



GOUVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# FEUILLE DE ROUTE INTERMINISTÉRIELLE EN FAVEUR D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ

2025 - 2026



# **SOMMAIRE**

<b>Le sommeil des Français en chiffres .....</b>	P.5
<b>Les risques liés à la dégradation du sommeil .....</b>	P. 7
<b>Les 9 mesures phares.....</b>	P. 9
<b>Les 25 mesures de la feuille de route.....</b>	P. 21
<b>Recommandations et conseils pour un bon sommeil.....</b>	P. 26

# LE SOMMEIL DES FRANÇAIS EN CHIFFRES

**Le sommeil est un déterminant de santé essentiel** : c'est un facteur d'équilibre psychologique et de récupération physique et mentale, quel que soit l'âge, l'environnement, et l'état de santé.

En 50 ans, le temps de sommeil des Français a diminué d'une heure et demi.

Les Français dorment en moyenne 7h par nuit, avec une durée de 7h30 en moyenne le week-end, ce qui semble correspondre aux recommandations de durée de sommeil pour les adultes, mais les besoins varient selon l'âge et ne sont pas toujours couverts.

Ainsi, 1 Français sur 5 dort moins de 6 heures par nuit pendant la semaine, et on estime que plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents<sup>1</sup> ne dorment pas suffisamment. En outre, un nombre grandissant de Français se plaignent d'une mauvaise qualité de sommeil : en 2024, 45 % des Français déclarent au moins un trouble du sommeil, 9 % souffrent d'apnée du sommeil (contre 5 % en 2013)<sup>2</sup>. Selon Santé publique France, 1 Français sur 2 ressent du stress impactant son sommeil<sup>3</sup>.

## CHIFFRES CLÉS

# 2025-2026

Les Français dorment environ  
**7H** par nuit

**1 Français sur 5 dort moins de 6 heures par nuit**

**1 Français sur 2 ressent du stress impactant son sommeil**

**30 %** des enfants et  
**70 %** des adolescents manquent de sommeil

**45 %**  
des Français sont confrontés à au moins un trouble du sommeil

<sup>1</sup> Owens 2014 et Trosman et Ivanenco 2021 et Royant-Parola, Londe, Tréhout, & Hartley, 2021.

<sup>2</sup> <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/Dias-ConfPresse-INSV-JS-2025-vdef.pdf>

<sup>3</sup> <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sommeil>

# **LES RISQUES LIÉS À LA DÉGRADATION DU SOMMEIL**

## Le sommeil n'est pas un simple temps de repos. Il correspond à une activité physiologique essentielle.

Un mauvais sommeil ou un manque de sommeil augmente le risque de maladies cardio-vasculaires<sup>4</sup>, d'obésité<sup>5</sup> et de diabète, de cancers.

### Par exemple :

- Un temps de sommeil trop court augmente de 55 % les risques d'obésité chez les adultes (89 % chez les enfants)<sup>6</sup> ;
- Des nuits de moins de 6h augmentent de 28 % le risque de développer un diabète de type 2<sup>7</sup>.

Le manque de sommeil chez les enfants et les jeunes impacte leur croissance et diminue leur résistance immunitaire<sup>8</sup>, comme l'efficacité vaccinale.

De même, un sommeil altéré ou insuffisant a un impact sur la santé mentale, et les troubles de santé mentale s'accompagnent fréquemment de troubles du sommeil. En effet, cela accentue les risques de troubles de l'humeur<sup>9</sup>, d'anxiété et de symptômes dépressifs : l'insomnie multiplie par 2 le risque de développer une dépression<sup>10</sup> et 75 % des personnes vivant avec des troubles psychiques ont une mauvaise qualité de sommeil.

De récentes études révèlent également que l'altération de la qualité du sommeil serait un signe d'alerte précoce du développement de maladies neurodégénératives.

À tout âge, les troubles du sommeil ont des retentissements sur la vie quotidienne. En particulier, la sensibilité au manque de sommeil est très marquée chez les enfants et les jeunes, dont les besoins de sommeil sont plus importants que ceux des adultes. Une dégradation du sommeil peut perturber fortement leurs capacités d'apprentissage, de concentration, de raisonnement logique, éléments clés dans la réussite de leur scolarité<sup>11</sup>.

Chez les adultes, les troubles du sommeil ou l'insuffisance de la durée de sommeil impactent la concentration au travail et les performances individuelles. Leurs effets négatifs sur la vigilance majorent les risques d'accidents routiers.

- La somnolence touche 1/4 des Français (plus d'1/3 des 18-24 ans).
- Entre 10 et 20 % des accidents de la circulation sont ainsi attribués à une somnolence lors de la conduite automobile<sup>12</sup>.

La détérioration du sommeil observée dans la population générale s'explique par des facteurs pluriels, individuels comme sociétaux : comportements défavorables à la bonne hygiène de sommeil (usage des écrans, sédentarité, horaires irréguliers, dette chronique de sommeil, etc.), dégradation de la santé mentale, consommation de psychotropes et de substances psychoactives (alcool, drogues...), facteurs environnementaux (bruits, chaleur...).

4 St-Onge et al. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health A Scientific Statement From the American Heart Association Circulation. 2016.

5 Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S., et al. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*, 31(5), 619-626.

6 V. Viot-Blanc, Le manque de sommeil favorise-t-il l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires ?, Médecine du Sommeil, Volume 7, Issue 1, 2010, Pages 15-22, ISSN 1769-4493, <https://doi.org/10.1016/j.msom.2010.01.006>.

7 Ibid.

8 Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. *Sleep*, 38(9), 1353-1359. Cité par Ruel, Sophie. La relation entre l'insomnie, le fonctionnement immunitaire et l'occurrence d'infections chez des patients atteints de cancer / Sophie Ruel. Thèse (Ph. D.) Université Laval, 2018.

9 Mood-related Sleep Problems in Children and Adolescents Chorney, Detweiler et al. 2008, Lofthouse, Gilchrist et al. 2009 ; Blanken, 2019.

10 A meta-analysis of 34 cohort studies involving over 150000 participants found that the presence of insomnia doubled the relative risk of developing depression. Li L, Wu C, Gan Y, Qu X, Lu Z. Insomnia and the risk of depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Psychiatry* 2016; 16: 375.

11 Touchette, Petit et al. 2007 ; Quach, Hiscock et al. 2009.

12 Connor, J., G. Whitlock, R. Norton and R. Jackson (2001). «The role of driver sleepiness in car crashes: a systematic review of epidemiological studies.» *Accid Anal Prev* 33(1): 31-41.

# **INTRODUCTION :**

**Les Français dorment moins et moins bien et ce "déclin" du sommeil s'est accentué depuis la crise sanitaire. Cette dégradation des indicateurs du sommeil est bien mise en évidence par l'enquête Coviprev de Santé publique France et confirmée par les enquêtes annuelles de l'Institut National de la veille et du sommeil (INSV).**

La feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité a été élaborée en réponse à ce constat de l'altération de la qualité du sommeil des Français.

Elle s'inscrit également dans le cadre de la Grande Cause nationale pour 2025, du fait des relations étroites entre sommeil et santé mentale.

Le déclin du sommeil n'est pas une fatalité : il est possible d'inciter les individus à adopter des comportements plus favorables, par une politique de prévention ambitieuse, et d'agir sur certains facteurs de l'environnement par une action publique multisectorielle.

La feuille de route "sommeil" s'inscrit dans la continuité du précédent plan d'actions (2007-2010) qui avait notamment permis le développement du réseau des centres du sommeil.

La nouvelle feuille de route "sommeil" mobilise les acteurs de différents secteurs pour concevoir et mettre en place des actions concrètes, et placer la question du sommeil au centre de différentes politiques publiques : santé, travail, logement, éducation, enseignement supérieur, culture...

Elle met l'accent sur la prévention et l'information du grand public quant à l'importance du sommeil et les repères pour bien dormir.

Une attention particulière est portée aux enfants et aux jeunes. En effet, selon une étude de l'INSV-MGEN de 2018, alors que la durée sommeil recommandée pour les 15-24 ans est de 8h à 10h de sommeil, on constate qu'elle se limite à 7h17 en moyenne en semaine.

En outre, l'exposition croissante des enfants et adolescents aux écrans affecte la qualité de leur sommeil, avec un endormissement plus tardif, et des réveils nocturnes liés aux notifications provenant de leurs appareils électroniques. Cela peut contribuer à créer ou aggraver une dette de sommeil chez ces populations.

**Bien dormir, c'est l'affaire de tous !**



# **LES 9 |**

# **MESURES |**

# **PHARES |**

# **AXE 1**

**INFORMER  
ET PROMOUVOIR  
LE SOMMEIL  
COMME  
DÉTERMINANT  
DE LA SANTÉ  
GLOBALE**

## Faire connaître les durées de sommeil recommandées à chaque âge

Il s'agit de donner des repères clés aux parents et aux familles via plusieurs supports d'information : pages dédiées au sommeil sur le site de l'assurance maladie Ameli.fr, celui de Santé publique France et sur le site : [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)

### Enjeu :

Les enquêtes annuelles de l'INSV révèlent une dégradation des indicateurs du sommeil y compris pour les enfants et les adolescents. Or, ces derniers sont plus sensibles que les adultes au manque de sommeil. Informer leurs parents et plus largement le grand public sur les durées de sommeil recommandées, peut les inciter à y prêter attention et à modifier leurs habitudes. Connaitre et appliquer les conseils pour un bon sommeil, peut permettre d'améliorer ce déterminant de santé.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (Direction générale de la santé - DGS)

**Contributeurs :** Santé publique France, [sante.fr](http://sante.fr), Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM)

## Le site de prévention « Manger bouger » renforcera les contenus dédiés au sommeil

Exemple : le site internet : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) intègrera des conseils sur le sommeil.

### Enjeu :

Cette mesure vise à rappeler l'importance du sommeil en tant que déterminant de santé majeur, au même titre que la pratique d'une activité physique et qu'une alimentation équilibrée. L'extension de ce message permet d'illustrer les liens entre ces composantes essentielles d'une bonne santé.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Contributeurs :** Haut conseil de la Santé publique (HCSP), Santé publique France

# **AXE 2**

## **FAVORISER LA BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL DES ENFANTS**

Créer les conditions  
pour favoriser, dès le plus jeune âge,  
un sommeil de qualité.

## Intégrer de nouvelles questions sur le sommeil dans le carnet de santé de l'enfant

Cette action est réalisée depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2025 avec la mise en circulation du nouveau carnet de santé de l'enfant qui contient également plusieurs conseils aux parents.

### Enjeu :

Le sommeil, en tant que déterminant majeur de santé, nécessite que les médecins généralistes et les pédiatres s'en emparent. Il s'agit d'inciter ces professionnels de santé à échanger avec les parents et familles, avec des questions consacrées au sommeil lors des examens obligatoires de l'enfant. Ces échanges devraient permettre d'identifier d'éventuelles difficultés, et de mettre en place les solutions adéquates pour y remédier.

Aujourd'hui, de nombreux parents sont démunis face aux problèmes de sommeil de leurs enfants et se tournent vers des «coachs» aux méthodes non éprouvées. Le sommeil étant un déterminant majeur de santé, il importe que les médecins généralistes et les pédiatres s'en emparent.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Calendrier :** 2025

## Promouvoir un rituel au moment du coucher

Cette action consiste en la promotion des pratiques culturelles (lecture, chant, musique...) comme support d'un temps de partage parents-enfants au moment du rituel du coucher, notamment dans le cadre du dispositif « Premières pages » sur le livre et la lecture en partage.

### Enjeu :

Bien dormir est un apprentissage, auquel le rituel du coucher centré autour de la pratique des arts et de la lecture contribue largement. Il est important d'instaurer une routine du coucher entre parents et enfant. Elle permet de favoriser, dès le plus jeune âge, l'adoption de bonnes habitudes.

**Pilote :** ministère de la Culture

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS), associations culturelles

---

## **Renforcer la sensibilisation des professionnels de l'accueil du jeune enfant à l'importance du sommeil**

Dans le cadre de la réforme du service public de la petite enfance, le référentiel qualité d'accueil de la petite enfance sera enrichi avec des repères sur les besoins physiologiques des enfants en matière de sommeil en fonction de l'âge (à la naissance, de 6 mois à 1 an, entre 1 et 2 ans, à 3 ans), et des conseils en matière de sieste. Ce référentiel sera opposable et donnera lieu ensuite à une actualisation des référentiels de formation des assistantes maternelles et des personnels de crèche.

---

### **Enjeu :**

Il s'agit d'informer et de sensibiliser les professionnels d'accueil du jeune enfant aux risques liés à l'exposition des enfants aux écrans, et en particulier aux conséquences néfastes des écrans sur le sommeil, afin de les orienter vers de meilleures pratiques.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (Direction de la sécurité sociale - DSS, Direction de projet service public de la petite enfance)

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS, Direction générale de la cohésion sociale - DGCS)

# **AXE 3**

## **AGIR POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU SOMMEIL**

Agir de manière transverse  
pour préserver le sommeil.

## Lutter contre les nuisances sonores grâce à des rénovations

Celles-ci permettent à la fois d'améliorer les qualités thermiques et acoustiques des logements sur la base de recommandations pour le choix des matériaux et les économies d'échelle possibles.

Elle comporte la réalisation d'un guide de recommandations par le centre scientifique et technique du bâtiment (CSTB).

### Enjeu :

Les nuisances sonores liées à une mauvaise isolation phonique des logements peuvent entraver le sommeil, en retardant l'endormissement ou en provoquant des réveils intempestifs. Ces perturbations engendrent une fatigue notable, caractérisée par une diminution des capacités de travail ou des performances cognitives. Agir sur le niveau d'isolation phonique des logements contribuera à améliorer la qualité du sommeil et à préserver la santé physique et mentale des habitants de ces logements.

**Pilote :** ministère chargé du Logement (Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages - DHUP) et ministère chargé de la Transition écologique (Direction générale de la prévention des risques - DGPR)

**Contributeurs :** DGS, Agence Nationale de l'habitat (ANAH), Centre scientifique et technique du bâtiment (CSTB), Conseil national du bruit (CNB)

## Encourager le déploiement d'espaces calmes labellisés "QUIET" auprès des collectivités

Créé dans le cadre du 4<sup>e</sup> plan national santé environnement (PNSE4), le label "QUIET" a pour objectif de valoriser et promouvoir les actions ou les projets visant à améliorer ou à préserver l'environnement sonore. Il propose que chacun puisse trouver du calme dans des espaces identifiés grâce au label "QUIET", s'isoler et se protéger des nuisances sonores dans son quotidien. Le label est attribué à un lieu (ex : établissement scolaire, bibliothèque, entreprise, commerce, restaurant,...) ou un temps précis, identifié.

### Enjeu :

Dans le cadre du plan national "santé environnement", ces espaces calmes "QUIET" permettent aux populations de disposer d'espaces ressourçants par leur tranquillité sonore, contribuant ainsi à l'instauration de conditions propices à un repos de bonne qualité. L'enjeu est donc de poursuivre le développement de ces espaces, afin de favoriser le bien-être, le délassement, voire la sieste, et donc l'entretien de la santé mentale de chacun.

**Pilote :** ministère chargé de la santé (DGS)

**Contributeurs :** ministère chargé de la transition écologique (DGPR)

## Prévenir et sensibiliser auprès des acteurs du monde du travail

Cette action vise à informer les acteurs de l'entreprise (employeurs, encadrants, préveneurs internes, salariés, représentants) des risques pour le sommeil associés à certains modes d'organisation du travail (travail de nuit, horaires atypiques), et à fournir des outils aux entreprises et préveneurs pour mettre en place des mesures de prévention afin d'atténuer ces effets.

### Enjeu :

La littérature scientifique a mis en évidence les impacts du travail posté ou en horaires atypiques sur le sommeil et la santé des personnes concernées. Par ailleurs, on note depuis quelques années une augmentation de la proportion de personnes travaillant en horaires atypiques. Cette action doit donc permettre aux acteurs de l'entreprise de connaître les mesures de prévention adaptées pour prévenir les risques liés à ces modes d'organisation du travail.

**Pilote :** ministère chargé du Travail (Direction générale du travail - DGT)

**Contributeurs :** acteurs de la santé au travail



# **AXE 4**

## **AMÉLIORER LE REPÉRAGE DES TROUBLES DU SOMMEIL**

Sensibiliser, former et outiller les professionnels et les individus eux-mêmes pour favoriser un repérage précoce des troubles du sommeil.

## Déployer un outil numérique permettant le suivi de son sommeil : application Jardin Mental

Développée en 2020 avec l'appui de la Fabrique du Numérique du ministère de la Santé et reprise fin 2023 par la Cnam, l'application Jardin Mental a été créée avec des patients et des professionnels de santé, afin de permettre à l'usager, sur la base d'un questionnaire quotidien personnalisé, de suivre son état de santé mentale et son évolution à l'aide de plusieurs indicateurs (sommeil, humeur, prise de médicaments, ...), et de faciliter, le cas échéant, le dialogue avec des professionnels de santé.

### Enjeu :

Jardin Mental entend participer à l'amélioration des suivis psychiatriques ou psychologiques. Plus largement, en fournissant à l'utilisateur des informations sur son sommeil, et en lui donnant accès à des conseils, Jardin Mental contribue à une meilleure prise en compte du sommeil au quotidien et peut contribuer à modifier ses habitudes.

Cette application est gratuite et accessible à tous. Elle peut contribuer plus largement à la sensibilisation du grand public à l'importance de la santé mentale et du sommeil.

**Pilote :** Cnam

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DSS), Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)



# **LES 25 MESURES DE LA FEUILLE DE ROUTE**

# **LES 5 ENGAGEMENTS :**

**1**

**INFORMER  
ET PROMOUVOIR  
LE SOMMEIL  
COMME DÉTERMINANT  
DE LA SANTÉ GLOBALE**



**2**

**FAVORISER UNE BONNE  
HYGIÈNE DE SOMMEIL  
CHEZ LES ENFANTS  
ET LES JEUNES**



**3**

**AGIR POUR  
UN ENVIRONNEMENT  
PLUS FAVORABLE  
AU SOMMEIL**



**4**

**AMÉLIORER  
LE REPÉRAGE  
DES TROUBLES  
DU SOMMEIL**

**5**

**REFORCER  
LES CONNAISSANCES  
SUR LE SOMMEIL**



## Axe 1 : Informer et promouvoir le sommeil comme déterminant de la santé globale

**Enjeu :** rendre disponible une information fiable et harmonisée auprès du grand public

**1.** Enrichissement des contenus d'information sur le sommeil disponibles en ligne sur les sites institutionnels, notamment **pour donner des repères sur les durées recommandées du sommeil en fonction de l'âge** et les risques afférents : sante.gouv.fr, santepubliquefrance.fr, 1000-premiers-jours.fr, ameli.fr (espaces Assuré, Professionnel de santé et Entreprise), ainsi que dans le carnet de maternité pour les femmes enceintes.

**Pilotes :** Direction Générale de la Santé (DGS), Santé publique France, Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM)

**Contributeurs :** sociétés savantes, Haut Conseil de santé publique (HCSP)

**2.** Campagnes de sensibilisation pour le grand public :  
I/**Le site de prévention « Manger bouger » renforcera les contenus dédiés au sommeil** ;  
II/ mise en valeur du déterminant sommeil dans les campagnes thématiques de Santé publique France (notamment : campagne 2025 sur la santé mentale et une page sommeil créée dans le site : [santementale-info-service.fr](http://santementale-info-service.fr) avec un outil d'auto-ressource : le journal du sommeil) ;  
III/ campagne de communication sur le bon usage des benzodiazépines ;  
IV/ campagne de sensibilisation au risque de somnolence au volant, notamment avant les départs en grandes vacances.

**Pilotes :** ministère chargé de la Santé (DGS), Santé publique France, Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), Délégation interministérielle à la sécurité routière  
**Contributeurs :** CNAM, Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS).

**3.** Identifier et valoriser la mobilisation des acteurs culturels sur les enjeux d'un sommeil de qualité en encourageant les acteurs de la culture technique, scientifique et industrielle à proposer des contenus scientifiques autour du sommeil, à destination du grand public.

**Pilote :** Ministère de la Culture

**Contributeur :** DGS.

## Axe 2 : Favoriser une bonne hygiène de sommeil chez les enfants et les jeunes

**Enjeu :** créer les conditions pour favoriser, dès le plus jeune âge, un sommeil de qualité

**Dès le plus jeune âge :**

**4.** Incitation à échanger sur le sommeil lors des consultations obligatoires de l'enfant, grâce aux **nouvelles questions sur le sommeil, intégrées dans le carnet de santé de l'enfant**, de sorte à conseiller les familles sur une bonne hygiène de sommeil pour les enfants.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**5. Promotion des arts (lecture, chant, musique...) comme support d'un temps de partage parents-enfants au moment du rituel du coucher,** notamment en s'appuyant sur la sensibilisation des familles et des professionnels de la petite enfance dans le cadre du dispositif « Premières pages » ou sur le travail des associations engagées pour la promotion du livre et la lecture en partage.

**Pilote :** ministère de la Culture

**Contributeurs :** Collectivités (dont Conseils Départementaux) / Associations.

**6. Renforcement de la sensibilisation des professionnels de l'accueil du jeune enfant à l'importance du sommeil** via l'inscription de bonnes pratiques concernant le sommeil et l'exposition aux écrans dans le référentiel sur la qualité de l'accueil des jeunes enfants.

**Pilote :** ministère chargé de la santé (Direction de la Sécurité Sociale - DSS, Direction de projet service public de la petite enfance)

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS), Direction générale de la cohésion sociale - DGCS), sociétés savantes.

**Pour une meilleure prise en compte du sommeil dans le cadre scolaire :**

**7.** Renforcement des connaissances des enseignants de l'éducation nationale et des acteurs éducatifs de l'enseignement agricole et mise à disposition de documentation et d'outils.

**Pilote :** ministère de l'Éducation nationale (Direction générale de l'enseignement scolaire - DGESCO, Direction générale de l'enseignement et de la recherche - DGER), ministère de l'Agriculture

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS), Conseil scientifique de l'éducation nationale.

**8.** Rédaction d'un texte de cadrage pour l'organisation des siestes à l'école maternelle.

**Pilote :** ministère de l'Éducation Nationale (DGESCO)

**Contributeurs :** Conseil Scientifique Éducation Nationale.

**9.** Sensibilisation des enfants et des parents à la bonne hygiène du sommeil grâce à la diffusion de la mallette pédagogique « Mémétonpyj » auprès des classes de CP, CE1 et CE2

**Pilote :** ministère de l'Éducation Nationale (DGESCO)

**Contributeurs :** Conseil Scientifique Éducation Nationale.

**10.** Paramétriser les espaces numériques de travail et les logiciels de vie scolaire afin d'instituer des plages de déconnexion numérique le soir et le week-end, notamment pour préserver le sommeil des élèves.

**Pilote :** ministère de l'Éducation Nationale (DGESCO)

**Contributeur :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Pour sensibiliser les étudiants sur les enjeux du sommeil :**

**11.** Mise en place d'actions de prévention, promotion et éducation à la santé portant sur le sommeil et ses déterminants (activité physique, usage des écrans...) à destination des étudiants :

- par les services de santé étudiante (SSE) et dans les différents services des établissements d'enseignement supérieur dans le cadre de la thématique prioritaire « santé mentale » prévue par l'instruction interministérielle relative à la réforme du dispositif de santé en faveur des étudiants et usagers de l'enseignement supérieur,
- par les Crous, pour améliorer le sommeil dans les résidences universitaires,
- par les bibliothèques universitaires, qui mettront à disposition de la documentation et des espaces dédiés, pour des ateliers, des animations et des salles de sieste.

**Pilote :** ministère chargé de l'Enseignement supérieur (Direction générale de l'enseignement supérieur et de l'insertion professionnelle-DGESIP)

**Axe 3 : Agir pour un environnement plus favorable au sommeil**

**Enjeu :** actions dans différents milieux pour préserver le sommeil

**Dans l'habitat :**

**12.** Mener une étude interministérielle de terrain permettant de mesurer le confort d'été dans les bâtiments neufs et existants, rénovés ou non, ainsi que son impact sur la santé des occupants (ce qui inclura la question du sommeil).

**Pilotes :** ministère chargé de la Santé (Direction générale de la Santé - DGS) et ministère chargé du Logement (Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages - DHUP).

**Contributeur :** ANSES (rapport attendu pour décembre 2026).

**13. Lutte contre les nuisances sonores grâce à des rénovations** qui permettent à la fois d'améliorer les qualités thermiques et acoustiques des logements, sur la base de recommandations pour le choix des matériaux et les économies d'échelle possibles.

**Pilote :** ministère chargé du Logement (Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages - DHUP) et ministère chargé de la Transition écologique (Direction générale de la prévention des risques - DGPR)

**Contributeur :** Centre scientifique du bâtiment (réalisation d'un guide).

**14.** Mise en œuvre des règles sanitaires d'hygiène et de salubrité des habitations prévues par le décret du 29 juillet 2023 qui définit des principes de prévention pour un habitat favorable à la santé, notamment en ce qui concerne le sommeil (configuration et équipement des logements, nuisances sonores, olfactives et lumineuses intérieures ou extérieures, suroccupation, respect de l'intimité...).

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Contributeur :** ARS et collectivités territoriales (services communaux d'hygiène et de santé)

**15. Déploiement des lieux publics labellisés**

**«espaces calmes» QUIET** dans le cadre du Plan national Santé Environnement 4 (PNSE 4).

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Contributeurs :** Centre d'information sur le bruit (CidB), collectivités.

**16. Mobiliser les conseils locaux de santé mentale** pour sensibiliser les acteurs et le public au sommeil comme déterminant de la santé mentale.

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS)

**Contributeurs :** Centre national de ressources et d'appui aux Conseils Locaux de Santé Mentale (CCOMS), Agences régionales de santé (ARS)

## **En milieu de travail et à l'hôpital**

### **17. Prévention et sensibilisation des acteurs du monde du travail :**

- Mieux informer les acteurs de l'entreprise (salariés, représentants de salariés, employeurs, encadrants, préveteurs internes) sur les risques que peuvent poser certaines organisations du travail (comme les horaires atypiques) sur la santé des salariés et notamment sur leur sommeil.
- Renforcer l'information et outiller les entreprises et les préveteurs sur les mesures de prévention à mettre en place pour atténuer les effets des organisations du travail (comme les horaires atypiques) pouvant impacter la santé des salariés et notamment leur sommeil.

**Pilote :** ministère chargé du Travail (Direction générale du travail)

**Contributeurs :** acteurs de la santé au travail.

### **18. Élaboration et diffusion de recommandations concernant l'organisation des services hospitaliers pour favoriser le sommeil des patients et des soignants**

**Pilote :** Agence nationale d'appui à la performance des établissements de santé et médico-sociaux (ANAP)

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS, DGOS), fédérations hospitalières.

### **19. Sensibilisation des professionnels de santé sur l'importance du sommeil comme déterminant de santé somatique et mentale, ainsi que sur les recommandations scientifiques pour améliorer la qualité du sommeil en cas de travail en horaire atypique/posté via :**

- la formation initiale des infirmiers sur la promotion d'un sommeil de qualité pour eux et les patients ; et sur le sommeil comme signe d'alerte précoce de certaines pathologies chroniques,
- la formation continue des professionnels de santé (infirmiers, médecins généralistes, sage-femmes, pharmaciens d'officine ...).

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (Direction générale de l'offre de soins - DGOS)

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS), Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), Association nationale pour la formation permanente du personnel hospitalier (Anfh)

## **Axe 4 : Améliorer le repérage des troubles du sommeil**

**Enjeu :** sensibiliser, former et outiller les professionnels et les individus eux-mêmes pour favoriser un repérage précoce des troubles du sommeil

### **20. Sensibilisation, formation et outillage des professionnels de santé (infirmiers, médecins généralistes, sage-femmes, pharmaciens d'officine, etc.).**

**Pilote :** DGS

**Contributeurs :** ordres professionnels, sociétés savantes, CNAM, DGOS.

### **21. Déploiement du dispositif Mon Bilan Prévention qui permet notamment d'aborder la question du sommeil avec son professionnel de santé et de recevoir ainsi des conseils et une orientation si nécessaire.**

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (Direction générale de la Santé)

**Contributeurs :** HSCP, CNAM, professionnels volontaires.

### **22. Prévention du mésusage de produits dans le cadre de troubles du sommeil : mise en œuvre des prescriptions renforcées pour les benzodiazépines ; recommandations de bon usage de la mélatonine, pour prévenir les intoxications et le mésusage notamment chez les personnes ayant des troubles du neurodéveloppement.**

**Pilote :** ministère chargé de la Santé (DGS), Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DSS), ANSM, CNAM.

### **23. Mise à disposition de tous d'une application de suivi consacrée à la santé mentale, Jardin Mental, qui comprend des conseils et recommandations sur le sommeil. Cette application, qui peut être paramétrée pour suivre plus spécifiquement son sommeil, peut permettre de nourrir les échanges entre patients et professionnels de santé ou psychologues.**

**Pilote :** CNAM

**Contributeurs :** ministère chargé de la Santé (DGS), Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

**24.** Repérage et prévention de l'épuisement parentalen faisant mieux connaître les dispositifs de répit financés par les CAF.

**Pilote** : ministère chargé des Solidarités ( Direction générale de la cohésion sociale - direction de projet 1 000 premiers jours)

**Contributeur** : ministère chargé de la Santé (DGS)

## Axe 5 : Renforcer les connaissances sur le sommeil

**Enjeu** : mieux suivre et documenter les habitudes de sommeil et troubles du sommeil des Français

**25.** Soutien aux activités de recherche concernant le sommeil, grâce notamment à l'inscription de cette thématique dans les appels à projets (plan national de recherche en prévention, programme national de recherche Environnement-Santé-Travail, Agence nationale de la recherche, appel à projets d'études et de recherche 2023-2027 de la sécurité routière...).

**Pilotes** : ministère chargé de la Santé (DGS), ministère chargé de la Justice (Direction de la protection judiciaire de la jeunesse - DPJJ), Délégation interministérielle sécurité routière...

**Contributeurs** : équipes de recherche.

### Glossaire :

DGS – Direction générale de la santé

DGOS – Direction générale de l'offre de soins

DSS – Direction de la sécurité sociale

DGCS – Direction générale de la cohésion sociale

CNAM – Caisse national d'assurance-maladie

SPF – Santé publique France

HSCP – Haut conseil de santé publique

DGT – Direction générale du travail

ANSM – agence national de la sécurité du médicament

INSV – Institut national du sommeil et de la vigilance

SFRMS - société française de recherche en médecine du sommeil

DGESCO – Direction générale de l'enseignement scolaire

DGER – Direction générale de l'enseignement et de la recherche

DGESIP – Direction générale de l'enseignement supérieur et de l'insertion professionnelle

DHUP – Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des paysages

DGPR – Direction générale de la prévention des risques

ANSES – Agence nationale de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

ARS – Agences régionale de santé

SCHS – Service communal d'hygiène et de santé

CCOMS – centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

ANAP – Agence nationale d'appui à la performance, des établissements de santé et médico-sociaux.

ANFH – Association nationale pour la formation permanente du personnel hospitalier

DPJJ – Direction de la protection judiciaire de la jeunesse

# **RECOMMANDATIONS ET CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL :**

**Source : Institut National du Sommeil  
et de la Vigilance (INSV)**

- 1.** Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
- 2.** Exposez-vous à la lumière du jour.
- 3.** Consacrez au moins 2h30 par semaine à une activité physique.
- 4.** Interrompez aussi fréquemment que possible les longues périodes en position assise.
- 5.** Utilisez le vélo, la marche le plus possible pour vous déplacer.
- 6.** Privilégiez l'utilisation des escaliers.
- 7.** Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
- 8.** Limitez votre consommation d'alcool, en particulier le soir.
- 9.** Ne sautez pas le dîner, mais évitez des plats difficiles à digérer et/ou trop gras.
- 10.** Déconnectez-vous des écrans au moins 1h avant de vous coucher et laissez-les éteints jusqu'au lendemain matin.
- 11.** Instaurez une ou des activités rituelles calmes (lire, dessiner, prendre une tisane, méditer), qui feront intégrer à votre corps le passage à un rythme propice à l'endormissement.
- 12.** Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- 13.** Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association lit=sommeil. Si vous ne dormez pas, sortez du lit.
- 14.** Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil, en écoutant vos sensations physiques et mentales.





## GOUVERNEMENT

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Édition : Direction générale de la santé

Mise en page : Dicom du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles • Illustrations : Gettyimages • Juillet 2025