



ASSEMBLÉE NATIONALE

13ème législature

politique de la santé

Question écrite n° 19247

Texte de la question

M. Frédéric Lefebvre attire l'attention de Mme la ministre de la santé, de la jeunesse et des sports sur la relation entre la prise de poids et la privation chronique du sommeil. À l'occasion de la 8e journée nationale du sommeil le 18 mars 2008, l'institut national du sommeil et de la vigilance rappelle que beaucoup d'études épidémiologiques, notamment sur l'épidémie d'obésité observée aux États-unis, révèlent que la réduction chronique du temps de sommeil est l'une des causes majeures de la prise importante de poids. L'institut préconise ainsi une plus grande information sur la nécessité d'une adaptation de la durée de sommeil en fonction des besoins de chacun. Il la remercie de bien vouloir lui donner son avis sur le sujet.

Texte de la réponse

Les troubles et pathologies du sommeil font l'objet d'un programme d'actions piloté par la direction générale de la santé. Ce programme est décliné en quatre axes : l'information et l'éducation de la population, la prise en charge des personnes atteintes de troubles ou de pathologies du sommeil, la recherche et la lutte contre le bruit. Chacun de ses axes fait l'objet de la mise en oeuvre d'actions concrètes qui visent à mieux appréhender l'impact des troubles du sommeil sur la santé des populations. Diverses actions d'information et d'éducation à la santé ont ainsi été menées dans le but de mieux faire connaître auprès des populations les conséquences des troubles du sommeil sur la santé. À l'automne 2007, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a élaboré un dépliant à l'attention des parents. Ce document apporte des repères pour une meilleure compréhension du sommeil de l'enfant ainsi que de nombreux éléments de réponse aux questions que les parents peuvent se poser au quotidien. Notamment, ce dépliant comporte une rubrique alimentation qui explore le lien entre alimentation et sommeil. Par ailleurs, l'enquête réalisée fin 2007 par cet institut sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France révèle un manque de connaissances du public sur le lien entre mauvaise qualité du sommeil et prise de poids. Aussi, l'INPES a prévu pour 2009 la réalisation d'un document d'information grand public avec constitution d'un groupe d'experts, afin de renforcer l'information et l'éducation à la santé des personnes sur les bonnes habitudes à prendre en matière de sommeil. De même, la Haute Autorité de santé a inscrit à son programme de travail 2008 l'élaboration de recommandations professionnelles pour le repérage des troubles et pathologies du sommeil afin de prendre en compte le plus précocement possible les personnes qui en sont atteintes et de limiter ainsi les répercussions sur leur organisme et plus particulièrement sur la prise excessive de poids.

Données clés

Auteur : [M. Frédéric Lefebvre](#)

Circonscription : Hauts-de-Seine (10^e circonscription) - Union pour un Mouvement Populaire

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 19247

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Santé, jeunesse et sports

Ministère attributaire : Santé, jeunesse, sports et vie associative

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 18 mars 2008, page 2230

Réponse publiée le : 20 mai 2008, page 4268