

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

 **MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le soutien majeur de



GRUPE vyv

Avec le parrainage de



23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeesommeil.org



Instituts
thématiques

Inserm

Institut national
de la santé et de la recherche médicale

*CENTRE DE RECHERCHE EN NEUROSCIENCES DE LYON
6 spécialistes du sommeil,
6 mini-conférences de 20 minutes +10*

1400-1430 Enquête sur le sommeil en France « Sommeil, fausses croyances, santé mentale et éco-anxiété »
Laurent Seugnet, chercheur Inserm, spécialiste du sommeil, Inserm, CRNL (équipe Waking)

1430-1500 Sommeil et rêves de confinés
Perrine Ruby, chercheuse Inserm, spécialiste du sommeil et des rêves, CRNL (équipe PAM)

1500-1530 Sommeil et trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité [TDA/H]
Antoine Jaffiol, médecin du sommeil, Hospices Civils de Lyon (HCL)

1530-1600 Addiction et sommeil : croyances dysfonctionnelles
Sébastien Catoire, psychiatre et médecin du sommeil, CH Le Vinatier (Unité du sommeil Michel Jovet)

1600-1630 Les fausses croyances sur le sommeil font le lit de l'insomnie
Benjamin Putois, Psychologue et Enseignant-Chercheur Unidistance, CRNL (équipe PAM)

1630-1700 Vrais/fausses idées sur le sommeil : quiz
Laure Peter-Derex, neurologue et médecin du sommeil, maître de conférence des universités-praticien hospitalier, Université Lyon 1- Hospices Civils de Lyon - CRNL (équipe PAM)

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



La qualité du sommeil des Français à l'épreuve des crises et des rythmes

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023

Laurent Seugnet, Equipe Physiologie intégrée du système d'éveil, CRNL

“ La méthodologie



Echantillon de **1004 personnes représentatif des Français âgés de 18-65 ans**

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



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 : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



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



Les interviews ont été réalisées **du 02 au 12 décembre 2022.**

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



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

« Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2023 »
 et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

Plus d'1/3 des Français ne sont pas satisfaits par la qualité de leur sommeil

La qualité du sommeil au cours des 7 derniers jours

Sous-Total
Bonne
63%

Homme : 70% ; 25-34 ans : 73% ; Sud est : 72% ; CSP+ : 70% ; Dormeurs >=8h : 71% ; Aucun trouble du sommeil : 82% ;



Sous-Total
Moyenne/Mauvaise
37%

en particulier les personnes qui ont un trouble du sommeil et les femmes

58%
se plaignent d'une
difficulté de sommeil



42%
déclarent souffrir
d'**au moins un trouble du sommeil**

L'insomnie (20%) et les troubles du rythme du sommeil (17%) sont les plus cités suivis des apnées du sommeil (7%), le syndrome des jambes sans repos (5%), narcolepsie/hypersomnie (2%).

Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par les réveils nocturnes et la durée moyenne de sommeil continue de se réduire



80%

se sont réveillés la nuit

*Un nombre de réveils plus important chez les **femmes** et les **personnes souffrant de troubles du sommeil**.*

2,0 fois
en moyenne



31 minutes
en moyenne



En semaine...

Les Français **dorment** en moyenne **6h58**

En week-end / ou en congés...

Les Français **dorment** en moyenne **7h40**

Ils mettent

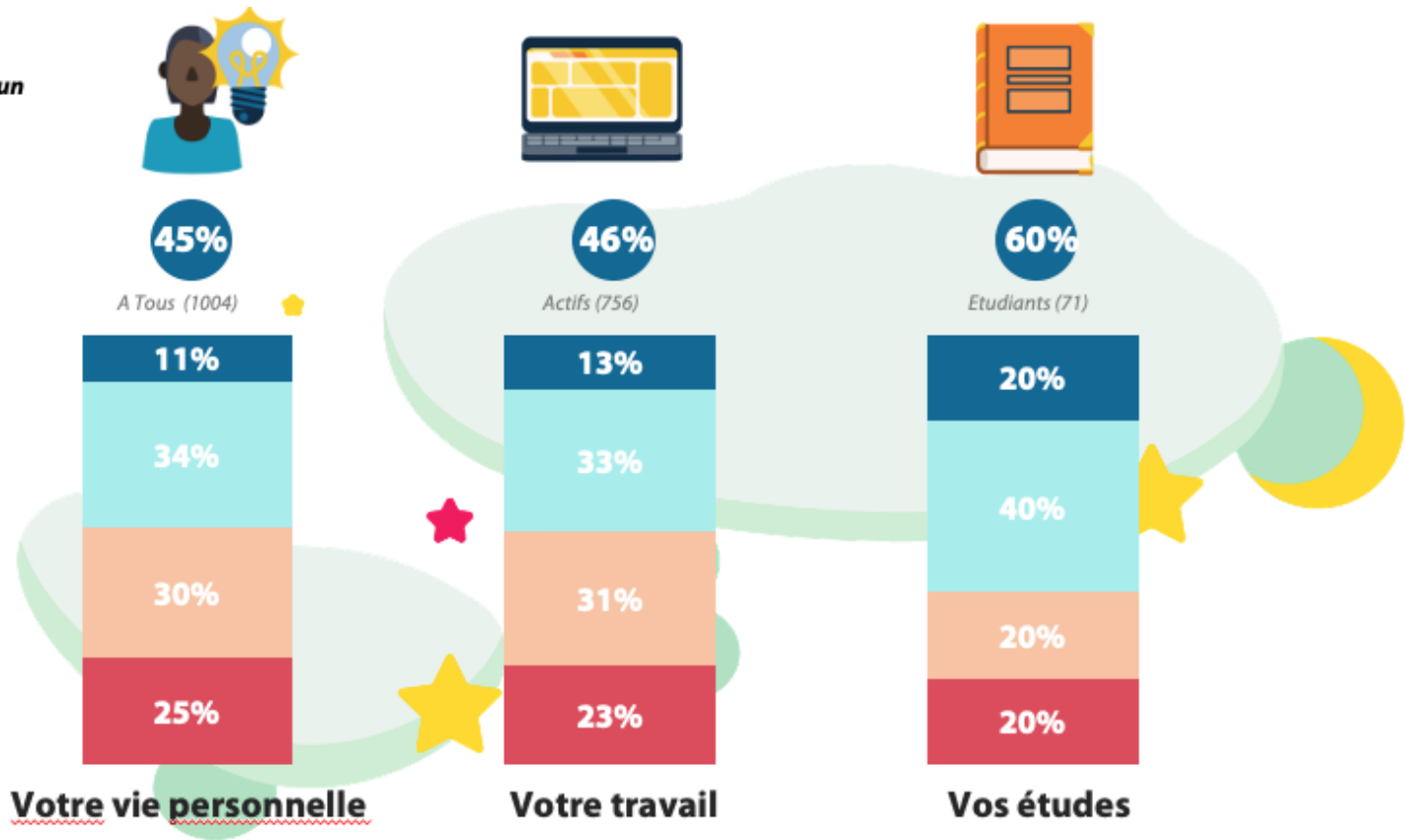
40 minutes pour s'endormir
en moyenne en semaine
et 28 minutes le week end,

Les facteurs qui impactent la qualité du sommeil

Les facteurs empêchant d'avoir un sommeil de qualité

Sous-Total
Oui

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



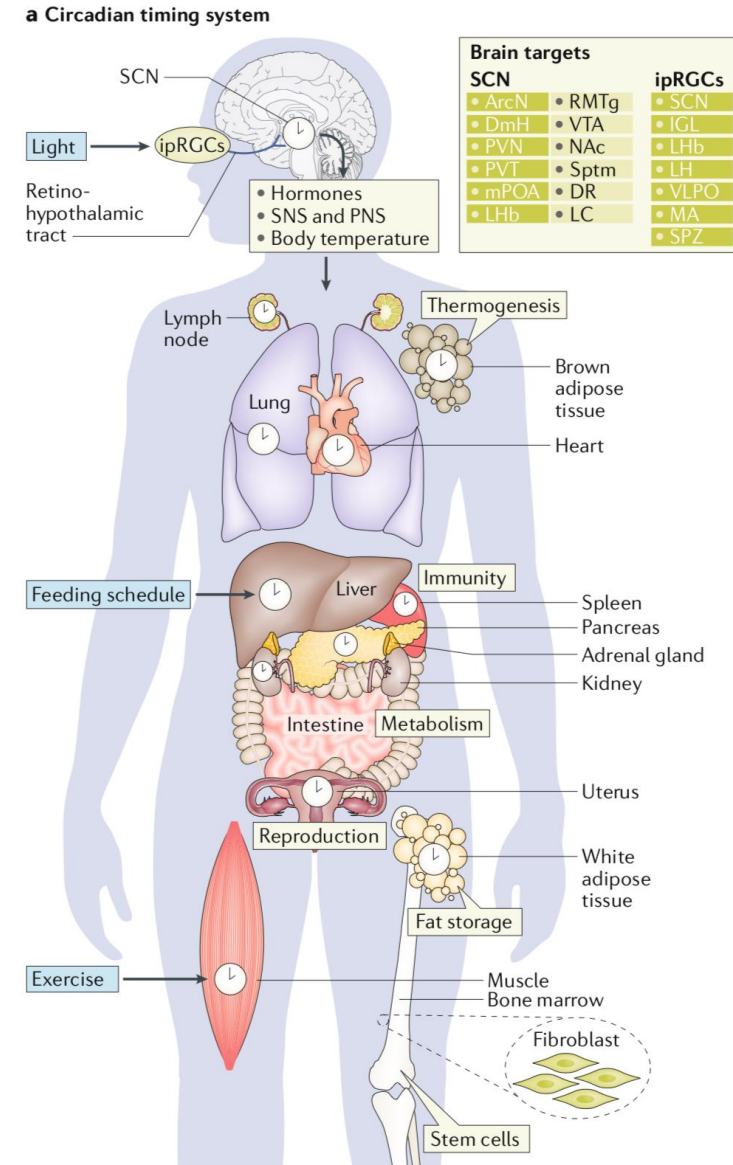


Les troubles du rythme veille-sommeil sont souvent sous-évalués

- 17% des Français déclarent souffrir d'un trouble du rythme veille/sommeil dans l'enquête INSV/MGEN 2023

Bien comprendre le rythme veille-sommeil

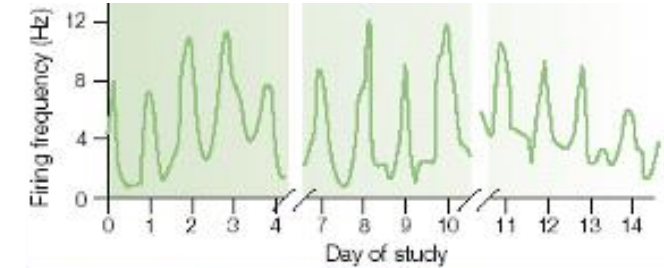
- Presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises à une horloge biologique circadienne qui permet d'exprimer les rythmes biologiques, très précisément au cours de la journée de 24 heures .
- perturber/désynchroniser l'horloge, c'est altérer la physiologie et la santé



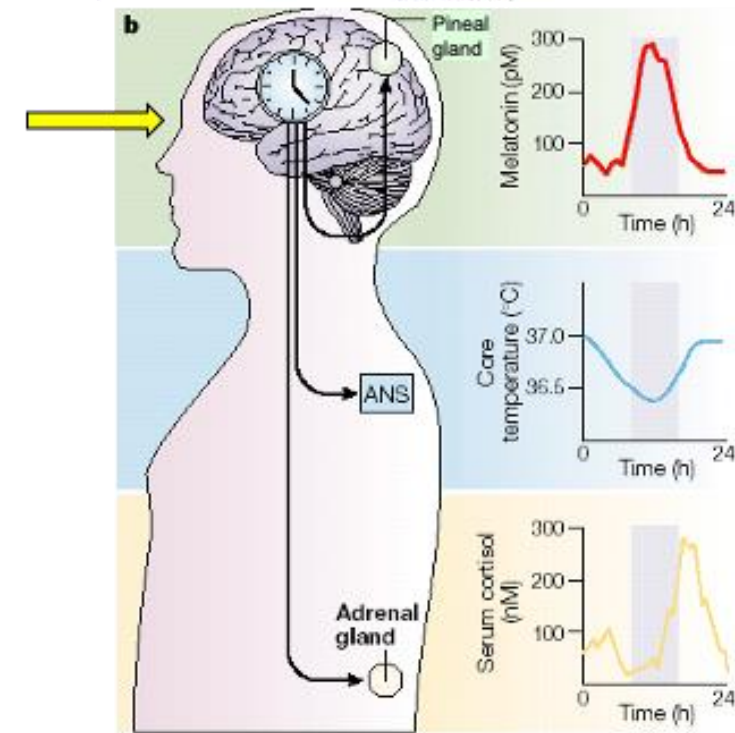
Bien comprendre le rythme veille-sommeil

- La lumière est le plus puissant des synchroniseurs de l'horloge interne
- attention à la lumière le soir (réduire écrans) et le matin (ne pas se décaler le weekend)

1- rythmicité biologique endogène proche de 24 heures



2- synchronisation par la **lumière** (remise à l'heure)

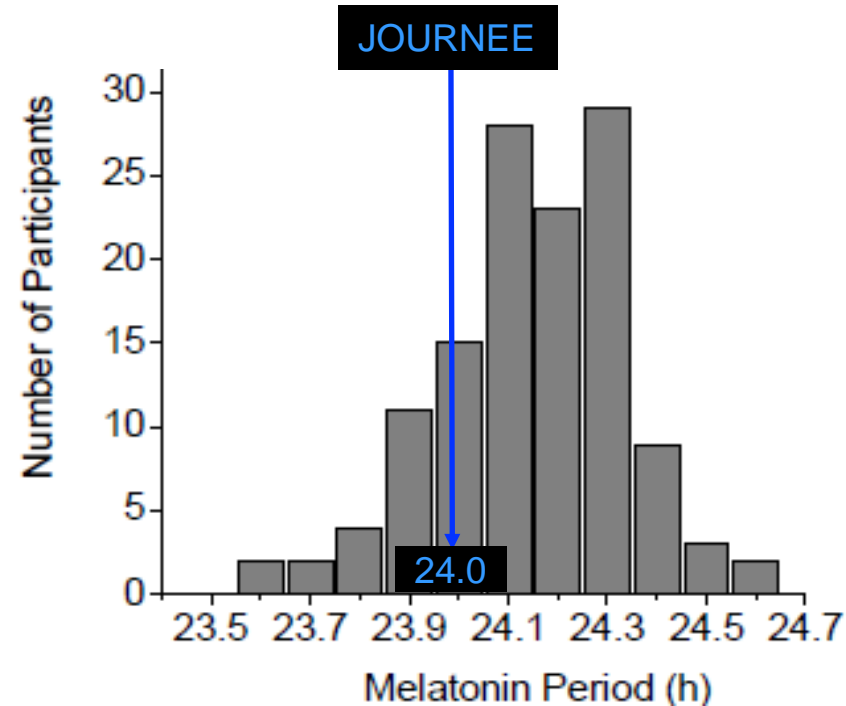


3- rythmes biologiques appropriés (timing)



Bien comprendre le rythme veille-sommeil

- A chacun son rythme (c'est génétique et modulé par l'environnement)



Période interne 24.15 h (157 personnes)
(femmes 24.09 h, hommes 24.19 h)

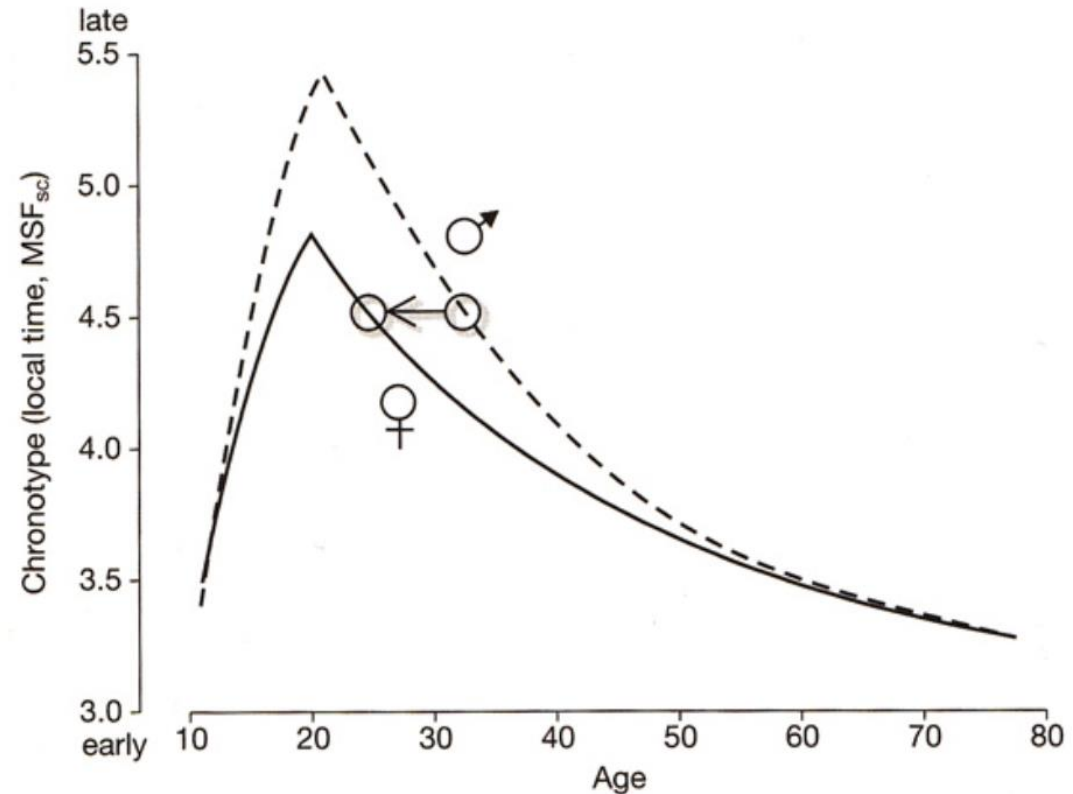
Période/journée courte
L'horloge avance
Couche-tôt
Chronotype du matin

Période/journée longue
L'horloge retarde
Couche-tard
Chronotype du soir



Chacun a sa propre horloge biologique interne et donc ses propres rythmes et ses propres besoins de sommeil

- Femmes et hommes sont inégaux face au sommeil
- besoin de sommeil plus grand et plus précoce chez les femmes (plus à risque)
- Les adolescents naturellement décalés
- attention aux écrans (-le soir et au lit) et à la lumière de jour (+ le matin et le jour, pas de grasse mat')

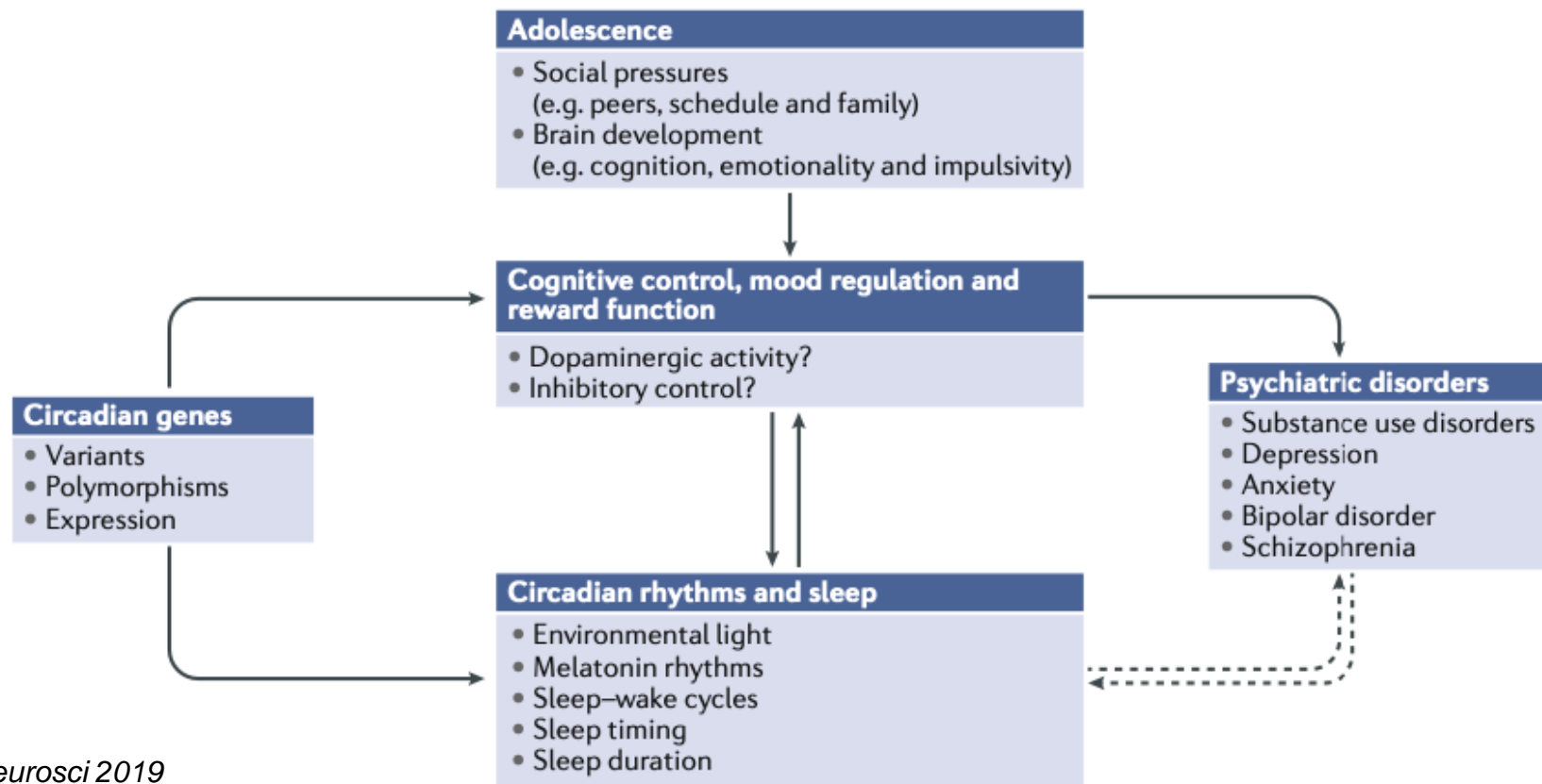


T Roenneberg



L'enquête INSV/MGEN 2023 met en évidence les liens étroits entre la rythmicité biologique et la santé mentale.

- Interactions réciproques entre l'horloge circadienne et les structures cérébrales impliquées dans la santé mentale
- Là encore, cela met en lumière l'importance de la rythmicité biologique, du respect des rythmes et d'un environnement favorable à la santé du sommeil.



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



Les bonnes pratiques pour un sommeil de qualité sont inégalement connues

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023

Un niveau de connaissance relativement modéré des effets positifs ou négatifs de certains comportements sur le sommeil

Score moyen à l'échelle SBS (Sleep Beliefs Scale)

12,3/**20**
 Ecart-type : 4,9



Construction du score :

Echelle composée de 20 items

- Bonne réponse = 1 point
- Mauvaise réponse = 0 point



Bon score

Score > 15/20
39%



Score moyen

Score entre 9 et 15/20
37%



Mauvais score

score inférieur à 9/20
24%

Davantage des hommes

Une meilleure qualité de sommeil

Des personnes moins concernées par des réveils nocturnes et des troubles du sommeil

Des fausses croyances essentiellement corrélées au cycle veille-sommeil

Parmi les 4 comportements ayant un impact positif sur le sommeil, **3 sont bien identifiés des Français** :



Dormir dans une pièce calme et obscure :
80% effet positif



Se changer les idées et se relaxer avant de l'heure du coucher : **75% effet positif**



Aller au lit et se réveiller toujours à la même heure : **58% effet positif**

En revanche, seulement **26%** considèrent que se lever quand il est **difficile de s'endormir a un effet positif sur le sommeil (43% effet négatif)**

MAIS



Les résultats montrent qui peuvent **une mauvaise connaissance de certains comportements** générer un **effet négatif** sur le sommeil



Récupérer le manque de sommeil en dormant plus longtemps est considéré positif par **46% des Français**



Faire une **activité physique intense** avant d'aller se coucher est considéré positif pour le sommeil par **29% des Français**



Boire de l'alcool en soirée est positif pour le sommeil pour **16% des Français**



Aller au lit 2 heures plus tôt que son heure habituelle est une bonne chose pour le sommeil selon **19% des Français**






Appliquer les conseils des spécialistes quotidiennement pour réduire les difficultés de sommeil et augmenter la qualité des nuits


(à télécharger sur le site de l'INSV)

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE


10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.







Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.




Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.




Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.




Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.




Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.




Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.




Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



Sommeil et santé mentale sont intimement liés

Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN 2023

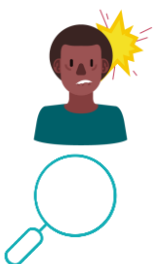
Un niveau élevé d'anxiété ou de dépression s'accompagne d'un sommeil de moins bonne qualité particulièrement chez les femmes et les jeunes

Un niveau élevé d'anxiété ou de dépression qui s'accompagne d'un moins bon sommeil



Anxiété

- Absence de symptomatologie : **43%**
- Symptomatologie douteuse : **26%**
- Symptomatologie probable : **31%**



Les Français concernés par une
« **symptomatologie probable** »...

... sont davantage des **femmes**

... sont **plus jeunes** que la moyenne

... ont une **moins bonne qualité** de sommeil

... sont **davantage concernés** par des réveils nocturnes

... ont plus de **troubles du sommeil**

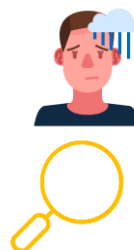
(notamment troubles du rythme du sommeil et insomnie)

*Hospital Anxiety and Depression scale



Dépression

- Absence de symptomatologie : **60%**
- Symptomatologie douteuse : **25%**
- Symptomatologie probable : **15%**



Les Français concernés par une
« **symptomatologie probable** »...

... sont **plus jeunes** que la moyenne

... ont une **moins bonne qualité** de sommeil

... ont plus de **troubles du sommeil**
(notamment insomnie)

... ont davantage recours à des **solutions médicamenteuses** pour dormir

Le recours aux médicaments pour dormir s'avère loin d'être efficace

16%

des Français déclarent prendre
actuellement des **anti-dépresseurs** ou
des **anxiolytiques**

*Une proportion plus élevée parmi les 25-34 ans
et chez ceux souffrant de troubles du sommeil*



En cas de **prise d'anti-dépresseurs ou d'anxiolytiques...**

- Un sommeil de **meilleure qualité** pour **42%**
- Un sommeil de **moins bonne qualité** pour **21%**
- **Pas de changement** sur la qualité du sommeil pour **37%**

Si les troubles de la santé mentale et les troubles du sommeil sont étroitement liés, **le traitement médicamenteux des premiers ne règle pas systématiquement les seconds**



Les problèmes de sommeil exacerbent les troubles anxiodépressifs et vice versa

- Les troubles anxiodépressifs modifient le comportement des personnes atteintes à l'égard de leur sommeil.
- Les troubles du sommeil ou de l'horloge biologique peuvent, à l'inverse, être à l'origine de troubles psychiatriques.
- La survenue de troubles du sommeil, et notamment celle d'une rupture du rythme veille/sommeil associée à une privation de sommeil, constitue d'ailleurs un excellent baromètre de l'humeur



L'Éco-anxiété *avec conséquences négatives sur la santé mentale* est plus forte chez les jeunes adultes, les personnes anxieuses et dépressives

- L'éco-anxiété vient amplifier le ressenti et le vécu des personnes psychologiquement plus fragile
- L'éco-anxiété est notamment impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes
- Les jeunes qui ont besoin de se projeter vers l'avenir pour se construire sont plus perméable aux questions de notre l'environnement au sens large

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



La santé du sommeil au centre des enjeux médicaux,
sociétaux et écologiques

Relation entre éco-anxiété et sommeil ?

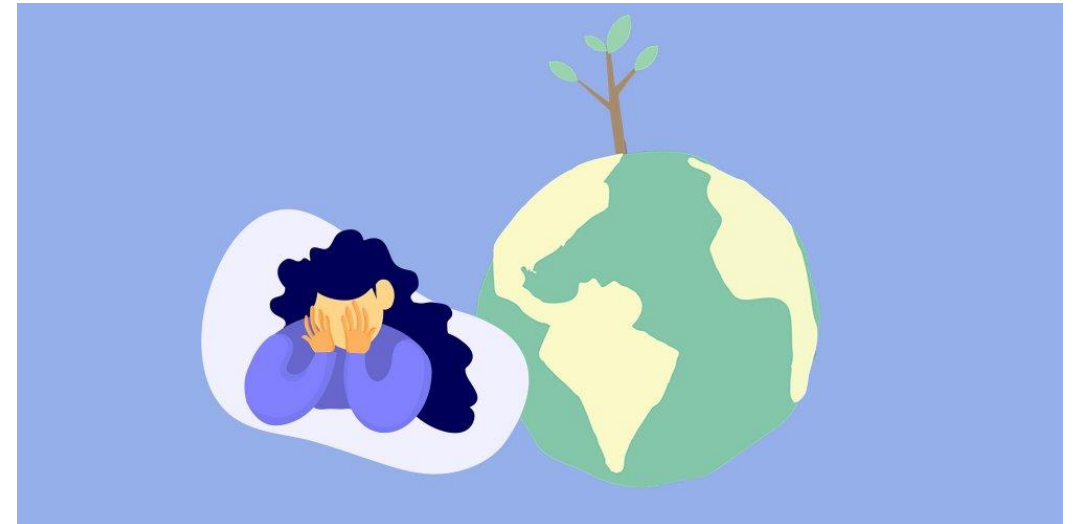
Evaluer l'éco-anxiété

Eco-anxiété évaluée par la version Française EAQ-22 (Agoston et al.)

Permet d'évaluer l'impact émotionnel de la perception du changement climatique

Sur deux dimensions :

- Anxiété et inquiétude en lien avec le changement climatique (lié à des comportements pro environnemental) : « éco-anxiété adaptative »
- Détresse en conséquence de l'éco-anxiété (lié à une souffrance mentale)



L'enquête confirme l'intérêt que portent les Français aux questions climatiques et environnementales

Ce que l'on peut qualifier d'éco-anxiété "adaptative"

Je m'inquiète pour la **prochaine génération** car elle sera très affectée par le changement climatique

Il est **frustrant** d'élire des **décideurs** qui ne **considèrent pas sérieusement le travail des climatologues/ experts**

J'ai de la **peine** pour ceux dont la **santé** est déjà **négalement affectée par le changement climatique**

Je suis **préoccupée** par le **nombre croissant** de **catastrophes naturelles** causées par le changement climatique.

Cela me met en **colère** que beaucoup de gens n'arrivent pas à faire même **les choses les plus élémentaires** pour **protéger l'environnement**

Sous total
D'accord
 Top 5

68%



dont **24%** de tout à fait d'accord

64%



dont **24%** de tout à fait d'accord

64%



dont **15%** de tout à fait d'accord

61%



dont **13%** de tout à fait d'accord

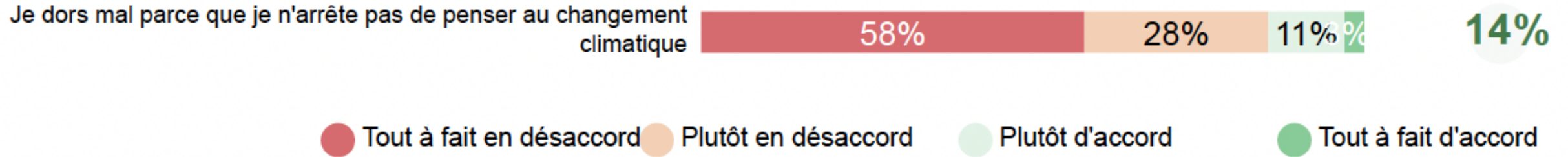
61%



dont **22%** de tout à fait d'accord



L'enquête ne retrouve pas un niveau de détresse élevée en lien avec les questions climatiques et environnementales



Eco-anxiété est associée aux symptômes anxieux

Mais relation faible avec les plaintes de sommeil ou les comportements de sommeil inappropriés dans cet échantillon

Des études complémentaires sont nécessaires



Les 5 propositions de l'INSV pour promouvoir la santé du Sommeil

- 1. Poursuivre l'intégration du sommeil dans les projets institutionnels de santé**
- 2. Renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité, en poursuivant la collaboration avec l'Éducation nationale et son conseil scientifique.**
- 3. Promouvoir les connaissances sur l'interaction entre le rythme veille-sommeil et les autres rythmes biologiques et sociaux.**
- 4. Diffuser les outils d'analyse fiables et valides des diverses composantes du sommeil (croyances, impact environnementaux...).**
- 5. Soutenir les réseaux, associations et sociétés savantes**
pour intensifier les actions d'information et d'éducation auprès du grand public comme des professionnels.

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien majeur de



Avec le parrainage de



Questions / Réponses