuli lumineux et n'arrive plus à distinguer les périodes de veille et de sommeil des périodes d'activité, ce qui altère le stock de mélatonine, l'hormone du sommeil.

La Compagnie du Lit sensibilise les adultes et les enfants férus d'écrans à cette problématique et les encourage à :

- Ne plus consulter leurs smartphones au moins une heure et demie avant de se coucher,
- Ne pas regarder de vidéos,
- Ne pas grignoter,
- Faire la sieste dans son lit.

#### **A chacun son lit : La Compagnie du Lit vous aide à le choisir !**

10 ans est la durée de vie moyenne recommandée pour une literie. Cela représente près de 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit. De plus, les composants sont sollicités quotidiennement et montrent ainsi des signes de fatigue : les ressorts se font sentir, le corps laisse son empreinte sur le matelas, les enfoncements deviennent excessifs, le confort et le soutien ne sont plus optimaux ... Dès que l'utilisateur ressent l'un de ces points, il est préférable et souhaitable de changer sa literie.

Les experts de La Compagnie du Lit sont à l'écoute des besoins des consommateurs et peuvent ainsi apporter des conseils avisés et nécessaires pour faire le choix optimal d'une bonne literie !

Le choix de son lit, matelas et sommier, s'évalue selon deux critères : l'accueil et le soutien. Un bon matelas doit être ferme en profondeur et plus ou moins enveloppant à l'accueil. Pour

répondre à ce besoin, les professionnels de La Compagnie du Lit ont mis au point un outil appelé la table du sommeil. Celle-ci est en mesure de trouver en quelques secondes le confort adapté aux consommateurs.

Le matelas peut être en latex, à ressorts ou en mousse de polyuréthane et doit être choisi en fonction de sa morphologie. Un matelas en latex, est reconnu pour ses qualités hypoallergéniques, sa souplesse et la précision de son soutien qui assure une indépendance de couchage optimale. La mousse de polyuréthane existe dans différentes qualités dont celles dites HR (Haute Résilience), matière alvéolaire qui a différentes qualités de portance et d'élasticité. Quant au matelas à ressorts ensachés, il favorise l'indépendance du couchage alors qu'un matelas à ressorts biconiques apporte un soutien dynamique particulièrement adapté aux personnes en surpoids ou qui bougent beaucoup pendant leur sommeil.

Le sommier, quant à lui, est la pièce maîtresse de la literie car il va influencer la qualité de soutien et la durabilité du matelas. Il a un rôle « d'amortisseur » et permet de favoriser la ventilation du matelas et donc l'hygiène de la literie.

Enfin, le choix de l'oreiller est aussi important. Idéalement pendant le sommeil, tête et cou doivent se trouver dans la même position que dans la position debout, autrement dit l'alignement des vertèbres, des cervicales et des dorsales. En soutenant les vertèbres cervicales et en répartissant le poids de la tête, l'oreiller permet la décontraction des muscles et du rachis tout en favorisant la circulation sanguine.

Si vous souhaitez vous entretenir avec un expert de La Compagnie du Lit, n'hésitez pas à me contacter.

Voilà ce que vous pourrez FILMER :

- découvrir des conseils d'experts en magasins
- découvrir les différents modèles de literie et leurs caractéristiques
- accompagner un consommateur dans son choix de literie, oreillers, couettes

OÙ ET QUAND TOURNER

- Au Siège, dans les usines de production ainsi que dans les 80 magasins en France

INTERVIEWS POSSIBLES

- Eric Romedenne, Président-Fondateur de La Compagnie du Lit
- Christophe Labelle, Directeur Général de La Compagnie du Lit
- Les nombreux responsables en France



## Marc Rey : « Il va falloir lutter contre cette restriction de sommeil »

Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance était invité à l'événement Neuroplanète. Pour Le Point, il revient sur une partie de sa conférence.



## La 20ème journée nationale du sommeil

date 09/03/2020 - 01:58 | *micro\_reportage* Virginie Decorte Ce vendredi 13 mars a lieu la 20ème Journée Nationale du Sommeil avec pour thème cette année « *Quel avenir pour notre sommeil ?* ».

Depuis 30 ans, le nombre d'heures de sommeil ne cesse de diminuer ! Et le manque de sommeil a un réel impact sur notre santé et notre sécurité sur la route !

RSS itunes spotify deezer facebook twitter



La 20ème journée nationale du somm... La 20ème journée nationale du sommeil volume-high Rouler autrement, c'est avoir un bon sommeil pour éviter d'être victime de la première cause d'accident mortel sur l'autoroute, l'hypovigilance. La 20ème Journée du Sommeil est donc l'occasion de revenir sur ce vaste sujet avec Lionel Rousseau, pneumologue et spécialiste du sommeil : « *Il est extrêmement important de dormir pour plein de choses, d'abord pour se reposer mais aussi pour le processus de mémorisation, d'apprentissage. Et une bonne qualité de sommeil est essentielle à un bon épanouissement et une vie normale.* »

Et notre rapport au sommeil a évolué ces dernières années : « *On fait de moins en moins attention à son sommeil. On vit dans une société où la privation de sommeil est très commune de l'enfance à l'âge adulte. Cela va entraîner tout un tas de problèmes médicaux et sociaux.* »

Parmi les nombreux impacts du manque de sommeil sur notre santé, il y a l'endormissement qui, selon de récentes études, est en cause dans 85 % des accidents mortels en ligne droite. Pour Lionel Rousseau, il ne faut pas ignorer certains signaux : « *comme avec l'alcool, le manque de sommeil entraîne une diminution de l'attention, le champ visuel rétrécit, on ressent des picotements dans les yeux et dans la nuque, on a des gestes stéréotypés comme se toucher les yeux, s'appuyer sur le front, se toucher la nuque. Ce sont des signes précurseurs de l'endormissement.* »

Et donc surtout ne prenez pas le volant si vous êtes en dette de sommeil : « *Quand on se lève à deux heures du matin pour partir et avoir moins de circulation, ce n'est peut-être pas une bonne idée. On s'est privé de sommeil et cela va entraîner un risque d'endormissement. Si on mesure sur un simulateur de conduite par exemple, les sorties de route, les franchissements de ligne, ces comportements sont largement plus importants chez les patients en privation de sommeil que chez les patients qui ont dormi normalement.* »

À l'occasion de la 20ème Journée Nationale du Sommeil, l'heure est venue de dresser le bilan.

Les spécialistes partageront ce vendredi à travers des événements dans toute la France leurs visions sur l'avenir de notre sommeil et en particulier sur celui des enfants.

Vous trouverez tout le programme sur [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org) avec toutes les actions menées ce vendredi dans votre département. A voir aussi *play3* Le site officiel



## Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ?



« Si l'on se réveille le matin en pleine forme quelle que soit son heure de coucher, même tardive, c'est que l'on a son quota d'heures de sommeil », rassure le Dr Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre.

Nul besoin de changer quoi que ce soit et heureusement, puisque pour ces heures de coucher (et donc de réveil !), nous sommes esclaves de nos gènes, autrement dit génétiquement programmés.

Le problème est que les contraintes de travail obligent à se réveiller plus tôt qu'on ne voudrait et donc à sérieusement amputer notre durée de sommeil.

### Quelques astuces

En attendant donc la retraite et de dormir sans horaires imposés, quelques astuces pour évoluer coq.

Première piste, vieillir ! Plus on avance en âge et plus on se réveille tôt, naturellement... Plus sérieusement, si l'on ne peut pas forcer sa nature, la tromper est une option. « Par un simulateur d'aube, qui se déclenche doucement avant le réveil, qui sonne, lui, sans avertissement », suggère le Dr Lemoine .

Une lumière progressive filtre ainsi par les paupières, pépiements d'oiseaux en prime, activant la sécrétion des hormones du réveil. Comme peuvent le faire des rideaux entrouverts lorsque l'heure de réveil coïncide avec l'aube.

À la première sonnerie, on sort du lit, sans procrastiner ou se défausser sur le bouton "snooze", retardateur de lever : ce faux ami autorise l'entrée dans un nouveau cycle, aussitôt arrêté, interruption qui laisse grognon la journée entière. « Avec le feu, puis l'électricité et surtout les écrans, regrette-t-il, nous avons connu trois divorces avec le soleil, notre donneur de temps, ce qui n'aide absolument pas à un endormissement à la bonne heure ».

À l'occasion de la 20<sup>e</sup> Journée **nationale du sommeil**, vendredi 13 mars, des centres du sommeil, répartis sur la France entière, ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil. Renseignements sur [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)



## Troubles du sommeil : la sophrologie, méthode douce pour mieux gérer ses nuits



Rythmes de travail décalés, anxiété, ou encore cyberaddiction : de plus en plus de personnes déclarent souffrir d'insomnies. Faut-il se résigner à prendre des médicaments tous les soirs pour ne pas compter les moutons pendant des heures ? La sophrologie propose une thérapie alternative qui met l'accent sur la respiration et la maîtrise de soi.

### Un Français sur trois déclare souffrir d'insomnie

En 2018, la moitié des Français estimaient ne pas dormir suffisamment selon l'enquête de **l'institut National du Sommeil** et de la Vigilance réalisée chaque année. L'organisation de santé et de protection sociale (ESPS) évalue que plus d'un Français sur trois souffre de troubles du sommeil, au moins trois nuits par semaine. Ces troubles prennent diverses formes : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes fréquents avec impossibilité de se rendormir, ou encore apnées du sommeil.

Ces mauvaises nuits ont des conséquences pendant la journée, comme des somnolences, une gêne respiratoire, des troubles de l'attention ou une irritabilité qui affecte le quotidien. Le corps ne récupère pas, et la fatigue accumulée pendant la journée crée un état de tension qui gêne à nouveau l'endormissement. Un cercle vicieux.



Difficile de trouver le sommeil ? Vous le payez ensuite © fizkes

### Des médicaments déconseillés

Comment y remédier ? L'étude ESPS montre que peu de gens font la démarche de consulter un médecin pour mettre fin à leurs insomnies. En revanche, plus d'une personne sur cinq déclare prendre des médicaments de manière habituelle pour dormir. Un taux qui frôle les 50 % pour les plus de 75 ans. Or, il est déconseillé de recourir à des anxiolytiques ou des hypnotiques dans le cas d'insomnies passagères. Effet pervers, ces médicaments peuvent créer une hypersomnie.

Ni médecine, ni psychothérapie, la sophrologie offre une alternative à la prise de médicaments.

Christelle Pierron, sophrologue à Dijon, nous en dit plus : « Le travail consiste à mettre la personne dans un état sophronique, qui est très proche de l'état de conscience que nous avons juste avant l'endormissement. »

Le sophrologue invite le patient à prendre conscience de son corps et de ses émotions. Cette prise de conscience se fait notamment par le recours à des images. « On apprend à anticiper la situation de stress en la visualisant. On peut aussi proposer à la personne de se concentrer sur une image positive que l'on appelle image ressource, pour prendre confiance en soi. »

Nuit d'insomnie : comment récupérer le manque de sommeil ?

### **Remonter à la source de l'insomnie**

La sophrologie passe aussi par une reconnexion au corps. Laurence Mouton, sophrologue à Lille, explique : « La personne insomniaque est concentrée sur ses pensées. Plus elle pense à dormir, moins elle arrive à dormir. Il faut donc l'amener à sortir de ses pensées, en se focalisant sur son corps. On l'invite par exemple à prendre conscience de chaque partie de son corps, au moment de dormir. »



Les effets néfastes des écrans sur le sommeil © DimaBerlin

Les troubles du sommeil sont très souvent liés à d'autres problèmes, comme un stress au travail ou des soucis personnels. En discutant avec le praticien, le patient peut prendre conscience de ces liens.

Les techniques acquises en sophrologie peuvent donc servir à gérer le stress de la journée qui cause l'insomnie. « Le sommeil se prépare la journée ! », rappelle Laurence Mouton. « On préconise de bouger pour se détendre, mais aussi de prendre des temps de pause. »

Les somnifères, eux, ne règlent pas le problème à la source, et ne permettent pas ce travail sur soi.

### **Des exercices pour pratiquer seul**

Entre les séances, le patient peut s'entraîner avec des exercices de respiration ou de visualisation. Jusqu'à pouvoir se débrouiller seul. « Maintenant j'ai les bases. Je peux pratiquer tout seul, et j'ai retrouvé le sommeil ! », témoigne Sylvain, qui a suivi plusieurs séances collectives.



Retrouver le sommeil en associant techniques de relaxation et respiration © fizkes

Attention cependant : la sophrologie ne convient pas à tout le monde. Christelle Pierron prévient : « Avant de commencer le travail, on présente la méthode à la personne, qui se sent à l'aise avec ou non. Il faut accepter le lâcher-prise. Ce n'est pas une découverte intellectuelle, mais pratique ! »

Par ailleurs, les insomnies symptômes de névroses plus profondes, comme la dépression, nécessitent souvent un travail avec un professionnel de la santé.

A lire aussi :

- 10 plantes pour trouver le sommeil

Article republié

Illustration bannière : L'insomnie est un des troubles du sommeil les plus fréquents © Photographee.eu / Shutterstock



## L'agenda de l'engagement du 6 au 15 mars 2020



### Vendredi 6 mars 2020

- Hacking de l'Hôtel de Ville à la Mairie de Paris : sous le plafond de la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville, des experts participent à un MeetUp pour rencontrer leurs futurs partenaires. Un espace de démonstration fera découvrir les innovations qui marqueront notre futur.

### Du vendredi 6 au dimanche 8 mars 2020

- Collecte nationale des Restos du cœur. Rendez-vous dans les magasins partenaires pour donner des produits alimentaires et d'hygiène. Inscrivez-vous en tant que bénévole pour prêter main forte aux équipes sur place.

### Samedi 7 mars 2020

- Lancement de l'édition 2020 du Printemps des Poètes, sur le thème du courage. L'évènement, soutenu par le ministère de la Culture, le ministère de l'Éducation nationale et le Centre national du livre, célèbre jusqu'au 23 mars la poésie. Sandrine Bonnaire est la marraine de cette nouvelle édition. À cette occasion, l'association Lire et faire lire remettra le 18<sup>e</sup> Prix Poésie des lecteurs. Plus de 2 000 évènements se tiendront partout en France, dans les médiathèques, écoles, librairies, hôpitaux, Ehpad, prisons, CCAS...

### Dimanche 8 mars 2020

- Journée nationale de l'audition.
- Journée internationale des droits des femmes.
- Eklöre vous propose Debout citoyennes au Zénith de Paris : 100 femmes engagées monteront sur scène pour témoigner. Une programmation artistique et festive accompagnera ce grand évènement solidaire.
- Florence Foresti joue à l'Olympia son nouveau spectacle « Florence Foresti épilogue avec ses amis » au profit de l'association Women Safe, qui agit au quotidien pour les femmes et les enfants victimes ou témoins de violences.

## Lundi 9 mars 2020

- Soirée de levée de fonds et de mise en relation entre philanthropes et organisations caritatives Changer par le don au musée du Quai Branly. La soirée a lieu au profit de neuf associations sur six thématiques (précarité, insertion, éducation, culture et patrimoine, recherche médicale, environnement).

## Mardi 10 mars 2020

- Lancement d'Une jonquille pour Curie, campagne nationale pour collecter des dons en faveur de l'Institut Curie, afin de soutenir la recherche et l'innovation médicale contre le cancer. Cette seizième édition se tient jusqu'au 22 mars 2020.

- Webinaire de RespectOcean, de 11h00 à 12h30 sur le thème : « Concilier préservation de l'environnement et usages de la mer dans les projets d'énergie marine renouvelable ». L'inscription à la conférence en ligne est gratuite, mais obligatoire.

## Mercredi 11 mars 2020

- Fin de l'appel à projets de la Fondation de France « Aidons tous les collégiens à réussir ! » que le collège devienne un lieu d'apprentissage de la citoyenneté et un lieu d'égalité des chances.

- Lancement du festival Audiovision, organisé par l'association Valentin Haty jusqu'au 22 mars pour promouvoir le cinéma accessible à tous, et en particulier aux personnes aveugles et malvoyantes.

## Jeudi 12 mars 2020

- L'IDAF vous invite à une matinale sur « La responsabilité civile du dirigeant associatif : prévenir les risques et sécuriser sa gouvernance ». Sur inscription.

- Remise du Prix Poésie des lecteurs par l'association Lire et faire lire, à l'occasion du Printemps des poètes. Le prix, soutenu par la MAIF, la MGEN et le Fonds Decitre, propose aux bénévoles de l'association de faire découvrir quatre ouvrages de poésie à de jeunes écoliers. Parmi ces quatre titres, un sera désigné comme lauréat par les lecteurs.

## Vendredi 13 mars 2020

- Journée **nationale du sommeil**.

- Fin de l'appel à projets de la Fondation BNP Paribas pour le programme Projet Banlieues 2020, qui vise à accompagner les initiatives des associations locales dans les quartiers prioritaires de la ville.

## Samedi 14 mars 2020

- Marche pour le climat, partout en France. Greta Thunberg sera à Paris aux côtés des personnes qui défileront entre Bastille et République. La marche sera suivie d'un concert.

- Lancement des 17<sup>e</sup> Journées de la schizophrénie, jusqu'au 21 mars 2020, partout en France, pour faire tomber les tabous et déstigmatiser la maladie auprès du grand public.

- Course des Lumières contre le cancer, à Marseille.

## Dimanche 15 mars 2020

- Premier tour des élections municipales.

- Fin des candidatures aux bourses handicap 2020 de la Fondation Banque populaire, pour aider les personnes atteintes d'un handicap moteur ou sensoriel à réaliser leur projet de vie.



## Fatigue : le stress est l'ennemi numéro un du sommeil des étudiants

Une étude réalisée par la mutuelle Heyme, à l'occasion de la **Journée du sommeil** qui se déroule le 13 mars, confirme que les étudiants de 16 à 28 ans dorment peu et mal. Ils sont 55 % à déclarer qu'ils ont des problèmes de sommeil. 84 % des jeunes interrogés incriminent le stress lié aux examens et 78 % d'entre eux, les études en général. Non seulement ils dorment mal (73 % ne parviennent pas à s'endormir et 46 % ont des insomnies), mais leurs nuits sont trop courtes : ils sont 27 % à dormir moins de 6 heures par nuit en semaine. Il faut jongler entre les études, les jobs du soir et les révisions. Sans oublier le temps passé sur les tablettes et les téléphones portables. Plus de 60 % des personnes interrogées estiment que la consommation des écrans (le smartphone, notamment) a un impact négatif sur la qualité de leur sommeil. Une mauvaise habitude sur laquelle **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) attire chaque année l'attention au moyen d'action organisées par les centres du sommeil et les structures spécialisées de l'Hexagone.

> Programme sur [journeedusommeil.org](http://journeedusommeil.org)



## Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir



### Montres, bandeaux ou oreillers... Les objets connectés nous promettent des nuits plus belles que nos jours. Doudous numériques ou vraies solutions : vendent-ils du rêve ?

Dormir n'est pas de tout repos. 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit et plus d'un tiers déclarent souffrir d'un trouble du sommeil\*. Les entrepreneurs de la santé connectée l'ont bien compris. Après le sport et la nutrition, la sleep tech se pose comme un nouveau terrain d'innovation en pleine ébullition. En quelques années, montres, bandeaux, capteurs à glisser sous le matelas ou oreillers équipés de trackers sont apparus. Mesurant nos mouvements, notre respiration, notre rythme cardiaque ou même notre activité électrique cérébrale, ces objets connectés analysent notre sommeil et nous coachent pour l'améliorer.

Opportunité marketing ou véritables aides pour mieux dormir ? "On ne peut pas balayer ces technologies d'un revers de la main, estime le neurologue Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)). Leur intérêt principal est de générer une prise de conscience sur l'hygiène du sommeil. Ces objets délivrent un coaching, éventuellement une alerte, mais en aucun cas un diagnostic. Par ailleurs, si la mesure des données est de plus en plus fiable, leur interprétation est plus critiquable."

#### Des données utiles, mais...

Détection des apnées du sommeil par la toute nouvelle ScanWatch de la société française Withings ; électrodes enregistrant l'activité de votre cerveau avec les bandeaux Drem de Rythm et Smartsleep de Philips... Les marques revendiquent bel et bien la qualité clinique de leurs technologies. "Certaines ont une validation médicale et scientifique, confirme le Dr Maxime Elbaz, expert en objets connectés au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris\*. Mais le fonctionnement de leur algorithme reste souvent opaque et les études manquent sur certaines cohortes, notamment les insomniaques ou les apnéiques." Autre réserve : la frénésie de la mesure. Selon une étude américaine publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, ces objets peuvent même mener certains utilisateur...Lire la suite sur L'Express.fr

Ce contenu peut également vous intéresser :



## Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir

Montres, bandeaux ou oreillers... Les objets connectés nous promettent des nuits plus belles que nos jours. Doudous numériques ou vraies solutions : vendent-ils du rêve ?

Dormir n'est pas de tout repos. 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit et plus d'un tiers déclarent souffrir d'un trouble du sommeil\*. Les entrepreneurs de la santé connectée l'ont bien compris. Après le sport et la nutrition, la sleep tech se pose comme un nouveau terrain d'innovation en pleine ébullition. En quelques années, montres, bandeaux, capteurs à glisser sous le matelas ou oreillers équipés de trackers sont apparus. Mesurant nos mouvements, notre respiration, notre rythme cardiaque ou même notre activité électrique cérébrale, ces objets connectés analysent notre sommeil et nous coachent pour l'améliorer.

Opportunité marketing ou véritables aides pour mieux dormir ? "On ne peut pas balayer ces technologies d'un revers de la main, estime le neurologue Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). Leur intérêt principal est de générer une prise de conscience sur l'hygiène du sommeil. Ces objets délivrent un coaching, éventuellement une alerte, mais en aucun cas un diagnostic. Par ailleurs, si la mesure des données est de plus en plus fiable, leur interprétation est plus critiquable."

### Des données utiles, mais...

Détection des apnées du sommeil par la toute nouvelle ScanWatch de la société française Withings ; électrodes enregistrant l'activité de votre cerveau avec les bandeaux Dreem de Rythm et Smartsleep de Philips... Les marques revendiquent bel et bien la qualité clinique de leurs technologies. "Certaines ont une validation médicale et scientifique, confirme le Dr Maxime Elbaz, expert en objets connectés au Centre du sommeil et de la vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris\*. Mais le fonctionnement de leur algorithme reste souvent opaque et les études manquent sur certaines cohortes, notamment les insomniaques ou les apnéiques." Autre réserve : la frénésie de la mesure. Selon une étude américaine publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, ces objets peuvent même mener certains utilisateurs à l'orthosomnie, nouvelle obsession du bien dormir !

LIRE AUSSI >> Ces 5 applications devraient vous aider à mieux dormir

Les spécialistes identifient toutefois l'intérêt de ces réservoirs de données. "A l'hôpital, on enregistre le sommeil pendant vingt-quatre heures, reconnaît le Dr Marc Rey. Ces solutions permettent des suivis sur des périodes longues, qui n'imposent pas aux sujets de tenir un agenda." Pour Eric Carreel, président fondateur de Withings, l'heure n'est plus à "l'automesure" mais au partage d'informations. "Ces appareils vont permettre aux médecins d'observer des tendances sur de nombreux paramètres. Mais alors qu'elle est en forte accélération aux Etats-Unis, en France, il faut encore inventer cette coopération entre corps médical, industriels et assurances." Signe des temps, la 20e **Journée du sommeil**, le 13 mars prochain, abordera l'avenir du sommeil et les objets connectés.

\* Coauteur de Apprendre à dormir, sous la direction du Dr Patrick Lemoine, HumenSciences, à paraître le 11 mars.

### [Encadré] Le sommeil, une question d'entraînement

Récompensé par plusieurs prix d'innovation, le casque Urganight du groupe Urgo, annoncé pour septembre 2020, promet une petite révolution. Basé sur le neurofeedback, il propose un entraînement cérébral diurne produisant certaines ondes propices au sommeil. "Jusqu'à présent accessible uniquement à l'hôpital, cette méthode réduit de 40 % le temps d'endormissement et de moitié les réveils nocturnes, assure Guirec Le Lous, président de la filiale UrgoTech. Des études

cliniques sont en cours pour démontrer que notre casque est aussi efficace."



## Business du sommeil : mieux dormir va-t-il vous coûter une fortune ?

Un Français sur deux éprouve des difficultés à trouver le sommeil. Bien dormir semble devenu un luxe, un élément de distinction sociale... et économique. Car sur ce marché très lucratif, les start-up se bousculent pour vendre leurs appareils connectés ultrapointus, promesses de nuits meilleures. Tags :sommeil Santé Business Business Detox Pas de bébé qui pleure, de matelas trop mou ni d'oreiller trop ferme. Lauranne, 33 ans, en couple et sans enfants, a tous les atouts pour optimiser sa quête de sommeil . Cette life coach et thérapeute ne laisse rien au hasard au moment de plonger dans les bras de Morphée. Elle l'admet elle-même : elle a «à peu près tout testé». La montre connectée pour l'aider à analyser son sommeil (léger ou profond), le réveil simulateur d'aube pour savoir si, en se levant plus tôt, elle pourrait se rabibocher avec ses nuits...

À lire aussi » Votre enfant ne dort pas ? Comment retrouver des nuits normales... et tenir le coup au travail

En proie au «mal dormir» comme un Français sur deux, la trentenaire a investi des sommes astronomiques pour éradiquer ses insomnies : «Une bonne literie et de bons oreillers, c'est déjà hors de prix. Mon simulateur d'aube vaut à lui seul 200 euros. Si j'ajoute les plantes, tisanes, médicaments, médecins, hypnotiseurs ou acupuncteurs auxquels j'ai eu recours ces derniers temps, mes dépenses se comptent en milliers d'euros.» Ses nuits blanches («Il suffit que je pense à un sujet stressant ou que j'aie une idée lumineuse et paf, je ne m'endors plus !») se sont toutefois espacées depuis qu'elle s'est équipée du Dodow (comme 527.000 insomniaques). Ce petit appareil, rond comme une assiette, permet de synchroniser sa respiration sur les pulsations de sa douce lumière bleue. «Il me faut parfois plusieurs cycles de 20 minutes, mais je finis par m'endormir», confie Lauranne... qui possède deux Dodow. «L'un près de mon lit, et l'autre que j'emmène avec moi.»

En vidéo, réveil nocturne : 4 astuces pour retrouver le sommeil

Chapters

descriptions off

, selected

captions settings

, opens captions settings dialog

captions off

, selected

This is a modal window.

This video is either unavailable or not supported in this browser

Beginning of dialog window. Escape will cancel and close the window.

End of dialog window.

This is a modal window. This modal can be closed by pressing the Escape key or activating the close button.

This is a modal window. This modal can be closed by pressing the Escape key or activating the close button.

Dormir, un sujet qui divise les classes

Allô maman dodo ! Véritable obsession de l'époque, le (manque de) sommeil est devenu un sujet de conversation - du café du matin aux dîners entre amis -, situation impensable pour nos parents ou nos grands-parents. Les chiffres sont là : nos nuits ont raccourci d'une heure à une heure trente.

Selon le baromètre Santé publique France, on s'endort en moyenne à 23 heures au lieu de 21h50 il y a cinquante ans. Sur Instagram, les férues de l'appli Sleepzy affichent leur #sleepdeprivation, leur retard de sommeil. Les extrémistes de la teuf ne font plus fantasmer les couche-tôt. «Si tu dors, t'es mort !», clamait le slogan d'Oyyo, le Club Med des jeunes branchés, qui garantissait la fiesta 24 heures sur 24, au début des années 2000. «Dormez mieux, dormez heureux en 2020 !», affirme désormais une célèbre marque de matelas. La nuit blanche n'est plus considérée comme une fête, mais comme une défaite.

«Bien dormir est devenu le gage d'un statut social élevé, un nouveau luxe quasi aristocratique, affirme la philosophe et psychanalyste Hélène l'Heuillet. Dormir, c'est s'abandonner. Il faut pouvoir se permettre cette grande dépense de temps. Ce luxe est celui des week-ends, des vacances ou des puissants. Celui qui n'a pas peur de faire attendre les autres ne craint pas la panne de réveil ou peut reporter une soirée de travail pour se coucher tôt. Il y a une inégalité devant le sommeil. Moins on gagne sa vie, plus on passe du temps dans les transports, plus on accomplit du travail domestique et moins on peut allonger son temps de repos.»

À lire aussi » Travailler 4 jours en étant payé 5, c'est possible

Ce que révèlent nos positions de sommeil

L'analyse d'Olga Ciesco : on a tendance à s'étaler quand on se sent à l'aise, en sécurité. Quand on prend de plus en plus de place, la position peut aussi traduire un sentiment de domination.

L'analyse d'Olga Ciesco : nous faisons face à notre environnement. Il n'y a aucune crainte, aucune agressivité, on ne se cache pas. On ne ressent pas le besoin ni l'envie de se créer une bulle de protection de l'extérieur.

L'analyse d'Olga Ciesco : sans être hermétique à l'environnement, on lui tourne tout de même le dos pour être concentré sur son lit et son sommeil. Soit on se protège de la lumière ou du bruit, soit on adopte la position parce que l'on ne dort pas chez soi et que cela ne nous plaît pas. On peut choisir la position pour mieux dormir.

L'analyse d'Olga Ciesco : souvent, nos mains touchent quelque chose pour obtenir immédiatement un effet tranquillisant, déstressant. Ici, l'objet agit comme un doudou, comme s'il s'agissait d'une personne.

L'injonction au sommeil

Le jour a colonisé nos lits. Billet d'avion réservable à 2 heures du matin, écrans connectés sous la couette ... Égaré par les lumières nocturnes, notre cerveau ne reconnaît plus les périodes de veille et de sommeil, ce qui altère notre stock de mélatonine, l'hormone du sommeil produite naturellement par le corps. Le bon dormeur, lui, fait rêver. Svelte, dynamique, concentré, il ne connaît pas de pic de cortisol (l'hormone du stress). N'a pas le teint en berne, mais une belle peau, le sacro-saint glow matinal ! Dormir plus de sept heures par nuit réduit les risques d'obésité, de diabète, d'hypertension, de maladies cardiaques...

«La nuit est devenue un bien précieux, note le sociologue Luc Gwiazdzinski, qui a publié *La Nuit, dernière frontière de la ville* (Éd. de l'Aube). Les gens qui travaillent en horaires inversés perdent en moyenne cinq ans d'espérance de vie. Nous vivons avec l'injonction que, pour être heureux et bien portant, il faut bien dormir. Paradoxe : ces mêmes technologies qui nous épuisent nous vendent un sommeil maîtrisé, avec des outils toujours plus perfectionnés. Comme si ceux qui en ont les moyens pouvaient s'offrir un sommeil à la carte. Comme s'il existait un e-sommeil intelligent.»

L'insomnie des uns fait le bonheur des autres

En dette de sommeil chronique - 33 % des actifs dorment moins de six heures par nuit selon **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) -, obsédés par l'idée de la performance - une bonne nuit est le gage d'une journée de travail réussie -, les plus pointus et les plus privilégiés s'en remettent à la sleep tech, qui leur réaménage des chambres 2.0. Oreiller connecté ajustant sa température en fonction des cycles (basse en phase d'endormissement, plus élevée en fin de nuit), masque son et lumière pour favoriser la relaxation, literie variant sa

température pour éviter les microréveils (de 500 à 2 000 euros)... «Le sommeil est devenu un eldorado pour les start-up qui vous font croire qu'en portant une montre connectée vous dormirez mieux, relève Joëlle Adrien, neurobiologiste à l'Inserm et membre de l'INVS. Ce genre de gadget se contente de mesurer que vous dormez mal, ce qui vous fait une belle jambe !»

Le marchand de sable... et l'appli sont passés

Dans un autre registre, la méditation séduit, elle aussi, les piètres roupilleurs. On ne compte plus les applications apaisantes pour l'esprit (Calm, Petit Bambou), censées faciliter l'endormissement. Quelque 60.000 adeptes de Morphée ont déboursé près de 80 euros pour s'offrir ce boîtier rond qui propose 200 différentes séances («sieste», «sons de la nature»...). «Des femmes à 84%, actives, âgées en moyenne de 48 ans, précise le cofondateur de Morphée, Charlie Rousset. Ce sont elles qui cumulent la charge mentale .»

À lire aussi » Faire carrière et rester sympa à la maison : comment éviter de passer ses nerfs sur son conjoint ?

Les PDG du Cac 40, eux, ont leur doudou extra : Dreem2, l'icône de la brain tech, technologie inspirée des neurosciences. Des essais cliniques en partenariat avec l'Hôtel-Dieu, à Paris, sont à l'origine de ce bandeau frontal, équipé de capteurs, qui suit l'hypnogramme (respiration, mouvement, rythme cardiaque...) et émet un imperceptible «pschhhhh» supposé amplifier les ondes cérébrales pendant le sommeil profond. Coût de cette mini-clinique du sommeil à domicile : près de 400 euros. «Le bon sommeil est un nouveau statut social réservé à une élite, reconnaît son fondateur, Hugo Mercier. Nous visons justement à ce que Dreem 2 soit utilisé autant par les CSP + que les salariés aux revenus modestes.» Son obsession : créer un système de santé digitale, en mettant les mutuelles dans la boucle. La Matmut est la première à financer en partie le bandeau.

Le repos, partie intégrante de l'hygiène de vie

Pour un sommeil vert

« Better sleep, better life, better planet ! ». C'est le mantra de la 20e édition de la Journée mondiale du sommeil, le 13 mars. Autrement dit : «Un bon sommeil, une bonne vie, une planète préservée !» À cette occasion, les centres du sommeil répartis dans toute la France vont ouvrir leurs portes aux petits dormeurs.

Les objectifs : favoriser le dépistage de l'apnée du sommeil ; sensibiliser les adultes ou les ados accros aux écrans (arrêtons de consulter nos smartphones au moins une heure et demie avant de nous coucher) ; discipliner les addicts (on ne regarde pas de vidéos, on ne grignote pas, on ne fait pas la sieste dans son lit, uniquement dédié aux câlins et au dodo !). Un enjeu de santé publique.

Ringardisés les boss d'Apple (Tim Cook) et d'Amazon (Jeff Bezos), ces oracles du « miracle morning » se lèvent à 5 heures pour enchaîner café, jogging et revue de presse avant d'entamer leur journée. «Notre société productiviste a négligé le sommeil. Nous réalisons aujourd'hui son importance, souligne le Dr José Haba-Rubio, auteur de Je rêve de dormir (Éd. Fabre). Les chefs d'entreprise qui se lèvent à 4 heures, courent à 5 heures et rentrent du travail à 22 heures finissent par craquer et viennent consulter. Le repos fait partie de notre hygiène de vie au même titre qu'une alimentation saine.»

À lire aussi » Changer d'alimentation pour tenir le rythme

À 42 ans, Jeanne a tenté de se «reprogrammer». De suivre les conseils prodigués en consultation à la clinique du sommeil : coucher à minuit, réveil à 6 heures ; puis coucher à 23h30, réveil à 6h30 ; le surlendemain, coucher à 23 heures, réveil à 7 heures... Cette mère de deux enfants, qui travaille dans la finance, a tout essayé : somnifères, gélules à base de plantes, acupuncture, gouttes de sleep & glow, ce mix de mélatonine et de racines d'ashwagandha qui promet une peau régénérée : «Manquer de sommeil entraîne le vieillissement cutané, il ne manquerait plus que je devienne méga moche», sourit Jeanne. Elle a même tenté le petit joint avant le dodo. Las ! Une fois par mois réapparaît le même cycle noir : une semaine sans fermer l'œil. Épuisant.

«J'ai un tempérament anxieux, reconnaît-elle. J'entre dans le cercle vicieux : plus vous êtes épuisé,

moins vous êtes productif ; plus vous stressez, moins vous dormez.» Après avoir dépensé temps et argent à la reconquête de ses nuits, Jeanne a opté pour des changements plus simples. Elle a fait de son lit un sanctuaire, d'où elle a banni les écrans. Elle marche désormais le matin pour aller au travail. Et elle progresse. «Bien dormir exige une discipline de dingue, dit-elle. Aujourd'hui, je préfère profiter d'une soirée entre amis à fumer et boire un verre de vin plutôt que de dépenser 75 euros en séance de sophrologie.»

Elle a raison : plus on veut maîtriser le sommeil, plus il nous fuit. C'est le fameux syndrome de «l'orthosomnie» (littéralement : dormir droit). La psychiatre Sylvie Royant-Parola, qui propose des séances de thérapie comportementale, se souvient d'une patiente venue consulter avec sa montre connectée. «Elle notait tout sur son agenda : endormie à 23h11. Réveillée à 1h14. Rendormie à 1h35. Se focalisait sur son trouble. N'avait plus la distance nécessaire pour le lâcher prise indispensable au sommeil.» Quelle a été sa prescription ? «Donnez votre montre à qui vous voulez, à votre mari ou à votre chat, mais débarrassez-vous-en !» À bon entendeur...

Travailler moins pour vivre mieux : c'est possible, elles l'ont fait

À moins de 25 ans, elles ont fait un burn-out

À quelle heure finissent ces femmes qui réussissent ?



## Coronavirus : les événements annulés ou reportés en Nord-Pas-de-Calais

De nombreuses manifestations ont été annulées ou reportées à cause du coronavirus en Nord-Pas-de-Calais. France Bleu Nord fait le point. De nombreuses manifestations culturelles sont perturbées à cause de la propagation du nouveau coronavirus en France. Dans le Nord-Pas-de-Calais de gros événements ont déjà été reportés voire annulés. Le salon Art Up ! à Lille devrait se tenir du 5 au 8 mars au Grand Palais se déroulera finalement du 25 au 28 juin. Quelques 40.000 personnes étaient attendues pour cet important rendez-vous d'art contemporain.

Autre événement annulé : le salon du livre de Bondues (14 et 15 mars). L'hôpital de Valenciennes a également décidé de reporter tous ses manifestations publiques (journée de l'obésité le mercredi 4 mars, **journée du sommeil** le 13 mars, Mars bleu contre le cancer colorectal le 26 mars).

Séries Mania aura lieu

Au chapitre bonne nouvelle, le festival Séries Mania à Lille (20 au 28 mars) est pour l'instant maintenu. Les organisateurs l'ont annoncé sur leur page Facebook. Il en est de même pour tous les concerts prévus au Zénith de Lille . Il doit notamment y avoir un concert de Jean-Louis Aubert ce mercredi soir. À Valenciennes, le festival du cinéma (10 au 15 mars) est lui aussi maintenu.



## Ces objets connectés censés vous aider à mieux dormir

### Montres, bandeaux ou oreillers... Les objets connectés nous promettent des nuits plus belles que nos jours. Doudous numériques ou vraies solutions : vendent-ils du rêve ?

Dormir n'est pas de tout repos. 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit et plus d'un tiers déclarent souffrir d'un trouble du sommeil\*. Les entrepreneurs de la santé connectée l'ont bien compris. Après le sport et la nutrition, la sleep tech se pose comme un nouveau terrain d'innovation en pleine ébullition. En quelques années, montres, bandeaux, capteurs à glisser sous le matelas ou oreillers équipés de trackers sont apparus. Mesurant nos mouvements, notre respiration, notre rythme cardiaque ou même notre activité électrique cérébrale, ces objets connectés analysent notre sommeil et nous coachent pour l'améliorer.

Opportunité marketing ou véritables aides pour mieux dormir ? "On ne peut pas balayer ces technologies d'un revers de la main, estime le neurologue Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). Leur intérêt principal est de générer une prise de conscience sur l'hygiène du sommeil. Ces objets délivrent un coaching, éventuellement une alerte, mais en aucun cas un diagnostic. Par ailleurs, si la mesure des données est de plus en plus fiable, leur interprétation est plus critiquable."

#### Des données utiles, mais...

Détection des apnées du sommeil par la toute nouvelle ScanWatch de la société française Withings ; électrodes enregistrant l'activité de votre cerveau avec les bandeaux Dreem de Rythm et Smartsleep de Philips... Les marques revendiquent bel et bien la qualité clinique de leurs technologies. "Certaines ont une validation médicale et scientifique, confirme le Dr Maxime Elbaz, expert en objets connectés au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu (AP-HP), à Paris\*. Mais le fonctionnement de leur algorithme reste souvent opaque et les études manquent sur certaines cohortes, notamment les insomniaques ou les apnéiques." Autre réserve : la frénésie de la mesure. Selon une étude américaine publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, ces objets peuvent même mener certains utilisateurs à l'orthosomnie, nouvelle obsession du bien dormir !

LIRE AUSSI >> Ces 5 applications devraient vous aider à mieux dormir

Les spécialistes identifient toutefois l'intérêt de ces réservoirs de données. "A l'hôpital, on enregistre le sommeil pendant vingt-quatre heures, reconnaît le Dr Marc Rey. Ces solutions permettent des suivis sur des périodes longues, qui n'imposent pas aux sujets de tenir un agenda." Pour Eric Carreel, président fondateur de Withings, l'heure n'est plus à "l'automesure" mais au partage d'informations. "Ces appareils vont permettre aux médecins d'observer des tendances sur de nombreux paramètres. Mais alors qu'elle est en forte accélération aux Etats-Unis, en France, il faut encore inventer cette coopération entre corps médical, industriels et assurances." Signe des temps, la 20e **Journée du sommeil**, le 13 mars prochain, abordera l'avenir du sommeil et les objets connectés.

\* Enquêtes **INSV** / MGEN, 2016 et 2019.

\* Coauteur de Apprendre à dormir, sous la direction du Dr Patrick Lemoine, HumenSciences, à paraître le 11 mars.

#### [Encadré] Le sommeil, une question d'entraînement

La solution Urganight d'UrgoTech permettrait de réduire de 40 % le temps d'endormissement et de moitié les réveils nocturnes

Récompensé par plusieurs prix d'innovation, le casque Urganight du groupe Urgo, annoncé pour septembre 2020, promet une petite révolution. Basé sur le neurofeedback, il propose un entraînement cérébral diurne produisant certaines ondes propices au sommeil. "Jusque-là accessible uniquement à l'hôpital, cette méthode réduit de 40 % le temps d'endormissement et de moitié les réveils nocturnes, assure Guirec Le Lous, président de la filiale UrgoTech. Des études cliniques sont en cours pour démontrer que notre casque est aussi efficace."

Vendredi 13 mars 2020

**20<sup>ème</sup>  
Journée  
du Sommeil<sup>®</sup>**

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Sous les patronages des

Organisée par

Avec le soutien  
majeur du groupe

Avec le parrainage de



MEDIAS  
REGIONAUX

# Sommaire

<b>Presse Régionale</b>	<b>9</b>
Annoncez gratuitement vos événements sur : <a href="http://www.ouestfrance.caen.fr">www.ouestfrance.caen.fr</a> Ouest France Caen - Caen - 02/03/2020	10
Journée du sommeil le 13 mars La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 02/03/2020	12
Journée du sommeil au CHU de Poitiers La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 03/03/2020	13
Une Journée du sommeil le 13 mars La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 01/03/2020	14
Journée du sommeil au CHU de Poitiers Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 03/03/2020	15
Une Journée du sommeil le 13 mars Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 01/03/2020	16
55 La Nouvelle République du Centre Ouest Toutes Editions - Toutes Editions - 04/03/2020	17
20 % des Français dorment mal Midi Libre Nîmes et Camargue - Nîmes et Camargue - 04/03/2020	18
Le comité des fêtes renonce aux célébrations du 14 juillet L'Impartial (Les Andelys) - 05/03/2020	19
Alerte sur le manque de sommeil au lycée Jean-Zay La République du Centre Orléans - Orléans - 09/03/2020	21
Marche à Borély Journée du sommeil à la Timone Les bons gestes sur deux-roues La Marseillaise BDR Marseille - BDR Marseille - 07/03/2020	22
Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ? Ouest France - 09/03/2020	23
Journée du sommeil Le Courrier de l'Ouest Nord Anjou - Angers - Nord Anjou - Angers - 09/03/2020	24
RENDEZ-VOUS SANTÉ Laval la Ville - 01/03/2020	25
Ateliers annulés au CHU... ... la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 11/03/2020	26
Ateliers annulés au CHU... ... la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 11/03/2020	27
Mercredi 11mars Phare Dunkerquois - 11/03/2020	28
Mercredi 11mars Journal des Flandres - 11/03/2020	30
Don de sang : un atelier détente à Mont-de-Marsan, vendredi 13mars Sud Ouest Landes - Dax - Landes - Dax - 12/03/2020	32

En bref Le Populaire du Centre Haute-Vienne - Haute-Vienne - 12/03/2020	33
PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 12/03/2020	34
En bref La Montagne Brive - Brive - 12/03/2020	35
Insomnies : à Nîmes, on pense l'outil du futur qui aidera à dormir Midi Libre Montpellier - Montpellier - 12/03/2020	36
Journée du sommeil Liberté - Bonhomme Libre - 12/03/2020	37
Chant du bien-être samedi 14 mars : le sommeil en question Les Infos Pays de Redon - 11/03/2020	38
Chant du bien-être samedi 14 mars : le sommeil en question Les Infos Pays de Ploërmel - 11/03/2020	39
Elle veut sauver les couples du vexin, mais pas que... L'Impartial (Les Andelys) - 12/03/2020	40
La Journée du sommeil mise en veille Le Courrier de l'Ouest Saumur - Saumur - 12/03/2020	42
PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 12/03/2020	43
AUJOURD'HUI Sud Ouest P. Atlantiques - Pays Basque - P. Atlantiques - Pays Basque - 13/03/2020	44
Les apnées du sommeil frappent aussi les enfants, la Louvière en témoigne La Voix du Nord Lille - Lille - 13/03/2020	45
70% des cadres la plébiscitent DualSun produit "Spring" à Jujurieux La Provence Aix En Provence - Aix En Provence - 13/03/2020	46
Journée nationale du sommeil : « Nous sommes dans une crise majeure » du bien dormir Le Progrès de Fécamp - 13/03/2020	47
Journée nationale du sommeil : « Nous sommes dans une crise majeure » du bien dormir Paris Normandie - 13/03/2020	49
Une journée d'information autour du sommeil, samedi Ouest France Château-Gontier - Château-Gontier - 13/03/2020	51
Les apnées du sommeil frappent aussi les enfants, la Louvière en témoigne Nord Éclair Lille - Villeneuve D'ascq - Lille - Villeneuve D'ascq - 13/03/2020	52
« Il y a une véritable négligence du sommeil » La Nouvelle République du Centre Ouest Vienne - Vienne - 13/03/2020	53
JEUDI 12 MARS La Gazette de Montpellier - 12/03/2020	54
La prévention des troubles du sommeil à la clinique L'Indépendant Catalan Perpignan - Perpignan - 13/03/2020	55
« Il y a une véritable négligence du sommeil » Centre Presse Vienne Vienne - Vienne - 13/03/2020	56
Fermetures et annulations, les conséquences DU CORONAVIRUS	57

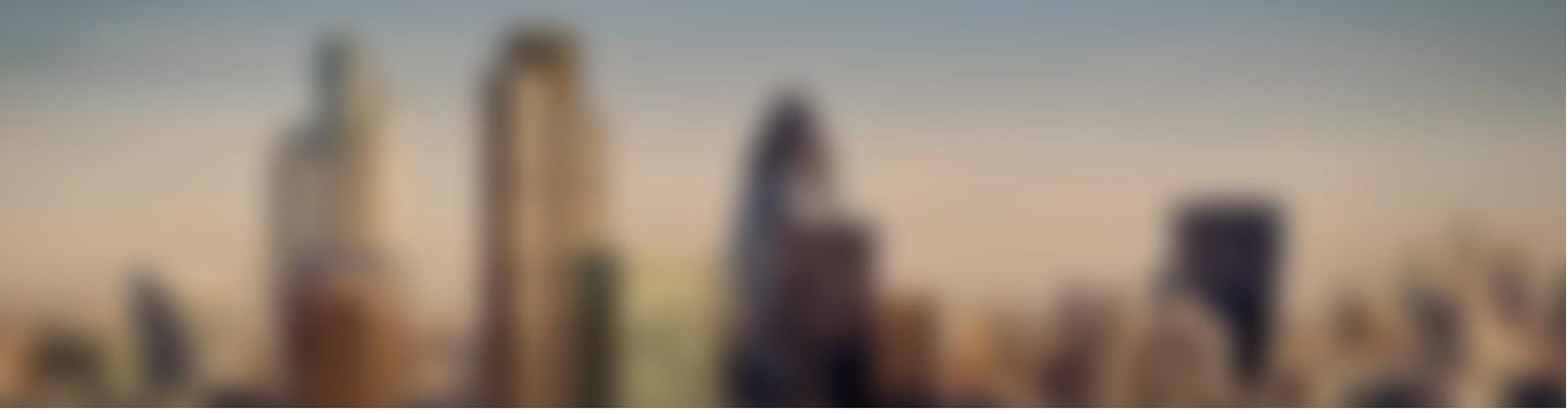
La République des Pyrénées - 14/03/2020	
Éduquer les enfants au sommeil La Presse de la Manche - 15/03/2020	59
Le bilan est posé à l'occasion de la 20e édition de la Journée du Sommeil Les Français ne dorment plus comme avant La Presse de la Manche - 15/03/2020	60
Fermetures et annulations, les conséquences DU CORONAVIRUS L'Eclair Pyrénées - 14/03/2020	62
L'épidémie qui empoisonne nos jours « Mon nouveau compagnon pour la vie » Le Quotidien de la Réunion - 15/03/2020	64
Animations samedi Le Courrier de la Mayenne - 12/03/2020	70
Comment bien dormir pendant le confinement ? Eveil de Pont Audemer - 31/03/2020	71
Comment bien dormir pendant le confinement ? Eure Infos - 31/03/2020	73
comment bien dormir pendant le confinement ? L'Eveil Normand - 01/04/2020	75
Comment bien dormir pendant le confinement ? Le Courrier de l'Eure - 01/04/2020	77
comment bien dormir pendant le confinement ? L'Impartial (Les Andelys) - 02/04/2020	79
Comment bien dormir pendant le confinement ? Le Démocrate Vernonnais - 02/04/2020	81
Comment bien dormir pendant le confinement ? La Dépêche - 03/04/2020	83
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil La Montagne Brive - Brive - 07/04/2020	85
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil Le Berry Républicain Bourges - Bourges - 07/04/2020	87
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil L'Yonne Républicaine Sud - Sud - 07/04/2020	89
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil La République du Centre Orléans - Orléans - 07/04/2020	91
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil Le Journal du Centre - 07/04/2020	93
Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil Le Populaire du Centre Haute-Vienne - Haute-Vienne - 07/04/2020	95
Le confinement avec... Laurent Cabrol : aux petits soins de sa grande ménagerieSommeil perturbé en temps de crise : « C'est l'angoisse qui me réveille » La Dépêche du Midi - 11/04/2020	97
Vos nuits sont mauvaises ? Cinq conseils pour réussir à mieux dormir pendant le confinement L'Édition du soir par Ouest-France - 16/04/2020	99

« La clé, c'est de se lever à heure fixe ! » Le Progrès de Fécamp - 18/04/2020	101
« La clé, c'est de se lever à heure fixe ! » Paris Normandie - 18/04/2020	103
Comment mieux dormir? Le Courrier Picard Toutes éditions - Toutes éditions - 21/04/2020	105
Stylos à l'adrénaline : pas besoin de renouvellement L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire La République des Pyrénées - 21/04/2020	106
Stylos à l'adrénaline : pas besoin de renouvellement L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire L'Eclair Pyrénées - 21/04/2020	107
Mieux dormir pendant le confinement Le Maine Libre - 22/04/2020	108
Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars gé La Charente Libre Pays De Cognac - Pays De Cognac - 22/04/2020	109
Mieux dormir pendant le confinement Le Courrier de l'Ouest Angers - Angers - 22/04/2020	110
Mieux dormir pendant le confinement Le Bulletin d'Espalion - 23/04/2020	111
Mieux dormir pendant le confinement Le Messenger - 23/04/2020	112
Mieux dormir pendant le confinement Le Pays Gessien - 23/04/2020	113
Mieux dormir pendant le confinement La Savoie - 23/04/2020	114
VOTRE RUBRIQUE À LIRE AUSSI SUR LEDAUPHINE. COM Vaucluse Matin Haut-Vaucluse - Haut-Vaucluse - 24/04/2020	115
DESTINATION SANTÉ Le Courrier Français Vienne Deux Sèvres - Vienne Deux Sèvres - 24/04/2020	116
VOTRE RUBRIQUE À LIRE AUSSI SUR LEDAUPHINE. COM Le Dauphiné Libéré - 24/04/2020	118
DESTINATION SANTÉ L'Echo de l'Ouest - 24/04/2020	119
DESTINATION SANTÉ Le Courrier Français Dordogne - Dordogne - 24/04/2020	120
Trouble du sommeil L'Indépendant du Louhannais et du Jura - 24/04/2020	121
Dix conseils pour à nouveau bien dormir L'Union Chalons en Champagne - Chalons en Champagne - 26/04/2020	122
Dix conseils pour à nouveau bien dormir L'Ardennais - 26/04/2020	123

Destination Santé Le Semeur Hebdo - 24/04/2020	124
Des trucs pour mieux dormir L'Ardennais - 26/04/2020	126
<b>Radio Régionales</b>	<b>127</b>
10:39:33 Invité : Alexandre Dakar, neurologue, FRANCE BLEU PAYS BASQUE - 100% solidaires - 09/04/2020	128
10:18:09 Coronavirus et confinement. 10:18:59 FRANCE BLEU PAYS BASQUE - 100% solidaires - 09/04/2020	130
<b>Web Régional</b>	<b>131</b>
Journée du sommeil au CHU de Poitiers Centre-presse.fr - 03/03/2020	132
Journée nationale du sommeil Estrepublicain.fr - 03/03/2020	133
Alerte sur le manque de sommeil au lycée Jean-Zay larep.fr - 09/03/2020	134
Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ? Ouest-france.fr - 08/03/2020	135
20 <sup>e</sup> Journée du Sommeil K6fm.com - 09/03/2020	136
DIJON : Une Journée du Sommeil à la Chartreuse infos-dijon.com - 07/03/2020	137
Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie Paris Univers.fr - 09/03/2020	138
JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL Thionville, Univers.fr - 09/03/2020	139
Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie Paris Univers.fr - 09/03/2020	140
PARIS : Journée du sommeil, la sieste au travail, c'est permis ? Presseagence.fr - 10/03/2020	141
20 <sup>e</sup> Journée du sommeil : en savoir plus sur le sommeil jondi.fr - 10/03/2020	143
Ateliers annulés au CHU..... la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique Centre-presse.fr - 11/03/2020	144
Covid 19. Saumur. La Journée du Sommeil annulée au centre hospitalier Saumur-kiosque.com - 11/03/2020	145
Laval. Journée d'information autour du sommeil, samedi 14 mars Ouest-france.fr - 11/03/2020	147
Nîmes : mieux agir sur son insomnie avec Som'Health MidiLibre.fr - 11/03/2020	148

Saumur. Coronavirus : La Journée du sommeil elle aussi mise en veille courrierdelouest.fr - 11/03/2020	149
PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée Centre-presse.fr - 12/03/2020	150
Journée nationale du sommeilc Polyclinique de Gentilly Nancy Unidivers.fr - 12/03/2020	151
Vendredi 13, analyses des annonces d'Emmanuel Macron... Les infos et la météo du jour en Normandie Paris-normandie.fr - 13/03/2020	152
Insomnies : à Nîmes, on pense l'outil du futur qui aidera à dormir MidiLibre.fr - 12/03/2020	154
Prenez soin de votre sommeil ! K6fm.com - 13/03/2020	156
« Il y a une véritable négligence du sommeil » Centre-presse.fr - 13/03/2020	157
Fermetures et annulations : conséquences du coronavirus dans l'agglomération de Pau larepubliquedespyrenees.fr - 14/03/2020	158
La prévention des troubles du sommeil à la clinique lindependant.fr - 31/03/2020	162
Coronavirus Le confinement peut désorganiser notre sommeil lepopulaire.fr - 07/04/2020	163
Le confinement peut désorganiser notre sommeil LaMontagne.fr - 07/04/2020	165
Le confinement peut désorganiser notre sommeil larep.fr - 07/04/2020	167
Le confinement peut désorganiser notre sommeil lejdc.fr (Journal du Centre) - 07/04/2020	169
Le confinement avec... Laurent Cabrol : aux petits soins de sa grande ménagerie Ladepeche.fr - 11/04/2020	171
Coronavirus : mode d'emploi d'un bon sommeil par temps de confinement Paris-normandie.fr - 15/04/2020	173
Mieux dormir pendant le confinement sudouest.fr - 16/04/2020	175
Coronavirus : comment mieux dormir pendant le confinement lindependant.fr - 16/04/2020	176
Mieux dormir pendant le confinement letelegramme.fr - 16/04/2020	177
Mieux dormir pendant le confinement Ladepeche.fr - 16/04/2020	179
Mieux dormir pendant le confinement centrepresseaveyron.fr - 16/04/2020	180
Mieux dormir pendant le confinement VosgesMatin.fr - 19/04/2020	181

Mieux dormir pendant le confinement republicain-lorrain.fr - 19/04/2020	182
Mieux dormir pendant le confinement Santé Mieux dormir pendant le confinement Par Charlotte David (Destination Santé) - 18 : 00 - Temps de lecture : 2 min     Vu 30 fois Leprogres.fr - 19/04/2020	183
Santé Mieux dormir pendant le confinement lejsl.com - 19/04/2020	184
Mieux dormir pendant le confinement lalsace.fr - 19/04/2020	185
Santé Mieux dormir pendant le confinement ledauphine.com - 19/04/2020	186
Mieux dormir pendant le confinement Estrepublicain.fr - 19/04/2020	187
Santé Mieux dormir pendant le confinement Bienpublic.com - 19/04/2020	188
Santé Mieux dormir pendant le confinement dna.fr - 19/04/2020	189



## **Presse Régionale**



anglo-normandes.

*Dimanche 8, dimanche 29 mars,  
15 h, Musée de Normandie. Tarif :  
4 € Contact et réservation :  
02 31 30 47 60  
Vie quotidienne*

#### **Alcooliques anonymes**

Permanence. Se rétablir de l'alcoolisme. Gratuit.

*Lundi 2 mars, 19 h 30 à 21 h,  
maison de quartier de la  
Maladrerie, 7, rue Saint-Germain.  
Contact : 09 69 39 40 20,  
aacaen@gmail.com*

#### **ACAPI association calvadosienne d'amitié et partage internationaux**

Permanence. Très urgent : Acapi a besoin de bénévoles pour l'apprentissage du français et aide auprès de nouveaux arrivants

réfugiés venant de différents pays.

Lieu d'intervention Caen et sa périphérie au domicile des familles et personnes aidées. Rencontre uniquement sur rendez-vous les mardis et jeudis.

*Mardi 3, jeudi 5, mardi 10 mars,  
14 h 30 à 17 h 30, Maison de  
Quartier Saint-Paul, 30, rue de  
Secqueville. Contact :  
06 64 92 85 79, isadacapi@gmail.  
com*

#### **Journée du sommeil**

Réunion, débat, rencontre. Les équipes de l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen Normandie et les unités INSERM/UniCaen du Pr Eustache et du Pr Davenne organisent la 20<sup>e</sup> **Journée du sommeil** sur le thème : « sommeil d'hier et de demain ».

Stands d'information, conférences-débats.

*Vendredi 13 mars, 13 h 30 à 17 h,  
PFRS (faculté médecine), 2, rue des  
Rochambelles. Gratuit. Contact :  
02 31 06 49 61*



SANTÉ

# Journée du sommeil le 13 mars

La 20<sup>e</sup> Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars avec pour slogan « Meilleur sommeil, meilleure vie, meilleure planète ». L'occasion d'un bilan et d'une réflexion sur les évolutions du sommeil en lien avec l'utilisation des nouvelles technologies, les nouveaux modes de travail le sommeil des enfants et adolescents. Les équipes du Centre du sommeil et du Service prévention de la santé de la polyclinique Elsan de Poitiers organisent pour l'occasion un stand d'information et des animations de 10 h à 17 h dans le hall d'entrée de la clinique. Les usagers et le personnel sont invités dans un décor

de chambre à coucher pour tester leur sommeil, avoir des conseils pour mieux dormir et assister à des démonstrations d'appareillage concernant les apnées du sommeil. Ce même jour à 15 h, le Dr Guy Aurégan, pneumologue expert du sommeil et M<sup>me</sup> Céline Garreau, hypnothérapeute vous invitent à une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? » dans la salle de réunion de la Polyclinique de Poitiers. ■



SANTÉ

# Journée du sommeil au CHU de Poitiers

Dans le cadre de la 20<sup>e</sup> Journée nationale du sommeil, le service de neurophysiologie clinique et le centre régional des pathologies du sommeil du CHU de Poitiers, en collaboration avec l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), proposeront le vendredi 13 mars sur le site de la Milétrie un stand d'information de 9 h à 17 h, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard et une conférence sur

l'insomnie à 14 h 30, salle Camille-Guérin/Jean-Bernard, animée par le docteur Alexandra Stancu, du service de neurophysiologie clinique du CHU de Poitiers.  
Renseignements : 05. 49. 44. 47. 47  
ou communicationA chu-poitiers. fr

■



BIEN VIVRE

# Une Journée du sommeil le 13 mars

La 20<sup>e</sup> Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars. L'occasion d'un bilan et d'une réflexion sur les évolutions du sommeil en lien avec l'utilisation des nouvelles technologies, les nouveaux modes de travail, le sommeil des enfants et adolescents. Les équipes du Centre du sommeil et du Service prévention de la santé de la polyclinique Elsan de Poitiers organisent pour l'occasion un stand d'information et des animations de 10 h à 17 h dans le hall d'entrée de la clinique. Ce même jour à 15 h, le Docteur Guy Aurégan, pneumologue, et Céline Garreau, hypnothérapeute, proposent une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? ». ■



SANTÉ

# Journée du sommeil au CHU de Poitiers

Dans le cadre de la 20<sup>e</sup> Journée nationale du sommeil, le service de neurophysiologie clinique et le centre régional des pathologies du sommeil du CHU de Poitiers, en collaboration avec l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), proposeront le vendredi 13 mars sur le site de la Milétrie un stand d'information de 9 h à 17 h, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard et une conférence sur

l'insomnie à 14 h 30, salle Camille-Guérin/Jean-Bernard, animée par le docteur Alexandra Stancu, du service de neurophysiologie clinique du CHU de Poitiers.  
Renseignements : 05. 49. 44. 47. 47 ou communicationA chu-poitiers. fr

■



BIEN VIVRE

# Une Journée du sommeil le 13 mars

La 20<sup>e</sup> Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars. L'occasion d'un bilan et d'une réflexion sur les évolutions du sommeil en lien avec l'utilisation des nouvelles technologies, les nouveaux modes de travail, le sommeil des enfants et adolescents. Les équipes du Centre du sommeil et du Service prévention de la santé de la polyclinique Elsan de Poitiers organisent pour l'occasion un stand d'information et des animations de 10 h à 17 h dans le hall d'entrée de la clinique. Ce même jour à 15 h, le Docteur Guy Aurégan, pneumologue, et Céline Garreau, hypnothérapeute, proposent une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? ». ■

## LE CHIFFRE

# 55

C'est le pourcentage d'étudiants qui déclarent avoir des problèmes de sommeil selon l'étude (1) réalisée par la mutuelle jeunes Heyme à l'occasion de la journée nationale du sommeil, ce vendredi 13 mars. Son enquête santé annuelle 2019, menée en partenariat avec OpinionWay, montre que plus d'un étudiant sur deux présente des troubles du sommeil. Parmi eux, 73 % caractérisent ces troubles par des difficultés d'endormissement et 46 % avouent connaître des insomnies. 33 % des étudiants estiment que

leurs troubles du sommeil sont liés au stress. L'étude révèle aussi que 27 % des étudiants dorment moins de six heures par nuit en semaine tandis que 62 % ont bien conscience que les écrans ont un impact négatif sur la qualité de leur sommeil.

(1) Enquête santé HEYME, réalisée en juillet 2019 auprès d'un échantillon de 841 étudiants de France âgés de 16 à 28 ans. ■



# 20 % des Français dorment mal

---

La journée du sommeil a lieu le 13 mars. Depuis 2016, l'équipe Projekt de l'Université de Nîmes travaille sur le projet Som'Health qui vise à mieux prévenir cette pathologie chronique qui touche 20 % des Français. ■



# Le comité des fêtes renonce aux célébrations du 14 juillet



*L'assemblée générale a été l'occasion de procéder à l'élection du bureau en présence de nombreux adhérents.*

Vendredi dernier, le comité de fêtes de Dangu tenait son assemblée générale pour la réélection du bureau. Devant l'assemblée et en présence de Gilles Delon maire de la commune, Céline Vézirian secrétaire de l'association a détaillé le rapport moral pour l'année écoulée.

La foire à tout de mai cette année n'a pas reçu les visiteurs attendus à cause de la pluie présente toute la journée. La fête des voisins a été très appréciée par les 70 personnes présentes.

Le 14 juillet a réuni moins d'enfants et interdit d'envisager de nouvelles animations en 2020. Il n'en va pas de même pour le loto d'octobre qui a affiché complet avec 173 places occupées. Même satisfaction observée pour la bourse aux jouets, à la puériculture et aux équipements de ski de novembre.

## Finances à l'équilibre

Élisabeth Jacquet la trésorière, a réalisé le récapitulatif financier de l'année. Une nouvelle fois, le bilan est à l'équilibre. La présidente Stéphanie Evrard a ensuite annoncé

le vote pour l'élection du nouveau bureau. La présidente a tenu à remercier tous les membres du comité et toutes les personnes qui ont apporté leur aide pour assurer l'organisation de tous les événements de l'année passée. Un repas préparé par les adhérents de l'association attendait l'assemblée pour terminer cette soirée dans une très bonne ambiance.

## LE BUREAU

Présidente : Stéphanie Evrard, président adjoint : Jean-François Lebacqz, secrétaire : Céline Vézirian, trésorière : Annick Lebacqz.

## Le programme 2020

Foire à tout le 3 mai, fête des voisins le 29 mai, fête de la Saint-Jean les 27 et 28 juin, Pas de fête pour le 14 juillet cette année, loto le 13 octobre, bourse à différentes choses, reste à déterminer, en novembre, marché de Noël les 12 et 13 décembre et l'arbre de Noël le 18 décembre.

## L'hôpital et vous

### Laboratoire de prélèvements

Le laboratoire de prélèvements est ouvert aux patients externes, munis d'une prescription médicale avec ou sans rdv du lundi au vendredi de 7h à 16h30. Pour rdv : 02 32 27 76 25 ou sur place et sans rdvs aux horaires indiqués.

### Séances d'Ostéopathie

Yann Celoudou, ostéopathe propose des séances les mercredis matins et jeudis matins. Rdv à prendre soit sur

Doctolib via le site internet [www.ch-gisors.fr](http://www.ch-gisors.fr) ou par téléphone 02 32 27 76 25.

## RDV sages-femmes

Consultations au Centre Hospitalier de Gisors mais également à la Maison Médicale d'Etrépnay. 02 32 27 76 25 (pour les rdv Maison Médicale Etrépnay) ou via la prise de rdv en ligne sur le site internet [www.ch-gisors.fr](http://www.ch-gisors.fr)

## Radiologie

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h sur rendez-vous pour les scanners, échographies et radiologies, le samedi matin de 8h15 à 13h pour les scanners. Prise de rdv du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 02 32 27 76 25. Les mammographies, panoramiques dentaires et IRM ne sont pas pratiqués.

## Maison des usagers

La maison des usagers est implantée dans le hall d'entrée du Bâtiment A. Dominique Marquois et Claude Portejoie se tiennent à la disposition des usagers. Rendez-vous au 02 32 27 76 08. Calendrier 1er semestre 2020 de 14h à 16h : mardi 14 janvier, jeudi 30 janvier, mardi 11 février, jeudi 27 février, mardi 10 mars, jeudi 26 mars, mardi 7 avril, jeudi 23 avril, mardi 12 mai, jeudi 28 mai, mardi 9 juin, jeudi 25 juin, mardi 7 juillet, jeudi 23 juillet.

**Education thérapeutique du patient** Un programme diabète et un programme surpoids sont proposés tous les mois. Ces programmes sont



gratuits. Contact : 02 32 27 86 46.

### **Journée nationale de l'audition**

L'hôpital de Gisors propose jeudi 12 mars de 9h30 à 16h30 dans le bâtiment A, un bilan auditif gratuit en présence d'une audioprothésiste ainsi que de l'infirmière des consultations ORL du centre hospitalier de Gisors.

### **Journée du sommeil**

Vendredi 13 mars, 2e journée du sommeil de Gisors. Bâtiment A : -de 10h à 16h : éducation thérapeutique du patient (surpoids : sommeil et

alimentation » ; les Lunettes et le parcours de simulation des effets de la fatigue ; stand sommeil : présentation de différents appareillages. Présence du Dr Z. Carton. IFAS : -de 10h à 11h30 : conférence « Les troubles du sommeil », Dr P. Jaecker ; de 14h à 16h : sophrologie, séance gratuite 1/2 h. sur rendez-vous au 02 32 27 78 83. ■



# Alerte sur le manque de sommeil au lycée Jean-Zay

Devant des élèves de seconde, dont quelques-uns avaient manifestement un peu de mal à tenir les yeux ouverts, Sophie Tréhout, infirmière scolaire parisienne associée à l'Institut national de la vigilance et du sommeil, est venue, jeudi, à Jean-Zay, parler sommeil.

« Vous êtes une population qui ne dort plus », indiquait-elle en préambule. Rappelant qu'à l'adolescence, on a besoin de neuf heures par nuit et que le compte, bien souvent, n'y est pas.

Responsables : les couchers trop tardifs ; le bruit ; la pollution lumineuse en ville ; les écrans (9 h 57 par jour, en 2017, pour les 16-24 ans). Avec de lourdes

conséquences : défaut de concentration, baisse des défenses immunitaires, irritabilité

Après son exposé, Sophie Tréhout a initié les jeunes à l'art de la micro-sieste. Cette sensibilisation, inscrite dans le cadre de la dix-neuvième journée nationale du sommeil, était pilotée par Sandrine Huppenoire, infirmière du lycée.

Une professeure d'EPS proposait yoga et relaxation tandis que l'une de ses collègues d'arts appliqués avait conçu, avec ses élèves, le décor d'une chambre et des maquettes de sièges de détente. Ces supports, exposés à la cafétéria, étaient accompagnés d'un jeu sur le sommeil. ■

# Marche à Borély Journée du sommeil à la Timone Les bons gestes sur deux-roues

## Marseille

### Marche à Borély

Ce samedi 7 mars, le collectif Borély organise une marche protestataire pour le maintien des installations, golf et hippodrome. Elle réunira « *les usagers de ce patrimoine urbain unique pour une grande ville* » affirme le collectif, qui avance les nombres de 1 200 signataires de la pétition pour le golf, et de 2 700 pour l'hippodrome. Des riverains, habitants des quartiers avoisinants et des candidats à la mairie devraient être présents à partir de 10h30.

Journée du sommeil à la Timone à l'occasion de la journée du sommeil, vendredi 13 mars, le Centre du sommeil des Hôpitaux universitaires de Marseille-Timone et l'Institut national du sommeil et de la vigilance organisent un événement dans le hall de la Timone pour découvrir les mystères du sommeil. De 9h à 13h, un stand d'information grand public sera dressé. Au programme : animation « *lit des erreurs* » (quelles sont les bonnes habitudes du sommeil à adopter ?), visite et présentation du

Centre du sommeil, démonstration de la pose des capteurs de polysomnographie.  
 Entrée libre.

## LAMBESC

Les bons gestes sur deux-roues  
 La piste d'éducation routière CRS/Assurance prévention proposera aux ados une initiation aux deux-roues motorisés, les 9, 10 et 12 mars, à Lambesc (Pays d'Aix). Cette piste gratuite permet d'initier les jeunes à partir de 14 ans, aux bons gestes. En 2019, 707 jeunes de moins de 25 ans ont perdu la vie sur les routes de France. En 2018, dans les Bouches-du-Rhône, 100 personnes sont décédées sur la route. En moyenne, entre 2014 et 2018, 34 % des personnes tuées dans les Bouches-du-Rhône, étaient en deux-roues motorisés. ■

# Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ?

**Dr Brigitte BLOND.**

La question santé. Si l'on a été chouette une grande partie de sa vie, est-il possible de devenir coq ? On peut tenter...

Si l'on se réveille le matin en pleine forme quelle que soit son heure de coucher, même tardive, c'est que l'on a son quota d'heures de sommeil, rassure le Dr Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre. Nul besoin de changer quoi que ce soit et heureusement, puisque pour ces heures de coucher (et donc de réveil !), nous sommes esclaves de nos gènes, autrement dit génétiquement programmés. Le problème est que les contraintes de travail obligent à se réveiller plus tôt qu'on ne voudrait et donc à sérieusement amputer notre durée de sommeil.

## Quelques astuces

En attendant donc la retraite et de dormir sans horaires imposés, quelques astuces pour évoluer coq. Première piste, vieillir ! Plus on avance en âge et plus on se réveille tôt, naturellement... Plus sérieusement, si l'on ne peut pas forcer sa nature, la tromper est une option. Par un simulateur d'aube, qui se déclenche doucement avant le réveil, qui sonne, lui, sans avertissement », suggère le Dr Lemoine.

Une lumière progressive filtre ainsi par les paupières, pépiements d'oiseaux en prime, activant la sécrétion des hormones du réveil. Comme peuvent le faire des rideaux

entrouverts lorsque l'heure de réveil coïncide avec l'aube.

À la première sonnerie, on sort du lit, sans procrastiner ou se défausser sur le bouton "snooze", retardateur de lever : ce faux ami autorise l'entrée dans un nouveau cycle, aussitôt arrêté, interruption qui laisse grognon la journée entière. Avec le feu, puis l'électricité et surtout les écrans, regrette-t-il, nous avons connu trois divorces avec le soleil, notre donneur de temps, ce qui n'aide absolument pas à un endormissement à la bonne heure. À l'occasion de la 20<sup>e</sup> Journée nationale du sommeil, vendredi 13 mars, des centres du sommeil, répartis sur la France entière, ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil. Renseignements sur [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)



*Les rythmes de sommeil sont très différents d'une personne à l'autre.*

■

# Journée du sommeil

La Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars au Centre hospitalier du Haut-Anjou, à Château-Gontier-sur-Mayenne. Des conférences sont organisées, salle du Cloître à 15 h. L'équipe de Médecine du sommeil partagera une réflexion sur les évolutions du sommeil au sein de la société, les nouvelles technologies et les nouveaux modes de travail. Il sera aussi question de l'enfant de moins de trois ans : installer un rythme veille sommeil satisfaisant est indispensable au développement.



\*\*\* Photo PHOVOIR

## RENDEZ-VOUS SANTÉ



### BIEN RESPIRER

À l'occasion de la Journée nationale du sommeil, l'association AIR53 organise une journée de sensibilisation auprès du grand public, le **14 mars** de 10h à 16h, place du 11-Novembre. Deux thématiques seront abordées : le sommeil et ses pathologies (apnée du sommeil) et les maladies respiratoires comme la B.P.C.O. (bronchopneumopathie chronique obstructive), dont l'une des causes principales est le tabac.

Le 14 mars de 10h à 16h  
Place du 11-Novembre / Gratuit

### S'INFORMER SUR LA SANTÉ MENTALE

Dans le cadre des semaines nationales d'information sur la santé mentale, des actions sont proposées à Laval du **16 au 29 mars**.

- Le 25 mars, une **soirée Discrimix** sera organisée au 6PAR4 de 17h à 22h30. Venez participer à cette soirée de scène ouverte qui fait tomber les préjugés. Des artistes, musiciens, lecteurs, danseurs et conteurs viendront animer le 6PAR4. La soirée sera enregistrée et diffusée en direct sur l'Autre Radio.

Le 25 mars de 17h à 23h  
6PAR4 - 177 rue du vieux Saint-Louis  
Gratuit

- Le 26 mars, une **conférence gratuite** se tiendra autour de la thématique « santé mentale et discrimination ». Elle sera animée par l'association *Les zégaux* qui a pour vocation de lutter contre les discriminations notamment au sein des entreprises. Une exposition d'œuvres de plusieurs artistes locaux sera également proposée à partir de 15h.

Le 26 mars à 18h  
Bâtiment 13 de l'éco-quartier Ferrié  
Gratuit et sans inscription

### VOIR AUTREMENT

Qui n'est pas effrayé à l'idée qu'un jour le noir se fasse devant ses yeux ? Cette peur du noir, qui nous taraude depuis l'enfance est la peur du vide, du « plus rien », de ne plus exister. Découvrons qu'il n'en est rien, bien au contraire, lors d'une **conférence**, le jeudi 5 mars à 20h. Elle sera animée par Hélène Jousse, sculptrice et écrivaine d'origine lavalloise, Vincent Michel, aveugle et président de la Fédération des aveugles de France et l'association Voir ensemble.

Le 5 mars à 20h  
Salle du Crédit Mutuel  
43 boulevard Volney  
Gratuit. Inscription obligatoire,  
places limitées :  
[www.lesconferencesdubienvieillir.fr](http://www.lesconferencesdubienvieillir.fr)



À NOTER

# Ateliers annulés au CHU... .. la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique

Dans le cadre des mesures de prévention relatives au coronavirus et prises par le CHU de Poitiers, les stands d'information et de dépistage organisés dans le cadre des Journées de l'audition, des maladies rénales et du sommeil, prévues les jeudi 12 et vendredi 13 mars, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard, sur le site de la Milétrie, sont annulées.

> Renseignements : direction de la communication et du mécénat du CHU de Poitiers au 05. 49. 44. 47. 47 ou communication@chu-poitiers.fr

La 20<sup>e</sup> Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars. Les équipes du Centre du sommeil et du service

prévention de la santé de la Polyclinique Elsan, de Poitiers, organisent un stand d'information et des animations, de 10 h à 17 h, dans le hall d'entrée de la clinique. Ce même jour à 15 h, le Dr Guy Aurégan, pneumologue expert du sommeil et Céline Garreau, hypnothérapeute, invitent à une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? » dans la salle de réunion de la Polyclinique. ■

À NOTER

# Ateliers annulés au CHU... .. la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique

Dans le cadre des mesures de prévention relatives au coronavirus et prises par le CHU de Poitiers, les stands d'information et de dépistage organisés dans le cadre des Journées de l'audition, des maladies rénales et du sommeil, prévues les jeudi 12 et vendredi 13 mars, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard, sur le site de la Milétrie, sont annulés.

> Renseignements : direction de la communication et du mécénat du CHU de Poitiers au 05. 49. 44. 47. 47 ou [communication@chu-poitiers.fr](mailto:communication@chu-poitiers.fr)

La 20<sup>e</sup> Journée du sommeil aura lieu vendredi 13 mars. Les équipes du Centre du sommeil et du service

prévention de la santé de la Polyclinique Elsan, de Poitiers, organisent un stand d'information et des animations, de 10 h à 17 h, dans le hall d'entrée de la clinique. Ce même jour à 15 h, le Dr Guy Aurégan, pneumologue expert du sommeil et Céline Garreau, hypnothérapeute, invitent à une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi ? » dans la salle de réunion de la Polyclinique. ■



# Mercredi 11mars

## Mercredi 11mars

Coudekerque-Branche Carnaval Bal enfantin, de 14h à 18h, à la salle Delvallez. Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Permanence Permanence de M. Hennebelle, adjoint au maire délégué au quartier du Vieux-Coudekerque, de 17h à 19h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Dunkerque Apéro rencontre Venez rencontrer les candidats des prochaines élections, à partir de 17h30, à la maison de quartier de l'Île-Jeanty. Conseil de maison À 18h, à la maison de quartier de la Timonerie. Conférence sur le Carême À 20h, à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. Université d'hiver Deuxième édition de l'Université d'hiver, de 9h à 18h, à l'Amphithéâtre des Darses à l'Ulco. La thématique de cette édition : Ports et transport maritime, nouvelles routes, nouvelles énergies. Grande-Synthe Théâtre Séance publique à 15h, séance scolaire à 9h30 et à 11h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Gravelines Printemps des poètes -Street Art et Street Graff, dans les quatre maisons de quartier, toute la journée. -Stand avec tonnelle pour que les habitants puissent écrire des poèmes, dès 8h30 au marché des Huttes. Conseil de maison À 9h30, à la maison de quartier des huttes. Carnaval Carnaval des multi-accueils à 15h15, à la maison de quartier de Grand-Fort-Philippe. Jeudi 12mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du

Vieux-Coudekerque. Après-midi récréative Après-midi récréative de l'UNRPA, à 15h à la salle Brueghel, Espace Jean-Vilar. Dunkerque Forum de l'emploi Salon 24h pour l'emploi et la formation au CCI Littoral, de 9h30 à 12h et de 14h à 17h. Conférence sur le Carême À 20h à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. 2, rue Paul-Claudé. Sophrologie Séance de sophrologie à 18h, à la maison de quartier de la Timonerie. Inscription obligatoire au 0651530201, ou par mail à frousel62.59@gmail.com Séance gratuite dans la limite des 25places. Colloque Un colloque sur les achats aura lieu de 10h à 17h à l'amphithéâtre de la Citadelle, Ulco. La thématique portera sur La performance achats à l'horizon 2030. Grande-Synthe Théâtre Séances scolaires à 9h30, 11h et 15h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Assemblée générale Assemblée générale du Syndicat de l'initiative, à 15h à l'Atrium. Gravelines Printemps des poètes -Stand avec tonnelle pour que les habitants puissent écrire des poèmes, dès 8h30 au marché du centre-ville. Carnaval Carnaval de l'école maternelle Pierre-Loti, à 14h30 à l'école Pierre-Loti. Leffrinckoucke Campagne Les Restos du cœur, de 8h à 12h et de 14h à 16h30, à la salle du sous-sol de l'hôtel de ville. Loon-Plage Découvre ton téléphone Atelier numérique Découvre ton téléphone, à 14h, à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Café santé bien-être À 9h, au centre socioculturel. Vendredi 13mars

Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Permanence Permanence de Laurent Vanrechem, adjoint au maire délégué au quartier du centre-ville à l'hôtel de ville, de 17h à 18h. Assemblée générale Assemblée générale de l'association Coud'œil à 18h, à la salle Simons, Espace Jean-Vilar. Dunkerque Conseil de maison À 15h, à la maison de quartier Soubise. Grande-Synthe Théâtre Séance publique à 18h30, séances scolaires à 9h30 et à 11h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Photographie À 18h, vernissage de l'exposition Mirages qui se tiendra du 14 au 21mars. Journée du sommeil 20e journée du sommeil, de 14h à 17h, à la polyclinique. Loon-Plage Journée mondiale du recyclage De 14h à 17h, à la maison de la nature. F... ôrets Un récital en duo de Laurent Houque au violon et Misa Kakumoto au piano. Entrée gratuite, réservations et renseignements à l'École de musique au 0328586740. À 20h à l'auditorium. Soirée APEL Soirée de l'association des parents d'élèves de l'école du Sacré-Cœur. À la salle Marcel-Rommel. Gym câline Gym câline pour les familles, de 10h à 11h, à la maison des associations. Lieu d'accueil parents enfants Tous les vendredis, de 9h à 11h30, à la maison des associations. Samedi 14mars Dunkerque Assemblée générale Assemblée générale de l'association Les Albatros, à 15h à la salle de réunion de la base de char à voile. Grande-Synthe Jeux pour tous



Après-midi jeux pour tous, de 14h30 à 16h, à la maison de quartier Europe. Saint-Patrick Fête de la Saint-Patrick, avec de la musique à 20h au Palais du Littoral. Gravelines Pétanque Concours de pétanque, à 14h30 au boulodrome municipal. Artistique Lecture de poésie en danse, musique et décor, à 14h au centre artistique et culturel François-Mitterrand. Dimanche 15mars Coudekerque-Branche Bike and Run Traditionnel Bike and Run organisé par l'association Skwal'Athlon à la ferme Vernaelde, à 10h, suivi d'une remise de récompenses à 12h30. Grande-Synthe Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Gravelines Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Loto Ouverture des portes à 13h, début des jeux à 15h; à la salle de sport des Huttes. Leffrinckoucke Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Loon-Plage Atelier mémo tonique Pour les seniors, à 14h30 à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Zuydcoote Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Fort-Mardyck Loto du printemps Rencontre et amitié Club des seniors de Fort-Mardyck organise un loto du printemps, dimanche 15 mars à 15h, salle des fêtes de Fort-Mardyck. Lundi 16mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Gravelines Atelier Atelier sur le thème des écrans, de 17h30 à 18h30, à la maison de quartier des Huttes. Mardi 17mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du

Vieux-Coudekerque. Atelier bricolage De 14h à 17h, au centre social communal. Dunkerque Printemps des poètes Le courage est à l'honneur au Pont Loby, à 17h à la maison de quartier du Pont-Loby. Assemblée générale À 17h, à la maison de quartier Pasteur. Gravelines Goûter dansant Pour les aînés, à 14h30, Scène Vauban. Auditions publiques Auditions publiques pour la classe de clarinette, à 18h30 au centre artistique et culturel François-Mitterrand. Mercredi 18mars Cappelle-la-Grande Avis aux anciens À 15h, aura lieu au Palais des Arts, une après-midi récréative en l'honneur des anciens. Tarifs Cappellois, gratuit. Tarif extérieurs de 6euros. Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Dunkerque Conférence sur le Carême À 20h à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. 2, rue Paul-Claudiel. Conseil de maison De 15h30 à 17h, à la maison de quartier de la Tente-Verte. Gravelines Belote Tournoi de belote, à 13h30 à la maison de quartier du centre. Loon-Plage Mars bleu Marche dans le cadre de Mars bleu, rendez-vous à 9h à l'Espace Louis-Pergaud. Sensibilisation à la prévention du cancer du côlon. Avec les associations Au-delà du cancer et 1, 2, 3 Santé. Atelier lâcher prise À 14h, à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Printemps du livre De 14h à 17h, à la médiathèque Marcel-Pagnol. Tétéghem Bourse Bourse aux vêtements d'été à la salle Itsweire. ■



# Mercredi 11mars

## Mercredi 11mars

Coudekerque-Branche Carnaval Bal enfantin, de 14h à 18h, à la salle Delvallez. Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Permanence Permanence de M. Hennebelle, adjoint au maire délégué au quartier du Vieux-Coudekerque, de 17h à 19h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Dunkerque Apéro rencontre Venez rencontrer les candidats des prochaines élections, à partir de 17h30, à la maison de quartier de l'Île-Jeanty. Conseil de maison À 18h, à la maison de quartier de la Timonerie. Conférence sur le Carême À 20h, à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. Université d'hiver Deuxième édition de l'Université d'hiver, de 9h à 18h, à l'Amphithéâtre des Darses à l'Ulco. La thématique de cette édition : Ports et transport maritime, nouvelles routes, nouvelles énergies. Grande-Synthe Théâtre Séance publique à 15h, séance scolaire à 9h30 et à 11h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Gravelines Printemps des poètes -Street Art et Street Graff, dans les quatre maisons de quartier, toute la journée. -Stand avec tonnelle pour que les habitants puissent écrire des poèmes, dès 8h30 au marché des Huttes. Conseil de maison À 9h30, à la maison de quartier des huttes. Carnaval Carnaval des multi-accueils à 15h15, à la maison de quartier de Grand-Fort-Philippe. Jeudi 12mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du

Vieux-Coudekerque. Après-midi récréative Après-midi récréative de l'UNRPA, à 15h à la salle Brueghel, Espace Jean-Vilar. Dunkerque Forum de l'emploi Salon 24h pour l'emploi et la formation au CCI Littoral, de 9h30 à 12h et de 14h à 17h. Conférence sur le Carême À 20h à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. 2, rue Paul-Claudé. Sophrologie Séance de sophrologie à 18h, à la maison de quartier de la Timonerie. Inscription obligatoire au 0651530201, ou par mail à frousel62.59@gmail.com Séance gratuite dans la limite des 25places. Colloque Un colloque sur les achats aura lieu de 10h à 17h à l'amphithéâtre de la Citadelle, Ulco. La thématique portera sur La performance achats à l'horizon 2030. Grande-Synthe Théâtre Séances scolaires à 9h30, 11h et 15h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Assemblée générale Assemblée générale du Syndicat de l'initiative, à 15h à l'Atrium. Gravelines Printemps des poètes -Stand avec tonnelle pour que les habitants puissent écrire des poèmes, dès 8h30 au marché du centre-ville. Carnaval Carnaval de l'école maternelle Pierre-Loti, à 14h30 à l'école Pierre-Loti. Leffrinckoucke Campagne Les Restos du cœur, de 8h à 12h et de 14h à 16h30, à la salle du sous-sol de l'hôtel de ville. Loon-Plage Découvre ton téléphone Atelier numérique Découvre ton téléphone, à 14h, à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Café santé bien-être À 9h, au centre socioculturel. Vendredi 13mars

Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Permanence Permanence de Laurent Vanrechem, adjoint au maire délégué au quartier du centre-ville à l'hôtel de ville, de 17h à 18h. Assemblée générale Assemblée générale de l'association Coud'œil à 18h, à la salle Simons, Espace Jean-Vilar. Dunkerque Conseil de maison À 15h, à la maison de quartier Soubise. Grande-Synthe Théâtre Séance publique à 18h30, séances scolaires à 9h30 et à 11h. Tarif de 3euros, pour les enfants de 6mois à 3ans. Photographie À 18h, vernissage de l'exposition Mirages qui se tiendra du 14 au 21mars. Journée du sommeil 20e journée du sommeil, de 14h à 17h, à la polyclinique. Loon-Plage Journée mondiale du recyclage De 14h à 17h, à la maison de la nature. F... ôrets Un récital en duo de Laurent Houque au violon et Misa Kakumoto au piano. Entrée gratuite, réservations et renseignements à l'École de musique au 0328586740. À 20h à l'auditorium. Soirée APEL Soirée de l'association des parents d'élèves de l'école du Sacré-Cœur. À la salle Marcel-Rommel. Gym câline Gym câline pour les familles, de 10h à 11h, à la maison des associations. Lieu d'accueil parents enfants Tous les vendredis, de 9h à 11h30, à la maison des associations. Samedi 14mars Dunkerque Assemblée générale Assemblée générale de l'association Les Albatros, à 15h à la salle de réunion de la base de char à voile. Grande-Synthe Jeux pour tous



Après-midi jeux pour tous, de 14h30 à 16h, à la maison de quartier Europe. Saint-Patrick Fête de la Saint-Patrick, avec de la musique à 20h au Palais du Littoral. Gravelines Pétanque Concours de pétanque, à 14h30 au boulodrome municipal. Artistique Lecture de poésie en danse, musique et décor, à 14h au centre artistique et culturel François-Mitterrand. Dimanche 15mars Coudekerque-Branche Bike and Run Traditionnel Bike and Run organisé par l'association Skwal'Athlon à la ferme Vernaelde, à 10h, suivi d'une remise de récompenses à 12h30. Grande-Synthe Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Gravelines Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Loto Ouverture des portes à 13h, début des jeux à 15h; à la salle de sport des Huttes. Leffrinckoucke Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Loon-Plage Atelier mémo tonique Pour les seniors, à 14h30 à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Zuydcoote Élections Votes pour les élections municipales dans les bureaux de votes attribués. Fort-Mardyck Loto du printemps Rencontre et amitié Club des seniors de Fort-Mardyck organise un loto du printemps, dimanche 15 mars à 15h, salle des fêtes de Fort-Mardyck. Lundi 16mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Gravelines Atelier Atelier sur le thème des écrans, de 17h30 à 18h30, à la maison de quartier des Huttes. Mardi 17mars Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du

Vieux-Coudekerque. Atelier bricolage De 14h à 17h, au centre social communal. Dunkerque Printemps des poètes Le courage est à l'honneur au Pont Loby, à 17h à la maison de quartier du Pont-Loby. Assemblée générale À 17h, à la maison de quartier Pasteur. Gravelines Goûter dansant Pour les aînés, à 14h30, Scène Vauban. Auditions publiques Auditions publiques pour la classe de clarinette, à 18h30 au centre artistique et culturel François-Mitterrand. Mercredi 18mars Cappelle-la-Grande Avis aux anciens À 15h, aura lieu au Palais des Arts, une après-midi récréative en l'honneur des anciens. Tarifs Cappellois, gratuit. Tarif extérieurs de 6euros. Coudekerque-Branche Atelier peinture De 14h30 à 16h, à la maison de quartier du Vieux-Coudekerque. Dunkerque Conférence sur le Carême À 20h à la maison de l'église Saint-Jean-Baptiste. 2, rue Paul-Claudiel. Conseil de maison De 15h30 à 17h, à la maison de quartier de la Tente-Verte. Gravelines Belote Tournoi de belote, à 13h30 à la maison de quartier du centre. Loon-Plage Mars bleu Marche dans le cadre de Mars bleu, rendez-vous à 9h à l'Espace Louis-Pergaud. Sensibilisation à la prévention du cancer du côlon. Avec les associations Au-delà du cancer et 1, 2, 3 Santé. Atelier lâcher prise À 14h, à la salle d'animation de la résidence Pierre-Bachelet. Printemps du livre De 14h à 17h, à la médiathèque Marcel-Pagnol. Tétéghem Bourse Bourse aux vêtements d'été à la salle Itsweire. ■

# Don de sang : un atelier détente à Mont-de-Marsan, vendredi 13mars

À PRÉVOIR

À PRÉVOIR

Don de sang : un atelier détente à Mont-de-Marsan, vendredi 13mars  
À l'occasion de la Journée du sommeil, la Maison du don de Mont-de-Marsan va chouchouter les donateurs de sang en prenant soin d'eux un atelier détente alliera en effet don de soi et soin de soi en présence d'un sophrologue.  
Rendez-vous est donné à la Maison du don montoise (691, avenue Cronstadt), demain, de 8 heures à 13h30. ■



# En bref

Santé Donner notre sang peut nous permettre de mieux dormir  
L'Etablissement français du sang Nouvelle-Aquitaine a décidé de récompenser ses donateurs à l'occasion de la Journée du sommeil, organisé vendredi 13 mars par l'Institut national du sommeil et de la vigilance, à travers des ateliers au coeur des maisons du don de la région. Ils auront notamment lieu à Brive (de 10 heures à 14 heures) et Limoges (de 10 heures à 14 heures) et permettront aux donateurs de rencontrer des sophrologues, établir leur « profil de dormeur », recueillir des conseils personnalisés pour pratiquer une sieste flash mais aussi adopter les bons gestes pour mieux dormir (posture, environnement, cycle de sommeil).

Les maisons du don en Limousin :  
Brive : 8, rue Vincent-Chassaing, ligne 2 - arrêt La Piscine, parking réservé aux donateurs.  
Limoges : 98, rue Charles-Le-Gendre, ligne 10 - arrêt Le Gendre, parking réservé aux donateurs.  
Guéret : 39, avenue de la Sénatorerie, agglabus ligne A - arrêt hôpital, parking de l'hôpital à disposition des donateurs.  
Liste des collectes sur [dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte](https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte) ou sur l'application « Don de sang ». ■

EN BREF

# PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée

Après l'annulation des animations programmées au CHU de Poitiers pour la Journée du sommeil, la Polyclinique de Poitiers a elle aussi annoncé hier que la conférence-débat sur le sommeil qu'elle avait programmée le vendredi 13 mars n'aura finalement pas lieu. Décision prise « compte tenu de l'actualité relative au Covid-19 », précise-t-elle. En revanche, les stands d'information et animations prévus dans le hall de la clinique par le Centre du sommeil et par son service de prévention sont maintenus. ■



## En bref

Santé Donner notre sang peut nous permettre de mieux dormir  
L'Etablissement français du sang Nouvelle-Aquitaine a décidé de récompenser ses donateurs à l'occasion de la Journée du sommeil, organisé vendredi 13 mars par l'Institut national du sommeil et de la vigilance, à travers des ateliers au coeur des maisons du don de la région. Ils auront notamment lieu à Brive (de 10 heures à 14 heures) et Limoges (de 10 heures à 14 heures) et permettront aux donateurs de rencontrer des sophrologues, établir leur « profil de dormeur », recueillir des conseils personnalisés pour pratiquer une sieste flash mais aussi adopter les bons gestes pour mieux dormir (posture, environnement, cycle de sommeil).

Les maisons du don en Limousin :  
Brive : 8, rue Vincent-Chassaing, ligne 2 - arrêt La Piscine, parking réservé aux donateurs.  
Limoges : 98, rue Charles-Le-Gendre, ligne 10 - arrêt Le Gendre, parking réservé aux donateurs.  
Guéret : 39, avenue de la Sénatorerie, agglabus ligne A - arrêt hôpital, parking de l'hôpital à disposition des donateurs.  
Liste des collectes sur [dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte](https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte) ou sur l'application « Don de sang ». ■



# Insomnies : à Nîmes, on pense l'outil du futur qui aidera à dormir

## SANTÉ

Médecins, chercheurs innovent. Gros plan à l'occasion de la journée nationale du sommeil.

Sophie Guiraud

sguiraud@midilibre.com

Mieux dormir avec l'aide d'une application qui n'aura rien du « gadget technologique numérique », et, au-delà, via un dispositif qui associe communauté de patients, médecins, chercheurs. Marie-Julie Catoir, maîtresse de conférence en design et communication du laboratoire Projekt (innovation sociale et design) à l'université de Nîmes, synthétise ainsi le projet SomHealth qu'elle a initié il y a trois ans.

Le protocole médical a été rédigé par deux médecins nîmois, Béatriz Abril, responsable de l'unité du sommeil du CHU, et Gauthier Brisson, médecin généraliste et somnologue, pour se distinguer de « la jungle technologique des outils numériques pour le sommeil », plus ou moins pertinents scientifiquement.

Autre problématique : « Il existe des solutions comme les thérapies comportementales cognitives, mais elles ne sont pas remboursées. » Enfin, « la

*lutte contre les insomnies ne fait pas l'objet de politiques publiques, alors que l'insomnie est le mal du siècle ».*

Destiné aux soignants comme aux malades, le projet vient d'obtenir un renfort de poids : l'école des Mines d'Alès. Il a été encouragé dès le départ par le CHU de Nîmes (avec un trophée Innov'actions en 2016), Nîmes Métropole (subvention en 2019), la Région, qui finance une bourse doctorale jusqu'en 2022.

« 20 % de la population souffre d'insomnies, 30 % d'insomnie chronique », rappelle Marie-Julie Catoir. Le prototype de l'application est en test. Elle espère une mise sur le marché cette année.

« C'est une innovation technologique, mais aussi organisationnelle et sociale », explique la chercheuse qui a associé une centaine de pa-



Beatriz Abril, Gauthier Brisson, Marie-Julie Catoir veulent innover. DR

tients au projet conçu dans une dimension de « prévention et de sensibilisation ».

« L'application numérique n'est qu'une partie de la solution. Rien ne marchera si on ne met que de la technologie », insiste Julie Catoir.

Le dispositif comprend par

exemple « un agenda du sommeil numérique pour prendre en charge le vécu subjectif de la maladie ». Il s'appuie sur « un réseau d'acteurs » médecin, psychologues, mais aussi soignants « qui proposent des solutions non médicales ». Il faudra l'« animer » au plus près des territoires, en Occitanie et sur un maillage national, « sans oublier les DOM-Tom », rappelle la Nimoise car les réseaux spécialisés dans l'insomnie sont aujourd'hui parisiens, qu'il s'agisse des professionnels de santé avec Morphée, ou de l'association de patients France insomnie. Marie-Julie Catoir ne manque pas d'idées : « On voudrait créer un institut du sommeil » en Occitanie.

## Bastide avec les sportifs

**RECHERCHE** Comment gérer son sommeil quand on voyage en permanence et qu'on est souvent en décalage horaire ? Le 19 février dernier, le tennisman Jo-Wilfried Tsonga était dans les locaux de Bastide médical, à Caissargues, qui sponsorise et accompagne le tennisman dans le cadre d'un programme d'analyse de la gestion du sommeil des sportifs de haut niveau, mené avec le centre du sommeil d'Annecy. La société gardoise de matériel médical a également travaillé avec le navigateur Kito de Pavant sur la Route du Rhum, ou encore le Vendée Globe.



# Journée du sommeil

Les équipes de l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen Normandie et les unités INSERM/UniCaen du Pr Eustache et du Pr Davenne organisent la 20<sup>e</sup> Journée du sommeil® sur le thème : « sommeil d'hier et de demain ». Stands d'information, conférences-débats. Vendredi 13 mars, 13 h 30 à 17 h, PFRS (faculté médecine), 2, rue des Rochambelles. Gratuit. Contact : 02 31 06 49 61, [communication@chu-caen.fr](mailto:communication@chu-caen.fr), <http://www.chu-caen.fr/> ■

# Chant du bien-être samedi 14 mars : le sommeil en question

Yvonnig Siné



*De gauche à droite : Stéphanie Guillouzouic, Elise Matignon et Amrit Swaran, trois des intervenants à la journée du samedi 14 mars, journée consacrée au sommeil, au Chant du bien-Être, à Redon, situé 4 rue des Etats.*

Samedi 14 mars, ce sera la journée nationale du sommeil. Pas nécessaire de faire la sieste, mais, au contraire, peut-être une belle occasion pour rencontrer des professionnels qui œuvrent pour faire de ce moment de repos un temps de récupération, de bien-être, ... Ateliers, conférences, rencontres seront ainsi proposés par beaucoup d'intervenants, de 10 h à 19 h, au Chant du bien-Être.

Elise Matignon, infirmière de formation, aromathérapeute, phytothérapeute, conseillère en micro-nutrition et en réflexologie présentera la journée. Une conférence proposée par un médecin spécialiste du sommeil présentera les maladies « souvent méconnues liées

au sommeil », affirme Elise Matignon. Une discussion viendra parfaire cette première intervention autour du repas, à l'espace café de l'association. En guise de digestion, des ateliers et des conférences vont être proposées pendant toute l'après-midi (hydrothérapie du côlon, sophrologie, watsu, méditation et kundali yoga, naturopathie, ...). Zoomons sur l'un d'entre eux, une conférence-atelier animée par Carol Giraud, infirmière, et intitulée "Mon ventre, cet autre moi". Elle est hydrothérapeute du côlon, praticienne en massage Chi nei tsang et infirmière. Elle s'interroge (et de nombreuses re-cherches ont lieu) sur la place du ventre dans notre existence et trouve des solutions, l'hydrothérapie du côlon par exemple (aujourd'hui confortable, indolore, ...), une nouvelle façon pour parler des lavements, « des pratiques qui ont presque disparu depuis les années 50 », confie Carol Giraud. En massage Chi nei tsang, « un organe est relié à une émotion, le massage renvoie ainsi au bien-être. L'hydrothérapie du côlon, technique (re)connue depuis les Egyptiens s'inspire de la nature. « Le ventre, siège autonome, constructeur

des 2/3 du système immunitaire, est notre deuxième cerveau, c'est mon autre moi. » En prenant soin de son ventre, on prend soin de son corps. C'est une approche globale, holistique.

Stéphanie Guillouzouic, en développant les techniques du watsu, évoquera une autre manière de développer de bonnes conditions de bien-être, donc d'une bonne qualité de sommeil.

Mangala Tual animera un autre atelier autour des idées incessantes, un sacré frein au sommeil ! Pour les chasser, « des techniques de méditation sont possibles, pour devenir spectateur et non acteur de ses pensées, pour laisser les images défiler, pour devenir maître et non esclave de cette machine infernale », déclare la sophrologue, animatrice de cet atelier. ■



# Chant du bien-être samedi 14 mars : le sommeil en question

Yvonnig Siné



*De gauche à droite : Stéphanie Guillouzouic, Elise Matignon et Amrit Swaran, trois des intervenants à la journée du samedi 14 mars, journée consacrée au sommeil, au Chant du bien-Etre, à Redon, situé 4 rue des Etats.*

Samedi 14 mars, ce sera la journée nationale du sommeil. Pas nécessaire de faire la sieste, mais, au contraire, peut-être une belle occasion pour rencontrer des professionnels qui œuvrent pour faire de ce moment de repos un temps de récupération, de bien-être, ... Ateliers, conférences, rencontres seront ainsi proposés par beaucoup d'intervenants, de 10 h à 19 h, au Chant du bien-Etre.

Elise Matignon, infirmière de formation, aromathérapeute, phytothérapeute, conseillère en micro-nutrition et en réflexologie présentera la journée. Une conférence proposée par un médecin spécialiste du sommeil présentera les maladies « souvent méconnues liées

au sommeil », affirme Elise Matignon. Une discussion viendra parfaire cette première intervention autour du repas, à l'espace café de l'association. En guise de digestion, des ateliers et des conférences vont être proposées pendant toute l'après-midi (hydrothérapie du côlon, sophrologie, watsu, méditation et kundali yoga, naturopathie, ...). Zoomons sur l'un d'entre eux, une conférence-atelier animée par Carol Giraud, infirmière, et intitulée "Mon ventre, cet autre moi". Elle est hydrothérapeute du côlon, praticienne en massage Chi nei tsang et infirmière. Elle s'interroge (et de nombreuses re-cherches ont lieu) sur la place du ventre dans notre existence et trouve des solutions, l'hydrothérapie du côlon par exemple (aujourd'hui confortable, indolore, ...), une nouvelle façon pour parler des lavements, « des pratiques qui ont presque disparu depuis les années 50 », confie Carol Giraud. En massage Chi nei tsang, « un organe est relié à une émotion, le massage renvoie ainsi au bien-être. L'hydrothérapie du côlon, technique (re)connue depuis les Egyptiens s'inspire de la nature. « Le ventre, siège autonome, constructeur

des 2/3 du système immunitaire, est notre deuxième cerveau, c'est mon autre moi. » En prenant soin de son ventre, on prend soin de son corps. C'est une approche globale, holistique.

Stéphanie Guillouzouic, en développant les techniques du watsu, évoquera une autre manière de développer de bonnes conditions de bien-être, donc d'une bonne qualité de sommeil.

Mangala Tual animera un autre atelier autour des idées incessantes, un sacré frein au sommeil ! Pour les chasser, « des techniques de méditation sont possibles, pour devenir spectateur et non acteur de ses pensées, pour laisser les images défiler, pour devenir maître et non esclave de cette machine infernale », déclare la sophrologue, animatrice de cet atelier. ■



# Elle veut sauver les couples du vexin, mais pas que...

*Matthieu Le Tirant*

La démarche mérite d'être mise en avant à l'heure où de nombreux habitants du bassin de vie souffrent d'un manque de médecins et de thérapeutes. Elena Ioana Sular, psycho-praticienne de couple et individuels a ouvert des séances hebdomadaires à Gisors en parallèle des activités de son cabinet à Clichy-la-Garenne.

Elena Ioana Sular sait pourquoi elle se lève chaque matin. À l'heure où d'autres s'attardent à la machine à café à la pensée des dossiers qui s'empilent sur le bureau, elle n'a déjà qu'une idée en tête : venir en aide aux couples du Vexin !

L'urgence est réelle d'après cette psycho-praticienne dont les patients souffrent d'un mal répandu à l'heure des sites de rencontres, réseaux sociaux et autres rendez-vous d'un soir... « **La culture du chacun pour soi n'est pas propice à la vie de couple** », s'alarme la thérapeute qui a pu mesurer l'ampleur des difficultés relationnelles vécues par ses patients dans un contexte urbain.

## **Des hauts-de-seine à Gisors**

Implanté dans les Hauts-de-Seine, son cabinet voit défiler régulièrement des couples « **abîmés** » par une vie citadine dont le rythme n'est pas toujours en adéquation avec celui de la relation amoureuse. D'après Elena Ioana Sular, les difficultés sont aussi bien réelles loin des grandes villes et des métropoles. « **Je suis persuadée que les couples ne vont pas mieux ici qu'à Paris. Et certains d'entre**

**eux ressentent le même besoin d'une aide extérieure pour poursuivre leur route ensemble** ». C'est dans cet esprit que la psycho-praticienne a choisi d'ouvrir plusieurs séances hebdomadaires à Gisors, en parallèle des activités de son cabinet francilien. Une démarche qu'elle souhaite compléter par une offre de thérapie individuelle. Car selon Elena, « **Il est important d'offrir ici le même cadre thérapeutique que celui que je propose à mon cabinet de Clichy-la-Garenne** ». **L'HÔPITAL ET VOUS**

## **Laboratoire de prélèvements**

Le laboratoire de prélèvements est ouvert aux patients externes, munis d'une prescription médicale avec ou sans rdv du lundi au vendredi de 7h à 16h30. Pour rdv : 02 32 27 76 25 ou sur place et sans rdvs aux horaires indiqués.

## **Séances d'Ostéopathie**

Yann Celoudou, ostéopathe propose des séances les mercredis matins et jeudis matins. Rdv à prendre soit sur Doctolib via le site internet [www.ch-gisors.fr](http://www.ch-gisors.fr) ou par téléphone 02 32 27 76 25.

## **RDV sages-femmes**

Consultations au Centre Hospitalier de Gisors mais également à la Maison Médicale d'Etrépnay. 02 32 27 76 25 (pour les rdv Maison Médicale Etrépnay) ou via la prise de rdv en ligne sur le site internet

## **Radiologie**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h sur rendez-vous pour les scanners, échographies et radiologies, le samedi matin de 8h15 à 13h pour les scanners. Prise de rdv du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 02 32 27 76 25. Les mammographies, panoramiques dentaires et IRM ne sont pas pratiqués.

## **Maison des usagers**

La maison des usagers est implantée dans le hall d'entrée du Bâtiment A. Dominique Marquois et Claude Portejoie se tiennent à la disposition des usagers. Rendez-vous au 02 32 27 76 08. Calendrier 1er semestre 2020 de 14h à 16h : mardi 14 janvier, jeudi 30 janvier, mardi 11 février, jeudi 27 février, mardi 10 mars, jeudi 26 mars, mardi 7 avril, jeudi 23 avril, mardi 12 mai, jeudi 28 mai, mardi 9 juin, jeudi 25 juin, mardi 7 juillet, jeudi 23 juillet.

**Education thérapeutique du patient** Un programme diabète et un programme surpoids sont proposés tous les mois. Ces programmes sont gratuits. Contact : 02 32 27 86 46.

## **Annulations Journée nationales de l'audition et du sommeil**

En raison des motifs de précautions déclenchés suite à l'émergence du Coronavirus, l'ensemble des établissements médico sociaux du territoire national ont activé des mesures de limitation d'accès. Dans ce contexte, le centre hospitalier de Gisors annule tous les événements prévus (journée nationale du

sommeil le 13 mars et journée de l'audition le 12 mars).  
[www.ch-gisors.fr](http://www.ch-gisors.fr)



*Elena Ioana Sular propose des séances à Gisors en parallèle de son cabinet de Clichy-la-Garenne (Hauts-de-Seine).*

« **Vous n'êtes pas malades** » Elena Ioana Sular, formée à l'école Carl Rogers IFORT, affiche « **une approche systémique** ». Le couple y est conçu comme un système qui possède ses propres rouages. « **Travailler sur un seul de ces rouages peut déjà faire bouger les choses** », témoigne la psycho-praticienne qui tient à souligner qu'il n'y a pas besoin de se sentir « **malade** » ou « **dépressif** » pour bénéficier d'un petit coup de pouce d'une aide extérieure. « **Vous n'êtes pas malades. La démarche consistant à contacter un praticien pour parler de ses problèmes de couple n'est pas ce qu'il y a de plus facile. Parfois, seul l'un des deux est réellement demandeur. Si votre couple vacille sur ses bases et que vous ne souhaitez pas voir l'édifice s'écrouler, c'est peut-être le moment de faire appel à une aide extérieure** ». Faire reculer le désert médical

Côté thérapie individuelle, l'objectif est « **d'aller à la rencontre de soi, à son rythme, pour décrypter les impasses qui nous font parfois souffrir et aller vers un meilleur équilibre de vie** ». Et de préciser sa démarche thérapeutique : « **J'utilise une approche qui prend en compte tous les aspects de la personne, pour progresser vers une réconciliation intérieure, fondement de toute vie relationnelle apaisée** ». Consciente des difficultés vécues par les habitants du bassin de Gisors, en manque de médecins et de thérapeutes, Elena Ioana Sular espère apporter son expertise et son soutien aux couples et patients individuels qui en ressentent le besoin.

! **Elena Ioana Sular, psycho-praticienne de couple et individuels. Consultations 12 rue Traversière à Gisors. Pour plus de renseignements, consulter le site Internet : [www.sularpsychopraticienne.com](http://www.sularpsychopraticienne.com) ou par téléphone : 06 83 05 19 21. Mail : [sular.elena@gmail.com](mailto:sular.elena@gmail.com) ■**



# La Journée du sommeil mise en veille

Et un de plus. Vendredi 20 mars, la 20 e Journée du sommeil devait avoir lieu au centre hospitalier de Saumur. Les organisateurs ont décidé d'annuler ou de reporter à une date ultérieure, indiquent-ils dans un communiqué.

Une décision prise ce mercredi 11 mars par la direction du centre hospitalier, alors que l'épidémie continue sa progression. Des conférences et des ateliers devaient être organisés toute l'après-midi afin de tout savoir sur l'art de bien dormir. ■

EN BREF

# PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée

Après l'annulation des animations programmées au CHU de Poitiers pour la Journée du sommeil, la Polyclinique de Poitiers a elle aussi annoncé hier que la conférence-débat sur le sommeil qu'elle avait programmée le vendredi 13 mars n'aura finalement pas lieu. Décision prise « compte tenu de l'actualité relative au Covid-19 », précise-t-elle. En revanche, les stands d'information et animations prévus dans le hall de la clinique par le Centre du sommeil et par son service de prévention sont maintenus. ■



# AUJOURD'HUI

## AUJOURD'HUI

Don de sang.

À l'occasion de la Journée du sommeil, un atelier détente est proposé, qui alliera don de sang et soin de soi, en présence d'un sophrologue, de 10 h à 16 h, à la Maison du don de Biarritz, 10 rue Manuel Jaudel.

« Antigone, à corps perdus ». Dernière création du Théâtre des Chimères. Représentation à 20h30, au Colisée. Tarifs : 10€ et 8€. Antigone traverse le temps et les frontières, et vient interroger constamment la quête des peuples pour une société plus juste. À l'heure où le dialogue entre populations et gouvernements se rompt, que reste-t'il aujourd'hui de

la notion de démocratie?

« Jamais le deuxième soir! »

Comédie tout public, à 20 h, au café-théâtre Le Petit Bijou, 5, avenue de la Marne. Tél.

0681954590. Quand les femmes font comme les hommes! Et si les femmes étaient le sexe fort? Et si les rôles étaient inversés?

## DEMAIN

Concert.

Frustration, à 21 h, à l'Atabal.

Tarifs : de 12€ à 15€ et sur place, 18€. ■



# Les apnées du sommeil frappent aussi les enfants, la Louvière en témoigne

Par PATRICK SEGHI  
 lille@lavoixdunord.fr Lille.  
 Gabrielle a cinq ans. « Des migraines au moment de Noël », glisse le papa. Un médecin traitant qui examine les yeux et évacue cette éventualité. Mercredi, malgré son appareillage, la petite fille garde le sourire. « L'ORL a vu qu'elle avait de grosses amygdales. » Et a demandé à tester la qualité de son sommeil. Le diagnostic, posé à la clinique privée de La Louvière, confirme l'intuition. « Gabrielle souffre de troubles respiratoires obstructifs, du syndrome d'apnées du sommeil (SAS) chez l'enfant », précise le Dr François Jounieaux, pneumologue et médecin du sommeil.

## Le rôle du dépistage

Enregistrement à l'appui, ce dernier détaille la nuit hachée de Gabrielle. Non seulement les troubles du sommeil existent chez l'enfant, mais les méconnaître ou les sous-estimer peut générer de fâcheuses conséquences. « Nous voulons éviter que ces enfants soient appareillés lorsqu'ils seront adultes et développent des troubles sévères (souvent de nature cardiaque) », poursuit le médecin. Selon lui, de 1 à 5% des enfants seraient concernés par un problème respiratoire nocturne. « L'information ne se diffuse pas encore suffisamment », estime-t-il. Elle est pourtant essentielle. « Difficultés scolaires, hyperactivité, troubles de la concentration, cernes, somnolence diurne, retard de croissance,

respiration buccale dominante, tête projetée à l'arrière lors de l'endormissement..., constituent autant de signes qui doivent alerter. Prendre l'habitude de respirer par la bouche peut avoir une incidence sur la croissance maxillo-faciale. La langue n'appuie plus sur le palais qui devient trop étroit. » Des réponses médicales relativement simples peuvent être apportées si le problème est repéré dans les temps. « Enlever les végétations, les amygdales, de la rééducation par un kinésithérapeute ou un orthophoniste, avoir recours à un orthodontiste... » La chaîne est en place et performante. Le tout est d'en avoir connaissance. Pour autant, un enfant peut développer des troubles du sommeil sans souffrir du syndrome d'apnées. C'est le cas de Carmen, 7 ans, dont le bilan est négatif au bout d'une nuit passée dans cette unité spécialisée lilloise. « C'est le dentiste qui nous a alertés. Carmen a des difficultés de concentration à l'école, des cernes... », précise Bérange, sa maman. Sur avis médical, ses végétations devraient lui être retirées et une petite rééducation respiratoire suivra. De quoi lui changer la vie. « Un enfant n'est pas l'autre. Carmen a besoin de plus de sommeil que sa sœur. Chaque prise en charge fait l'objet d'un suivi particulier. « Nous avons tous un rôle à jouer dans le dépistage. » Journée nationale du sommeil ce vendredi. ■



# 70% des cadres la plébiscitent

## DualSun produit "Spring" à Jujurieux

Un peu d'humour pour décompresser ! À l'occasion de la journée nationale du sommeil, Cadreemploi dévoile son enquête sur le sommeil des cadres et la pratique de la sieste au bureau. 4 cadres sur 10 déclarent avoir déjà fait la sieste au bureau, de façon régulière (8%) ou occasionnelle (32%). D'après eux, ces micros-siestes auraient des impacts positifs sur leur efficacité (80%), leur productivité (75%), et leur concentration (73%). Toutefois, la sieste reste encore controversée en entreprise. Si 70% des cadres affirment être pour la sieste au bureau, les entreprises n'ont en effet pas encore intégré cette pratique et 89% déclarent qu'il n'y a pas d'espaces dédiés à ce jour.

L'entreprise marseillaise spécialisée dans la production de panneaux solaires hybrides - ils sont capables de produire de l'électricité et en même temps de l'eau chaude - s'apprête à inaugurer une nouvelle ligne de production sur le site de Jujurieux, en région Auvergne Rhône-Alpes. Un investissement de 500 000 euros pour partie impulsé par le Programme d'investissement d'avenir (PIA) de l'État et l'Ademe. Créatrice de huit emplois, cette ligne permettra de produire annuellement jusqu'à 30 000 panneaux hybrides ultrafins "Spring". L'aboutissement de dix années de travaux pour Jérôme Mouterne, co-fondateur de DualSun avec Lætitia Brottier. ■

# Journée nationale du sommeil : « Nous sommes dans une crise majeure » du bien dormir

Interview. Un Français sur deux se plaint d'insomnies ou de la mauvaise qualité de son sommeil. Psychothérapeute, coach et créateur d'une chaîne YouTube suivie par plus de 200 000 personnes, le Rouennais Benjamin Lubszynski donne les clefs du royaume de Morphée. Bâillements assurés. Et il en est fier ! Entretien en ce vendredi 13 mars, journée nationale du sommeil. Interview. Un Français sur deux se plaint d'insomnies ou de la mauvaise qualité de son sommeil. Psychothérapeute, coach et créateur d'une chaîne YouTube suivie par plus de 200 000 personnes, le Rouennais Benjamin Lubszynski donne les clefs du royaume de Morphée. Bâillements assurés. Et il en est fier ! Entretien en vendredi 13 mars 2020, journée nationale du sommeil.

*Propos recueillis par Franck Boitelle*

**Q u'est-ce qui vous a amené à vous intéresser au sommeil ? Vous aviez des insomnies ?**

Benjamin Lubszynski : « De temps en temps, comme tout le monde, mais pas particulièrement. En fait, je me suis dit que ce que je faisais pour aider mes patients à s'endormir grâce à l'hypnose, je pouvais également le faire pour les internautes en les invitant à des séances à domicile. L'état hypnotique est un état intermédiaire entre l'éveil et le sommeil, où le corps est extrêmement calme et où l'on peut apprendre à reconstruire son sommeil, étape après étape, ainsi qu'à lâcher-prise. C'est exactement ce que je propose dans ce livre, qui est accompagné d'un CD et appelle à suivre un programme qui court sur huit semaines. C'est pourquoi j'ai choisi comme titre *Bien dormir, ça s'apprend*. »

**Justement, « bien dormir », ça**

**correspond à quoi ?**

« Pour répondre à ce genre de question, il faut souvent passer par l'opposé et dire ce que c'est que mal dormir... C'est prendre plus d'une demi-heure pour s'endormir, avoir des réveils trop fréquents et du mal à se rendormir, faire des cauchemars. Ce sont les perturbations les plus fréquentes qui touchent, en gros, un Français sur deux. Mais si la moitié de la population se plaint de la mauvaise qualité de son sommeil, le problème est encore plus étendu puisque nous avons perdu, en moyenne, 1 h 17 de sommeil par nuit. On devrait dormir 8 heures, et on dort en moyenne 6 h 43. En fait, nous vivons une crise majeure du sommeil, qui aura de graves répercussions. »

**Quelles seront-elles ?**

« Les Français qui dorment mal auront des problèmes de dépression, seront davantage anxieux, auront plus de maladies cardiaques, éprouveront des difficultés pour se

concentrer. C'est un problème social, humain, une urgence médicale dont on ne parle pas suffisamment, hors de cette journée nationale qui met l'accent sur la souffrance des insomniaques, qui se sentent excessivement seuls, et sur le coût pour la société que représentent les effets d'un mauvais sommeil. »

**Donc « bien dormir »...**

« C'est avoir confiance dans son sommeil, ne pas douter que l'on va parvenir à s'endormir. Si on doute, on commence à anticiper, à stresser, et au bout de trois nuits c'est fichu. C'est pourquoi mon programme s'étend sur huit semaines. Ensuite, on peut bien sûr relire des pages, refaire des exercices et réécouter les enregistrements, aussi longtemps qu'on le souhaite. Bien dormir, c'est aussi bien se réveiller, avec la pêche, avec le sourire. C'est un très bon repère ! »

**Quelle catégorie de la population est plus particulièrement touchée**

?

« Les femmes. Parmi les causes, la charge mentale, la charge émotionnelle et une quantité de travail souvent importante, voire double. Sans oublier qu'un problème sur deux est lié à leur voisin de nuit, car les hommes ronflent davantage, bougent plus, ce qui fait qu'elles sont plus souvent réveillées que leur conjoint. »

« Le premier ennemi du sommeil est la lumière du smartphone »

**Existe-t-il un facteur lié à l'âge ?**



*Benjamin Lubszynski anime une chaîne YouTube qui totalise un million de visionnages par mois. (Photo DR)*

« Oui, il y a une évolution des rythmes du sommeil. On éprouve plus de difficultés à s'endormir et on dort moins au fur et à mesure que s'écoulent les années, mais rien ne dit que c'est irrémédiable.

D'expérience, je peux affirmer que mes patients les plus âgés parviennent à compenser cette injustice du temps en travaillant pour réussir à être plus calmes et bien dans leur tête. »

**Avant même d'acheter votre ouvrage, qu'est-ce qu'on peut changer tout de suite ?**

« Ce n'est pas une garantie de bon endormissement, mais on peut déjà supprimer le premier ennemi du sommeil qui est la lumière du smartphone, de l'ordinateur, de la tablette, et même de la liseuse rétroéclairée que l'on consulte dans

son lit, parce que cela retarde d'au moins une demi-heure l'endormissement. On peut aussi diminuer la luminosité ambiante, ce qui permettra de stimuler la création de mélatonine, et faire une activité calme comme lire un livre ou avoir une proximité de couple.

Évidemment pas d'alcool, de café, de thé, de chocolat qui contient de la caféine, et la plupart des médicaments psychotropes : les anxiolytiques, les somnifères, altèrent très nettement la qualité du sommeil. Certes, on dort, mais on dort moins bien. C'est pour cette raison que c'est généralement prescrit sur des temps courts ».

**Ne pas se coucher « tard », évidemment ?**

« Dans notre vie moderne, on ne peut pas se coucher avec les poules et se lever avec le coq, mais il est très important aussi de s'efforcer de s'endormir à la même heure. Et le week-end, on ne fait pas de grasse matinée "royale" de plus d'une heure et demie. Si on le fait, c'est comme si vous étiez le week-end à New York et la semaine à Paris : vous subissez un jetlag, certes moins important que lors d'un trajet en avion, mais que vous répétez de semaine en semaine. Le corps n'apprécie pas ».

Propos recueillis par Franck Boitelle

**f.boitelle@presse-normande.com**

**Vous proposez un programme de huit semaines, basé sur l'hypnose, la relaxation, le yoga, une attention portée à la respiration... C'est du boulot tout ça...**

« Oui, et je ne le cache pas dans les premières pages : ce n'est pas un livre à lire, c'est un livre à travailler, mais qui porte ses fruits dès la première semaine. Là, on commence tout simplement par des séances

d'hypnose qui permettent de voir qu'on est capable de dormir. Ça change la croyance fondamentale, et montre que ça vaut peut-être le coup de continuer. Ensuite, on apprend à être calme dans le corps, avec la relaxation, la respiration, la détente musculaire. Puis à être calme dans la tête... On crée comme ça des strates d'apprentissage et, dans les dernières semaines, on apprend finalement à se défaire de toutes ces techniques et à se faire confiance. Mais on y va très progressivement ».

**Généralement, les auteurs n'aiment pas qu'on dise que leur livre les a fait bâiller...**

« Mais moi, ça me flatte ! Si vous vous êtes endormi en le lisant, ou en écoutant le CD, je serais le premier satisfait. J'aime quand les internautes laissent sur ma chaîne YouTube un commentaire disant que je les ai fait bâiller. C'est une réaction du système parasympathique qui fait que, quand vous vous détendez, vous bâillez, et le fait de bâiller vous détend. C'est excellent ! Bâiller, s'étirer, font partie des choses qui font baisser le stress ».

**« Bien dormir, ça s'apprend ! » (ed du Rocher) 17,90 €.**

**Conférence sur le sommeil, séance d'hypnose en direct et dédicace à la Fnac de Rouen le samedi 21 mars à 16 h. ■**

# Journée nationale du sommeil : « Nous sommes dans une crise majeure » du bien dormir

Interview. Un Français sur deux se plaint d'insomnies ou de la mauvaise qualité de son sommeil. Psychothérapeute, coach et créateur d'une chaîne YouTube suivie par plus de 200 000 personnes, le Rouennais Benjamin Lubszynski donne les clefs du royaume de Morphée. Bâillements assurés. Et il en est fier ! Entretien en ce vendredi 13 mars, journée nationale du sommeil. Interview. Un Français sur deux se plaint d'insomnies ou de la mauvaise qualité de son sommeil. Psychothérapeute, coach et créateur d'une chaîne YouTube suivie par plus de 200 000 personnes, le Rouennais Benjamin Lubszynski donne les clefs du royaume de Morphée. Bâillements assurés. Et il en est fier ! Entretien en vendredi 13 mars 2020, journée nationale du sommeil.

*Propos recueillis par Franck Boitelle*

**Q u'est-ce qui vous a amené à vous intéresser au sommeil ? Vous aviez des insomnies ?**

Benjamin Lubszynski : « De temps en temps, comme tout le monde, mais pas particulièrement. En fait, je me suis dit que ce que je faisais pour aider mes patients à s'endormir grâce à l'hypnose, je pouvais également le faire pour les internautes en les invitant à des séances à domicile. L'état hypnotique est un état intermédiaire entre l'éveil et le sommeil, où le corps est extrêmement calme et où l'on peut apprendre à reconstruire son sommeil, étape après étape, ainsi qu'à lâcher-prise. C'est exactement ce que je propose dans ce livre, qui est accompagné d'un CD et appelle à suivre un programme qui court sur huit semaines. C'est pourquoi j'ai choisi comme titre *Bien dormir, ça s'apprend*. »

**Justement, « bien dormir », ça**

**correspond à quoi ?**

« Pour répondre à ce genre de question, il faut souvent passer par l'opposé et dire ce que c'est que mal dormir... C'est prendre plus d'une demi-heure pour s'endormir, avoir des réveils trop fréquents et du mal à se rendormir, faire des cauchemars. Ce sont les perturbations les plus fréquentes qui touchent, en gros, un Français sur deux. Mais si la moitié de la population se plaint de la mauvaise qualité de son sommeil, le problème est encore plus étendu puisque nous avons perdu, en moyenne, 1 h 17 de sommeil par nuit. On devrait dormir 8 heures, et on dort en moyenne 6 h 43. En fait, nous vivons une crise majeure du sommeil, qui aura de graves répercussions. »

**Quelles seront-elles ?**

« Les Français qui dorment mal auront des problèmes de dépression, seront davantage anxieux, auront plus de maladies cardiaques, éprouveront des difficultés pour se

concentrer. C'est un problème social, humain, une urgence médicale dont on ne parle pas suffisamment, hors de cette journée nationale qui met l'accent sur la souffrance des insomniaques, qui se sentent excessivement seuls, et sur le coût pour la société que représentent les effets d'un mauvais sommeil. »

**Donc « bien dormir »...**

« C'est avoir confiance dans son sommeil, ne pas douter que l'on va parvenir à s'endormir. Si on doute, on commence à anticiper, à stresser, et au bout de trois nuits c'est fichu. C'est pourquoi mon programme s'étend sur huit semaines. Ensuite, on peut bien sûr relire des pages, refaire des exercices et réécouter les enregistrements, aussi longtemps qu'on le souhaite. Bien dormir, c'est aussi bien se réveiller, avec la pêche, avec le sourire. C'est un très bon repère ! »

**Quelle catégorie de la population est plus particulièrement touchée**

?

« Les femmes. Parmi les causes, la charge mentale, la charge émotionnelle et une quantité de travail souvent importante, voire double. Sans oublier qu'un problème sur deux est lié à leur voisin de nuit, car les hommes ronflent davantage, bougent plus, ce qui fait qu'elles sont plus souvent réveillées que leur conjoint. »

« Le premier ennemi du sommeil est la lumière du smartphone »

**Existe-t-il un facteur lié à l'âge ?**



*Benjamin Lubszynski anime une chaîne YouTube qui totalise un million de visionnages par mois. (Photo DR)*

« Oui, il y a une évolution des rythmes du sommeil. On éprouve plus de difficultés à s'endormir et on dort moins au fur et à mesure que s'écoulent les années, mais rien ne dit que c'est irrémédiable.

D'expérience, je peux affirmer que mes patients les plus âgés parviennent à compenser cette injustice du temps en travaillant pour réussir à être plus calmes et bien dans leur tête. »

**Avant même d'acheter votre ouvrage, qu'est-ce qu'on peut changer tout de suite ?**

« Ce n'est pas une garantie de bon endormissement, mais on peut déjà supprimer le premier ennemi du sommeil qui est la lumière du smartphone, de l'ordinateur, de la tablette, et même de la liseuse rétroéclairée que l'on consulte dans

son lit, parce que cela retarde d'au moins une demi-heure l'endormissement. On peut aussi diminuer la luminosité ambiante, ce qui permettra de stimuler la création de mélatonine, et faire une activité calme comme lire un livre ou avoir une proximité de couple.

Évidemment pas d'alcool, de café, de thé, de chocolat qui contient de la caféine, et la plupart des médicaments psychotropes : les anxiolytiques, les somnifères, altèrent très nettement la qualité du sommeil. Certes, on dort, mais on dort moins bien. C'est pour cette raison que c'est généralement prescrit sur des temps courts ».

**Ne pas se coucher « tard », évidemment ?**

« Dans notre vie moderne, on ne peut pas se coucher avec les poules et se lever avec le coq, mais il est très important aussi de s'efforcer de s'endormir à la même heure. Et le week-end, on ne fait pas de grasse matinée "royale" de plus d'une heure et demie. Si on le fait, c'est comme si vous étiez le week-end à New York et la semaine à Paris : vous subissez un jetlag, certes moins important que lors d'un trajet en avion, mais que vous répétez de semaine en semaine. Le corps n'apprécie pas ».

Propos recueillis par Franck Boitelle

**f.boitelle@presse-normande.com**

**Vous proposez un programme de huit semaines, basé sur l'hypnose, la relaxation, le yoga, une attention portée à la respiration... C'est du boulot tout ça...**

« Oui, et je ne le cache pas dans les premières pages : ce n'est pas un livre à lire, c'est un livre à travailler, mais qui porte ses fruits dès la première semaine. Là, on commence tout simplement par des séances

d'hypnose qui permettent de voir qu'on est capable de dormir. Ça change la croyance fondamentale, et montre que ça vaut peut-être le coup de continuer. Ensuite, on apprend à être calme dans le corps, avec la relaxation, la respiration, la détente musculaire. Puis à être calme dans la tête... On crée comme ça des strates d'apprentissage et, dans les dernières semaines, on apprend finalement à se défaire de toutes ces techniques et à se faire confiance. Mais on y va très progressivement ».

**Généralement, les auteurs n'aiment pas qu'on dise que leur livre les a fait bâiller...**

« Mais moi, ça me flatte ! Si vous vous êtes endormi en le lisant, ou en écoutant le CD, je serais le premier satisfait. J'aime quand les internautes laissent sur ma chaîne YouTube un commentaire disant que je les ai fait bâiller. C'est une réaction du système parasympathique qui fait que, quand vous vous détendez, vous bâillez, et le fait de bâiller vous détend. C'est excellent ! Bâiller, s'étirer, font partie des choses qui font baisser le stress ».

**« Bien dormir, ça s'apprend ! » (ed du Rocher) 17,90 €.**

**Conférence sur le sommeil, séance d'hypnose en direct et dédicace à la Fnac de Rouen le samedi 21 mars à 16 h. ■**



# Une journée d'information autour du sommeil, samedi

L'association Air 53 (association des insuffisants respiratoires de la Mayenne), laquelle regroupe les malades concernés par l'apnée du sommeil, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et autres maladies respiratoires, organise, dans le cadre de cette journée nationale du sommeil, une manifestation, samedi, à Laval.

Un stand sera consacré à la journée du sommeil avec des documentations sur l'insomnie, le sommeil et scolarité, le sommeil et le stress, etc.

Il y a aussi un carnet pour

mieux comprendre le sommeil à tous les âges, des consignes pour mieux dormir et des explications sur l'échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence... Des professionnels encadreront la manifestation.

Samedi 14 mars, de 10 h à 16 h, place du 11-Novembre, à Laval.

Contact : Jean-Michel Née, président d'Air 53, tél.

06 09 73 69 20. ■



# Les apnées du sommeil frappent aussi les enfants, la Louvière en témoigne

Par PATRICK SEGHI  
lille@lavoixdunord.fr Lille.  
Gabrielle a cinq ans. « Des migraines au moment de Noël », glisse le papa. Un médecin traitant qui examine les yeux et évacue cette éventualité. Mercredi, malgré son appareillage, la petite fille garde le sourire. « L'ORL a vu qu'elle avait de grosses amygdales. » Et a demandé à tester la qualité de son sommeil. Le diagnostic, posé à la clinique privée de La Louvière, confirme l'intuition. « Gabrielle souffre de troubles respiratoires obstructifs, du syndrome d'apnées du sommeil (SAS) chez l'enfant », précise le Dr François Jounieaux, pneumologue et médecin du sommeil.

## Le rôle du dépistage

Enregistrement à l'appui, ce dernier détaille la nuit hachée de Gabrielle. Non seulement les troubles du sommeil existent chez l'enfant, mais les méconnaître ou les sous-estimer peut générer de fâcheuses conséquences. « Nous voulons éviter que ces enfants soient appareillés lorsqu'ils seront adultes et développent des troubles sévères (souvent de nature cardiaque) », poursuit le médecin. Selon lui, de 1 à 5% des enfants seraient concernés par un problème respiratoire nocturne. « L'information ne se diffuse pas encore suffisamment », estime-t-il. Elle est pourtant essentielle. « Difficultés scolaires, hyperactivité, troubles de la concentration, cernes, somnolence diurne, retard de croissance,

respiration buccale dominante, tête projetée à l'arrière lors de l'endormissement..., constituent autant de signes qui doivent alerter. Prendre l'habitude de respirer par la bouche peut avoir une incidence sur la croissance maxillo-faciale. La langue n'appuie plus sur le palais qui devient trop étroit. » Des réponses médicales relativement simples peuvent être apportées si le problème est repéré dans les temps. « Enlever les végétations, les amygdales, de la rééducation par un kinésithérapeute ou un orthophoniste, avoir recours à un orthodontiste... » La chaîne est en place et performante. Le tout est d'en avoir connaissance. Pour autant, un enfant peut développer des troubles du sommeil sans souffrir du syndrome d'apnées. C'est le cas de Carmen, 7 ans, dont le bilan est négatif au bout d'une nuit passée dans cette unité spécialisée lilloise. « C'est le dentiste qui nous a alertés. Carmen a des difficultés de concentration à l'école, des cernes... », précise Béragère, sa maman. Sur avis médical, ses végétations devraient lui être retirées et une petite rééducation respiratoire suivra. De quoi lui changer la vie. « Un enfant n'est pas l'autre. Carmen a besoin de plus de sommeil que sa sœur. Chaque prise en charge fait l'objet d'un suivi particulier. « Nous avons tous un rôle à jouer dans le dépistage. » Journée nationale du sommeil ce vendredi. ■



LA PHRASE

# « Il y a une véritable négligence du sommeil »

Avec souvent moins de sept heures de sommeil par nuit, les Français sont de mauvais élèves. Cette nouvelle Journée nationale du sommeil permet d'attirer l'attention sur cette activité trop souvent mise au second plan. « Il y a une véritable négligence du sommeil, estime le professeur Xavier Drouot, chef du service de neurophysiologie clinique au CHU de Poitiers. Les nouvelles technologies n'y sont pas étrangères. Avec Internet, les réseaux sociaux et les écrans, il y a de plus en plus de chose à faire le soir avant de se coucher. » Selon une étude de Santé publique France, 35,9 % des Français dormiraient même moins de six heures par nuit.

■



# JEUDI 12 MARS

H OUVERTURE JUSQU'À 18 H 30  
FERMETURE EN SOIRÉE, (SAUF  
POUR LE CAFÉ SOMMEIL DE 18  
H À 19 H 30)

## 18 H

CAFÉ SANTÉ. Vingt ans de  
sommeil : bilan et perspectives. La  
20 e édition de la Journée du  
sommeil s'intéresse à l'impact de nos  
modes de vie sur la qualité de notre  
sommeil : “Better sleep, better life,  
better planet !” Avec les meilleurs  
spécialistes du sommeil du CHU :  
Régis Lopez, Yves Dauvilliers,  
Sofiene Chenini, Lucie Barateau,  
Bertrand Carlander - Anna Laura  
Rassu et Isabelle Jaussent de  
l'Inserm. Débat animé par les  
docteurs Emmanuel Margueritte et  
Maguette Niang, médecins au CHU.  
Une co-production CHU-Gazette  
Café-Radio Aviva 88 FM. ■



# La prévention des troubles du sommeil à la clinique

La journée nationale du sommeil, aujourd'hui vendredi permet d'attirer l'attention du grand public sur une occupation qui représente quasiment un tiers de notre vie, le sommeil. La clinique du Vallespir s'engage dans la prévention des troubles du sommeil. « *Les Français dorment de plus en plus mal. Près d'un sur deux se plaint d'un mauvais sommeil et 20 % sont insomniaques. De plus, près d'un million de Français s'arrêtent de respirer, pendant plus de 10 secondes, plusieurs fois pendant la nuit. Ces apnées du sommeil sont une réelle menace pour la santé. En effet, elles provoquant fatigue, difficultés de concentration et somnolences et sont à l'origine de troubles cardiaques et d'hypertension* », fait savoir l'établissement céristan. Ces troubles ne sont pas une fatalité. Le dépistage permet de les identifier et d'améliorer la qualité de vie grâce à des traitements efficaces et ciblés. C'est pour cela que la clinique a décidé de s'engager et propose, la 2<sup>e</sup> quinzaine de mars, une campagne d'affichage et d'information au sein de la structure. Les visiteurs pourront ainsi s'informer sur les quatre principales pathologies du sommeil : l'insomnie, le syndrome des jambes agitées, l'apnée du sommeil et la narcolepsie. ■



LA PHRASE

# « Il y a une véritable négligence du sommeil »

Avec souvent moins de sept heures de sommeil par nuit, les Français sont de mauvais élèves. Cette nouvelle Journée nationale du sommeil permet d'attirer l'attention sur cette activité trop souvent mise au second plan. « Il y a une véritable négligence du sommeil, estime le professeur Xavier Drouot, chef du service de neurophysiologie clinique au CHU de Poitiers. Les nouvelles technologies n'y sont pas étrangères. Avec Internet, les réseaux sociaux et les écrans, il y a de plus en plus de chose à faire le soir avant de se coucher. » Selon une étude de Santé publique France, 35,9 % des Français dormiraient même moins de six heures par nuit.

■



# Fermetures et annulations, les conséquences DU CORONAVIRUS

*mireille*

*dudunim.dudun@pyrenees.com*

Depuis jeudi et l'allocution du président de la République, les annonces de reports et d'annulations pleuvent, touchant en particulier les rendez-vous culturels et les structures qui accueillent les enfants. **X La Ville impose ses fermetures** En plus de la fermeture des écoles et crèches imposées par le gouvernement, la Ville de Pau a décidé ce vendredi de baisser le rideau des accueils de loisirs, des gymnases, du Conservatoire et du Resto du soir ouvert rue de Craonne, dès ce lundi. Les piscines (stade nautique et Péguyhan) sont d'ores et déjà closes.

La collectivité applique par ailleurs les mesures gouvernementales dans les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : « L'intégralité des visites de personnes extérieures à Noust Soueilh est suspendue ». Les familles des résidents ont été prévenues. Dans les résidences autonomie Beth Ceu et Margalide, gérées elles aussi par le Centre communal d'action sociale (CCAS), « les visites, déconseillées, sont limitées et les activités des clubs extérieurs qui s'y réunissent sont suspendues ».

**X Les cinq grandes écoles reportent leurs portes ouvertes**

Les grandes écoles palaises « reportent à une date ultérieure leur journée portes ouvertes commune prévue ce samedi 14 mars » (nos éditions du 12 mars). Chaque école

« reste bien sûr à l'écoute des questions des candidats et de leurs parents » via son site internet respectif : [ensgti.univ-pau.fr](http://ensgti.univ-pau.fr) ; [eisti.fr](http://eisti.fr) ; [pau.cesi.fr](http://pau.cesi.fr) ; [esc-pau.fr](http://esc-pau.fr) ; [iae.univ-pau.fr](http://iae.univ-pau.fr)

**X Pas de boxe ce samedi**

La masterclass de boxe, organisée par la MJC des Fleurs et le Boxing Club d'Idron, prévue ce samedi 14 mars à la MJC des Fleurs (notre édition dhier), est annulée.

**X Le château portes closes**

Selon les directives du ministère de tutelle, le musée national et Domaine du château seront fermés au public dès ce samedi matin 13 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre.

**X Les MJC du Laü, Les Fleurs et Berlioz fermées**

Après concertation, les trois MJC du Laü dirigée par Mathieu Lautier, Les Fleurs dirigée par Olivier Pellure et Berlioz dirigée par Yannick Grimaud ferment leurs locaux.

Précisément, la MJC du Laü « fermera ses portes dès ce samedi 14 mars et jusqu'au 22 inclus », une décision « reconductible une semaine » indique Mathieu Lautier.

« Toutes les activités seront suspendues ainsi que l'accueil du public ». Les directeurs demandent aux adhérents « de bien vouloir respecter cette décision et de ne pas aller aux MJC ». Des informations complémentaires et actualisées seront communiquées sur le site [www.mjcdulau.fr](http://www.mjcdulau.fr)

Les MJC des Fleurs qui reçoit surtout des mineurs et Berlioz, qui accueillent beaucoup de seniors,

seront closes « les deux prochaines semaines ». A priori, elles rouvriront le 30 mars « sauf nouvelles contraintes. Il n'y aura donc pas d'accueil du public ni activités » informent Olivier Pellure et Yannick Grimaud. À Berlioz, « toutes les soirées culturelles seront annulées ou reportées quand ce sera possible ».

**X Les Francas de Pau itou**

L'ensemble des centres de loisirs, maison du jeu et accueil parents-enfants des Francas de Pau « seront fermés à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre » indique la direction.

**X Ainsi que La Pépinière**

« Le centre social La Pépinière sera fermé au public dès ce lundi 16 mars et jusqu'à nouvel ordre » annonce Simon Allard, directeur. « Ainsi, toutes les activités seront suspendues et les accueils de mineurs fermés ». Toutes les informations sur les évolutions de la situation seront à retrouver sur [www.pepiniere-pau.org](http://www.pepiniere-pau.org).

**X Journée du sommeil ajournée**

Initialement programmée vendredi 20 mars, la journée du sommeil organisée comme chaque année à la clinique d'Aressy aura, elle aussi, lieu « à une date ultérieure, qui reste à préciser » confirme le Dr Dakar.

**X Pluie de reports au Zénith**

Au Zénith, après le report des spectacles programmés jusqu'à fin mars (Alain Souchon ; Chantal Goya ; Norman au 7 avril 2021 à 20 h, tarif : 33 € ; Irish Celtic au mercredi 27 janvier 2021 à 20 h ; Best of 80



et Dracula), c'est au tour de ceux d'avril d'être reportés, I Muvrini (prévu le 1er avril), de Michel Jonasz (le 4) et de Jean-Louis Aubert (le 7).

Le spectacle d'I Muvrini est reporté au vendredi 20 novembre (les billets restent valables pour la date de report). « Groove » de Michel Jonasz sera donné le jeudi 12 novembre, à 20 h 30 (les billets restent valables sans échange sur la date de report, sinon, ils sont remboursables dans le point d'achat jusqu'au 3 mai). « Olo Tour » de Jean-Louis Aubert est, lui, reporté au dimanche 22 novembre à 19 h (les billets restent valables. Pour le remboursement, se rapprocher du point de vente avant le 11 juin).

#### **X Le concert de l'OPPB annulé**

Le concert du violoniste japonais Daishin Kashimoto, ce samedi à 18 h au Palais Beaumont est annulé.

#### **X Résonance(s) perturbé**

Le temps fort Résonance(s), concocté par l'équipe d'Espaces Pluriels ne pourra avoir lieu dans les conditions prévues. Dans un premier temps, le spectacle Tutuguri (16 mars) et le workshop de Flora Détraz (14 mars), parcours autour de l'œuvre de Flora Détraz sont annulés. Les rendez-vous suivants de mars seront reportés. Contact : billetterie par e-mail à [accueil@espacespluriels.fr](mailto:accueil@espacespluriels.fr) ou au 05 59 84 11 93 (lundi au jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14h à 18h ; vendredi de 9h30 à 13h).

#### **X Lons : activités suspendues à l'espace James-Chambaud**

Toutes les activités de l'Espace James-Chambaud, à Lons, seront suspendues à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre. Ainsi, les spectacles du 20 mars avec « Les Fouteurs de joie » du 27 mars avec « Smoking Josephine » et du 2 avril avec « Airelle Besson et Lionel Suarez » ainsi que « Mokofina » le 7 avril sont concernés. Les organisateurs espèrent pouvoir trouver des solutions de report.

#### **X Bizanos : EpiScènes maintient ses soirées mais...**

« L'équipe a décidé de maintenir les Soirées EpiScènes. Nous accueillerons 50 personnes par soirée », précise Léandre Arribes. À venir : une scène ouverte vendredi 20 mars et le spectacle maison version 2 de « Madame K et Monsieur Barré » les 27 et 28 mars. Mais « suite aux dernières recommandations sanitaires », il annonce « la suspension temporaire de tous les ateliers théâtre et improvisation ».

MIREILLE DUDUNIM.

[dudun@pyrenees.com](mailto:dudun@pyrenees.com)

ZOOM

Idélis : trois bus sur quatre en circulation dès ce lundi

La circulation des bus va être adaptée en raison de la fermeture des établissements scolaires et de ses répercussions sur l'activité du réseau - le service Scolaris sera d'ailleurs

suspendu dès ce lundi. « Certains de nos salariés auront recours au dispositif d'arrêt de travail indemnisé afin de pouvoir garder leurs enfants, communique Idélis. En conséquence un plan de continuité d'activité sera mis en place » pour faciliter les déplacements des usagers. Le réseau fonctionnera à raison de 3 bus sur 4. Les services Libertis et Flexilis ainsi que la Coxitis fonctionneront normalement, tout comme les lignes 10, 15, 16, 804 et le réseau de soirée (lignes A, B, C, D et E). L'agence commerciale sera ouverte de 8 h 45 à 18 h.

Le Musée et Domaine national du château seront fermés dès ce samedi matin, et ce jusqu'à nouvel ordre. © ARCHIVES NICOLAS SABATHIER

Tous les gymnases de Pau (ici Clermont) seront fermés dès lundi, ce qui va grever l'activité associative, ainsi que les piscines ce samedi. © ARCHIVES AT ■



# Éduquer les enfants au sommeil

---

Cette année, l'INSV insiste sur le sommeil de l'enfant : « Le sommeil des enfants, adultes demain, est influencé dès le début de la vie par notre environnement, notre mode de vie, la sphère relationnelle avec les parents ou encore à l'école. Pierre angulaire des difficultés de sommeil des enfants et des adolescents, les écrans sont au premier plan des préoccupations des spécialistes. » ■



# Santé. Le bilan est posé à l'occasion de la 20e édition de la Journée du Sommeil Les Français ne dorment plus comme avant

**G. L.**  
**LE SOMMEIL** est devenu un sujet de santé publique et fait l'objet de recherches scientifiques poussées. Le travail mené depuis vingt ans par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) n'y est pas étranger. Cette association oeuvre « pour aider les Français à optimiser leur sommeil » et porte chaque année la Journée du sommeil.

1 heure de moins. Selon l'enquête INSV/MGEN 2020, « nous dormons 6 h 41 en semaine et 7 h 33 le week-end, soit une heure de moins qu'il y a 30 ans ». La 20 e édition, ce 13 mars, était consacrée à un état des lieux du sommeil des Français. L'Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil du CHU de Caen, qui compte parmi les plus de 60 centres en France mobilisés pour cette Journée du sommeil, devait proposer rencontres et animations. Elles ont été annulées suite aux décisions sanitaires prises face au coronavirus COVID-19. Parmi les intervenants, Damien Davenne, codirecteur du laboratoire COMETE, devait présenter la dernière enquête menée pour l'INVS, « 20 ans du baromètre Sommeil des Français ». Réalisée

par OpinionWay au mois de janvier, elle a été faite auprès de 1 020 individus « représentatifs de la population française », âgés de 18 à 65 ans. Elle établit que les Français dorment moins, et moins bien : plus de 30 minutes pour s'endormir, somnolence, insomnie... Génétiquement déterminés « La pression sociale, évoque Damien Davenne, est là. Il y a eu cette fameuse expression « L'avenir appartient à ceux qui se lève tôt »... C'est remis en cause par les connaissances du XXI e siècle. On sait maintenant que nous sommes tous génétiquement déterminés dans nos besoins de sommeil. Le discours est devenu plus préventif. Chacun doit mieux se connaître et faire en sorte de respecter ses besoins, de respecter les horaires de sommeil programmés par son horloge biologique ». Ce qui ne se fera pas sans impliquer des évolutions dans l'organisation de notre société. « Il faut se recalibrer sur une vie éveillée le jour », souligne Damien Davenne, évoquant aussi : « Le travail posté réduit considérablement l'espérance de vie. »

« Un bon sommeil permet de mieux résister aux infections » Selon l'enquête également, plus de 8 Français sur 10 se réveillent la nuit. Parmi les causes de la réduction du

temps de sommeil, bien sûr le temps passé devant un écran avant de se coucher et jusque dans le lit... Pourtant on a tout intérêt à soigner son sommeil car les conséquences de la privation de sommeil sont lourdes. Quand elle devient chronique, elle rend l'organisme « plus facilement sujet aux infections ». Damien Davenne rappelle aussi : « Le manque de sommeil provoque, à court terme, de l'inattention, des chutes et des accidents... Et à long terme, il cause des maladies chroniques qui coûtent cher à la société. On sait que dans les causes de la plupart des maladies longue durée, comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, il y a au moins 30 % de privation de sommeil ».



*L'enquête montre une augmentation de l'usage des écrans le soir et de nombreux réveils nocturnes à cause des téléphones.*

■



# Fermetures et annulations, les conséquences DU CORONAVIRUS

*mireille*

*dudunim.dudun@pyrenees.com*

Depuis jeudi et l'allocution du président de la République, les annonces de reports et d'annulations pleuvent, touchant en particulier les rendez-vous culturels et les structures qui accueillent les enfants. **X La Ville impose ses fermetures** En plus de la fermeture des écoles et crèches imposées par le gouvernement, la Ville de Pau a décidé ce vendredi de baisser le rideau des accueils de loisirs, des gymnases, du Conservatoire et du Resto du soir ouvert rue de Craonne, dès ce lundi. Les piscines (stade nautique et Péguyhan) sont d'ores et déjà closes.

La collectivité applique par ailleurs les mesures gouvernementales dans les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : « L'intégralité des visites de personnes extérieures à Noust Soureilh est suspendue ». Les familles des résidents ont été prévenues. Dans les résidences autonomie Beth Ceu et Margalide, gérées elles aussi par le Centre communal d'action sociale (CCAS), « les visites, déconseillées, sont limitées et les activités des clubs extérieurs qui s'y réunissent sont suspendues ».

**X Les cinq grandes écoles reportent leurs portes ouvertes**

Les grandes écoles palaises « reportent à une date ultérieure leur journée portes ouvertes commune prévue ce samedi 14 mars » (nos éditions du 12 mars). Chaque école

« reste bien sûr à l'écoute des questions des candidats et de leurs parents » via son site internet respectif : [ensgti.univ-pau.fr](http://ensgti.univ-pau.fr) ; [eisti.fr](http://eisti.fr) ; [pau.cesi.fr](http://pau.cesi.fr) ; [esc-pau.fr](http://esc-pau.fr) ; [iae.univ-pau.fr](http://iae.univ-pau.fr)

**X Pas de boxe ce samedi**

La masterclass de boxe, organisée par la MJC des Fleurs et le Boxing Club d'Idron, prévue ce samedi 14 mars à la MJC des Fleurs (notre édition dhier), est annulée.

**X Le château portes closes**

Selon les directives du ministère de tutelle, le musée national et Domaine du château seront fermés au public dès ce samedi matin 13 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre.

**X Les MJC du Laü, Les Fleurs et Berlioz fermées**

Après concertation, les trois MJC du Laü dirigée par Mathieu Lautier, Les Fleurs dirigée par Olivier Pellure et Berlioz dirigée par Yannick Grimaud ferment leurs locaux.

Précisément, la MJC du Laü « fermera ses portes dès ce samedi 14 mars et jusqu'au 22 inclus », une décision « reconductible une semaine » indique Mathieu Lautier.

« Toutes les activités seront suspendues ainsi que l'accueil du public ». Les directeurs demandent aux adhérents « de bien vouloir respecter cette décision et de ne pas aller aux MJC ». Des informations complémentaires et actualisées seront communiquées sur le site [www.mjcdulau.fr](http://www.mjcdulau.fr)

Les MJC des Fleurs qui reçoit surtout des mineurs et Berlioz, qui accueillent beaucoup de seniors,

seront closes « les deux prochaines semaines ». A priori, elles rouvriront le 30 mars « sauf nouvelles contraintes. Il n'y aura donc pas d'accueil du public ni activités » informent Olivier Pellure et Yannick Grimaud. À Berlioz, « toutes les soirées culturelles seront annulées ou reportées quand ce sera possible ».

**X Les Francas de Pau itou**

L'ensemble des centres de loisirs, maison du jeu et accueil parents-enfants des Francas de Pau « seront fermés à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre » indique la direction.

**X Ainsi que La Pépinière**

« Le centre social La Pépinière sera fermé au public dès ce lundi 16 mars et jusqu'à nouvel ordre » annonce Simon Allard, directeur. « Ainsi, toutes les activités seront suspendues et les accueils de mineurs fermés ». Toutes les informations sur les évolutions de la situation seront à retrouver sur [www.pepiniere-pau.org](http://www.pepiniere-pau.org).

**X Journée du sommeil ajournée**

Initialement programmée vendredi 20 mars, la journée du sommeil organisée comme chaque année à la clinique d'Aressy aura, elle aussi, lieu « à une date ultérieure, qui reste à préciser » confirme le Dr Dakar.

**X Pluie de reports au Zénith**

Au Zénith, après le report des spectacles programmés jusqu'à fin mars (Alain Souchon ; Chantal Goya ; Norman au 7 avril 2021 à 20 h, tarif : 33 € ; Irish Celtic au mercredi 27 janvier 2021 à 20 h ; Best of 80



et Dracula), c'est au tour de ceux d'avril d'être reportés, I Muvrini (prévu le 1er avril), de Michel Jonasz (le 4) et de Jean-Louis Aubert (le 7).

Le spectacle d'I Muvrini est reporté au vendredi 20 novembre (les billets restent valables pour la date de report). « Groove » de Michel Jonasz sera donné le jeudi 12 novembre, à 20 h 30 (les billets restent valables sans échange sur la date de report, sinon, ils sont remboursables dans le point d'achat jusqu'au 3 mai). « Olo Tour » de Jean-Louis Aubert est, lui, reporté au dimanche 22 novembre à 19 h (les billets restent valables. Pour le remboursement, se rapprocher du point de vente avant le 11 juin).

#### **X Le concert de l'OPPB annulé**

Le concert du violoniste japonais Daishin Kashimoto, ce samedi à 18 h au Palais Beaumont est annulé.

#### **X Résonance(s) perturbé**

Le temps fort Résonance(s), concocté par l'équipe d'Espaces Pluriels ne pourra avoir lieu dans les conditions prévues. Dans un premier temps, le spectacle Tutuguri (16 mars) et le workshop de Flora Détraz (14 mars), parcours autour de l'œuvre de Flora Détraz sont annulés. Les rendez-vous suivants de mars seront reportés. Contact : billetterie par e-mail à [accueil@espacespluriels.fr](mailto:accueil@espacespluriels.fr) ou au 05 59 84 11 93 (lundi au jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14h à 18h ; vendredi de 9h30 à 13h).

#### **X Lons : activités suspendues à l'espace James-Chambaud**

Toutes les activités de l'Espace James-Chambaud, à Lons, seront suspendues à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre. Ainsi, les spectacles du 20 mars avec « Les Fouteurs de joie » du 27 mars avec « Smoking Josephine » et du 2 avril avec « Airelle Besson et Lionel Suarez » ainsi que « Mokofina » le 7 avril sont concernés. Les organisateurs espèrent pouvoir trouver des solutions de report.

#### **X Bizanos : EpiScènes maintient ses soirées mais...**

« L'équipe a décidé de maintenir les Soirées EpiScènes. Nous accueillerons 50 personnes par soirée », précise Léandre Arribes. À venir : une scène ouverte vendredi 20 mars et le spectacle maison version 2 de « Madame K et Monsieur Barré » les 27 et 28 mars. Mais « suite aux dernières recommandations sanitaires », il annonce « la suspension temporaire de tous les ateliers théâtre et improvisation ».

MIREILLE DUDUNIM.

[dudun@pyrenees.com](mailto:dudun@pyrenees.com)

ZOOM

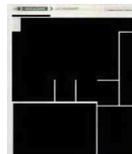
Idélis : trois bus sur quatre en circulation dès ce lundi

La circulation des bus va être adaptée en raison de la fermeture des établissements scolaires et de ses répercussions sur l'activité du réseau - le service Scolaris sera d'ailleurs

suspendu dès ce lundi. « Certains de nos salariés auront recours au dispositif d'arrêt de travail indemnisé afin de pouvoir garder leurs enfants, communique Idélis. En conséquence un plan de continuité d'activité sera mis en place » pour faciliter les déplacements des usagers. Le réseau fonctionnera à raison de 3 bus sur 4. Les services Libertis et Flexilis ainsi que la Coxitis fonctionneront normalement, tout comme les lignes 10, 15, 16, 804 et le réseau de soirée (lignes A, B, C, D et E). L'agence commerciale sera ouverte de 8 h 45 à 18 h.

Le Musée et Domaine national du château seront fermés dès ce samedi matin, et ce jusqu'à nouvel ordre. © ARCHIVES NICOLAS SABATHIER

Tous les gymnases de Pau (ici Clermont) seront fermés dès lundi, ce qui va grever l'activité associative, ainsi que les piscines ce samedi. © ARCHIVES AT ■



## LA DETTE DE SOMMEIL

# L'épidémie qui empoisonne nos jours

*Pierre angulaire des difficultés de sommeil des enfants et des adolescents, les écrans sont aujourd'hui au premier plan des préoccupations des spécialistes du sommeil. Tout comme l'évolution des modes de vie qui a pour conséquence des nuits plus courtes et une dette de sommeil; sommeil pourtant capital pour être en bonne santé.*

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Nous l'avons tous expérimenté, une privation de sommeil a des effets néfastes. Elle provoque du stress, de la fatigue, des sautes d'humeur et aussi une baisse d'immunité ou de la concentration.

Aujourd'hui, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), les Français dorment en moyenne 7 heures par nuit, soit deux heures de moins qu'il y a 100 ans.

Pour des raisons sociales et professionnelles, ils sont de plus en plus nombreux à dormir moins de 6 heures par nuit et ainsi à cumuler chaque nuit une dette de sommeil. L'insuffisance de sommeil en semaine dénoncée par toutes les études et dans tous les pays depuis plusieurs années résulte d'un différentiel de temps de sommeil entre la semaine et le week-end. Il est de 1 h 32 chez les 35-54 ans et jusqu'à 2 h 30 chez les plus jeunes.

Ce retard des horaires, ou «jet lag social», est un des facteurs principaux de l'épidémie de dette de sommeil.

### Jet lag social

Par ailleurs, selon une enquête réalisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (Insv) menée en 2019, 4 Français sur 10 souffrent d'un trouble du sommeil ou dysfonctionnement des cycles du sommeil qui peuvent être classés en 3 groupes: les dyssomnies qui sont des troubles perturbants la qualité ou la durée de sommeil tels que l'insomnie ou la narcolepsie, les parasomnies ou comportements anormaux pendant le sommeil comprenant les terreurs nocturnes, le somnambulisme, le bruxisme nocturne et les apnées du sommeil et, enfin, les troubles du sommeil d'origine psychiatrique liés à d'autres maladies comme, par exemple, la dépression.

Et hors troubles 1 Français sur 4

est somnolent dans la journée. En cause, la sédentarité des Français qui, pour 34 %, pratiquent moins d'1 heure d'activité physique par semaine.

Mais aussi et surtout 9 Français sur 10 vont sur internet tous les soirs ou presque pour lire leur courriel, chercher des informations ou aller sur leurs réseaux sociaux, y compris au lit avant de dormir pour 44 %.

### 68 % des 2 ans regardent la TV tous les jours

Les connexions, réseaux sociaux, SMS ou autres mails jusque dans le lit avant de dormir génèrent une excitation cognitive préjudiciable au sommeil. Les messages souvent anxigènes et l'essor des séries télévisées aggravent la situation.

Une autre enquête réalisée en amont de la journée du sommeil 2020 montre que 68 % des enfants de deux ans regardent la TV tous les jours et que 2/3 ne font aucune activité à l'extérieur. Ce qui est préjudiciable à leur temps de repos. En effet, jusqu'à 2-3 ans, les écrans ne devraient être utilisés qu'en présence de l'adulte et pendant un temps limité – entre 5 et 15 minutes selon l'âge – et chaque heure passée devant un écran devrait être compensée par une heure d'activité physique.

### La grasse matinée inutile pour récupérer

Alors quelle est la bonne durée de sommeil? C'est une notion aussi individuelle que la quantité de nourriture dont chacun a besoin. La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8 heures, mais certains petits dormeurs se contentent de 6 heures de sommeil alors que les

“gros dormeurs” ont besoin de dormir 9 à 10 heures pour récupérer.

Ces différences sont liées à des aspects génétiques comme le montrent des études récentes. Il est donc impossible d'édicter une norme, chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses propres réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil.

Des heures de coucher et de lever régulières sont le gage d'un sommeil efficace. Ainsi, la grasse matinée le week-end n'est pas une bonne stratégie pour récupérer.

En effet, le sommeil du matin est moins restaurateur que celui de la nuit en raison, au petit matin, d'une augmentation de la température corporelle et de la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress.

### Couvre-feu digital

Cette augmentation est programmée par l'horloge biologique et ne dépend pas de l'heure à laquelle on s'est endormi. De plus, en croyant rattraper le sommeil manquant en prolongeant le sommeil le matin, on perturbe la synchronisation de l'horloge biologique qui a besoin de signaux réguliers, notamment les horaires de coucher et, surtout, de lever.

Il est donc conseillé de ne pas s'éterniser au lit les samedis et dimanches matins, quitte à faire une sieste d'environ 30 minutes, en début d'après-midi.

Rappelons enfin que pour un sommeil de qualité, il est recommandé de pratiquer une activité sportive régulière d'au moins 30 minutes par jour, de s'exposer à la lumière du jour, d'adapter des horaires de lever et de coucher réguliers même le week-end, et de respecter un couvre-feu digital 1 heure avant le coucher et pendant toute la nuit.

Isabelle SERRE



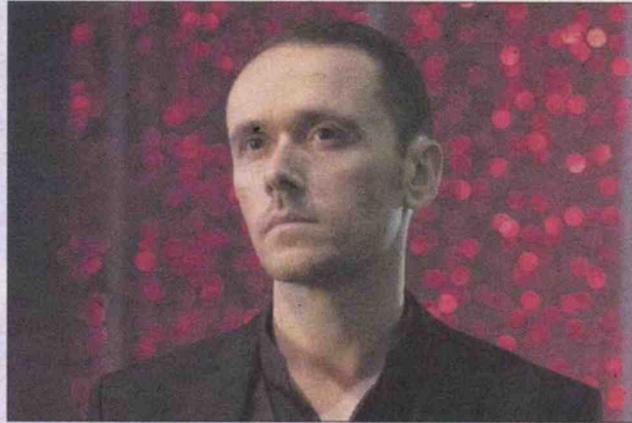
# La narcolepsie : une maladie pour la vie

La narcolepsie (ou maladie de Gélineau) est une maladie rare qui touche en France entre 27 500 à 55 000 personnes, soit 0,05 à 0,1% de la population. Elle se caractérise par des endormissements brutaux qui se produisent plusieurs fois dans la journée, impactant la vie professionnelle et personnelle.

Les principaux signes sont l'hypersomnie, également appelée attaques de sommeil, et les cataplexies: de brusques et brèves pertes du tonus musculaire, allant d'un simple affaissement de la mâchoire, du cou et de la tête, ou des épaules, à la chute de tout le corps.

**« On peut passer pour des simulateurs... »**

A ces deux symptômes principaux peuvent s'associer des hallucinations (auditives, visuelles, sensitives) désagréables voire terrifiantes lors de l'endormissement ou du réveil, et des paralysies à l'endormissement et plus souvent au réveil, le sujet étant conscient mais incapable de bouger pendant quelques minutes. Les traitements éveillant et



**« Avant d'être diagnostiqué, on peut passer pour un fainéant ou un Gaston Lagaffe » témoigne Vincent Orvec, narcoleptique et référent à La Réunion. (Photo Kazu Matsuo)**

la bonne gestion des siestes au cours de la journée permettent de réduire considérablement la somnolence diurne. Les accès de cataplexie sont généralement traités par les antidépresseurs, ou, plus récemment, par le gamma OH.

Si à la Réunion il n'existe pas de centre spécialisé dans la prise en charge de la narcolepsie, Vincent Orvec qui souffre de la maladie, en est un référent.

Depuis 2 ans, une dizaine de personnes l'ont contacté pour partager leurs difficultés à vivre avec leurs symptômes. « Pour ma part, j'ai été diagnostiqué à seulement 31 ans. Alors que tous nous avons cette maladie qui est auto-immune depuis notre naissance et pour toute notre vie. La plupart du temps, les gens qui sont narcoleptiques ne le savent pas. C'est lorsqu'ils commencent à avoir une activité contraignante avec des

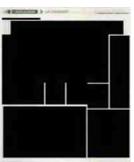
horaires à respecter qu'ils se rendent compte que quelque chose ne va pas » confie Vincent Orvec expliquant qu'une attaque de torpeur équivaut à la sensation d'avoir fait 3 nuits blanches d'affilée.

**«... ou pour Gaston Lagaffe »**

Il n'existe pas de traitement pour guérir de la narcolepsie. Il faut donc vivre avec. « D'après ce que je peux lire sur le sujet, la plupart des patients suivent des traitements médicamenteux. Ils prennent soit des pseudo-amphétamines soit de la mélatonine pour recaler les rythmes jour nuit » lance Vincent Orvec qui n'a pas opté pour ces formules et a choisi de réorganiser sa vie pour lutter contre la maladie. Une vie très saine, sans alcool ni tabac, un travail à temps partiel et des siestes préventives de 10 à 15 minutes pour diminuer les attaques de sommeil. « Je suis musicien et même pendant les tournées je me couche toujours à la même heure. Je pratique la méditation et le yoga. Il m'a fallu des années pour arriver à trouver mon rythme ».

**I.S.**

Pour toute information, contactez reunion@anc-narcolepsie.com



## « Mon nouveau compagnon pour la vie »

Malika\* a découvert par hasard qu'elle souffrait d'apnée du sommeil en se rendant chez un allergologue pour traiter un urticaire persistant et de l'eczéma. Peut-être parce que sa patiente est aussi diabétique, le spécialiste avait suggéré de tester son sommeil.

Un test qui a révélé que la Dionysienne faisait 25 apnées par heure. En un temps record, la quinquagénaire a été appareillée. « Ce traitement m'a sauvée, confie-t-elle. J'avais souvent la tête embrouillée alors qu'aujourd'hui, j'ai les idées claires ».

Quelque temps avant son dépistage, Malika avait eu un accident sur la route du littoral, à 2 h 30 du matin. « Je me suis

assoupie. En fait, je réalise que depuis que je suis enfant je suis souvent fatiguée. Pas question d'aller au cinéma car, c'est sûr, je vais m'endormir. Pareil dans mon canapé devant la télé » explique celle qui après un an d'appareillage a constaté une diminution du nombre d'apnées.

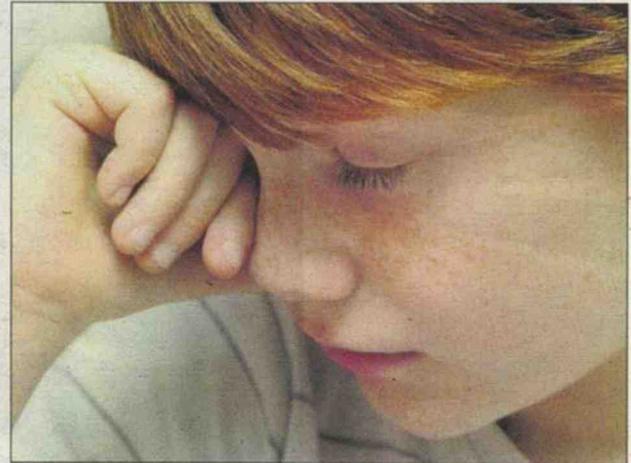
« Les premiers temps, j'étais comme Robocop avec mon masque et mon appareil. Aujourd'hui, je viens de renouveler mon appareillage car il faisait trop de bruit. À part ça, je le supporte bien; environ 10 heures par nuit. Mon médecin m'avait prévenu: c'est votre nouveau compagnon pour la vie ».

I.S.

\*Prénom d'emprunt



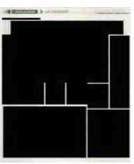
La sécurité sociale prend en charge l'appareillage pour lutter contre l'apnée du sommeil. (Photo d'archives)



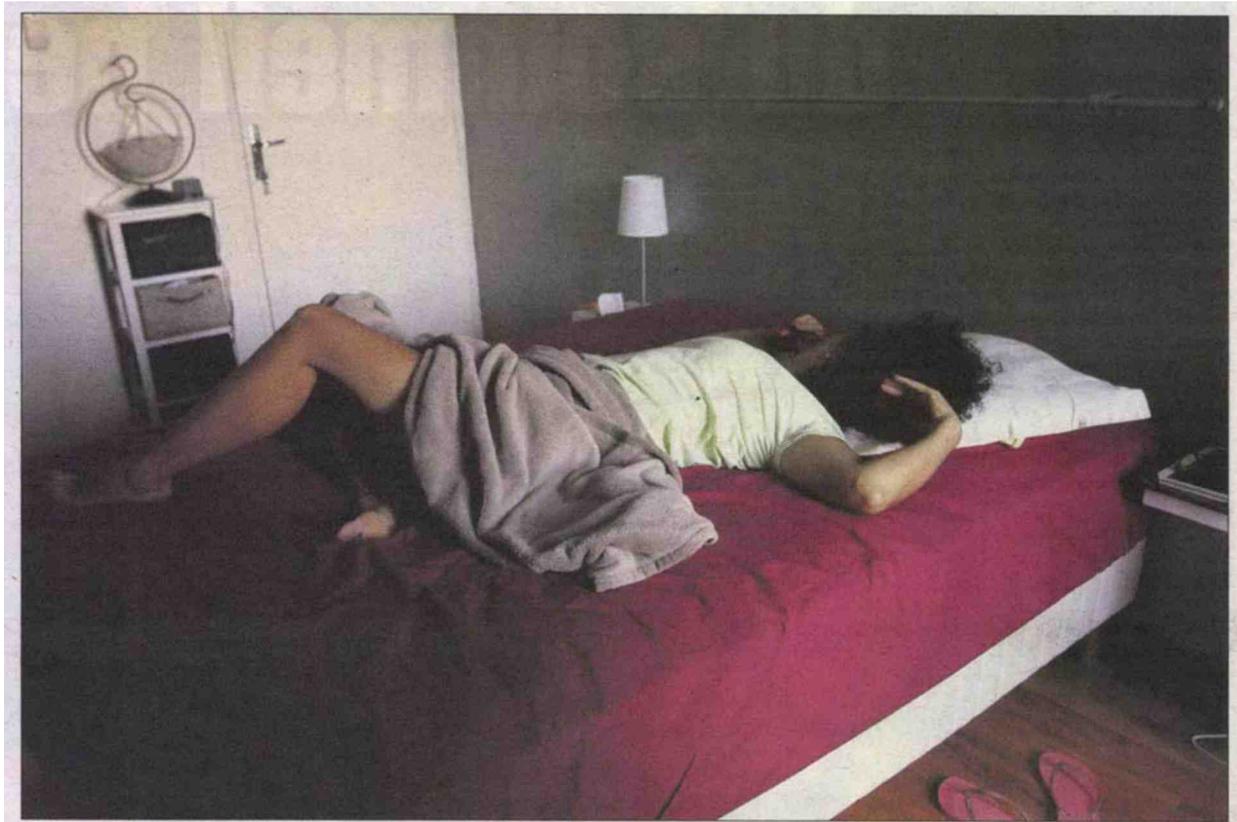
L'utilisation massive des écrans, notamment chez les jeunes, est aujourd'hui au premier plan des préoccupations des spécialistes du sommeil. (Photo DR)

### En chiffres (en moyenne)

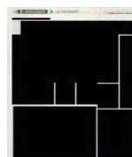
- Les Français se couchent à 23h06 en semaine
- A 23h46 le week-end
- Ils mettent 30 minutes à s'endormir
- 8 français sur 10 se réveillent la nuit environ 32 minutes
- 4 Français sur 10 fait au moins une sieste par semaine
- Une sieste d'environ 1 heure
- 10% des actifs disposent d'un lieu au travail pour faire la sieste
- Entre 11 et 15 ans, les ados perdent 1h31 de sommeil
- 24% des enfants de 11 ans sont fatigués le matin
- 34% à 15 ans



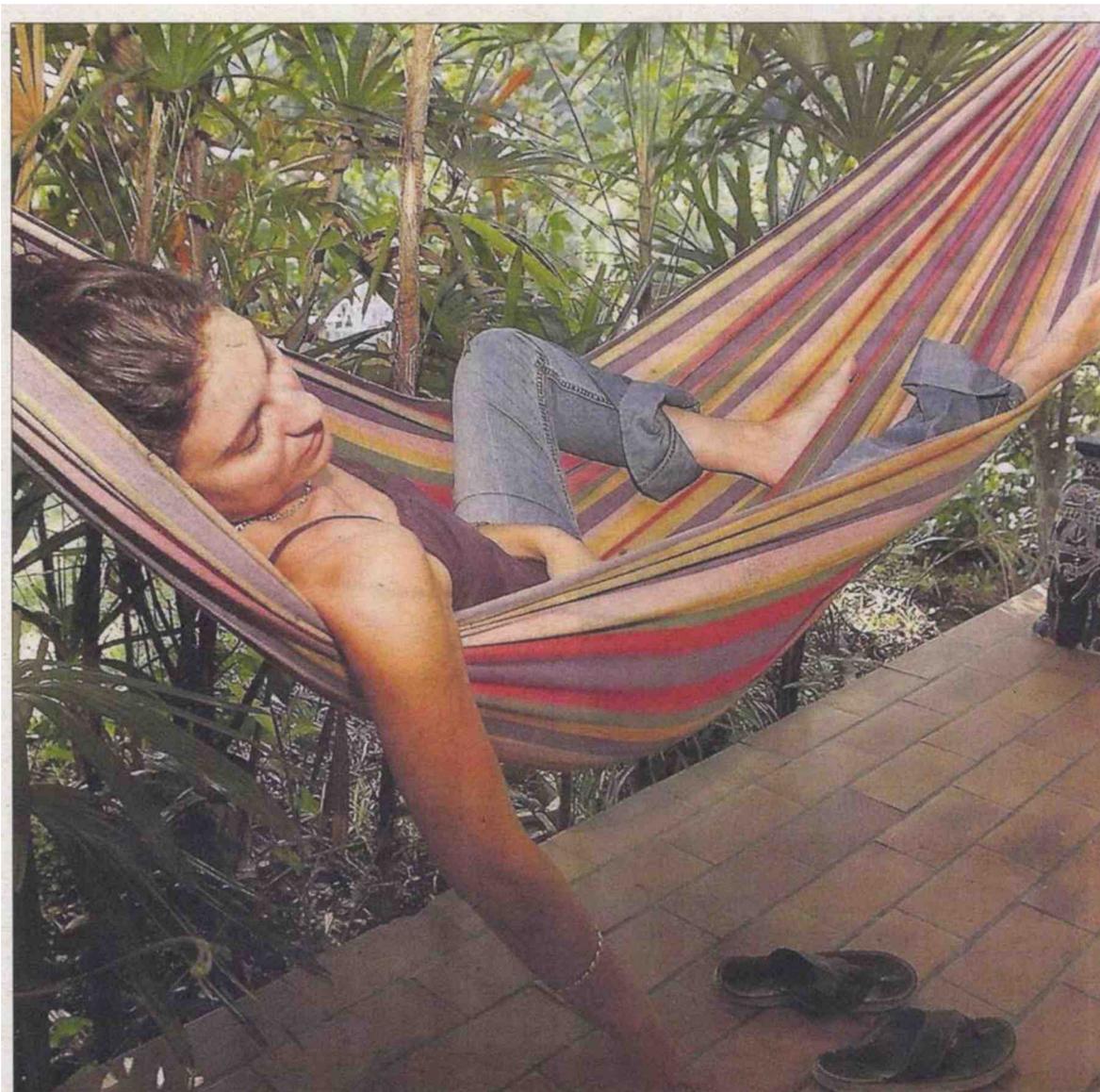
► 15 mars 2020 - N°14348



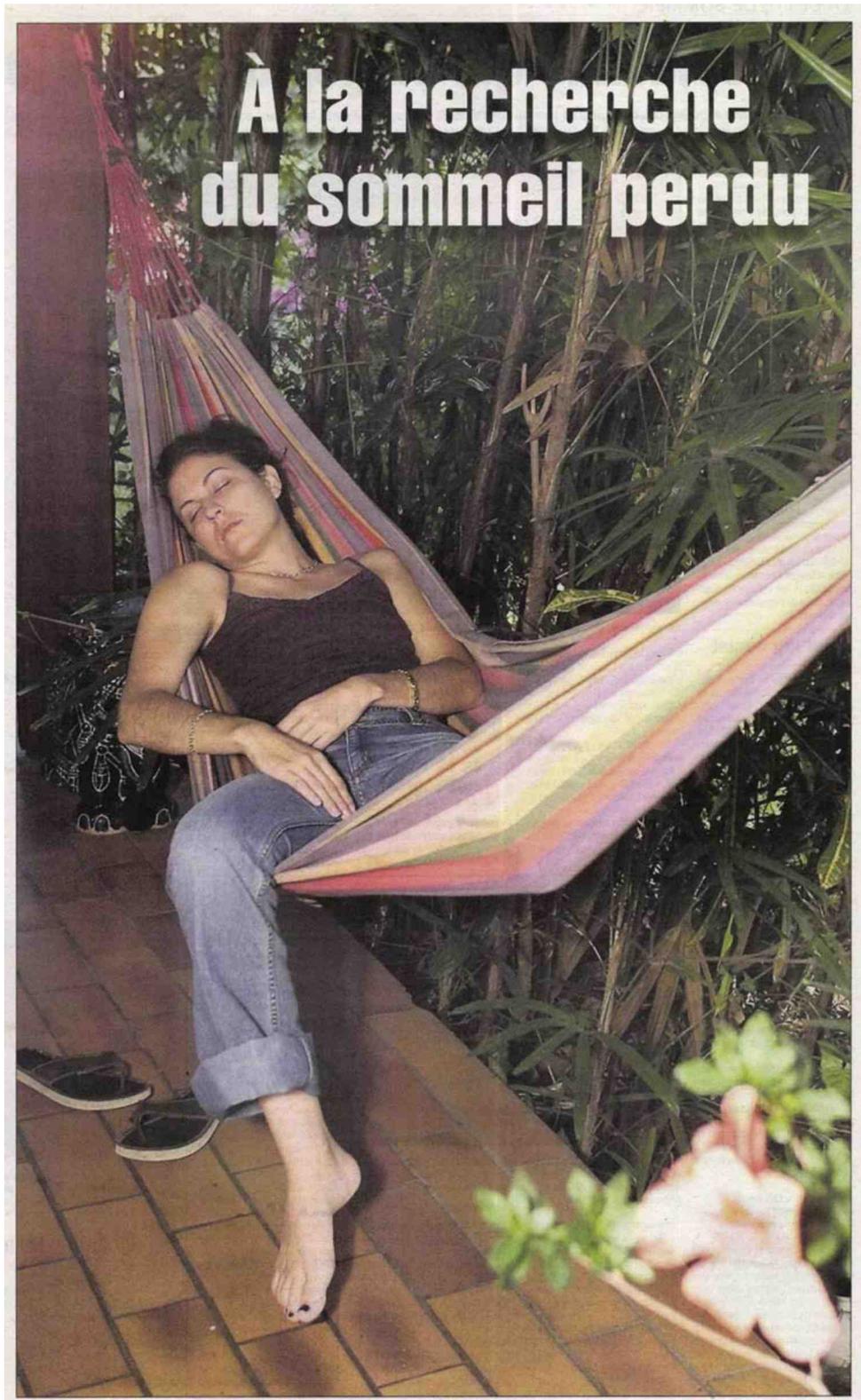
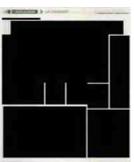
En moyenne, les Français se couchent à 23h06 en semaine et 23h46 le week-end. (Photo Raymond Wae Tion)



► 15 mars 2020 - N°14348



*Pour un sommeil de qualité, il est préférable de faire une sieste de 30 minutes le week-end plutôt qu'une grasse matinée. (Photo d'archives Raymond Wae Tion)*



# Animations samedi

---

L'association Air53 (association des insuffisants respiratoires de la Mayenne) qui regroupe les malades concernés par l'apnée du sommeil, la bronchopeumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et autres maladies respiratoires, organise dans le cadre de la journée nationale du sommeil une manifestation place du 11-Novembre de 10h à 16h le samedi 14 mars. ■

# Comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assi-milable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le**

**confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement. (©Illustration/Adobe Stock)*

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**.

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? «

**Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille**

**(Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »**

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela



peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de l'INSV.

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** », veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** », rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** », déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet. ■**



# comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée.

« il ne faut pas lâcher le rythme » Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le « rythme veille-sommeil », qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assimilable à des congés, mais qu'elle est imposée : « Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité,

ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire », alerte Marc Rey.

Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement. (©Illustration/Adobe Stock)

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de « véritables donneurs d'ordre ».

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, « je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit », souligne Marc Rey.

Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ?

« Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire », ajoute ce dernier, qui avertit : « Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. » Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place.

lever les enfants « à heures régulières »

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les

adultes valent aussi pour les plus jeunes. « Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille

(Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique », comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : « Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil ». En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu.

les écrans, « un danger » Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela peut-être « un danger », car cela « accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure », argue le président de [l'INSV](#).

« Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en



confinement » , veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « C'est quand même stressant de vous interdire de sortir » , rappelle le président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés » , déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son

balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas.

!PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet.

■

# comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement. ©Illustration/Adobe Stock)*

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxigène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de

bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assimilable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passent pas tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**.

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? «

**Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »**  
Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela



peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de [l'INSV](#).

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** », veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** », rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** », déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet.** ■

# Comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assésimilable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le**

**confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement.  
(©Illustration/Adobe Stock)*

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**.

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? «

**Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille**

**(Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »**

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela



peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de [l'INSV](#).

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** », veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** », rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** », déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet.** ■

# comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement.  
(©Illustration/Adobe Stock)*

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxigène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de

bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assi-milable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**. L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? **« Même si vous ne le tenez pas, le**

**fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le méde-cin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »** Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela peut-être **« un danger »**, car cela



« **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** » , argue le président de l'INSV.

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** » , veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** » , rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** » , déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou

d'éclairer les pièces avec des LED. Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet. ■**

# Comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assi-milable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le**

**confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement. (©Illustration/Adobe Stock)*

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**.

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? «

**Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille**

**(Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »**

Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela



peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de [l'INSV](#).

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** », veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** », rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** », déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet.** ■

# comment bien dormir pendant le confinement ?

*Manon Letercq 76Actu*

Avec le confinement en place depuis deux semaines, notre sommeil peut être perturbé. Comment y remédier ? Deux médecins du sommeil avancent quelques conseils pratiques.

Depuis le 17 mars, sur décision du gouvernement et afin de lutter contre la propagation du coronavirus, les Français doivent rester confinés au minimum jusqu'au 15 avril à leur domicile. Mais que ce soit dans une grande maison ou dans un petit appartement, notre sommeil peut-il se trouver perturbé par le confinement ?

Le manque d'activité, le peu d'exposition au soleil, le manque d'interactivité avec l'extérieur et le contexte anxiogène sont-ils autant de facteurs pouvant dégrader le sommeil ? Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance et Marc Martin, médecin généraliste et membre de l'équipe neurophysiologie au CHU de Rouen mettent en lumière de bonnes habitudes, à adopter au quotidien pour dormir à tête reposée. **« il ne faut pas lâcher le rythme »**

Le premier élément à prendre en compte, et qui est soutenu par les deux professionnels, est le **« rythme veille-sommeil »**, qui doit être bien géré afin de dissocier la journée de la nuit. L'objectif est de prendre conscience que cette période de confinement n'est pas assi-milable à des congés, mais qu'elle est imposée : **« Avec le**

**confinement, des gens vont perdre leur rythmicité, ne passe lever tous les jours comme d'habitude. Il ne faut pas lâcher le rythme, regarder la télévision toute la nuit et être somnolent à la maison toute la journée sans rien faire »**, alerte Marc Rey.



*Deux médecins du sommeil donnent des pistes pour améliorer son sommeil, en période de confinement.  
(©Illustration/Adobe Stock)*

Pour bien rythmer la journée, le médecin Marc Martin propose quant à lui, de se lever chaque jour à la même heure et de respecter les mêmes horaires pour les repas du matin, du midi, du goûter et du soir, qui sont de **« véritables donneurs d'ordre »**.

L'activité physique est aussi préconisée car sans cela, **« je vais avoir tendance à rester dans le même état pendant 24 heures, sécréter moins de mélatonine la nuit, avoir moins de montée de température la journée si je fais moins d'efforts et donc avoir moins de chute thermique pendant la nuit »**, souligne Marc Rey. Pourquoi ne pas planifier un emploi du temps, seul ou à plusieurs ? **«**

**Même si vous ne le tenez pas, le fait de l'avoir écrit vous permet de savoir ce que vous avez à faire »**, ajoute ce dernier, qui avertit : **« Si je ne m'impose pas ce rythme, je risque de déprimer. »** Et c'est alors un véritable cercle vicieux qui peut se mettre en place. **lever les enfants « à heures régulières »**

La tâche est-elle plus ardue pour les enfants ? Les conseils pour les adultes valent aussi pour les plus jeunes. **« Il faut éviter qu'ils ne passent la journée sur les écrans et fixer des horaires, signifie le médecin Marc Rey qui a exercé au centre du sommeil à l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Il faut les lever le matin, ne pas les laisser au lit toute la matinée et faire en sorte qu'ils aient une activité physique »**, comme de la gymnastique au sol en matinée, si possible en poussant les meubles du salon. Pour le médecin rouennais, la règle à appliquer pour les petits est la suivante : **« Je ne leur demande pas de se coucher tôt, mais de se lever à heures régulières, car notre corps est animé par des horloges et il y a une horloge entre la veille et le sommeil »**. En se réveillant à la même heure chaque matin, on induit logiquement l'heure du coucher, le soir venu. **les écrans, « un danger »** Avec cette période de confinement, il est plaisant de s'offrir du temps, voire parfois beaucoup de temps devant les écrans, mais cela



peut-être « **un danger** », car cela « **accentue notre tendance naturelle au décalage de phase en se couchant de plus en plus tard. Comme il n'y a plus d'obligation pour tous ceux qui sont confinés chez eux à se lever tôt, ils vont pouvoir se lever à n'importe quelle heure** », argue le président de l'INSV.

« **Ce temps de confinement n'est pas un temps de vacances, c'est un temps guerrier avec ceux qui sont sur le front et ceux à l'arrière en confinement** », veut illustrer Marc Martin. Durant cette période, certains peuvent aussi subir une phase de stress, plus ou moins intense selon les individus. « **C'est quand même stressant de vous interdire de sortir** », rappelle le

président de l'Institut, en prenant pour exemple l'arrêt de l'économie, véritable facteur de préoccupation pour les artisans, chefs d'entreprise, commerçants ou auto-entrepreneurs. « **Il faut donner des recommandations pour que les gens maintiennent une activité sinon il y aura beaucoup de dépressions. Au bout d'un moment, quand je ne dors pas bien c'est que je suis inquiet sur l'avenir. Il s'agit pas d'avoir une augmentation des sujets déprimés** », déclare Marc Rey. Les médecins conseillent également de s'exposer un tant soit peu à la lumière du jour, en profitant de sa terrasse, de son balcon ou de son jardin lorsqu'on en dispose ou d'éclairer les pièces avec des LED.

Pour savoir si vous souffrez d'un sommeil perturbé, les éveils nocturnes répétés, le réveil précoce le matin, les difficultés d'endormissement ou encore l'agitation nocturne sont des signes qui ne trompent pas. **! PratiQUe Retrouvez toutes les recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance pour « limiter les risques d'insomnie en période de confinement » sur leur site internet. ■**



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées

Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une

désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour.

Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ».

Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

« Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».



Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.  
Roxane Pouget roxane.  
pouget@centrefrance.com ■



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées

Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une

désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour.

Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ».

Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

« Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété. Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».



Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.  
Roxane Pouget roxane.  
pouget@centrefrance.com ■



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées

Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une

désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour.

Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ».

Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

« Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».



Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.  
Roxane Pouget roxane.  
pouget@centrefrance.com ■



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées  
Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

Pas des vacances  
« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y

prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour. Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ». Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama ! De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des

activités physiques ».  
Ménage de printemps  
Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue. « Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété. Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette



période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ». Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou. Roxane Pouget roxane. pouget@centrefrance.com ■



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées

Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une

désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour.

Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ».

Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairement. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

« Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété. Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».



Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.  
Roxane Pouget roxane.  
pouget@centrefrance.com ■



# Les spécialistes l'affirment, le confinement peut désorganiser le sommeil

Troubles de nuits confinées

Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon pour qu'elle vous tende les bras. Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6 h 31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de l'INSV. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement. « Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une

désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques ». Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour.

Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ».

Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ? De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

« Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital » rappelle Marc Rey. Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».



Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.  
Roxane Pouget roxane.  
pouget@centrefrance.com ■



► 11 avril 2020

# Le confinement avec... Laurent Cabrol : aux petits soins de sa grande ménagerie

## Sommeil perturbé en temps de crise : « C'est l'angoisse qui me réveille »

*Martine Lecaudey*

« En général, je suis une grosse dormeuse mais depuis le début du confinement, je me réveille souvent la nuit, quasiment toutes les deux heures. Et je grince des dents, ce qui ne m'était jamais arrivé. Je rêve souvent du travail et il y a toujours quelque chose lié au Coronavirus... J'essaie de relativiser mais je sens bien que ça m'angoisse » témoigne Pauline, 28 ans, en télétravail à Castres... « Elle tourne dans son lit, parfois jusqu'à minuit avant de trouver le sommeil. Elle dit qu'elle ne fait pas assez de choses dans la journée et que le soir, elle n'est pas assez fatiguée » raconte le papa de Leane, 13 ans et demi, de Valdurenque... « La journée, je vaque à mes occupations et quand je me couche, ça va. Mais c'est l'angoisse qui me réveille. Je fais des cauchemars particuliers, ce n'est pas mon habitude. Je me retrouve à 3 h du matin, à me faire du souci pour l'avenir et comment on va s'en sortir. J'ai du mal à me rendormir » décrit Patrick, 62 ans, retraité à Gaillac. Les exemples comme ceux-là ne manquent pas dans cette période particulièrement anxiogène.

**Reffet de l'état mental**

« Le sommeil, c'est le reflet de l'état mental » rappelle le Dr Eric Mullens, médecin du laboratoire du sommeil de l'hôpital Castres-Mazamet et membre de la Société française de recherche des médecins du sommeil. « Le sommeil, c'est avant tout une question de rythme, indispensable au bien être physique et psychologique... C'est une digestion plus ou moins bonne du stress. Le sommeil écrit notre vie. Quand on a des émotions, qu'elles soient positives ou négatives, il est malmené » résume ce spécialiste. Sans oublier le passage à l'heure d'été, en plein confinement, le 29 mars dernier, et dont l'impact sur la qualité du sommeil n'est pas négligeable.



« Le rythme de vie a déjà changé fondamentalement avec le confinement... à l'heure d'été, on a tendance à se coucher une heure plus tard, ça fait un décalage » précise le Dr Mullens.

**« Se montrer au soleil »**

« Il faut que les gens dorment « leur temps », qu'ils aient leur bonne quantité de sommeil. Parce que le manque contribue au développement d'autres pathologies. Pendant le sommeil paradoxal, on sécrète des substances utiles pour lutter contre les infections ». Et le Dr Mullens de rappeler les conseils de base. « Dans la journée, sortir ou se mettre à la fenêtre pour s'éclairer à la lumière naturelle. Se montrer au soleil avec de l'exercice physique, respirer,



penser à soi en prenant quelques minutes pour se relaxer... Pas de sieste trop tardive et 15 ou 20 minutes, pas plus. »

Quant à la lumière bleue des écrans que l'on regarde de très près, elle est à bannir le soir. Elle annule la sécrétion par le cerveau de la mélatonine, hormone du sommeil. Enfin dernier conseil, plutôt que de s'endormir devant la télévision, en dehors de son lit, mieux vaut aller se coucher aux premiers signes du sommeil et si possible, éviter de regarder l'heure la nuit.

« Si on ne dort pas bien, il faut savoir prendre la main et comprendre comment ça fonctionne. Le sommeil, il ne faut pas le subir » conclut le spécialiste.  
l'essentiel t

**Une fonction à mieux connaître**  
institut-vigilance-sommeil. org de l'Institut national sommeil et vigilance (INSV) pour comprendre l'insomnie, l'apnée du sommeil ou encore la narcolepsie.

reseau-morphee. fr propose, entre autres, un questionnaire pour évaluer la qualité de son sommeil et en comprendre les troubles.

Pour les spécialistes, savoir comment fonctionne le sommeil fait partie de l'éducation à la santé.

Deux sites de référence permettent d'en savoir plus sur cette fonction clé de l'équilibre physique et psychologique de chacun et à chaque âge. Avec des recommandations sur l'hygiène du sommeil à suivre « à la carte »

« Le sommeil... c'est une digestion plus ou moins bonne du stress. Le sommeil écrit notre vie. » ■



# Vos nuits sont mauvaises ? Cinq conseils pour réussir à mieux dormir pendant le confinement

*Par Laura DANIEL*

Vos nuits sont mauvaises ? Cinq conseils pour réussir à mieux dormir pendant le confinement. Insomnie, réveils nocturnes, cauchemars... En cette période particulière, de nombreuses personnes souffrent d'un sommeil perturbé. Une sophrologue et une neurobiologiste nous donnent des pistes pour mieux dormir pendant le confinement.

Insomnie, réveils nocturnes, cauchemars... En cette période particulière, de nombreuses personnes souffrent d'un sommeil perturbé. Une sophrologue et une neurobiologiste nous donnent des pistes pour mieux dormir pendant le confinement.

## 1. Prendre la lumière

« **Les personnes qui rencontrent des problèmes de sommeil ont tendance à se focaliser sur leur nuit, leurs cauchemars, leurs réveils... Alors qu'en réalité, c'est dans la journée que tout se joue** », prévient Joëlle Adrien,

neurobiologiste et directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). En effet, le sommeil dépend de notre horloge biologique, et le facteur qui influence le plus cette dernière est la lumière : notre corps a besoin d'en recevoir chaque matin.

Mais alors qu'on s'y exposait tous les matins pour se rendre au travail, beaucoup d'entre nous manquent

désormais de lumière depuis le confinement en restant enfermés, notamment en appartement. Le meilleur moyen d'y remédier : s'exposer chaque matin dehors, même à sa fenêtre si l'on ne dispose pas de balcon ou de jardin, de préférence bras nus. Y compris les jours nuageux, l'important étant d'être à la lumière, pas forcément au soleil.

## 2. Faire de l'exercice

L'activité physique joue aussi un rôle sur notre horloge biologique, permet de ressentir la fatigue et d'évacuer le stress. Mais là encore, le confinement tend à nous rendre plus sédentaire. Pour bien dormir, il faudrait donc, autant que faire se peut, veiller à garder une activité physique minimum : « **au moins de la marche rapide, accompagnée par exemple d'une respiration tonique** », propose Caroline Rome, sophrologue spécialisée dans le sommeil, rattachée à l'Hôtel-Dieu à Paris. De préférence le matin, pour envoyer les bons signaux d'éveil à notre horloge biologique.

## 3. Essayer de se détendre

L'inquiétude suscitée par l'épidémie du coronavirus, les incertitudes sur notre futur et les chamboulements du quotidien entraînés par le confinement font inévitablement augmenter l'anxiété. Et cette dernière peut venir perturber notre sommeil et créer de l'insomnie, ce qui aura pour conséquence... de

faire grimper notre anxiété, nous entraînant dans un pénible cercle vicieux. Il faut donc essayer de se détendre dans la mesure du possible, en faisant appel à ce qui nous fait du bien : sport, méditation, lecture...

Ce pic de stress se ressent aussi dans nos rêves, et de nombreuses personnes expliquent faire actuellement plus de cauchemars qu'à l'accoutumée. Mais ces derniers ne sont pas forcément quelque chose de négatif, relativise Caroline Rome : « **Ils apparaissent pendant le sommeil paradoxal, qui est le moment où l'on récupère nerveusement et psychologiquement. On y rejette beaucoup de choses.** »

## 4. Maintenir un rythme

Forcément, nos nouvelles vies confinées ne sont pas rythmées de la même manière qu'auparavant. Il est donc capital de maintenir un rythme, mais il ne s'agit pas tant de continuer à se lever tôt que de veiller à avoir des horaires de sommeil réguliers. Week-end compris, à une ou deux heures près, il faudrait se lever et se coucher chaque jour à la même heure. Exit donc les grasses matinées jusqu'à 12 h le dimanche quand on se lève à 8 h toute la semaine : « **Il vaut mieux travailler sur la qualité de son sommeil que sur sa quantité** », estime Caroline Rome. La sophrologue recommande d'éviter la sieste sauf si on la fait



► 16 avril 2020

juste après le déjeuner, entre 13 h et 15 h, et plutôt sur le canapé que dans sa chambre dans le noir.

Cette période pourrait même être bénéfique en en profitant pour connaître son propre rythme de sommeil, ce qui est plus difficile lorsqu'on a des horaires imposés. Le questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg peut aider à mieux le déterminer, grâce à une échelle de points allant de 0 à 100 et indiquant si vous êtes plutôt du matin ou du soir. La forme dans laquelle on se sent une demi-heure après son réveil est par exemple un bon indicateur permettant de savoir si votre sommeil est de qualité et bien calqué sur votre rythme.

5. Couper les écrans le soir

Les écrans, en particulier les lumières LED bleues renvoyées par votre smartphone, donnent un signal d'éveil à votre corps. Il est donc bien connu qu'il faudrait couper ces derniers idéalement deux heures, et au minimum une heure, avant d'aller se coucher. « **Des études montrent que, lorsque des personnes lisent le même texte sur papier ou sur tablette pendant une demi-heure avant d'aller au lit, les premières s'endorment plus facilement que les secondes** », indique Joëlle Adrien, ex-présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, qui vient de publier des recommandations liées au confinement.

Faire attention à couper les écrans aura non seulement un impact

physique, mais aussi psychologique.

« **Il est courant de surveiller ses mails, d'aller sur les réseaux sociaux avant de dormir, ce qui est très néfaste. Cela va nous stimuler émotionnellement : on parle d'effet Sentinelle. Pour bien dormir, il faut d'abord s'isoler du monde, être dans notre propre univers** », recommande la neurobiologiste.

On peut faire une sieste, mais plutôt en début d'après-midi et de préférence ailleurs que dans son lit.

Photo : Fotolia ■

# « La clé, c'est de se lever à heure fixe

! »

Conseils. Vous avez du mal à dormir ces dernières semaines ? Rassurez-vous, ce n'est pas une fatalité. Spécialiste des troubles du sommeil, le docteur Marc Martin est médecin au service de neurophysiologie du CHU - Hôpital de Rouen. Il explique comment retrouver les bras de Morphée.

## **Propos recueillis par Laure Ferrari** **De plus en plus de gens se plaignent de problèmes de sommeil... Est-ce l'une des conséquences du confinement ?**

Dr Marc Martin : « La période de confinement n'est effectivement pas favorable, car on est le plus souvent désynchronisé. On perd les rythmes sociaux : sortir, aller travailler... et l'on n'a donc plus les mêmes raisons de se lever le matin. Cette désynchronisation, c'est la première grosse difficulté. »

« Ne pas traîner au lit comme en vacances »

## **Comment rester synchronisé ?**

« Si j'ai UN message à faire passer, c'est de se fixer une heure de lever ! Pas trop tardive. Il ne s'agit pas de se lever à 10 h 30... Et il faut avoir une mise en route de la journée assez rapide. Autrement dit, une fois réveillé, ne pas traîner au lit comme on pourrait le faire en période de vacances ou le week-end. Au contraire, dès que l'on est réveillé, il faut se lever, s'activer par quelques mouvements de gymnastique, par la prise de son petit-déjeuner et de sa douche. À partir de là, on a mis déjà un starter. La clé, c'est de se lever à heure fixe. Cela va permettre de structurer la journée. »

## **Les journées printanières et**

## **enseillées ont-elles une incidence sur notre sommeil ?**

« Oui. Il faut se poser à la lumière. Si possible entre 11 h du matin et 15 h, pendant une heure au moins, pour l'activité de plein air à laquelle on a droit, c'est là où c'est le mieux. La lumière va entraîner une sécrétion de mélatonine qui, le soir, permettra un endormissement plus naturel, plus facile. »

## **L'anxiété face au virus, à l'avenir, à la perte du travail... explique-t-elle ce manque de sommeil ?**

« Effectivement. S'informer est une chose importante, mais regarder les informations en continu sur les écrans est hyper anxiogène et donc à bannir. De temps en temps, c'est tout à fait normal, mais, passé 21 h 30, ce n'est certainement plus le moment pour regarder des émissions politiques qui vont nous parler de la crise, du Covid-19, du nombre de morts, etc. Tout comme la distanciation sociale demandée, il faut instaurer une distanciation vis-à-vis des écrans. Je vais aller dans votre sens... On gère mieux l'information dans la presse " papier " car on peut lire un article et prendre du recul. Il faut s'éviter aussi tout le travail de tri dans les fake news qui arrivent sur les

écrans. Se laisser envahir par tous ces messages négatifs, c'est compliqué. »

## **Y a-t-il des publics plus concernés que d'autres ?**

« Les écrans s'invitent déjà dans la vie courante. Mais les personnes seules qui n'ont que les écrans pour contact doivent gérer cela. Il faut savoir qu'à un moment, on doit couper son écran et se tourner vers une lecture papier plutôt que vers une stimulation purement visuelle. »

## **Télétravail : une pause s'impose ! Et les enfants ?**

« Pour les enfants, c'est le même maître-mot : éviter la désynchronisation. Il faut, eux aussi, les garder dans un rythme : petit-déjeuner, toilette, école par exemple le matin, déjeuner, sortie et jeux l'après-midi. »

## **Mais en télétravail, ne passons-nous pas plus d'heures face à nos écrans d'ordinateur ?**

« C'estrai. Je l'ai moi-même expérimenté ! Mais il faut arriver à fractionner le temps de travail pour ne pas subir des journées encore plus longues. Quand on est dans un bureau, en collectivité, on va plus décrocher, se lever, bouger que lorsque l'on est chez soi. Au bout d'une demi-heure, il faut couper, travailler sur sa posture, sur du



physique. Pratiquer quelques petits étirements. Faire bouger et respirer son corps, même sur un mètre carré. »

Abondance de rêves ne nuit pas

**Non seulement le sommeil est plus léger, mais il peut être habité par de nombreux rêves... parfois assez perturbants...**

« Le rêve est quelque chose d'important. C'est tout notre psychisme. Cela montre déjà que l'on n'est pas déprimé ! Rêver, c'est être dans des projections où l'on cherche des solutions aux problèmes. Si l'on a des rêves avec une thématique un peu morbide on va dire, c'est que l'on cherche les solutions pour lutter contre les dangers qui nous entourent. Le rêve a vraiment une fonction utile. Il ne

faut pas que cela se transforme en terreurs nocturnes, mais rêver, c'est plutôt bien ! »

**En cas de sommeil perturbé, doit-on consulter ? Et comment ?**

« On constate, dans tous les cabinets médicaux, très peu de demandes parce que les gens ont peur de venir, peur de croiser un malade... Mais il faut contacter son médecin en cas d'angoisses trop fortes. Les pouvoirs publics ont mis en place des téléconsultations qui permettent de rencontrer un professionnel de santé et d'avoir des conseils personnalisés en ce qui concerne le sommeil notamment. Mais il ne faut pas que toute la France se mette sous benzodiazépines pour dormir ! »

**Pourriez-vous nous livrer d'autres pistes alors ?**

« Il faut peut-être chercher d'autres

solutions en pharmacie comme la mélatonine, ou de la phytothérapie qui peuvent aider à passer les moments difficiles. »

Propos recueillis par Laure Ferrari

**[l.ferrari@paris-normandie.fr](mailto:l.ferrari@paris-normandie.fr)**  
**Pour aller plus loin : 10 conseils d'experts pour limiter les risques d'insomnie en période de confinement avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :**

**<https://institut-sommeil-vigilance.org/> ■**

# « La clé, c'est de se lever à heure fixe

! »

Conseils. Vous avez du mal à dormir ces dernières semaines ? Rassurez-vous, ce n'est pas une fatalité. Spécialiste des troubles du sommeil, le docteur Marc Martin est médecin au service de neurophysiologie du CHU - Hôpital de Rouen. Il explique comment retrouver les bras de Morphée.

## **Propos recueillis par Laure Ferrari** **De plus en plus de gens se plaignent de problèmes de sommeil... Est-ce l'une des conséquences du confinement ?**

Dr Marc Martin : « La période de confinement n'est effectivement pas favorable, car on est le plus souvent désynchronisé. On perd les rythmes sociaux : sortir, aller travailler... et l'on n'a donc plus les mêmes raisons de se lever le matin. Cette désynchronisation, c'est la première grosse difficulté. »

« Ne pas traîner au lit comme en vacances »

## **Comment rester synchronisé ?**

« Si j'ai UN message à faire passer, c'est de se fixer une heure de lever ! Pas trop tardive. Il ne s'agit pas de se lever à 10 h 30... Et il faut avoir une mise en route de la journée assez rapide. Autrement dit, une fois réveillé, ne pas traîner au lit comme on pourrait le faire en période de vacances ou le week-end. Au contraire, dès que l'on est réveillé, il faut se lever, s'activer par quelques mouvements de gymnastique, par la prise de son petit-déjeuner et de sa douche. À partir de là, on a mis déjà un starter. La clé, c'est de se lever à heure fixe. Cela va permettre de structurer la journée. »

## **Les journées printanières et**

## **enseillées ont-elles une incidence sur notre sommeil ?**

« Oui. Il faut se poser à la lumière. Si possible entre 11 h du matin et 15 h, pendant une heure au moins, pour l'activité de plein air à laquelle on a droit, c'est là où c'est le mieux. La lumière va entraîner une sécrétion de mélatonine qui, le soir, permettra un endormissement plus naturel, plus facile. »

## **L'angoisse face au virus, à l'avenir, à la perte du travail... explique-t-elle ce manque de sommeil ?**

« Effectivement. S'informer est une chose importante, mais regarder les informations en continu sur les écrans est hyper anxiogène et donc à bannir. De temps en temps, c'est tout à fait normal, mais, passé 21 h 30, ce n'est certainement plus le moment pour regarder des émissions politiques qui vont nous parler de la crise, du Covid-19, du nombre de morts, etc. Tout comme la distanciation sociale demandée, il faut instaurer une distanciation vis-à-vis des écrans. Je vais aller dans votre sens... On gère mieux l'information dans la presse " papier " car on peut lire un article et prendre du recul. Il faut s'éviter aussi tout le travail de tri dans les fake news qui arrivent sur les

écrans. Se laisser envahir par tous ces messages négatifs, c'est compliqué. »

## **Y a-t-il des publics plus concernés que d'autres ?**

« Les écrans s'invitent déjà dans la vie courante. Mais les personnes seules qui n'ont que les écrans pour contact doivent gérer cela. Il faut savoir qu'à un moment, on doit couper son écran et se tourner vers une lecture papier plutôt que vers une stimulation purement visuelle. »

Télétravail : une pause s'impose !

## **Et les enfants ?**



Marc Martin : « Il faut instaurer une distanciation vis-à-vis des écrans ». (Photo DR)

« Pour les enfants, c'est le même maître-mot : éviter la désynchronisation. Il faut, eux aussi, les garder dans un rythme : petit-déjeuner, toilette, école par exemple le matin, déjeuner, sortie et



jeux l'après-midi. »

**Mais en télétravail, ne passons-nous pas plus d'heures face à nos écrans d'ordinateur ?**

« C'estrai. Je l'ai moi-même expérimenté ! Mais il faut arriver à fractionner le temps de travail pour ne pas subir des journées encore plus longues. Quand on est dans un bureau, en collectivité, on va plus décrocher, se lever, bouger que lorsque l'on est chez soi. Au bout d'une demi-heure, il faut couper, travailler sur sa posture, sur du physique. Pratiquer quelques petits étirements. Faire bouger et respirer son corps, même sur un mètre carré. »

Abondance de rêves ne nuit pas

**Non seulement le sommeil est plus léger, mais il peut être habité par de nombreux rêves... parfois assez perturbants...**

« Le rêve est quelque chose d'important. C'est tout notre psychisme. Cela montre déjà que l'on n'est pas déprimé ! Rêver, c'est être dans des projections où l'on cherche des solutions aux problèmes. Si l'on a des rêves avec une thématique un peu morbide on va dire, c'est que l'on cherche les solutions pour lutter contre les dangers qui nous entourent. Le rêve a vraiment une fonction utile. Il ne faut pas que cela se transforme en terreurs nocturnes, mais rêver, c'est plutôt bien ! »

**En cas de sommeil perturbé, doit-on consulter ? Et comment ?**

« On constate, dans tous les cabinets médicaux, très peu de demandes parce que les gens ont peur de venir,

peur de croiser un malade... Mais il faut contacter son médecin en cas d'angoisses trop fortes. Les pouvoirs publics ont mis en place des téléconsultations qui permettent de rencontrer un professionnel de santé et d'avoir des conseils personnalisés en ce qui concerne le sommeil notamment. Mais il ne faut pas que toute la France se mette sous benzodiazépines pour dormir ! »

**Pourriez-vous nous livrer d'autres pistes alors ?**

« Il faut peut-être chercher d'autres solutions en pharmacie comme la mélatonine, ou de la phytothérapie qui peuvent aider à passer les moments difficiles. »

Propos recueillis par Laure Ferrari

**[l.ferrari@paris-normandie.fr](mailto:l.ferrari@paris-normandie.fr)**

**Pour aller plus loin : 10 conseils d'experts pour limiter les risques d'insomnie en période de confinement avec [l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance](#) :**

**[https : //institut-sommeil-vigilance.org/](https://institut-sommeil-vigilance.org/) ■**



# Comment mieux dormir?

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations

## **Plusieurs recommandations**

\* Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. \* N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. \* Si vous ne dormez pas, sortez du lit; si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. \* Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

## **Pratiquez une activité physique**

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.  Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible? Alors, profitez-en! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.  Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit. Et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. En suivant toutes ces recommandations, vous dormirez bien. ■

# Stylos à l'adrénaline pas besoin de renouvellement L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire

Stylos à l'adrénaline pas besoin de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire.

Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction

anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum

à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

- Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■

# Stylos à l'adrénaline pas besoin de renouvellement L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire

Stylos à l'adrénaline pas besoin de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire.

Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction

anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum

à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

- Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■



# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière

générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation...

juste avant de dormir.



*L'anxiété du confinement peut perturber le sommeil.*



# Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars gé

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- **Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher.** N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- **Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner.** Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- **Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique.** Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- **Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ?** Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- **Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit** et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

■

# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière

générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation...

juste avant de dormir.



*L'anxiété du confinement peut perturber le sommeil.*



VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

— Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

— Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

— Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

— Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

— Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■

# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) émet plusieurs recommandations : - Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit! - Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. - Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. - Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible? Alors, profitez-en! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. - Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■



# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) émet plusieurs recommandations : - Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit! - Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. - Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. - Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible? Alors, profitez-en! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. - Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■



# Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations : - Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit! - Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. - Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. - Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible? Alors, profitez-en! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. - Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. ■



VOTRE RUBRIQUE À LIRE AUSSI SUR LEDAUPHINE.COM MAGAZINE SANTÉ

**Le 24 avril, Journée mondiale de lutte contre la méningite**

Pour les enfants nés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2018, la vaccination contre la méningite à méningocoque de type C est obligatoire en France. Et les résultats sont spectaculaires.

Au 31 décembre 2017, seuls 39, 2 % des nourrissons de cinq mois étaient vaccinés contre 75, 7 % fin 2018.

Cette méningite se traduit par des signes proches d'un syndrome grippal : maux de tête, fièvre, douleurs dans les membres, les articulations. Puis les symptômes peuvent devenir plus graves avec une photophobie, une forte fièvre, de violents maux de tête, une raideur de la nuque et un état général altéré. Enfin, l'apparition de petites taches rouges indique que la victime souffre d'un purpura fulminans. Une véritable urgence médicale. Cette méningite expose les victimes à des séquelles extrêmement handicapantes : surdité, c cicit , paralysie, troubles neurologiques mais aussi amputations.

À noter qu'au cours des dernières années, le nombre de cas d'infections invasives à méningocoque du séro groupe W a nettement augmenté. Sur la saison 2018/19, avec 68 cas déclarés, le séro groupe W représentait 17 % du nombre total des méningites contre 54 % pour la B, 16 % pour la C et 13 % pour la souche Y. Il a également été à l'origine de 17 décès.

**Mieux dormir pendant le confinement**

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour

limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispo.
- Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.



# DESTINATION SANTÉ

## Stylos à adrénaline : pas besoin de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire. Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

1. SYFAL, AFPRAL, Stallergènes-Greer, avril 2020  
**Gels, eau de javel... interdits pour vos animaux de compagnie**

Sur les réseaux sociaux, de nombreuses photos ont circulé, laissant apparaître des animaux de compagnie dont le pelage et les coussinets avaient été aspergés de gels hydroalcooliques ou d'eau de javel. Les maîtres de ces bêtes à poils ayant l'intention de les protéger d'une contamination par le Covid-19. Et l'impact est loin d'être anodin. Ainsi, à cause de lavage à

base de gels hydroalcooliques, des chats ont été pris en charge pour coma éthylique. L'utilisation de détergents a provoqué des intoxications et des brûlures. Reste qu'à « la lumière des connaissances scientifiques disponibles, il n'existe aucune preuve que les animaux de compagnie et d'élevage jouent un rôle dans la propagation du virus », rappelle l'Ordre national des vétérinaires<sup>2</sup>. Une position confirmée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). « La propagation actuelle du Covid-19 est le résultat d'une transmission d'homme à homme. À ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent propager la maladie. Il n'est donc pas justifié de prendre des mesures à l'encontre des animaux de compagnie qui pourraient compromettre leur bien-être ».

A noter : le lavage des animaux domestiques s'effectue classiquement à l'eau et au savon.  
2. Ordre national des vétérinaires, consulté le 8 avril 2020

## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au

lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

- Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.



**Bien ManGer, Bien vivre Le radis noir pour un ventre détendu...**  
Riche en fibre et peu calorique, le



radis noir rassasie rapidement. Ce légume dont on ne mange que la racine est un précieux tonifiant respiratoire. Source de vitamines B et C, en calcium, il présente aussi la particularité de purifier le foie et d'augmenter les sécrétions de la bile. Laquelle favorise la digestion. C'est pourquoi le radis noir est souvent recommandé contre les troubles de la digestion (constipation, ballonnement... ). En cuisine Première variété de radis cultivée par l'Homme, le radis noir se mange souvent cru. Pour l'apprécier, choisissez-le lisse et

ferme. Tout d'abord, épluchez-le avant de le couper en fines rondelles. Ajoutez-y ensuite un peu de crème ou de fromage blanc parsemés d'Herbes de Provence pour adoucir le goût piquant, ou au contraire d'un filet de citron pressé si vous êtes adeptes des saveurs relevées ! Le radis noir peut aussi se préparer chaud, en chips, velouté ou en purée et pourquoi pas avec une salade de poisson cru. ■

## VOTRE RUBRIQUE À LIRE AUSSI SUR LEDAUPHINE.COM MAGAZINE SANTÉ

### Le 24 avril, Journée mondiale de lutte contre la méningite

Pour les enfants nés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2018, la vaccination contre la méningite à méningocoque de type C est obligatoire en France. Et les résultats sont spectaculaires.

Au 31 décembre 2017, seuls 39,2 % des nourrissons de cinq mois étaient vaccinés contre 75,7 % fin 2018.

Cette méningite se traduit par des signes proches d'un syndrome grippal : maux de tête, fièvre, douleurs dans les membres, les articulations. Puis les symptômes peuvent devenir plus graves avec une photophobie, une forte fièvre, de violents maux de tête, une raideur de la nuque et un état général altéré. Enfin, l'apparition de petites taches rouges indique que la victime souffre d'un purpura fulminans. Une véritable urgence médicale. Cette méningite expose les victimes à des séquelles extrêmement handicapantes : surdité, c cicit , paralysie, troubles neurologiques mais aussi amputations.

À noter qu'au cours des dernières années, le nombre de cas d'infections invasives à méningocoque du séro groupe W a nettement augmenté. Sur la saison 2018/19, avec 68 cas déclarés, le séro groupe W représentait 17 % du nombre total des méningites contre 54 % pour la B, 16 % pour la C et 13 % pour la souche Y. Il a également été à l'origine de 17 décès.

### Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour

limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispo.
- Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.



# DESTINATION SANTÉ

## Gels, eau de javel... interdits pour vos animaux de compagnie

Sur les réseaux sociaux, de nombreuses photos ont circulé, laissant apparaître des animaux de compagnie dont le pelage et les coussinets avaient été aspergés de gels hydroalcooliques ou d'eau de javel. Les maîtres de ces bêtes à poils ayant l'intention de les protéger d'une contamination par le Covid-19. Et l'impact est loin d'être anodin. Ainsi, à cause de lavage à base de gels hydroalcooliques, des chats ont été pris en charge pour coma éthylique. L'utilisation de détergents a provoqué des intoxications et des brûlures. Reste qu'à « la lumière des connaissances scientifiques disponibles, il n'existe aucune preuve que les animaux de compagnie et d'élevage jouent un rôle dans la propagation du virus », rappelle l'Ordre national des vétérinaires<sup>1</sup>. Une position confirmée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). « La propagation actuelle du Covid-19 est le résultat d'une transmission d'homme à homme. À ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent propager la maladie. Il n'est donc pas justifié de prendre des mesures à l'encontre des animaux de compagnie qui pourraient compromettre leur bien-être ».

A noter : le lavage des animaux domestiques s'effectue classiquement à l'eau et au savon.

1. Ordre national des vétérinaires, consulté le 8 avril 2020

## Stylos à adrénaline : pas besoin

## de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies<sup>2</sup>(AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire. Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

## 2. SYFAL, AFPRAL, Stallergènes-Greer, avril 2020 Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne

traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

- Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

 destinationsanté



# DESTINATION SANTÉ

## Gels, eau de javel... interdits pour vos animaux de compagnie

Sur les réseaux sociaux, de nombreuses photos ont circulé, laissant apparaître des animaux de compagnie dont le pelage et les coussinets avaient été aspergés de gels hydroalcooliques ou d'eau de javel. Les maîtres de ces bêtes à poils ayant l'intention de les protéger d'une contamination par le Covid-19. Et l'impact est loin d'être anodin. Ainsi, à cause de lavage à base de gels hydroalcooliques, des chats ont été pris en charge pour coma éthylique. L'utilisation de détergents a provoqué des intoxications et des brûlures. Reste qu'à « la lumière des connaissances scientifiques disponibles, il n'existe aucune preuve que les animaux de compagnie et d'élevage jouent un rôle dans la propagation du virus », rappelle l'Ordre national des vétérinaires<sup>1</sup>. Une position confirmée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). « La propagation actuelle du Covid-19 est le résultat d'une transmission d'homme à homme. À ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent propager la maladie. Il n'est donc pas justifié de prendre des mesures à l'encontre des animaux de compagnie qui pourraient compromettre leur bien-être ».

A noter : le lavage des animaux domestiques s'effectue classiquement à l'eau et au savon.

1. Ordre national des vétérinaires, consulté le 8 avril 2020

## Stylos à adrénaline : pas besoin de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies<sup>2</sup>(AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire. Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

2. SYFAL, AFPRAL, Stallergènes-Greer, avril 2020

## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de

lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. - Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. - Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. - Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.





VITE

# Trouble du sommeil

## Trouble du sommeil Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations. Les voici :

u **Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher** . N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

u Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et **de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement** , pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

u Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, **pratiquez une activité physique** . Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

u Lorsque vous êtes au travail, **vous rêvez d'une sieste après le déjeuner** , mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

u **Éteignez** smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit. u **Prévoyez un temps** de lecture, de méditation...

Juste avant de dormir. ■



# Dix conseils pour à nouveau bien dormir

Dix conseils pour à nouveau bien dormir. Crucial pour la qualité de vie, notre moral mais aussi pour le « bon fonctionnement de notre système immunitaire », le sommeil est mis à rude épreuve depuis plus d'un mois. Stress, flemmardise, certains vivent en décalé. Selon une enquête menée par l'Ifop pour le consortium scientifique Coconel, après deux semaines de confinement, 74% des adultes rapportent des problèmes de sommeil, la moitié d'entre eux estimant qu'ils sont apparus avec le confinement. Aussi, l'Institut national du sommeil et de la vigilance a-t-il émis dix recommandations pour limiter les troubles et ne pas détraquer notre horloge biologique. Tout d'abord, ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever, quelle que soit la qualité de sa nuit. On ne flemmarde pas au lit : si je ne dors pas, je me lève. S'exposer à la lumière du jour et faire de l'exercice physique à la maison (à arrêter trois à quatre heures avant le coucher). Résister à la somnolence, sinon limitez-vous à une sieste de vingt minutes. Un repas du soir qui privilégie les féculents, pas trop de gras, pas d'excitants au cours de la journée. Extinction des écrans une à deux heures avant le lit. Vers une ruée chez les coiffeurs et magasins de vêtements? Après deux mois en

jogging avec une coiffure incertaine, les coiffeurs s'attendent à une forte demande au sortir du confinement. « Les premiers jours, il va y avoir de gros besoins, confirme Michel Boulant, président de l'Unec, syndicat des établissements de coiffure Marne et Ardennes. On va surtout avoir des coupes, notamment pour les hommes. Je pense qu'on fera moins de couleurs. » Vincent Thomas table, quant à lui, sur des achats plaisirs. « Les magasins de bricolage, de sport et de prêt-à-porter seront forcément sollicités », détaille le président des commerçants de Charleville-Mézières. Les deux sont dans l'attente des préconisations de l'État pour la reprise d'activité. « Notre principal problème, c'est la proximité immédiate avec le client, opine M. Boulant. À moins d'être dans un scaphandre. Et puis, il va falloir des peignoirs et serviettes jetables pour chaque client. » ■



# Dix conseils pour à nouveau bien dormir

Dix conseils pour à nouveau bien dormir. Crucial pour la qualité de vie, notre moral mais aussi pour le « bon fonctionnement de notre système immunitaire », le sommeil est mis à rude épreuve depuis plus d'un mois. Stress, flemmardise, certains vivent en décalé. Selon une enquête menée par l'Ifop pour le consortium scientifique Coconel, après deux semaines de confinement, 74% des adultes rapportent des problèmes de sommeil, la moitié d'entre eux estimant qu'ils sont apparus avec le confinement. Aussi, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) a-t-il émis dix recommandations pour limiter les troubles et ne pas détraquer notre horloge biologique. Tout d'abord, ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever, quelle que soit la qualité de sa nuit. On ne flemmarde pas au lit : si je ne dors pas, je me lève. S'exposer à la lumière du jour et faire de l'exercice physique à la maison (à arrêter trois à quatre heures avant le coucher). Résister à la somnolence, sinon limitez-vous à une sieste de vingt minutes. Un repas du soir qui privilégie les féculents, pas trop de gras, pas d'excitants au cours de la journée. Extinction des écrans une à deux heures avant le lit. Vers une ruée chez les coiffeurs et magasins de vêtements? Après deux mois en

jogging avec une coiffure incertaine, les coiffeurs s'attendent à une forte demande au sortir du confinement. « Les premiers jours, il va y avoir de gros besoins, confirme Michel Boulant, président de l'Unec, syndicat des établissements de coiffure Marne et Ardennes. On va surtout avoir des coupes, notamment pour les hommes. Je pense qu'on fera moins de couleurs. » Vincent Thomas table, quant à lui, sur des achats plaisirs. « Les magasins de bricolage, de sport et de prêt-à-porter seront forcément sollicités », détaille le président des commerçants de Charleville-Mézières. Les deux sont dans l'attente des préconisations de l'État pour la reprise d'activité. « Notre principal problème, c'est la proximité immédiate avec le client, opine M. Boulant. À moins d'être dans un scaphandre. Et puis, il va falloir des peignoirs et serviettes jetables pour chaque client. » ■



# Destination Santé

## Stylos à adrénaline : pas besoin de renouvellement

L'Association Française pour la Prévention des Allergies<sup>1</sup> (AFPRAL) obtient le renouvellement des stylos d'adrénaline par les pharmaciens durant la crise sanitaire. Les stylos à adrénaline Epipen®, Anapen®, Emerade®, Jext® indiqués dans le traitement d'urgence des symptômes du choc anaphylactique peuvent être délivrés en pharmacie. Pour ce faire, les patients devront soit présenter une ordonnance datant de moins d'un an, soit rapporter l'emballage d'un stylo récemment utilisé ou périmé.

Ces stylos auto-injectables d'adrénaline sont indispensables aux patients souffrant d'allergies alimentaires et/ou d'allergies aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles...). Ils doivent en effet les avoir en permanence avec eux, car la survenue d'une réaction anaphylactique peut mettre en jeu leur pronostic vital en quelques minutes.

1. SYFAL, AFPRAL, Stallergènes-Greer, avril 2020

## Gels, eau de javel... interdits pour vos animaux de compagnie

Sur les réseaux sociaux, de nombreuses photos ont circulé, laissant apparaître des animaux de compagnie dont le pelage et les coussinets avaient été aspergés de gels hydroalcooliques ou d'eau de javel. Les maîtres de ces bêtes à poils ayant l'intention de les protéger d'une contamination par le Covid-19. Et l'impact est loin d'être

anodin. Ainsi, à cause de lavage à base de gels hydroalcooliques, des chats ont été pris en charge pour coma éthylique. L'utilisation de détergents a provoqué des intoxications et des brûlures. Reste qu'à « la lumière des connaissances scientifiques disponibles, il n'existe aucune preuve que les animaux de compagnie et d'élevage jouent un rôle dans la propagation du virus », rappelle l'Ordre national des vétérinaires<sup>2</sup>. Une position confirmée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). « La propagation actuelle du Covid-19 est le résultat d'une transmission d'homme à homme. À ce jour, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent propager la maladie. Il n'est donc pas justifié de prendre des mesures à l'encontre des animaux de compagnie qui pourraient compromettre leur bien-être ». À noter : le lavage des animaux domestiques s'effectue classiquement à l'eau et au savon.

2. Ordre national des vétérinaires, consulté le 8 avril 2020

## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance émet plusieurs recommandations : z Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher.

N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit ! Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. z Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. z Eteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

## BIEN MANGER, BIEN VIVRE Le radis noir pour un ventre détendu...

Riche en fibre et peu calorique, le radis noir rassasie rapidement. Ce légume dont on ne mange que la racine est un précieux tonifiant respiratoire. Source de vitamines B et C, en calcium, il présente aussi la particularité de purifier le foie et d'augmenter les sécrétions de la bile. Laquelle favorise la digestion. C'est pourquoi le radis noir est souvent recommandé contre les troubles de la digestion (constipation, ballonnement...). En cuisine Première variété de radis cultivée par l'Homme, le radis noir



se mange souvent cru. Pour l'apprécier, choisissez-le lisse et ferme. Tout d'abord, épluchez-le avant de le couper en fines rondelles. Ajoutez-y ensuite un peu de crème ou de fromage blanc parsemés d'herbes de Provence pour adoucir le goût piquant, ou au contraire d'un filet de citron pressé si vous êtes adeptes des saveurs relevées ! Le radis noir peut aussi se préparer chaud, en chips, velouté ou en purée et pourquoi pas avec une salade de poisson cru. ■



# Des trucs pour mieux dormir

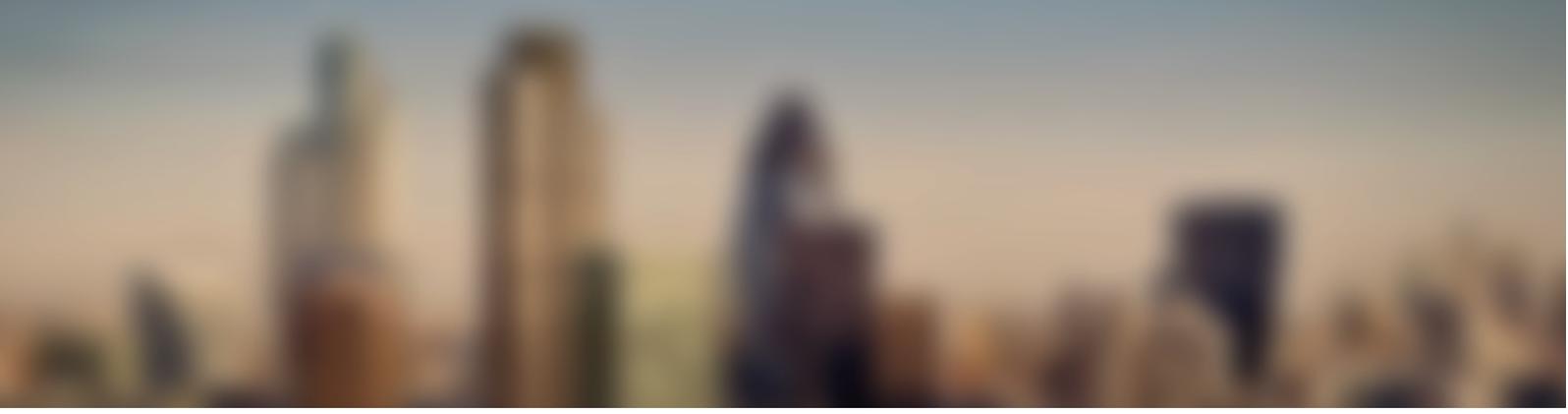
Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) émet plusieurs recommandations

## **Plusieurs recommandations**

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher.
- N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise.
- Si vous ne dormez pas, sortez du lit; si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner.
- Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

## **Pratiquez une activité physique**

- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible? Alors, profitez-en! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit. Et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. En suivant toutes ces recommandations, vous dormirez bien. ■



# **Presse Régionale**

**Radio Régionales**



► 08 avril 2020

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## 10:39:33 Invité : Alexandre Dakar, neurologue,

10:39:33 Invité : Alexandre Dakar, neurologue, médecin du sommeil, membre de l' Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Propos sur le somnambulisme et les terreurs nocturnes.

10:40:54 Ces manifestations peuvent survenir pendant des périodes de stress, de décompensations. Citation apnée du sommeil.

10:41:26 Il est important de maintenir un rythme stable veille - sommeil pendant cette période de confinement.

10:41:58 Le sommeil est sous-tendu par le rythme hormonal.

10:42:06 Citation de la thyroïde.

10:42:11 Propos sur l'horloge interne.

10:42:30 Question de Marie, auditrice : depuis que son petit-fils de 11 ans a vu au collège la bande-annonce d'un film d'horreur Annabelle, il ne dort plus.

10:44:06 La réponse d'Alexandre Dakar. Evocation du traitement cognitivo-comportemental. Les parents doivent adopter avec l'enfant une pensée rationnelle.

10:46:06

**FRANCE BLEU PAYS  
BASQUE**

**PAYS** : France  
**EMISSION** : 100% solidaires  
**DUREE** : 393  
**PRESENTATEUR** : --



► 08 avril 2020

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)



► 08 avril 2020

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## 10:18:09 Coronavirus et confinement. 10:18:59

10:18:09 Coronavirus et confinement.

10:18:59 Invité : Alexandre Dakar, neurologue, médecin du sommeil à l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Le confinement a une incidence sur le sommeil car il augmente le stress, qu'il faut gérer.

10:20:58 Les sujets connus comme en décompensation, dépressives, anxieuses ayant des troubles de la personnalité, ne doivent pas relâcher leur traitement.

10:24:33



# **Presse Régionale**

**Web Régional**



## Journée du sommeil au CHU de Poitiers

Dans le cadre de la 20<sup>e</sup> Journée **nationale du sommeil**, le service de neurophysiologie clinique et le centre régional des pathologies du sommeil du CHU

de Poitiers, en collaboration avec **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), proposeront le vendredi 13 mars sur le site de la Milétrie un stand d'information de 9h à 17h, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard et une conférence sur l'insomnie à 14h30, salle Camille-Guérin/Jean-Bernard, animée par le docteur Alexandra Stancu, du service de neurophysiologie clinique du CHU de Poitiers.

Renseignements : 05. 49. 44. 47. 47 ou [communication@chu-poitiers.fr](mailto:communication@chu-poitiers.fr)



## Journée nationale du sommeil



L'équipe du Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil (CMRS) du CHRU de Nancy vous accueille pour des démonstrations et des conférences & tables rondes. Espace information : toute la journée, hall d'accueil : exposition, quizz et documentation.

Hôpital Central (Bâtiment Lepoire ou dit Neuro, accès piéton 27 rue Lionnois). Démonstration, 10h-20h, 1er étage, secteur d'explorations fonctionnelles neurologiques : Comment se déroule un enregistrement du sommeil ? Comment faire une bonne sieste ? Quel usage de la photothérapie ? Tables rondes et conférences, 2e étage amphithéâtre : 10h «Les idées noires de nos nuits blanches» par les Drs Mickael Ferrand et Loïc Florion. 14h : «Des nuits à bout de souffle» par le Dr Jean-Luc Schaff, Air +, patients-experts. 16h : «Explorer et soigner les nuits blanches» par le Dr Olivier Aron. 18h : «Le sommeil augmenté» par le Dr Nicolas Carpentier.



## Alerte sur le manque de sommeil au lycée Jean-Zay



Devant des élèves de seconde, dont quelques-uns avaient manifestement un peu de mal à tenir les yeux ouverts, Sophie Tréhout, infirmière scolaire parisienne associée à l'Institut national de la vigilance et du sommeil, est venue, jeudi, à Jean-Zay, parler sommeil.

« Vous êtes une population qui ne dort plus », indiquait-elle en préambule. Rappelant qu'à l'adolescence, on a besoin de neuf heures par nuit et que le compte, bien souvent, n'y est pas. Responsables : les couchers trop tardifs ; le bruit ; la pollution lumineuse en ville ; les écrans (9 h 57 par jour, en 2017, pour les 16-24 ans). Avec de lourdes conséquences : défaut de concentration, baisse des défenses immunitaires, irritabilité...

Après son exposé, Sophie Tréhout a initié les jeunes à l'art de la micro-sieste. Cette sensibilisation, inscrite dans le cadre de la dix-neuvième journée **nationale du sommeil**, était pilotée par Sandrine Huppenoire, infirmière du lycée.

Une professeure d'EPS proposait yoga et relaxation tandis que l'une de ses collègues d'arts appliqués avait conçu, avec ses élèves, le décor d'une chambre et des maquettes de sièges de détente. Ces supports, exposés à la cafétéria, étaient accompagnés d'un jeu sur... le sommeil.



## Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ?

Dr Brigitte BLOND.

Un couche-tard peut-il devenir un lève-tôt ? Si l'on a été chouette une grande partie de sa vie, est-il possible de devenir coq ? On peut tenter... sans s'acharner. Les gènes prédéterminent notre sommeil.

Si l'on se réveille le matin en pleine forme quelle que soit son heure de coucher, même tardive, c'est que l'on a son quota d'heures de sommeil, rassure le Dr Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre.

Nul besoin de changer quoi que ce soit et heureusement, puisque pour ces heures de coucher (et donc de réveil !), nous sommes esclaves de nos gènes, autrement dit génétiquement programmés.

Le problème est que les contraintes de travail obligent à se réveiller plus tôt qu'on ne voudrait et donc à sérieusement amputer notre durée de sommeil.

Quelques astuces

En attendant donc la retraite et de dormir sans horaires imposés, quelques astuces pour évoluer coq.

Première piste, vieillir ! Plus on avance en âge et plus on se réveille tôt, naturellement... Plus sérieusement, si l'on ne peut pas forcer sa nature, la tromper est une option. Par un simulateur d'aube, qui se déclenche doucement avant le réveil, qui sonne, lui, sans avertissement », suggère le Dr Lemoine.

Une lumière progressive filtre ainsi par les paupières, pépiements d'oiseaux en prime, activant la sécrétion des hormones du réveil. Comme peuvent le faire des rideaux entrouverts lorsque l'heure de réveil coïncide avec l'aube.

À la première sonnerie, on sort du lit, sans procrastiner ou se défausser sur le bouton "snooze", retardateur de lever : ce faux ami autorise l'entrée dans un nouveau cycle, aussitôt arrêté, interruption qui laisse grogner la journée entière. Avec le feu, puis l'électricité et surtout les écrans, regrette-t-il, nous avons connu trois divorces avec le soleil, notre donneur de temps, ce qui n'aide absolument pas à un endormissement à la bonne heure.

À l'occasion de la 20e Journée **nationale du sommeil**, vendredi 13 mars, des centres du sommeil, répartis sur la France entière, ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil. Renseignements sur [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Les rythmes de sommeil sont très différents d'une personne à l'autre. L'âge et quelques astuces peuvent permettre d'agir sur sa nature, mais très modérément !

– stock.adobe.com

## 20è Journée du Sommeil

MARS1313 mars 202010:00 - 16:30Centre Hospitalier La Chartreuse1 BOULEVARD  
CHANOINE KIR21000, Dijon En savoir plus sur le sommeil !

de 10h à 12 h: visitez le centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse de 14h à 16h30:  
conférence, ouverte à tous, au cours de laquelle différents thèmes seront abordés (Mon sommeil  
va mal: que faire? /Quoi de neuf docteur? Les nouveautés en médecine du sommeil /Addiction et  
sommeil: les liaisons dangereuses / Horaires décalés, travail de nuit, jet lag: le voyage au bout de  
la nuit / La mélatonine: tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'hormone du sommeil).  
(Lieu: amphithéâtre du CH La Chartreuse)



## DIJON : Une Journée du Sommeil à la Chartreuse



Vie locale 07/03/2020 09:51



IMPRIMER L'ARTICLE A l'occasion de la Journée du Sommeil 2020, le centre hospitalier de la Chartreuse organise des portes ouvertes et une conférence le 13 mars.

L'équipe du centre du sommeil du CH La Chartreuse a le plaisir de vous convier :

- Aux portes ouvertes du centre du sommeil (10h00-12h00)
- A la conférence, à partir de 14h00 (amphithéâtre)

Entrée libre

Le vendredi 13 mars 2020

CH La Chartreuse

1 Boulevard Chanoine Kir - DIJON

Préservez notre capital santé, prenons soin de notre sommeil !

Communiqué



## Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie Paris

### Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie, 13 mars 2020-13 mars 2020, Paris.

Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie, le vendredi 13 mars à 14:00

Pour la Journée mondiale du sommeil et la 20<sup>ème</sup> édition de la Journée **nationale du Sommeil®**, le Réseau Morphée organise, en partenariat avec la Cité de la Santé une conférence sur 'Sommeil, chronobiologie et handicap'.

La notion de rythmicité est essentielle en matière de qualité du sommeil. Cet aspect chronobiologique est un des leviers sur lequel on peut jouer pour prévenir les conséquences d'un mauvais sommeil notamment en terme d'irritabilité, d'attention, de troubles de l'humeur.

Chaque thème sera l'occasion d'un échange entre un représentant de patients et un professionnel de santé. Les troubles du sommeil et des rythmes seront abordés dans les cas spécifiques des troubles du spectre autistique, de la déficience visuelle et de la bipolarité.

**\*\*Batiment\*\***: Niveau – 1>Cité de la santé

**\*\*Thèmes\*\***: Medecine – sante – sciences cognitives

**\*\*Activités\*\***: Conférences et débats, Rencontres-Débats

[En savoir plus](<http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/cite-de-la-sante/au-programme/#item-grid-88312>) Gratuit.

14h-17h30[CONFERENCE]organisée par Réseau Morphée sur les troubles du sommeil liés à la chronobiologie et au handicap (troubles du spectre autistique, de la déficience visuelle et de la bipolarité.)

Cité des Sciences et de l'Industrie 30 Avenue Corentin Cariou, 75019 Paris Paris Paris

Dates et horaires de début et de fin (année – mois – jour – heure) :

2020-03-13T14:00:00 2020-03-13T17:30:00

2020-03-13T14:00:00 2020-03-13T17:30:00



# **JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL** **Thionville,**

## **JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL**, 13 mars 2020-13 **mars 2020, Thionville,.**

**JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL** 2020-03-13 10:00:00 10:00:00 – 2020-03-13  
16:30:00 16:30:00 Hôpital gériatrique Le Kem 129 Route de Guentrangé  
Thionville Moselle

Sous l'égide de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**)  
Organisée par les unités CEREVES ( Centres d'Etude, de Recherche et d'Évaluation de la  
Vigilance Et du Sommeil)

Sous la coordination du Pr. Hervé VESPIGNANI, directeur médical national.

Prendre soin de son sommeil : parlons-en !

Thionville : Dr Christelle BADET, Neurologue

PORTES OUVERTES ET DÉMONSTRATION > 10h-16h

CONFÉRENCE > 16h30

+33 3 82 54 98 98

<https://www.semaineducerveau.fr/manifestation/journee-nationale-du-sommeil-3/>

Sous l'égide de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**)  
Organisée par les unités CEREVES ( Centres d'Etude, de Recherche et d'Évaluation de la  
Vigilance Et du Sommeil)

Sous la coordination du Pr. Hervé VESPIGNANI, directeur médical national.

Prendre soin de son sommeil : parlons-en !

Thionville : Dr Christelle BADET, Neurologue

PORTES OUVERTES ET DÉMONSTRATION > 10h-16h

CONFÉRENCE > 16h30

Région Grand Est



## Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie Paris

### Sommeil, chronobiologie et handicap Cité des Sciences et de l'Industrie, 13 mars 2020 14:00-13 mars 2020 17:30, Paris.

Vendredi 13 mars, 14h00, 14h00 Gratuit. 0185539974, [infocontact@cite-sciences.fr](mailto:infocontact@cite-sciences.fr)

14h-17h30[CONFERENCE]organisée par Réseau Morphée sur les troubles du sommeil liés à la chronobiologie et au handicap (troubles du spectre autistique, de la déficience visuelle et de la bipolarité.)

Pour la Journée mondiale du sommeil et la 20<sup>ème</sup> édition de la Journée **nationale du Sommeil®**, le Réseau Morphée organise, en partenariat avec la Cité de la Santé une conférence sur 'Sommeil, chronobiologie et handicap'.

La notion de rythmicité est essentielle en matière de qualité du sommeil. Cet aspect chronobiologique est un des leviers sur lequel on peut jouer pour prévenir les conséquences d'un mauvais sommeil notamment en terme d'irritabilité, d'attention, de troubles de l'humeur.

Chaque thème sera l'occasion d'un échange entre un représentant de patients et un professionnel de santé. Les troubles du sommeil et des rythmes seront abordés dans les cas spécifiques des troubles du spectre autistique, de la déficience visuelle et de la bipolarité.

Batiment: Niveau – 1>Cité de la santé

Thèmes: Medecine – sante – sciences cognitives

Activités: Conférences et débats, Rencontres-Débats

En savoir plus

Cité des Sciences et de l'Industrie 30 Avenue Corentin Cariou, 75019 Paris 75019

vendredi 13 mars – 14h00 à 17h30

vendredi 13 mars – 14h00 à 17h30

0185539974 <http://www.cite-sciences.fr> La cité des sciences et de l'industrie est un établissement public de diffusion de la culture scientifique, technique et industrielle située à Paris, La Villette.

La Cité propose expositions, films, conférences et animations pour les enfants et leurs familles.

science, culture scientifique et technique et industrielle, recherche, expositions, médiation, musée



## PARIS : Journée du sommeil, la sieste au travail, c'est permis ?



10 Mar 2020

Written by La rédaction. Posted in INFOS NATIONALES

Le 13 mars 2020 est la journée internationale du sommeil.

Avec l'évolution du bien-être au travail, des entreprises commencent à aménager des espaces de repos sur le lieu de travail afin d'augmenter la concentration des salariés et réduire leur stress. D'après un sondage réalisé par les Editions Tissot auprès de ses lecteurs, 97 % pensent qu'instaurer la sieste au travail est positif pour la productivité. Mais 57 % y voient néanmoins une pratique difficile à mettre en place dans l'entreprise. Mais concrètement, peut-on faire la sieste au travail ? La réponse de Marine Sonnerat, juriste aux Editions spécialistes du droit social Tissot.

Peut-on ne pas venir au bureau après une nuit d'insomnie ?

Oui, le salarié victime d'une nuit d'insomnie, qui le matin ne se sent pas capable de se rendre à son travail (surtout s'il doit conduire pour s'y rendre) prend probablement une sage décision en restant à la maison. Et ce n'est peut-être finalement pas une mauvaise nouvelle pour l'employeur, car il y a tout lieu de penser que ce salarié épuisé ne sera pas d'une grande efficacité pendant sa journée de travail. Mais, en principe, toute absence doit avoir été validée par l'employeur, sous peine d'être considérée comme une absence injustifiée, synonyme de sanction. Néanmoins, dans le cas présent d'une absence imprévue et totalement involontaire, le salarié qui a pris soin d'avertir son employeur le plus rapidement possible ne peut pas être sanctionné. Il ne lui restera plus qu'à régulariser la journée non travaillée en posant un jour de congé payé ou de RTT (s'il en dispose). Si l'employeur est d'accord, il pourra également récupérer les heures perdues, par exemple, en partant plus tard le soir pendant quelques temps. Attention, nous parlons ici de situations exceptionnelles. Si ce type d'absences venait à trop se répéter, voire à désorganiser l'entreprise, l'employeur pourrait envisager des sanctions.

A-t-on le droit de faire la sieste au bureau ?

Par définition, le temps de travail est la période pendant laquelle le salarié est à la disposition de

l'employeur, exécute sa prestation de travail et se conforme à ses directives sans pouvoir vaquer librement à des occupations personnelles. Donc, non, la sieste au bureau n'est pas une disposition prévue par le Code du travail, ni par les conventions collectives ! Néanmoins, parce que ses bienfaits ne sont plus à démontrer, la sieste au travail commence doucement à se démocratiser en France. Le mieux, pour le salarié qui souhaite bénéficier d'un temps de repos est de consulter le règlement intérieur de son entreprise, voire de se rapprocher de son service des ressources humaines pour savoir si cette pratique est autorisée.

Mon chef peut-il me sanctionner s'il me trouve endormi à mon poste de travail ?

Oui, si la sieste n'est pas une pratique autorisée sur le lieu de travail, l'employeur ou le supérieur hiérarchique pourra envisager une sanction à l'encontre du salarié. Néanmoins, la sanction doit être proportionnée au regard des conséquences par rapport à la fonction exercée. Et le licenciement pour faute grave peut être retenu lorsque le salarié exerce des fonctions de surveillance ou de sécurité. Ainsi, le 17 février 2016, la Cour d'appel de Bordeaux a reconnu que le fait pour un pompier affecté à la sécurité d'un aéroport d'avoir interrompu volontairement son travail pour faire une sieste était constitutif d'une faute grave. Cela a été le cas également pour un moniteur de sport qui s'était endormi à son travail, laissant ainsi des enfants handicapés âgés de 7 à 10 ans sans surveillance (Cass. soc., 20 décembre 2006, n° 05-42.415). Mais on peut difficilement penser que la faute grave puisse être retenue pour un salarié qui se serait » simplement » endormi devant son ordinateur, sans qu'il y ait de conséquences sérieuses pour l'entreprise.



## 20e Journée du sommeil : en savoir plus sur le sommeil

Autres idées sorties | Bien-être



Vendredi 13 mars 2020 10h00 Gratuit Centre Hospitalier La Chartreuse (2 événements)  
En savoir plus sur le sommeil !

- De 10h à 12 h : visitez le centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse.
- De 14h à 16h30 : conférence, ouverte à tous, au cours de laquelle différents thèmes seront abordés (Mon sommeil va mal : que faire ? /Quoi de neuf docteur ? Les nouveautés en médecine du sommeil /Addiction et sommeil : les liaisons dangereuses / Horaires décalés, travail de nuit, jet lag : le voyage au bout de la nuit / La mélatonine : tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'hormone du sommeil).

Lieu : amphithéâtre du CH La Chartreuse

Source et illustration : Centre Hospitalier La Chartreuse

Publié par Jondi

Réagissez à cet événement

Aucun commentaire

**Laisser un commentaire Annuler la réponse**

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Commentaire

Adresse email \*

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site web dans le navigateur pour mon prochain commentaire.



## **Ateliers annulés au CHU..... la Journée du sommeil maintenue à la Polyclinique**

Dans le cadre des mesures de prévention relatives au coronavirus et prises par le CHU de Poitiers, les stands d'information et de dépistage organisés dans le cadre des Journées de l'audition, des maladies rénales et du sommeil, prévues les jeudi 12 et vendredi 13 mars, dans le hall d'accueil de Jean-Bernard, sur le site de la Milétrie, sont annulées.

> **Renseignements:** direction de la communication et du mécénat du CHU de Poitiers au 05.49.44.47.47 ou communication@ chu-poitiers.fr

... la **Journée du sommeil** maintenue à la Polyclinique

La 20 **Journée du sommeil** aura lieu vendredi 13 mars. Les équipes du Centre du sommeil et du service prévention de la santé de la Polyclinique Elsan, de Poitiers, organisent un stand d'information et des animations, de 10h à 17h, dans le hall d'entrée de la clinique. Ce même jour à 15h, le Dr Guy Aurégan, pneumologue expert du sommeil et Céline Garreau, hypnothérapeute, invitent à une conférence-débat « Le sommeil, ça sert à quoi? » dans la salle de réunion de la Polyclinique.



## **Covid 19. Saumur. La Journée du Sommeil annulée au centre hospitalier**

**Face aux risques de propagation du coronavirus, la direction de l'hôpital de Saumur a décidé d'annuler son événement "la journée du Sommeil", qui devait se tenir le vendredi 20 mars.**



La direction du Centre Hospitalier de Saumur, en accord avec le Docteur Claude Richard, cardiologue à l'initiative de la manifestation, a décidé d'annuler ou de reporter à une date ultérieure, la **Journée du sommeil** 2020, fixée le vendredi 20 mars. « L'affichage et la diffusion des flyers ont été réalisés, depuis plusieurs jours, mais la manifestation est bien annulée », explique le CH de Saumur. Une décision qui intervient dans le cadre de la situation du Covid-19 et également dans le cadre du dispositif mis en place depuis le dimanche 8 mars 2020 sur les restrictions des visites au Centre hospitalier, dans les EHPAD et les sites externes de Saumur ainsi qu'au Centre hospitalier de Longué-Jumelles et de l'EHPAD de Montreuil Bellay. L'événement devait accueillir plusieurs ateliers et conférences autour du sommeil.

Article du 11 mars 2020 | Catégorie : Vie de la cité



## Jeff de Bruges

Magasin de chocolats - Dragées - Confiseries - Glaces

Situé en coeur de ville, le magasin Jeff de Bruges propose un grand choix de chocolats artisanaux belges de qualité mais aussi calissons, pâtes de fruits et d'amandes, oursons à la guimauve, Juliettes, Gustaves, dragées pour vos cérémonies et glaces

boules à la belle saison. Gourmands, vous êtes attendus !

+d'infos Abonnez-vous Ecrivez un article

Il n'y a pas de commentaire à cet article. Soyez le premier !

◀ Retour

### Ajoutez un commentaire à cet article :

Les commentaires ne seront pas corrigés.

Ceux comportant des mots grossiers ou portant atteinte à l'intégrité des individus n'étant pas publics ne seront pas publiés.

La courtoisie n'empêche pas la libre expression, nous vous rappelons aussi que le débat s'enrichit d'idées et non de critiques aux personnes.

Votre nom :

Votre E-mail :

(n'apparaîtra pas sur le site)

Votre commentaire :

Si vous ne réussissez pas à mettre un commentaire, pensez à mettre votre navigateur internet à jour. Pour déposer un commentaire vous devez avoir javascript actif.

Me prévenir si un autre commentaire est déposé pour cet article.

Si vous êtes un humain, laissez ce champ vide.

[Anti-spam] Répondez à cette question pour valider votre commentaire :

Quelle est la première lettre de cette question ?

Votre commentaire sera publié après modération.

Pour faciliter la lecture des commentaires, la longueur des commentaires est réduite et le nombre de caractères est limité à 600...

Créez votre article ! ICI



## Laval. Journée d'information autour du sommeil, samedi 14 mars

Laval. Journée d'information autour du sommeil, samedi 14 mars Pour la Journée **nationale du sommeil**, l'association Air 53 organise une journée d'informations et de rencontre autour des problématiques liées au sommeil. Place du 11-Novembre à Laval (Mayenne), le 14 mars.

L'association Air 53 (association des insuffisants respiratoires de la Mayenne), laquelle regroupe les malades concernés par l'apnée du sommeil, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et autres maladies respiratoires, organise, dans le cadre de cette journée **nationale du sommeil**, une manifestation samedi 14 mars, à Laval.

Mieux comprendre le sommeil

Un stand sera consacré à la **journée du sommeil** avec des documentations sur l'insomnie, le sommeil et scolarité, le sommeil et le stress, etc. Il y a aura aussi un carnet pour mieux comprendre le sommeil à tous les âges, des consignes pour mieux dormir et des explications sur l'échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence... Des professionnels encadreront la manifestation.

Samedi 14 mars , de 10 h à 16 h, place du 11-Novembre à Laval. Contact : Jean-Michel Née, président d'Air 53, tél. 06 09 73 69 20.

Le sommeil est un régulateur fondamental de la vie.

Archives Ouest-France



## Nîmes : mieux agir sur son insomnie avec Som'Health



Lancée en 2016, l'étude vise à mieux prévenir, prendre en charge et suivre l'insomnie chronique. De combien de temps de sommeil avez-vous besoin ? Avez-vous de mauvaises habitudes ? Êtes-vous plutôt du matin ou du soir ? Des questions pour lesquelles quatre acteurs se mobilisent pour y répondre : Dr Beatriz Abril, neurologue au CHU de Nîmes, Dr Gauthier Brisson, médecin généraliste, Marie-Julie Catoir-Brisson, maître de conférences en design et communication à l'université de Nîmes, et récemment, Elisa Wrembel, doctorante en Sciences de l'information et de la communication.

### "Il n'y a pas de sommeil type"

"Il y a plein de mauvaises habitudes à éviter, basées sur de fausses croyances. Chacun à son fonctionnement, il n'y a pas de sommeil type", explique Marie-Julie Catoir-Brisson. Leur recherche aboutira en mai à une application proposant plusieurs outils : un agenda dans lequel commenter ses nuits, un annuaire de professionnels et de la prévention.

Un bracelet électronique fait aussi partie du suivi médical enregistrant des informations pendant la nuit du patient. Toutes ces données seront ensuite analysées et comparé avec un médecin.

L'équipe de Som'Health recherche des professionnels et patients intéressés par le projet pour tester l'application au mois de mai.

Contact : somhealth@gmail.com [www.projetsomhealth.org](http://www.projetsomhealth.org)



## Saumur. Coronavirus : La Journée du sommeil elle aussi mise en veille

Saumur. Coronavirus : La Journée du sommeil elle aussi mise en veille. Elle devait avoir lieu vendredi 20 mars, à Saumur. En raison des mesures liées au coronavirus, le centre hospitalier de Saumur a décidé « d'annuler ou de reporter » l'événement. Le Journée du sommeil devait avoir lieu au centre hospitalier de Saumur. Les organisateurs ont décidé d'annuler ou de reporter à une date ultérieure, indiquent-ils dans un communiqué. Une décision prise ce mercredi 11 mars par la direction du centre hospitalier, alors que l'épidémie continue sa progression. Des conférences et des ateliers devaient être organisés toute l'après-midi afin de tout savoir sur l'art de bien dormir.

La Journée du sommeil, organisée par le centre hospitalier de Saumur, n'aura vraisemblablement pas lieu cette année.

DR



## **PRÉVENTION Journée du sommeil : conférence annulée**

Après l'annulation des animations programmées au CHU de Poitiers pour la **Journée du sommeil**, la Polyclinique de Poitiers a elle aussi annoncé hier

que la conférence-débat sur le sommeil qu'elle avait programmée le vendredi 13 mars n'aura finalement pas lieu. Décision prise « compte tenu de l'actualité relative au Covid-19 », précise-t-elle. En revanche, les stands d'information et animations prévus dans le hall de la clinique par le Centre du sommeil et par son service de prévention sont maintenus.



## Journée nationale du sommeil Polyclinique de Gentilly Nancy

Journée nationale du sommeil Polyclinique de Gentilly, 13 mars 2020-13 mars 2020, Nancy. Journée nationale du sommeil Polyclinique de Gentilly, le vendredi 13 mars à 10:00  
Portes ouvertes et démonstration de 10h à 16h suivi de conférences à 16h30 dans les établissements suivants :

\* Polyclinique La Ligne Bleue, 9 avenue du Rose poirier – EPINAL, \* Hôpital Gériatrique Le Kem, 129 Route de Guentrange – THIONVILLE, \* Hôpital Château-Salins, 40 rue de Metz – CHATEAU-SALINS

Sous l'égide de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**)

Organisée par les unités CEREVES ( Centres d'étude, de recherche et d'évaluation de la vigilance et du sommeil), sous la coordination du Pr. Hervé Vespignani, directeur médical national.

Un événement A votre santé – Semaine du Cerveau Entrée libre

Prendre soin de son sommeil : parlons-en !

Polyclinique de Gentilly Polyclinique de Gentilly NANCY Nancy Plateau de Haye  
Meurthe-et-Moselle

Dates et horaires de début et de fin (année – mois – jour – heure) :

2020-03-13T10:00:00 2020-03-13T16:00:00

2020-03-13T10:00:00 2020-03-13T16:00:00



## Vendredi 13, analyses des annonces d'Emmanuel Macron... Les infos et la météo du jour en Normandie

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies et technologies similaires qui permettront l'utilisation de vos données par les sociétés de Paris-Normandie et des tiers comme les régies publicitaires partenaires, afin de réaliser des stats d'audiences, vous offrir des services, contenus éditoriaux et publicités liés à vos centres d'intérêts. Le soleil est enfin de retour en cette fin de semaine. Vendredi 13 mars 2020, toute la Normandie se réveillera sous de belles éclaircies, même si l'Eure et la Seine-Maritime resteront en vigilance orange inondation. Il fera 7 °C à

Aumale et Évreux, 8 °C à Yvetot, Vernon et Granville et 10 °C au Havre.

L'après-midi, les nuages feront leurs apparitions dans le sud de la région. L'Orne, la Manche et le Calvados verront même quelques averses. Les températures seront comprises entre 8 degrés en Seine-Maritime et jusqu'à 10 degrés pour la pointe havraise.

Mais pas de panique, les pluies seront de courtes durées et le week-end s'annonce ensoleillé et agréable.

Voici les prévisions de Météo France en Normandie pour la matinée du vendredi 13 mars 2020.

Voici les prévisions de Météo France en Normandie pour la journée du vendredi 13 mars 2020.

Voici les prévisions de Météo France en Normandie pour la matinée du vendredi 13 mars 2020.

Voici les prévisions de Météo France en Normandie pour la journée du vendredi 13 mars 2020.

Vendredi, nous fêtons les Léandre, Rodrigue et Salomon. Bonne fête à eux ! Vendredi 13 mars sera la journée **nationale du sommeil** et n'oubliez pas d'aller voter pour le premier tour des municipales dimanche 15 mars !

Découvrez les principales informations à retenir ce matin sur Paris-Normandie :

Vendredi 13. Les Normands sont les joueurs les plus superstitieux de France !

INFOGRAPHIE. La Française des jeux met en jeu vendredi 13 mars 2020 une Super cagnotte de 13 millions d'euros minimum. L'occasion de faire le point sur les pratiques des Français et des Normands sur les jeux de loterie et de grattage.

Coronavirus : Macron ordonne la fermeture des crèches, écoles et universités de France

Emmanuel Macron a ordonné la fermeture à partir de lundi 16 mars 2020, et « jusqu'à nouvel ordre », des crèches, des établissements scolaires et universités pour freiner la propagation du nouveau coronavirus, qui a tué 61 personnes et en a contaminé près de 3 000.

Coronavirus : face à la fermeture des établissements, enseignants et parents doivent s'organiser

Éducation. Crèches, écoles, collèges, lycées et universités ferment lundi 16 mars 2020 et jusqu'à nouvel ordre. Une mesure qui, si elle est acceptée, soulève des interrogations notamment quant à la continuité de l'enseignement ou encore la garde des enfants.

L'info du 12 mars à retenir :

Une fille de 19 ans, handicapée mentale, a disparu du domicile de ses parents à Bolbec, depuis le 11 mars 2020. La police fait passer un appel sur les réseaux sociaux pour la retrouver.

Et aussi...

Au programme du jour sur Paris-Normandie, retrouvez également : après une condamnation, les Gilets jaunes du Havre dénoncent « une répression gouvernementale », à Port-Jérôme-sur-Seine, la petite fille suspectée n'est finalement pas infectée pas le coronavirus, cinq salariés de l'usine

Holophane contaminés aux Andelys, dans l'Eure, les usagers résidant de l'Oise interdits de crèches dans l'Eure, visites suspendues dans les Ehpad

: en Normandie, protéger du coronavirus mais aussi de l'isolement...

Comme chaque jour, ne manquez pas non plus toutes nos idées de sorties dans la région. Bonne journée à toutes et à tous!



## Insomnies : à Nîmes, on pense l'outil du futur qui aidera à dormir

Sophie Guiraud

Médecins, chercheurs innovent. Gros plan à l'occasion de la journée **nationale du sommeil**.

Mieux dormir avec l'aide d'une application qui n'aura rien de "gadget technologique numérique", et, au-delà, via un dispositif qui associe communauté de patients, médecins, chercheurs.

Marie-Julie Catoir, maîtresse de conférence en design et communication du laboratoire Projekt (innovation sociale et design) à l'université de Nîmes, synthétise ainsi le projet SomHealth qu'elle a initié il y a trois ans.

Le protocole médical a été rédigé par deux médecins nîmois, Béatriz Abril, responsable de l'unité du sommeil du CHU, et Gauthier Brisson, médecin généraliste et somnologue, pour se distinguer de "la jungle technologique des outils numériques pour le sommeil", plus ou moins pertinents scientifiquement.

Autre problématique : "Il existe des solutions comme les thérapies comportementales cognitives, mais elles ne sont pas remboursées." Enfin, "la lutte contre les insomnies ne fait pas l'objet de politiques publiques, alors que l'insomnie est le mal du siècle".

"20 % de la population souffre d'insomnies"

Destiné aux soignants comme aux malades, le projet vient d'obtenir un renfort de poids : l'école des Mines d'Alès. Il a été encouragé dès le départ par le CHU de Nîmes (avec un trophée Innov'actions en 2016), Nîmes Métropole (subvention en 2019), la Région, qui finance une bourse doctorale jusqu'en 2022.

"20 % de la population souffre d'insomnies, 30 % d'insomnie chronique", rappelle Marie-Julie Catoir. Le prototype de l'application est en test. Elle espère une mise sur le marché cette année.

"C'est une innovation technologique, mais aussi organisationnelle et sociale", explique la chercheuse qui a associé une centaine de patients au projet conçu dans une dimension de "prévention et de sensibilisation".

"L'application numérique n'est qu'une partie de la solution. Rien ne marchera si on ne met que de la technologie", insiste Julie Catoir.

Le dispositif comprend par exemple "un agenda du sommeil numérique pour prendre en charge le vécu subjectif de la maladie". Il s'appuie sur "un réseau d'acteurs" médecin, psychologues, mais aussi soignants "qui proposent des solutions non médicales". Il faudra l'"animer" au plus près des territoires, en Occitanie et sur un maillage national, "sans oublier les DOM-Tom", rappelle la Nîmoise car les réseaux spécialisés dans l'insomnie sont aujourd'hui parisiens, qu'il s'agisse des professionnels de santé avec Morphée, ou de l'association de patients France insomnie.

Marie-Julie Catoir ne manque pas d'idées : "On voudrait créer un institut du sommeil" en Occitanie.

Bastide avec les sportifs

Comment gérer son sommeil quand on voyage en permanence et qu'on est souvent en décalage horaire ? Le 19 février dernier, le tennisman Jo-Wilfried Tsonga était dans les locaux de Bastide médical, à Caissargues, qui sponsorise et accompagne le tennisman dans le cadre d'un programme d'analyse de la gestion du sommeil des sportifs de haut niveau, mené avec le centre du sommeil d'Annecy.

La société gardoise de matériel médical a également travaillé avec le navigateur Kito de Pavant sur la Route du Rhum, ou encore le Vendée Globe.

<https://images.midilibre.fr/api/v1/images/view/5e69b9878fe56f74b240869f/large/image>.

jpg?v=8

Beatriz Abril, Gauthier Brisson, Marie-Julie Catoir veulent innover..

## Prenez soin de votre sommeil !

La journée **nationale du sommeil** a lieu ce vendredi. A cette occasion, nous avons interrogé un médecin dijonnais, spécialiste en la matière. La tendance générale est aujourd'hui est de prendre soin de son alimentation, mais il ne faut pas négliger non plus son sommeil, important pour la santé de chacun. La journée nationale et inter **nationale du sommeil** est chaque année l'occasion de rappeler ce message. A Dijon, le Centre Hospitalier de la Chartreuse devait organiser ce vendredi une journée portes ouvertes de son centre du sommeil ainsi qu'une conférence sur le sujet. Pour cause de coronavirus, ces animations ont finalement été reporté. Pour évoquer quand même ce sujet hautement important qu'est le sommeil, nous avons contacté le docteur Clément Guillet, médecin spécialiste du sommeil au Centre Hospitalier de la Chartreuse. Ecoutez ci-dessous son interview :

Podcasts

Podcast itv Docteur Clément Guillet - medecin du sommeil - FA -

Sur le même sujet

Professionnels, pensez au sommeil!



## « Il y a une véritable négligence du sommeil »

Avec souvent moins de sept heures de sommeil par nuit, les Français sont de mauvais élèves.

Cette nouvelle Journée **nationale du sommeil** permet d'attirer l'attention sur cette activité trop souvent mise au second plan. « Il y a une véritable négligence du sommeil, estime le professeur Xavier Drouot, chef du service de neurophysiologie clinique au CHU de Poitiers. Les nouvelles technologies n'y sont pas étrangères. Avec Internet, les réseaux sociaux et les écrans, il y a de plus en plus de chose à faire le soir avant de se coucher. » Selon une étude de Santé publique France, 35,9% des Français dormiraient même moins de six heures par nuit.



## Fermetures et annulations : conséquences du coronavirus dans l'agglo de Pau



Depuis jeudi et l'allocution du président de la République, les annonces de reports et d'annulations pleuvent, touchant en particulier les rendez-vous culturels et les structures qui accueillent les enfants.

### La Ville impose ses fermetures

En plus de la fermeture des écoles et crèches imposées par le gouvernement, la Ville de Pau a décidé ce vendredi de baisser le rideau des accueils de loisirs, des gymnases, du Conservatoire et du Resto du soir ouvert rue de Craonne, dès ce lundi. Les piscines (stade nautique et Péguilhan) sont d'ores et déjà closes.

La collectivité applique par ailleurs les mesures gouvernementales dans les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : « L'intégralité des visites de personnes extérieures à Noust Soureilh est suspendue ». Les familles des résidents ont été prévenues. Dans les résidences autonomie Beth Ceu et Margalide, gérées elles aussi par le Centre communal d'action sociale (CCAS), « les visites, déconseillées, sont limitées et les activités des clubs extérieurs qui s'y réunissent sont suspendues ».

### Idélis : trois bus sur quatre en circulation dès ce lundi

La circulation des bus va être adaptée en raison de la fermeture des établissements scolaires et de ses répercussions sur l'activité du réseau – le service Scolaris sera d'ailleurs suspendu dès ce lundi. « Certains de nos salariés auront recours au dispositif d'arrêt de travail indemnisé afin de pouvoir garder leurs enfants, communique Idélis. En conséquence un plan de continuité d'activité sera mis en place » pour faciliter les déplacements des usagers. Le réseau fonctionnera à raison de 3 bus sur 4. Les services

Libertis et Flexilis ainsi que la Coxitis fonctionneront normalement, tout comme les lignes 10, 15, 16, 804 et le réseau de soirée (lignes A, B, C, D et E). L'agence commerciale sera ouverte de 8 h 45 à 18 h.

## Les cinq grandes écoles reportent leurs portes ouvertes

Les grandes écoles palaises « reportent à une date ultérieure leur journée portes ouvertes commune prévue ce samedi 14 mars » (nos éditions du 12 mars). Chaque école « reste bien sûr à l'écoute des questions des candidats et de leurs parents » via son site internet respectif : [ensgti.univ-pau.fr](http://ensgti.univ-pau.fr); [eisti.fr](http://eisti.fr); [pau.cesi.fr](http://pau.cesi.fr); [esc-pau.fr](http://esc-pau.fr); [iae.univ-pau.fr](http://iae.univ-pau.fr)

## Pas de boxe ce samedi

La masterclass de boxe, organisée par la MJC des Fleurs et le Boxing Club d'Irdron, prévue ce samedi 14 mars à la MJC des Fleurs (notre édition d'hier), est annulée.

## Le château portes closes

Selon les directives du ministère de tutelle, le musée national et Domaine du château seront fermés au public dès ce samedi matin 13 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre.

## Les MJC du Laü, Les Fleurs et Berlioz fermées

Après concertation, les trois MJC du Laü dirigée par Mathieu Lautier, Les Fleurs dirigée par Olivier Pellure et Berlioz dirigée par Yannick Grimaud ferment leurs locaux. Précisément, la MJC du Laü « fermera ses portes dès ce samedi 14 mars et jusqu'au 22 inclus », une décision « reconductible une semaine » indique Mathieu Lautier. « Toutes les activités seront suspendues ainsi que l'accueil du public ». Les directeurs demandent aux adhérents « de bien vouloir respecter cette décision et de ne pas aller aux MJC ». Des informations complémentaires et actualisées seront communiquées sur le site [www.mjcdulau.fr](http://www.mjcdulau.fr)

Les MJC des Fleurs qui reçoit surtout des mineurs et Berlioz, qui accueillent beaucoup de seniors, seront closes « les deux prochaines semaines ». A priori, elles rouvriront le 30 mars « sauf nouvelles contraintes. Il n'y aura donc pas d'accueil du public ni activités » informent Olivier Pellure et Yannick Grimaud. À Berlioz, « toutes les soirées culturelles seront annulées ou reportées quand ce sera possible ».

## Les Francas de Pau itou

L'ensemble des centres de loisirs, maison du jeu et accueil parents-enfants des Francas de Pau « seront fermés à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre » indique la direction.

## Ainsi que La Pépinière

« Le centre social La Pépinière sera fermé au public dès ce lundi 16 mars et jusqu'à nouvel ordre » annonce Simon Allard, directeur. « Ainsi, toutes les activités seront suspendues et les accueils de mineurs fermés ». Toutes les informations sur les

évolutions de la situation seront à retrouver sur [www.pepiniere-pau.org](http://www.pepiniere-pau.org).

## Journée du sommeil ajournée

Initialement programmée vendredi 20 mars, la journée du sommeil organisée comme chaque année à la clinique d'Aressy aura, elle aussi, lieu « à une date ultérieure, qui reste à préciser » confirme le Dr Dakar.

## Pluie de reports au Zénith

Au Zénith, après le report des spectacles programmés jusqu'à fin mars (Alain Souchon□; Chantal Goya□; Norman au 7 avril 2021 à 20 h, tarif : 33 €□; Irish Celtic au mercredi 27 janvier 2021 à 20 h□; Best of 80 et Dracula), c'est au tour de ceux d'avril d'être reportés, l' Muvrini (prévu le 1er avril), de Michel Jonasz (le 4) et de Jean-Louis Aubert (le 7).

Le spectacle d'l Muvrini est reporté au vendredi 20 novembre (les billets restent valables pour la date de report). « Groove » de Michel Jonasz sera donné le jeudi 12 novembre, à 20 h 30 (les billets restent valables sans échange sur la date de report, sinon, ils sont remboursables dans le point d'achat jusqu'au 3 mai). « Olo Tour » de Jean-Louis Aubert est, lui, reporté au dimanche 22 novembre à 19 h (les billets restent valables. Pour le remboursement, se rapprocher du point de vente avant le 11 juin).

## Le concert de l'OPPB annulé

Le concert du violoniste japonais Daishin Kashimoto, ce samedi à 18 h au Palais Beaumont est annulé.

## Résonance(s) perturbé

Le temps fort Résonance(s), concocté par l'équipe d'Espaces Pluriels ne pourra avoir lieu dans les conditions prévues. Dans un premier temps, le spectacle Tutuguri (16 mars) et le workshop de Flora Détraz (14 mars), parcours autour de l'œuvre de Flora Détraz sont annulés. Les rendez-vous suivants de mars seront reportés. Contact : billetterie par e-mail à [accueil@espacespluriels.fr](mailto:accueil@espacespluriels.fr) ou au 05 59 84 11 93 (lundi au jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14h à 18h□; vendredi de 9h30 à 13h).

## Lons : activités suspendues à l'espace James-Chambaud

Toutes les activités de l'Espace James-Chambaud, à Lons, seront suspendues à partir de ce lundi 16 mars et ce, jusqu'à nouvel ordre. Ainsi, les spectacles du 20 mars avec « Les Fouteurs de joie » du 27 mars avec « Smoking Josephine » et du 2 avril avec « Airelle Besson et Lionel Suarez » ainsi que « Mokofina » le 7 avril sont concernés. Les organisateurs espèrent pouvoir trouver des solutions de report.

## Bizanos : EpiScènes maintient ses soirées mais...

« L'équipe a décidé de maintenir les Soirées EpiScènes. Nous accueillerons 50 personnes par soirée », précise Léandre Arribes. À venir : une scène ouverte vendredi 20 mars et le spectacle maison version 2 de « Madame K et Monsieur Barré »

les 27 et 28 mars. Mais « suite aux dernières recommandations sanitaires », il annonce « la suspension temporaire de tous les ateliers théâtre et improvisation ».

☐ Marche pour le climat.– Organisée par le collectif Citoyens Pour Le Climat Pau, la marche aura bien lieu ce samedi 14 mars à partir de 14 h 30 depuis la place Clemenceau « tout en prenant toutes les précautions mentionnées par la préfecture ».

☐ Tam Tam Théâtre.– « Notre jauge étant inférieure à 100 personnes », la représentation du spectacle « Rouge neige » au TTT, 8 place du Foirail, ce samedi à 20 h 30 « est maintenue », annonce le théâtre palois.

## Annulé ou reporté

☐ Université du temps libre.– Les conférences hebdomadaires de l'UTLA sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

☐ Thé dansant N Les thés dansants organisés par PEPS dimanches 15 et 22 mars au Palais Beaumont et dimanche 29 mars à Pardies-Monein sont annulés.

☐ Faire Face.– L'association Faire Face annule ses lotos prévus lundi 16 et lundi 30 mars, à la maison de quartier Lartigue.

☐ Paroisse Saint-Paul.– La commission des fêtes de la paroisse annule le loto de printemps prévu ce dimanche 15 mars.

☐ Service national.– « Toutes les Journées défense et citoyenneté (JDC) sont annulées, et ce jusqu'à nouvel ordre » communique le centre du service national.

☐ Route du Son.– La première soirée de Mars Ca Tape, ce samedi 14 mars à La Route du Son, à Billère, est annulée. La boum électro du mercredi 18 mars est reportée.

☐ Secours catholique.– Les bénévoles de l'Accueil de la Maison de la fraternité du Secours catholique « ont décidé de suspendre les ouvertures les dimanches pour une période indéterminée ».

☐ Nettoyage des berges du gave.– Le Pau Canoë-kayak Club Universitaire prévient de « l'annulation de l'action de nettoyage des berges du Gave, ce dimanche 15 mars ». Elle avait déjà été reportée en raison de la crue du gave.

☐ Lusophonie.– Les concerts de Billère ce samedi et de Lons ce dimanche sont annulés.



## La prévention des troubles du sommeil à la clinique

La journée **nationale du sommeil**, aujourd'hui vendredi permet d'attirer l'attention du grand public sur une occupation qui représente quasiment un tiers de notre vie, le sommeil. La clinique du Vallespir s'engage dans la prévention des troubles du sommeil. "Les Français dorment de plus en plus mal. Près d'un sur deux se plaint d'un mauvais sommeil et 20 % sont insomniaques. De plus, près d'un million de Français s'arrêtent de respirer, pendant plus de 10 secondes, plusieurs fois pendant la nuit. Ces apnées du sommeil sont une réelle menace pour la santé. En effet, elles provoquant fatigue, difficultés de concentration et somnolences et sont à l'origine de troubles cardiaques et d'hypertension ", fait savoir l'établissement céristan.

Ces troubles ne sont pas une fatalité. Le dépistage permet de les identifier et d'améliorer la qualité de vie grâce à des traitements efficaces et ciblés. C'est pour cela que la clinique a décidé de s'engager et propose, la 2e quinzaine de mars, une campagne d'affichage et d'information au sein de la structure. Les visiteurs pourront ainsi s'informer sur les quatre principales pathologies du sommeil : l'insomnie, le syndrome des jambes agitées, l'apnée du sommeil et la narcolepsie.



## Coronavirus Le confinement peut désorganiser notre sommeil



Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon.

Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6h31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de **l'INSV**. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

Rythmer sa journée pour éviter les excès

### **Respecter les rythmes biologiques**

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement.

Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».



Mettre en place un couvre-feu digital. Photo Jeremie Fulleringer

### **Pas des vacances**

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour. Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ». Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairement. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

### **Pourquoi pas un ménage de printemps ?**

De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital.

Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

### **Attention à la violence des images**

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus présents en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».

Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.

Roxane Pouget



## Le confinement peut désorganiser notre sommeil

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». Le docteur Marc Rey, neurologue, explique que le problème lié à cette situation de confinement est la menace qui pèse sur notre sommeil si nous ne veillons pas à garder notre rythme veille-sommeil. Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon.

Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par **P'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6h31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de **l'INSV**. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

Rythmer sa journée pour éviter les excès

Respecter les rythmes biologiques

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement.

Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».

Pas des vacances close volume\_off

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour. Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ». Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairément. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

Pourquoi pas un ménage de printemps ?

De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital.

Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée.

45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

Attention à la violence des images

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus prégnants en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».

Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.

Roxane Pouget

Coronavirus : la newsletter spéciale !

Une newsletter quotidienne pour connaître l'essentiel de la situation dans votre région, en France et dans le monde.

Inscrivez-vous [fermer](#)



## Le confinement peut désorganiser notre sommeil



Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon.

Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6h31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de **l'INSV**. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

Rythmer sa journée pour éviter les excès

### **Respecter les rythmes biologiques**

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement.

Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».



Mettre en place un couvre-feu digital. Photo Jeremie Fulleringer

### **Pas des vacances**

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour. Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ». Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairement. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

### **Pourquoi pas un ménage de printemps ?**

De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital.

Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

### **Attention à la violence des images**

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus présents en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».

Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.

Roxane Pouget



## Le confinement peut désorganiser notre sommeil



Vous vous endormez le soir sur le canapé devant la télé et vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir ? Vous dressez votre revue de presse et refaites le film de votre journée ? Morphée vous éconduit. À moins que vous ne soyez un récalcitrant et lui refusiez votre abandon.

Certes, le symptôme n'est pas exceptionnel. Les conclusions d'une enquête menée par **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**), démontrent que les modes de vie des Français font toujours du sommeil une variable d'ajustement.

Résultat, ils dorment en moyenne 6h31. « Insuffisant pour la plupart d'entre nous », commente le docteur Marc Rey, neurologue, président de **l'INSV**. Et s'il pointe en cette période de confinement des risques majeurs de désorganisation du sommeil, il en retire tout de même un point positif : pour certains, les moins stressés, se rendre compte durant ce moment à quel point ils étaient en manque.

Rythmer sa journée pour éviter les excès

### **Respecter les rythmes biologiques**

« Faire attention à notre rythme pour garder un rythme ». La préconisation apparaît simple, elle désigne pourtant l'essentiel des difficultés liées à l'endormissement en général, et surtout en période de confinement.

Le problème lié à cette situation est que si l'on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil. Ce qui peut donner lieu à une sensation de fatigue, ce rythme désorganisé n'étant plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Affaire de régulation et d'énergie. « Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne ».



Mettre en place un couvre-feu digital. Photo Jeremie Fulleringer

### **Pas des vacances**

Une exigence de confinement, pas des vacances. « Il est capital de se lever à la même heure, même s'il n'y a pas d'obligation, et de soigner la qualité de l'éveil. Gardez le même rituel, se lever, déjeuner, se préparer, faire quelques exercices d'étirement, profiter de la lumière du jour. Comme si vous sortiez pour aller travailler, ou à l'école ». Avertissement donc aux adolescents, mais pas seulement, pour ne pas perdre le nord : pas question de traîner sous la couette ou de flâner toute la journée en pyjama !

De l'occupation avant tout, mais maîtrisée sans affairement. « Il est important pour ceux qui sont en télétravail de ne pas passer sa journée devant son ordinateur. Comme sur son lieu de travail, il faut organiser des pauses. Et rompre le tête-à-tête avec l'écran par des activités physiques ».

### **Pourquoi pas un ménage de printemps ?**

De l'utilité de ranger ses placards en rationalisant son emploi du temps. Parce que le but du jeu est bien entendu, au-delà de s'occuper, de se dépenser. Plutôt que le désœuvrement, une activité physique qui présage d'un repos bien mérité. Mais c'est l'omniprésence de l'écran qui alerte le neurologue.

Il est important d'être connecté pour garder le contact et le lien social. Mais il est nécessaire de mettre en place un couvre-feu digital.

Une des raisons du raccourcissement de notre sommeil vient de l'utilisation des écrans en soirée. 45 % des adultes les consultent au lit. Or la lumière émise par les écrans retarde la sécrétion des hormones du sommeil. Nous mettons donc plus de temps à nous endormir (33 minutes en moyenne). Cette hyperconnexion a tendance à maintenir le stress en ces temps d'épidémie et d'anxiété.

### **Attention à la violence des images**

Le neurologue alerte surtout sur la violence des images lors des journaux télévisés. Et recommande la touche pause face à cette information anxiogène. De même qu'il préconise le bouton arrêt une heure avant le coucher. « À ce moment-là, on se retrouve en famille, on parle avec ses enfants de leurs préoccupations, de leurs cauchemars, plus présents en cette période. On peut aussi partager et lire une histoire à haute voix ».

Alors, plus performant que de compter les moutons, puisque c'est d'apaisement qu'il s'agit avant de rejoindre Morphée, plongez dans une histoire avant de vous coucher. Sinon, reste le doudou.

Roxane Pouget



## Le confinement avec... Laurent Cabrol : aux petits soins de sa grande ménagerie



"En général, je suis une grosse dormeuse mais depuis le début du confinement, je me réveille souvent la nuit, quasiment toutes les deux heures. Et je grince des dents, ce qui ne m'était jamais arrivé. Je rêve souvent du travail et il y a toujours quelque chose lié au Coronavirus... J'essaie de relativiser mais je sens bien que ça m'angoisse" témoigne Pauline, 28 ans, en télétravail à Castres... "Elle tourne dans son lit, parfois jusqu'à minuit avant de trouver le sommeil. Elle dit qu'elle ne fait pas assez de choses dans la journée et que le soir, elle n'est pas assez fatiguée" raconte le papa de Leane, 13 ans et demi, de Valdurenque... "La journée, je vogue à mes occupations et quand je me couche, ça va. Mais c'est l'angoisse qui me réveille. Je fais des cauchemars particuliers, ce n'est pas mon habitude. Je me retrouve à 3 h du matin, à me faire du souci pour l'avenir et comment on va s'en sortir. J'ai du mal à me rendormir" décrit Patrick, 62 ans, retraité à Gaillac. Les exemples comme ceux-là ne manquent pas dans cette période particulièrement anxiogène.

### Reflet de l'état mental

"Le sommeil, c'est le reflet de l'état mental" rappelle le Dr Eric Mullens, médecin du laboratoire du sommeil de l'hôpital Castres-Mazamet et membre de la Société française de recherche des médecins du sommeil.

"Le sommeil, c'est avant tout une question de rythme, indispensable au bien être physique et psychologique... C'est une digestion plus ou moins bonne du stress. Le sommeil écrit notre vie. Quand on a des émotions, qu'elles soient positives ou négatives, il est malmené" résume ce spécialiste.

Sans oublier le passage à l'heure d'été, en plein confinement, le 29 mars dernier, et dont l'impact sur la qualité du sommeil n'est pas négligeable.

"Le rythme de vie a déjà changé fondamentalement avec le confinement... à l'heure d'été, on a tendance à se coucher une heure plus tard, ça fait un décalage" précise le Dr Mullens.

### "Se montrer au soleil"

"Il faut que les gens dorment "leur temps", qu'ils aient leur bonne quantité de sommeil. Parce que le manque contribue au développement d'autres pathologies. Pendant le sommeil paradoxal, on sécrète des substances utiles pour lutter contre les infections". Et le Dr Mullens de rappeler les conseils de base. "Dans la journée, sortir ou se mettre à la fenêtre pour s'éclairer à la lumière naturelle. Se montrer au soleil avec de l'exercice physique, respirer, penser à soi en prenant

quelques minutes pour se relaxer... Pas de sieste trop tardive et 15 ou 20 minutes, pas plus."

Quant à la lumière bleue des écrans que l'on regarde de très près, elle est à bannir le soir. Elle annule la sécrétion par le cerveau de la mélatonine, hormone du sommeil. Enfin dernier conseil, plutôt que de s'endormir devant la télévision, en dehors de son lit, mieux vaut aller se coucher aux premiers signes du sommeil et si possible, éviter de regarder l'heure la nuit.

"Si on ne dort pas bien, il faut savoir prendre la main et comprendre comment ça fonctionne. Le sommeil, il ne faut pas le subir" conclut le spécialiste.

## Une fonction à mieux connaître

Pour les spécialistes, savoir comment fonctionne le sommeil fait partie de l'éducation à la santé. Deux sites de référence permettent d'en savoir plus sur cette fonction clé de l'équilibre physique et psychologique de chacun et à chaque âge. Avec des recommandations sur l'hygiène du sommeil à suivre "à la carte"

*reseau-morphee.fr* propose, entre autres, un questionnaire pour évaluer la qualité de son sommeil et en comprendre les troubles.

*institut-vigilance-sommeil.org* de l'Institut national sommeil et vigilance (INSV) pour comprendre l'insomnie, l'apnée du sommeil ou encore la narcolepsie.



## Coronavirus : mode d'emploi d'un bon sommeil par temps de confinement

P.N. De plus en plus de gens se plaignent de problèmes de sommeil... Est-ce l'une des conséquences du confinement ?

Dr Marc Martin : « La période de confinement n'est effectivement pas favorable car on est, le plus souvent désynchronisé. On perd les rythmes sociaux : sortir, aller travailler... et l'on n'a donc plus les mêmes raisons de se lever le matin. Cette désynchronisation, c'est la première grosse difficulté. »

Le Dr Marc Martin, spécialiste des troubles du sommeil. ( capture d'écran à chacun son sommeil )  
Le Dr Marc Martin, spécialiste des troubles du sommeil. ( capture d'écran à chacun son sommeil )  
« La clé, c'est de se lever à heure fixe »

P.N. Comment rester synchronisé ?

M.M. : « Si j'ai UN message à faire passer c'est de se fixer une heure de lever ! Pas trop tardive. Il ne s'agit pas de se lever à 10 h 30... Et puis avoir une mise en route de la journée assez rapide. Autrement dit, une fois réveillé, ne pas traîner au lit comme on pourrait le faire dans un temps de vacances ou le week-end. Au contraire, dès que l'on est réveillé, il faut se lever, s'activer par quelques mouvements de gymnastique, par la prise de son petit déjeuner et de sa douche. À partir de là, on a mis déjà un starter. La clé, c'est de se lever à heure fixe. Cela va permettre de structurer la journée. »

P.N. Les journées printanières et ensoleillées ont-elles une incidence sur notre sommeil ?

M.M. : « Oui. Il faut se poser à la lumière. Si possible entre 11 heures du matin et 15 heures, pendant une heure au moins, pour l'activité de plein air à laquelle on a droit, c'est là où c'est le mieux. La lumière va entraîner une sécrétion de mélatonine qui, le soir, permettra un endormissement plus naturel, plus facile. »

limiter le temps passé devant les écrans au profit de la lecture est bénéfique pour le sommeil. ( Image d'illustration Pixabay ) limiter le temps passé devant les écrans au profit de la lecture est bénéfique pour le sommeil. ( Image d'illustration Pixabay ) « Il faut instaurer une distanciation vis-à-vis des écrans »

P.N. L'angoisse face au virus, à l'avenir, à la perte du travail... explique-t-elle ce manque de sommeil ?

M.M. : « Effectivement. S'informer est une chose importante, mais regarder les informations en continu sur les écrans est hyper anxiogène et donc à bannir. Regarder de temps en temps est tout à fait normal mais, passé 21 h 30, ce n'est certainement plus le moment pour regarder des émissions politiques qui vont nous parler de la crise, du Covid-19, du nombre de morts, etc. »

Tout comme la distanciation sociale demandée, il faut instaurer une distanciation vis-à-vis des écrans. Je vais aller dans votre sens... On gère mieux l'information dans la presse « papier » car on peut lire un article et prendre du recul. Il faut s'éviter aussi tout le travail de tri dans les fake news qui arrivent sur les écrans. Se laisser envahir par tous ces messages négatifs, c'est compliqué. »

P.N. Y-a-t-il des publics plus concernés que d'autres ?

M.M. : « Les écrans s'invitent déjà dans la vie courante. Mais les personnes seules qui n'ont que les écrans pour contact doivent gérer cela. Savoir qu'à un moment, il faut couper son écran et se tourner vers une lecture papier plutôt que vers une stimulation purement visuelle. »

Télétravail : une pause s'impose !

P.N. Et les enfants ?

M.M. : « Pour les enfants, le même maître-mot : éviter la désynchronisation. Il faut, eux aussi, les garder dans un rythme : petit-déjeuner, toilette, école par exemple le matin, déjeuner, et sortie, jeux l'après-midi. »

Les enfants doivent conserver leurs horaires de lever et de coucher. ( Image d'illustration Pixabay )  
Les enfants doivent conserver leurs horaires de lever et de coucher. ( Image d'illustration Pixabay )

P.N. Mais en télétravail, ne passons-nous pas plus d'heures face à nos écrans d'ordinateur ?

M.M. : « C'est vrai. Je l'ai moi-même expérimenté ! Mais il faut arriver à fractionner le temps de travail pour ne pas subir des journées encore plus longues. Quand on est dans un bureau, en collectivité, on va plus décrocher, se lever, bouger que lorsque l'on est chez soi. Au bout d'une demi-heure, il faut couper, travailler sur sa posture, sur du physique. Faire quelques petits étirements. Faire bouger et respirer son corps même sur un mètre carré. »

Abondance de rêves ne nuit pas

P.N. Non seulement le sommeil est plus léger, mais il peut être habité par de nombreux rêves... parfois assez perturbants...

M.M. : « Le rêve est quelque chose d'important. C'est tout notre psychisme. Cela montre déjà que l'on n'est pas déprimé ! Rêver, c'est être dans des projections où l'on cherche des solutions aux problèmes. Si l'on a des rêves avec une thématique un peu morbide on va dire, c'est que l'on cherche les solutions pour lutter contre les dangers qui nous entourent. Le rêve a vraiment une fonction utile. Il ne faut pas que cela se transforme en terreurs nocturnes, mais rêver c'est plutôt bien ! »

P.N. En cas de sommeil perturbé, doit-on consulter ? Et comment ?

M.M. : « On constate, dans tous les cabinets médicaux, très peu de demandes parce que les gens ont peur de venir, peur de croiser un malade... Mais il faut contacter son médecin en cas d'angoisses trop fortes. Les pouvoirs publics ont mis en place des téléconsultations qui permettent de rencontrer un professionnel de santé et avoir des conseils personnalisés en ce qui concerne le sommeil notamment. Mais, il ne faut pas que toute la France se mette sous benzodiazépines pour dormir ! »

P.N. Pourriez-vous nous livrer d'autres pistes alors ?

M.M. : « Il faut peut-être chercher d'autres solutions en pharmacie comme la mélatonine, ou de la phytothérapie qui peuvent aider à passer les moments difficiles. »

Pour aller plus loin : 10 conseils d'experts pour limiter les risques d'insomnie en période de confinement avec **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance

Les dix conseils d'experts pour limiter les troubles du sommeil en période de confinement ( Source **[INSV](#)** ) Les dix conseils d'experts pour limiter les troubles du sommeil en période de confinement ( Source **[INSV](#)** )



## Mieux dormir pendant le confinement

Soyez alerté en temps réel  
avec l'**application Sud Ouest**

**TÉLÉCHARGEZ**



Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit ! Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. Arrêtez de préférence 3 à 4 heures avant le coucher. Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos. Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir. En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.

Covid-19 : quelles atteintes cardiovasculaires ?

Source : Destination Santé



## Coronavirus : comment mieux dormir pendant le confinement



Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). « Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.
- En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement



Lecture : 2 minutes

**Le stress, l'angoisse et les incertitudes peuvent perturber le sommeil. En cette période de crise sanitaire et de confinement, les mauvaises nuits ne sont pas rares. Voici quelques conseils pour combattre les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.**

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **(INSV)**. « Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19 ».

### Prendre la lumière du jour dès le matin

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, l'INSV émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. À arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21 h 30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... Juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement



Le stress, l'angoisse et les incertitudes peuvent perturber le sommeil. En cette période de crise sanitaire et de confinement, les mauvaises nuits ne sont pas rares. Voici quelques conseils pour combattre les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). « Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.
- En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement



Le stress, l'angoisse et les incertitudes peuvent perturber le sommeil. En cette période de crise sanitaire et de confinement, les mauvaises nuits ne sont pas rares. Voici quelques conseils pour combattre les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles. D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). « Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

- Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !
- Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.
- Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30. Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.
- En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'INSV](#) émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement Santé

### Mieux dormir pendant le confinement Par Charlotte David (Destination Santé) - 18 : 00 - Temps de lecture : 2 min | Vu 30 fois

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Santé Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'INSV](#) émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Santé Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Santé Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, **l'INSV** émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.



## Santé Mieux dormir pendant le confinement

Le contexte de crise sanitaire dans lequel nous vivons depuis la mi-mars génère des inquiétudes, sources de nuits difficiles.

D'autant que « le confinement peut venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique », selon les experts de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)).

« Or, le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19. »

Pour limiter les risques d'insomnies et retrouver une bonne hygiène du sommeil en période de confinement, [l'INSV](#) émet plusieurs recommandations :

Ne décalez pas vos horaires de lever et de coucher. N'allez pas au lit plus tard que d'habitude et ne traînez pas le matin, même si la nuit a été mauvaise. Si vous ne dormez pas, sortez du lit !

Si vous le pouvez, profitez de la lumière du jour lorsque vous prenez votre petit-déjeuner. Et de manière générale, exposez-vous au maximum à l'ensoleillement, pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.

Pour stabiliser le rythme veille/sommeil, pratiquez une activité physique. Le matin pour éveiller votre corps, ou plus tard dans la journée. A arrêter de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.

Lorsque vous êtes au travail, vous rêvez d'une sieste après le déjeuner, mais c'est impossible ? Alors, profitez-en ! Mais pas plus d'une vingtaine de minutes pour vous réveiller frais et dispos.

Si vous êtes en télétravail, il est fort probable que vous passiez beaucoup, beaucoup de temps devant un écran. Inutile donc d'en rajouter le soir. Vous pouvez bien sûr vous détendre en regardant un film ou une série, mais évitez de regarder les informations après 21h30.

Éteignez smartphone, tablette et ordinateur une à deux heures avant de vous mettre au lit, et prévoyez un temps de lecture, de méditation... juste avant de dormir.

En cas de réveil nocturne, ne rallumez pas la télé ou votre smartphone : cela vous empêchera de vous rendormir.