



# ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

## Déficit de sommeil dans la population

Question écrite n° 1407

### Texte de la question

M. Bastien Lachaud alerte Mme la ministre des solidarités et de la santé sur le problème du déficit chronique de sommeil dans la population. Le sommeil est identifié depuis longtemps comme l'un des éléments les plus importants concourant à la santé et à l'épanouissement des personnes. Plus récemment, son rôle dans les processus de mémorisation, de concentration et d'apprentissage a été souligné à de nombreuses reprises. On a également mis en évidence le lien de causalité qui existe entre le déficit de sommeil et de nombreuses pathologies. Dans le même temps, les enquêtes s'accumulent qui montrent que le temps consacré au sommeil par les personnes, enfants et adultes, est de moins en moins important. Dernièrement, une enquête révélait qu'en 15 ans, les jeunes enfants ont perdu 20 minutes de sommeil par nuit. Les causes de cette situation sont multiples : si les écrans sont régulièrement présentés comme principaux responsables, il ne faudrait pourtant pas omettre que la transformation des modes de vie est induite aussi bien par les changements technologiques que par « l'impérialisme du marché », exigeant des individus qu'ils soient « productifs » sans arrêt, « agiles » et « réactifs », travaillent le dimanche et consomment la nuit comme le jour. Cette baisse du temps de sommeil constitue un enjeu de santé publique de première importance. Le bien-être des personnes est atteint. Les conditions d'apprentissage des enfants sont dégradées et les résultats de l'école française n'ont guère de chances de s'améliorer dans ce contexte. Si les maladies trouvent un terrain favorable sur une population affaiblie, les dépenses de santé, qui font le souci des gouvernements austéritaires depuis plusieurs années, ne sauraient diminuer. Les pouvoirs publics ont certes manifesté une prise de conscience à ce sujet, qui s'était notamment traduite par l'adoption en 2007 d'un « plan d'action pour le sommeil » présenté à l'époque par M. Bertrand. Les dernières enquêtes relativisent toutefois l'efficacité de ces mesures, prises il y a déjà dix ans. Alors que s'élabore en ce moment la stratégie nationale de santé, il souhaiterait savoir si elle a l'intention de mettre en œuvre une véritable « politique du sommeil » qui envisage le sujet sous tous ses aspects et l'intègre systématiquement comme un élément à prendre en compte dans la mise en œuvre des autres politiques publiques, touchant aussi bien l'éducation et la culture, que l'économie.

### Texte de la réponse

Le sommeil, à la fois déterminant de la santé et indicateur de la qualité de vie, est un enjeu de santé publique majeur. Les troubles du sommeil persistants peuvent en effet favoriser ou aggraver le développement de certaines pathologies comme des complications cardiovasculaires (notamment l'hypertension artérielle) psychiatriques, neurologiques, respiratoires. Les liens entre obésité et troubles du sommeil sont désormais démontrés. La somnolence diurne excessive favorise la survenue d'accidents routiers, professionnels et domestiques. La stratégie nationale de santé 2018-2022, récemment publiée, mobilise l'ensemble des politiques publiques dans un objectif de préservation et d'amélioration de la santé de la population, dans une approche interministérielle, coordonnée et concertée. Elle promeut dans de nombreuses orientations des comportements favorables à la santé dont certains ont un impact majeur sur le sommeil comme par exemple, la lutte contre l'exposition au bruit ou la sensibilisation des parents sur l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants. Une saisine du Haut conseil de la santé publique est d'ailleurs en cours d'élaboration, sur le sujet de l'utilisation des

écrans chez les jeunes enfants qui donnera lieu à des recommandations visant à préserver leur sommeil. Des messages de prévention et de promotion du sommeil chez l'enfant ont été également insérés dans le nouveau carnet de santé. Plus généralement, le ministère en charge de la santé subventionne depuis de nombreuses années l'Institut national du sommeil et de la vigilance dont les missions sont de sensibiliser, d'informer et d'éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance. Chaque année, cet institut organise « la journée du sommeil » qui permet de mener des actions de sensibilisation du grand public concernant notamment les pathologies liées aux troubles du sommeil.

## Données clés

**Auteur :** [M. Bastien Lachaud](#)

**Circonscription :** Seine-Saint-Denis (6<sup>e</sup> circonscription) - La France insoumise

**Type de question :** Question écrite

**Numéro de la question :** 1407

**Rubrique :** Santé

**Ministère interrogé :** [Solidarités et santé](#)

**Ministère attributaire :** [Solidarités et santé](#)

## Date(s) clé(s)

**Date de signalement :** Question signalée au Gouvernement le 5 février 2018

**Question publiée au JO le :** [26 septembre 2017](#), page 4546

**Réponse publiée au JO le :** [13 février 2018](#), page 1220