



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



ÉDITORIAL

De l'ombre à la lumière. Le sommeil, déterminant de santé publique : l'INSV soutient

From shadow to light. Sleep, a public health determinant: INSV takes action

Le sommeil fascine : suspension du temps, retrait du monde vers le monde intérieur, affiliation à la mort, expérience de la relativité, voie d'accès par le rêve à la vérité... La Médecine y voyait un phénomène naturel mais mystérieux ré-équilibrant les humeurs. Il faudra attendre le 20^e siècle pour que l'approche physiologique cérébrale amène à la compréhension de la fonction du sommeil. Le sommeil n'est cependant pas seul : il ne fonctionne qu'en alternance avec l'éveil ; sommeil et éveil ne faisant qu'un, et cependant, eux-mêmes caractérisés par des stades de conscience différents dans le temps et selon les données les plus récentes de la recherche, s'entremêlant plus intimement que les activités ou comportements humains ne le laissaient suggérer jusqu'alors : la découverte des théories de sommeil local ou d'éveil local vont certainement modifier au long cours notre façon de penser les différents niveaux de la conscience humaine.

Longtemps relégué au rang de simple variable d'ajustement, le sommeil a été négligé, et les conséquences d'un mauvais sommeil au sens général du terme, sous-estimées. C'est dans ce contexte que l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), créé il y a 25 ans par la SFRMS, a trouvé sa place. Quel en est l'objectif ? Fédérer les efforts de sensibilisation, d'information, de promotion et de prévention autour de cette fonction physiologique essentielle et cependant oubliée de toutes et tous : le sommeil.

<https://doi.org/10.1016/j.msom.2026.02.001>

1769-4493/© 2026 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés, y compris ceux relatifs à la fouille de textes et de données, à l'entraînement de l'intelligence artificielle et aux technologies similaires.

Pour citer cet article : I. Poirot and J.-A. Micoulaud-Franchi, De l'ombre à la lumière. Le sommeil, déterminant de santé publique : l'INSV soutient, Médecine du sommeil, <https://doi.org/10.1016/j.msom.2026.02.001>

Aujourd'hui, il est indéniable que le sommeil s'est imposé au cœur des préoccupations de santé publique, tant ses répercussions sur la santé individuelle et collective sont majeures [1–5]. Le sommeil, désormais reconnu comme un déterminant de santé fondamental par l'Organisation mondiale pour la santé (OMS), les recommandations pour l'élaboration du 5^e programme national nutrition santé (PNNS) [6], ou la feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité [7], s'inscrit dans une dynamique multidisciplinaire, à la croisée de l'environnement, de l'organisation du travail, de l'éducation des enfants et des soins médicaux [8]. La reconnaissance institutionnelle et la mobilisation collective autour du sommeil traduisent une prise de conscience nécessaire, en lien avec le cœur de l'action de l'INSV.

La logique qui place le sommeil au rang de déterminant de santé s'appuie sur plusieurs constats fondamentaux. D'abord, la prévalence élevée des plaintes et troubles du sommeil : on estime que 10 à 20 % de la population souffre de trouble insomnie, 26 % rapporte une somnolence diurne excessive (SDE), et 10 % une SDE sévère. Ces chiffres

témoignent de l'ampleur d'un problème trop souvent invisible, sous-évalués, dont les conséquences excèdent largement la sphère individuelle.

Ensuite, les répercussions du manque de sommeil et de la désynchronisation des rythmes chronobiologiques (en présence d'un trouble du sommeil associé ou non) sont multiples : augmentation du risque d'accidents (notamment de la route ou au travail), apparition ou aggravation de maladies chroniques non transmissibles (en particulier psychiatriques et cardio-métaboliques), déclin des performances cognitives chez l'adulte et altérations des apprentissages scolaires chez l'enfant, arrêt de travail, et coût économique majeur, estimé à 31,5 milliards d'euros par an selon l'étude RAND 2023 [9]. Ces enjeux touchent plus particulièrement certaines populations, comme les précaires, les jeunes ou les travailleurs en horaires décalés, exposés à la fois à la privation de sommeil et à des contraintes de rythmes sociaux inadaptées, comme ont montré les différentes enquêtes de l'INSV.

Pour comprendre en quoi le sommeil est un déterminant de santé, il faut en saisir les fonctions clés : récupération

Tableau 1 Principaux jalons institutionnels relatifs au sommeil dans les politiques de santé en France [6,7,10–18]. Ces jalons illustrent la reconnaissance progressive du sommeil comme déterminant transversal de santé publique dans les politiques sanitaires françaises.

Année	Document/dispositif	Contenu principal
2005	Livre blanc — <i>Sommeil : un enjeu de santé publique</i> [16]	Inscription explicite du sommeil dans les politiques nationales de santé publique
2006	Programme d'actions sur le sommeil — Ministère de la Santé [14]	Sensibilisation, dépistage et structuration de l'offre de soins concernant les troubles du sommeil
2012	Recommandations HAS/SFMT — Travail posté et travail de nuit [17]	Mesures de prévention et de surveillance médicale liées aux altérations du rythme circadien
2013	Livre blanc — <i>La somnolence au volant</i> (ASFA/INSV) [13]	Reconnaissance de la somnolence comme enjeu prioritaire de sécurité routière
2016	Rapport ANSES — Travail de nuit et risques pour la santé [10]	Renforcement des recommandations de prévention en lien avec les altérations du rythme circadienne
2017	Conseil national de la sécurité routière — Somnolence et risque accidentel [18]	Consolidation des politiques de prévention concernant la somnolence au volant
2019	Rapport ANSES — Effets de la lumière bleue (LED) sur le sommeil [11]	Recommandations relatives à l'éclairage et à son impact sur la santé circadienne
2024–2026	Feuille de route Santé mentale et psychiatrie [15]	Intégration du sommeil comme facteur-clé de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles psychiatriques
2025	Feuille de route interministérielle <i>Sommeil de qualité</i> (2025–2026) [7]	Première stratégie interministérielle dédiée au sommeil : 9 mesures phares, 25 actions
2025	HCSP — Recommandations pour le PNNS 2025–2030 [6]	Reconnaissance du sommeil comme pilier du PNNS, aux côtés de l'activité physique et de l'alimentation
2025	Convention citoyenne sur les temps de l'enfant — CESE [12]	Positionnement des rythmes scolaires comme déterminant de la santé circadienne et du sommeil des enfants

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ; ASFA : Association des sociétés françaises d'autoroutes ; CESE : Conseil économique, social et environnemental ; HAS : Haute Autorité de santé ; HCSP : Haut Conseil de la santé publique ; INSV : Institut national du sommeil et de la vigilance ; PNNS : Programme national nutrition santé ; SFMT : Société française de médecine du travail.

physique et cognitive, régulation émotionnelle, neuroprotection, immunité, protection cardiovasculaire. Le sommeil agit sur l'équilibre de l'ensemble des grandes fonctions physiologiques [1]. À l'inverse, sa perturbation favorise l'émergence de pathologies chroniques, altère le fonctionnement et la qualité de vie et compromet la santé individuelle et collective.

L'approche contemporaine du sommeil, soutenue par les recommandations de l'OMS et du PNNS [6], intègre cette dimension multidisciplinaire : adaptation de l'environnement, organisation du travail et de l'école, éducation à la santé, prévention des troubles du sommeil et des risques de la somnolence au volant et au travail. Le sommeil, au même titre que l'alimentation ou l'activité physique, doit désormais être considéré dans toute politique de santé publique ambitieuse et même comme un élément de santé dans toute les politiques [4,8].

Depuis 25 ans, l'INSV occupe une place centrale dans cette dynamique. Sa mission consiste à sensibiliser, informer, prévenir et fédérer les acteurs grand public, institutionnels, des corps intermédiaires et décideurs politiques. Par des plaidoyers, des campagnes nationales, des enquêtes annuelles, la Journée du Sommeil et la mobilisation d'un vaste réseau d'experts, l'INSV a permis de structurer l'approche collective pour promouvoir une santé du sommeil et une santé liée au sommeil, aidé par les acteurs engagés et tournés vers des politiques de promotion de la santé et de préventions des troubles [6,7,10–18] : contribution active à l'élaboration des différents plans « sommeil » depuis les années 2000 jusqu'au rapport demandé en 2021 par la Direction générale de la santé (DGS) et la base de travail de la feuille de route interministérielle parue en 2025 [7] (Tableau 1). La feuille de route interministérielle de 2025, consacrant le sommeil comme bien commun, vient parachever des années d'engagement et d'innovation dans la prévention [7].

Pourquoi l'INSV se retrouve impliquée directement dans la feuille de route interministérielle ? Parce qu'elle se base sur 5 axes :

- informer et sensibiliser le grand public ;
- favoriser les bonnes habitudes de sommeil dès le plus jeune âge, impliquant ainsi le monde de l'éducation ;
- agir sur l'environnement de vie, impliquant le travail ;
- mieux repérer et accompagner les troubles du sommeil et l'accès aux soins ;
- réduire les inégalités face au sommeil.

Ces 5 axes représentent le cœur de l'INSV depuis 25 ans, sous-tendus par des actions locales (conférences grand public ou pour des sociétés privées), institutionnelles (message de prévention pour le grand public avec la DGS et la Caisse nationale de l'Assurance Maladie [CNAM]), informations par des moments clés comme les rencontres du sommeil (anciennement les rencontres paramédicales), et se veut un partenaire fiable pour les associations de patients souffrant de troubles du sommeil.

Mais c'est également l'origine de la Journée du sommeil, soutenue en cela par l'ensemble de la communauté du sommeil dont la SFRMS, depuis 25 ans (Tableau 2). Plus de 60 centres de sommeil ouvrent leurs portes et mènent des actions sur l'ensemble du territoire. C'est un moment particulier et fondamental pour la communauté : imagi-

Tableau 2 Thématiques annuelles de la Journée du Sommeil (France, 2004–2026), organisé par Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Année	Thème
2026	Sommeil, rythmes et environnement
2025	Sommeil, somnolence et santé mentale
2024	Manger, bouger, dormir : trouver le bon rythme !
2023	Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété
2022	Le sommeil des enfants et de leurs parents
2021	Bien dormir pour mieux faire face
2020	Le sommeil des Français en 2020
2019	Sommeil et modes de vie
2018	Sommeil des 15–25 ans
2017	Dormir seul
2016	Sommeil et technologies
2015	Sommeil et nutrition
2014	Sommeil et transports
2013	Sommeil et environnement
2012	Sommeil et performance
2011	Somnolence au quotidien
2010	Quand le sommeil prend de l'âge
2009	Sommeil et rythme de vie
2008	Privation de sommeil
2007	Sommeil et fatigue
2006	Sommeil et vie active
2005	Sommeil de l'adolescent
2004	Somnolence

ner l'action à venir, organiser, s'exposer... n'est pas chose facile. Mais cet événement est enraciné et ancré dans l'agenda de chacun. Pour aider cet élan communautaire vers le grand public, l'INSV, chaque année, adosse cette journée du sommeil à une enquête, véritable photographie des comportements de sommeil des Français. Cette enquête annuelle a contribué à la prise de conscience collective de l'importance du sommeil en santé, permettant la discussion autour de thématiques spécifiques, toujours en rapport avec l'actualité et nous veillons à améliorer chaque année la consistance scientifique qui l'anime. La journée du sommeil a connu quelques écueils du fait de l'actualité du Monde : elle a traversé la pandémie de la COVID, la guerre en Ukraine, des attentats... et les relais médiatiques n'ont pas toujours répondu à nos attentes du fait de l'urgence du Monde. Cependant, elle a toujours trouvé l'énergie requise et a rebondi dans l'adversité grâce à notre communauté.

L'INSV a changé de statut dans le courant de l'année 2025 sous l'impulsion de son ancien président le Dr Marc Rey. L'institut est désormais reconnu d'intérêt public et s'adosse désormais sur la base de mécénats et de dons de particuliers. Chacun peut y contribuer (avec réduction d'impôts) et participer à cet effort collectif de promotion du sommeil en santé. Le mécénat et les dons permettent l'enquête Opinion Way, les couvertures médiatiques, les interventions grand public, les rencontres du sommeil, la tenue du site internet et la rémunération de 2 salariés précieuses au fonctionnement de l'institut. Je profite de cet éditorial pour les en remercier.

Les enjeux cette année sont majeurs pour notre institut et les actions à mener nombreuses. Nous comptons sur l'ensemble de la communauté pour nous aider dans cette noble tâche : prévenir, informer et orienter nos concitoyens dans un but d'amélioration des comportements individuels pour un mieux-être et prendre conscience des modifications comportementales nécessaires dans la communauté pour améliorer le sommeil de toutes et tous (accompagnement des décideurs, des entreprises ...). Cette année, le thème de la journée du sommeil 2026, choisi pour mieux caractériser le sommeil des Français se concentre sur l'impact de l'environnement sur le sommeil des Français, l'exposition à la lumière, aux bruits, au quartier dans lequel on vit, aux rythmes circadiens. Cette année, espérons que la proximité avec le *black-out* médiatique des élections municipales, permettra à notre journée de trouver l'écho qu'elle mérite. Quelle place les gens donnent-ils au sommeil comme déterminant de leur bonne santé ? Vous le saurez en mars. Rendez-vous le vendredi 13 mars prochain pour la 26^e journée du sommeil !

Placer le sommeil au cœur de la santé individuelle et publique, ce n'est pas seulement répondre à une nécessité physiologique, c'est aussi miser sur la qualité de vie collective, l'inclusion sociale et la viabilité économique de notre société. L'INSV, en tant qu'acteur depuis 25 ans, incarne cette ambition : faire du sommeil un bien commun partagé, reconnu et protégé. Investir dans le sommeil, c'est investir dans la santé de demain.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Buysse DJ. Sleep health: can we define it? Does it matter? Sleep 2014;37:9–17.
- [2] Coelho J, Micoulaud Franchi J, Martin VP, Geoffroy PA, Bourgin P, Philip P, et al. La santé circadienne à la croisée de la physiologie et des comportements. Med Sommeil 2025;22:220–32.
- [3] Micoulaud Franchi J. La santé du sommeil, un concept polysémique. Med Sommeil 2022;19:74–6.
- [4] Micoulaud Franchi J, Rancillac A. Actualités de 2024 en santé du sommeil. Med Sommeil 2025;22:19–22.

- [5] Philip P, Micoulaud Franchi J, Taillard J, Coelho J. La santé du sommeil : une approche multi-dimensionnelle au service de la prévention et de la santé globale des populations. Bull Acad Natl Med 2024;208:501–15.
- [6] HCSP. Recommandations pour l'élaboration du 5e programme national nutrition santé (PNNS) 2025–2030; 2025.
- [7] Gouvernement Français. Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité; 2025.
- [8] Micoulaud Franchi J, Poirot I. Du Nutri-Score au Somno-Score: mesurer et informer sur la qualité des milieux propices au sommeil. Med Sommeil 2026, <http://dx.doi.org/10.1016/j.msom.2025.12.251>.
- [9] RAND. 2023 RAND Annual Report.
- [10] Anses. Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit; 2016.
- [11] Anses. Effets sur la santé humaine et sur l'environnement (faune et flore) des diodes électroluminescentes (LED); 2019.
- [12] Conseil économique social et environnemental. Rapport de la convention citoyenne sur les temps de l'enfant; 2024.
- [13] INSVASFA. La somnolence au volant, livre blanc; 2013.
- [14] Ministère de la Santé et des Solidarités. Rapport sur le thème sommeil; 2006.
- [15] Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités. Santé mentale et psychiatrie, mise en œuvre de la feuille de route; 2024.
- [16] INSV. Sommeil : un enjeu de santé publique, Livre blanc. Monaco: Alpen; 2005.
- [17] HASSFMT. Recommandations de bonnes pratiques pour la surveillance médicale des travailleurs postés et/ou de nuit; 2012.
- [18] Conseil national de la sécurité routière. Somnolence & risque accidentel; 2017.

Isabelle Poirot^{a,b}, Jean-Arthur
Micoulaud-Franchi^{b,*,c,d}

^a Service de psychiatrie adulte, hôpital Fontan,
CHU de Lille, Lille, France

^b Institut national du sommeil et de la vigilance
(INSV), 75015 Paris, France

^c SANPSY, UMR 6033, université de Bordeaux,
33000 Bordeaux, France

^d Service universitaire de médecine du sommeil,
CHU de Bordeaux, 33000 Bordeaux, France

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : jarthur.micoulaud@gmail.com
(J.-A. Micoulaud-Franchi)

Reçu le 1^{er} février 2026 ;
accepté le 2 février 2026