INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

DOSSIER DE PRESSE

Le sommeil : un pilier essentiel de la santé, miroir de nos rythmes et de nos environnements de vie

Résultats de l'enquête annuelle sur le sommeil des Français
à l'occasion de la Journée du Sommeil

Dossier réalisé avec la contribution des spécialistes du sommeil :

Docteur Claude Gronfier, Secrétaire Général de l'INSV
Directeur de Recherche à l'Inserm, Spécialiste des rythmes biologiques et du sommeil

Professeur Jean-Arthur Micoulaud, Président du conseil scientifique de l'INSV
Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

Docteur Isabelle Poirot, Présidente de l'INSV
Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, CHU de Lille

Docteur Armelle Rancillac, Membre du Conseil scientifique de l'INSV
Neurobiologiste au Collège de France, chargée de recherches à l'Inserm

Contacts médias : Delphine Eriau - delphine@publik-s.com – 06.63.85.74.43 – @delscope
Anne Bellion - anne.bellionrp@gmail.com – 06.32.51.73.71

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

SOMMAIRE

Préambule

I - Bien dormir, un pilier de santé enfin reconnu mais un état des lieux qui demeure préoccupant

- Bien dormir est reconnu comme un pilier de santé, par les Français et par les pouvoirs publics
- Depuis sa création, l'INSV joue un rôle structurant dans cette dynamique
- Mais l'état des lieux sur le sommeil des Français demeure préoccupant
- La somnolence est un signal possible d'un déficit de sommeil et un risque majeur au volant

II - Le sommeil : un marqueur clé des dissonances entre les rythmes circadiens et rythmes collectifs

- Le rythme circadien perturbé par les modes de vie modernes
- Chronotype, travail et changements d'heure : des constats significatifs

III - Lumière, bruits, température : l'impact des environnements immédiats sur notre sommeil

- La lumière naturelle : premier synchroniseur du rythme veille/sommeil
- La lumière chez soi : des pratiques encore peu favorables au sommeil
- Température et chaleur : un facteur de plus en plus critique
- Le bruit : premier facteur de dégradation du sommeil

IV - Marqueur des inégalités de santé, sociales et territoriales, le sommeil nécessite une approche globale

- Dis-moi où tu vis, je te dirai comment tu dors
- Les inégalités liées au sommeil recoupent souvent les inégalités sociales.

III - 26e Journée du Sommeil, vendredi 13 mars 2026

- La 26e Journée du Sommeil en pratique
- Zoom sur quelques actions
- Les partenaires de la 25e Journée du Sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Préambule

Longtemps relégué au rang de simple variable d'ajustement de nos modes de vie, le sommeil a vu ses perturbations banalisées et leurs conséquences largement sous-estimées. **La crise sanitaire a agi comme un révélateur, accentuant la dissonance entre nos besoins biologiques fondamentaux et des rythmes de vie toujours plus contraints. Cette fracture se fait aujourd'hui sentir jusque dans nos nuits, dont la qualité se dégrade.**

À l'approche de la 26e Journée du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a choisi de s'intéresser à un facteur encore trop souvent négligé : l'impact de nos environnements sur la qualité du sommeil. L'enquête annuelle sur le sommeil des Français menée avec OpinionWay[1] auprès d'un millier de Français met en lumière une prise de conscience inédite. **Le sommeil est désormais considéré comme le premier pilier de la santé, devant l'alimentation et l'activité physique.**

Cette reconnaissance s'accompagne toutefois d'un constat préoccupant : près d'un Français sur quatre se déclare insatisfait de ses nuits. Le bruit, la pollution lumineuse, la chaleur – notamment lors des épisodes de canicule – figurent parmi les principaux facteurs de perturbation. Les difficultés financières et le sentiment d'insécurité dans un quartier apparaissent également comme des déterminants majeurs, révélant le sommeil comme un véritable marqueur des inégalités sociales.

Dès lors, si l'amélioration des comportements individuels reste essentielle, elle ne saurait suffire. Le sommeil appelle aussi des réponses collectives. Il est urgent que les entreprises et les pouvoirs publics intègrent pleinement cette question dans leurs réflexions, afin d'adapter les horaires, mais aussi les environnements lumineux, sonores et thermiques, à nos besoins fondamentaux.

[1] Enquête INSV / Fondation VNCI Autoroutes menée par OpinionWay du 4 au 16 décembre 2025 selon la méthode des quotas auprès de 1006 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

- I -
Bien dormir : un pilier de santé reconnu, mais un état des lieux encore préoccupant

1. Bien dormir est reconnu comme un pilier de santé, par les Français et par les pouvoirs publics

Interrogés sur l'importance respective du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique, 42% des Français placent le fait de « Bien dormir » en tête des piliers importants pour la santé, devant « Bien manger » (38%) et « Bien bouger» (20%).

opinionway

"Pour commencer, veuillez classer les 3 piliers santé suivants selon l'importance qu'ils ont pour vous"

Cette hiérarchisation, qui ressort de l'enquête annuelle de l'INSV sur le sommeil des Français, traduit une évolution profonde des mentalités. *« La société a longtemps malmené le sommeil, tant sur le plan individuel que collectif. Les résultats de l'enquête témoignent d'une prise de conscience dont nous ne pouvons que nous réjouir »*, souligne le Dr Isabelle Poirot, présidente de l'INSV.

Les femmes sont particulièrement nombreuses à placer le sommeil au cœur de la santé (48%), sans doute en raison d'une plus grande insatisfaction à l'égard de leurs nuits. Près d'une femme sur trois se déclare en effet insatisfaite de son sommeil, contre un peu plus d'un homme sur cinq. « Le sommeil est rarement perçu comme un enjeu tant qu'il ne pose pas problème. Cette sensibilité accrue chez les femmes reflète probablement leurs difficultés plus fréquentes à bien dormir », analyse la spécialiste.

Ni luxe ni perte de temps, le sommeil est aussi reconnu par les institutions comme un pilier essentiel de la santé.
Cette reconnaissance institutionnelle, notamment par l'Organisation mondiale de la Santé, vient couronner plus de 25 ans de mobilisation de l'INSV.

« Considérer le sommeil comme un déterminant de santé repose sur ses fonctions essentielles : récupération physique et mentale, régulation émotionnelle, soutien de l'immunité, protection neurocognitive et cardiovasculaire. À l'inverse, sa dégradation fragilise l'ensemble des équilibres physiologiques et sociaux », rappelle le Dr Isabelle Poirot.

Cette approche globale implique d'agir sur de multiples leviers : environnements de vie, rythmes scolaires et professionnels, éducation à la santé, repérage des troubles du sommeil, prévention de la somnolence au volant et au travail, et réduction des inégalités face au sommeil. À ce titre, l'intégration du sommeil dans les politiques publiques de santé constitue désormais un enjeu central.

2. Depuis sa création, l'INSV joue un rôle structurant dans cette dynamique.

Par ses campagnes nationales, ses enquêtes annuelles, ses actions de plaidoyer, ses rencontres scientifiques et pédagogiques, et à travers la Journée du Sommeil, l'INSV a contribué à installer durablement la question du sommeil dans le débat public. Il a également pris part aux travaux institutionnels récents, notamment **l'intégration du sommeil au futur Plan National de Nutrition Santé (2025-2030)** et à la **feuille de route interministérielle qui consacre le sommeil comme un bien commun** [1].

« Parue en juillet 2025, cette feuille de route s'articule autour de cinq axes — informer, éduquer dès le plus jeune âge, agir sur les environnements de vie et de travail, améliorer le repérage et l'accès aux soins, réduire les inégalités — qui correspondent précisément à l'ADN des actions menées par l'INSV depuis sa création, explique sa présidente. *L'ensemble des recommandations qu'elle comporte sont basées sur divers documents de travail qui montrent l'importance du sommeil sur les apprentissages, la santé cardiovasculaire, le fait de vieillir en bonne santé… et que dormir n'est pas seulement une question individuelle mais un sujet commun : commun à la famille mais aussi au quartier, à la ville et, plus globalement, à la société ».*

Observatoire sur le sommeil des Français, Journée du Sommeil, conférences, partenariats institutionnels, actions de prévention, ressources pédagogiques, collaboration avec les associations de patients... l'INSV agit comme un catalyseur et un partenaire de référence pour la promotion et l'information sur le sommeil.

[2] Feuille de route interministérielle pour un sommeil de qualité – 22 juillet 2025

3 - Mais l'état des lieux sur le sommeil des Français demeure préoccupant

Des nuits plus courtes, partiellement compensées

- **Les Français dorment en moyenne 6h50 la semaine, 7h48 le week-end**
- **Plus de 8 Français sur 10 se lèvent toujours ou souvent à la même heure**
- **La sieste, un rituel pour environ 1 Français sur 3**

En moyenne, les Français dorment 6h50 en semaine et 7h48 le week-end, des durées inférieures aux recommandations internationales. Un quart d'entre eux dort moins de 6 heures par nuit. Cette dette de sommeil accumulée en semaine n'est que partiellement compensée les jours de repos, d'autant que 83% des Français se lèvent toujours ou souvent à la même heure.

« Les Français ont intégré l'idée qu'un rythme régulier favorise le sommeil, mais cette stabilité se fait parfois au détriment d'une récupération suffisante », observe le Dr Isabelle Poirot.

Près de la moitié des personnes interrogées se disent ainsi fatiguées au réveil – et même 62% des moins de 35 ans et 61% des personnes du soir. Pour y remédier, un tiers a recours à la sieste (1 heure environ), sans que celle-ci ne compense réellement le manque de sommeil nocturne.

Le sommeil est à la fois un symptôme et un facteur aggravant des problèmes de santé

- **38% des Français souffrent de troubles du sommeil**
- Avec **21% des Français touchés, l'insomnie figure en tête** de ces troubles
- Les maladies chroniques (41% des Français) majorent les risques d'en souffrir :
  - **74% des patients présentant des affections dermatologiques déclarent au moins un trouble du sommeil**, de même que 64% des patients qui souffrent de troubles psychiques, de maladies rhumatismales (60%), de diabète (59%), de maladie cardiaque (58%) ou encore de maladie respiratoire (52%).

Les troubles du sommeil affectent 38% des Français, selon les résultats de l'enquête d'Opinionway pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
L'insomnie reste le plus fréquent, cité par 21% des personnes concernées par ces troubles – et 27% des femmes. Suivent les troubles du rythme (9%), le syndrome d'apnée du sommeil (8% et 15% chez les 50-65 ans) et le syndrome des jambes sans repos (8%).

Comme chaque année, l'enquête fait apparaître des différences marquées entre hommes et femmes, avec une moindre satisfaction de ces dernières à l'égard de leurs nuits, plus souvent interrompues par des réveils nocturnes que celles des hommes.
Les petits dormeurs se déclarent en moins bonne santé que ceux qui dorment davantage.
Les maladies chroniques majorent fortement le risque, confirmant l'interdépendance étroite entre sommeil et santé globale. *« Le sommeil apparaît à la fois comme un symptôme et comme un facteur aggravant des problèmes de santé »*, souligne Jean-Arthur Micoulaud-Franchi. **Les personnes souffrant de maladies chroniques, présentent plus fréquemment des troubles du sommeil** : 74% des patients présentant des affections dermatologiques en déclarent, de même que 64% des patients qui souffrent de troubles psychiques, de maladies rhumatismales (60%), de diabète (59%), de maladie cardiaque (58%) ou de maladie respiratoire (52%).

Pour le spécialiste, **il est indispensable d'adopter une approche globale du sommeil, qui dépasse la seule prise en charge individuelle.** *« Il faut que l'on parvienne à considérer le sommeil comme un marqueur de l'altération de la santé ; dès lors, on pourra agir dessus de manière globale et prévenir l'ensemble des problèmes de santé qui en découlent »*.
Des pistes sont déjà à l'étude, comme la création d'un outil d'évaluation de prise de conscience collectif des habitudes collectives délétère pour le sommeil, un « somnoscore » à l'instar du Nutriscore. L'objectif : évaluer la santé circadienne afin de mieux adapter nos modes de vie, nos horaires de travail et nos environnements aux besoins biologiques de chacun.
« La santé circadienne est à la croisée de la physiologie et des comportements[3], conclut le Professeur Jean-Arthur Micoulaud. *La physiologie circadienne est influencée par la génétique, le sexe et l'exposition à la lumière. Les comportements rythmiques/cycliques sont influencés par les contraintes individuelles, sociales, sociétales et environnementales. Mettre en adéquation des comportements rythmiques/cycliques avec la physiologie circadienne favorisait certainement une meilleure santé physique (santé cardiovasculaire, santé métabolique, système immunitaire) et mentale (conduite, performance académique, santé mentale). »*

[3] "La santé circadienne à la croisée de la physiologie et des comportements"
Médecine du Sommeil - Volume 22, Issue 4, December 2025

4 - La somnolence[4], un signal possible d'un déficit de sommeil et un risque majeur au volant

- **35% des Français concernés par l'hypersomnolence et 25% rapportent au moins un épisode de somnolence au volant** au cours de l'année écoulée.
- Davantage d'hyper-somnolence chez les **personnes ayant un téléphone mobile allumé près d'eux pendant leur sommeil** (41% vs 27% chez les personnes sans téléphone mobile à proximité).
- **Les femmes (41%), les moins de 35 ans (46%) et les personnes qui travaillent de nuit (61%) sont les plus touchés par l'hypersomnolence.**

La somnolence correspond à une diminution de la capacité à maintenir l'éveil, se traduisant par une envie de dormir au cours de la journée ou par des difficultés à se réveiller le matin ou après une sieste (inertie du sommeil). Elle peut altérer l'attention, l'humeur (irritabilité, nervosité) et la vigilance, notamment lors de la conduite. **On parle d'hypersomnolence lorsque cette somnolence devient excessive, chronique et difficile à contrôler**, conduisant à des endormissements involontaires ou à un besoin de sommeil anormalement élevé malgré une durée de sommeil apparemment suffisante.

« Les chiffres sur l'hypersomnolence interrogent, commente le Dr Isabelle Poirot. *Ils peuvent s'expliquer par les pathologies spécifiques du sommeil, un manque de sommeil ou encore par une dette chronique de sommeil résultant d'un rythme de vie peu satisfaisant.*» Les résultats de l'enquête semblent pencher pour la seconde hypothèse, avec un temps de sommeil nettement plus court et davantage ponctué de réveils nocturnes. ***« On retrouve en effet davantage de petits dormeurs (<6h/nuit) parmi les 35% de Français déclarant souffrir d'hyper-somnolence »***, constate la spécialiste.

La somnolence, un risque majeur au volant

Un quart des Français rapporte par ailleurs au moins un épisode de somnolence au volant au cours de l'année écoulée, une proportion qui atteint 43% chez les travailleurs de nuit, irréguliers ou décalés, 35% des conducteurs qui roulent 20 000 km ou plus par an.

L'impact de la somnolence est également particulièrement marqué chez les jeunes de moins de 35 ans, qui sont 54% à déclarer avoir eu un épisode de somnolence au volant. Un chiffre d'autant plus inquiétant que ces derniers sont impliqués dans 39 % des accidents mortels liés à la somnolence et la fatigue sur autoroute alors qu'ils ne représentent que 18 % des conducteurs[5].

« Ces résultats font écho à l'étude publiée en juillet 2025 par l'équipe du Professeur Pierre Philip, du CHU de Bordeaux[6], et la Fondation VINCI Autoroutes. Les épisodes de somnolence, trop souvent négligés, constituent pourtant des alertes qui devraient inciter les conducteurs à adopter les mesures de prévention adaptées, comme la sieste flash » souligne Bernadette Moreau, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes.

[4] L'indice de sévérité de l'hyper-somnolence (HSI) utilisé pour l'enquête permet d'évaluer la sévérité des plaintes d'hypersomnolence et de leurs répercussions sur les activités de la vie quotidienne. Pour en savoir plus sur la somnolence et l'hypersomnolence : Dossier de presse INSV 2025 « Sommeil, Somnolence et Santé Mentale : un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance »
[5] Bilan des accidents mortels sur autoroutes concédées 2024 – ASFA
[6] Etude « Somnolence sur autoroute » - CHU de Bordeaux – Fondation VINCI Autoroutes - 2025

- II -
Des rythmes de vie en décalage avec notre horloge biologique

1 - Les rythmes circadiens, fortement perturbés par nos modes de vie modernes

Pour comprendre le sommeil et ses troubles, il faut s'intéresser à ce qui le régule fondamentalement : notre horloge biologique[7]. Celle-ci est aujourd'hui fortement perturbée par nos modes de vie modernes, notamment par le manque d'exposition à la lumière naturelle le jour et la surexposition à la lumière artificielle le soir et la nuit.

La rythmicité biologique circadienne est un phénomène interne. Elle est contrôlée par une horloge principale située dans le cerveau et, dans certains cas, relayée par des horloges périphériques présentes dans l'ensemble de nos tissus et organes. Cette horloge centrale régule de nombreuses fonctions essentielles : alternance veille-sommeil, température corporelle, sécrétion hormonale (mélatonine en début de soirée, cortisol en fin de nuit), digestion, réparation tissulaire ou encore fonctions cognitives.

Naturellement calée sur le cycle jour-nuit, cette horloge ne fonctionne pas sur une base strictement de 24 heures, mais de 24h10 en moyenne chez l'humain. Elle doit donc être quotidiennement "remise à l'heure", principalement grâce à la lumière reçue par la rétine au cours de la journée de 24 heures.

Il existe toutefois des différences interindividuelles : certaines personnes sont naturellement "du matin", d'autres "du soir". Ces chronotypes, en grande partie déterminés par la génétique, restent néanmoins sensibles aux habitudes de vie et à l'environnement.

« Nos rythmes circadiens individuels sont fortement influencés par nos rythmes sociétaux et nos environnements. Nombre de nos habitudes perturbent le sommeil, via le mauvais réglage de notre horloge biologique», alerte le Docteur Claude Gronfier.

[7] "Horloges internes : vers une chronomédecine ?" Magazine de l'Inserm n°67 janvier 2026.

2 - Chronotypes, travail et changements d'heure : des constats significatifs

- **21% des Français se définissent comme des personnes tout à fait "du matin" et 13% tout à fait du soir**
- **Près d'un Français sur cinq travaille de nuit ou à des horaires irréguliers ou décalés**
- **21% des troubles du sommeil surviennent chez les travailleurs de nuit, deux fois plus sujets que les travailleurs de jour**
- **La moitié des Français se disent sensibles au changement d'heure, quelle que soit la saison**

Les chronotypes du soir et du matin ne sont pas égaux face au sommeil

Selon l'enquête, 21% des Français se définissent comme des personnes tout à fait "du matin" et 13% tout à fait du soir. Les 18–24 ans et les Franciliens sont surreprésentés parmi ces derniers, un phénomène qui s'explique à la fois par des facteurs physiologiques, comportementaux et environnementaux.

Chez les personnes "du soir", l'heure d'extinction des feux intervient en moyenne 1h22 plus tard que chez les personnes "du matin", tandis que l'heure de réveil ne diffère que d'environ 30 minutes. Ce décalage expose ces individus à un manque chronique de sommeil.

Le Docteur Claude Gronfier distingue deux profils de personnes "du soir". Les premières ont une horloge biologique naturellement plus longue (24h00-24h30, contre 23h30-24h00 chez les personnes "du matin"). Ce décalage, d'origine génétique, rend l'endormissement précoce difficile et peut favoriser une insomnie en début de nuit. Les secondes masquent leur somnolence naturelle en ne respectant pas les signaux de fatigue, souvent en raison de contraintes sociales ou de comportements inadaptés.

Les adolescents appartiennent biologiquement à la première catégorie, majoritairement.

« Le décalage des horaires de coucher et de lever observés à l'adolescence est physiologique : la maturation de l'horloge biologique entraîne un retard de la sécrétion de mélatonine et de la baisse de la température corporelle qui sont impliquées dans l'endormissement et le maintien du sommeil. Les adolescents ont donc naturellement prédisposés à s'endormir et de se réveiller plus tard », précise le spécialiste.

À ces facteurs biologiques s'ajoutent fréquemment des habitudes défavorables au sommeil : exposition insuffisante à la lumière du jour (surtout le matin), manque d'activité physique, usage excessif des écrans en soirée ou surexposition lumineuse avant le coucher, boissons caféinées en fin de journée ou le soir, autant d'éléments qui accentuent le retard de leur horloge biologique et accentuent leur dette de sommeil.

Comment mieux dormir quand on est "du soir" ?

Les personnes "du soir" ne sont pas condamnées à manquer de sommeil.

« Idéalement, il faudrait pouvoir décaler l'heure de début des cours ou du travail, recommande l'expert. Ce qui sous-tend que la société s'adapte pour être en phase avec leurs besoins. De nombreuses études montrent que retarder d'une heure le début des cours ne décale pas significativement l'heure d'endormissement, mais permet de gagner jusqu'à 45 minutes de sommeil et de se rapprocher ainsi du besoin de leur organisme (8h-10 h par nuit chez l'adolescent). » conseille le Docteur Claude Gronfier.

Une autre recommandation clé consiste à s'exposer davantage à la lumière naturelle le matin, moment où celle-ci agit comme un puissant signal permettant d'avancer l'horloge biologique.

Les personnes "du matin" protégées par leur système circadien

À l'inverse, les personnes "du matin" bénéficient d'un rythme circadien plus protectrice.

Elles décalent peu leurs horaires entre la semaine et le week-end, ce qui limite le "jet-lag social".

Se lever tôt favorise également un coucher plus précoce sous l'effet de la pression de sommeil, ainsi qu'une exposition accrue à la lumière naturelle matinale et une moindre exposition à la lumière artificielle le soir.

Résultat : ces personnes, en respectant davantage leurs besoins physiologiques, se disent plus en forme au réveil (59% contre 61% des personnes "du soir" qui se déclarent fatiguées) et conservent un niveau d'humeur et d'efficacité plus stable tout au long de la journée.

Le travail de nuit, un rythme contre nature

Près d'un Français sur cinq travaille de nuit ou à des horaires irréguliers ou décalés, une proportion en hausse constante, qui concerne plus fréquemment les populations modestes, les femmes et les jeunes adultes. « Travailler la nuit modifie profondément la santé et perturbe l'ensemble de la rythmicité biologique », confirme le Dr Claude Gronfier. L'enquête le confirme : les travailleurs de nuit sont deux fois plus sujets aux troubles du sommeil que les travailleurs de jour (2/3 vs 1/3). Sur le plan sanitaire, les conséquences sont bien documentées[8] : augmentation du risque de maladies métaboliques (obésité, diabète, etc.), cardiovasculaires (infarctus, AVC), de cancers, de troubles psychiques (anxiété, dépression), de pathologies cognitives. On observe également un impact négatif sur la natalité (plus de fausses couches et de bébé de faible poids).

[8] Rapport de l'Anses sur le travail de nuit - 2016

« Ces personnes sont soumises à de fortes contraintes à l'égard de leur système circadien et celles qui s'adaptent difficilement peuvent développer des troubles du sommeil, en particulier un syndrome de retard de phase qui entraîne une grande fatigue et une somnolence diurne. » ajoute le Professeur Jean-Arthur Micoulaud-Franchi.

Le spécialiste de poursuivre : ***« Rien ne prouve que se coucher tard est néfaste pour la santé si l'on n'a pas à se lever tôt. Ce sont donc bien les contraintes sociales qui sont néfastes pour le sommeil.*** *Avant d'être altéré par des maladies, le sommeil est altéré par le contexte de vie et les conditions sociales. »*

Par ailleurs, pour Claude Gronfier, le recours au travail de nuit est souvent injustifié d'un point de vue de la balance coût sociétal et bénéfice qui en résulte. ***« La société génère, par le travail de nuit, un coût sanitaire individuel et collectif (sociétal) qui peut être supérieur aux bénéfices observés ».*** Une réalité qui interroge notre modèle d'organisation du travail et appelle à une réflexion collective.
« Est-ce à ce point nécessaire de faire travailler les Français la nuit ? De même, pourquoi ne pas retarder le début des cours au collège et au lycée ? Ce sont des questions auxquelles la société doit réfléchir si l'on veut que toutes les minorités qu'elle met en situation de vulnérabilité aillent mieux. *Marqueur clé des discordances entre nos rythmes de vie et nos rythmes biologiques, le sommeil interroge sur la gestion de notre temps d'un point de vue sociétal et de ce qui est soutenable par les gens. C'est un levier qu'il est urgent d'actionner pour améliorer la santé physique mais aussi mentale de nos concitoyens »*, estime Jean-Arthur Micoulaud-Franchi.

Le changement d'heure perturbe le sommeil de la moitié des Français

La moitié des Français (51%) se disent sensibles au changement d'heure, quelle que soit la saison. Les personnes souffrant de troubles du sommeil sont les plus affectées, en particulier par le passage à l'heure d'été (61% vs 58% par le passage à l'heure d'hiver) qui a lieu cette année le 29 mars. *« Le passage à l'heure d'été est en effet le plus problématique car l'heure sociale se retrouve décalée de deux heures par rapport à l'heure solaire. L'horloge biologique ne s'ajuste pas spontanément et certaines personnes ne parviennent jamais à se caler au nouvel horaire, accumulant une dette de sommeil pendant plusieurs mois »*, explique le Dr Claude Gronfier.
Pour tous les spécialistes en rythmicité biologique, le maintien à l'heure d'hiver permettrait de limiter ces perturbations. Si le débat reste ouvert au niveau européen, ses enjeux en matière de santé publique sont aujourd'hui clairement identifiés.
Inutile de mettre fin à toute vie sociale pour autant : **éviter le "jet-lag social" passe par une meilleure hygiène du sommeil qui consiste à se coucher 5 à 10 minutes plus tôt chaque soir.**

- III -
Lumière, bruits, température : l'impact des environnements immédiats sur notre sommeil

1 - La lumière naturelle : premier synchroniseur du rythme veille/sommeil

- **71% des Français passent moins d'1h par jour à l'extérieur en semaine**

Si les rythmes biologiques déterminent en grande partie nos besoins de sommeil, leur bon fonctionnement dépend étroitement de signaux environnementaux. Parmi eux, la lumière naturelle occupe une place centrale. Elle constitue le synchroniseur le plus puissant de notre horloge biologique et conditionne, jour après jour, la qualité de nos nuits.

L'exposition à la lumière naturelle, en particulier le matin, permet en effet de « remettre à l'heure » le rythme veille-sommeil et de favoriser un endormissement plus précoce et plus stable le soir. Or, cette exposition fait aujourd'hui largement défaut. L'enquête indique que 71 % des Français passent moins d'une heure par jour à l'extérieur en semaine. Cette carence est particulièrement marquée chez les femmes, dont près de la moitié passent moins de 30 minutes quotidiennes en plein air. Les jeunes ne compensent pas davantage : près d'un tiers des moins de 25 ans s'aèrent moins de 30 minutes par jour, y compris le week-end.

Ces habitudes ne sont pas sans conséquence. Une étude menée en 2025 auprès de plus de 80 000 personnes montre qu'une insuffisance d'exposition à la lumière naturelle en journée est associée à davantage de problèmes de santé. Les résultats de l'enquête confirment ce lien pour le sommeil : les Français qui passent au moins deux heures par jour à l'extérieur sont deux fois plus nombreux à se dire très satisfaits de leurs nuits que ceux qui y passent moins d'une heure.

2 - La lumière chez soi : des pratiques encore peu favorables au sommeil

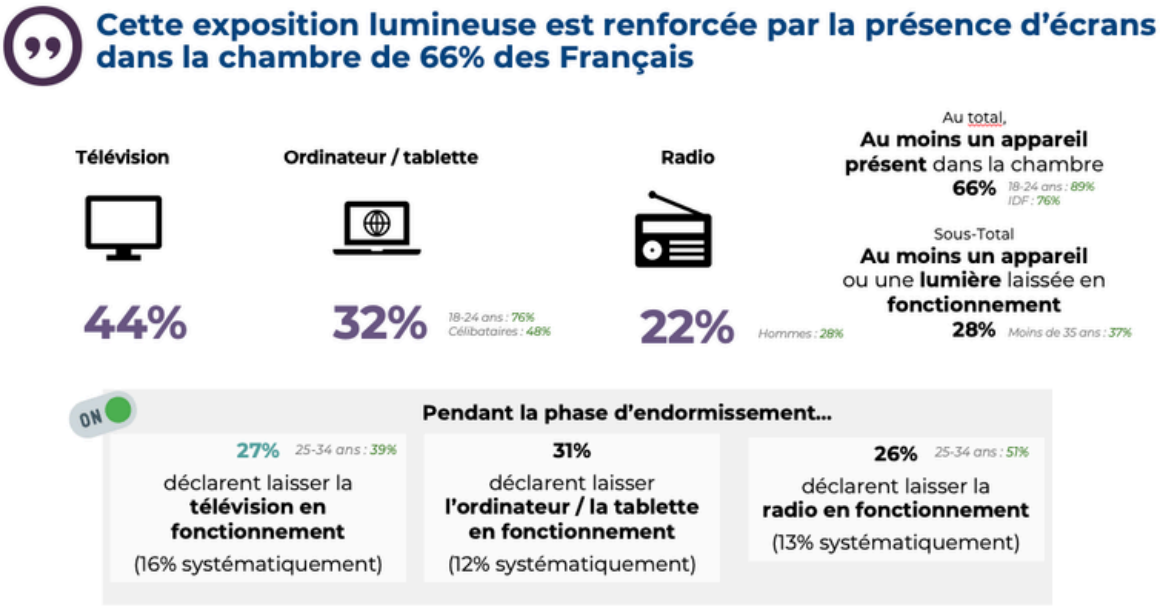
- **58% des Français dorment avec leur téléphone allumé près d'eux**
- **Beaucoup dorment avec une lumière résiduelle** : celle-ci est surtout chaude ou neutre ; froide, elle est associée à un endormissement plus long (+15 min)
- **1 Français sur 2 vit dans une commune qui pratique l'extinction de l'éclairage** public la nuit

À ce déficit de lumière naturelle le jour s'ajoute une surexposition à la lumière artificielle le soir et la nuit. Si un Français sur deux vit dans une commune pratiquant l'extinction de l'éclairage public nocturne, l'environnement lumineux intérieur demeure, lui, largement sollicité.

Dans la chambre, 45% des Français privilégient un éclairage chaud, 42% un éclairage neutre et 13% un éclairage froid. Près d'un Français sur cinq laisse une lumière allumée la nuit, une proportion qui atteint un quart chez les 25–34 ans. Plus préoccupant encore, dans plus d'un tiers des cas, l'intensité lumineuse est suffisante pour lire, un niveau jugé excessif par les experts. « Un lux – l'équivalent de la lumière d'une bougie – suffit à inhiber la sécrétion de mélatonine », rappelle le Dr Claude Gronfier. À titre de comparaison, l'écran d'un smartphone émet environ 10 lux. Les conséquences sont mesurables : la durée moyenne d'endormissement passe de 27 minutes sous une lumière chaude à 32 minutes sous un éclairage neutre, et atteint 42 minutes sous un éclairage froid. Le choix de l'éclairage apparaît ainsi comme un levier simple, mais déterminant, pour améliorer le sommeil. *« Par conséquent, il paraît tout à fait intéressant d'adapter l'éclairage aux différents moments de la journée, que ce soit chez soi, mais aussi dans les collectivités, les lieux publics (écoles, hôpitaux, etc.) ou les lieux privés (Ehpad, entreprises, etc.) »*, juge le Dr Claude Gronfier.

Cette exposition lumineuse est renforcée par l'usage des écrans. **Près de 28% des Français s'endorment avec un appareil électronique en fonctionnement** – télévision, radio, tablette ou ordinateur – une proportion qui grimpe à 37% chez les moins de 35 ans. Cette habitude allonge en moyenne la durée d'endormissement de 11 minutes.

Le smartphone, souvent qualifié de « doudou », reste allumé sur la table de nuit de 58% des Français, et de trois quarts des 25–34 ans. Près d'un quart d'entre eux sont réveillés par des notifications nocturnes. L'enquête montre par ailleurs que l'hyper-somnolence est presque deux fois plus fréquente chez les personnes qui laissent une lumière ou un appareil allumé la nuit.



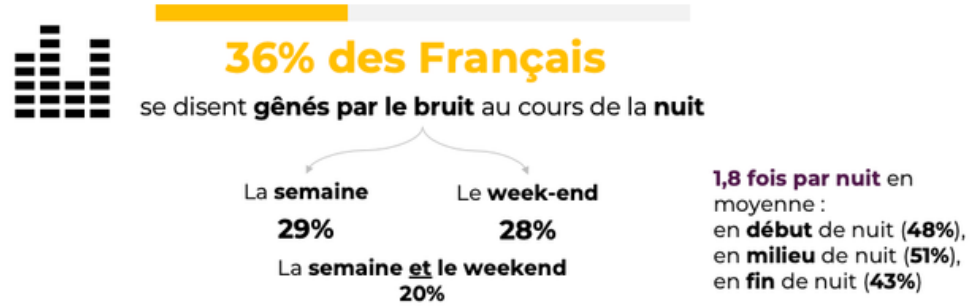
« Garder son téléphone allumé près de soi, c'est déjà 15 minutes de sommeil qui sont perdues et 15 minutes de plus avec un éclairage froid. Avec quelques ajustements simples et peu coûteux, il est possible de gagner jusqu'à 30 minutes de sommeil », souligne le Docteur Gronfier.

2 - Le bruit : le premier facteur de dégradation du sommeil pour les Français

- **36% des Français sont gênés par le bruit la nuit**
- **23% sont réveillés par des notifications sur leur smartphone**
- **Origine des nuisances : surtout à l'extérieur et proviennent surtout des personnes qui parlent/crient, du voisinage immédiat et des transports.**

Le bruit est aujourd'hui l'un des principaux ennemis du sommeil. En France, plus d'un tiers de la population (36 %) déclare être gêné par le bruit la nuit, et près d'un quart affirme être réveillé par les notifications de son smartphone. **Les nuisances sonores proviennent majoritairement de l'extérieur du logement** : conversations ou cris dans la rue, transports, animations nocturnes. Toutefois, l'intérieur des habitations n'est pas épargné, puisque 41 % des nuisances sont liées au voisinage, à la famille ou encore aux appareils domestiques.

Cette pollution sonore, déjà pesante en journée, devient particulièrement problématique la nuit, période durant laquelle le calme est indispensable à un sommeil réparateur. Les bruits de la rue arrivent ainsi en tête des sources de gêne, suivis des transports et, dans une moindre mesure, des activités nocturnes. À cela s'ajoutent les nuisances provenant des voisins ou du foyer lui-même, illustrant le fait que le bruit nocturne est à la fois un phénomène collectif et intime.



Des inégalités marquées face aux nuisances sonores

L'exposition au bruit et la sensibilité à celui-ci ne sont pas les mêmes pour tous. L'enquête met en évidence de fortes disparités selon le sexe, l'âge, le lieu de résidence et les conditions de vie. Les femmes apparaissent particulièrement touchées. Selon le Docteur Armelle Rancillac, cette vulnérabilité accrue ne relève pas de facteurs hormonaux, mais plutôt de la charge mentale plus importante qui favorise un état d'hyperéveil. Ce dernier fragilise le sommeil, le rend moins réparateur et accroît la difficulté à filtrer les bruits environnants. *« Le climat d'insécurité rend beaucoup plus réceptif au bruit »*. Ajoute le docteur Isabelle Poirot

Les jeunes adultes, les habitants d'Île-de-France, les personnes vivant en appartement ou travaillant la nuit sont également plus nombreux à se déclarer gênés par le bruit nocturne. Ces profils ont souvent en commun des logements urbains, de petite taille et mal isolés, qui exposent davantage aux nuisances sonores extérieures et au voisinage.

Les effets du bruit sur la qualité du sommeil

L**e bruit agit sur le sommeil à différents moments de la nuit, parfois dès des niveaux relativement faibles (35 dB à l'extérieur).** Lors de l'endormissement, certaines personnes très sensibles ont besoin d'un silence quasi total. Au cours de la nuit, la répétition des bruits provoque des micro-réveils qui fragmentent le sommeil, même lorsque ces perturbations ne sont plus perçues consciemment. **En fin de nuit, lorsque le sommeil devient plus léger, un bruit matinal peut entraîner un réveil précoce et rendre le rendormissement difficile, voire impossible.**

Ces mécanismes ont des conséquences mesurables sur la santé. L'étude Somnibruit[9], menée dans 432 communes d'Ile-de-France et les 20 arrondissements de Paris par les équipes scientifiques de Bruitparif, l'Observatoire régionale de santé (ORS Ile-de-France) et l'unité de recherche Sommeil-Vigilance-Fatigue (VIFASOM), montre qu'une exposition nocturne au bruit environnemental est associée à une augmentation de la consommation de médicaments contre l'insomnie. En Île-de-France, près de 76 % de la population est exposée la nuit à un niveau sonore dépassant les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Le respect de ces seuils permettrait à des milliers de personnes de se passer de traitements médicamenteux.

[9] Troubles du sommeil et bruit nocturne en Île-de-France - Étude Somnibruit : remboursements de psychotropes à visée hypnotique et bruit nocturne lié aux transports et à la vie récréative. Institut Paris Région – ORS https://www.ors-idf.org/nos-travaux/publications/troubles-du-sommeil-et-bruit-nocturne-en-ile-de-france/

Se protéger du bruit : des réponses individuelles et collectives ?

"Lorsque le bruit perturbe régulièrement le sommeil, celui-ci devient plus léger, moins réparateur et plus fragmenté. Les conséquences physiologiques peuvent alors être comparables à celles de l'insomnie chronique" explique le Dr Armelle Rancillac.

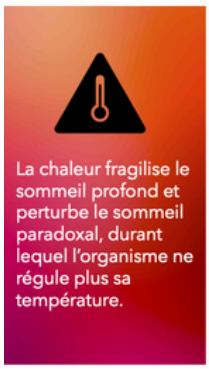
Face à ce constat, des actions sont possibles à deux niveaux. **À l'échelle individuelle, il s'agit à la fois de limiter le bruit que l'on produit soi-même et de se protéger des nuisances** : réduire le volume sonore à la maison (parler doucement, baisser le son de la télévision…), éviter certaines activités nocturnes (comme lancer une machine à laver en pleine nuit), couper les notifications du smartphone ou utiliser des bouchons d'oreille adaptés. **À l'échelle collective, des campagnes de sensibilisation, une meilleure isolation phonique des logements et une réglementation plus stricte des bruits nocturnes** sont nécessaires pour favoriser le « vivre ensemble » et le respect du sommeil de chacun.

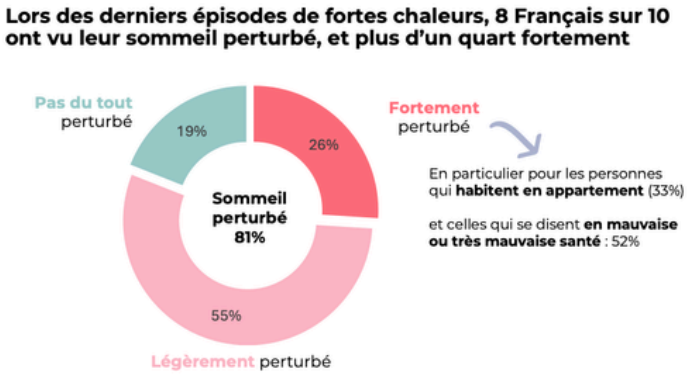
Bruits blancs, bruits roses, de quoi s'agit-il ?

Les bruits blancs ou roses correspondent à des sons continus qui peuvent masquer les bruits imprévisibles de l'environnement. En rendant ces derniers moins saillants, ils peuvent réduire les micro-réveils, notamment chez les personnes anxieuses ou hypervigilantes. Toutefois, leur utilisation doit rester modérée : à un volume trop élevé, ces bruits peuvent eux-mêmes fragmenter le sommeil. Il est donc recommandé de privilégier une intensité faible et d'éviter les écouteurs durant toute la nuit.

3 - Température et chaleur : un facteur de plus en plus critique pour le sommeil

- **Lors des derniers épisodes de fortes chaleurs, 81% des Français, ont eu un sommeil perturbé**, fortement pour plus d'un quart.
- **Une température >21°C dans la chambre est associé à un endormissement plus long** (46 min vs 31 min).





Au-delà de la lumière, la température constitue un autre déterminant majeur du sommeil. Lors des récents épisodes de fortes chaleurs, 81% des Français déclarent avoir vu leur sommeil perturbé, dont plus d'un quart de façon marquée.

Pour s'endormir, la température centrale du corps doit baisser d'environ 0,5 °C. *« La chaleur fragilise le sommeil profond et perturbe le sommeil paradoxal, durant lequel l'organisme ne régule plus sa température »*, explique le Dr Armelle Rancillac, docteur en neurosciences à l'Inserm et au Collège de France. Une chambre dont la température dépasse 21 °C est ainsi associée à un endormissement nettement plus long.

Or, de nombreux comportements viennent accentuer ces difficultés : activité physique tardive, consommation d'alcool ou de plats épicés, logements mal isolés. À l'inverse, une température modérée (18 à 20 °C), un dîner léger et des activités apaisantes favorisent l'endormissement. Contrairement aux idées reçues, les douches froides ou les boissons glacées sont déconseillées, car elles incitent l'organisme à produire davantage de chaleur.

Le dérèglement climatique, en multipliant les épisodes de canicule, accentue ces difficultés, en particulier pour les personnes vivant en appartement ou dans des logements mal isolés. Ces constats appellent à une réflexion collective sur l'adaptation de l'habitat et la lutte contre les passoires thermiques et les ilots de chaleur.

Des résultats qui interrogent sur notre capacité à nous adapter à notre environnement et incitent à mener une réflexion collective afin de trouver les mesures capables de lutter contre les passoires thermiques.

- IV -
Le sommeil révélateur des disparités et des inégalités liées aux lieux de vie

1 - Dis-moi où tu vis, je te dirai comment tu dors

D'après l'enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), les disparités régionales de sommeil s'expliquent en grande partie par l'environnement.

- **En Île-de-France, les habitants sont nettement plus exposés aux nuisances sonores : 49% déclarent être gênés par le bruit la nuit (vs. 36% en moyenne)**, et la gêne liée au bruit pour l'endormissement atteint 6,5/10 (6,9/10 chez les personnes exposées à proximité du domicile), ce qui en fait la première source de perturbation, devant la lumière et la température.
- **Dans le Nord-Ouest, 67% des communes pratiques l'extinction de l'éclairage public nocturne** (68% en zone rurale), limitant potentiellement l'exposition lumineuse.
- **Le facteur thermique marque particulièrement le Sud-Est** : **43% des habitants y déclarent une température de chambre estivale supérieure à 21°C** (50% chez les 18-24 ans), or dormir au-delà de 21°C est associé à un temps d'endormissement moyen de 46 minutes, contre 31 minutes en moyenne nationale.
- **L'habitat joue un rôle structurant : 37% des Français vivent en appartement (53% en Île-de-France, 58% chez les 18-24 ans), un cadre davantage associé aux nuisances sonores et thermiques**, tandis que les zones rurales (où 92% des habitants se sentent en sécurité) présentent un environnement perçu comme plus favorable.

Des spécificités géographiques non négligeables pour le sommeil

Pas besoin de partir à l'étranger pour subir un décalage horaire… En France, il existe un décalage de 45 minutes au niveau du lever et du coucher du soleil entre Quimper et Nice !
« Lorsque l'heure de la montre est réglée trop tôt par rapport à l'heure du soleil, pour débuter les activités plus tôt, le décalage avec la luminosité naturelle impacte la santé. » précise Claude Gronfier.
À ce phénomène naturel s'ajoutent des habitudes comportementales qui accentuent le décalage horaire : comme ils se couchent 1/2h plus tard qu'en province mais se lèvent à peu près à la même heure, les Franciliens dorment dans l'ensemble moins que les provinciaux. *« Ce n'est pas uniquement lié aux distances domicile-travail puisque l'on observe la même tendance le week-end. On compte également davantage de personnes "du soir" en région parisienne. Les Franciliens ne sont pas plus nombreux à avoir naturellement un chronotype vespéral, mais certains le sont devenus en créant un retard de leur horloge circadienne, pérennisant ainsi leur dette de sommeil. »*

2 - Les inégalités liées au sommeil recoupent souvent les inégalités sociales.

- **45% des personnes vivant en appartement sont gênés par le bruit la nuit** (vs 31% de celles qui vivent en maison individuelle)
- **75% sont gênés par le voisinage** (vs 41% des personnes en maison individuelle)
- **33% ont vu leur sommeil fortement perturbé par les canicules** (vs 22%)

L'enquête fait apparaître plusieurs éléments soutenant l'idée que le sommeil devient un marqueur majeur des inégalités sociales :

- **Les personnes les plus précaires**, qui disposent de moins de capacités d'ajustement, sont plus souvent soumises à des rythmes de travail contraignants (horaires décalés, de nuit).
- **Celles qui vivent en appartement, en particulier les jeunes (58% des 18-24 ans)** et les Franciliens (53%), se disent plus gênés la nuit, que ce soit par les nuisances sonores ou par la température de leur logement en été.
- **Ceux qui ne se sentent pas en confiance avec leur voisinage ou dans leur quartier**, de jour comme de nuit, présentent un sommeil de moins bonne qualité (endormissement plus long, plus de cauchemars…).
- **Les foyers "justes" financièrement** cumulent souvent pathologies chroniques, santé mentale plus fragile, insécurité et sommeil de moins bonne qualité (difficultés d'endormissement, hyper-somnolence, moindre satisfaction en matière de sommeil).

Au-delà des situations individuelles, **l'environnement social et économique d'un quartier influence également la qualité de sommeil des habitants.** *« Ce n'est pas surprenant*, commente le Docteur Isabelle Poirot. *Pour bien dormir, il faut pouvoir « lâcher prise », laisser vivre. Les animaux ont trouvé des moyens d'adaptation pour dormir en sécurité (les pingouins dorment en cercle par exemple), tandis que les humains ont créé des habitations. Mais l'enquête montre que cela ne suffit pas et que l'environnement, au-delà même des murs de nos habitations, doit être sécurisant et rassurant pour bien dormir ».*

En conclusion, pour l'INSV, il est temps de faire du sommeil un sujet de débat et d'avoir une réflexion systémique qui inclut l'ensemble des acteurs de la société. En effet, en complément des approches individuelles, des interventions populationnelles de promotion de la santé circadienne, liée par exemple à la modification des horaires d'école et de travail ou à la gestion de l'exposition lumineuse artificielle à l'intérieur et à l'extérieur de l'espace public, se révèlent indispensable pour la santé publique.

Environnements du sommeil : 10 leviers d'actions individuels et collectifs

5 réflexes simples au quotidien pour mieux dormir

- **Voir la lumière du jour :**
  s'exposer chaque matin à la lumière naturelle (au moins 1 heure).
- **Respecter le soir** :
  privilégier un éclairage chaud et tamisé, éviter les lumières froides.
- **Éteindre les écrans la nuit** :
  couper les notifications et éloigner le smartphone.
- **Rafraîchir la chambre** :
  température idéale entre 18 et 20°C.
- **Se protéger du bruit** :
  limiter les nuisances sonores (lave-linge, lave-vaisselle, etc.),
  utiliser des protections si nécessaire.

5 leviers collectifs pour protéger le sommeil

- **Adapter les horaires scolaires**,
  notamment à l'adolescence.
- **Limiter le recours au travail de nuit**
  et mieux **encadrer les horaires** décalés.
- **Repenser l'éclairage**
  des logements, écoles, entreprises et espaces publics.
- **Lutter contre le bruit nocturne,**
  et **améliorer** l'**isolation phonique et thermique** des logements.
- **Intégrer le sommeil** dans les **politiques de santé publique**
  et de **lutte contre les inégalités**.

- V -
La 26e Journée du sommeil

Une soixantaine de centres du sommeil et structures spécialisées seront mobilisés dans près de 60 villes françaises, vendredi 13 mars

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

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

www.journeedusommeil.org

Organisé par :

Cité de l'espace de Toulouse

Association Gé Sommeil

Lieu
Cité de l'espace
Salle VEGA
Jean GONORD
31500, Toulouse

Sommeil & Environnements

Cité de l'espace

:13/03/2026 :10 :00 à 16 :00
En présentiel

Programme :

Le matin **conférences** :

- La santé du sommeil & environnement Dr Réda HASSAÏNE Médecin du sommeil
- Sommeil en danger : les signes qui ne trompent pas et comment réagir Jean François DAVASSE Kiné ROMF
- Liens entre activité physique et sommeil Cedric GUILHOT enseignant en APA
- Les troubles du sommeil : quelle place pour l'ergothérapie ? Julie SAPLLEYROLLES Ergothérapeute
- Pourquoi faire des enregistrements nocturnes ? Sébastien RICHARD technicien du sommeil

Plusieurs **ateliers pratiques** l'après-midi : PPC, VNI, etc. Polygraphie, polysomnographie, actimétrie, etc.

Organisé par :

Service Universitaire de médecine du Sommeil - CHU Bordeaux

Pôle Sommeil de la Clinique Bel Air

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Lieu
Mairie de Bordeaux
Direction de la prévention et de la promotion de la santé
4 Rue Claude Bonnier
33000 Bordeaux

Webinaire – Santé du sommeil et environnement, un enjeu collectif

CHU de Bordeaux – Tripode & Nouvelle Clinique Belle-Air

:12/03/2026 :19 00 à 21 :00
En ligne, sur Internet

Programme :

Comment dorment les français en 2026 et quel impact de l'environnement sur leur sommeil ? Les résultats de l'enquête nationale 2026 de l'INSV.

Orateurs

- **Dr Didier Cugy** – Conseiller municipal délégué à la Ville de Bordeaux, Administrateur de l'INSV
- **Dr Kelly Guichard** – Co-responsable du Pôle Sommeil à la Clinique Bel Air, Vice-présidente de l'École du Sommeil
- **Pr Jean-Arthur Micoulaud-Franchi** - Président du Conseil Scientifique de l'INSV, Chef de service adjoint du SUMS

Organisé par :

Centre Interdisciplinaire du Sommeil

INSERM U1028 – CNRS – Université Lyon 1

CHNL

Sommeil et environnement : quels effets, quelles solutions ?

Centre Interdisciplinaire du Sommeil

:13/03/2026 :15 :00 à 16 :30 **En ligne, sur Internet**

Programme :

- **Introduction** Pr Pierre ESCOURROU, cardiologue, somnologue, Paris
- **Environnement lumineux et sommeil** Pr Claude GRONFIER, INSERM U1028 – CNRS UMR5292 – Université Lyon 1
- **Les effets du bruit environnemental sur le sommeil et la santé :** Mme Marie-Sophie EVRARD, CR Umrestte, Université Gustave Eiffel, Lyon
- **Effets des changements climatiques sur le sommeil**, Pr P ESCOURROU
- **Objets connectés : vers une révolution dans la compréhension du sommeil et de l'environnement.** Mme Livia ROBIC, WITHINGS

Organisé par :

Nantes Université
Nantes Université

CHU de Nantes

En partenariat avec :

LA SEMAINE DU CERVEAU

Lieu
Faculté de médecine de Nantes
Amphithéâtre 9
1 rue Gaston Veil
44000, Nantes

Comprendre notre sommeil avec les neurosciences : Sommeil, rythmes et environnements

Faculté de médecine de Nantes

: 13/03/2026 : 16 :00 à 17 :00 En présentiel

Programme :

Conférence pour la journée du sommeil et la semaine du cerveau, ouverte au grand public et aux scolaires :

16h – Comprendre notre sommeil avec les neurosciences – Pr Leclair-Visonneau

16h30 – Sommeil, rythmes et environnement – Dr Imbs

Organisé par :

cea PARIS-SACLAY
Centre CEA Paris Saclay

INSV
Institut National du sommeil et de la Vigilance (INSV)

Lieu
Amphithéâtre de NeuroSpin – Centre CEA Paris-Saclay
Bâtiment 145 Allée des Neurosciences
91190, Saint-Aubin

Conférence « Game over sans sommeil ? Ce que le cerveau perd quand il dort mal »

Amphithéâtre de NeuroSpin – Centre CEA Paris-Saclay

: 18/03/2026 : 16 :00 à 17 :30 En présentiel

Programme :

Game over sans sommeil ? Ce que le cerveau perd quand il dort mal. Pendant que nous dormons, le cerveau joue toujours mais avec des règles différentes. Manque de récupération, nuits hachées, fatigue persistante… autant d'obstacles qui peuvent nous faire perdre des points au quotidien.

Armelle Rancillac nous propose de reprendre les manettes et de mieux comprendre le sommeil : ses phases, ses mécanismes, ses enjeux pour le cerveau et les stratégies gagnantes pour améliorer nos nuits. Une invitation à changer de stratégie, éviter les pièges les plus courants et retrouver un sommeil plus réparateur… pour enfin jouer la partie à armes égales.

Organisée par :

Réseau Morphée
Réseau Morphée

En partenariat avec :

cité

Lieu
Cité des Sciences et de l'Industrie
Salle Jean Painlevé
Bibliothèque – niveau 1
30 avenue Corentin Cariou
Paris 19e

Sommeil sous pression : quand l'environnement s'en mêle

Réseau Morphée

: 13/03/2026 : 14 :00 à 18 :00 En présentiel et en ligne

Programme :

- 14h – 14h10 **Ouverture institutionnelle**, Dr Agnès BRION, psychiatre
- 14h10 – 14h30 **Sommeil et environnement : cadre national**, Mme Marta FERNANDEZ-BOLANOS et Mme Ana GONCALVES-NARCISO, psychologues et spécialistes du sommeil
- 14h30 – 15h10 **Pollution lumineuse et rythmes biologiques**, Dr Sylvie ROYANT PAROLA, psychiatre, Mme Carine BRIAND, Astronome à l'Observatoire de paris
- 15h10 – 15h30 **Son, température ambiante et sommeil**, Dr Sarah HARTLEY, médecin généraliste, spécialiste du sommeil
- 15h30 – 16h00 **Ville, environnement urbain et sommeil**, Mme Michèle ZAOUI, conseillère en charge de l'architecture et de l'espace public de la mairie de Paris
- 16h00 – 17h00 **Atelier expérientiel, Ressentir pour comprendre**, Dr Frédérique AUSSERT, Dr Catherine TOBIE et M. et Mme FAURE

Organisée par :

CRNL

INSERM U1028 – CNRS – Université Lyon 1

Lieu
Inserm/CNRS & Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL)
Equipe Rythmes circadiens et sommeil
95 Bd Pinel
Neurocampus, CRNL,
Inserm, Batiment 462
69500, BRON

La Journée du Sommeil 2026 @Inserm/CRNS & Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon

Inserm/CNRS & Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL)

:13/03/2026 :14 :00 à 18 :00 En présentiel et en ligne

Programme :

- 14h00-14h45
  Claude Gronfier, PhD, Inserm, CRNL : Introduction du programme, Résultats de l'enquête nationale INSV 2026 "Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits
- 14h45-15h30
  Laurent Seugnet, PhD, Inserm, CRNL : Le sommeil expliqué simplement (enfin !)
- 15h30-16h00
  Laure Peter-Derex, MD/PhD, HCL : Dérèglement climatique et sommeil"
- 16h00-16h30
  Claude Gronfier, PhD, Inserm, CRNL : Impacts de lumière sur le sommeil et la santé : une question de timing !
- 16h30-17h00
  Anne-Sophie Evrard, PhD, Université Gustave Eiffel : Les effets du bruit environnemental sur le sommeil et la santé
- 17h00-17h30
  Aurore Guyon, PhD, HCL : Écrans et sommeil, que faut-il savoir ?
- 17h30-18h00
  Dernières Questions (pour celles et ceux qui dormaient avant 😉

Organisé par :

CHU de Montpellier

Université de Montpellier

Lieu
MSH SUD – Université de Montpellier Paul-Valéry
Salle 003 – Caryatide
71 rue de Professeur Henri Serre
34000, Montpellier

26e Journée du sommeil au Centre du Sommeil de Montpellier

MSH SUD – Université de Montpellier Paul-Valéry

:13/03/2026 :17 :00 à 19 :00

En présentiel

Programme :

Nos nuits sont le reflet d'un équilibre subtil : celui du sommeil, des rythmes biologiques et de l'environnement qui les bouscule. Lumières artificielles, écrans, horaires décalés, stress, bruit, chaleur… autant de facteurs qui perturbent un système pourtant essentiel à notre santé, notre cognition et notre humeur.
À l'occasion de la Journée du Sommeil le 13 Mars 2026, cinq spécialistes du sommeil de l'hôpital de Montpellier (médecins, neurologues, et post-doctorant) vous donneront les clés pour mieux comprendre ce qui se joue la nuit et comment reprendre la main sur votre temps de repos. En 1h30, plongez dans les secrets du cerveau endormi, découvrez comment l'horloge interne règle notre vie, comment l'environnement moderne brouille ses signaux… et comment retrouver des nuits plus sereines.

Organisé par :

Association le Don Du Souffle

Centre Médical Santé Sommeil Ellipse

L'environnement numérique altère-t-il les rythmes veille/sommeil chez l'enfant et l'adolescent ?

Association le Don Du Souffle

:13/03/2026 :12 :30 à 13 :30

En ligne, sur internet

Programme :

Quand les enfants dorment à contre temps *Gérard Thiriez, Pédiatre spécialiste sommeil, centre sommeil Ellipse (DDS)*
Se déconnecter pour mieux se reconnecter ? *Stéphanie Sultana, Pédiatre spécialiste sommeil, centre sommeil Ellipse (DDS)*
Discussions

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

LES PARTENAIRES DE LA 26e JOURNEE DU SOMMEIL

Partenaire naturel et historique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la SFRMS parraine la Journée du Sommeil

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est la société savante qui rassemble médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.
Elle œuvre pour le soutien de la recherche et le développement des bonnes pratiques cliniques liées au sommeil, ainsi ses médecins et chercheurs membres contribuent non seulement à la diffusion des bonnes pratiques de la médecine du sommeil, mais aussi à l'évolution de la recherche et médecine du sommeil.
En tant que société savante, elle a pour objectif de publier constamment des recommandations et référentiels internationaux, de renforcer le dialogue entre la pratique médicale et la recherche comme l'illustre le Congrès du Sommeil®. Sa revue Médecine du Sommeil relate les principales avancées en matière de recherche et de bonnes pratiques cliniques sur le sommeil.

Agrément des centres du sommeil par la SFRMS
La SFRMS expertise des centres de sommeil et évalue si les ressources et les compétences des établissements demandeurs sont d'un niveau suffisant pour permettre une prise en charge pluridisciplinaire des patients souffrant de troubles du sommeil. L'obtention de l'agrément par la SFRMS dépend de critères établis au niveau européen. La SFRMS recense également les centres affiliés aux centres qu'elle accrédite.Aujourd'hui, près d'une soixantaine de centres du sommeil bénéficie de ce label (accréditation et affiliation confondues) à travers le territoire français.
Consulter la carte des centres sur le site de la SFRMS

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

Journée mondiale du sommeil 2026
sur le thème "Make sleep health priority"

Le sommeil est essentiel à la santé, mais des différences mesurables en matière de santé du sommeil persistent entre les populations du monde entier, créant des fardeaux supplémentaires et renforçant les inégalités en matière de santé.

Créée et organisée par la World Sleep Society depuis 2008, la Journée mondiale du sommeil est un événement reconnu à l'échelle internationale qui établit des liens et sensibilise les chercheurs, les travailleurs de la santé, les patients et le public à la santé du sommeil. Les participants de chacun de ces groupes d'intervenants organisent des activités de sensibilisation à la santé du sommeil dans leurs cliniques, institutions, entreprises et communautés locales.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Organisée chaque année au mois de mars depuis 1999, la Semaine du Cerveau est coordonnée par la Société des Neurosciences.
Cette manifestation internationale, imaginée par la Dana Foundation, est organisée simultanément dans une centaine de pays et plus de 100 villes en France.

Elle a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux chercheurs et chercheuses de rencontrer le public et de partager avec lui les avancées obtenues dans les laboratoires de recherche en neurosciences, d'en présenter les enjeux pour la connaissance du cerveau et les implications pour notre société.

Pendant toute cette semaine, le grand public pourra aller à la rencontre des acteurs et actrices de la recherche pour apprendre à mieux connaître le cerveau et s'informer sur l'actualité de la recherche.

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

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation, au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route. Elle œuvre à travers trois champs d'action : le financement de recherches scientifiques, la sensibilisation du grand public et le soutien d'initiatives associatives et citoyennes.

Contribuer à améliorer les connaissances sur le sommeil et le risque de somnolence au volant …
Depuis sa création, la Fondation VINCI Autoroutes a financé 25 études scientifiques, dont 15 sur le thème du sommeil et du risque de somnolence au volant, menées par des chercheurs issus de différentes disciplines. Certaines s'intéressent à un public particulier (jeunes, motards, automobilistes, chauffeurs de poids lourds, …). Parmi celles-ci, une étude comparative sur l'efficacité d'une sieste, réalisée à la mi-journée, dans la voiture ou dans un lit, et une pause sans sieste, pilotée par Damien Davenne, chronobiologiste, professeur à l'Université de Caen Normandie et directeur de l'unité mixte de recherche COMETE2 INSERM/Unicaen – 2020, une étude sur le sommeil des adolescents et la place accordée au sommeil dans la famille, dirigée par Carmen Schröder, professeure de pédopsychiatrie au CHRU de Strasbourg – 2023 et une étude sur le lien entre somnolence sévère et risque d'accident pilotée par Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux, dont les résultats ont été publiés en juillet 2025.

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

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Fondée en 2008, l'Association Santé Environnement France (ASEF), composée exclusivement de professionnels de santé, a pour objectif d'informer sur l'impact des polluants sur la santé, et surtout de donner des conseils pour les éviter. L'ASEF est reconnue d'intérêt général et agréée 1% for the Planet.
L'association travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement (qualité de l'air extérieur et intérieur, alimentation, biodiversité...). Dans cette démarche d'information, elle réalise des enquêtes, organise des conférences, publie des petits guides santé accessibles au public, téléchargeables gratuitement et forme les professionnels de santé.
L'ASEF soutient la démarche internationale « One Health», "une seule santé", portée notamment par l'OMS et les Nations Unies qui est la reconnaissance formelle de l'interdépendance de la santé des êtres humains, des animaux sauvages et domestiqués, des végétaux et de la préservation des écosystèmes, de la biodiversité et du climat."

Asten Santé, acteur référent de la prestation de santé à domicile et expert dans le traitement de l'apnée du sommeil, accompagne depuis plus de 50 ans les patients dans leur traitement à domicile.
Notre rôle consiste à coordonner l'assistance médico-technique et administrative nécessaire au suivi des traitements prescrits dans les domaines de l'assistance respiratoire mais également la perfusion, la nutrition et l'insulinothérapie.

Le laboratoire Bioprojet est né en 1982 sous l'impulsion de deux chercheurs, Jeanne-Marie Lecomte et Jean-Charles Schwartz, afin de rapprocher la recherche académique du développement pharmaceutique industriel, une pratique très peu répandue à l'époque. Bioprojet poursuit un objectif : s'appuyer sur des travaux originaux en recherche fondamentale pour concevoir et développer des médicaments qui seraient les premiers de nouvelles classes thérapeutiques.
Le laboratoire Bioprojet a été un acteur clé dans la découverte du récepteur à l'histamine RH3 et du rôle de l'histamine cérébrale dans les mécanismes de l'éveil. Cette avancée majeure ouvre encore de nouvelles perspectives thérapeutiques pour des pathologies neurologiques et psychiatriques.
Bioprojet est implanté dans sept pays européens et son centre de recherche conçoit et étudie un millier de molécules nouvelles chaque année.

BIOSerenity : engagés pour un meilleur sommeil
Chez BIOSerenity, nous sommes convaincus que bien dormir est essentiel à la santé. Pourtant, apnées du sommeil, insomnies, hypersomnies ou parasomnies restent souvent sous-diagnostiquées et peuvent entraîner fatigue, baisse de vigilance et complications. Notre mission : rendre le dépistage et le diagnostic plus accessibles, plus rapides et plus fiables, partout en France.
Fondée en 2014, BIOSerenity est le leader français du diagnostic électrophysiologique et réalise chaque année plus de 8 000 polysomnographies.
Nous nous appuyons sur un réseau de centres du sommeil et des équipes spécialisées pour orienter chaque patient vers une prise en charge adaptée.
Nous développons aussi des solutions technologiques et d'IA pour accélérer l'interprétation des enregistrements, avec une exigence médicale élevée.
Ainsi, BIOSerenity a récemment contribué à SleepFM, modèle de fondation du sommeil développé avec Stanford.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

idorsia

Idorsia Pharmaceuticals France SAS est une filiale d'un laboratoire européen fondé en 2017 par un couple de médecins-chercheurs français et portée par des femmes et des hommes engagés à changer positivement la vie de nombreux patients. Idorsia est spécialisée dans la découverte, le développement et la commercialisation de médicaments et technologies innovants, susceptibles de transformer le paradigme thérapeutique dans plusieurs domaines pour lesquels aucune solution thérapeutique satisfaisante n'est actuellement disponible et ainsi apporter des solutions aux patients qui en ont le plus besoin.

Resmed

À l'occasion de la Journée du Sommeil organisée par l'INSV, Resmed s'engage aux côtés des acteurs mobilisés pour sensibiliser le grand public et les professionnels de santé à l'importance d'un sommeil de qualité, pilier essentiel de la santé globale.

Depuis plus de 35 ans, Resmed développe des technologies de santé que les gens qui changent leur vie. Nous nous engageons sans relâche à mettre au point des technologies innovantes pour permettre à des millions de personnes dans plus de 140 pays de mener une vie plus saine et plus heureuse. Nos solutions de santé numériques et nos dispositifs médicaux connectés rendent les soins de santé à domicile plus personnalisés, plus accessibles et plus efficaces. Resmed ambitionne un monde où chaque personne peut réaliser son plein potentiel grâce à un meilleur sommeil et une meilleure respiration, avec des soins prodigués à domicile. Nous travaillons chaque jour à aider des gens à mieux dormir, mieux respirer et mieux vivre.
En tant que partenaire de la journée du sommeil, Resmed est fier de soutenir la sensibilisation aux enjeux du sommeil.
Vous aussi testez la qualité de votre sommeil : https://www.resmed.fr/patients/campagne/evaluation-du-sommeil/

VELUX®

VELUX France et l'INSV : ensemble pour promouvoir un sommeil de qualité grâce à un environnement optimisé
Depuis plus de 80 ans, les fenêtres de toit VELUX apportent lumière naturelle et air frais dans les bâtiments du monde entier, créant ainsi de meilleurs environnements de vie. Aujourd'hui, VELUX France et l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) unissent leurs expertises pour promouvoir un sommeil de qualité.
La vision commune de ce partenariat est de démontrer qu'un sommeil réparateur dépend d'un écosystème maîtrisé, reposant sur quatre piliers fondamentaux : une juste gestion de la lumière, la régulation de la chaleur, un air intérieur sain et la préservation du silence.
VELUX France apporte des solutions concrètes à ces enjeux, avec ses fenêtres de toit, volets roulants et stores.
En associant cette expertise technique à la caution scientifique de l'INSV, les deux partenaires visent à fournir des clés concrètes pour transformer la chambre sous les toits en un véritable allié du sommeil.

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

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

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

Depuis plus de 35 ans, VitalAire, filiale santé du Groupe Air Liquide, intervient dans la prise en charge de pathologies chroniques à domicile grâce à ses équipes pluridisciplinaires.

Plus de 1000 collaborateurs agissent au quotidien pour accompagner les personnes qui nous sont confiées.

Avec environ 60 agences en France, nous nous engageons localement pour assurer le lien et la coordination du traitement entre les équipes médicales, le patient, les professionnels de santé et les équipes de VitalAire qui interviennent à domicile. Avec une satisfaction globale de 9/10, des milliers de personnes atteintes de maladies chroniques respiratoires nous font confiance.

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