Pour en savoir plus

La première partie de ce « Pour en savoir plus » propose une liste de références de documents sur le sommeil. Au cours de notre recherche bibliographique, nous avons identifié un grand nombre d'ouvrages et guides tout public, et retenu ceux dont les auteurs sont des spécialistes reconnus du sujet. Nous avons, par ailleurs, choisi d'écarter la plupart des ouvrages médicaux décrivant la neurobiologie du sommeil, les pathologies ou encore l'enregistrement de l'activité cérébrale.
Notre bibliographie indique d'abord quelques ouvrages généraux sur le sommeil et ses mécanismes, fournit une liste de guides sur le sommeil et ses troubles ainsi que quelques références d'ouvrages professionnels, puis replace le sujet dans le contexte de la santé publique. Quelques brochures et documents de prévention sont présentés dans une deuxième partie. Nous avons ensuite recensé des organismes ressources : réseaux de santé, sociétés savantes et organismes de promotion de la santé, d'une part, associations de patients, d'autre part. La dernière partie présente des sites Internet consacrés au sommeil.

Dernière visite des sites Internet mentionnés : 01/03/2007

Bibliographie

Comprendre le sommeil

• De Leersnyder H. *L'enfant et son sommeil.* Paris : Robert Laffont, 1998 : 234 p.
• Dement W. C. *Avoir un bon sommeil.* Paris : Odile Jacob, 2000 : 432 p.
• Henry O., Pouthier C. *Pour comprendre le sommeil.* Paris : Pearson Education, coll. Pearson Pratique. Guide santé, 2007 : 160 p.
• Jouvet M. *Le sommeil et le rêve.* Paris : Odile Jacob, 2000 : 256 p.
• Jouvet M. *Pourquoi rêvons-nous, pourquoi dormons-nous ?* Paris : Odile Jacob, 2000 : 128 p.
• Lavie P. *Le monde du sommeil.* Paris : Odile Jacob, 1998 : 320 p.
• Magnin P. *Le sommeil et le rêve.* Paris : Puf, coll. Que sais-je ? 1992 : 128 p.

Le sommeil et ses troubles

Ouvrages « tout public », guides

• Billiard M. *Le sommeil.* Paris : le Cavalier bleu, coll. Idées reçues-Santé et médecine, 2002 : 128 p.
• Delormas F. *Le sommeil.* Toulouse : Privat, coll. Le guide de votre santé, 2003 : 48 p.
• Kahn A. *Le sommeil de votre enfant.* Paris : Odile Jacob, 1998 : 224 p.
• Lecendreux M. *Réponses à 100 questions sur le sommeil.* Paris : Solar, 2002 : 276 p.
• Léger D. *Le sommeil roi : faire face aux dangers méconnus de la somnolence excessive.* Paris : First Éditions, 1998 : 216 p.
• Lemoine P. *Les troubles du sommeil : tout savoir pour bien dormir*. Paris : In Press, coll. Questions de patients, 2005 : 106 p.
• Morin C. M. *Vaincre les ennemis du sommeil.* Montréal : Éditions de l'homme, 1997 : 263 p.
• Mullens E. *Apprendre à dormir : leçons de sommeil.* Paris : Éditions Josette Lyon, 2005 : 192 p.
• Ouellet N., Beaulieu M., Banville, J. *Bien dormir sans somnifères : guide pour les personnes âgées.* Rimouski : université du Québec, 2000 : 42 p.
En ligne : http://wer.uqar.qc.ca/nouellet/Documents/GUIDE_Bien_dormir_sans_somnif%E8res_2000.pdf
• Royant-Parola S. *Comment retrouver le sommeil par soi-même.* Paris : Odile Jacob, 2002 : 188 p.
• Thirion M., Challamel M.-J. *Le sommeil, le rêve et l'enfant.* Paris : Albin Michel, 2002 : 220 p.
• Valatx J.-L. *Les troubles du sommeil de l'adulte ?* Paris : Arnaud Franel, coll. « Peut-on prévenir », 2001 : 96 p.

Ouvrages professionnels

• Léger D. *Troubles du sommeil.* Paris : Doin, 2001 : 176 p.
• Onen S. H., Onen F. *Dictionnaire de médecine du sommeil.* Paris : ellipses, 1998 : 224 p.
• Shapiro C. M. *ABC des troubles du sommeil.* Paris : Maloine, 1996 : 216 p.
• Vecchierini M.-F. *Le guide du sommeil.* Montrouge : John Libbey Eurotext, 1997 : 170 p.

Sommeil et santé publique

• Challamel M.-J., Clarisse R., Lévi F., Laumon B., Testu F., Touitou Y. *Rythmes de l'enfant : de l'horloge biologique aux rythmes scolaires.* Paris : Inserm, coll. Expertise collective, 2001 : 124 p.
En ligne : http://ist.inserm.fr/basisrapports/rythmenf.html
• Didierlaurent C. *Sommeil : un enjeu de santé publique.* Monaco : Alpen, 2005 : 151 p.
• Giordanella J.-P. *Rapport sur le thème du sommeil.* Rapport à Monsieur Xavier Bertrand. Paris : ministère de la Santé et des Solidarités, 2006 : 274 p.
http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/giordanella_sommeil/rapport.pdf

Brochures, supports de prévention

• Caisse régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France. *L'univers sommeil.* Paris : Cramif, 2006 : 16 p. Disponible auprès de la Cramif, 17/19, avenue de Flandre, 75954 Paris Cedex 19.
Education.sante@cramif.cnamts.fr
• Institut du sommeil et de la vigilance. *Passeport pour le sommeil.* Institut du sommeil et de la vigilance, 32 p.
En ligne : http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/sommeil_290107/passeport_du_sommeil.pdf
• Plaquettes de la Société canadienne du sommeil (Montréal).
– Sommeil normal et hygiène du sommeil (2004)
En ligne : http://www.css.to/sleep/sommeil_normal.pdf
– Le sommeil des enfants (2006)
En ligne : http://www.css.to/sleep/sommeil_enfants.pdf
– Le sommeil et le vieillissement. (2006)
http://www.css.to/sleep/sommeil_aines.pdf
– Les adolescents et le sommeil : un guide de l'univers du manque de sommeil des adolescents. (2006)
En ligne : http://www.css.to/sleep/sommeil_adolescents.pdf

Organismes ressources

Réseaux de santé, sociétés savantes et organismes de promotion de la santé

• Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil (Prosom)
Prosom met en place des actions de sensibilisation et d'éducation sur le sommeil, la vigilance et les rythmes de vie. Elle regroupe des scientifiques, des formateurs et des acteurs de terrain ; elle produit et diffuse des expertises méthodologiques et des supports pédagogiques, disponibles en ligne, adaptés à différents publics (lettres d'information, dossiers techniques, diaporamas, vidéos, affiches, etc.).
Prosom : Hôpital de l'Hôtel-Dieu - Porte 1 - 1, place de l'Hôpital - 69288 Lyon Cedex 02.
Tél. : 04 78 42 10 77
Courriel : prosom@wanadoo.fr
En ligne : http://www.prosom.org

• Institut national du sommeil et de la vigilance (ISV)
L'ISV a pour vocation de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante

de la santé publique. L'association cherche à sensibiliser la population en coordonnant les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance et en incitant la recherche. Dans le cadre de cette mission s'inscrit la mise en œuvre d'actions d'information et de communication à destination du public, des pouvoirs publics et des professionnels de la santé, dont, notamment, la Journée nationale du sommeil.

ISV : 2, rue Cournot, 75015 Paris.
Tél. : 01 48 56 27 87
Courriel : secretariat@institut-sommeil-vigilance.org
En ligne : www.institut-sommeil-vigilance.org

• Réseau Morphée

Morphée est le premier réseau de santé francilien consacré à la prise en charge du patient atteint de troubles chroniques du sommeil. Regroupant professionnels de santé et associations de patients, il intervient à différents niveaux : formation des médecins aux pathologies du sommeil, coordination des soins, transmission de l'information entre les professionnels de la santé membres du réseau grâce à un dossier médical partagé.

Le site Internet du réseau donne accès aux professionnels de la santé à des documents de travail, et offre une information didactique au public non spécialiste.

Réseau Morphée : 2, Grande Rue - 92380 Garches.
Courriel : contact@reseau-morphee.org
En ligne : http://www.reseau-morphee.org

• Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS)

La SFRMS a pour but de faciliter les échanges d'informations scientifiques et la recherche dans les domaines de la physiologie et de la pathologie du sommeil.

On trouve sur la nouvelle version de son site Internet des actualités, des articles commentés, des comptes rendus de congrès, la carte de répartition en France des « centres du sommeil », ainsi que la revue annuelle *Sommeil et Vigilance* (en téléchargement). Certaines rubriques sont réservées aux professionnels de santé.

À noter que l'ancien site Internet est toujours consultable, il contient une information très riche sur le sommeil mais n'est plus mis à jour.

Centres du sommeil : agrées par la SFRMS, ces centres de consultation spécialisés accueillent, sur prescription de leur médecin, des patients souffrant de troubles graves du sommeil. On y pratique des examens de diagnostic tels que polysomnographie, tests itératifs d'endormissement, tests de maintien de la veille, etc.

SFRMS : Unité d'hypnologie - Hôpital neurologique - 69677 Bron Cedex.
Courriel : bastuji@univ-lyon1.fr
En ligne : http://www.sfrms.org (site mis à jour) et http://sommeil.univ-lyon1.fr/ (ancienne version)

Associations de patients

• Association française de narcolepsie-cataplexie et d'hypersomnie (ANC)

L'ANC a été créée, en 1986, à l'unité de sommeil de Montpellier pour faire connaître une maladie de la vigilance et du sommeil particulièrement handicapante. Elle a pour mission d'informer sur tous les aspects de la narcolepsie-cataplexie, d'aider dans l'aménagement des conditions de vie sociale des personnes atteintes et de favoriser la recherche des causes et des thérapeutiques de la maladie.

ANC : Le village - 07110 Valgorge.
Tél. : 04 75 88 95 39
Courriel : anc.paradoxal@wanadoo.fr
En ligne : http://perso.orange.fr/anc.paradoxal/index.html

• Association sommeil et santé

L'association est composée de patients, de médecins, infirmières et autres soignants, ainsi que de personnes bien portantes, dont le but est de faire reconnaître la pathologie du sommeil comme une priorité de santé publique, notamment en relayant l'action des centres du sommeil auprès des professionnels médicaux et paramédicaux. À noter que parmi les financeurs et soutiens de l'association figurent des laboratoires pharmaceutiques.

Association sommeil et santé : 1, place Paul-Verlaine - 92100 Boulogne.
Courriel : contact@sommeilsante.asso.fr
En ligne : http://www.sommeilsante.asso.fr/

• Association française des personnes affectées par le syndrome des jambes sans repos (AFSJR)

Encore appelé « impatiences », le syndrome des jambes sans repos, ou SJR, concerne 5 à 10 % de la population. Les objectifs de l'AFSJR sont les suivants :
– rassembler en France toutes les personnes atteintes du SJR ;
– recueillir toutes les informations concernant cette maladie ;
– donner tous les renseignements utiles à ses membres ;
– obtenir du corps médical une meilleure reconnaissance du syndrome ;
– déclencher un intérêt auprès des spécialistes et ainsi trouver des thérapies adaptées.

AFSJR : 5, rue du Tournant - 67200 Strasbourg.
Tél. : 03 88 30 37 24 – Courriel : afsjr@afsjr.fr
En ligne : http://www.afsjr.fr

Sites internet

• Le Fil santé jeunes

Un dossier thématique sur le sommeil est disponible sur le site du Fil santé jeunes ; il est constitué d'articles sur les rêves, les troubles du sommeil, les conditions de l'endormissement, etc.

En ligne : http://www.filsantejeunes.com cliquer sur « tous les dossiers » puis choisir « santé bien-être » et consulter les rubriques de « Zzzz… le sommeil »

• La grande aventure du sommeil

Traitant du sommeil des enfants de 7 à 12 ans, ce site est une initiative de la Province de Luxembourg, en Belgique. Très interactif, il s'adresse au grand public, auquel il dispense informations et conseils pratiques, il se divise en deux espaces virtuels : l'un destiné aux adultes et l'autre aux jeunes internautes.

En ligne : http://www.sommeil.org

• Le sommeil de A à Zzz

Produit par le Centre des sciences de Montréal avec le soutien du ministère de la Culture et des Communications du Québec, ce site propose, sous la forme de jeux éducatifs, des conseils pour bien se préparer au sommeil et aborde des thématiques telles que le sommeil selon les âges de la vie, les rêves, les conditions d'endormissement, l'horloge biologique, les conséquences du manque de sommeil, les troubles du sommeil, etc.

En ligne : http://www.lesommeil.ca/

• Sommeil et médecine générale

L'auteur de ce site, le Dr Guilhem Pérémarty, spécialisé en médecine du sommeil, souhaite promouvoir les connaissances utiles à tous pour une meilleure compréhension du sommeil et de ses troubles. Il aborde les problématiques somnologiques (insomnie, somnolence, etc.) qui préoccupent de plus en plus les pouvoirs publics, et présente les implications du sommeil et de la fatigue en médecine générale.

En ligne : http://www.sommeil-mg.net

• Sommeil, vigilance, somnolence

On trouvera sur ce site, développé par le Dr Eric Mullens, spécialiste du domaine, des informations sur le sommeil et ses troubles. La plupart des données proposées en ligne proviennent d'enquêtes et d'études réalisées dans le département du Tarn, où exerce ce médecin.

Quelques thématiques abordées sur le site : sommeil des enfants, des adolescents, somnolence, panorama statistique sur le sommeil, sieste et repos compensateur, conduite de nuit chez les jeunes, sommeil et travail à horaires atypiques, etc.

Les brochure et dépliant « Vous travaillez à horaires irréguliers… voici des conseils pour vous aider » (en partenariat avec Aventis) y sont téléchargeables.

En ligne : http://www.svs81.org

Olivier Delmer, Céline Deroche
Documentalistes, centre de documentation de l'INPES.