



Analyse de l'influence d'une literie de qualité sur le sommeil

**L'Association pour la Promotion de la Literie
soulève le débat en interrogeant un groupe
d'experts dirigé par le Pr Damien LEGER**

Sommaire :

- Principaux résultats de la première étude épidémiologique « Santé et Literie »
- Partenariat entre l'APL et le Centre du Sommeil et de Vigilance de l'Hôtel-Dieu, Paris
- Présentation du programme de recherche et du groupe d'experts
- Etats des lieux : la literie et le sommeil
- Biographie du Professeur Damien LEGER

Contacts presse : *Agence GCI-Groupe Grey*
Cécile Lardillon - 01 49 70 43 11 clardillon@gci-grey.com
Laurence Tankéré - 01 49 70 43 14 ltankere@gci-grey.com

- Communiqué de presse -

Paris, le 14 décembre 2007

**Pour la première fois en France, une étude épidémiologique
« Santé et Literie » coordonnée par des spécialistes du sommeil
interroge les Français sur leur literie et son impact sur la santé**

Il semble évident que la literie influence le sommeil et a un retentissement sur la santé et chacun peut avoir son avis sur la question. Pourtant à ce jour, il n'existe pas en France de résultats sur un grand groupe interrogeant de manière scientifique les Français sur cette question.

C'est pourquoi, l'Association pour la Promotion de la Literie a demandé à TNS Healthcare une étude mise en place par un comité d'experts présidé par le Pr Damien Léger - Responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu - afin d'interroger les Français adultes sur l'impact de la literie sur le sommeil.

L'étude épidémiologique réalisée sur un panel représentatif de la population active française a été élaborée par un groupe d'experts. Cette étude permet de dresser un **état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et son lien avec la literie** et de mesurer leurs comportements et leurs attitudes vis-à-vis de leur literie.

Les résultats montrent que la literie est perçue comme un élément déterminant sur la qualité du sommeil des individus mais également sur leur santé.

Les résultats de l'étude illustrent que 92 % des Français estiment qu'avoir une bonne literie est important pour leur santé et que 69 % considèrent qu'une literie de qualité l'améliore.

Ainsi, la literie a un impact positif sur la qualité de vie pour 84 % des Français et sur la qualité du sommeil pour 94 % d'entre eux.

Par ailleurs, les actifs interrogés semblent dormir suffisamment (7 heures par nuit en moyenne) mais déclarent différents problèmes de sommeil. En effet, 85 % des personnes interrogées se plaignent de troubles du sommeil et plus précisément 25 % souffrent d'insomnie avec des répercussions diurnes. De plus, 81 % des actifs affirment se sentir fatigués ou somnolents dans la journée alors qu'ils pensent avoir bien dormi. Au-delà des troubles du sommeil, 39 % des personnes interrogées ont mal au dos de façon régulière et 79 % d'entre elles estiment que la literie soulage leurs douleurs.

Quant au renouvellement de la literie, si 62 % des actifs interrogés considèrent que la literie doit être changée entre 10 à 14 ans, dans les faits, elle devrait l'être avant. C'est pourquoi, l'usure du matelas ou du sommier est la principale raison du changement de la literie alors que toutes les autres motivations sont liées à la santé. En effet, 83 % des personnes interrogées déclarent qu'ils changeraient certainement de literie à cause de problèmes liés au dos. Il faut souligner que les trois-quarts des répondants affirment qu'ils suivraient le conseil de leur médecin ou d'une caution scientifique prouvant les bienfaits d'une literie de qualité. Le Professeur Damien Léger insiste sur le fait que « *les troubles du sommeil sont une réalité de santé publique dont la demande de prise en charge est en augmentation croissante* » et que « *les professionnels de santé ont aujourd'hui un véritable rôle à jouer auprès de leurs patients dans le choix d'une literie adaptée à leurs besoins* ».

Les résultats de cette première étude épidémiologique, sur la relation entre literie et sommeil, ont permis de mettre en évidence la **prise de conscience des Français sur l'importance et l'impact de la literie sur la qualité de leur sommeil**.

Cette première phase terminée, le comité d'experts dirigé par le Pr Damien Léger lancera au cours du premier trimestre 2008 une étude clinique afin de déterminer si une nouvelle literie peut améliorer la qualité du sommeil.

###

A propos de l'APL

L'Association pour la Promotion de la Literie est une structure collective créée en 2003 au service de l'ensemble de la filière professionnelle literie : fabricants, distributeurs et fournisseurs.

Elle rassemble les principaux fabricants français : Bultex, Dunlopillo, Epeda, Merinos, Pirelli Bedding, André Renault, Sealy, Simmons et Tréca.

Elle s'élargit en 2004 aux principaux distributeurs actifs dans la literie : But, Conforama, Crozatier, Fly, Grand Litier, Maison de la Literie, Meubles Atlas, Sweelit, Meublena-Univers du Sommeil.

L'APL entend par des actions concertées infléchir sur les comportements et les motivations des consommateurs pour réduire la période de renouvellement de la literie et favoriser l'achat de literie de grandes marques.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site Internet de l'APL : www.infoliterie.com.

A propos du Partenariat

L'Association pour la Promotion de la Literie et un comité d'expert dirigé par le Pr Damien Léger ont mis en place un partenariat sur 3 ans afin d'évaluer dans le temps l'apport d'une literie de qualité sur un sommeil de qualité. Ce partenariat conclu jusqu'en 2009 a débuté avec la mise en place d'une étude épidémiologique auprès de la population française. Une étude clinique sur la qualité du sommeil par rapport à la qualité de la literie devrait être implémentée au début de l'année 2008. Les données de cette étude se baseront sur la méthode objective de l'enregistrement du sommeil. Enfin, des focus groupes seront organisés, en 2009, avec des professionnels de santé, plus particulièrement avec des médecins généralistes et des médecins du travail.

Méthodologie de l'étude épidémiologique « Santé et Literie » :

- Questionnaire rédigé par le Groupe d'Experts et TNS Healthcare ;
- 33 questions divisées en 4 thèmes : description de la literie actuelle, habitude et qualité du sommeil, évaluation literie et santé, données personnelles ;
- Etude menée par TNS Healthcare en juillet-août 2007 sur sa base ACCESS Santé représentative de 20 000 foyers français ;
- 446 questionnaires individuels exploités

**.Résultats complets et graphiques sur simple demande
auprès du service de presse de l'APL/ Infoliterie :**

Agence GCI-Groupe Grey
Cécile Lardillon - 01 49 70 43 11 clardillon@gci-grey.com
Laurence Tankéré - 01 49 70 43 14 ltankere@gci-grey.com



Literie et sommeil

L'Association pour la Promotion de la Literie s'est engagée dans un partenariat de 3 ans avec des spécialistes du sommeil

L'APL a demandé à un comité d'experts dirigé par le Pr Damien Léger d'évaluer sur la durée l'apport d'une literie de qualité sur un sommeil de qualité.

Si des troubles sérieux du sommeil nécessitent une prise en charge médicale, la qualité du sommeil reste également un élément déterminant de la qualité de vie de tous les Français. Pour la part qui est la sienne, la literie contribue à la qualité du sommeil de chacun. Les professionnels rassemblés au sein de l'APL travaillent à cette prise de conscience à travers des actions grand public. Faire comprendre qu'une Literie de qualité, adaptée aux besoins et aux attentes de chacun, constitue un élément important de la qualité du Sommeil, désormais reconnu comme l'un des déterminants de la santé. José-Antonio Gonzalez, Président de l'APL, explique que « *l'APL a souhaité mettre en place un partenariat sur plusieurs années avec le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris afin de recueillir des données scientifiques sur le lien entre une literie de qualité et un sommeil de qualité* ».

Le Partenariat, conclu pour la période 2007-2009, a débuté avec la mise en place d'une étude épidémiologique auprès de la population française. Cette première étude a pour objectif de révéler la perception des Français sur le lien entre le sommeil et la literie. Les résultats permettent de mettre en évidence cette prise de conscience et les leviers qui favoriseraient l'équipement d'une bonne literie. Une étude clinique sur la qualité du sommeil par rapport à la qualité de la literie devrait être implémentée au début de l'année 2008. Les données de cette étude se baseront sur la méthode objective de l'enregistrement du sommeil. Enfin, des focus groupes seront organisés, en 2009, avec des professionnels de santé, plus particulièrement avec des médecins généralistes et des médecins du travail.

Un groupe d'experts pluridisciplinaire réuni autour du Pr Damien Léger a pour mission de coordonner les différentes actions prévues dans le partenariat et d'en valider les résultats. Ce groupe d'experts est composé du Dr François Duforez, médecin du sport et du sommeil, Praticien Attaché au Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris ; du Dr Serge Perrot, Rhumatologue, Praticien Attaché au service de Médecine Interne de l'Hôtel-Dieu de Paris, du Dr Isabella Annessi-Maesano, Epidémiologiste des maladies allergiques et respiratoires, Institut National de Santé et de la Recherche Médicale, Paris et de M. Gérard Delautre, Directeur de l'Association pour la Promotion de la Literie.

« Nous passons 200 000 heures en moyenne dans notre lit, soit un tiers de notre vie. Il est bien naturel d'accorder à notre literie toute l'attention qu'elle mérite. Et nous disposons de très peu d'études sur la relation entre Literie et Sommeil. Il est donc intéressant de conduire un programme de recherche spécifique aux critères et à la qualité de la literie, pour mieux orienter les Français vers un sommeil réparateur » souligne le Pr Damien Léger.

Les données scientifiques sur le sommeil en France sont encore peu nombreuses alors qu'on sait qu'un équipement neuf augmenterait d'une heure environ la durée du sommeil et réduirait les phases d'éveil à 45,9 minutes (vs 75,2 minutes) d'après l'unique enquête

réalisée sur le sujet¹. La recherche scientifique dans ce domaine restant encore marginale, les actions initiées par l'APL et le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu sont fondamentales.

###

Contacts presse : **Agence GCI-Groupe Grey**
Cécile Lardillon - 01 49 70 43 11 clardillon@gci-grey.com
Laurence Tankéré - 01 49 70 43 14 ltankere@gci-grey.com

¹ *Effets de la literie sur le sommeil, J. Touchon et coll. , 11^e Congrès européen de la recherche sur le sommeil, 5 juillet 1992, Helsinki.*



Présentation du programme de recherche

Le programme de recherche s'inscrit sur le moyen terme autour d'un partenariat de 3 ans entre l'APL et un comité d'experts comportant des spécialistes dans les domaines sommeil, douleur et allergologie.

Différentes actions sont prévues entre 2007 et 2009 :

- La mise en place d'un **groupe d'experts** pluridisciplinaire ;
- Des **études épidémiologiques** autour de la problématique literie/sommeil auprès de la population française ou de panel ciblé ;
- Une **étude clinique** sur la qualité du sommeil par rapport à la qualité de la literie. Les données de cette étude se baseront sur l'enregistrement du sommeil ;
- Des **Focus groupes** avec des médecins généralistes et des médecins du travail.

Composition du groupe d'experts

Afin de coordonner les différentes actions prévues dans le programme de recherche et d'en valider les résultats, un groupe d'experts pluridisciplinaire a été constitué autour du **Pr Damien LEGER**, directeur du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, Paris :

- **Dr. François DUFOREZ**, Médecin du sport et du sommeil, Praticien Attaché au Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris ;
- **Dr. Serge PERROT**, Rhumatologue, Praticien Attaché au service de Médecine Interne de l'Hôtel-Dieu de Paris ;
- **Dr. Isabella ANNESSI-MAESANO**, Epidémiologiste des maladies allergiques et respiratoires, Institut National de Santé et de la Recherche Médicale, Paris.
- **M. Gérard DELAUTRE**, Directeur de l'Association pour la Promotion de la Literie

Contacts presse : Agence GCI-Groupe Grey
Cécile Lardillon - 01 49 70 43 11 clardillon@gci-grey.com
Laurence Tankéré - 01 49 70 43 14 ltankere@gci-grey.com

Etat des lieux

La Literie et le sommeil

1. La literie : faible taux de renouvellement et d'investissement de la part des Français

Bien que les Français passent en moyenne 24 années de leur vie dans leur lit, ils n'y consacrent pas plus de 0,02 % de leurs revenus. Considérés comme un bien durable, les achats de literie sont sensibles aux facteurs macro-économiques et souvent différés au profit d'achats plaisir. Ceci explique en partie pourquoi le taux de renouvellement de la literie n'est qu'en moyenne de 14 ans en France (contre moins de 10 ans aux Etats-Unis ou en Hollande). De même, sur le plan de la qualité, on note que l'investissement moyen pour une literie est significativement inférieur en France à comparer à la plupart des autres pays européens.

Selon une enquête réalisée en 2006 par l'APL², les couples dormant sur les matelas les plus anciens (plus de 10 ans) sont aussi les plus nombreux à se réveiller plusieurs fois par nuit (57 % contre 44 % pour l'ensemble des personnes interrogées) et à avoir régulièrement mal au dos au réveil (41 % contre 28 %).



2. Contribution au bien-être et au confort

L'endormissement est favorisé par l'indispensable sentiment de relaxation, du corps et de l'esprit, à laquelle contribue la Literie.

En outre, un bon soutien du corps permet de **limiter les mouvements de la nuit et donc les risques de réveil nocturne** et de diminuer le temps nécessaire pour se rendormir après un réveil nocturne. En effet, les mouvements lors du Sommeil sont réduits si **la pression exercée par la Literie est répartie efficacement sur le corps allongé**, alors qu'une pression mal répartie crée des compressions qui obligent la personne à bouger entraînant des risques de réveil.

Cet impact de la literie dans le sommeil, chacun d'entre nous l'a expérimenté lors de changements occasionnels de lit (déplacement, vacances...) au cours desquels une literie usagée ou non adaptée compromet sérieusement le sommeil et la qualité du repos.

Quelques études internationales ont souligné la contribution de la literie au sommeil mais en France à ce jour aucune enquête épidémiologique récente n'avait fait le point sur cette question

². L'enquête de l'APL « *Les couples français et leur literie* » a été conduite au printemps 2006 via Internet auprès d'un échantillon de 400 personnes représentatif de la population française vivant en couple et âgée de 20 à 65 ans.

La literie contribue au confort du dormeur grâce à deux qualités fondamentales :

- le sentiment d'**agrément** (appelé également l'accueil),
- le **soutien** issu d'une bonne répartition de fermeté et de souplesse, qui permet de relâcher les muscles et la colonne vertébrale. La récupération musculaire est alors optimale.

Les travaux réalisés en 1992 au **Centre de Rééducation de la Chataigneraie** sous la direction du Docteur Jean-Noël Heuleu³ vont dans ce sens : la moitié des sujets de l'étude, qui présentaient des lombalgies chroniques, ont vu leurs symptômes s'améliorer avec l'utilisation d'un matelas neuf.

Par ailleurs, accueil et soutien doivent correspondre à chaque individu, sans compter que chacun évolue selon son âge et son poids. Il est donc indispensable de **répondre aux évolutions individuelles** au regard également du vieillissement de sa literie. Pour les couples, le choix de la Literie doit tenir compte de l'indépendance du couchage et des besoins de chacun des conjoints, besoins pouvant aussi évoluer indépendamment.

Contacts presse : *Agence GCI-Groupe Grey*
Cécile Lardillon - 01 49 70 43 11 clardillon@gci-grey.com
Laurence Tankéré - 01 49 70 43 14 ltankere@gci-grey.com

³. « Essai comparatif d'une literie neuve ou usagée sur le mal de dos », 1992, La Chataigneraie, Centre de Rééducation, Réadaptation Fonctionnels de Menucourt (95), D^r Jean-Noël Heuleu *et al.*

Biographie du Professeur Damien Léger

Le Professeur Damien LEGER est Médecin des hôpitaux de Paris, professeur à l'Université Paris Descartes, spécialiste du sommeil et responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris, APHP.

Le Professeur LEGER a fait ses études de médecine à Paris Necker et a commencé à travailler dans le domaine du sommeil à l'Université de Stanford Californie comme expert pour la Commission Nationale sur les troubles du sommeil commanditée par le Sénat des Etats-Unis sous la responsabilité du Professeur William DEMENT.

Ses recherches portent sur l'insomnie, les conséquences des troubles du sommeil sur la santé, l'impact de l'environnement (lumière, bruit) sur le sommeil, les relations entre travail, vigilance et sommeil.

Le Professeur LEGER a notamment conduit des études épidémiologiques de référence sur l'insomnie en France, en Europe et plus récemment aux Etats-Unis et au Japon. Il a étudié les conséquences de l'insomnie sur la qualité de vie et sur la vie professionnelle. Il a étudié les répercussions de l'absence de lumière (notamment chez les non-voyants ou chez les travailleurs de nuit) sur l'horloge biologique et le sommeil.

Le Docteur LEGER est membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil, Président du Conseil scientifique de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, et membre de l'Académie Américaine des spécialistes du sommeil. Il a été expert auprès de l'Organisation Mondiale de la Santé et du Ministère de la Santé pour le plan sommeil 2007.

Il est l'auteur de 5 livres dont en 2006 « Bien Dormir enfin » aux éditions First et en 2007 « *Sleep Disorders, their impact on public health* » en collaboration avec le Pr Perumal de New York aux éditions Informa Healthcare et de plus de 60 articles scientifiques.