

LE SOMMEIL EST UN ALLIÉ ESSENTIEL POUR GARDER LA FORME

DOSSIER DE PRESSE

12^{ème} Journée du Sommeil[®] - Vendredi 16 mars 2012

Ce dossier a été réalisé avec la participation de :

- ▶ **Pr Damien Léger**
*Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
damien.leger@htd.aphp.fr*
- ▶ **Dr Joëlle Adrien**
*Présidente du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
Directeur de Recherches à l'Inserm
joelle.adrien@upmc.fr*

Avec les témoignages de sportifs de haut niveau, partenaires de la Journée du Sommeil[®] 2012 :

- ▶ **Jean-Pierre Dick,**
*Marin de l'année 2011, Vainqueur de la Barcelona World Race 2011 et de la transat Jacques Vabre 2011
sur Virbac-Paprec 3,*
- ▶ **Olivier Girault,**
Ancien capitaine de l'équipe de France de handball Champion Olympique 2008

SOMMAIRE

- **Le sommeil, un allié au service du bien-être et de la performance, à la portée de chacun**
Préambule du Professeur Damien Léger, Président de l'INSV
- **« Sommeil et performance au quotidien » - Sondage INSV/MGEN 2012 principaux résultats et décryptages**
 - Sommeil, performance et bien-être des français : état des lieux
 - Sommeil et activité physique... ce que nous apprennent les sportifs de haut niveau
 - Internet, multimédia et sommeil : un mauvais ménage ?
- **Les recommandations de l'INSV pour une bonne hygiène de sommeil**
- **Comment participer à la journée du sommeil® le 16 mars 2012 ?**

Annexes

- Les réalisations de l'INSV depuis sa création en 2000
- Les outils de l'INSV
- Les partenaires se mobilisent

Informations sur la Journée du Sommeil® :

www.journeedusommeil.org

LE SOMMEIL, UN ALLIÉ AU SERVICE DU BIEN-ETRE & DE LA PERFORMANCE, A LA PORTÉE DE CHACUN



"Sommeil et performance au quotidien", tel est le thème de la 12^{ème} Journée du Sommeil® qui se tiendra le 16 mars sur l'ensemble du territoire national.

De nombreuses études réalisées¹ chez l'Homme montrent que la durée et la qualité du sommeil ont un effet bénéfique sur les performances psychomotrices, cognitives et physiques. En choisissant ce thème cette année, l'INSV a souhaité présenter le sommeil comme une aide essentielle et à la portée de chacun au service de nos performances physiques et intellectuelles.

- **Performances physiques**

Tout au long de notre vie, nous sommes gouvernés par une horloge biologique, située au niveau des noyaux suprachiasmatiques de l'hypothalamus, favorisant la restauration de notre organisme au cours de la nuit. Par cette horloge, au plus fort de la nuit, le sommeil organise une économie d'énergie essentielle à la préparation de notre organisme pour la journée suivante : baisse de la fréquence cardiaque et respiratoire et chute de la température, sécrétion des hormones de croissance et du cortisol, réparation des tissus musculaires lésés, défenses immunitaires. Le sommeil, et tout particulièrement le sommeil profond, crée les conditions nécessaires à notre performance quotidienne et à notre équilibre énergétique.

La privation aiguë ou chronique de sommeil perturbe la performance physique : altérations cardiovasculaires, fatigue musculaire, troubles immunitaires, prise de poids, risque diabétique, troubles de l'équilibre thermique. Elle perturbe aussi l'équilibre psychologique : irritabilité, anxiété, dépression accompagnent les privations aiguës ou répétées de sommeil. Les études épidémiologiques le démontrent : dormir moins de 6 heures par 24 heures est associé à une altération de la santé et une difficulté de récupération.

¹ Onyper SV, Thacher PV, Gilbert JW, Gradess SG. Class start times, sleep, and academic performance in college: a path analysis. *Chronobiol Int.* 2012 Apr;29(3):318-35.

Geiger-Brown J, Rogers VE, Trinkoff AM, Kane RL, Bausell RB, Scharf SM. Sleep, sleepiness, fatigue, and performance of 12-hour-shift nurses. *Chronobiol Int.* 2012 Mar;29(2):211-9.

Stenholm S, Kronholm E, Bandinelli S, Guralnik JM, Ferrucci L. Self-reported sleep duration and time in bed as predictors of physical function decline: results from the InCHIANTI study - Sleep. 2011 Nov 1;34(11):1583-93.

La proposition 15 du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2011 souligne ce point en rappelant que de nombreuses études réalisées dans sept pays, dont la France, et sur de larges populations, ont montré un lien entre un sommeil court et l'élévation de l'indice de masse corporelle (IMC), à la fois chez l'adulte et l'enfant. Il est fondamental, à titre préventif, d'ajouter aux prescriptions de régime et d'exercice physique des conseils comportementaux relatifs au sommeil.

Pour la croissance de l'enfant, chez l'adulte au travail comme chez la personne âgée, bonne durée et bonne qualité de sommeil ont un impact positif sur les performances physiques. Chez les athlètes de haut niveau le sommeil est un allié objectif de la performance.

- **Performances intellectuelles et cognitives**

Le déclin de la mémoire est une préoccupation majeure de santé publique. De même le stress et les risques psychosociaux sont au centre du débat de santé dans l'entreprise. Le sommeil, et en particulier le sommeil paradoxal, est un allié souvent ignoré pour faire face à ces problèmes.

Le sommeil est essentiel à la mémoire, à l'attention, à la prise de décisions quel que soit l'âge de la vie. La privation de sommeil s'accompagne de troubles mnésiques et attentionnels dont les conséquences sont parfois dramatiques : accidents de la route, désinsertion professionnelle. De plus, un bon sommeil favorise une stabilité de l'humeur et une moindre anxiété. L'activité physique régulière joue sur la qualité du sommeil en favorisant un meilleur sommeil à ondes lentes.

Chez les enfants et les étudiants une quantité et une qualité suffisantes de sommeil sont indispensables à l'apprentissage et au moment des examens.

*Ainsi, à tout âge, notre sommeil peut devenir **un allié** de nos performances physiques et intellectuelles. « Un meilleur sommeil pour de meilleures performances » est donc le thème que nous aborderons lors de la Journée du Sommeil® 2012.*

Professeur Damien Léger

Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

SOMMEIL, PERFORMANCE ET BIEN-ETRE DES FRANÇAIS : ETAT DES LIEUX

La durée moyenne du sommeil des Français se stabilise autour de 7 heures

La durée de sommeil moyenne des Français se situe autour de 7h05 en semaine et 8h11 le week-end. *« C'est une donnée assez rassurante, commente le Docteur Joëlle Adrien, présidente du Conseil scientifique de l'Institut National du sommeil et de la Vigilance (INSV) car les enquêtes d'opinion antérieures de l'INSV montraient une diminution régulière de la durée de sommeil de quelques minutes quasiment chaque année. Nous pouvions donc craindre qu'elle n'atteigne des seuils inquiétants. Cependant, cette durée de 7 heures pendant la semaine reste insuffisante puisque le week-end les Français dorment 1 heure de plus, ce qui correspond à leur besoin. »*

Quand elles sont faites, les siestes sont trop longues, 57 minutes en moyenne

Un tiers des personnes interrogées fait au moins une sieste par semaine. Chez ces « siesteurs », la durée moyenne des siestes est voisine d'une heure (57 minutes en semaine, 1h05 le week-end). Pour le Docteur Adrien, *« c'est beaucoup trop long pour une sieste récupératrice. Cette durée excessive traduit sans doute un manque de sommeil, comme le suggère le profil des personnes qui font au moins 3 siestes par semaine : personnes à horaires décalés ou irréguliers, insomniaques, somnolentes et autres personnes souffrant de troubles du sommeil. »* Le Professeur Damien Léger, ajoute que *« l'on peut alors parler de somme, c'est-à-dire d'une période de repos d'environ une heure – une heure et demie, à réserver aux personnes qui dorment moins de 6 heures par 24 heures, notamment du fait de leur activité professionnelle, dont le travail de nuit ou posté. Or il semble que de nombreux inactifs, en particulier des retraités, pratiquent fréquemment des sommes. Ils devraient au contraire favoriser les activités d'éveil pendant la journée, car le somme contribue à entretenir la mauvaise qualité de leur sommeil de nuit. »*

* Enquête INSV/MGEN « Sommeil et performance au quotidien » - janvier 2012 - réalisée par Opinionway auprès d'un échantillon de 1010 personnes représentatives de la population française âgée de 18 à 65 ans, constitué selon la méthode des quotas (mode de recueil one ligne sur système Cawi (Computer Assisted Web Interview) - en France métropolitaine – du 13 au 23 janvier 2012).

L'art de la sieste

Il existe trois types de sieste, qui doivent toutes se pratiquer dans de bonnes conditions de sécurité et de tranquillité (éviter le téléphone et les causes de dérangement) :

- la micro-sieste ne dure pas plus de deux à trois minutes ; il s'agit plus d'une période de relaxation que d'un véritable sommeil ; elle permet d'échapper quelques instants à l'hyperactivité quotidienne en concentrant son attention sur une idée agréable ou en s'aidant d'une respiration ample et tranquille.
- la sieste classique ne doit pas dépasser 15 à 20 minutes ; elle doit se pratiquer plutôt à l'abri de la lumière, mais pas complètement dans l'obscurité, dans une position confortable, mais pas allongée, en tenue habituelle, plutôt décontractée ; son moment idéal se situe après le déjeuner, mais n'importe quelle pause au travail peut faire l'affaire (elle remplacera avantageusement la tasse de café, la cigarette ou le grignotage) ; il vaut mieux l'éviter à trop grande proximité de l'heure du coucher (jusqu'à 3-4 heures avant) ; ses effets bénéfiques sur la vigilance sont prouvés par de très nombreuses études scientifiques ; elle est la sieste idéale qui permettra d'améliorer la vigilance lors de longs trajets automobiles ou lors de privations aiguës de sommeil.
- le somme dure entre 1 heure et 1 heure et demi ; il se fait dans les mêmes conditions que la sieste, mais il est réservé aux personnes dont la durée de sommeil est habituellement inférieure à 6 heures et qui se trouvent dès lors en situation de dette chronique de sommeil.

Quelle que soit la sieste, chaque réveil doit entraîner la reprise de l'activité rapidement ; sinon, le risque est de prolonger excessivement la durée de la période de repos, ce qui peut perturber le rythme veille-sommeil.

4 Français sur 10 souffrent de troubles du sommeil

La proportion de mauvais dormeurs reste constante par rapport aux enquêtes précédentes. Quatre personnes sur dix déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil, en particulier d'insomnie (22 % des Français) et de troubles du rythme du sommeil (16 %). « Plus d'un tiers des personnes sondées dorment seulement 5 à 6 heures par nuit, poursuit le Docteur Adrien. Il ne s'agit pas d'une durée qui correspond à leur besoin mais d'une véritable restriction de temps de sommeil, car ils déclarent qu'ils dormiraient plus s'ils le pouvaient. D'ailleurs, le week-end, ils dorment eux aussi 8 heures par nuit environ, soit 2 heures de plus qu'en semaine, les bons dormeurs ayant un différentiel de 30 minutes seulement. Cela signifie bien qu'ils essaient de rattraper leur retard de sommeil. »

« Cette persistance d'une fraction importante de la population qui n'a pas une durée de sommeil suffisante est préoccupante, ajoute le Professeur Damien Léger. De très nombreuses études ont montré les effets délétères de ce manque à long terme : les personnes concernées ont un surrisque important de troubles

cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, de troubles mentaux (anxiété, dépression) et même d'accidents. Les déterminants en sont bien connus². Ils sont biologiques, comportementaux et environnementaux.

- *Biologiques parce que le sommeil contribue à l'équilibre énergétique et au maintien de la température centrale. Il permet aussi les mécanismes de nettoyage musculaire et immunitaire nécessités par l'activité diurne.*
- *Comportementaux car la privation de sommeil induit fréquemment du grignotage d'aliments sucrés, justement pour tenter de rattraper le manque énergétique ressenti, et un défaut d'activité physique dû à une sensation de fatigue.*
- *Les facteurs environnementaux sont eux aussi bien connus : temps de transports allongés, travail de nuit ou travail posté, utilisation excessive des nouveaux outils informatiques, y compris le soir, contribuant à retarder le moment du coucher. »*

Seulement 16 % des personnes souffrant de troubles du sommeil sont traitées. Parmi elles, un tiers utilise un traitement non médicamenteux et les deux autres tiers un médicament (1 % utilise les deux). Cette faible proportion de patients traités par un médicament reflète l'effort d'information qui a été fait par l'INSV et les autorités de santé auprès des médecins généralistes pour ne pas donner systématiquement un hypnotique en cas de trouble du sommeil et permettre ainsi une alternative à la prise en charge par médicament (voir les recommandations de la Haute Autorité de Santé sur la Prise en charge de l'insomnie en médecine générale).

Un quart des répondants à l'enquête souffre de somnolence. Les facteurs en cause sont la résidence en région parisienne, les troubles du sommeil, les apnées du sommeil et les troubles du rythme du sommeil. Presqu'un Français sur deux (45 %) est un ronfleur régulier. Le principal facteur favorisant, confirmé par l'enquête, est l'existence d'apnées du sommeil.

² Knutson KL, Van Cauter E, Rathouz PJ, DeLeire T, Lauderdale DS. Trends in the prevalence of short sleepers in the USA: 1975-2006. *Sleep* 2010;33:37-45.

Singh M, Drake CL, Roehrs T, Hudgel DW, Roth T. The association between obesity and short sleep duration: a population-based study. *Journal of clinical sleep medicine*. 2005;1(4):357-63.

Capuccio FP, D'Elia L, Strazullo P, Miller LA. Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes care* 2010; 33:414-420.

Vgontsas AN, Liao D, Pejovic S, Calhoun S, Karataraki N, Bixler EO. Insomnia with objective short duration is associated with type 2 diabetes: a population based study. *Diabetes Care* 2009; 32:1980-5.

Des Français plutôt confiants dans leurs capacités physiques et intellectuelles

Dans l'ensemble, les Français estiment que leur capacité à réaliser des tâches physiques est bonne (notamment le déplacement quotidien au travail : 68 % et la station debout prolongée : 54 %). **Environ un sur deux (48 %) estime pratiquer une activité physique ou sportive régulière**, principalement la marche à pied, dont les bénéfices sont reconnus aussi bien pour favoriser la qualité du sommeil que pour prévenir de nombreux troubles de santé (cardiovasculaires en particulier).

Une majorité d'entre eux (56 %) estime être capable de réaliser une tâche complexe pendant au moins 30 minutes. Une majorité pense encore que ses capacités relationnelles et de concentration sont bonnes (par exemple, 4 sur 5 jugent bonne leur capacité à organiser ses projets à moyen terme).

« Ces résultats sont une bonne surprise, estime le Docteur Adrien, dans la mesure où de nombreuses enquêtes laissent penser que les Français sont plutôt moroses et découragés. Il faut cependant apporter une première nuance. En effet, l'enquête INSV/MGEN cette année montre que les jeunes gens sont plutôt confiants dans leurs capacités physiques, mais moins dans leurs capacités intellectuelles. En ce qui concerne les seniors, il faut une fois de plus insister sur l'importance de l'activité physique, surtout pour les personnes à la retraite, qui ont tendance à en avoir moins. »

Un décalage français vers le soir

Seuls 29 % des Français sont « du matin », alors qu'ils sont 41 % à être « du soir ». Plus les personnes interrogées sont jeunes, plus elles s'estiment du soir. *« Dans notre enquête, les personnes du matin semblent plus performantes et avoir de meilleures capacités physiques et intellectuelles que celles du soir, ajoute le Professeur Léger. Cela confirme l'adage « l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ». Cependant, les Français ont tendance collectivement à décaler leurs journées vers le soir, ce qui est compréhensible : c'est bien souvent le moment disponible pour la famille, les amis, les loisirs, mais il est en France souvent plus tardif que dans les pays anglo-saxons. Tout en France y incite : les horaires de travail se prolongent souvent tard le soir, l'heure du journal télévisé à 20 heures rythme les repas des Français, etc. Les adultes font ce qu'ils déconseillent aux enfants : se coucher tard ! »*

Sentiment de performance et manque de sommeil : un mélange dangereux

Une personne sur deux se sent moins performante au moins 1 fois par semaine. Il s'agit principalement des personnes souffrant de troubles du rythme du sommeil, d'insomnie, de troubles du sommeil, mais aussi de jeunes gens (25-34 ans) et de personnes n'ayant pas d'activité sportive. Pour le Docteur Adrien, *« ces résultats confirment l'importance d'une bonne activité d'éveil dans la journée. C'est comme une balançoire : mieux vous gérez une activité soutenue le jour, plus en retour vous dormez bien la nuit. Par ailleurs, le stress au travail, accumulé pendant la journée, détériore le sommeil qui devient plus léger, et est entrecoupé de nombreux réveils nocturnes. L'activité physique est un bon moyen d'évacuer ce stress et d'éviter ainsi qu'il ne retentisse trop sur le sommeil ».*

« D'une manière générale, ajoute le Professeur Léger, il semble que les personnes conjuguant activité professionnelle et familiale, les jeunes et les personnes qui dorment moins de 6 heures par nuit, soient dans une hyperactivité permanente dont elles ont le sentiment qu'elle est bien tolérée. D'autant plus qu'elles pensent récupérer en faisant une longue sieste le week-end et que, probablement, elles utilisent des excitants (café) pour tenir le coup. Elles sous-estiment totalement les effets à long terme de l'insuffisance de sommeil, qui sont pourtant bien documentés³ ».

Dormir pour se préparer à un événement important

Le Docteur Adrien reste cependant optimiste : « Les messages de prévention commencent à passer. » En effet, pour la grande majorité des répondants, le sommeil est le premier facteur à favoriser leurs capacités physiques (79 %) et intellectuelles (78 %), devant l'alimentation équilibrée, l'activité physique et la lecture.

De plus, invités à choisir un événement pour lequel ils estiment nécessaire de se préparer, les répondants choisissent en priorité un trajet automobile de longue durée (29 % d'entre eux) « sans doute grâce aux campagnes de prévention routière », commente le Docteur Adrien –, et parmi eux la moitié estime que se coucher tôt est la première solution à adopter, bien que 4 sur 10 dorment moins bien. Pour les ¾ des répondants, le réveil est spontané le jour de l'événement. Enfin, 22 % des personnes interrogées déclarent faire une sieste pour être plus performant en cas d'événement important. Là encore, elle reste trop longue (56 minutes en moyenne). « Nous avons donc encore des efforts à faire en termes d'information, explique le Docteur Adrien, sur la durée de la sieste, comme sur le fait qu'on ne peut pas forcer le sommeil en se couchant trop tôt : il vaut mieux bien le préparer dans la journée et avoir pris l'habitude de décaler ses rythmes vers le matin, en fonction de ses dispositions personnelles. »

³ LEGER D, du ROSCOAT E, BAYON V, GUIGNARD J, PAQUEREAU J, BECK F. Short sleep in young adults: is it insomnia or sleep debt ? Prevalence and clinical description of short sleep in a representative sample of 1004 young adults from France. Sous presse. Sleep Med. 2011;12(5):454-62.

SOMMEIL ET ACTIVITE PHYSIQUE...

Une activité physique régulière d'1 heure, 3 à 4 fois par semaine, favorise le sommeil⁴

L'activité physique est tenue pour un facteur favorisant du sommeil, surtout si elle est régulière et que chaque séance est prolongée. Les mécanismes invoqués sont : une action sur le rythme circadien analogue à celle de la lumière intense, une facilitation de la baisse de température se produisant pendant le sommeil, des effets antidépresseurs (bien attestés chez les personnes âgées) et anti-anxiété, favorisant la qualité du sommeil. Cependant, ce lien vertueux doit être relativisé : la plupart des études ont été menées chez de bons dormeurs et des travaux comparant la prise en charge de l'insomnie dans différentes populations (personnes âgées, déprimées, etc.) par l'exercice physique ou par un traitement médicamenteux restent à mener. En revanche, des études récentes ont montré que la sévérité du syndrome d'apnées du sommeil est inversement proportionnelle au nombre d'heures d'exercice par semaine, indépendamment de l'indice de masse corporelle.

L'enquête ne permet pas d'affirmer qu'un exercice pratiqué en fin de soirée perturbe le sommeil, alors que c'est traditionnellement déconseillé aux insomniaques.

Il ne faut pas décourager les personnes dont le travail ne le rend possible qu'en soirée. D'autant qu'il est fortement probable que la sédentarité diminue l'amplitude des rythmes circadiens, donc la durée du sommeil profond, le plus réparateur. Cependant, après tout exercice physique, il est recommandé de se rafraîchir par une douche d'eau fraîche pour permettre une facilitation de l'endormissement lié à la baisse de la température interne. Plus que l'intensité de l'exercice, c'est sa durée qui compte : pour les sédentaires comme pour les pratiquants réguliers, il faut 1 heure au moins d'exercice pour obtenir un effet positif sur le sommeil. De plus, il est conseillé de pratiquer 3 à 4 séances par semaine. Etre actif le jour prépare à bien dormir la nuit.

⁴ Duforez F, Leger D, *Sommeil et Activité physique* in *Activité physique, contextes et effets sur la santé*, ©Les éditions Inserm, 2008, collection Expertise collective

... CE QUE NOUS APPRENNENT LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Entretien avec Olivier Girault

Ancien capitaine de l'équipe de France de handball
Champion Olympique 2008



En tant que sportif, le sommeil est-il un paramètre important que l'on prend en compte lors de sa préparation ?

Il n'est pas important, il est primordial à la fois pour récupérer sur le plan physique et psychologique. Au même titre que l'alimentation, le sommeil fait partie intégrante de la préparation d'un sportif. Personnellement j'ai besoin de 6 heures minimum pour récupérer totalement. L'idéal pour moi étant de me coucher à 23 heures. N'étant pas un couche-tôt, j'ai dû forcer ma nature au fur et à mesure de ma carrière pour m'endormir avant minuit.

Comment gère-t-on son sommeil la veille d'un match ou en compétition ?

Il y a beaucoup d'autogestion par rapport à ça. En équipe nationale tous les joueurs ont une certaine expérience et une rigueur par rapport au sommeil. Chacun sait qu'il y a un horaire où, même si on ne trouve pas le sommeil, il faut être alité. Ce qui est important aussi, c'est le temps calme avant le sommeil. Même si on ne dort pas tout de suite, on est allongé tranquillement dans la chambre. Chacun a ses trucs pour s'endormir, et pour moi c'était la lecture. En équipe de France, nous avons eu des cours sur le sommeil et personnellement j'ai beaucoup travaillé sur la respiration qui a un rôle très important dans la décontraction pour s'endormir.

Sommeil et performances sont-ils liés ? Peux-t-on faire une bonne performance même si la nuit n'a pas été bonne ?

Oui on peut mais il faut que ça reste exceptionnel. Par exemple la veille d'une finale il est très difficile de trouver le sommeil. La tête travaille tellement qu'on a du mal à s'endormir mais, sur le terrain, le stress et l'envie font qu'on peut surpasser le manque de sommeil une fois sur une finale. Sur toute une compétition en revanche c'est impossible, il faut avoir un sommeil très régulier.

Avez-vous des techniques particulières pour avoir un bon sommeil lorsqu'il faut enchaîner les matches durant un compétition ?

En compétition on sort du match assez tard et il est difficile de trouver le sommeil après les matches. Nous avions alors un rituel qui était de nous désaltérer, de prendre chacun un bain d'eau froide pour relâcher les muscles et de se faire masser.

Et quelle est la place de la sieste ? En faisiez-vous ?

Oui j'en faisais souvent, principalement en début d'après-midi et elle ne dépassait jamais une demi-heure. On dit à beaucoup de jeunes sportifs que la sieste juste avant un match est mauvaise parce que ça ramollit les muscles et le cerveau mais c'est totalement faux, au contraire. Une petite sieste permet de déconnecter le cerveau et n'influe pas du tout sur le tonus musculaire.

Comment récupère-t-on du décalage horaire ?

Il faut le préparer. L'idéal est de modifier petit à petit son sommeil et de s'adapter au pays dans lequel on va au moins une semaine avant le voyage. Le décalage horaire dépend aussi vraiment des personnes, c'est très subjectif. Quand dans sa tête on est préparé, en général on récupère plus vite.

Comment gère-t-on les individualités de chacun par rapport au sommeil lorsqu'on est au sein de l'équipe ?

Le choix du partenaire de chambre est très important. Jérôme Fernandez par exemple se levait très tôt et était parfaitement d'attaque dès 6 heures du matin. C'est pour ça que je n'ai jamais été en chambre avec lui. En équipe de France mon partenaire était Didier Dinard. Nous étions assez similaires sur le sommeil, nous avions la même manière de nous endormir. Chacun savait exactement quand il fallait arrêter de bouger ou de parler. Nous étions vraiment réglés comme du papier à musique.

Témoignage avec Jean-Pierre Dick

Marin de l'année 2011

Vainqueur de la Barcelona World Race 2011
et de la transat Jacques Vabre 2011
sur Virbac-Paprec 3

**Entretien avec le Dr François DUFORÉZ, Médecin
du sport et du sommeil, Praticien Attaché du
centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris**



Jean-Pierre, vous travaillez sur le sujet du sommeil et de la performance en course au large depuis plus de 10 ans avec le centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu et l'European Sleep Center, que cela vous a-t-il apporté concrètement ?

La gestion du sommeil est clé dans la course au large. Il faut s'adapter en permanence aux conditions de course et avoir un minimum de sommeil par 24 heures pour ne pas engranger une fatigue qui pousserait tôt ou tard à la faute. Les études menées par les spécialistes du sommeil m'ont permis de déterminer précisément à quels moments s'ouvraient mes portes du sommeil. Pendant ces périodes, je suis moins vigilant et si je ferme les yeux, je m'endors beaucoup plus vite. Grâce aux enregistrements, j'ai pu individualiser mes heures les plus propices à l'endormissement.

Combien d'heures de sommeil par 24 heures ?

Tout dépend des conditions de course. Disons que j'essaie de faire 2 ou 3 phases de sommeil pendant la nuit et encore 2 ou 3 siestes plus courtes pendant la journée, pour un total d'environ 5 heures de sommeil tout compris. Dans des conditions vraiment difficiles de navigation ou en cas d'avarie, on est alors capable de rester en veille l'essentiel du temps pour ne s'octroyer que quelques pauses de sommeil flash de quelques minutes, ou même de quelques secondes éparpillées dans la journée.

La voile nous démontre que l'on peut être au plus haut niveau à plus de 40 ans, est-ce parce qu'on dort moins en vieillissant ?

Je ne crois pas. Je pense au contraire, qu'il faut mettre toute son ingéniosité au service d'une anticipation des problèmes de manière à s'octroyer des plages de repos. Lorsqu'on est jeune, on pense souvent que la seule façon d'aller vite est de forcer sa nature en s'imposant notamment des veilles interminables. En navigant avec Loïc Peyron, j'ai découvert que chaque geste était mûrement réfléchi, ce qui dégage calme et sérénité. On prend alors de meilleures décisions, la concentration est améliorée et on peut mieux résoudre les problèmes !

Pouvez-vous nous donner un exemple concret de ce genre de détails qui n'en sont pas ?

Je pense à mon nouveau bateau le Virbac - Paprec3. Le choix sur ce bateau spartiate a été un confort très minimaliste, afin de gagner du poids donc de la performance. Les seuls éléments de confort sont les sièges du bord pour barrer et préparer la navigation et le « lit » conçu avec l'aide technique de l'Association Pour la Literie, qui sont de véritables cocons.

Justement, pourquoi créer ce genre d'environnements « cocons » :

Sur mer, on arrive à dormir tout en restant connecté à certaines sensations. Mais il faut le faire dans un environnement sécurisé et adapté au bateau qui gîte, bouge en permanence et subit les chocs des vagues sur le carbone de la coque. Les différents prototypes de matelas testés devaient obéir à ce cahier des charges : permettre de s'endormir vite, calé en sécurité, filtrant les chocs nocifs à la colonne vertébrale tout en amenant du confort et de la sensibilité par rapport au bateau, en jetant un œil aux instruments si nécessaire.

Pratiquement, cela s'est traduit comment ?

Tout d'abord en élaborant et comparant les sensations sur différents types de support et sur différents marins. Il a fallu 4 prototypes pour avoir un résultat intéressant permettant de s'endormir de manière confortable, rapidement et en sécurité tout en ne pénalisant pas le poids du bateau car chaque gramme compte ! Des enregistrements réalisés en situation ont montré l'apparition rapide et importante de sommeil lent profond sur ce type de lit, donc un sommeil de qualité.

Une anecdote à ce sujet ?

Lors de la Barcelona World Race, Loïc Peyron avait amené son propre hamac de 100 grammes et regardait le prototype de matelas d'un drôle d'œil. Après avoir testé et apprécié la différence en terme de récupération en dormant sur le « lit de compétition », le hamac a servi de fil à linge pour faire sécher les vêtements pendant la course !

La prochaine étape ?

C'est l'envie de repartir en mer et bien sûr, la préparation du Vendée Globe en Novembre 2012. Tous les détails seront importants et le sommeil est intimement lié à la performance et à la sécurité surtout sur cet immense territoire de jeu qu'est la mer. Il y a encore du travail à réaliser, des réflexions à approfondir.

Rappel de quelques conseils, notamment en cas de difficultés d'endormissement

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.

Eviter l'exercice physique en soirée (après 19h00) et en particulier avant d'aller au lit. Sinon, se rafraichir après l'exercice par une douche fraîche.

Le soir, préférer une alimentation plutôt riche en sucres lents qu'en protéines ou lipides et ne pas hésiter à bien s'hydrater.

Faire attention à l'environnement de la chambre et à la literie :

- Maintenir une température inférieure à 20 degrés
- Faire l'obscurité la plus complète possible
- Eviter toute source sonore ou appareil électronique
- Lors du choix d'une nouvelle literie, prendre le temps de comparer, tester, se renseigner
- Choisir une literie adaptée à votre taille et à votre couple
- Changer régulièrement housses de couettes et d'oreiller
- Aérer la chambre et y faire régulièrement le ménage
- Eviter toute tâche professionnelle ou internet trop stimulante dans l'heure qui précède le coucher
- Se lever à heures régulières....

INTERNET, MULTIMEDIA ET SOMMEIL : UN MAUVAIS MENAGE ?⁵

Un phénomène mondial, qui touche tout particulièrement les jeunes

En dix ans, le nombre d'utilisateurs d'Internet a doublé pour atteindre environ 80% de la population selon une étude américaine (enquête SodaHead 2012). Parmi ces internautes, nombre d'entre eux déclarent naviguer régulièrement sur le Web jusqu'à 5 heures par jour. Ce phénomène est mondial, plus accentué chez les 13-24 ans que chez leurs aînés, avec une réduction progressive de 25 à 45 ans et une légère recrudescence après 65 ans. Le développement des réseaux sociaux de type Facebook au cours des dernières années a entraîné une évolution de ce phénomène dans un sens préoccupant, notamment du fait que des sujets de plus en plus jeunes sont concernés et potentiellement dépendants. Ainsi, 73% des internautes de 13 à 17 ans déclarent ne pas pouvoir se passer d'Internet.

L'omniprésence des écrans, ordinateurs, consoles de jeux, téléphones portables et télévision jusque dans la chambre à coucher, conduit la population à passer de plus en plus de temps sur ces médias (4 heures par jour en moyenne en France chez les 15-24 ans selon l'INSEE) au détriment de son sommeil. Ainsi, on retarde l'heure du coucher et, de ce fait, le sommeil est écourté. Ces comportements entraînent une dette de sommeil que l'on tente de "rattraper" pendant le congé de fin de semaine en se levant environ deux heures plus tard que les jours travaillés. Ces altérations du sommeil et des rythmes sont encore plus marquées chez les adolescents, qui adoptent un profil "du soir", dont on voit, dans l'enquête d'opinion « *Sommeil et performance au quotidien* » INSV/MGEN, qu'il est associé à de moindres performances.

L'utilisation abusive d'Internet entraîne une dépendance... et des troubles du sommeil

Dans tous les pays, on voit apparaître depuis quelques années une véritable addiction à Internet. Ainsi, 8 à 18% des jeunes (des Etats-Unis et l'Europe jusqu'à l'Asie qui recense les taux les plus forts, notamment en Corée du Sud) présentent une cyberaddiction vis-à-vis des réseaux sociaux, des jeux en ligne, etc. Cette perte de contrôle se traduit par l'envahissement de la pensée et la poursuite de l'activité malgré la connaissance des effets délétères, l'importance du temps passé sur le web, un sentiment de manque, voire un syndrome de sevrage en cas de cessation involontaire. Dans plus d'un tiers de ces cas, la qualité du sommeil est altérée et sa durée est fortement diminuée notamment chez des adolescents et les jeunes adultes pour lesquels le temps de sommeil est en moyenne de 5h40 par nuit. Cette réduction du temps de sommeil s'explique non seulement par un coucher tardif mais par des difficultés d'endormissement dues

⁵ Sources : Achab S, Nicolier M, Mauny F, Monnin J, Trojak B, Vandel P, Sechter D, Gorwood P, Haffen E. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry* 2011; 11:144.

Kuss DJ, Griffiths MD. On line social networking and addiction. A review of the psychological literature *Int J Environ Res Public Health* 2011, 8:3528-3552.

Petit A, Lejoyeux M, d'Ortho M-P. Les troubles du sommeil dans l'addiction à internet. *Médecine du Sommeil* 2011, 8: 159-165.

aussi bien à l'excitation psychique induite par l'activité sur Internet qu'à la luminosité de l'écran qui retarde l'horloge biologique. Ces troubles du sommeil entraînent une somnolence diurne, surtout en début d'après-midi ou en début de soirée, ainsi qu'une irritabilité, des difficultés de concentration et dans certains cas un manque d'appétit. Enfin, la cyberaddiction est très souvent associée à des troubles anxieux et dépressifs ainsi qu'à d'autres addictions, par exemple au tabac ou à l'alcool. Selon le Professeur Léger « *de plus en plus de professionnels se plaignent d'une fragmentation excessive de leur tâche au travail, sans cesse interrompue par d'incessants coups de téléphone (sur le fixe et le mobile), SMS et messages électroniques qui les tiennent en haleine jusque dans les transports. Cette fragmentation rend impossible l'assimilation de tant d'informations qui restent donc en attente le soir d'être traitées empêchant ainsi les personnes de s'endormir tranquillement* ».

La technologie hors de la chambre !

Ce phénomène peut-être amplifié par le fait que beaucoup d'utilisateurs de téléphone portable l'utilisent également comme réveil et le gardent auprès d'eux pendant la nuit. A ce titre, les spécialistes du sommeil insistent sur la nécessité, pour bien dormir, de ne laisser allumer dans la chambre à coucher ni téléphone portable, ni ordinateur, ni tablette, ni aucune autre technologie qui maintiennent en éveil, dans la mesure où elles perturbent le sommeil et encouragent les personnes à dormir en général moins longtemps qu'elles n'en auraient besoin.

Le manque de sommeil, n'est pas sans conséquences potentiellement graves sur la santé physique, le développement cognitif, le bien-être, des jeunes en particulier...

LES RECOMMANDATIONS DE L'INSV POUR UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL

Adopter des horaires de sommeil réguliers

Eviter des heures de coucher et de lever trop variables facilite le sommeil.

Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.

Se réveiller à son rythme

Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

Pratiquer un exercice physique en journée

Eviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.

Faire une courte sieste en début d'après-midi

Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

Eviter les excitants après 15 heures

Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

Eviter l'alcool et le tabac le soir

La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.

L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements).

Eviter les somnifères

Ils sont à prendre sur avis médical uniquement.

Faire un dîner léger, nécessaire, au moins 2 heures avant le coucher

Privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés le soir.

Eviter les fritures et les graisses cuites.

Ne pas manquer le repas du soir sous peine de risquer une fringale en seconde moitié de nuit.

Se ménager un environnement favorable au sommeil

Maintenir une température dans la chambre aux alentours de 18°C et bien l'aérer.

Faire l'obscurité dans la chambre, qui favorise le sommeil profond. La mélatonine est sécrétée dans l'obscurité.

Prendre soin de sa literie et la changer régulièrement. Le lit doit être un espace exclusivement réservé au sommeil (à l'exception de l'activité sexuelle).

Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée

Eviter un travail intellectuel juste avant le sommeil. La lumière vive, le travail ou les jeux sur ordinateur entraînent des difficultés d'endormissement.

Au moins 30 minutes avant le sommeil, réserver une période de calme et de relaxation.

Instaurer son propre rituel d'endormissement permet de glisser doucement vers le sommeil.

Se coucher dès les premiers signaux de sommeil

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux sont signes qu'il est temps d'aller dormir. Inutile de les anticiper, mais une fois ces signaux ressentis, il ne faut pas tarder à se coucher, sinon l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne reviendra qu'au prochain cycle (toutes les 90 minutes).

Prendre le temps de s'endormir

Si après 15 minutes, le sommeil ne vient pas et que son attente est pénible, il est préférable de se lever et de pratiquer une activité calme. Le besoin de sommeil reviendra au prochain cycle.

Dans la mesure du possible, identifier son besoin de sommeil et adapter son rythme de vie en conséquence.

COMMENT PARTICIPER A LA JOURNÉE DU SOMMEIL® LE 16 MARS 2012 ?

www.journeedusommeil.org

**Pour connaître l'ensemble des actions organisées
par les centres du sommeil et les structures spécialisées**

12e édition de la Journée du Sommeil® - Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par les portes ouvertes des centres de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences d'information, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites. Une soixantaine de centres ou structures spécialisées a participé en 2012.

Zoom sur quelques initiatives

Une page Facebook dédiée à la Journée du Sommeil® (Infos pratiques, initiatives,..).

Un jeu concours photos national, relayé sur la page Facebook et sur le thème : « Dormir dans un lieu insolite » - Remise de prix par les sportifs de haut-niveau, le rugbyman Serge Betsen et le handballeur Olivier Girault, sur le Village sommeil de Paris.



BREST	Hôpital Morvan Service d'Explorations Fonctionnelles Neurologiques 5, avenue Foch - Brest	Journée portes ouvertes à l'unité du sommeil De 9h à 17h, Hôpital Morvan-centre ville, bâtiment 4 - étage 5 Visite commentée du laboratoire du sommeil Atelier de sophrologie sur le thème « Au top de sa forme dès le réveil » « ENTRE NOUS » à la Fnac de Brest 18h à 19h, Espace Jaurès
CAEN	Equipe COMETE – UMR INSERM U1075 UFR STAPS, 2 Bd du Maréchal Juin - Caen CHU de Caen Unité du sommeil Avenue Cote de Nacre 14032 Caen Cedex	13h – 19h : Après-midi conférences-débat – CHU de Caen, avenue Cote de nacre Soirée/débat avec JF Litli, JC Monnet, navigateurs solitaires et P Ragues, pilote automobile d'endurance Manifestation artistique : mise en place du projet « Sleeping Art » dans l'ancien hall du CHU et dans le Hall le jour de la Journée du Sommeil® avec l'Association DUNE (Patrick Thomé) et les artistes
LYON	HYPNOR ainsi que toutes les unités sommeil de Lyon Groupement hosp. Lyon-Sud. 165 chemin du Grand-Revoyet Pierre-Bénite (64)	Village Sommeil Lyon place Carnot (2 ^{ème}) de 10h à 18h. Rencontres avec des professionnels de santé et des associations Journée portes ouvertes à l'hôpital femme mère enfant (HFME) Unité du Sommeil, 59 boulevard Pinel à Bron http://www.hypnor.fr
MARSEILLE	Hôpital La Timone Centre du Sommeil AP-HM, Service de Neurophysiologie clinique 264, rue Saint Pierre - Marseille	Village Sommeil , 10h – 17h, Cours Estienne d'Orves Conférences à partir de 11h dans le car podium Animations : démonstration d'enregistrement de sommeil, évaluation de la somnolence

Village Sommeil, à Paris

Place de la Bastille, Esplanade du port de l'Arsenal 10h-18h

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) accompagné de l'équipe du centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris, de l'Hôpital Saint-Antoine, de l'European Sleep Center et du Réseau Morphée part à la rencontre des Parisiens pour délivrer un message clair de prévention sur le sommeil.

Les médecins du sommeil accueillent le public avec, à leurs côtés **Serge Betsen**, 3 fois vainqueur du Tournoi des VI Nations et **Olivier Girault**, ancien capitaine de l'équipe de France de handball et champion olympique 2008.

A 13h30 : sieste flash collective en présence des sportifs !

Au programme : **des rencontres** avec des médecins spécialistes, des associations de patients et les partenaires professionnels du sommeil, **des tables rondes** où les athlètes de haut niveau et les médecins partageront expérience et conseils sur le sommeil et son impact sur leurs performances au quotidien, **des séances de coaching** pour apprendre les bons gestes pour mieux dormir, **de nombreux ateliers et des initiations sportives** tout au long de la journée, etc.

ANNEXES

■ **LES RÉALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CRÉATION EN 2000**

■ **LES OUTILS DE L'INSV**

■ **LES PARTENAIRES SE MOBILISENT**

LES REALISATIONS DE L'INSV DEPUIS SA CREATION EN 2000

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) est une association dont la vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Son but est de diffuser les connaissances sur le sommeil auprès du public, de former et d'informer, de coordonner les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance, ainsi que de rassembler les structures qui touchent aux maladies du sommeil et de l'éveil.

L'INSV s'investit depuis plus de 10 ans désormais pour que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective. Toutes ces missions sont accompagnées par les sociétés savantes et scientifiques ainsi que par les associations de patients et de professionnels du monde du sommeil.

2001-2012 La Journée du Sommeil® depuis 12 années consécutives

Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par les portes ouvertes des centres de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences d'information, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites. 10 centres ont participé en 2001, une soixantaine en 2012.

2012

Enquête INSV/MGEN par Opinionway sur le thème : « Sommeil et performance au quotidien »
3^{ème} édition du Village Sommeil parisien place de la Bastille et 2^{ème} Rencontres Paramédicales du Sommeil (à venir – oct/nov 2012)

2011

Enquête INSV/MGEN par BVA Healthcare sur le thème : « La somnolence au quotidien »
Organisation du 2^{ème} Village Sommeil, Parvis de la Gare Montparnasse. Lancement des 1^{ères} Rencontres Paramédicales du Sommeil à destination des professionnels de santé.
Campagne « Sommeil et Travail » en entreprise.
Edition des carnets du sommeil : « Hypersomnies », « Sommeil et travail », « Sommeil et scolarité », « Sommeil et diabète »

2010

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Quand le sommeil prend de l'âge »
Edition du carnet du sommeil : « Sommeil, quand il prend de l'âge ».
Création du 1^{er} Village Sommeil à Paris, place de l'Hôtel de Ville à l'occasion de la 10^{ème} Journée du Sommeil® (5000 visiteurs).

2009

Enquête INSV / BVA Healthcare sur le thème : « Sommeil et rythme de vie ».
Edition des carnets du sommeil : « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre », « Sommeil, chambre et literie », « Sommeil et stress ».

2008

Journée Nationale du Sommeil sur le thème « Le Sommeil un partenaire de santé » en partenariat avec l'INPES.
Animation de conférences grand public dans une dizaine de villes en France et notamment participation active au projet Semaine Ville Santé de la Mairie d'Orléans sur le thème du sommeil.
Lancement de la première Journée Régionale d'Information et d'Education sur le sommeil auprès des médecins généralistes.

2007

Enquête TNS Healthcare / INSV sur « Fatigue et troubles du sommeil »
Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, parraine la 7^e Journée Nationale du Sommeil après avoir présenté le « Programme d'actions sur le sommeil » le 29 janvier

2006

Enquête TNS Healthcare / INSV sur « Sommeil et vie active »
Réalisation et diffusion d'un programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes. Un véritable outil d'accompagnement pour le médecin qui suspecte un trouble du sommeil chez son patient, élaboré sur la base d'un arbre décisionnel validé par le conseil scientifique de l'INSV.

2005

Enquête SOFRES / INSV sur « Le Sommeil des adolescents »
Un livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique », ouvrage collectif, destiné dans un premier temps aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil ; dont le but est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de Santé Publique.
Le Passeport pour le Sommeil, réel outil de stratégie pour mieux dormir, est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients, grâce à l'agenda quotidien du sommeil.
Coordination et réalisation de l'Exposition sur le Sommeil à la Maison de Solenn « Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure », en partenariat avec la CPAM de Paris.

2004

Enquête SOFRES / INSV sur « la Somnolence en France »



2002

Création du Site Internet sur le Sommeil et ses Pathologies : www.institut-sommeil-vigilance.com

Campagne de dépistage des troubles du Sommeil en population générale portant sur une population de plus de 60 ans ayant eu un accident domestique ou de conduite, volontaire pour se soumettre à des examens de dépistages de troubles du sommeil et de la vigilance. Menée avec le soutien de la CNAM, des Caisses Primaires d'Assurance Maladie, de la Prévention routière et le Préfet de la région de Mâcon.



2001

1^{ère} Journée Nationale du Sommeil

2000

Campagne d'Information sur l'Insomnie visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.



La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. Elle a pour vocation de fédérer les acteurs de cette discipline évolutive et transversale. Elle agit dans la recherche fondamentale et dans la recherche clinique, elle participe activement à l'amélioration de la médecine du sommeil.

En accompagnant les grands sportifs, les spécialistes du sommeil concilient application clinique et recherche. La SFRMS est donc partie prenante de cette 12^{ème} Journée du Sommeil, dont le thème est « Sommeil et performance ».

LES OUTILS DE L'INSV

« Les Carnets du Sommeil » - Collection thématique sur le sommeil à destination du grand public

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a initié depuis 2009 un nouvel outil de sensibilisation au sommeil. Il s'agit d'une collection thématique autour du sommeil intitulée : **Les Carnets du Sommeil**. Chaque carnet décline un thème spécifique et a pour objectif d'informer, conseiller et aider le grand public dans la recherche d'un sommeil de qualité. **Ces carnets permettent de créer une véritable bibliothèque de contenus informatifs autour du sommeil et de ses différentes problématiques.**

Le Carnet n°6 - « Sommeil et Travail »



Les causes d'un mauvais sommeil peuvent être multiples et les répercussions touchent directement le monde du travail en termes de risque, de sécurité et d'accident du travail. Pourtant, respecter des règles simples d'hygiène de sommeil et traiter correctement ces pathologies permet de restaurer la vigilance et d'améliorer performance, bien-être et sécurité au travail. **Ce carnet fait le point sur l'impact majeur du sommeil et de ses pathologies sur la vie professionnelle.**

Ce Carnet a été réalisé avec le soutien de : **RESMED**

Le Carnet n°7 – « Sommeil et scolarité »



Chacun sait qu'un sommeil de qualité et en quantité suffisante est indispensable pour l'apprentissage des enfants à l'école. Pourtant, au cours de ces dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants a diminué du fait d'un coucher plus tardif le soir. Il est donc primordial d'informer enfants, parents, enseignants et plus largement tous les éducateurs du rôle fondamental d'un sommeil de qualité sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

Cette brochure, faire le point sur les besoins de sommeil des enfants et des adolescents au moment où la question des rythmes scolaires est largement discutée.

Ce Carnet a été réalisé avec le soutien de :



Ces livrets pédagogiques proposent également un **Agenda du Sommeil**, lien entre le patient et son médecin traitant. En effet, l'agenda du sommeil est un outil pratique qui permet à toutes les personnes qui ressentent des difficultés de sommeil ou qui désirent mieux connaître leurs habitudes de sommeil, d'analyser la qualité de ce dernier ou de détecter les premiers signes de troubles.

Ces outils sont téléchargeables gratuitement sur notre site Internet :

www.institut-sommeil-vigilance.org

« Le Sommeil s’affiche »

Collection thématique d’affiches informatives sur le sommeil à destination des Centres du Sommeil

Dans la continuité de ses missions d’information et de prévention, l’INSV a développé une série d’affiches destinées aux salles d’attentes des médecins pour informer et prévenir sur le sommeil et ses troubles.

A l’occasion de la Journée du Sommeil[®] 2012, l’INSV édite un poster d’information sur le thème « **Sommeil et performance** ». Cette affiche a pour objectif de sensibiliser aux effets bénéfiques du sommeil sur la performance au quotidien (mémorisation, vigilance, capacité physique...).

SOMMEIL ET PERFORMANCE

Pour **56%** des Français, les problèmes de sommeil entraînent une nuisance dans le cadre professionnel avec des répercussions sur :

- L**'énergie, le dynamisme (**45%**)
- L**a concentration, la capacité à ne pas faire d'erreur (**29%**)

41% des parents d'enfants scolarisés déclarent que leurs enfants ont du mal à se réveiller le matin

11% d'entre eux ont des difficultés en classe liées à la somnolence

Dormir **moins de 5 heures** multiplie par **2,7** le risque d'accident de la route

La somnolence : première cause d'accident mortel sur autoroute = **1** accident sur **3**

Le manque de sommeil entraîne un risque équivalent à celui de l'alcool

17 heures d'éveil = alcoolémie de **0,5 g/l**

24 heures d'éveil = alcoolémie de **1 g/l**

LE SOMMEIL CRÉE LES CONDITIONS NÉCESSAIRES À NOTRE PERFORMANCE QUOTIDIENNE

Le sommeil est le moment de repos et de récupération de l'organisme.

De sommeil lent profond pour la récupération physique :

- Baisse de la fréquence cardiaque et respiratoire
- Chute de la température
- Baisse des hormones
- Réparation des tissus
- Défenses immunitaires

De sommeil paradoxal pour :

- La fixation mémorielle
- La mémorisation
- L'équilibre psychique
- La lutte contre le stress

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL POUR ÊTRE AU MEILLEUR DE SA FORME

- Adapter sa durée de sommeil à ses besoins
- Adapter ses horaires de sommeil et de lever réguliers
- Se ménager un environnement favorable au sommeil
- Pratiquer une activité physique
- Éviter les stimulants
- Éviter une consommation excessive de caféine de nuit
- Dépister d'éventuelles pathologies
- Utiliser la sieste à bon escient

LA SIESTE, UN OUTIL DE RÉGÉNÉRATION

LA SIESTE "FLASH"
Durée : moins de 5 minutes
C'est un sommeil de repos
Obtenir rapidement de nouveaux et l'attention

LA SIESTE "DÉPENS"
Durée : 10 à 20 minutes de sommeil léger
C'est un sommeil de repos, le moment et le geste : amener le corps, le cerveau et les émotions, à retrouver le repos d'habitude

LA SIESTE "PROFOND ET COMPLET"
Durée : 1h à 1h30, soit un cycle de sommeil
C'est un sommeil de repos profond
Obtenir rapidement de nouveaux et l'attention

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE | www.institut-sommeil-vigilance.org | avec le soutien de VitalAire

Cette affiche a été réalisée avec le soutien de 

NOS PARTENAIRES SE MOBILISENT



Mutuelle santé prévoyance dépendance retraite, la MGEN gère depuis 65 ans le régime d'assurance maladie obligatoire des professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture, de la Communication, de la Jeunesse et des Sports.

Parallèlement à cette mission de service public, elle offre à ces personnels et à leurs familles une protection complémentaire solidaire et complète : la cotisation est proportionnelle aux revenus et le taux de redistribution est le plus élevé du secteur. L'ambition de la MGEN est d'accompagner les mutualistes à tous les âges de la vie. Ainsi, elle se mobilise sur le terrain pour développer la prévention et l'éducation à la santé, pour soutenir les personnes confrontées à la dépendance totale ou à la perte temporaire d'autonomie.

A l'heure où les inégalités se creusent, la MGEN s'engage ainsi pour garantir à tous une même qualité de service et d'accès aux soins et offrir une protection étendue aux personnes les plus fragiles ou les plus exposées aux risques de santé. Pour toutes ces raisons, la MGEN est bien plus qu'une mutuelle et se veut la référence solidaire.

S'appuyant sur cette expertise reconnue, le groupe MGEN a diversifié son offre pour l'élargir à de nouveaux publics : la mutuelle MGEN Filia propose une protection complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel.

Acteur de santé publique, le groupe MGEN gère 33 établissements sanitaires et médicosociaux. Il soutient activement la recherche en santé publique, grâce à sa fondation d'entreprise et à des partenariats actifs avec l'INSV ou encore l'INPES, l'Inserm et l'Institut Pasteur.

Acteur engagé dans la société, le groupe MGEN soutient de nombreuses initiatives et programmes citoyens : le Mémorial de Caen, les Rendez-vous de l'Histoire de Blois, l'Association "Cartooning for Peace" fondée par Plantu ou la Fondation Lilian Thuram.

En 2011, le groupe MGEN, qui protège 3,5 millions de personnes en France, a créé le groupe Istya avec plusieurs autres mutuelles de la fonction publique, qui est désormais le premier groupe mutualiste français de protection sociale complémentaire.

Le groupe MGEN présent sur le Village Sommeil, place de la Bastille

Le groupe MGEN sera partenaire du Village Sommeil à Paris, au travers d'un stand dédié à la thématique « Sommeil et scolarité ». Tout au long de la journée, des groupes scolaires pourront participer à des ateliers de sensibilisation au sommeil animés par une infirmière scolaire. L'après-midi, une animation autour de la sieste flash adapté aux plus jeunes leur sera également proposée.

Le groupe MGEN sera sponsor de la table ronde « Sommeil et scolarité » animée par le Dr Sylvie Royan –Parola, Présidente du Réseau Morphée. Grand public et enseignants sont invités à échanger en présence de spécialistes sur le rôle fondamental du sommeil sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

Enfin, le groupe MGEN remettra, en présence d'Olivier Girault et de Serge Betsen, le prix du jeu-concours photo

www.mgen.fr

www.mgen.fr/sommeil-reve



Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à la lutte contre l'insécurité routière. Elle a pour but de contribuer à faire évoluer les comportements sur la route et à aider les conducteurs à être les acteurs de leur propre sécurité. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information pour sensibiliser aux risques routiers ; financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques ; enfin financer des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

Particulièrement active dans la lutte contre l'hypovigilance au volant, qui est la première cause de mortalité sur autoroute, la Fondation VINCI Autoroutes a notamment financé une étude sur l'hypovigilance des conducteurs sur autoroute réalisée en juillet 2011 par l'Unité de Sommeil de l'hôpital Raymond Poincaré de Garches. Cette étude révèle notamment que **près d'un conducteur sur trois (31%) manque d'au moins une heure de sommeil par rapport à son temps de sommeil habituel quand il prend la route lors de grands départs en vacances. Pour 15% d'entre eux, la dette de sommeil dépasse même les 2 heures.** C'est pourquoi la Fondation VINCI Autoroutes incite les conducteurs à prendre la route reposés par une nuit complète de sommeil, à surveiller leur niveau de vigilance tout au long de leurs trajets et à faire une pause dès les premiers signes de fatigue et au moins toutes des deux heures.

La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, partenaire de la Journée du Sommeil® et présente sur le Village Sommeil

La Fondation VINCI Autoroutes tiendra un stand au sein du Village du Sommeil à Paris, et sera présente sur plusieurs manifestations en régions, notamment à Poitiers et Béziers.

Lors de ces animations, les visiteurs pourront venir s'informer sur les dangers de la somnolence au volant et sur les bons réflexes à adopter lors du trajet quand apparaissent les premiers signes d'hypovigilance. Des « hommes en jaune » seront également présents pour échanger avec les visiteurs et dispenser des conseils de conduite.



Vivolta, la chaîne art de vivre au féminin, s'engage pour la deuxième année consécutive pour la Journée du Sommeil®. Parce que les femmes auxquelles Vivolta s'adresse se préoccupent, pour elles et leur famille, de leur bien être au quotidien, des problèmes de société, Vivolta soutient ce rendez-vous essentiel de santé publique :

- Vivolta relaie les messages de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance sur son antenne, son site Internet et ses réseaux sociaux.

- une programmation spéciale dédiée au sommeil est programmée le 16 mars pour accompagner et valoriser la 12^{ème} Journée du Sommeil® (Diffusion de « Ce que nous dit le sommeil », un documentaire sur les origines des troubles du sommeil avec des conseils pour les prévenir et les guérir ; diffusion de l'émission « A la bonheur », le magazine du bien-être pour être bien, présenté par Charlotte Savreux, sur la thématique « Mieux dormir pour mieux vivre », et dans lesquels spécialistes, bons conseils et astuces sont au rendez-vous !)

Vivolta est disponible en France, Belgique, Suisse et Luxembourg sur le Câble, le Satellite et les offres TV des Opérateurs Télécoms. Plus d'informations : www.vivolta.com

Vivolta, partenaire média de la 12ème Journée du Sommeil !

Les produits Philips ont été conçus pour offrir aux personnes souffrant de troubles du sommeil le repos nécessaire à leur santé : dépistage, diagnostic, traitement du syndrome d'apnée du sommeil et luminothérapie.

Philips Respironics informe le grand public sur les symptômes et les risques liés au syndrome d'apnées du sommeil et s'engage à proposer aux patients les traitements les plus efficaces et confortables, pour une meilleure qualité de vie. Dans le domaine de l'éveil et du sommeil, Philips a développé une gamme complète d'appareils utilisant les bénéfices de la lumière. Lumière vive ou simulateurs d'aube et de crépuscule, ces appareils offrent une solution aux problèmes de décalage de l'horloge biologique, de réveil et d'endormissement difficiles. Philips s'associe à l'INSV et participe à la Journée du Sommeil® 2012 pour informer et sensibiliser le grand public aux troubles du sommeil, à leurs risques et aux traitements.

Philips, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil® et au Village Sommeil

Le Groupe Philips sera partenaire du Village Sommeil à Paris, au travers d'un stand et d'animations sur le traitement de l'apnée du sommeil et de la luminothérapie.

Philips Consumer LifeStyle sera sponsor de la table ronde « Gérer le jet-lag » avec Serge Betsen, rugbyman, membre du XV de France.

Philips Respironics soutiendra également les actions régionales « Portes Ouvertes » de Laboratoires du Sommeil en région (Dijon, Belfort, Poitiers, Marseille, Compiègne...).



Infoliterie.com est le site internet grand public de l'Association Pour la Literie (APL), structure collective au service des consommateurs composée des grandes marques de fabricants et de distributeurs. Depuis 2003, l'APL, à travers ses actions de sensibilisation, souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil.

Depuis plus de 4 ans, l'APL collabore avec un comité d'experts dans les domaines sommeil, douleur et allergologie. Plusieurs études cliniques et épidémiologiques initiées par l'APL et dirigées par le **Professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris et Président de l'INSV**, ont observé la perception des Français sur le sommeil et la literie, mesuré objectivement le lien entre literie de qualité et sommeil de qualité. L'étude clinique Acticouple de 2011 a examiné l'impact sur le sommeil des couples d'une literie grande taille (160 x 200 cm) par rapport à une literie de taille standard (140 x 190 cm). L'étude clinique a prouvé que les literies de grande taille assuraient un sommeil plus récupérateur et procuraient une énergie et un dynamisme nouveaux pour toute la journée.

APL présent sur le Village Sommeil – Place de la Bastille

Au sein de l'Espace Bien-être, sur le stand Infoliterie.com, les visiteurs profiteront **d'un espace relaxation et détente aménagé autour d'une literie** grande taille de 2 m x 2 m. L'occasion d'apprendre **les bons gestes pour tester et choisir sa literie, et obtenir des conseils d'experts de la literie** ! Des animations théâtrales interpellent également les visiteurs sur les secrets d'une bonne literie, la qualité du sommeil et la forme au cours de saynètes humoristiques.



VitalAire, filiale du groupe Air Liquide, est prestataire de santé expert en soins médico-techniques à domicile depuis plus de 20 ans. Acteur majeur dans la prise en charge des patients apnéiques en France et en Europe, VitalAire est signataire de la « charte de la personne prise en charge par un prestataire de santé à domicile ». VitalAire s'engage aux côtés de l'INSV pour favoriser l'information sur les troubles du sommeil et la prise en charge des patients apnéiques.

VitalAire, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil®

A l'occasion de la Journée du Sommeil® 2012, l'INSV, en partenariat avec Vitalaire, édite un poster d'information sur le sommeil destinée au grand public relatif au thème de cette journée : **Sommeil et performance**. Ces posters ont pour objectif de sensibiliser aux effets bénéfiques du sommeil sur la performance au quotidien (mémorisation, vigilance, capacité physique...). Ils seront diffusés auprès des professionnels de santé. Le poster sera aussi décliné sous forme de flyers et mis à disposition du public dans les centres participant à l'évènement.



Depuis plus de 20 ans, notre laboratoire explore les ressources de la nature. Nous élaborons des médicaments et des produits de santé à base d'actifs d'origine naturelle, à la fois efficaces et respectueux des équilibres physiologiques. Notre souhait est de répondre aux attentes de tous ceux qui se veulent responsables de leur patrimoine santé.

Nous nous donnons également pour mission d'informer le public en matière d'hygiène de vie et de prévention. En favorisant l'évolution des comportements, nous soutenons l'action des professionnels de santé auprès du grand public. Cette démarche de santé rejoint les initiatives mises en place par l'INSV : c'est pourquoi nous participons activement à la Journée du Sommeil®.

Naturactive, partenaire de l'INSV, participe à la Journée du Sommeil®

Naturactive s'engage à donner le maximum de visibilité à la Journée du Sommeil® au travers des actions menées en pharmacies, auprès des titulaires et des équipes officinales, et du grand public : formation, information, diffusion d'affiches et de brochures...

Le Carnet du Sommeil n°3, intitulé « **Sommeil et Stress** », issu d'un travail commun entre l'INSV et Naturactive sera adressé à la soixantaine de centres du sommeil participants, répartis sur tout le territoire national, pour une diffusion auprès des patients et du grand public.