

Journée nationale du sommeil

Colloque du 15 mars 2006

Discours de Monsieur Maurice QUÉNET

Recteur de l'Académie, Chancelier des Universités de Paris

Mesdames et Messieurs,

Le sommeil occupe le tiers de notre vie. Pourtant, ce temps réparateur pour nos forces physiques et psychiques est considéré, dans notre société, comme une perte de temps, un moment d'inactivité presque coupable, presque honteux. Résultat, on le malmène, on cherche à le réduire par des moyens, drogues comprises, qui nuisent à notre santé.

Cette 6^{ème} journée nationale du sommeil vient à point nommé rappeler l'importance du sommeil pour une bonne qualité de vie, indépendamment de l'âge. Dans la France entière, de très nombreux spécialistes, ont décidé de tirer la sonnette d'alarme sur le problème de la somnolence diurne excessive qui touche 8% de la population française, soit 2,5 millions de personnes.

Ce phénomène que certains traitent d'un revers de main, considérant qu'il est un mal nécessaire de notre société, entraîne pourtant des conséquences sévères comme les accidents de la circulation ou du travail.

Chez les plus jeunes, des enquêtes nationales montrent que les élèves connaissent tous les week-ends une désynchronisation de leur rythme du sommeil et, en semaine, un temps de sommeil réduit.

Au cours de l'adolescence et de la vie du jeune adulte, les indicateurs se dégradent encore. L'augmentation du taux d'équipements des chambres d'enfant en

ordinateur, téléviseur ou console de jeux et l'incidence croissante « du chat » chez l'adolescent sont des facteurs aggravants. Or, la privation de sommeil, même au cours d'une seule nuit entraîne une dette de sommeil qui s'accroît jusqu'à ce qu'un sommeil suffisant soit obtenu. La somnolence excessive apparaît lorsque la dette de sommeil s'accumule.

L'enquête que nous avons réalisée, l'an passé, en partenariat avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris auprès de 520 élèves de 6^{ème} dans 7 établissements scolaires ont permis de croiser des indicateurs de vie scolaire, vie de l'élève et santé. Ils sont venus confirmer cette tendance déjà constatée par de nombreux enseignants dans leur classe : trop d'élèves manifestent des signes de somnolence entraînant une perte d'attention et de vigilance qui altèrent sérieusement leur scolarité. Ce constat engage la responsabilité des acteurs de l'école, le personnel enseignant et soignant, les élèves et leurs parents.

Le colloque d'aujourd'hui, organisé dans le cadre de la journée nationale du sommeil a pour principal objet de répondre aux questions qui se posent et de susciter le débat. Le manque de sommeil n'est pas une fatalité, des solutions existent qu'il convient de connaître et de diffuser.

La santé est un bien précieux que nous devons préserver, elle constitue une des priorités académiques. De nombreux programmes de prévention et d'éducation pour la santé sont mis en œuvre depuis 3 ans :

- Bien bouger - Bien vivre, (thème activité physique en relation avec la vie) au niveau des primaires et des collèges ;
- Etude Longitudinale, Prospective Alimentation Santé au niveau des CE2, programme qui a la particularité d'associer les parents et leurs enfants ;
- prévention d'intégration par le sport;
- Prévention du Mélanome.

C'est dans ce cadre général que s'inscrit cette journée de travail et de réflexion qui doit nous permettre de mieux comprendre les enjeux sanitaires liés au manque de sommeil, de disposer des outils qui permettront un meilleur repérage des élèves afin de leur donner les moyens d'y remédier.

J'attache une importance particulière à la démarche entreprise aujourd'hui et qui s'appuie sur une logique partenariale, garante d'efficacité. Il nous appartient en effet de mieux coordonner nos actions afin de permettre à chaque élève de disposer de l'équilibre physiologique nécessaire à la pleine réussite de sa scolarité.

Je vous remercie.

Le Sommeil : Une priorité de santé

Journée Nationale du Sommeil
le 15 mars 2006 au Lycée Henri IV

Une démarche de santé et
une démarche académique.
Quelle concordance ?

- La Santé, une des priorités académiques
- Organisation et structuration du sommeil normal
- De l'adolescence au sujet âgé, le sommeil évolue
- Le sommeil, un problème de santé publique

www.reseau-morphee.org



Le Sommeil : une priorité pour la Santé

www.reseau-morphee.org



Un colloque organisé le 15 mars 2006 au Lycée Henri IV, conjointement par Maurice QUÉNET, Recteur de l'Académie, Chancelier des Universités de Paris, et Madame Sylvie ROYANT-PAROLA, Docteur en psychiatrie, Présidente du Réseau Morphée, s'est tenu dans le cadre de la 6^{ème} Journée Nationale du Sommeil sur le thème :

« Le sommeil : une priorité de santé »

Une démarche de santé et une démarche académique. Quelle concordance ?

Le sommeil et ses pathologies sont aujourd'hui insuffisamment pris en compte en termes d'éducation, de prévention et de soins. Le manque de sommeil n'est pas une fatalité, des solutions existent qu'il convient de connaître et de diffuser. Ainsi, dans son intervention intitulée « La Santé : une des priorités académiques, **Monsieur le Recteur de l'Académie de Paris a souligné qu'il attachait « une importance toute particulière à la démarche entreprise aujourd'hui qui s'appuie sur une logique partenariale, permettant de mieux comprendre les enjeux sanitaires liés au manque de sommeil, de disposer d'outils qui aideront à un meilleur repérage des élèves afin de leur donner les moyens d'y remédier. Il nous appartient de mieux coordonner nos actions afin de permettre à chaque élève de disposer de l'équilibre physiologique nécessaire à la pleine réussite de sa scolarité ».**

Le docteur Joëlle ADRIEN, Directeur de recherche Inserm, intervenant à la suite de Monsieur Quénet, a présenté une étude sur l'organisation et la structuration du sommeil normal : « de l'éveil au sommeil profond en passant par le sommeil paradoxal. Au cours du sommeil la physiologie du corps n'est pas identique à celle de la journée, les fonctions du sommeil et du rêve sont multiples ».

Le docteur Sylvie ROYANT-PAROLA, Docteur en Psychiatrie, Présidente du Réseau Morphée est intervenue sur le thème « **de l'adolescence au sujet âgé, le sommeil évolue** » : « le sommeil a des caractéristiques strictement individuelles sous tendues par des habitudes et par une hérédité. **L'adolescent malmène son sommeil et le néglige ; mauvaise hygiène de sommeil, troubles du rythme du sommeil et de l'éveil, dépression, irritabilité augmentée, instabilité psychomotrice, fixation de l'attention ou la concentration inférieures à 5 minutes. La difficulté à élaborer des projets nouveaux ou à voir les conséquences de ces actes »...**

Le Réseau Morphée est consultable en ligne sur www.reseau-morphee.org. Le docteur Royant-Parola, Présidente du Réseau a précisé que ce site internet était un outil d'information sur le sommeil, le sommeil de l'enfant, de l'adolescent, permettant un échange de questions-réponses grâce à un forum, à un blog et une présentation ludique sur toutes ces questions, à des liens pratiques et utiles...

Le docteur Marie-Françoise VECCHIERINI, *past Présidente de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil* à travers le thème « **le sommeil : un problème de santé publique** », a souligné que le sommeil représentait le tiers de notre vie, mais que les pathologies liées au manque de sommeil étaient mal connues des médecins. L'insomnie chronique touche 9% de la population, une personne sur cinq se plaint d'une somnolence pathologique. 7% des accidents mortels sur la route sont liés à un endormissement au volant...

Enfin, **le Professeur Pierre ESCOURROU**, chef de service à l'Hôpital Antoine Béchère a conclu cette journée en répondant aux questions posées par des chefs d'établissement, des professionnels de santé de l'éducation nationale : infirmières, médecins, assistantes sociales scolaires sur les symptômes liés au manque de sommeil, la mise en place d'outils pédagogiques sur le sommeil, la création de supports pédagogiques...