

Les carnets du sommeil : « Sommeil, Chambre et Literie »

Un nouvel outil de sensibilisation pour un sommeil de qualité, créé par l'INSV en partenariat avec l'APL

Le sommeil est un véritable enjeu de santé publique, indispensable à la santé physique, psychologique ainsi qu'au bien-être global. Or, 1 Français sur 5 est insomniaque, 1 sur 10 souffre de somnolence et 18 % ressentent une sensation de fatigue au réveil¹. S'ils n'expliquent pas tout, l'environnement de la chambre ainsi que la literie jouent un rôle essentiel dans le sommeil et sa qualité. Il a en effet été constaté scientifiquement que dormir sur une literie (matelas+sommier) neuve de qualité améliorerait l'efficacité du sommeil². C'est pourquoi, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et l'Association pour la Promotion de la Literie (APL) s'associent aujourd'hui afin de créer un outil de sensibilisation intitulé « Sommeil, Chambre et Literie ».

Ce livret est la première déclinaison des Carnets du Sommeil, une collection thématique éditée par l'INSV sur le sommeil. « Sommeil, Chambre et Literie » vise à informer, conseiller et aider le grand public, mais également les professionnels de santé, dans la recherche d'un sommeil efficace, notamment grâce à l'optimisation de l'environnement de la chambre et d'un élément majeur de ce dernier : le lit.

Ce livret est disponible en téléchargement gratuit sur les sites www.infoliterie.com et www.institut-sommeil-vigilance.org.

les carnets du sommeil

SOMMEIL,
CHAMBRE ET LITERIE



2

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

L'origine de la création du carnet : le lien entre literie, santé et sommeil

Depuis 3 ans, l'Association pour la Promotion de la Literie a initié un partenariat avec des médecins du Centre du Sommeil et de la Vigilance, des rhumatologues et des allergologues. Coordonnée par le Professeur Damien Léger, Directeur du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris, une série d'études a dressé un état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et a permis de mesurer objectivement le lien entre « sommeil de qualité » et « literie de qualité ».

Selon ces études, **84 % des Français interrogés considèrent que la literie a un impact positif sur la qualité de vie et 94% estiment qu'elle a un impact positif sur la qualité du sommeil³.**

Il a, de plus, été constaté scientifiquement que **dormir sur une literie neuve de qualité améliore l'efficacité du sommeil**. On ne dort pas plus longtemps sur une literie neuve, mais le sommeil est plus paisible et reposant : le réveil est facilité et l'activité est plus intense et énergique dans la journée⁴.

Le choix de la literie a donc un impact déterminant sur la qualité et l'efficacité du sommeil. C'est pour cette raison que l'APL a souhaité participer, aux côtés de l'INSV, à la réalisation du Carnet du Sommeil « Sommeil, Chambre et Literie », un outil de sensibilisation, de conseils et d'informations sur le sommeil et son environnement destiné au grand public, mais également aux professionnels de santé, premiers prescripteurs et conseillers en cas de troubles du sommeil.

¹ Etude « Sommeil et Rythmes de vie » - INSV/BVA Healthcare 2009

² Etude Clinique Actimat "Santé et Literie" pour l'APL et Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu Paris sur une population de 12 sujets ne présentant pas de pathologie particulière – 2008

³ Etude APL – TNS Healthcare – juillet-août 2007 – Base Access Santé représentative de 20 000 foyers français.

« Sommeil, chambre et literie », un outil de sensibilisation pédagogique

“**Sommeil, Chambre et Literie**” est la première déclinaison d'une collection thématique intitulée *Les Carnets du Sommeil*, initiée par l'INSV. Ces *carnets* ont pour vocation de créer, à terme, une véritable **bibliothèque de contenus informatifs autour du sommeil** et de ses différentes problématiques.

Pour ce premier opus, c'est donc avec l'Association pour la Promotion de la Literie, expert du secteur de la literie regroupant les plus grands fabricants et distributeurs français, que l'INSV a souhaité s'associer. Recueil des dernières données et études en date sur le sommeil, « Sommeil, Chambre et Literie » sera un soutien précieux pour toutes les personnes qui souhaitent optimiser leur sommeil. Ce livret pédagogique propose également **une nouvelle approche de la prise en charge des troubles du sommeil en créant un outil de lien entre le patient et son médecin généraliste.**

Le lecteur pourra retrouver plusieurs grandes thématiques dans ce livret :

- **Un état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et les derniers résultats de l'étude clinique³** qui constate scientifiquement que dormir sur une literie neuve (matelas+sommier) de qualité améliore l'efficacité du sommeil.
- **Mon agenda du sommeil** : outil pratique permettant de faire le lien entre le patient et le professionnel de santé, l'agenda du sommeil permet à toutes les personnes qui ressentent des difficultés de sommeil de mieux connaître leurs habitudes de sommeil, d'analyser la qualité de ce dernier ou de détecter les premiers signes de troubles. Ce “calendrier” permet de noter précisément pendant une période donnée (jusqu'à 14 jours) son rythme d'activité au cours de la journée ou de la nuit, ses périodes de travail, de sommeil, de sieste... Il pourra ainsi être transmis par le dormeur à son médecin traitant au cours d'une consultation afin de faciliter le diagnostic.
- **Des conseils de professionnels pour bien choisir et entretenir sa literie** (par exemple, renouveler au maximum tous les 10 ans sa literie afin qu'elle conserve toutes ses qualités et propriétés, privilégier les grandes largeurs lorsque l'on dort en couple...).
- **Des recommandations sur l'environnement de la chambre à coucher pour faciliter le sommeil** (privilégier une décoration apaisante, limiter les sources de bruits...)
- **Des conseils pour adopter de bonnes conditions et une hygiène favorable au sommeil** (adopter des rythmes de couchers et de levers réguliers, pratiquer un exercice physique régulier dans la journée pour favoriser l'endormissement...).
- **Les premiers signes indiquant un trouble** nécessitant d'en parler à son médecin.

Où trouver le carnet du sommeil “Sommeil chambre et literie“?

Le carnet est téléchargeable gratuitement sur le site de l'APL www.infoliterie.com ainsi que sur le site de l'INSV www.institut-sommeil-vigilance.org.



L'Association pour la Promotion de la Literie est une structure collective créée en 2003 au service de l'ensemble des acteurs du secteur de la literie : fabricants, distributeurs et fournisseurs. Elle rassemble les principaux fabricants français : André Renault, Bultex, Dunlopillo, Epéda, Mérinos, Pirelli Bedding, 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, Mon lit et moi, Sweelit et Univers du Sommeil. A travers ses actions communes de promotion et de sensibilisation, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 10 ans le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales. **Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site Internet de l'APL : www.infoliterie.com.**



L'institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association de loi 1901 fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Sa vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique via la sensibilisation, l'information et éducation sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

Service de presse APL – Agence Cohn & Wolfe

Elisa Branciforti – Tel. 01 49 70 43 21 - elisa.branciforti@cohnwolfe.com
Elodie Calcagno – Tél. 01 49 70 43 47 - elodie.calcagno@cohnwolfe.com