



ASSEMBLÉE NATIONALE

13ème législature

troubles du sommeil

Question écrite n° 46782

Texte de la question

M. Rudy Salles attire l'attention de Mme la ministre de la santé et des sports sur les troubles du sommeil. Un tiers des Français souffriraient de ces troubles. Afin de sensibiliser les pouvoirs publics et proposer des mesures de santé publique visant à lutter contre l'insomnie, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) vient d'organiser la 9e journée nationale du sommeil. L'insomnie est en effet une pathologie qui a des conséquences reconnues au plan physique : obésité, diabète, risque cardio-vasculaire, augmentation du stress, déficit attentionnel, tendance à la dépression. Les pouvoirs publics ont mis en oeuvre des actions de sensibilisation en matière d'obésité, de nutrition et d'addiction. Il lui demande si le Gouvernement entend prendre en compte les conclusions de l'INSV et mettre en oeuvre des programmes de sensibilisation et de prévention sur l'insomnie.

Texte de la réponse

Le ministère chargé de la santé est conscient de l'importance de la prévention des troubles du sommeil pour l'ensemble de la population. C'est pourquoi, sur la base du rapport du Dr Jean-Pierre Giordanella remis fin 2006, un programme d'actions a été lancé le 29 janvier 2007, comprenant quatre axes : l'information et l'éducation de la population, la prise en charge de personnes atteintes de troubles ou pathologies du sommeil, la recherche et la lutte contre le bruit. Dans le domaine de l'information, plusieurs documents ont été élaborés par l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (Inpes), destinés aux enfants et aux parents. Ainsi, en septembre 2007, des affiches intitulées « Longues veillées, journées gâchées », sensibilisant sur l'importance d'un temps de sommeil adapté à l'enfant en fonction de son âge, ont été diffusées. De même, la brochure « Dormir c'est vivre aussi - le sommeil c'est la santé », destinée aux parents de jeunes enfants, a été mise à jour et rééditée. D'autres actions ont été menées fin 2008, en direction des parents d'élèves et des enseignants. Il s'agit notamment de la réalisation d'un CD-Rom portant sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent (0 à 20 ans) et d'un support de formation (classeur, DVD et ouvrage) destiné aux formateurs des instituts de formation des maîtres. Enfin, en 2009, l'Inpes a élaboré une brochure intitulée « Bien dormir, mieux vivre - Le sommeil c'est la santé » destinée aux adultes. Ce document explique pourquoi il est important de dormir suffisamment. Il invite à identifier les différentes causes qui peuvent troubler le sommeil, notamment dans l'environnement et les habitudes de vie, et propose des solutions pour en limiter les effets. Il donne des conseils adaptés à chaque profil de dormeur pour restaurer un sommeil suffisant et de bonne qualité. Cette brochure sera prochainement diffusée auprès d'un large public.

Données clés

Auteur : [M. Rudy Salles](#)

Circonscription : Alpes-Maritimes (3^e circonscription) - Nouveau Centre

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 46782

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Santé et sports

Ministère attributaire : Santé et sports

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 14 avril 2009, page 3464

Réponse publiée le : 20 octobre 2009, page 10006