



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Sommeil dans la stratégie de santé publique

Question écrite n° 10595

Texte de la question

M. Paul Christophe interroge Mme la ministre des solidarités et de la santé sur la place du sommeil dans sa politique de sa stratégie de santé publique. En effet, dans le cadre de la présentation de ses mesures phares de « Priorité Prévention », le ministère a défini vingt-cinq mesures destinées à accompagner les Français pour rester en bonne santé tout au long de leur vie. Ces mesures concrétisent le premier axe de la Stratégie nationale de santé et reposent, notamment, sur une alimentation saine, la pratique d'une activité physique régulière et la prévention des addictions. Toutefois, cette politique de prévention n'évoque pas l'importance du sommeil en tant que besoin fondamental de l'individu. Le sommeil est pourtant vital pour la réparation physique et psychique, comme pour l'équilibre et la santé de l'individu. Les effets néfastes de l'insuffisance de sommeil sont bien identifiés, notamment les retentissements cardiovasculaires, le risque de déclencher un diabète de type 2, la sensibilité de l'organisme aux infections et aux cancers ou encore la dépression. En 2006, un rapport sur le sommeil avait élaboré ce qui aurait pu être une politique de santé constructive afin de résoudre les problèmes posés par l'évolution du sommeil et de ses pathologies. Douze ans plus tard, l'absence de la place du sommeil dans la politique de la stratégie de santé publique suscite des inquiétudes. Par conséquent, il souhaiterait savoir si elle envisage de développer des politiques publiques sur la place du sommeil.

Texte de la réponse

Parmi les principales recommandations visant à lutter contre les troubles du sommeil, la prévention, l'éducation et la communication constituent des mesures fondamentales auprès du grand public et en particulier des parents, enfants et adolescents. Soutenu de longue date par le ministère des solidarités et de la santé, l'Institut national du sommeil et de la vigilance assure une mission d'information et de sensibilisation du grand public, notamment par le biais de l'événement la Journée du Sommeil. L'ensemble de la France métropolitaine est couvert par les opérations locales pilotées par les centres du sommeil, partenaires opérationnels de l'événement. Chaque édition reçoit la participation de 40 à 60 centres, sur un territoire comprenant entre 40 et 54 villes. La Journée du Sommeil est annoncée et diffusée très largement lors d'une conférence de presse nationale. En 2017, 60 centres du sommeil se sont mobilisés dans 54 villes en France, pour délivrer les messages clés de prévention « santé-sommeil-vigilance » auprès du grand public, lors d'opérations locales : portes ouvertes, conférences, débats, rencontres avec des médecins, ateliers, etc. La Journée du Sommeil de 2018 (« Ouvre l'œil sur ton sommeil@ ! »), s'est adressée à la fois aux jeunes et à leurs entourages (parental, familial, éducatif, enseignant), avec pour objectifs : - de faire le point sur les comportements et facteurs qui peuvent altérer le sommeil des jeunes ; - d'indiquer les bonnes pratiques pour préserver le sommeil des jeunes ; - de mettre à disposition des outils et supports favorisant le dialogue avec les jeunes ; - et, enfin, d'instaurer le sommeil comme élément d'une bonne hygiène de santé pour tous. Les années précédentes, les thèmes de la Journée du Sommeil ont été « sommeil et nouvelles technologies », « sommeil et nutrition », « sommeil et transport » et « sommeil et performance ». Enfin, l'institut national du sommeil et de la vigilance a conçu en 2016 un site internet événementiel, le Village Sommeil. Chaque année, les contenus du Village Sommeil sont actualisés en fonction des besoins de la campagne annuelle. Le Village Sommeil est un relais des campagnes

d'information et permet de diffuser largement les messages clés de prévention, les informations, les supports et outils, et les opérations locales (vidéos, affiches, supports).

Données clés

Auteur : [M. Paul Christophe](#)

Circonscription : Nord (14^e circonscription) - UDI, Agir et Indépendants

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 10595

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Solidarités et santé](#)

Ministère attributaire : [Solidarités et santé](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [10 juillet 2018](#), page 5969

Réponse publiée au JO le : [29 janvier 2019](#), page 933