

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



C'est quoi un trouble du sommeil ?



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

C'est quoi un trouble du sommeil ?

Troubles moteurs
(RLS, épilepsies, ...etc)



Hypersomnies et somnolence diurne
(Narcolepsies, HI... etc)



Troubles rythme circadien
(Jetlag, écrans...etc)



Parasomnies
(Somnambulisme, TCSP, ...etc)



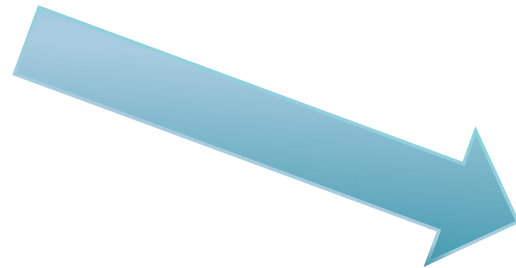
Insomnies
(Endormissement, maintien, éveil précoce, SNR)



Troubles respiratoires
(SAHO, SAHC, ...etc)



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?





Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

Education sur le sommeil

Explication du fonctionnement des cycles (besoin selon l'âge, différents sommeils, etc.)

Identification des facteurs perturbateur du sommeil (stress, écran, alimentation etc.)

Conseils sur l'hygiène du sommeil et rituels



Atelier spécialisé (patients avec syndrome apnées du sommeil appareillés)

Accompagnement et éducation sur le matériel de **ventilation** pression positive continue

Diététicienne

Reprise activité physique adaptée

Gestion du rythme veille sommeil

Apprentissage des techniques pour mieux gérer le **décalage horaire et les horaires de travail postés**

Utilisation de la **luminothérapie** pour régler l'horloge biologique

Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie

Identification et restructuration des **pensées négatives**

Rééducation des habitudes de sommeil (contrôle des stimulés, restriction du temps de sommeil)

Technique pour **réduire l'anxiété liée au sommeil**

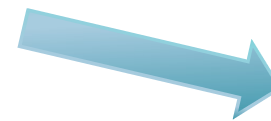
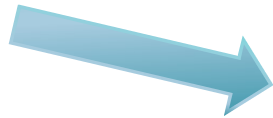
Gestion du stress et relaxation

Sophrologie : exercices de respiration et relaxation musculaire pour faciliter l'endormissement.

Méditation en pleine conscience : apprentissage des techniques pour apaiser l'esprit avant de s'endormir

Yoga du sommeil (yoga nidra)

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS VISUELS
& INTERACTIFS

FORMATIONS
& CONFÉRENCES

TECHNOLOGIES
CONNECTÉES



JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES

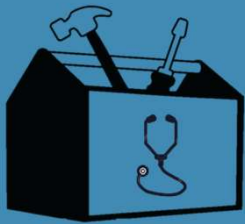
SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Affiches** : Explications des cycles du sommeil, des bonnes pratiques et des effets du manque de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>, <https://reseau-morphee.fr/>, <https://www.twinkl.fr/>

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS



SOMMEIL ET QUALITÉ DE VIE

33% DES FRANÇAIS RESENTENT UNE FATIGUE ÉLEVÉE VOIRE TRÈS ÉLEVÉE EN JOURNÉE*

6 RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

- PRENEZ SOIN DE VOTRE RYTHME VEILLE - SOMMEIL
- AGISSEZ SUR VOTRE STRESS
- AMÉNAGEZ L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE SOMMEIL
- PRATIQUEZ DE L'EXERCICE PHYSIQUE
- ÉTEIGNEZ LES ÉCRANS 1H AVANT D'ALLER VOUS COUCHER
- EXPOSEZ-VOUS À LA LUMIÈRE

FATIGUE EN JOURNÉE, SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ. ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

LES SIGNES ÉVOCATEURS

- Vous toussiez
- Vous vous réveillez pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur
- Vous sursalez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE | Parlez-en à votre médecin | www.institut-sommeil-vigilance.org | www.vitalaire.com

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS

- **Affiches** : Explications des cycles du sommeil, des bonnes pratiques et des effets du manque de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>, <https://reseau-morphee.fr/>, <https://www.twinkl.fr/>

- **Vidéo éducatives** : Courtes animations ou documentaires sur l'importance du sommeil et les conseils pour mieux dormir.

<https://www.lumni.fr/>,

https://www.youtube.com/results?search_query=c%27est+pas+sorcier+sommeil



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS



Comment bien dormir ? - C'est pas sorcier
151 k vues · il y a 4 mois

C'est pas sorcier

Nous passons presque un tiers de notre vie à dormir. Couche-tôt, oiseaux de nuit ou insomniaques, nous avons tous nos propres ...

Comment bien dormir ?
26:00

Pourquoi dormons-nous ? - C'est pas sorcier [Intégrale]
39 k vues · il y a 9 mois

Pourquoi dormons-nous ?
26:52

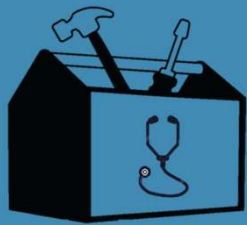
Recherche Lumni

Q sommeil

Filtrer

17 résultats pour "sommeil"

Vidéo	Vidéo	Vidéo	Vidéo
QUELLES SOLUTIONS POUR MIEUX DORMIR ? LA SIESTE	Le sommeil, comment ça marche ? Faut que je t'explique, avec le Dr Jimm...	Le sommeil, l'ami de la mémoire C'est toujours pas sorcier	PEUT-ON RATTRAPER SON MANQUE DE SOMMEIL ? Justin Fox
3min	3min	2min	2min



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Affiches** : Explications des cycles du sommeil, des bonnes pratiques et des effets du manque de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>, <https://reseau-morphee.fr/>, <https://www.twinkl.fr/>

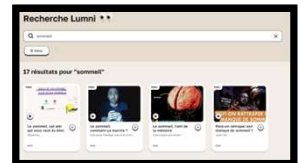
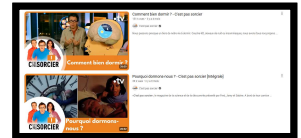
- **Vidéo éducatives** : Courtes animations ou documentaires sur l'importance du sommeil et les conseils pour mieux dormir.

<https://www.lumni.fr/>,

https://www.youtube.com/results?search_query=c%27est+pas+sorcier+sommeil

- **Applications mobiles**: Exemple: *Sleep Cycle* qui analyse les mouvements pendant le sommeil et propose des conseils adaptés.


<https://sleepcycle.com/>



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS






Sleep Cycle - Suivi de Sommeil 4+

Réveil, Alarme, Enregistrement
Sleep Cycle AB

N° 34 en Forme et santé
★★★★★ 4,6 • 1,2 k notes


Gratuit - Inclut des achats intégrés



Captures d'écran [iPhone](#) [iPad](#) [Apple Watch](#)

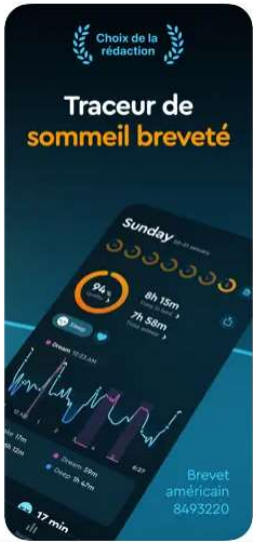
L'application du jour

Réveillez-vous plein d'énergie
avec notre réveil intelligent




Choix de la rédaction

Traceur de sommeil breveté



Des informations approfondies sur le sommeil


94% Sleep quality
8h 16m Time in bed
7h 58m Time asleep



Enregistrez votre

Parole pendant le sommeil

Ronflement
Toux
et plus encore



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS
VISUELS &
INTERACTIFS

- **Affiches** : Explications des cycles du sommeil, des bonnes pratiques et des effets du manque de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>, <https://reseau-morphee.fr/>, <https://www.twinkl.fr/>

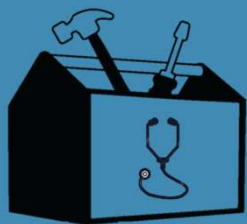
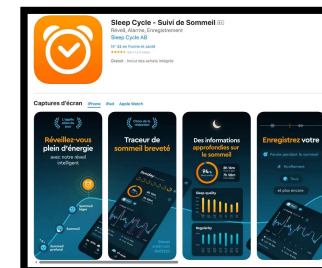
- **Vidéo éducatives** : Courtes animations ou documentaires sur l'importance du sommeil et les conseils pour mieux dormir.

<https://www.lumni.fr/>,

https://www.youtube.com/results?search_query=c%27est+pas+sorcier+sommeil

- **Applications mobiles**: Exemple: *Sleep Cycle* qui analyse les mouvements pendant le sommeil et propose des conseils adaptés.

<https://sleepcycle.com/>



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Jeux de cartes et quizz** : Tester les connaissances sur le sommeil et ses bienfaits.

<https://www.abeilles-editions.fr/tous-nos-jeux/119-les-p-tits-quiz-sommeil.html>

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES



LES P'TITS QUIZ - SOMMEIL

CE1 - CE2 CP deluxe santé du quotidien sommeil

Les P'tits Quiz Sommeil est une adaptation du jeu de 7 familles « Sommeil en famille ». Dans ce jeu vous trouverez **2 modes de jeu supplémentaires** en plus du mode de jeu 7 familles. Découvrez toutes les astuces pour mieux dormir, comprendre l'importance du sommeil, et apprenez de nombreuses informations sur le sommeil en général !

Nombre de joueurs : 3 à 7 joueurs

Durée de la partie : 20 minutes



LE SOMMEIL EN FAMILLE

7 familles bien dormir bonne nuit jeu de cartes

Le sommeil, un allié essentiel de notre bonne santé ! Avec ce jeu de 7 familles, embarquez pour une exploration du monde des rêves et du marchand de sable. Astuces et habitudes pour mieux dormir, informations insolites sur le sommeil des animaux, mimes et gages autour du sommeil, chaque carte vous apportera une mine d'informations... ou de fous rires !

Nombre de joueurs : 2 à 6 joueurs

Durée de la partie : 20 minutes

[Lire la suite >](#)

8,49 € TTC

Dont 0,03 € d'éco-participation

Quantité - 1 +

AJOUTER AU PANIER



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES

- **Jeux de cartes et quizz** : Tester les connaissances sur le sommeil et ses bienfaits.

<https://www.abeilles-editions.fr/tous-nos-jeux/119-les-p-tits-quiz-sommeil.html>

- **Escape Games** : mise en scène des scénarios liées à l'importance des troubles du sommeil et les troubles associés

<https://view.genially.com/6204406301aca900126aa5e5/interactive-content-ue-3-escape-sommeil>



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES



Bonne réponse !

Il est recommandé d'avoir une température comprise entre 18 et 20°C dans sa chambre pour bien dormir.

OH YES

[NEXT →](#)





Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Jeux de cartes et quizz** : Tester les connaissances sur le sommeil et ses bienfaits.

<https://www.abeilles-editions.fr/tous-nos-jeux/119-les-p-tits-quiz-sommeil.html>

- **Escape Games** : mise en scène des scénarios liées à l'importance des troubles du sommeil et les troubles associés

<https://view.genially.com/6204406301aca900126aa5e5/interactive-content-ue-3-escape-sommeil>

- **Expériences pratiques** : Agenda de sommeil ou de rêves pour analyser ses habitudes.

<https://www.has-sante.fr/>





Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES

- **Jeux de cartes et quizz** : Tester les connaissances sur le sommeil et ses bienfaits.

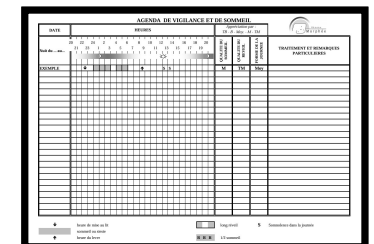
<https://www.abeilles-editions.fr/tous-nos-jeux/119-les-p-tits-quiz-sommeil.html>

- **Escape Games** : mise en scène des scénarios liées à l'importance des troubles du sommeil et les troubles associés

<https://view.genially.com/6204406301aca900126aa5e5/interactive-content-ue-3-escape-sommeil>

- **Expériences pratiques** : Agenda de sommeil ou de rêves pour analyser ses habitudes.

<https://www.has-sante.fr/>





SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



- **Livres et brochures** : Destiné aux enfants, adolescents et adultes pour comprendre les bases du sommeil et adopter une bonne hygiène de vie et de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/>



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



1 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°1 « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre »**



2 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°2 « Sommeil, chambre et literie »**



3 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°3 « Sommeil et stress »**



7 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°7 « Sommeil et scolarité »**



8 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet du sommeil n°8 : Sommeil et diabète**



9 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°9 : « Sommeil et nutrition »**



4 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°4 « Sommeil, quand il prend de l'âge »**



5 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°5 « Hypersomnies »**



6 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°6 « Sommeil et travail »**



10 [L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°10 : « Le sommeil de 0 à 3 ans »**



15-25 ANS
[L'ÉQUIPE MÉDICALE DU CENTRE DE RÉFÉRENCE CLERMONT-AUVERGNE] **Carnet n°11 : « Le sommeil des jeunes 15-25 ans »**

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS

Affiches et Flyers thématiques



Affiche - Quand la somnolence s'invite dans votre journée - INSV Vitalaire 2025

Affiche - Bougez plus, Dormez mieux - INSV Vitalaire 2024

Affiche - Apnée du sommeil et dépression - INSV Vitalaire 2023

Affiche - Le sommeil est une affaire de famille I - INSV Vitalaire 2022



Affiche - Sommeil et qualité de vie - INSV Vitalaire 2021

Affiche - Le sommeil à l'heure des nouvelles technologies - INSV Vitalaire 2020

Affiche - Accordez votre mode de vie à vos besoins de sommeil - INSV Vitalaire 2019

Affiche - Dette de sommeil : le danger de veille I - INSV Vitalaire 2018

Affiche - A chacun son sommeil - INSV Vitalaire 2017



Affiche - Se déconnecter pour bien dormir - INSV Vitalaire 2016

Affiche - Bien manger Bien dormir - INSV Vitalaire 2015

Affiche - Pour un sommeil de qualité - INSV Vitalaire 2013

Affiche - Sommeil et performance - INSV Vitalaire 2012

Affiche - Examens du sommeil - INSV Vitalaire 2011

Nos dépliants 3 volets sur les pathologies du sommeil

<p>INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE</p> <p>UN FRANÇAIS SUR CINQ SOUFFRE D'INSOMNIE ET UN SUR DIX D'INSOMNIE SÉVÈRE</p> <p>L'INSOMNIE</p>	<p>INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE</p> <p>LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS COMPORTE DEUX TYPES DE MANIFESTATIONS</p> <p>LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS</p>	<p>INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE</p> <p>LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL EST UNE MALADIE FRÉQUENTE TOUCHANT 2 À 5% DE LA POPULATION</p> <p>LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL</p>	<p>INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE</p> <p>LA NARCOLEPSIE EST UNE MALADIE RARE ELLE SE TRADUIT PAR UNE SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE</p> <p>LA NARCOLEPSIE</p>
---	--	---	---

Echelle d'Epworth* pour l'évaluation de la somnolence

Dans les 8 circonstances suivantes avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

Situations	Risque de s'endormir
1. Assis en train de lire	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
2. En train de regarder la télévision	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
3. Assis, inactif, dans un lieu public (Cinéma, théâtre, salle d'attente)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
4. Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
5. Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
6. Assis, en parlant avec quelqu'un	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
7. Assis tranquille, après un repas sans alcool	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>
8. Dans une voiture arrêtée quelques minutes dans la circulation	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>

Risque : 0 = Inconstant, 1 = Faible, 2 = Modéré, 3 = Important

TOTAL (/24) :



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS

Publication

Le Sommeil et ses Pathologies : Nouvelle édition en 100 fiches

Le succès des deux premières éditions du **Sommeil et ses Pathologies** en 80 fiches ne se dément pas. Cet ouvrage pratique et complet, plébiscité par les praticiens du sommeil (étudiants du DIU le sommeil et ses pathologies et les praticiens, etc.), revient avec une **nouvelle version révisée et enrichie** : **Le Sommeil et ses Pathologies, en 100 fiches**, publié aux éditions Ellipses.

Plus de 50 pages supplémentaires viennent étoffer le manuscrit, offrant une couverture encore plus complète des pathologies du sommeil, tant chez l'adulte que chez l'enfant.

Parmi les nouveautés de cette édition :

- 20 nouvelles fiches thématiques pour une exploration approfondie des troubles du sommeil
- Des fiches spécifiques à l'enfant pour une meilleure prise en charge des pathologies du sommeil pédiatriques
- Des particularités liées à l'enfant ajoutées dans aux fiches préexistantes
- Intégration des questionnaires de prise en charge de l'enfant et de l'adolescent
- Une révision de l'ouvrage basée sur les retours de la communauté sommeil, des étudiants du DIU et des lecteurs

Un outil pédagogique précieux pour tous les praticiens

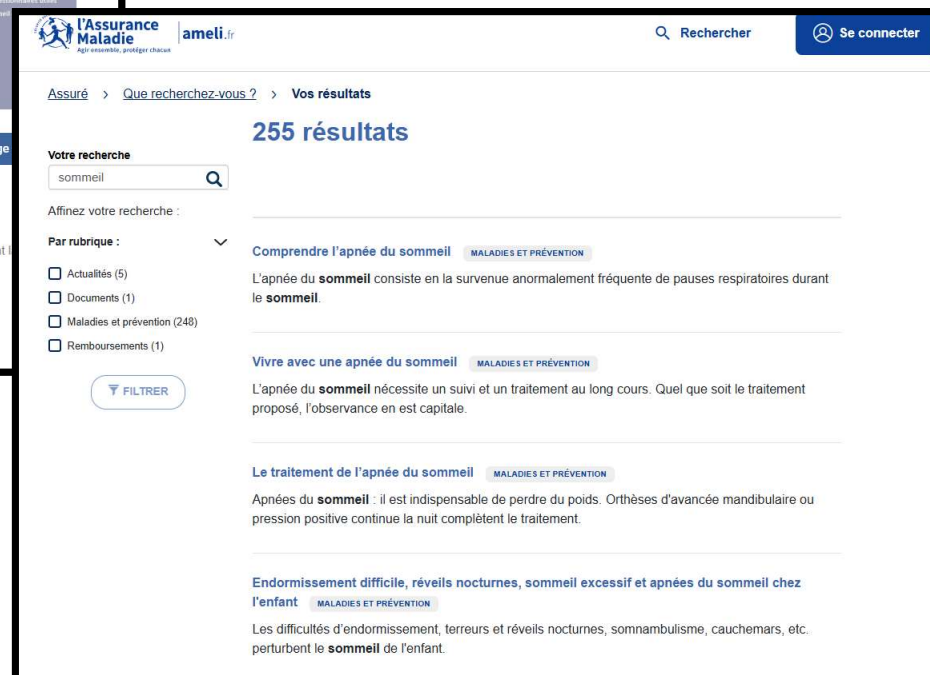
Le **Sommeil et ses Pathologies, en 100 fiches** se veut être un outil pédagogique précieux pour tous les praticiens exerçant le sommeil : médecins généralistes, neurologues, pneumologues, psychiatres, ORL, pédiatres, etc.

Ce manuel complet et accessible leur permettra de :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses pathologies
- Diagnostiquer et traiter les troubles du sommeil
- Conseiller et accompagner les patients



Commander l'ouvrage



l'Assurance Maladie ameli.fr
Agrément, protéger chacun

Rechercher Se connecter

Assuré > Que recherchez-vous ? > Vos résultats

255 résultats

Votre recherche : sommeil

Affinez votre recherche :

Par rubrique :

- Actualités (5)
- Documents (1)
- Maladies et prévention (248)
- Remboursements (1)

FILTRES

Comprendre l'apnée du sommeil MALADIES ET PRÉVENTION

L'apnée du **sommeil** consiste en la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires durant le **sommeil**.

Vivre avec une apnée du sommeil MALADIES ET PRÉVENTION

L'apnée du **sommeil** nécessite un suivi et un traitement au long cours. Quel que soit le traitement proposé, l'observance en est capitale.

Le traitement de l'apnée du sommeil MALADIES ET PRÉVENTION

Apnées du **sommeil** : il est indispensable de perdre du poids. Orthèses d'avancée mandibulaire ou pression positive continue la nuit complètent le traitement.

Endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil excessif et apnées du sommeil chez l'enfant MALADIES ET PRÉVENTION

Les difficultés d'endormissement, terreurs et réveils nocturnes, somnambulisme, cauchemars, etc. perturbent le **sommeil** de l'enfant.



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

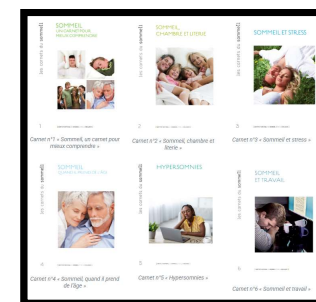
SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS

- **Livre et brochures** : Destiné aux enfants, adolescents et adultes pour comprendre les bases du sommeil et adopter une bonne hygiène de vie et de sommeil.

<https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/>

- **Guides pratiques et fiches pédagogiques** : Pour les professionnels de santé et les enseignants.

<https://www.sfrms-sommeil.org/>



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Objets et montres connectés** : Analyse les cycles du sommeil et donne des recommandations personnalisées

<https://ouraring.com>

<https://www.withings.com/fr>

<https://www.garmin.com/fr>

<https://www.apple.com>


TECHNOLOGIES
CONNECTÉES



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?


Fitbit Inspire 3
Bracelet santé et sport
99,95 €
ou 33,32 €/mois en 3 mensualités*

[Acheter](#)



Fitbit Charge 6
Gère ta journée et ta routine.
159,95 €
ou 53,32 €/mois en 3 mensualités*

[Acheter](#)



Acheter une Apple Watch Ultra 2
À partir de 699 € ou 74,92 €/mois pour 12 mois à 0 % taux débloqué****

La montre de sport et d'aventure ultime. Disponible en noir. Le boîtier en titane robuste de qualité aerospace de 49 mm intègre la connectivité GPS + Cellular.



Oura Ring 4
Plus élégant.
Plus perfectionné.
Fait pour vous.


[Découvrez l'Oura Ring 4](#)



Venu® 3
Lunette Gray en acier inoxydable avec boîtier noir et bracelet en silicone noir
NUMÉRO DE RÉFÉRENCE 010-02784-01
PERSONNALISABLE
Personnaliser votre montre maintenant
469,99€
Payer en 3 versements de 156,66 €, sans frais. **Klarna**. En savoir plus

Taille du boîtier: 41 MM, 45 MM


Modèle/Couleur



Prêt à être expédié dans 1 à 3 jours ouvrables.

[AJOUTER AU PANIER](#) [RECHERCHER UN MAGASIN](#)

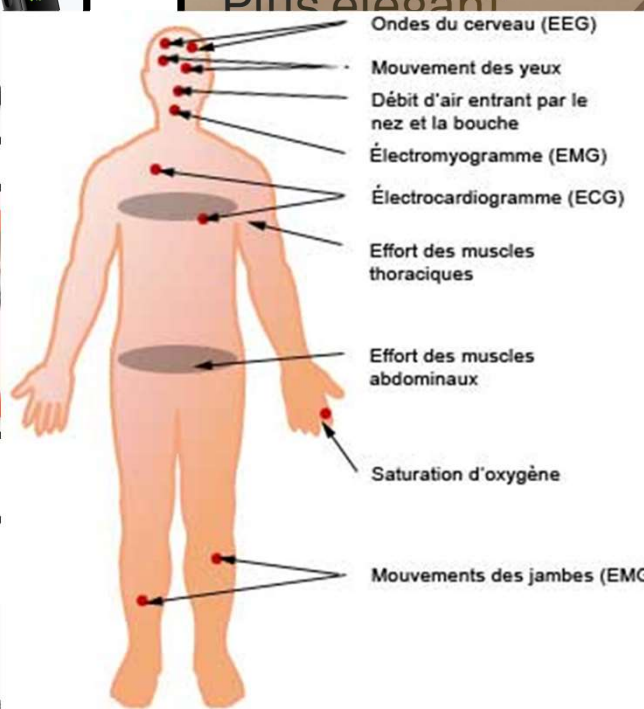
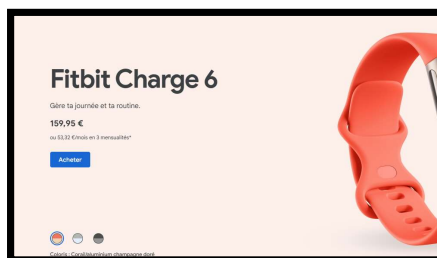
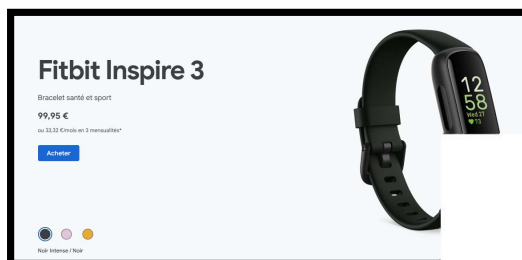
ScanWatch 2
NOUVEAU
La montre qui change des Vies!



Technologies connectées



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



Venu® 3
Lunette Gray en acier inoxydable avec boîtier noir et bracelet en silicone noir

NUMÉRO DE RÉFÉRENCE 010-02784-01

PERSONNALISABLE

[Personnaliser votre montre maintenant](#)

469,99€

Payer en 3 versements de 156,66 €, sans frais. **Klarna**. [En savoir plus](#)

Taille du boîtier

41 MM 45 MM

Modèle/Couleur



Prêt à être expédié dans 1 à 3 jours ouvrables.

AJOUTER AU PANIER

RECHERCHER UN MAGASIN



Technologies
connectées



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Objets et montres connectés** : Analyse les cycles du sommeil et donne des recommandations personnalisées

<https://ouraring.com>

<https://www.withings.com/fr>

<https://www.garmin.com/fr>

<https://www.apple.com>

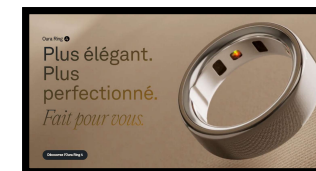
- **Luminothérapies et simulateurs d'aube** : Régulation du rythme circadien

<https://myluminette.com/fr>

https://www.philips.fr/c-p/HF3319_01/energylight

<https://www.lumie.com/fr>

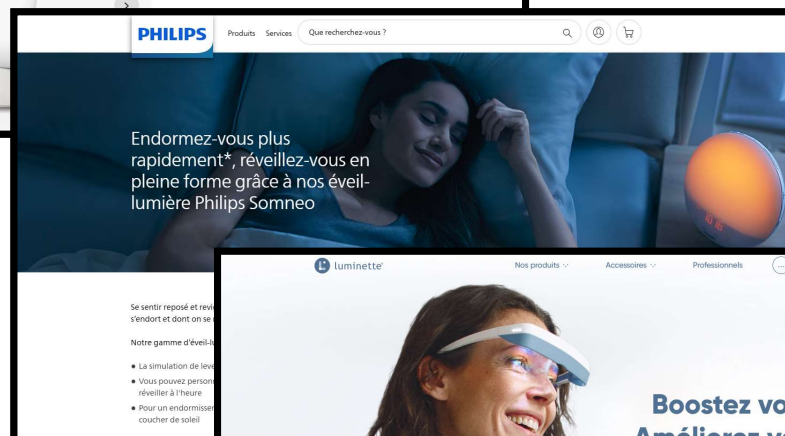
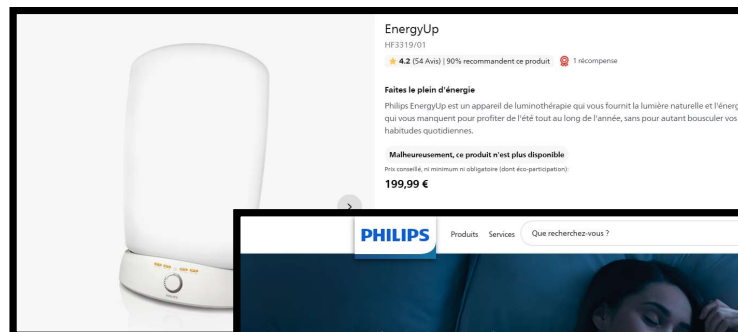
<https://www.philips.fr/c-e/smartsleep/wake-up-light-portfolio.html>



Technologies
connectées



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



Technologies connectées



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Objets et montres connectés** : Analyse les cycles du sommeil et donne des recommandations personnalisées

<https://ouraring.com>

<https://www.withings.com/fr>

<https://www.garmin.com/fr>

<https://www.apple.com>

- **Luminothérapies et simulateurs d'aube** : Régulation du rythme circadien

<https://myluminette.com/fr>

https://www.philips.fr/c-p/HF3319_01/energylight

<https://www.lumie.com/fr>

<https://www.philips.fr/c-e/smartsleep/wake-up-light-portfolio.html>



Technologies
connectées



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Campagnes de sensibilisation** : Journée internationale du sommeil les 14 mars.

<https://www.info.gouv.fr/actualite/sommeil-comment-en-prendre-soin> <https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil>

FORMATIONS
& CONFÉRENCES



Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

FORMATIONS
& CONFÉRENCES



Programme de la 25e Journée du Sommeil

Organisée par
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Avec le patronage de
WORLD SLEEP DAY

Sous le patronage des
SFRMS

25^{ème} Journée du sommeil
Quand somnolence et santé mentale se croisent

Vendredi 14 Mars 2025
Quand somnolence et santé mentale se croisent

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

25^e Journée du Sommeil
Enquête annuelle sur le sommeil des Français.
Mobilisation des spécialistes du sommeil sur l'ensemble de l'hexagone.

Sommeil, Somnolence et Santé Mentale : un lien à ne plus sous-estimer pour la santé et la vigilance

Paris, le 11 mars 2025 – Depuis cinq ans, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) observe une dégradation continue du sommeil des Français, amplifiée par les crises sanitaires, économiques et géopolitiques. Cette situation fragilise notre santé mentale : anxiété et troubles dépressifs sont en forte hausse. À l'occasion de la 25^e Journée du Sommeil, l'enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes, réalisée par OpinionWay [1], met aussi en évidence une hausse de la somnolence, particulièrement chez les jeunes adultes. La somnolence est un signal d'alerte sérieux. Son interdépendance avec les troubles du sommeil et la santé mentale est sous-estimée. L'INSV appelle donc à mieux intégrer la somnolence dans les politiques de santé et propose des solutions concrètes pour agir conjointement sur le sommeil, la vigilance et la santé mentale. Le vendredi 14 mars 2025, une soixantaine de centres du sommeil ouvriront leurs portes dans près de 60 villes françaises, offrant au public l'opportunité de s'informer et d'échanger avec des spécialistes. Programme disponible sur : www.journeesommeil.org

La somnolence : un signal sous-estimé

- Les Français dorment en moyenne 7h04 en semaine (7h38 le week-end), un constat positif post-crise sanitaire. Cependant un quart n'atteignent pas les 6h, loin des 7h-8h recommandés. 68 % se lèvent à heure fixe mais près de 3/4 (73%) se réveillent la nuit, 2 fois en moyenne, ce qui accentue la dette chronique déjà amplifiée par des couchers tardifs (23h11) et les écrans. Enfin, 43% des Français déclarent avoir des troubles du sommeil.
- Ce déficit de sommeil se traduit par une somnolence croissante qui concerne 26% des Français [2], ce qui est une hausse notable depuis l'enquête de l'INSV en 2011. Les personnes de moins de 25 ans sont davantage concernées (36%), ainsi que celles qui n'ont pas de rythme régulier de lever (39%). « À distinguer de la fatigue qui n'est pas soulagée par le sommeil, la somnolence traduit un déséquilibre entre les systèmes veille/sommeil », explique le Pr Jean-Arthur Micoulaud, Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux. Physiologique lorsqu'elle survient le soir ou en début d'après-midi, la somnolence devient pathologique si elle survient fréquemment en dehors de ces heures et constitue une gêne pour la personne et la société.
- Parmi les mesures pour lutter contre la somnolence, seuls 28 % des Français optent pour une sieste, qui est pourtant idéale jusqu'à 30 min, tandis que 52% des travailleurs à horaires décalés misent sur le café ou les boissons énergisantes. « Une sieste courte est la meilleure réponse à un besoin non couvert », insiste le docteur Marc Rey, président de l'INSV. Elle est particulièrement conseillée en cas de survenue de somnolence au volant pour limiter le risque d'accidents.
- Les 12 derniers mois, un tiers des conducteurs français (32 %) déclarent avoir déjà eu un épisode de somnolence au volant les forçant à s'arrêter. Ce cas de figure a davantage été rencontré par les travailleurs de nuit ou à horaires décalés, par les moins de 35 ans et par ceux souffrant de troubles du sommeil. « Ces chiffres sont d'autant plus préoccupants que la somnolence demeure une cause majeure d'accidents mortels sur les autoroutes » précise Bernadette Moreau, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes.

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?

- **Campagnes de sensibilisation** : Journée internationale du sommeil les 14 mars.

<https://www.info.gouv.fr/actualite/sommeil-comment-en-prendre-soin> <https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil>

- **Atelier de relaxation en ligne** : initiation à la méditation, hypnose, sophrologie

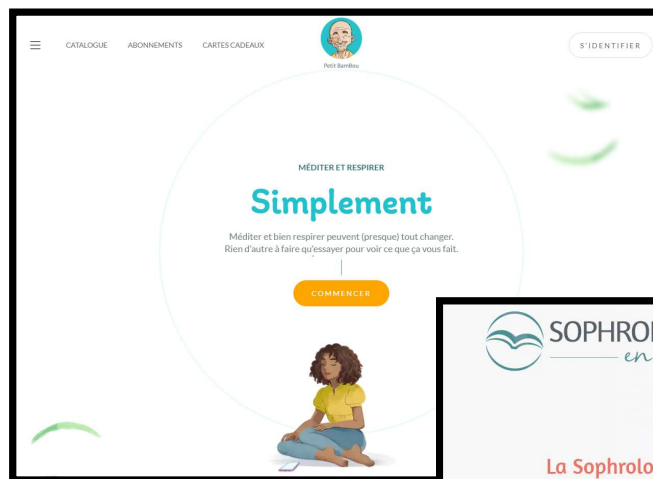
<https://www.petitbambou.com/fr> <https://www.vistaviezen.com/>
<https://sophro.fr/>

FORMATIONS
& CONFÉRENCES





Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



FORMATIONS & CONFÉRENCES





Conclusion



SUPPORTS VISUELS
& INTERACTIFS

JEUX & ACTIVITÉS
LUDIQUES

FORMATIONS
& CONFÉRENCES

SUPPORTS ÉCRITS
POUR PATIENTS &
SOIGNANTS

TECHNOLOGIES
CONNECTÉES

Quels outils pédagogiques pour les troubles du sommeil ?



Merci de votre attention

Laurence Duval (Médecin)
Sandrine Baudin (psychologue)
Agnes Marcaggi (diététicienne)
Fabien Gaume (Kiné)
Aurélie Chermeux (IDE)
Peter Chabrier (IDE)
Christine Tardieu (IDE)
Catherine Predhumeau (IDE)
Pauline Pommier (IDE)
Marie Socat (IDE)
Camille Lesbre (secrétaire)