

Sous les patronages des :



Avec le parrainage de :



Manger, Bouger, Dormir : trouver le bon rythme !

Paris, le 12 mars 2024 - Depuis 4 ans, l'INSV met plus particulièrement en évidence la dégradation de la qualité du sommeil et ses interactions avec la vie quotidienne.

À l'approche de la 24^{ème} Journée du Sommeil®, organisée vendredi 15 mars par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, et à la lumière de l'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay[1], les spécialistes attirent l'attention sur l'interdépendance et la réciprocité entre les trois piliers de la santé - Manger, bouger, dormir - en matière de santé.

En investissant dans notre sommeil, en prenant des habitudes alimentaires saines au bon moment de la journée, en intégrant l'activité physique à notre quotidien et à bonne distance du sommeil, nous pouvons non seulement améliorer notre santé physique, mais aussi renforcer notre bien-être mental et émotionnel.

Grâce à la mobilisation des centres du sommeil et des structures spécialisées, de nombreuses occasions de s'informer et de rencontrer les spécialistes sont au programme de la Journée du sommeil, à consulter sur : www.journeedusommeil.org



Dormir, bouger, manger : trois piliers interdépendants pour la santé

Si manger, bouger et dormir font individuellement l'objet de campagnes de sensibilisation, leur interdépendance est **un aspect encore peu étudié en population générale**. Cette année, l'enquête sur le sommeil des Français INSV / Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay permet de **croiser les données entre les habitudes de sommeil, les activités physiques** évaluées par le questionnaire ONAPS-PAQ et le **rythme des prises alimentaires des Français** pour adapter les messages de prévention concernant l'organisation de ses activités.

L'enquête nous apprend que la grande majorité des **Français considère le sommeil comme le principal levier pour soutenir leurs performances intellectuelles (80%) et leurs performances physiques (72%)**, qu'ils suivent une alimentation équilibrée (respectivement 56% et 68%) et qu'ils pratiquent une activité physique (48% et 63%). Parallèlement, **les Français ont conscience qu'adopter une bonne hygiène de vie participe à un sommeil de meilleure qualité** et ils mettent en place un bon nombre de mesures en conséquence « *Je suis très impressionné par ces résultats, preuves que les actions de l'INSV portent leurs fruits* », salue le docteur Marc Rey, Président de l'INSV.

Il est important de prendre conscience qu'**un sommeil de qualité favorise de meilleurs comportements alimentaires et une motivation accrue pour l'exercice. En retour, une alimentation saine et une activité physique régulière améliorent la qualité du sommeil et favorisent un repos plus réparateur**. À cet égard, le rôle de notre **horloge biologique** est déterminant, précise le docteur Claude Gronfier, Président du Conseil Scientifique de l'INSV et de la Société Française de Chronobiologie « *Pour cultiver un mode de vie sain et équilibré, il est essentiel d'articuler harmonieusement ces trois aspects essentiels de notre quotidien, en conciliant autant que possible nos propres rythmes biologiques avec les contraintes imposées de nos sociétés modernes.* » Parce qu'elle est le synchroniseur le plus puissant de notre horloge biologique, le spécialiste encourage par ailleurs de **s'exposer le plus possible à la lumière du jour**.

[1] Enquête OpinionWay du 7 au 15 décembre 2023 selon la méthode des quotas auprès de 1001 Français âgés de 18 à 65 ans représentatifs de la population française.

Les Français ont perdu 15 à 16 minutes de sommeil, en seulement un an ! Pour compenser, mieux vaut privilégier la sieste à la grasse matinée.

L'accumulation importante de dette de sommeil des Français en semaine, est doublée d'une diminution de la récupération en week-end : **en semaine ils dorment en moyenne 6h42 (vs 6h57 en 2019 et 6h58 en 2023), et 7h25 le week-end ou en congés (vs. 8h14 en 2019 et 7h40 en 2023 !)**.

Principalement en cause, l'exposition accrue aux écrans avant de s'endormir qui entraîne un **délai d'endormissement considérable, particulièrement chez les jeunes adultes de 18/24 ans**. Ces derniers mettent en moyenne **53 minutes à s'endormir en semaine** (vs. 37 minutes dans la population générale), **et leur réveil sonne de plus en plus tôt la semaine** (à 6h24 vs. 7h03 en 2019).

“Appliquer un couvre-feu digital d’au moins 1 heure avant de s’endormir est encore plus important pour les jeunes car leur horloge biologique prend du retard, ils sont encore plus sensibles à la lumière que leurs aînés et sont naturellement plus enclins à s’endormir tard.” rappelle le docteur Marc Rey, président de l'INSV.

Le manque de sommeil est de plus en plus compensé par des **siestes que près de la moitié des Français pratiquent au moins une fois par semaine à raison de 1h16 en moyenne et 1h43 pour les 18-35 ans**, à condition qu'elle ne soit pas trop longue, au risque de compromettre la nuit suivante. **Les spécialistes la préfèrent à la grasse matinée car le sommeil se construit pendant la journée, et plus particulièrement dès le matin.** *“La grasse matinée est, en ce sens, contre-productive car elle limite le temps pour des activités diurnes, elle réduit la durée d'exposition à la lumière naturelle du matin et incite très souvent à sauter le petit-déjeuner”* précise le docteur Claude Gronfier.

L'activité physique, alliée indispensable pour casser le cercle vicieux entre surpoids, mauvais sommeil et risque de maladies, est déconseillée dans les 2h avant l'heure de coucher, surtout si elle est suivie d'un dîner trop tardif.

Selon l'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes, **environ les 2/3 des Français déclarent un niveau d'activité physique conforme aux recommandations de l'OMS**, à savoir au moins 150 minutes par semaine à intensité modérée. Outre ses bienfaits sur le sommeil et la santé mentale, cette habitude se traduit au niveau de la silhouette : **68% des personnes ayant une corpulence normale sont actives contre 56% des personnes en surpoids ou obèses**. Le Professeur Martine Duclos Présidente de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité encourage ces dernières à pratiquer une activité physique régulière, si besoin au moyen de **séances d'activité physique adaptée (APA) afin de bénéficier d'un programme individualisé avec un professionnel formé.** *“Le surpoids et l'obésité augmentent le risque d'apnée du sommeil. Parallèlement, le manque de sommeil favorise la résistance de l'insuline et la dette de sommeil augmente l'appétit. Combinés, ces éléments exposent, à long terme, au risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires”* alerte la spécialiste.

Plus d'un tiers des Français déclarent avoir recours à l'activité physique pour mieux dormir, en majorité les jeunes. Les bénéfiques sont au rendez-vous : **33% des personnes qui pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine déclarent avoir un bon sommeil.**

L'activité physique a effectivement un effet bénéfique sur le sommeil, y compris chez les personnes qui souffrent d'insomnie... à condition de ne pas chercher à dormir trop tôt après l'effort. **“Les personnes qui pratiquent une activité physique après 19h (40%) ne risquent pas de perturber leur sommeil, compte tenu de l'heure à laquelle ils se couchent (23h06 en moyenne en semaine). On déconseille en revanche de faire du sport dans les 2 heures avant l'heure de coucher idéale (par exemple pour dormir 8h) car l'activité physique augmente la température centrale et le rythme cardiaque, ce qui peut retarder l'endormissement »** ajoute le Professeur Martine Duclos.

“Pour éviter l'insomnie de début de nuit et le retard de l'horloge biologique, l'activité physique est toujours bénéfique lorsqu'on la pratique en phase diurne, à distance raisonnable du sommeil et à condition d'éviter un dîner trop tardif.” conclut le Professeur Damien Davenne, Vice-Président du Conseil Scientifique de l'INSV .

Enfin, avec des **heures passées sans bouger** (3h/jour sur des écrans et 1h50 à d'autres activités immobiles) qui s'ajoutent à **celles assises dans le cadre de leur travail** (4h/j en moyenne mais près de 5h/j en Ile-de-France), **et dans les transports** (1h16/j), l'enquête INSV / Fondation VINCI Autoroutes montre que nous sommes **loin des recommandations pour réduire le temps de sédentarité à moins de 7h** par jour et cela inquiète les professionnels de la santé.

« La sédentarité, définie par une dépense énergétique proche de celle de repos en position assise ou allongée en journée, augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de dépression, qui sont autant d'éléments qui affectent la qualité du sommeil », rappelle le Professeur Martine Duclos.

L'horaire des repas, qui synchronise notre horloge biologique, est aussi important que le repas lui-même pour mieux dormir et limiter les problèmes de santé.

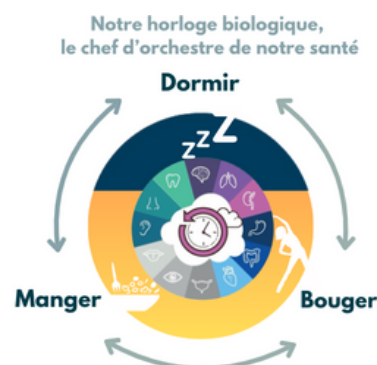
Comme pour le sommeil, la régularité dans l'heure de prise des repas participe à la synchronisation de l'horloge biologique qui régule notre rythme circadien auquel sont soumises presque toutes nos fonctions biologiques.

Bonne nouvelle ! Les Français réguliers dans l'horaire des repas... D'après l'enquête OpinionWay pour l'INSV / Fondation VINCI Autoroutes, les Français mangent, dans la grande majorité, à des horaires réguliers. **81% déclarent dîner à la même heure** chaque soir de la semaine ; ceux qui varient l'horaire de ce repas sont plus nombreux à souffrir de troubles du rythme du sommeil (23% vs 16%) et moins nombreux à avoir un sommeil de bonne qualité (22% vs 30%).

... mais il sont nombreux à sauter des repas. En semaine, seuls 37% des Français prennent tous leurs repas : ¼ des Français sautent le petit-déjeuner, une proportion qui monte à 37% chez les 25-34 ans. Le week-end, ils sont 30% à sacrifier ce repas qui constitue pourtant un signal extérieur fort de début de journée pour l'organisme, et même 44% chez les 18-24 ans. Des résultats qui font réagir le Professeur Damien Davenne : « **Le timing des repas est aussi important que le repas lui-même vis-à-vis du sommeil. Or, plus on retarde les repas, soit en les décalant tous, soit en sautant le petit-déjeuner, plus on s'expose à des problèmes de santé car la distribution calorique est décalée vers le soir et a tendance à être stockée pendant la nuit.** »

Par ailleurs, **il est recommandé de ne plus manger au moins 2 heures avant d'aller se coucher.** Si ce délai est respecté par la majorité des Français, 41% d'entre eux n'y parviennent pas, en particulier les jeunes : **54% des 18-24 ans et 60% des 25-34 ans se couchent moins de 2 heures après leur dîner. Une habitude qui semble avoir des conséquences sur la qualité du sommeil**, notamment chez ceux qui laissent moins d'1 heure entre le dernier repas et le coucher. Ainsi, le décalage des activités de la famille tard le soir, et notamment la prise du dîner, n'est pas sans conséquences sur le plan sanitaire...

En conclusion, mieux vaut - autant que possible - manger et bouger durant la journée biologique et dormir durant la nuit biologique, parce que décaler les activités décale l'horloge biologique et décaler l'horloge biologique décale les activités.



24ème Journée du Sommeil®, Vendredi 15 mars 2024

Programme de proximité et informations régulièrement mis à jour sur le site :
www.journeedusommeil.org