



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Etablissement d'une politique de prévention d'envergure sur le manque de sommeil

Question écrite n° 18207

Texte de la question

Mme Caroline Janvier appelle l'attention de Mme la ministre des solidarités et de la santé sur l'enjeu de santé publique que représente le manque de sommeil dans notre société. En France, une étude de l'INSERM montre qu'une personne sur trois est concernée par un trouble du sommeil. De plus, les français dorment, toujours selon cette étude, en moyenne 1h30 de moins qu'il y a cinquante ans. Chez les plus jeunes, l'usage des écrans le soir jusqu'au moment du coucher est largement répandu et les effets néfastes sont souvent méconnus ou sous-estimés par les parents. Le coût pour la société est élevé. L'insomnie augmente significativement les risques d'accident de travail pour les métiers manuels et plus généralement un fort taux d'absentéisme. L'inattention et le manque de vigilance sont en effet deux caractéristiques d'une dette de sommeil. De plus, jusqu'à 18 ans le besoin de sommeil s'établit en moyenne autour de neuf heures par nuit. Or l'utilisation des écrans le soir avant le coucher diminue le temps de sommeil réel par la prolongation de la phase d'endormissement et nuit fortement à sa qualité. La bonne gestion du sommeil est la première des préventions en matière de santé publique, de la petite enfance au troisième âge. De nombreux travaux scientifiques depuis les années 1980 ont démontré le lien entre l'insuffisance de sommeil et des problématiques cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, l'infarctus ou certains cancers et maladies chroniques. Chez l'enfant, le manque de sommeil a de lourdes conséquences comme un risque accru d'obésité, d'hyperactivité, de problèmes de santé mentale altérant ses capacités scolaires. Le rapport de 2006 commandé par le ministre de la santé de l'époque, Xavier Bertrand, avait déjà mis en lumière l'importance du sommeil. Si le Gouvernement souhaite agir, à l'image de Jean-Michel Blanquer, ministre de l'éducation nationale, qui s'est déclaré favorable à une expérimentation pour ne débiter les cours qu'à partir de 9h00 au lycée, il est nécessaire d'aller plus loin et de concevoir un plan d'ensemble d'information et de formation de nos concitoyens et des professionnels de santé. Elle souhaiterait savoir ce qui peut être entrepris pour intégrer la problématique du sommeil dans la politique de prévention en santé menée par le Gouvernement, au sein de l'éducation nationale, de l'entreprise, des lieux d'accueil de la petite enfance ou de nos aînés, soit tout au long du parcours de vie d'une personne.

Données clés

Auteur : [Mme Caroline Janvier](#)

Circonscription : Loiret (2^e circonscription) - La République en Marche

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 18207

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Solidarités et santé](#)

Ministère attributaire : [Santé et prévention](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [26 mars 2019](#), page 2738

Question retirée le : 21 juin 2022 (Fin de mandat)