

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



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
Bien (se) conduire

26^{ème} Journée
du sommeil

Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits

journeedusommeil.org

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2026

Agenda & intervenants

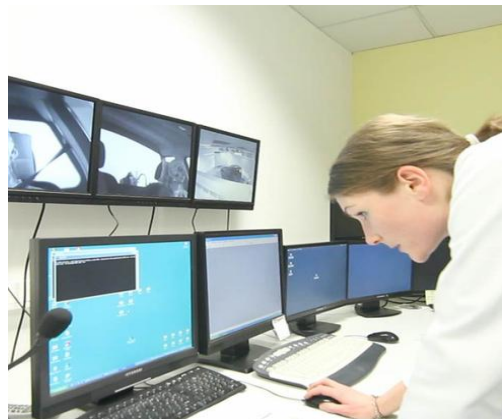
Avec la participation de **Nadia Auzanneau**, Directrice du département santé OpinionWay

Accueil	9h30 – 9h35
Bernadette Moreau , Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes	
La 26^e Journée du Sommeil	9h35 – 9h40
Docteur Isabelle Poirot , Présidente de l'INSV, Psychiatre, Spécialiste du sommeil, CHU de Lille	
Bien dormir : un pilier de la santé reconnu mais un état des lieux encore préoccupant	9h40 – 10h00
Docteur Isabelle Poirot , Présidente de l'INSV, Psychiatre, Spécialiste du sommeil, CHU de Lille	
Ingrid Boinet , Attachée principale d'administration de l'Etat au Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes Handicapées	
L'impact de nos rythmes et de nos environnements sur notre sommeil	10h00 – 10h20
Docteur Claude Gronfier Secrétaire Général de l'INSV Directeur de Recherche à l'Inserm, Spécialiste des rythmes biologiques et du sommeil	
Docteur Armelle Rancillac , Membre du Conseil scientifique de l'INSV, Neurobiologiste au Collège de France, chargée de recherches à l'Inserm	
Le sommeil révélateur des disparités et des inégalités liées aux lieux de vie	10h20 – 10h30
Professeur Jean-Arthur Micoulaud , Président du Conseil Scientifique de l'INSV, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux	
Conclusion	10h30 – 10h35
Docteur Isabelle Poirot , Psychiatre, Présidente de l'INSV, Spécialiste des troubles du sommeil, CHU de Lille	
Questions/Réponses	10h35

Bernadette Moreau

Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Faire progresser la recherche



Sensibiliser le grand public



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS
Société Française de Recherche et d'Éducation du Sommeil

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
Bien (se) conduire

26^{ème} Journée du sommeil

Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits



journeedusommeil.org

L'enquête de l'INSV et la Journée du Sommeil : des leviers clés pour l'information et la promotion sur le sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Docteur Isabelle Poirot

Présidente de l'INSV

Psychiatre, Spécialiste du sommeil, CHU de Lille

26^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 13 Mars 2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits

journeedusommeil.org

Avec le soutien
majeur de

FONDATION
VINCI

Bien (s'en) conduire

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES

MINISTÈRE
DU TRAVAIL
ET DES SOLIDARITÉS

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
March 13, 2026

SFRMS

Nos mécènes

BIOSerenity

Indosia

Resmed

VELUX

VitalAire

laingregal

SOS

Journée du Sommeil 2026

Portes ouvertes, conférences, ateliers...

Plus de 60 centres du sommeil et structures spécialisées
mobilisés Vendredi 13 mars 2026

www.journeedusommeil.org

LES FILTRES

Journée du sommeil CHU BREST

Présentiel - ⌚ : De 10:00 à 16:00

Stand d'information, Questionnaire de dépistage, présentation des traitements de l'apnée

26ème Journée du Sommeil : sommeil, rythme et environnement POLYCLINIQUE DU MAINE

Présentiel - ⌚ : De 8:00 à 13:00

Sensibilisation sur l'importance du sommeil dans la vie quotidienne, en mettant en lien les rythmes biologiques et l'influence de l'environnement. Il s'adresse à un public varié et vise à améliorer la compréhension des mécanismes essentiels au repos et à la récupération.

MIEUX DORMIR POUR MIEUX VIVRE CHICN

Présentiel - ⌚ : De 10:00 à 17:00

Stands avec documentation · Ateliers interactifs · Jeu « Questions pour un Champion – Spécial Sommeil » · Conférences :

- Le sommeil chez l'enfant, animée par le Dr Maniassom
- Le Syndrome d'apnées obstructives du sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

L'enquête annuelle de l'INSV : des observations déterminantes depuis 2004

Temps de
sommeil
en 2013 :

7h08

Temps de
sommeil
en 2026

6h50



Évaluer les Comportements

Observer l'évolution des habitudes de sommeil au fil du temps.



Identifier les Indicateurs

Détecter les liens entre le sommeil et la santé globale.



Orienter les Campagnes

Informar les stratégies de prévention et les propositions concrètes.

Quelques enseignements :



Dette de sommeil chronique



Impact de la COVID-19 sur les rythmes



Effets des écrans



Jet Lag Social (rythmes biologiques vs rythmes sociaux)



Risques de somnolence diurne et conséquences sur la vigilance



Liens bidirectionnels sommeil <> santé mentale & physique



Inégalités et déséquilibre des modes de vie

Populations les plus vulnérables identifiées :

- Femmes
- Jeunes adultes
- Travailleurs en horaires décalés
- Enfants et adolescents

Une dynamique nationale en faveur d'un sommeil de qualité



22 juillet 2025
Présentation de la « Feuille de route
pour un sommeil
de qualité »
au Ministère de la Santé



Haut Conseil de la santé publique



FEUILLE DE ROUTE INTERMINISTÉRIELLE EN FAVEUR D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ

2025 - 2026

Recommandations pour l'élaboration du 5e programme national nutrition santé (PNNS)

Le HCSP recommande une refonte du cadre stratégique du PNNS, avec un nom reflétant un champ élargi intégrant durabilité environnementale, sommeil, activité physique et lutte contre la sédentarité.

Les axes à renforcer dans le PNNS 5 (2025-2030) :

- Promouvoir des modes de vie actifs, incluant le sommeil comme déterminant majeur de santé nutritionnelle, le soutien aux environnements favorables et à l'activité physique
- Promouvoir des régimes alimentaires sains et durables, avec une végétalisation de l'alimentation et le renforcement des critères environnementaux dans les repères nutritionnels
- Mieux réguler l'environnement alimentaire, encadrer plus strictement le marketing, au besoin par la réglementation
- Réduire la précarité alimentaire, par des actions ciblées, équitables et démocratiques
- Améliorer la gouvernance et la lisibilité, avec une déclinaison sur les territoires, avec des outils et indicateurs partagés, et un financement stable.

Le HCSP propose une approche systémique, en cohérence avec la Stratégie nationale alimentation nutrition climat (SNANC). Il invite à promouvoir la littératie alimentaire et physique dès l'enfance, utiliser des leviers réglementaires et fiscaux et évaluer l'impact économique et social des mesures.

Pour réussir, le PNNS 5 devra articuler objectifs de santé publique, équité sociale et durabilité environnementale, en s'appuyant sur une gouvernance renforcée, des financements stables, et des mesures à la fois pédagogiques et contraignantes.

[Synthèse PDF \(1056 ko\)](#)

[Rapport PDF \(6127 ko\)](#)

Date du document : 10/06/2025

Date de mise en ligne :
24/07/2025

[Groupe de travail](#)

Autres documents portant sur

Environnement	Inégalité de santé
Maladies chroniques	Prévention
activité physique	alimentation
durabilité	marketing
repères alimentaires	sédentarité
sommeil	taxes
Nutrition	viande

Ingrid Boinet

Attachée principale d'administration de l'Etat
au Ministère de la Santé, des Familles, de
l'Autonomie et des Personnes Handicapées



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Présentation de la feuille de route interministérielle
en faveur d'un sommeil de qualité
Ingrid Boinet, bureau santé mentale (SP4)

**Direction générale
de la santé**

1. Un déterminant de santé majeur (1/2)

Un **sommeil** de mauvaise qualité ou un manque de **sommeil** impacte la santé somatique et mentale



- Augmentation du risque **de maladies cardio-vasculaires, d'obésité et de diabète, de cancers:**
 - Un temps de sommeil trop court **augmente de 55 % les risques d'obésité chez les adultes** (89 % chez les enfants)
 - Des nuits de moins de 6h **augmentent de 28 % le risque de développer un diabète de type 2.**
- **impact sur la santé mentale:**
 - Accentuation des risques de troubles de l'humeur, d'anxiété et de symptômes dépressifs : **l'insomnie multiplie par 2 le risque de développer une dépression**
 - **75 % des personnes vivant avec des troubles psychiques** ont une **mauvaise qualité de sommeil.**
- **Baisse de la concentration au travail et diminution des performances individuelles** et majoration **du risque d'accident routier.**
- **Etudes suggérant que la modification du sommeil serait un signe d'alerte précoce de développement de maladie neurodégénérative**

2. Un déterminant de santé majeur (2/2)

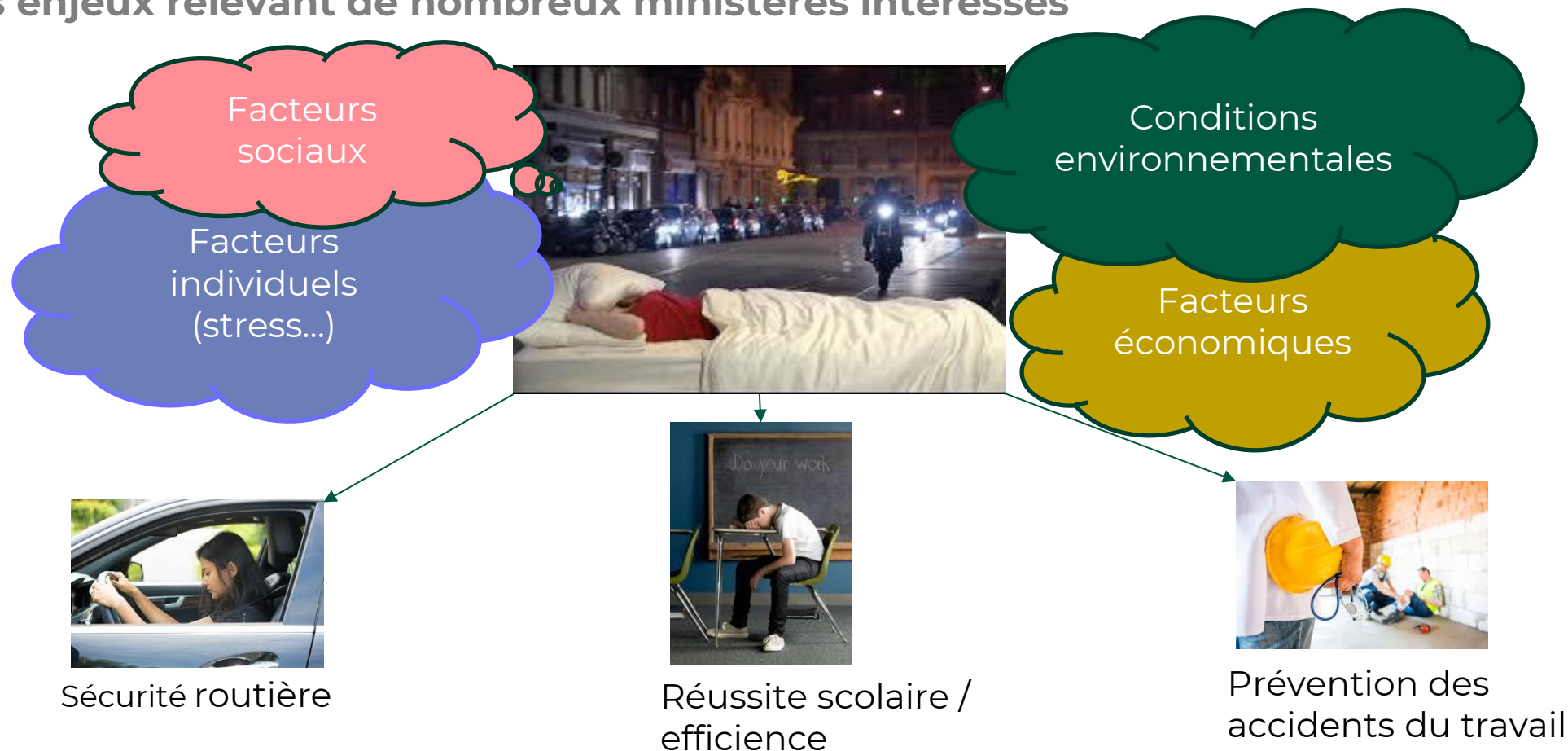
Sensibilité au manque de **sommeil** très marquée **chez l'enfant et l'adolescent**, dont les besoins de sommeil sont plus importants que chez l'adulte



- Altération des capacités d'apprentissage, de concentration et raisonnement logique qui sont cruciales pour la réussite académique.
- Difficultés socioaffectives : mauvaise régulation des émotions, plus grande impulsivité.
- Impact sur la santé physique :
 - Sur la croissance
 - Risque d'obésité
 - Immunité : moindre efficacité vaccinale

Un sujet transversal avec des déterminants et enjeux multiples !

Des enjeux relevant de nombreux ministères intéressés



Les 5 engagements de la Feuille de route interministérielle de 2025

1. Informer et promouvoir le sommeil comme déterminant de la santé globale
2. Favoriser une bonne hygiène de sommeil chez les enfants et les jeunes
3. Agir pour un environnement plus favorable au sommeil
4. Améliorer le repérage des troubles du sommeil
5. Renforcer les connaissances sur le sommeil

<https://sante.gouv.fr/actualites-presse/presse/communiqués-de-presse/article/promouvoir-un-sommeil-de-qualite-pour-tous-une-feuille-de-route>



La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

25 mesures impliquant de nombreux acteurs :

- ministère chargé de la santé,
- ministère de l'éducation nationale,
- ministère de l'agriculture (enseignement agricole),
- ministère de l'enseignement supérieur et la recherche,
- ministère du travail,
- ministère de la culture,
- ministère de l'intérieur (sécurité routière),
- ministère des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées,
- ministère de la transition écologique, de l'aménagement du territoire, des transports, ville et logement.
- Délégation interministérielle aux troubles du neurodéveloppement
- Santé Publique France, la CNAM, l'INSV et la SFRMS

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Quelques mesures phares:

Axe 1 Informer et promouvoir le sommeil comme déterminant de la santé globale

1. Enrichissement des contenus d'information sur le sommeil disponibles en ligne sur les sites institutionnels, notamment **pour donner des repères sur les durées recommandées du sommeil en fonction de l'âge et les risques afférents** : sante.gouv.fr, santepubliquefrance.fr, 1000-premiers-jours.fr, ameli.fr (espaces Assuré, Professionnel de santé et Entreprise), ainsi que dans le carnet de maternité pour les femmes enceintes.

Pilotes : Direction Générale de la Santé (DGS), Santé publique France, Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM)

Contributeurs : sociétés savantes, Haut Conseil de santé publique (HCSP)

2. Campagnes de sensibilisation pour le grand public :

I/ **Le site de prévention « Manger bouger » renforcera les contenus dédiés au sommeil** ;

II/ **Mise en valeur du déterminant sommeil dans les campagnes thématiques de Santé publique France** (notamment : campagne 2025 sur la santé mentale, et une page sommeil créée dans son nouveau site : santementale-info-service.fr avec un outil d'auto-ressource : le journal du sommeil)

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Axe 2 Favoriser une bonne hygiène de sommeil chez les enfants et les jeunes

6. Renforcement de la sensibilisation des professionnels de l'accueil du jeune enfant à l'importance du sommeil via l'inscription de bonnes pratiques concernant le sommeil et l'exposition aux écrans dans le référentiel sur la qualité de l'accueil des jeunes enfants.

Pilote : ministère chargé de la santé (Direction de la Sécurité Sociale - DSS, Direction de projet service public de la petite enfance)

Contributeurs : ministère chargé de la Santé (DGS, Direction générale de la cohésion sociale - DGCS), sociétés savantes.

8. Rédaction et publication d'un texte de cadrage pour l'organisation des siestes à l'école maternelle.

Pilote : ministère de l'Éducation Nationale (DGESCO)

Contributeurs : Conseil Scientifique Éducation Nationale.

10. Paramétrer les espaces numériques de travail et les logiciels de vie scolaire afin d'instituer des plages de déconnexion numérique le soir et le week-end, notamment pour préserver le sommeil des élèves.

Pilote : ministère de l'Éducation Nationale (DGESCO – Direction du Numérique pour l'Education)

Contributeur : ministère chargé de la Santé (DGS)

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Axe 3 Agir pour un environnement favorable au sommeil

13. Lutte contre les nuisances sonores grâce à des rénovations qui permettent à la fois d'améliorer les qualités thermiques et acoustiques des logements, sur la base de recommandations pour le choix des matériaux et les économies d'échelle possibles.

Pilote : ministère chargé du Logement (Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages - DHUP) et ministère chargé de la Transition écologique (Direction générale de la prévention des risques - DGPR)

Contributeur : Centre scientifique du bâtiment (réalisation d'un guide).

15. Déploiement des lieux publics labellisés «espaces calmes» QUIET, dans le cadre du Plan national Santé Environnement 4 (PNSE 4).

Pilote : ministère chargé de la Santé (DGS)

Contributeurs : Centre d'information sur le bruit (CidB), collectivités.

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Axe 3 Agir pour un environnement favorable au sommeil

17. Prévention et sensibilisation des acteurs du monde du travail :

- **Mieux informer les acteurs de l'entreprise** (salariés, représentants de salariés, employeurs, encadrants, préventeurs internes) sur les risques que peuvent poser certaines organisations du travail (comme les horaires atypiques) sur la santé des salariés et notamment sur leur sommeil.
- **Renforcer l'information et outiller les entreprises et les préventeurs** sur les mesures de prévention à mettre en place pour atténuer les effets des organisations du travail (comme les horaires atypiques) pouvant impacter la santé des salariés et notamment leur sommeil.

Pilote : ministère chargé du Travail (Direction générale du travail)

Contributeurs : acteurs de la santé au travail.

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Axe 4 : Améliorer le repérage des troubles du sommeil

23. Mise à disposition de tous d'une application de suivi consacrée à la santé mentale : Jardin Mental, qui comprend des conseils et recommandations sur le sommeil. Cette application, qui peut être paramétrée pour suivre plus spécifiquement son sommeil, peut permettre de nourrir les échanges entre patients et professionnels de santé ou psychologues.

Pilote : CNAM

Contributeurs : ministère chargé de la Santé (DGS), Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

Merci de votre attention

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS
Société Française de Recherche et d'Allopathie du Sommeil

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
Bien (se) conduire

26^{ème} Journée du sommeil

Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits



journeedusommeil.org

Des constats toujours préoccupants sur le sommeil des Français

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Docteur Isabelle Poirot

Présidente de l'INSV

Psychiatre, Spécialiste du sommeil, CHU de Lille

Madame Nadia Auzanneau

Directrice du département santé OpinionWay

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

« **Sondage OpinionWay pour INSV** »
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1006 Français âgés de 18 ans – 65 ans** .

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.



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



Les interviews ont été réalisées **du 4 au 16 décembre 2026** via notre panel.

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



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



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,35 à 3,10 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

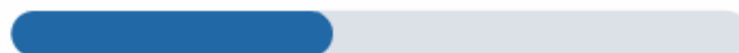
Les piliers de la santé selon les Français

Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay Journée du sommeil 2026



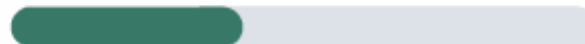
42%

n°1 : Bien dormir



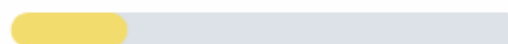
38%

n°2 : Bien manger



20%

n°3 : Bien bouger



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des



MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES
*Liberté
Égalité
Fraternité*



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better March 13, 2026

SFRMS
Société Française de Recherche et d'Innovation du Sommeil

Avec le soutien
majeur de

FONDATION
VINCI
AUTOROUTES
Bien (se) conduire



La dette de sommeil accumulée par les Français en semaine ne se compense plus réellement le week-end, la récupération ayant elle aussi tendance à diminuer.

En semaine jours de travail...

Les Français **dorment 6h50** en moyenne
(vs 7h04 en 2025 soit 14 minutes perdues)



moins de 6h : **25%**
entre 6 et moins de 8h : **54%**
8h ou plus : **21%**

29% font la sieste
au moins une fois



54 min

En moyenne

Les **femmes** ont davantage
de réveils nocturnes
et sont moins
satisfaites de leur sommeil
que les hommes.

Le week-end ou les jours de congés

Les Français **dorment 7h48** en moyenne
(vs 7h38 en 2025 soit 10 minutes en plus)



moins de 6h : **14%**
entre 6 et moins de 8h : **35%**
8h ou plus : **51%**

37% font la sieste
au moins une fois



1h01 min

En moyenne

La 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.



La fréquence des troubles du sommeil chez les Français s'accompagne d'une fatigue importante au moment de l'endormissement et du réveil.



38% des Français déclarent souffrir d'**au moins un trouble du sommeil**

... plus particulièrement **les personnes ayant une maladie chronique (55%)** ou qui travaillent en horaires irréguliers / décalés.

L'insomnie (21%) et les troubles du rythme du sommeil (9%) suivis des apnées du sommeil (8%) et du syndrome des jambes sans repos (8%), sont les troubles les plus rencontrés par les Français.

Les Français se sentent fatigués...

72%
**Pendant la demi-heure
qui précède l'endormissement**



49%
**Pendant la demi-heure
qui suit le réveil**

Surtout les moins de 35 ans (62%)
et les personnes « du soir » (61%) .



Santé mentale et santé physique vont de pair avec la qualité du sommeil.

Le temps de sommeil en semaine témoigne de l'état de santé en général :

- **65%** des dormeurs de **moins de 6 h** se disent en **bonne santé** alors que **77%** des dormeurs de **plus de 8 h** se déclarent en bonne santé.

Le sommeil est à la fois un symptôme des difficultés de santé et un facteur aggravant des troubles physiques et mentaux.

- Un **temps d'endormissement** plus long et une **durée de sommeil** plus **courte** (que ce soit en semaine ou en weekend)
- Plus de **troubles du sommeil** (insomnie, troubles du cycle veille-sommeil)
- Un **niveau** de **fatigue** plus **marqué** pendant la ½ heure suivant le réveil et une **somnolence accrue**

Les troubles du sommeil sont nettement plus fréquents chez les personnes atteintes de maladies chroniques. Ils concernent notamment :

- **74 %** des patients souffrant d'affections **dermatologiques**,
- **64 %** de ceux présentant des troubles **psychiques**,
- **60 %** des personnes atteintes de **maladies rhumatismales**,
- **59 %** des patients **diabétiques**,
- **58 %** des personnes souffrant de maladies **cardiaques**
- **52 %** de maladies **respiratoires**.



Plus d'un tiers des Français présente un profil d'hyper-somnolence, particulièrement les femmes, les moins de 35 ans et les travailleurs de nuit.

Score de
sévérité de la
somnolence
(HSI)*

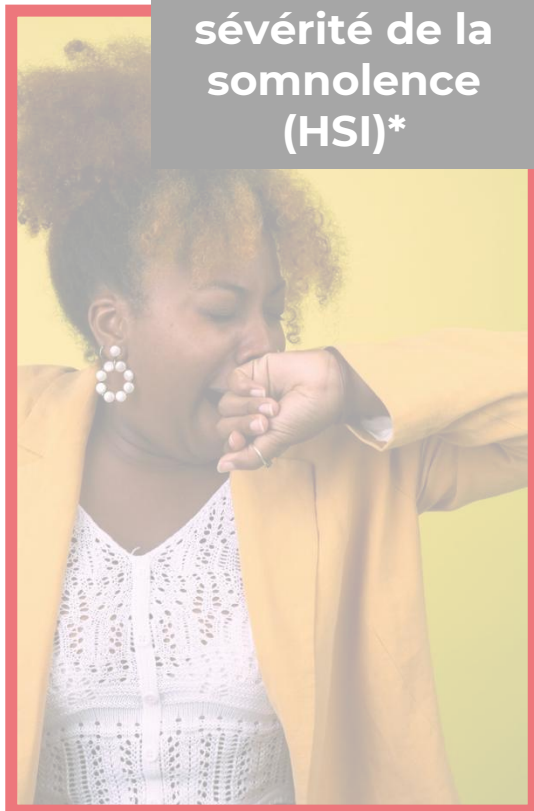


Photo de [Karollyne Videira Hubert](#) sur [Unsplash](#)

35%

des Français de 18-65 ans
souffrent
d'**hyper-somnolence**

Horaires réguliers et
principalement de nuit : 61%
Moins de 35 ans : 46% ;
Femmes : 41% ;

L'hyper-somnolence est associée à...

- Davantage de **réveils nocturnes**
- Un **temps de sommeil plus court**
- Un **niveau de fatigue plus marqué** durant la ½ heure suivant le réveil
- ... mais aussi par des **habitudes de coucher et de lever moins régulières** que la moyenne

***Chaque item est évalué par le patient de 0 à 4.**
Le score est construit à partir des questions HIS1 à HIS6.

Le score total est compris entre 0 à 36.
Un score supérieur à 10 indique une hypersomnolence ou une somnolence sévère



La somnolence est un indicateur visible de la dette de sommeil et un enjeu majeur de prévention des accidents de la route.



25%

des Français déclarent avoir déjà eu un **épisode de somnolence les forçant à s'arrêter**

Moins de 35 ans sur autoroute :

- ✓ **39 % des accidents mortels liés à la somnolence et la fatigue**
- ✓ **18 % des conducteurs**

Source : ASFA 2024

Cette situation a davantage été rencontrée par :

- les jeunes de moins de 35 ans (**54%**)
- les **travailleurs de nuit** (**43%**)
- et par les **personnes souffrant d'insomnie** (**34%**) ou encore d'**hyper-somnolence** (**37%**)

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS
Société Française de Recherche et d'Éducation du Sommeil

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
automobiles
Bien (se) conduire

26^{ème} Journée du sommeil

Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits



journeedusommeil.org

L'impact de nos rythmes et de nos environnements sur notre sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Docteur Claude Gronfier

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

Docteur Armelle Rancillac

Membre du Conseil scientifique de l'INSV
Neurobiologiste au Collège de France
Chargée de recherches à l'Inserm



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



50-65 ans : 27%

21%

des Français se définissent comme une

personne tout à fait du matin

Par rapport aux personnes dites du « soir »,
les personnes « du matin »...

- Ont des **horaires de lever plus réguliers**
- **Ressentent moins de fatigue** durant la demi-heure suivant le réveil
- Expriment davantage de **stabilité d'humeur** et **d'efficacité** durant la journée

13%

18-24 ans : 21%



des Français se définissent comme
une **personne tout à fait du soir**

Les personnes dites "du soir" éteignent la lumière pour dormir en moyenne **1h22 plus tard** que les personnes "du matin",
tandis que **l'heure de réveil diffère seulement de 30 minutes** environ.

- Ce décalage expose davantage à un manque chronique de sommeil.
- Les 18-24 ans et les Franciliens sont surreprésentés parmi ces derniers.



Les travailleurs de nuit sont deux fois plus sujets aux troubles du sommeil que les travailleurs de jour

61% des Français travaillant principalement de nuit (21h–6h) déclarent souffrir d'**au moins un trouble du sommeil** (vs 38% dans l'ensemble de la population)

En particulier,

- **insomnie pour 30%** d'entre eux (vs 21%)
- **troubles du rythme pour 21%** d'entre eux (vs 9%)

Seuls 37% d'entre eux déclarent **n'avoir aucun trouble du sommeil** (vs 59% dans l'ensemble de la population)

Cette réalité **interroge notre organisation du travail et appelle une réflexion collective.**



Les personnes souffrant de troubles du sommeil sont les plus affectées par le changement d'heure

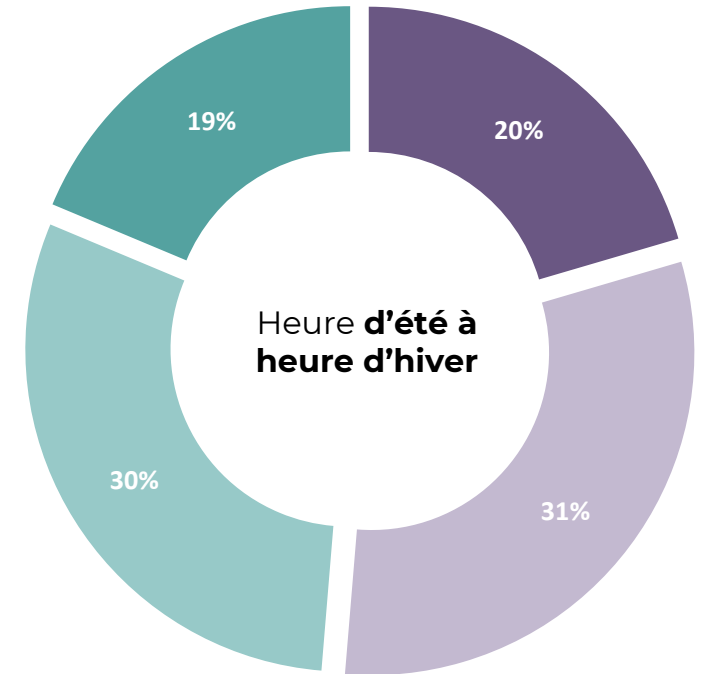
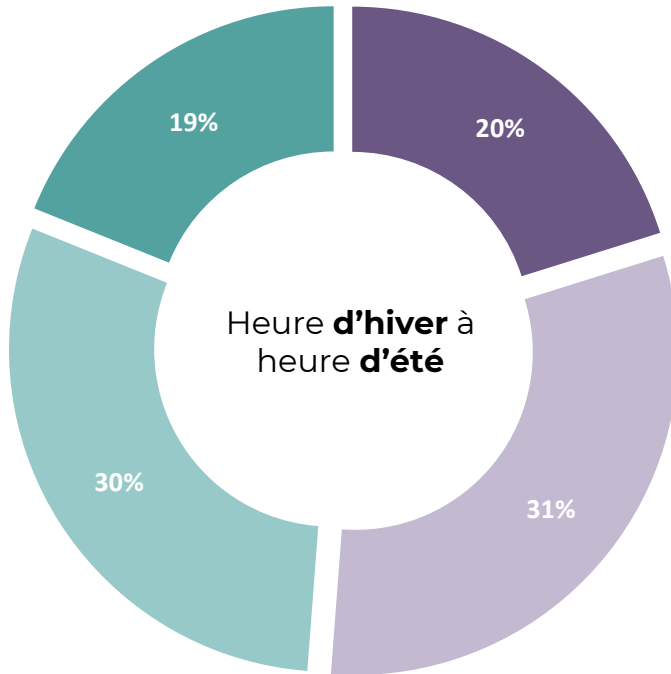
Que ce soit en été ou en hiver, la moitié des Français sont sensibles au changement d'heure.

51%

Se disent **sensibles au changement d'horaire**

Souffrent de troubles du sommeil : 61%

Souffrent de troubles du sommeil : 58%



● Oui tout à fait ● Oui plutôt ● Non plutôt pas ● Non pas du tout

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

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de
World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS
Société Française de Recherche et d'Éducation du Sommeil

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES
Liberté
Égalité
Fraternité

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
Liberté
Égalité
Fraternité

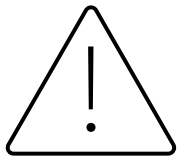
FONDATION
VINCI
AUTOROUTES
Bien (se) conduire

opinionway



S'exposer insuffisamment à la lumière naturelle s'accompagne d'une moindre satisfaction de sommeil

La lumière naturelle est le premier synchroniseur du rythme veille/sommeil.



Or 71 % des Français passent moins d'une heure par jour à l'extérieur en semaine.

- Près de la moitié des femmes passent moins de 30 minutes quotidiennes en plein air.
- Près d'un tiers des moins de 25 ans s'aèrent moins de 30 minutes par jour, y compris le week-end.

Les Français qui passent au moins deux heures par jour à l'extérieur sont deux fois plus nombreux à être très satisfaits de leurs nuits, que ceux qui y passent moins d'une heure.



Près d'un Français sur cinq dort la nuit avec une lumière d'intensité excessive dans sa chambre.

Sans devoir allumer la lumière,
les Français estiment que l'intensité lumineuse
dans leur chambre est suffisante pour...

Se déplacer

65%

Ou pour lire

37%

18-24 ans : 48%



La **lumière** reste allumée
dans la chambre
(ou dans une pièce voisine)
de **18% des Français**
systématiquement
pour 9% d'entre eux



**Un lux – l'équivalent de la lumière d'une bougie dans le noir – suffit à
inhiber la sécrétion de mélatonine.**

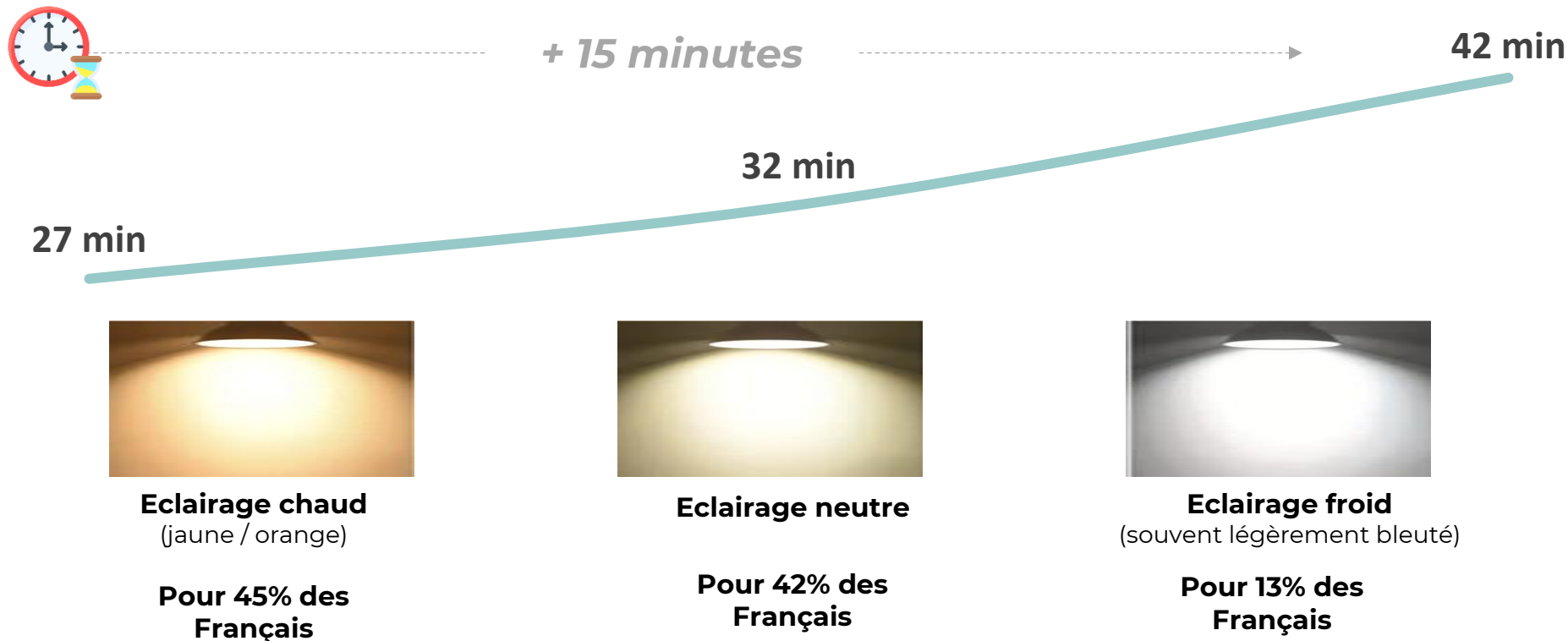
(L'écran d'un smartphone émet environ 10 lux.)



Les Français exposés à un éclairage froid mettent ¼ d'heure de plus à s'endormir que ceux exposés à un éclairage chaud.

La durée d'endormissement selon le type d'éclairage principal de la chambre
(semaine / jours travaillés)

Rappel de la durée
moyenne
d'endormissement
31 min



Le choix de l'éclairage dans la chambre est un levier simple et déterminant pour améliorer le sommeil.

” La durée d’endormissement est plus longue et l’hypersomnolence plus fréquente, lorsqu’un appareil est en fonctionnement dans la chambre

Télévision



44%

Ordinateur / tablette



32%

18-24 ans : 76%
Célibataires : 48%

Radio



22%

Hommes : 28%

Les appareils laissés en fonctionnement pendant la phase d’endormissement



Durée

d’endormissement

En semaine / Jours de travail

Le weekend / Jours de repos



Aucun appareil

systématiquement / de temps en temps

28 min

23 min

28%



Au moins un appareil (dont lumière)

systématiquement / de temps en temps

39 min

35 min

52%

+ 11 minutes

+ 12 minutes

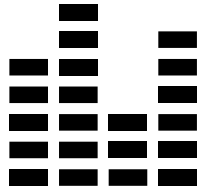
Souffrent d’hypersomnolence

Docteur Armelle Rancillac

Membre du Conseil scientifique de l'INSV
Neurobiologiste au Collège de France
Chargée de recherches à l'Inserm



Le bruit perturbe les nuits de plus d'un tiers des Français et il provient surtout de l'extérieur



36% des Français

se disent **gênés par le bruit** au cours de la **nuit**

La **semaine**

29%

Le **week-end**

28%

La **semaine et le weekend**
20%

1,8 fois par nuit en moyenne :

en **début** de nuit (**48%**),
en **milieu** de nuit (**51%**),
en **fin** de nuit (**43%**)

La gêne sonore provient surtout :

- de l'**extérieur** (61%) : personnes qui **parlent ou crient à proximité** du logement (60%),
Bruit de **transport** (57%), **animations** nocturnes (15%)
- des **voisins immédiats** (47%)

” Près des trois quarts des Français qui dorment avec leur téléphone mobile souffrent d’hypersomnolence



58% des Français
dorment **avec leur téléphone allumé**
près d’eux

23%

sont réveillés par les vibrations des notifications

41%

souffrent d’hypersomnolence

ON

66% des Français ont au moins **un autre appareil** dans leur chambre
près de **la moitié le laisse en fonctionnement** pendant la phase d’endormissement



27%

Télévision

(16% systématiquement)

25-34 ans :
39%



31%

Ordinateur / tablette

(12% systématiquement)



26%

Radio

(13% systématiquement)

25-34 ans : 51%



Le bruit est aujourd'hui l'un des principaux ennemis du sommeil

- **Au moment de l'endormissement, le bruit est la principale source de gêne pour les Français** (40 %), devant la température (31 %) et la lumière (30 %).
- **L'exposition au bruit et la sensibilité à celui-ci ne sont pas les mêmes pour tous.**
 - Lors de l'endormissement, certaines personnes très sensibles ont besoin d'un silence quasi total.
 - Les femmes (43%), les jeunes adultes (48%), les habitants d'Île-de-France (49%), les personnes vivant en appartement (45%) ou travaillant la nuit (48%) sont plus nombreux à se déclarer gênés par le bruit nocturne.
- **La répétition des bruits au cours de la nuit (1,8 en moyenne) provoque des micro-réveils** qui fragmentent le sommeil, même lorsque ces perturbations ne sont plus perçues consciemment.
- **Être confronté au bruit en fin de nuit (43%), lorsque le sommeil devient plus léger, peut entraîner un réveil précoce** et rendre plus difficile, voire impossible, de se rendormir.



Lorsque le bruit perturbe régulièrement le sommeil, celui-ci devient plus léger, moins réparateur et plus fragmenté.

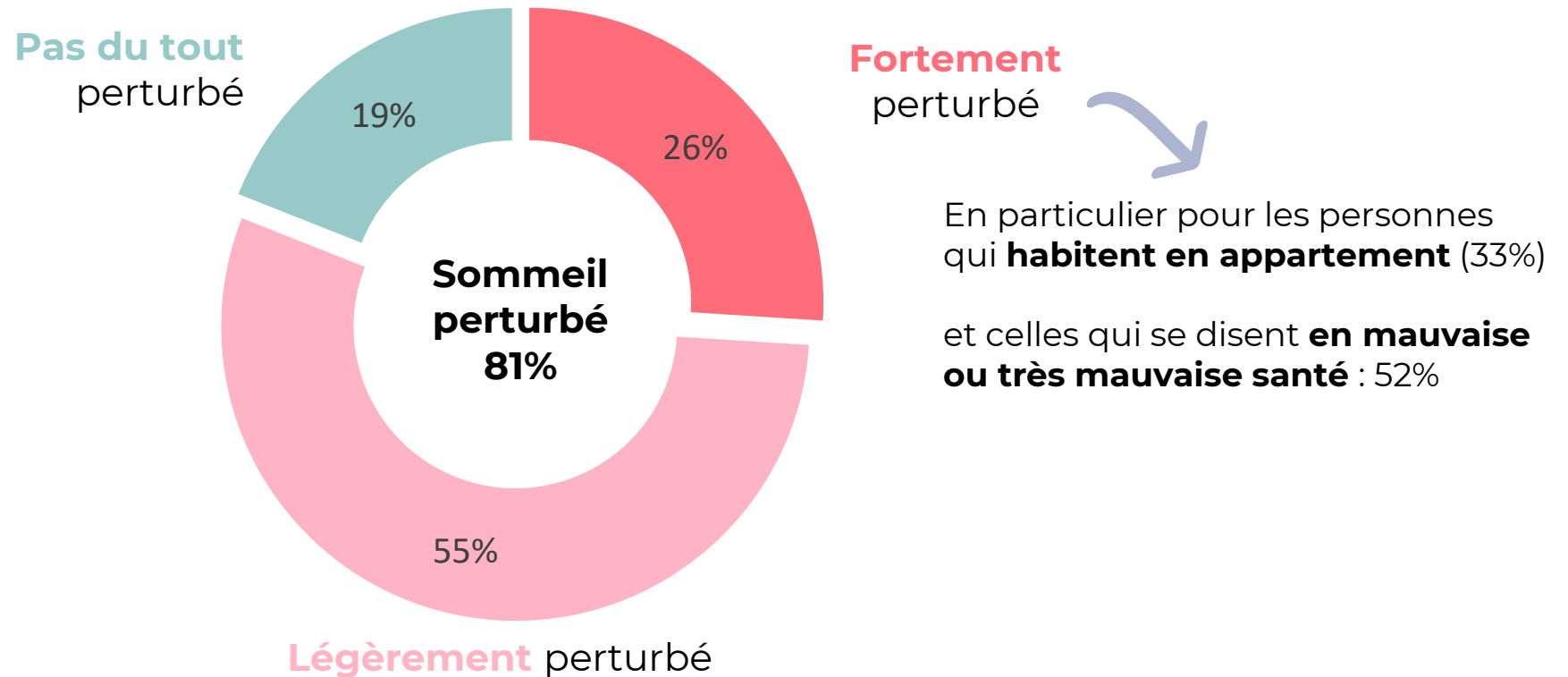
Les conséquences physiologiques peuvent alors être comparables à celles de l'insomnie chronique.

” Les fortes chaleurs : un facteur critique pour le sommeil



La chaleur fragilise le sommeil profond et perturbe le sommeil paradoxal, durant lequel l'organisme ne régule plus sa température.

Lors des derniers épisodes de fortes chaleurs, 8 Français sur 10 ont vu leur sommeil perturbé, et plus d'un quart fortement





Une température > 21°C dans la chambre est associée à un endormissement plus long



En été

- **44%** des Français déclarent avoir une température comprise **entre 18 et 21°** dans leur chambre (vs 58% l'hiver).
- L'été, la **moitié des moins de 25 ans** dorment avec une température **supérieure à 21°** dans leur logement.



En
hiver

- En hiver, les personnes qui dorment avec une température de chambre > à 21° (5% des Français) mettent **plus longtemps à s'endormir que la moyenne** (46 min vs. 31 min).

Professeur Jean-Arthur Micoulaud

Président du Conseil Scientifique de l'INSV
Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

Organisée par
**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Avec le parrainage de
World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026
SFRMS
Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**
Liberté
Égalité
Fraternité

**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE**
Liberté
Égalité
Fraternité

**FONDATION
VINCI**
AUTOROUTES
Bien (se) conduire

opinionway





Les inégalités liées au sommeil recoupent souvent les 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).
- **Ceux 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).



Adopter une approche globale du sommeil, qui dépasse la seule prise en charge individuelle, est nécessaire

- **Le sommeil doit être considéré comme un marqueur global de l'état de santé**, et non seulement comme un trouble individuel à traiter.
- **Une approche collective est nécessaire**, intégrant les modes de vie, les horaires de travail et les environnements de vie.
- Des outils pourraient émerger pour **évaluer la santé circadienne et sensibiliser aux habitudes collectives délétères pour le sommeil**, à l'image d'un « somnoscore ».
- **La santé circadienne se situe à l'interface entre physiologie biologique et comportements sociaux.**
- **Mieux aligner nos rythmes de vie avec notre physiologie circadienne pourrait améliorer la santé physique et mentale.**

Docteur Isabelle Poirot

Présidente de l'INSV

Psychiatre, Spécialiste du sommeil, CHU de Lille

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 bruits nocturnes (lave-linge, lave-vaisselle, etc.), utiliser des protections si nécessaire.

5 décisions collectives 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.

SOMMEIL, CHAMBRE ET ENVIRONNEMENT



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Outils disponibles en téléchargement

<https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/>

SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ ?

ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL ?

Affectant 4 à 9% de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires répétés au cours du sommeil. Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent au moins 10 secondes et peuvent se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit.

Le SAOS morcelle le sommeil, le rend moins réparateur, provoque une somnolence diurne et peut avoir un impact sur la santé, à court comme à long terme.

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Vous ronflez fort
- Vous faites des pauses respiratoires pendant votre sommeil
- Vous vous levez plus d'une fois par nuit pour uriner
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non réparateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DES TRAITEMENTS EXISTENT

En savoir + www.institut-sommeil-vigilance.org
www.vitalaire.fr (Prescription de l'apnée à domicile)

TROUBLES DU SOMMEIL

ÊTES-VOUS SOMNOLENT ?

L'échelle de somnolence d'Epworth est un test d'auto-dépistage qui permet d'évaluer un risque d'endormissement dans des situations de la vie quotidienne et de faire le point sur votre niveau de somnolence diurne.

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH*

Dans les situations suivantes, quelles sont selon vous les probabilités que vous vous endormiez ? Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

0 = aucun risque de m'endormir
 1 = faible risque de m'endormir
 2 = risque modéré de m'endormir
 3 = risque élevé de m'endormir

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR
Assis en train de lire	0 1 2 3
En train de regarder la télévision	0 1 2 3
Assis, inactif, dans un lieu public (au cinéma, théâtre, en réunion)	0 1 2 3
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0 1 2 3
Allongé, l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0 1 2 3
Assis en parlant avec quelqu'un	0 1 2 3
Assis tranquille, après un repas sans alcool	0 1 2 3
Dans une voiture arrêtée quelques minutes dans la circulation	0 1 2 3
Total =	

Résultats :
 0 - 10 : pas de somnolence diurne excessive
 11 - 24 : somnolence diurne excessive. Nous vous conseillons d'en discuter avec votre médecin.

Attention : Ce test ne remplace pas l'avis d'un spécialiste. Seul votre médecin pourra poser un diagnostic.

BIEN DORMIR : ET SI TOUT SE JOUAIT DANS VOTRE CHAMBRE ?

Calme

- **Silence** : Réduire les bruits ambiants
- **Déconnexion** : Désactiver toutes les notifications
- **Transition** : Instaurer une routine relaxante le soir
- **Ut** : Réserver uniquement au sommeil

Frais et aéré

- **Température** : Maintenir la chambre à 18°C
- **Aération** : Ouvrir les fenêtres 10 minutes avant de dormir
- **Pureté de l'air** : Limiter la poussière et les allergènes

Obscur

- **Lumière** : Baisser la lumière 1 à 2 h avant le coucher, privilégier des lumières chaudes
- **Obscurité totale** : Fermer les volets et rideaux et éteindre les lumières parasites

Le cerveau a besoin d'un signal clair : plus la chambre est sombre, calme et fraîche, plus le sommeil est continu et réparateur.

Et si les difficultés ne venaient pas seulement de l'environnement ?
 Borelements, pleurs respiratoires, mou de tête, fatigue au réveil... Ces symptômes peuvent être des signes d'une apnée du sommeil. Parlez-en à un professionnel de santé.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE | institut-sommeil-vigilance.org | www.vitalaire.fr

Le petit guide

Sommeil & Environnement

Retrouver l'équilibre

Rédigé par nos professionnels de santé

Infographie

Les chiffres clés du sommeil en 2026

Source : Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay Journée du sommeil 2026

6h50 de sommeil en semaine (~14 min vs 2025)

7h48 le week-end

1/4 des Français dort moins de 6h par nuit

38% déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil

L'insomnie figure en tête de ces troubles



Près de la moitié des français se disent fatiguées au réveil, 62% des moins de 35 ans et 61% des personnes du soir

Organisée par INSV, le soutien de la Fondation VINCI, le soutien de la Fondation VINCI, le soutien de la Fondation VINCI, le soutien de la Fondation VINCI

Organisée par
**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Avec le parrainage de
World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026
SFRMS
Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**
Liberté
Égalité
Fraternité

**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE**
Liberté
Égalité
Fraternité

**FONDATION
VINCI**
AUTOROUTES
Bien (se) conduire

opinionway

**26^{ème} Journée
du sommeil**
Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits

journeedusommeil.org

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

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026

SFRMS

Sous le patronage des

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS AUX SOINS
Carole
Garnier
Ministre

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE
Cécile
Zerah
Ministre

Avec le soutien majeur de

FONDATION
VINCI
Bien (se) conduire

26^{ème} Journée
du sommeil

Vendredi
13 Mars
2026

Sommeil, rythmes et environnement :
l'équilibre fragile de nos nuits

journeedusommeil.org

Conférence de presse
Mardi 10 mars 2026