

# Encourager l'adoption des pratiques pour mieux dormir

Restitution de l'étude | Behavioural Insights Team  
Avril 2025



# Ordre du jour

1. Retour sur le contexte et les activités réalisées
2. Enseignements principaux de l'étude
3. Agir pour améliorer le sommeil : leviers et pistes d'interventions prometteuses
4. Discussion



# Retour sur le contexte et les activités réalisées



# Activités réalisées et livrables

## 1. Cadrage

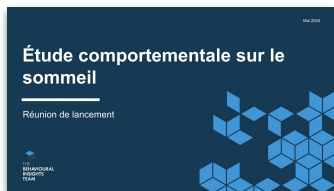


**Objectif** : définir l'orientation de l'étude et cadrer les protocoles de recherche des activités (échantillons, questions de recherche, supports d'enquête)

### Activités :

- **Revue de la littérature**
- **3 entretiens** avec des experts du sommeil
- **Cadrage** des protocoles d'enquête

**Livrable** : Note de cadrage



## 2. Étude qualitative



**Objectif** : mieux comprendre les perceptions des français sur le sommeil et les pratiques favorisant son amélioration.

**Activité** : **42 entretiens** en présentiel et en visioconférence

- Mix qualité perçue de sommeil
- Mix difficultés de sommeil
- Mix âge (min 18 ans), genre, CSP, composition du foyer, catégorie d'agglomération et lieu d'habitation, statut d'emploi et modalités d'emploi

**Livrables** : rapport d'étude qualitative et restitution



# Activités réalisées et livrables

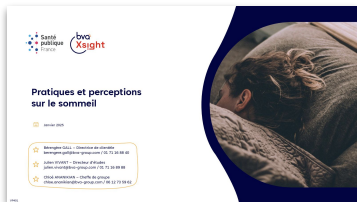
## 3. Étude quantitative



**Objectif** : mesurer les comportements et les perceptions des français en matière de sommeil et des pratiques l'affectant positivement et négativement.

**Activité** : **enquête en ligne sur un** échantillon national représentatif de la population résidente en France métropolitaine âgée de 18 ans ou plus, composé de **3015 personnes**

**Livrables** : **rapport d'étude quantitative et restitution**



## 4. Groupes de discussion de pré-tests de concepts d'intervention, analyse et restitution



**Objectif** : approfondir les pistes d'intervention les plus prometteuses (messages, modalités, canaux émetteurs) pour encourager l'adoption de bonnes pratiques pour le sommeil.

**Activités** :

- **Analyse en triangulation** des données quantitatives et qualitatives
- **Revue des initiatives existantes**
- **Conduite de 3 groupes de discussions** : grand public, femmes et travailleurs en horaires décalés
- **Analyse et synthèse** des enseignements issus des groupes de discussion

**Livrables** : **le présent rapport résumant les freins principaux et les pistes d'intervention prometteuses**

# Enseignements principaux



# Le sommeil, seconde préoccupation de santé des français

- **le sommeil arrive en seconde position de leurs préoccupations en matière de santé (44%)**
- C'est même la **1ère préoccupation de santé pour les 55% de personnes qui qualifient leur sommeil de moyen ou mauvais.**
- Constat confirmé en quali : un enjeu "sacré", **voire un "totem à préserver ou à conquérir"**.



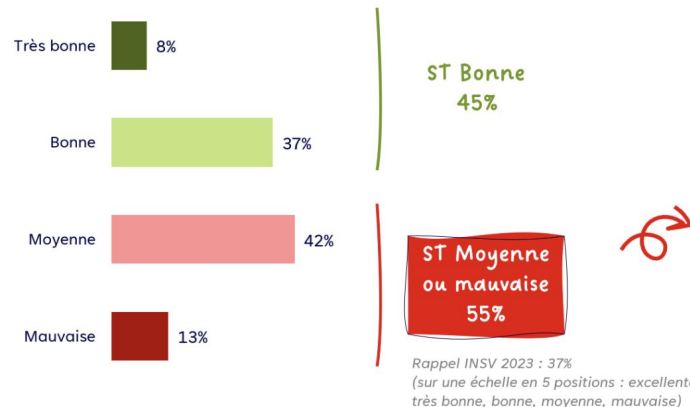
C'est un sujet important pour moi la qualité de mon sommeil, je suis plus fatigué si j'ai mal dormi, je suis moins patient, le travail est plus dur derrière. C'est un sujet aussi important, par rapport à ma santé, que l'activité physique, l'un va avec l'autre d'ailleurs.

Homme, 35 ans, Moyenne qualité de sommeil,  
sans DS - Etude qualitative (Vérian)

# De fait, une majorité de personnes évoquent des problèmes de sommeil

- 61% des Français se montrent insatisfaits de la qualité ou de la durée de leur sommeil
- 79% des Français déclarent au moins un problème de sommeil régulier ou un trouble du sommeil
- 3 sur 4 (74%) aimeraient mieux dormir ou s'endormir plus facilement.
- Certains groupes sont particulièrement touchés : **les femmes, les personnes en situation financière difficile, les travailleurs décalés et les parents**

Q4: De manière générale, vous diriez que la qualité de votre sommeil est...  
Base : À tous (3015)



Extrait du rapport de résultat de l'enquête quantitative réalisée par BVA

# Le sommeil est perçu comme une problématique individuelle et singulière

- **Un historique biographique personnel**
  - **Des conditions de vies (familiale, professionnelle) vécues comme singulières**
  - **Des difficultés de sommeil spécifiques**
- **Un rapport individué au sommeil qui conditionne leur perception du potentiel d'impact d'interventions : trop génériques, elles pourraient être perçues comme peu pertinente ou inadaptées à leurs enjeux.**



J'ai toujours eu une relation très particulière avec le sommeil. Quand j'étais étudiante, je dormais beaucoup. Je faisais énormément de siestes. Là, maintenant avec des enfants, c'est bien évidemment compliqué. Je me réveille quasiment toutes les 3-4 heures. Même si le bébé fait ses nuits actuellement, il demande quand même beaucoup d'attention. Certaines fois, j'arrive à faire des petites siestes, quand ma plus grande me le permet. Mais c'est compliqué en ce moment.

Femme, 32 ans - Groupe de discussion 3. Femmes  
(BIT)

# Le sommeil est souvent utilisé comme une variable d'ajustement face à d'autres "temps pour soi"

S'il s'agit d'un sujet important pour les personnes et qu'une large majorité des français (86%) perçoit le sommeil comme un plaisir, dans les faits, **le temps accordé au sommeil est souvent rongé par des activités concurrentes** (temps avec les proches, activités, et surtout usage des écrans) qui sont perçues comme des **"temps pour soi"** auxquels ils tiennent.

Vérian parle ainsi du sommeil comme d'un **"totem difficile à préserver"**.



Je rentre tard vers 20h. Et du coup mes seuls moments de repos sont le soir, et je retarde l'heure du coucher pour profiter de ma journée quand même.

Femme, 20 ans, Moyenne qualité perçue de sommeil, sans difficulté sévère - Etude qualitative (Vérian)

# Le stress et d'autres causes perçues comme extérieures identifiées comme cause de leurs difficultés

À l'origine de leurs difficultés, les personnes identifient certains facteurs sur lesquels ils estiment avoir peu de contrôle :

- Le stress (1ère cause identifiée par 49% des répondants)
- Les horaires imposés par leur occupation
- L'organisation et les responsabilités liées à la vie familiale (notamment la présence d'enfants)
- une condition héréditaire à l'origine de leurs troubles



# Une certaine résignation quant aux possibilités d'agir

- **64% estiment que mieux dormir dépend au moins en partie de facteurs externes qu'ils ne maîtrisent pas.** On retrouve notamment :

- L'idée que **certaines situations de vie s'accompagnent d'une "fatalité" à mal dormir** (parentalité, travailler en horaires décalés).
- **Le stress** vécu par beaucoup est lui aussi considéré comme inévitable
- **La persistance des difficultés** peut également pousser ceux qui les vivent à se résigner à subir leurs difficultés.
- **Au contraire, l'inconstance** des problèmes de certains peut contribuer à limiter le maintien de nouvelles habitudes

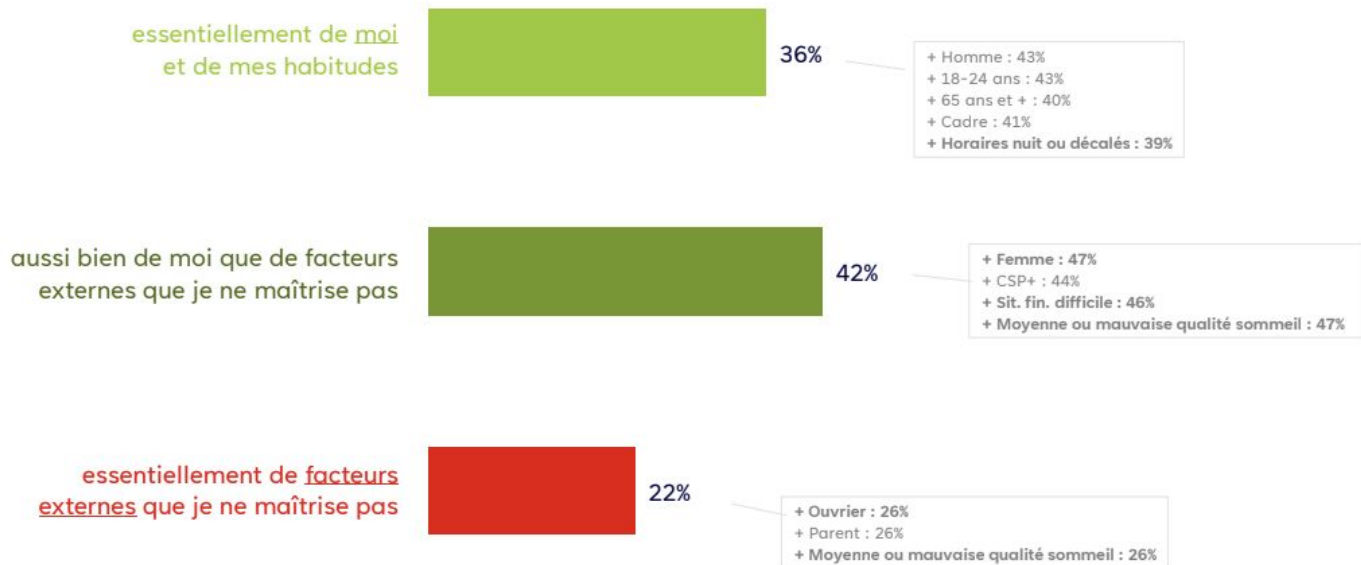
→ En conséquence :

- **Seuls 10%** des moyens ou mauvais dormeurs ont eu recours à une prise en charge de leurs problèmes
- **Et la perception d'une efficacité limitée de l'adoption de pratiques individuelles pour bien dormir**

Q24: Quelle est votre opinion ? Bien ou mieux dormir dépend...

Base : À tous (3015)

### Bien ou mieux dormir dépend...



# Même si leurs connaissances semblent plutôt satisfaisantes, les personnes se sentent mal informées

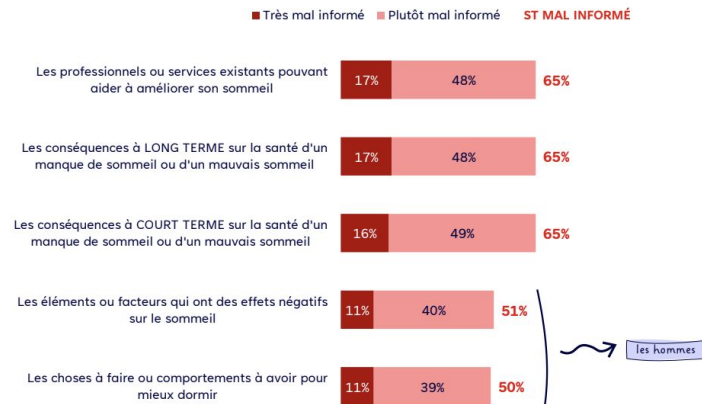
Les résultats semblent suggérer que les personnes sont **relativement bien informées sur le sommeil**.

**Mais majorité d'entre elles s'estiment mal informées, notamment en raison :**

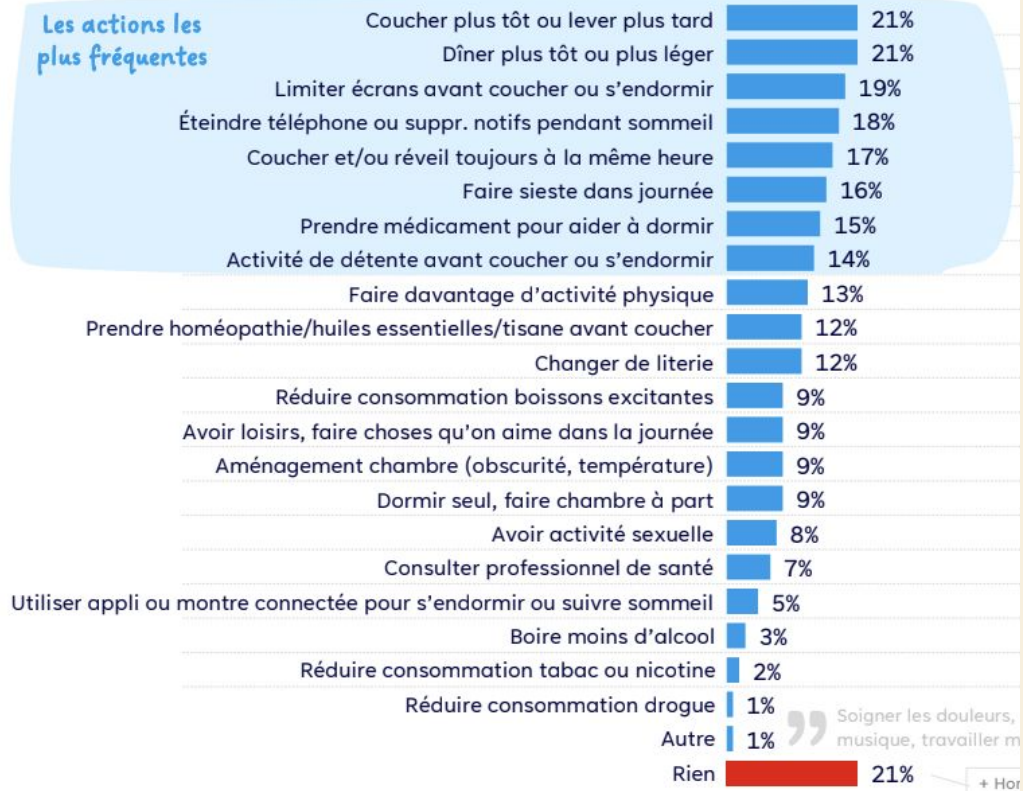
- d'une connaissance **partielle seulement** des bonnes pratiques
- dont elles ont du mal à distinguer lesquelles sont vraiment **efficaces**
- et dont ils ne savent pas lesquelles seraient **les plus adaptées** pour leur situation.
- d'une mauvaise connaissance des **professionnels existants** pouvant aider sur le sommeil

## Sentiment d'information sur le sommeil

Q39: Globalement, vous sentez-vous bien ou mal informé concernant...  
Base : À tous (3015)

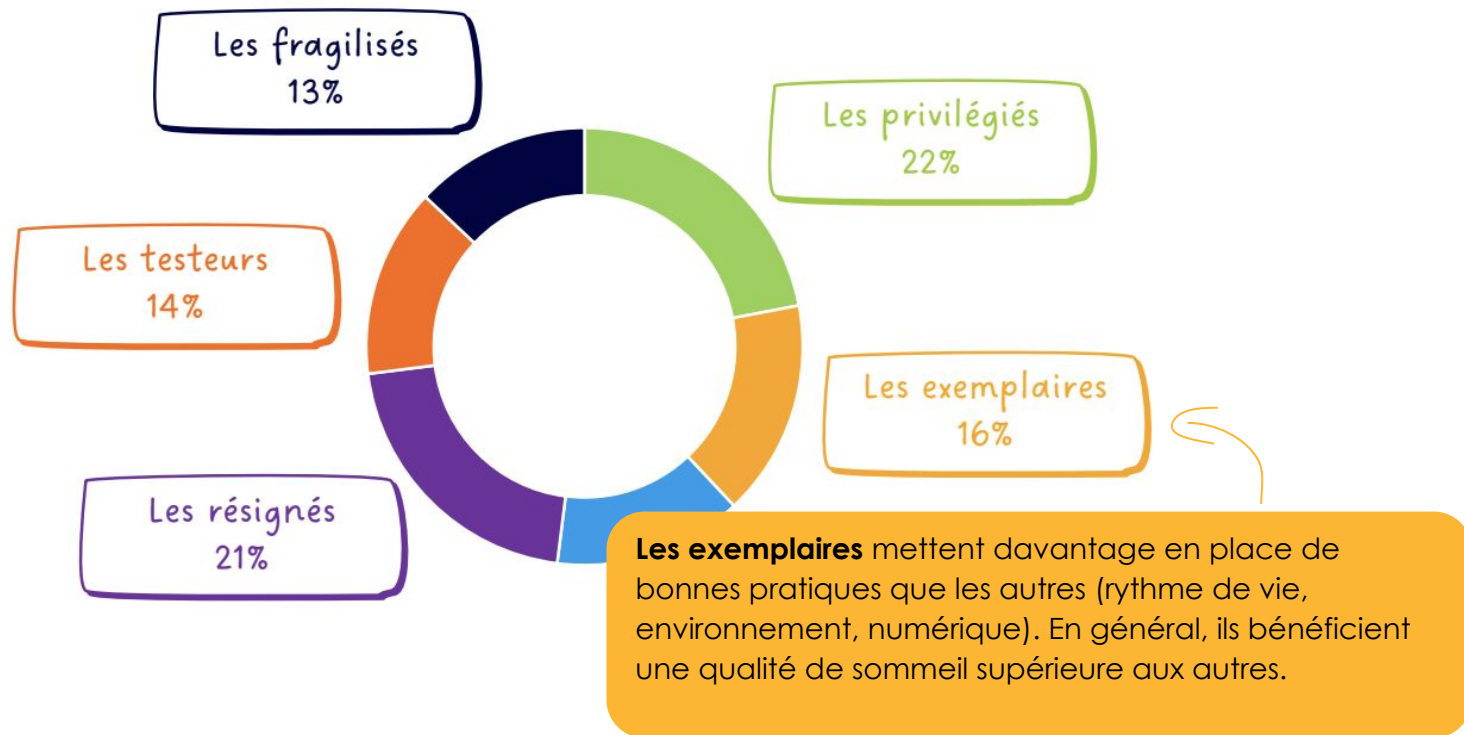


# De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale

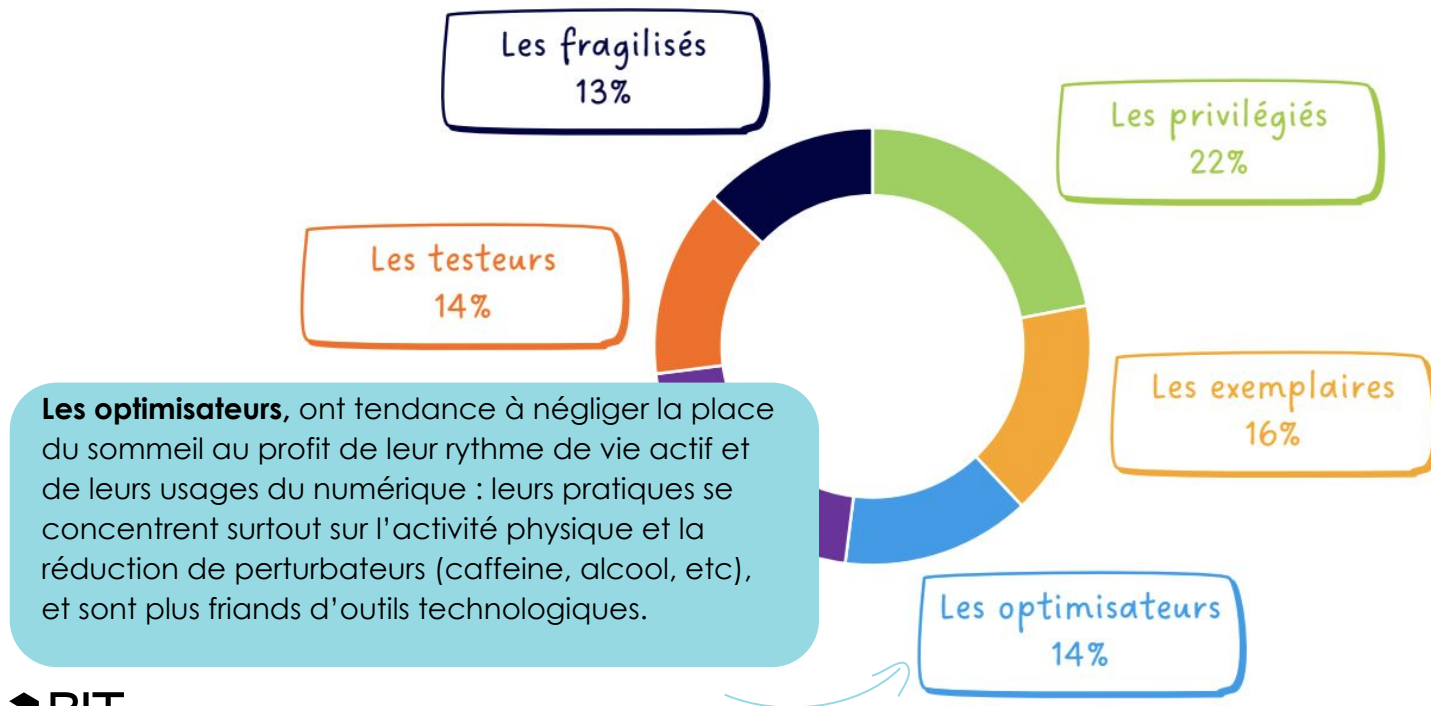


Réponses à la question **Qu'avez-vous déjà essayé ou mis en place pour mieux dormir ou vous endormir plus facilement (que cela ait réussi ou non) ?** Base : à tous (n=3015)

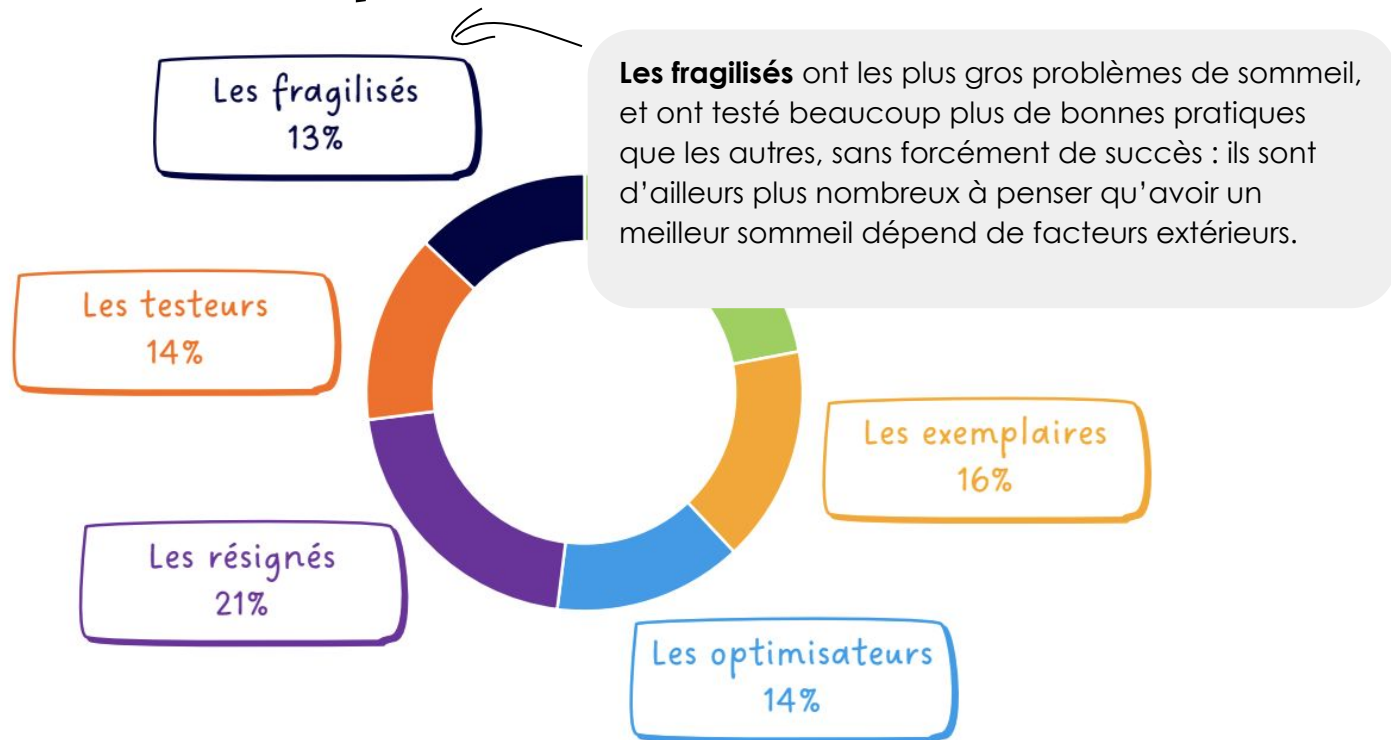
## De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale : différents profils



# De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale : différents profils

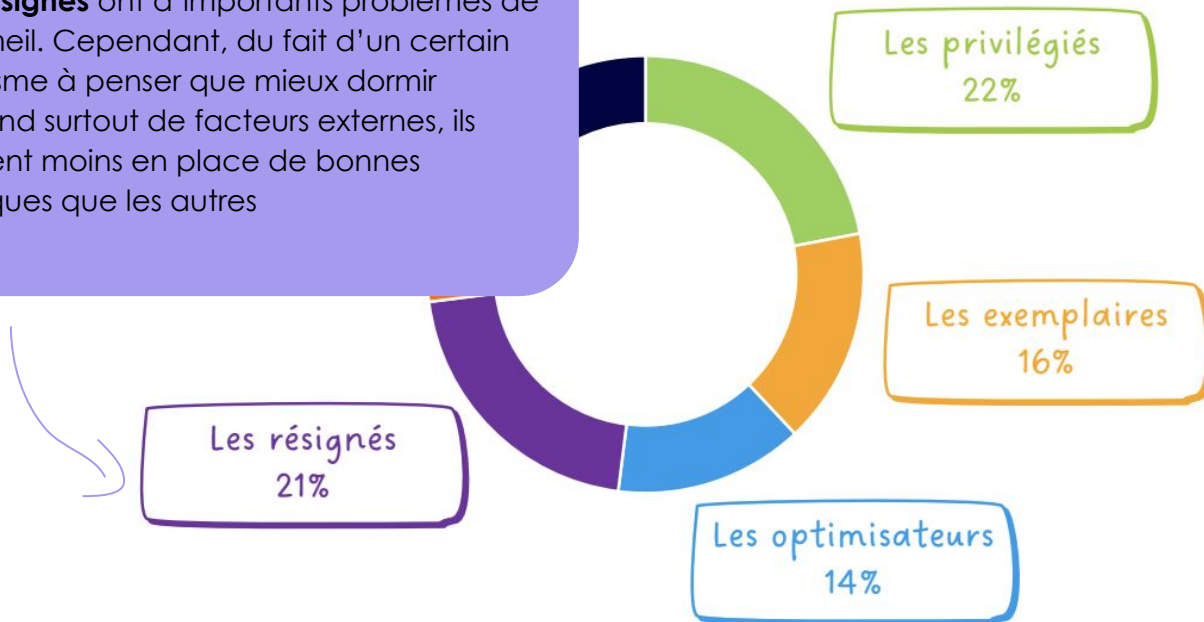


## De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale : différents profils

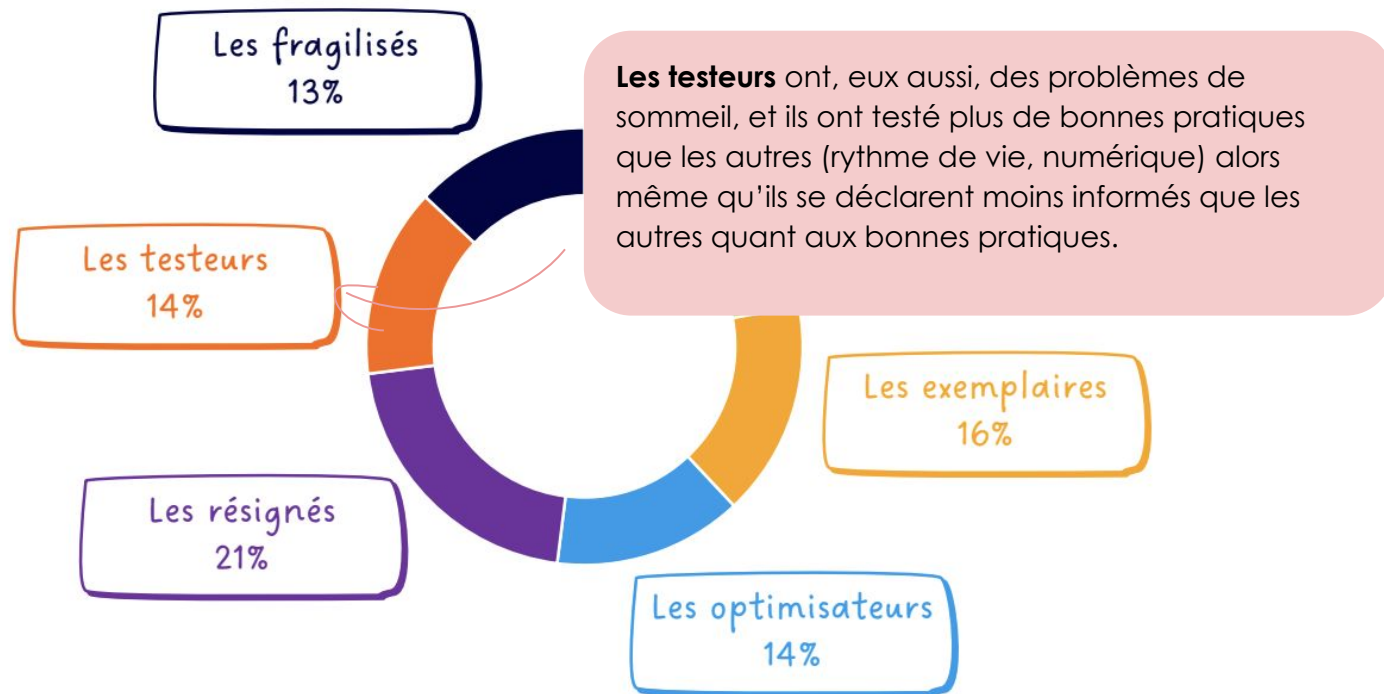


# De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale : différents profils

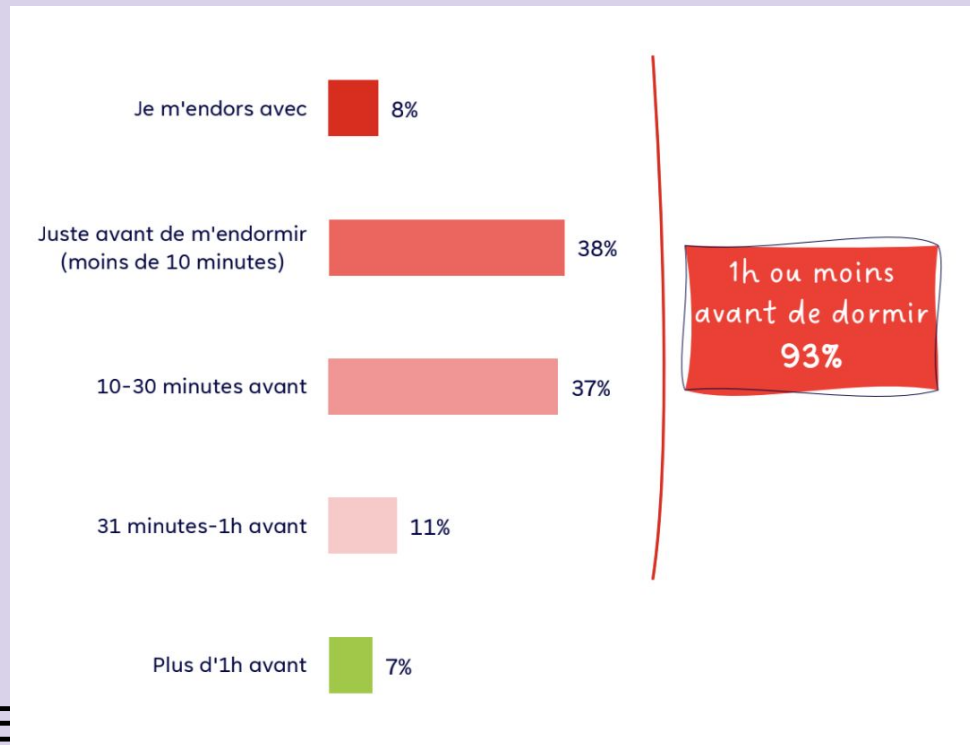
**Les résignés** ont d'importants problèmes de sommeil. Cependant, du fait d'un certain fatalisme à penser que mieux dormir dépend surtout de facteurs externes, ils mettent moins en place de bonnes pratiques que les autres



## De fait, les pratiques sont mises en place de manière inégale : différents profils



# Les écrans, un déterminant clé, et identifié, du sommeil pour la majorité des Français



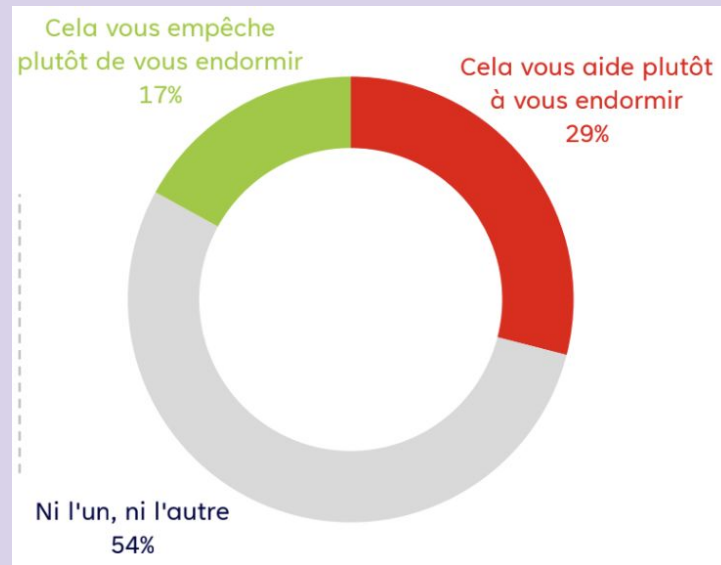
Un usage très important des écrans dont ils semblent à première vue conscients de l'impact : ils classent ainsi la réduction des écrans avant le coucher comme l'action la plus efficace pour mieux dormir ou s'endormir plus facilement, à 37%.

Réponses à la question : **En général, combien de temps avant d'essayer de vous endormir, éteignez-vous l'écran (télévision, smartphone, ordinateur, tablette...)** ?

Base : à tous (n=3015)

# Une ambivalence entre la conscience théorique de l'impact des écrans et un plaisir à l'usage

- Un “**temps pour soi**” qu'ils s'accordent, voire chérissent, et ce malgré ses conséquences sur leur sommeil.
- la conscience “théorique” de l'impact négatif des écrans **ne reflète pas toujours leur expérience personnelle**
- Pour certains, l'écran est même un **levier privilégié** pour s'endormir



Réponses à la question **Pour vous, être devant un écran avant de vous coucher ou de vous endormir (télévision, smartphone, tablette, ordinateur...) :**

Base : à tous (n=3015) 22

# Une ambivalence entre la conscience théorique de l'impact des écrans et un plaisir à l'usage

- Un “**temps pour soi**” qu'ils s'accordent, voire chérissent, et ce malgré ses conséquences sur leur sommeil.
- la conscience “théorique” de l'impact négatif des écrans **ne reflète pas toujours leur expérience personnelle**
- Pour certains, l'écran est même un **levier privilégié** pour s'endormir

« C'est un peu l'inverse les écrans pour moi, ça m'a **plutôt sauvé**. Dès que j'ai pas de télé il n'y a pas de bruit donc le cerveau se met à cogiter, la télé permet de concentrer son cerveau sur autre chose que ses propres pensées ses propres et **ça me permet de m'endormir**.

Homme, 42 ans, Groupe de discussion grand public avec majorité de CSP- (BIT)

## Pour certains, un usage "automatique", voir addictif, des écrans

« On sait que **c'est pas bien**, c'est pour ça qu'on l'enlève aux enfants aussi, mais malgré tout, **il a quand même une certaine addiction** aux réseaux sociaux et au téléphone aujourd'hui, qu'on le veille ou non. On voit bien que là dans ce groupe **on fait tous la même chose malgré les recommandations**.

Femme, 35 ans, Groupe de discussion Femmes  
(BIT)

« C'est mon moment où j'ai pas d'enfant, enfin voilà, je suis tranquille avec mon téléphone, **et c'est vrai que oui j'ai du mal à l'arrêter**, même si je suis en mode nuit et que je reçois plus de notification, je suis toujours dessus parce que c'est le moment où je suis tranquille, c'est vraiment mon moment. **Je sais que c'est pas bien, mais j'y arrive pas**.

Femme, 41 ans, Groupe de discussion Femmes  
(BIT)

# Un relatif manque d'appétence pour les objets connectés

L'étude révèle a priori un manque d'appétence pour les applications et objets connectés pour mesurer, et améliorer, le sommeil :

- Expérimentés par 5% des personnes
- Pas perçus comme faisant partie des interventions les plus efficaces
- Un accès à cette intervention souhaité par 12% des personnes
- Dans les activités qualitatives, une crainte d'hypervigilance suscitée par ce type d'objet

Mais un constat à nuancer car **ces outils sont davantage plébiscités par certains profils :**

- Ceux avec une meilleure qualité de sommeil
- Les 18-24 ans
- Les jeunes parents
- Les travailleurs en horaires décalés



# Globalement, les personnes se sentent peu soutenues dans leurs difficultés de sommeil

Alors qu'ils estiment qu'il s'agit d'une préoccupation importante pour 80% des français, les personnes déplorent le **trop peu d'attention accordée au sommeil et le manque de soutien reçu pour mieux dormir.**

**68%** d'entre eux estiment ainsi que les **autorités publiques n'y accordent pas assez d'importance.**

En quali, ils évoquent aussi **le manque de soutien reçu lors de transitions ou situations impliquant pourtant un bouleversement de leur sommeil** (travail décalé, maternité)

Pourtant **74%** des personnes souhaitent mieux dormir, et **50%** souhaiteraient de l'aide pour y arriver.

→ **une réelle attente des français d'être mieux informés et mieux accompagnés vers les bonnes solutions selon la situation de chacun.**

# Résumé des principaux freins à l'adoption des bonnes pratiques selon le modèle comportemental COM-B

## Motivation

Ambivalence

Faible sentiment d'auto-efficacité

Habitudes peu ancrées

Habitudes automatiques

## Environnement

Contraintes liées aux conditions de vie (professionnelles, familiale)

Manque de soutien au niveau sociétal (autorités publiques, employeurs)

## Connaissances

Connaissances limitées (bonnes pratiques, prise en charge)

# Agir pour améliorer le sommeil

Leviers et pistes d'interventions prometteuses



# En écho aux freins identifiés, 3 axes d'action pour Santé publique France

1. Interpeller

2. Outiller

3. Accompagner

# 1. Interpeller



# Leviers à mobiliser pour interpeller les personnes

## Levier 1. Reconnaître le sommeil comme un enjeu de santé publique

- Reconnaître et “valider” les difficultés rencontrées par de nombreux français, et sensibiliser sur l'existence d'une préoccupation majeure partagée.

## Levier 2. Inciter à se (re)intéresser au sujet

- Renouveler leur attention sur le sujet, et les encourager à se mettre dans une démarche d'amélioration de leur situation et d'expérimentation



Rien que de savoir qu'il s'agit de la seconde préoccupation des français, on se sent moins seul

Femme, 28 ans, Groupe de discussion Femmes (BIT)

## Levier 3. Intégrer le sujet du sommeil aux autres sujets de santé

- Intégrer la question du sommeil aux autres enjeux qui l'affectent directement, tels que la santé mentale, l'alimentation, l'activité physique, et la parentalité, et vice versa.

# 1. Une campagne pour interpeller et sensibiliser

**Pourquoi** : prendre la parole sur le sujet du sommeil permet de visibiliser un problème peu évoqué, légitimer les difficultés vécues par les personnes et les interpeller à repenser leurs pratiques actuelles

**Quoi** : Une campagne de sensibilisation sur le sommeil pour interpeller et inviter les individus à accéder aux ressources en ligne présentées dans la section "[Outils](#)". Elle se diffuse via des formats physiques (fascicule, affichage extérieur) et numériques (TV, réseaux sociaux).



Illustration : exemple de visualisation d'une campagne

**Parmi les enseignements ressortis des groupes de discussion...**

- **Souligner que le sommeil est un sujet de préoccupation prégnant** et partagé par une grande majorité de français.
- **Ne pas lister directement les bonnes pratiques de manière générique**, mais encourager à se renseigner sur des solutions adaptées à chaque situation.
- Pour les personnes fragilisées par des conditions de vies défavorables à un bon sommeil, **insister sur la possibilité de se sentir mieux au quotidien** plutôt que sur la promesse de mieux dormir



# 1. Une campagne pour interpeller et sensibiliser

**Pourquoi** : prendre la parole sur le sujet du sommeil permet de visibiliser un problème peu évoqué, légitimer les difficultés vécues par les personnes et les interpeller à repenser leurs pratiques actuelles

**Quoi** : Une campagne de sensibilisation sur le sommeil pour interpeller et inviter les individus à accéder aux ressources en ligne présentées dans la section "[Outils](#)". Elle se diffuse via des formats physiques (fascicule, affichage extérieur) et numériques (TV, réseaux sociaux).



Illustration : exemple de visualisation d'une campagne

**Au bon endroit** :

- **Lieux "légitimes"**, comme ceux sur leur parcours santé du quotidien
- **Sur le parcours** des personnes concernés par les difficultés
  - les jeunes parents
  - les travailleurs décalés
  - les personnes en situation de précarité

**Et au bon moment** :

- lors d'un moment clé autour du sommeil
- ou quand il est plus facile d'installer de nouvelles habitudes
- à l'heure où la majorité de la population s'apprête à aller dormir (le soir après 22h par exemple).



# 1. Une campagne pour interpeller et sensibiliser



Ikea a lancé une campagne originale pour encourager les “binge-watchers” sur Netflix à mieux dormir, en s’invitant dans leurs publicités à minuit.

# 1. Une campagne pour interpeller et sensibiliser

Chaque année, la Sleep Awareness Week a lieu au moment du passage à l'heure d'été, pour rappeler l'importance du sommeil à une période symbolique de "perte" d'une heure de sommeil.

The graphic is divided into two main sections. The top section is a light blue banner with the Sleep Awareness Week 2025 logo (a stylized sun with a crescent moon) and the text "Sleep Awareness Week® 2025 powered by the National Sleep Foundation". Below this, the main headline reads "It's time to be your Best Slept Self®" in a large, blue, serif font, followed by the dates "March 9-15, 2025". A paragraph explains that the National Sleep Foundation takes this time to emphasize the connection between sleep and health. A button labeled "Learn about Sleep Awareness Week" is at the bottom. The bottom section is a dark blue infographic titled "6 SMALL STEPS" and "Practice these daily tips for better sleep." It features a central circular graphic with the text "Be your Best Slept Self." and six numbered steps: 1. Light, 2. Exercise, 3. Mealtimes, 4. Avoid..., 5. Wind-down, and 6. Environment. The infographic is split into "Daytime Tips" and "Evening Tips".

Download Our Participation Toolkit

6 SMALL STEPS  
Practice these daily tips for better sleep.

Be your Best Slept Self.®

1 Light  
2 Exercise  
3 Mealtimes  
4 Avoid...  
5 Wind-down  
6 Environment

Daytime Tips

Evening Tips

**1. Light**  
Spend time in bright light during the day, natural light or equivalent brightness.

**2. Exercise**  
Exercise regularly for sleep. Aim for 30 minutes a day, 5 days a week.

**3. Mealtimes**  
Eat your meals at consistent times day after day.

**4. Avoid...**  
Avoid heavy meals, nicotine, caffeine, and alcohol before bedtime.

**5. Wind-down**  
Use a consistent routine with a relaxing wind-down to help get the sleep you need each night (7-9 hours for most adults, with same sleep and wake times.)

**6. Environment**  
Put your devices away an hour before bed and sleep in a quiet, cool, and dark environment.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION theNSF.org

## 2. Proposer des incitations pour encourager à se renseigner

**Pourquoi** : une petite incitation matérielle peut agir comme un déclencheur d'action, en rendant plus concret et désirable le sujet auquel elle renvoie. En valorisant le fait de prendre soin de son sommeil, on interpelle les individus et facilite leur engagement.

**Quoi** :

**Des objets à récupérer ou à recevoir, qui encouragent les individus à s'intéresser aux ressources disponibles** et à s'engager dans une démarche active pour améliorer leur sommeil.



Illustration : Exemple (fictif) d'incitations qui pourraient être proposées

**Par exemple** :

- des petits équipements de literie
- des objets liés au soin du sommeil (agenda du sommeil, carnet pour noter ses rêves)
- Des livres (la 1<sup>ère</sup> activité qu'ils souhaitent faire en remplacement des écrans dans le quanti)
- Des contenus audio (playlists et exercices de relaxation) et des abonnements à des applications

### 3. Intégrer le sujet aux contenus de santé existants

**Pourquoi** : intégrer le sujet du sommeil de manière transversale à d'autres thématiques santé liées permet de renforcer la légitimité du sujet et de le rendre plus visible, dans des moments où les individus sont déjà attentifs (parentalité, santé mentale, activité physique).

**Quoi** :

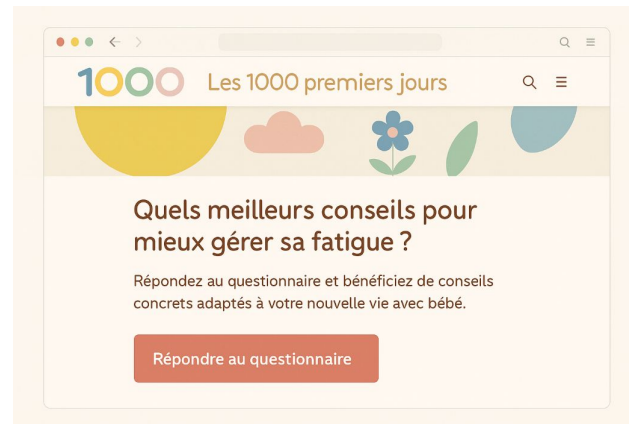
**Ajouter des sections autour du sommeil dans les supports d'information santé existants** sur des sujets liés au sommeil (parentalité, santé mentale, activité physique), dont :

- Renvoyer vers le questionnaire sommeil ([intervention 4](#)) ;
- des rubriques ou encadrés dédiés ;
- une intégration du sujet à des fils de discussion ou forums modérés sur le sujet en question ;
- des créateurs de contenus autour des sujets liés (santé, fitness, parentalité) qui mentionnent l'importance du sommeil (pour le bien-être physique, mental, la récupération, la prise de muscles, la gestion de la vie familiale).

**Où** :

- plateformes institutionnelles (Manger Bouger, Les 1000 premiers jours, futur site dédié à la santé mentale)
- Applications, sites et forums autour de la parentalité (WeMoms, Magicmaman, Bliss)
- Créateurs de contenus sur les réseaux sociaux

Illustration : Exemple (fictif) d'intégration du questionnaire dans le site des 1000 premiers jours dédié aux jeunes parents



### 3. Intégrer le sujet aux contenus de santé existants

#### Self-help techniques you can try



##### [Reframing unhelpful thoughts](#)

It's natural to feel worried every now and again, but our anxious thoughts can sometimes be unhelpful. Learn how to step back, examine the evidence for your thoughts and explore other ways of looking at the situation.



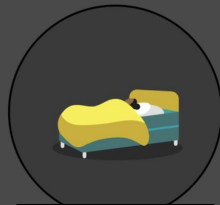
##### [Tackling your worries](#)

Worrying is part of life, but if your worries feel overwhelming there are lots of things you can try to manage or overcome them. Find out about the "worry time" technique, as well as plenty more practical tips and strategies.

#### Video: Beditation

When you're ready to sleep listen to this audio-only video to help you to relax.

Transcript



Letting your mind wander down  
the body slowly.

**Le site de la NHS (National Health Service, le service de la santé au Royaume-Uni) dédié à la santé mentale (Every mind matters) héberge des contenus concrets pour aider à s'endormir comme des techniques de thérapie cognitives et comportementales, et une méditation guidée d'aide à l'endormissement.**

## 2. Outtiller

# Leviers à mobiliser pour outiller les personnes

## Levier 4. Conseiller de manière personnalisée

- Parce que les individus perçoivent leur situation comme singulière, communiquer en proposant une analyse personnalisée de leur situation et en fournissant des recommandations sur mesure.



Qu'on me donne des vrais conseils, des vraies solutions : ce n'est pas forcément les mêmes choses qui vont fonctionner sur nous. Si on me donnait des pistes, je suis prêt à les explorer. Mais je pense qu'il faut vraiment que cela soit personnalisé.

Groupe de discussion

# Leviers à mobiliser pour outiller les personnes

## Levier 5. Conseiller de manière personnalisée

- Parce que les individus perçoivent leur situation comme singulière, communiquer en proposant une analyse personnalisée de leur situation et en fournissant des recommandations sur mesure.

## Levier 6. Valoriser une parole d'expert plutôt que mettre en lien, ou en valeur, les personnes concernées

- Les personnes sont en attente d'une parole médicale et scientifique qu'elles perçoivent comme légitime pour obtenir des conseils objectivés, adaptés et fiables. Elles sont moins intéressées par l'idée de partager leurs expériences avec d'autres personnes concernées.



Je vois pas l'intérêt d'aller voir bidule qui, okay, a des insomnies, bon bah c'est chouette, mais moi, ce que j'ai besoin, c'est qu'on me trouve des solutions.

Homme, 32 ans, Groupe de discussion grand public (BIT)

### Video: Expert advice for dealing with sleep problems

Professor Colin Espie, professor of sleep medicine at the University of Oxford, says: "It really helps if you're on a wind-down curve some while before you go to bed."

Transcript

Prioritise sleep

Keep regular sleep hours

Wind down

Write down worries

Sleep environment

as a comfortable place  
for you to sleep.

Le site de la NHS met en avant la parole d'experts pour partager des bonnes pratiques de sommeil.

# Leviers à mobiliser pour outiller les personnes

## Levier 4. Conseiller de manière personnalisée

- Parce que les individus perçoivent leur situation comme singulière, communiquer en proposant une analyse personnalisée de leur situation et en fournissant des recommandations sur mesure.

## Levier 5. Valoriser une parole d'expert plutôt que mettre en lien, ou en valeur, les personnes concernées

- Les personnes sont en attente d'une parole médicale et scientifique qu'elles perçoivent comme légitime pour obtenir des conseils objectivés, adaptés et fiables. Elles sont moins intéressées par l'idée de partager leurs expériences avec d'autres personnes concernées.

## Levier 6. Au-delà d'informer sur les bonnes pratiques, donner des conseils et ressources concrets pour les mettre en œuvre

- Pour renouveler leur attention à des pratiques auxquelles elles n'accordent parfois plus de crédit et les motiver à l'action, aborder les bonnes pratiques par l'angle de conseils plus concrets et spécifiques pour les mettre en œuvre, ainsi que donner accès à des outils et ressources qui facilitent la mise en œuvre de ces bonnes pratiques.

## 4. Un questionnaire pour accéder à de l'information personnalisée

### Pourquoi :

personnaliser l'information en fonction du profil de chacun renforce la pertinence perçue des ressources poussées et favorise l'adhésion (sous condition que les conseils soient réellement différents en fonction des résultats au questionnaire).

### Quoi :

#### Un questionnaire en ligne pour :

- identifier les difficultés de sommeil rencontrées
- comprendre le contexte (familial, professionnel) et mode de vie (pratique d'une activité physique, quantité de consommation de caféine et d'alcool, charge de travail),
- recueillir les causes perçues du mauvais sommeil et les solutions déjà testées.

En fonction des réponses, **la personne est orientée vers des pages de ressources personnalisées**, et, si nécessaire, vers une **prise en charge médicale**



Illustration : Exemple fictif de post permettant d'orienter vers le questionnaire




## 4. Un questionnaire pour accéder à de l'information personnalisée

### We Are Here To Help You Sleep.

Tell us about your sleep by taking this brief quiz.

Based on your answers, we will determine your Sleep Score and create a personalized page that includes sleep improvement recommendations.

[Get Started →](#)



#### Sleep Behavior

How often is your sleep schedule irregular due to work schedule (ie shift work)?

- Never >
- Occasionally >
- Sometimes >
- Often >
- Always >

#### Sleep Environment

How often does light in your environment make it difficult for you to fall or stay asleep?

- Never >
- Occasionally >
- Sometimes >
- Often >
- Always >

**Le quiz de la Sleep Foundation** (l'organisme de référence sur le sommeil aux États-Unis) interroge le type de difficulté rencontré, l'environnement de sommeil et les conditions de vie des personnes afin de leur partager des conseils adaptés.

## 4. Un questionnaire pour accéder à de l'information personnalisée

### DEMANDE D'ORIENTATION

Contenu publié le : 7 janvier 2021

Pour pouvoir être orienté par le Réseau Morphée, vous devez nous adresser une demande d'orientation en complétant le dossier de prise en charge qui comprend le **questionnaire du sommeil** rempli, ainsi que le **questionnaire administratif** complété (qui vous sera proposé à l'issue du questionnaire du sommeil).

Vous pouvez choisir entre **remplir ces questionnaires en ligne** ou **les télécharger et nous les envoyer** par voie postale.

Une fois votre dossier complet, il sera alors transmis à l'un de nos médecins coordonnateur qui en fera l'analyse et vous proposera une orientation.

En fonction de vos réponses au questionnaire du sommeil, le médecin coordonnateur va prendre une décision d'orientation, que vous resterez libre de suivre ou non.

En ce qui concerne l'orientation, nos médecins coordonnateurs vous recommandent les professionnels de santé **les plus adaptés** à votre situation. Les professionnels de santé qui vous sont recommandés sont membres du Réseau Morphée et de profils variés, comprenant aussi bien des pneumologues, des médecins généralistes, des psychiatres ou encore des psychologues spécialisés en TCC.

Le Réseau Morphée tient à vous rappeler que si l'analyse de votre dossier et l'orientation proposée sont gratuites, les consultations auprès des professionnels de santé restent elles à votre charge.

Ressentez-vous les symptômes suivants depuis plus de 3 mois, et avec des conséquences sur la qualité de votre journée?

des difficultés d'endormissement \*

- Oui
- Non

des réveils en milieu de nuit \*

- Oui
- Non

des réveils de fin de nuit /réveils précoces \*

- Oui
- Non

la sensation de ne pas dormir \*

- Oui
- Non

**Le Réseau Morphée, spécialisé dans les troubles chroniques du sommeil, propose un dispositif d'orientation accessible en ligne pour les patients d'Ile-de-France.** Après avoir rempli un questionnaire dédié, un médecin coordonnateur analyse les réponses et oriente la personne vers un professionnel de santé adapté (généraliste, pneumologue, psychiatre, etc.), membre du réseau.

## 5. Des ressources en ligne pour expliquer les bonnes pratiques et aider concrètement à les mettre en place

**Pourquoi** : rendre les recommandations les plus concrètes, accessibles et crédibles possibles contribuera à favoriser le passage à l'action pour adopter de bonnes pratiques liées au sommeil.

**Quoi** : Un espace de ressources en ligne sur le sommeil, regroupant notamment :

- **des explications scientifiques et pédagogiques sur l'impact** des bonnes pratiques
- **des conseils concrets sur comment améliorer son sommeil**
- **des outils testés et approuvés pour ce faire** : applications, podcasts, agendas du sommeil, équipements de literie, notamment des outils de gestion du stress
- **des alternatives possibles aux écrans** : lectures, tutos d'activités, playlists, etc.



3 astuces efficaces pour limiter les écrans



Couverture lestée, oreiller à mémoire de forme...conseils sur la literie qui favorise le sommeil



Des idées de repas pour mieux dormir



Agenda du sommeil

Illustration : exemples (fictifs) de ressources qui pourraient être partagées



## 5. Des ressources en ligne pour expliquer les bonnes pratiques et aider concrètement à les mettre en place



Best Mattresses 2025 – Our Top 8 Picks of the Year! :

245 views • 2 days ago



How To Overcome Depression (An Evidence Based Approach) :

2.1K views • 10 months ago



6 Bedtime Mocktails For Perfect Sleep :

824 views • 11 months ago



The ULTIMATE Guide To Sleeping While Pregnant (ft. Dr. Audrey Wells) :

7.4K views • 1 year ago



6 Tips for Dealing With a Snoring Partner :

4.5K views • 1 year ago

La chaîne Youtube de la Sleep Foundation propose des vidéos présentant des conseils concrets, adaptés par type de dormeurs et situations de vie, ainsi que des avis sur des équipements pour améliorer son sommeil.

## 6. Des conseils ciblés dans le temps

**Pourquoi :** envoyer des messages courts de façon progressive renforce l'impact de l'information, en facilitant sa compréhension, sa mémorisation et son appropriation dans le temps.

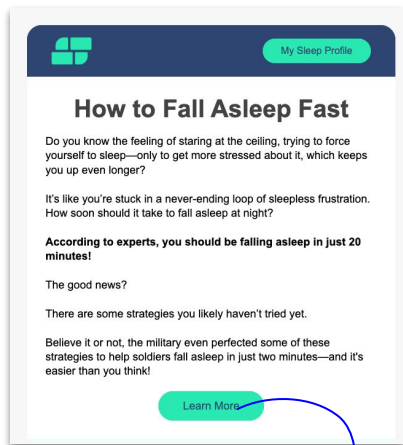
**Quoi :** Une série de messages, ou newsletter envoyée à un rythme régulier, contenant :

- des conseils actionnables en lien avec le profil de vie et les troubles rencontrés,
- des ressources testées et validées (liens, outils, contenus audio, etc.),
- des petits défis ou suggestions faciles à expérimenter (ex. : "cette semaine, testez une méthode de relaxation avant le coucher").

**Comment :** Canal de diffusion à adapter selon les coordonnées renseignées par la personne et/ou ses préférences (e-mail, WhatsApp, Messenger, Instagram).



# 6. Conseils ciblés dans le temps



**My Sleep Profile**

## How to Fall Asleep Fast

Do you know the feeling of staring at the ceiling, trying to force yourself to sleep—only to get more stressed about it, which keeps you up even longer?

It's like you're stuck in a never-ending loop of sleepless frustration. How soon should it take to fall asleep at night?

**According to experts, you should be falling asleep in just 20 minutes!**

The good news?

There are some strategies you likely haven't tried yet.

Believe it or not, the military even perfected some of these strategies to help soldiers fall asleep in just two minutes—and it's easier than you think!

[Learn More](#)



How to Fall Asleep Fast: 5 Tested Strategies

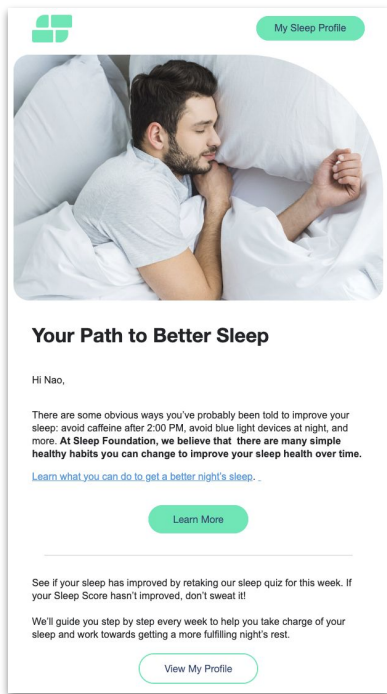
Updated February 28, 2024

Austin Meadows Sleep Product Tester | Dr. Dustin Cottler Sleep Medicine Physician


Fast-Checked | Up-to-Date

Relaxation is key to falling asleep fast. Becoming relaxed prepares your body and mind to drift off to sleep. Several activities in particular can help promote sleep, including meditation, breathing exercises, and guided imagery.

While your specific characteristics and needs can influence your sleep patterns, practicing a few of these proven methods may help you more quickly achieve restful sleep.



**My Sleep Profile**



## Your Path to Better Sleep

Hi Nao,

There are some obvious ways you've probably been told to improve your sleep: avoid caffeine after 2:00 PM, avoid blue light devices at night, and more. At Sleep Foundation, we believe that there are many simple healthy habits you can change to improve your sleep health over time.

[Learn what you can do to get a better night's sleep.](#)

[Learn More](#)

---

See if your sleep has improved by retaking our sleep quiz for this week. If your Sleep Score hasn't improved, don't sweat it!

We'll guide you step by step every week to help you take charge of your sleep and work towards getting a more fulfilling night's rest.

[View My Profile](#)

La Sleep Foundation propose une newsletter régulière qui délivre des conseils pratiques, des contenus éducatifs et des recommandations de produits autour du sommeil. Ces derniers s'appuient sur des données scientifiques et sont généralement écrits par des médecins / spécialistes du sommeil.

## 7. Un challenge pour expérimenter les bonnes pratiques

**Pourquoi** : proposer un défi court et concret permet de transformer une intention vague en passage à l'action. En structurant les étapes avec une progressivité dans la difficulté, on développe le sentiment d'auto-efficacité, ce qui encourage les individus à poursuivre le défi jusqu'au bout.

### **Quoi** :

Un challenge pour expérimenter des bonnes pratiques pour améliorer leur sommeil, sur un format court. Pour chaque pratique, des ressources concrètes seraient partagées pour la mettre en place.

### **Parmi les enseignements ressortis des groupes de discussion :**

- Plutôt que des incitations matérielles, mettre en avant **les bénéfices attendus sur le bien-être**, comme se sentir mieux, plus en forme, plus apaisé.
- Pour **renforcer la motivation et rendre ces effets plus visibles**, un outil de suivi (agenda du sommeil, application, questionnaire journalier) pourrait être proposé en complément.

### **Challenge jour 3 : éteindre son téléphone à 21h30.**

Retrouvez 3 tutos d'activités à faire à la place



## 7. Un challenge pour expérimenter les bonnes pratiques

Comment :

Ce challenge pourrait être diffusé dans le cadre de la campagne de sensibilisation (intervention 1), puis de manière annuelle à un moment particulièrement opportun :

- lors d'un moment clé autour du sommeil (la journée du sommeil, au moment des changements d'heure),
- ou quand il est plus facile d'installer de nouvelles habitudes (les mois de janvier ou de septembre).

Il peut se décliner à l'échelle individuelle ou collective (famille, amis, collègues)

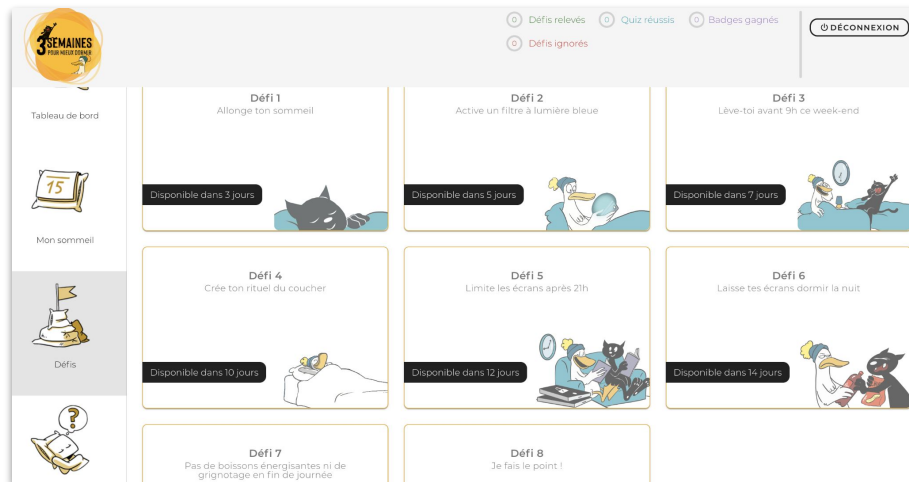
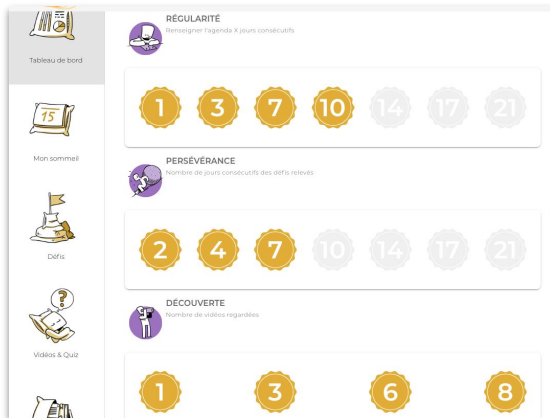


Illustration : Maquette d'une affiche (fictif) présentant un challenge testée dans les groupes de discussion. Les participants ont apprécié le format progressif et la valorisation des bénéfices à court terme



# 7. Un challenge pour expérimenter les bonnes pratiques

Des chercheurs du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL) ont développé un challenge, **“3 semaines pour mieux dormir”**, qui vise à accompagner les adolescents dans l'amélioration de leur sommeil à travers un programme ludique en 3 semaines.



## 7. Un challenge pour expérimenter les bonnes pratiques



**Quit the Hit** est un programme de soutien à l'arrêt du vapotage destiné aux jeunes, qui propose des défis progressifs envoyés dans une conversation de groupe sur Instagram. Chaque défi est formulé de manière claire et engageante, via un canal que les participants utilisent déjà dans leur quotidien.

## 8. Sensibiliser et outiller les employeurs

**Pourquoi** : les employeurs représentent à la fois un canal privilégié pour diffuser des ressources aux personnes, et un acteur central qui peut directement impacter le sommeil des personnes, particulièrement pour les travailleurs en horaires décalés.

### Quoi :

- Des contenus pour **sensibiliser les employeurs** à l'étendue des problèmes de sommeil et de leurs impacts sur la santé et au travail (performance, accidents, burn-out) — avec des données spécifiques pour les travailleurs décalés
- **des contenus issus des ressources** développées par Santé publique France à diffuser à leurs employés
- des recommandations **d'actions**, étayées par des exemples issus d'autres organisations, que les employeurs peuvent porter pour contribuer au meilleur sommeil de leurs employés dans le cadre de leur politique de qualité de vie au travail .

### 10 actions simples pour aider vos collaborateurs à être plus en forme



## 8. Sensibiliser et outiller les employeurs

D'après les enseignements des activités de recherche, les actions à encourager de la part des employeurs sont :

- **Former et outiller les nouveaux employés à la gestion de leur sommeil** particulièrement les employeurs de travailleurs en horaires décalés
- **Informier sur, normaliser et faciliter** la pratique de la sieste courte au travail.
- **Envisager des aménagements d'horaires** (flexibilité, réduction des horaires décalés, etc)

### 3 types de siestes courtes à tester au travail



Illustration : Exemple de ressources concrètes sur l'usage de la sieste à diffuser sur le lieu de travail

# 8. Sensibiliser et outiller les employeurs

 <p><b>249 €</b></p> <p>Coût d'un bureau assis-debout</p> <p>Prévoir 200 euros minimum pour un bureau assis-débout électrique premier prix, entre 400 et 700 euros pour un moyen de gamme et 700 euros pour un haut de gamme.</p>	 <p><b>6800 €</b></p> <p>Coût total annuel estimé par personne atteinte de TMS*</p> <p>Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 66 % des maladies professionnelles reconnues en France. (*) Enquête de l'ISEOR en 2002 auprès de 3 industriels.</p>	<h2>Les bénéfices pour les entreprises</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1116 481 1315 623"> <p><b>Réduction de l'absentéisme</b></p> <p>Rester assis moins longtemps réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Les travailleurs ayant une maladie chronique prennent jusqu'à 8 fois plus de jours de congé maladie par an que les individus en bonne santé. L'absentéisme coûte aux entreprises françaises plus de 7 milliards d'euros par an.</p> </div> <div data-bbox="1329 481 1528 699"> <p><b>Amélioration de la productivité et réduction du présentéisme</b></p> <p>En diminuant le temps passé assis au travail et en permettant de l'interrompre, les entreprises favorisent la bonne santé de leurs employés, ce qui peut améliorer la productivité et diminuer le nombre d'employés présents au travail avec un problème de santé qui réduit leur performance (présentéisme). Il existe un lien clair entre la performance au travail et l'état de santé global. Les individus en bonne santé ont une performance au travail deux fois meilleure que ceux en moins bonne santé. Le coût estimé du présentéisme pour l'économie française est de 34,1 milliards d'euros.</p> </div> </div> <div data-bbox="1116 658 1315 773"> <p><b>Réduction des TMS</b></p> <p>S'asseoir pendant des périodes plus courtes peut réduire le risque de certains troubles musculo-squelettiques (TMS), comme par exemple les lombalgies. Les TMS sont courants et coûteux, contribuant à plus de 6 milliards d'euros de coûts aux entreprises françaises.</p> </div> <div data-bbox="1329 727 1528 904"> <p><b>Attraction et rétention des employés</b></p> <p>Investir dans des programmes de promotion de la santé et du bien-être au travail améliore la forme, le dynamisme et la motivation des employés, favorisant leur rétention et le recrutement.</p>  </div>
--	---	--

## 8. Sensibiliser et outiller les employeurs

POUR LES RH ET RESPONSABLES

### Améliorez la productivité de vos collaborateurs tout en les préservant

- ✓ Réduction des erreurs et accidents au travail
- ✓ Réduction de l'absentéisme
- ✓ Amélioration de l'engagement et de la fidélisation



**Shifters est une application** d'aide à la gestion du sommeil pour les travailleurs aux horaires décalés. Elle propose aux entreprises de payer pour offrir ce service à leurs employés.

Source : <https://www.shifters.me/>

## 9. Sensibiliser et outiller le corps médical pour dépister et orienter les patients souffrant de problèmes de sommeil

**Pourquoi :** sensibiliser et outiller les professionnels de santé (qui représentent les messagers les plus influents sur le sujet du sommeil) pour qu'ils dépistent davantage les difficultés ; réduire les coûts financiers associés à certains outils permettant d'améliorer son sommeil.

**Quoi :**

- **Des contenus sur l'importance d'anticiper et de dépister les éventuelles difficultés de sommeil de leurs patients avec des outils** pour évaluer la situation du patient et les orienter vers les ressources et aides pertinentes
- **Généraliser un système d'ordonnance non médicale** (sur le modèle de l'activité physique adaptée) pour que les médecins puissent prescrire à leurs patients la **mise en place de bonnes pratiques favorisant le sommeil** (activité physique, réduction des écrans, activités de détente)



# 9. Sensibiliser et outiller le corps médical pour dépister et orienter les patients souffrant de problèmes de sommeil

ACCUEIL LE SOMMEIL ET SES TROUBLES VOUS AVEZ UN TROUBLE DU SOMMEIL PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Accueil » Vous êtes un professionnel de santé » Aide à la consultation

## AIDE À LA CONSULTATION

Contenu publié le : 25 novembre 2016 et modifié le: 8 avril 2019

### ÉCHELLES ET QUESTIONNAIRES

Cette partie est destinée aux professionnels de santé.

Elle vous permet de retrouver tous les questionnaires dont vous pourriez avoir besoin pour prendre en charge vos patients.



**A lire dans la rubrique : Aide à la consultation**

- Le dossier Réseau Morphée
- Les échelles et évaluations cliniques
- Les conduites à tenir

### Conduite à tenir - Réseau Morphée

#### Devant une insomnie chronique

reseau-morphee.fr

**Définition, prévalence ou fréquence**

L'insomnie se définit comme une incapacité à s'endormir, ou à maintenir son sommeil, ou bien encore, un éveil trop précoce. Pour porter le diagnostic d'insomnie il est nécessaire que les troubles nocturnes s'accompagnent de troubles diurnes perturbant la qualité de la journée : fatigue, instabilité, manque d'entrain et d'envie, difficultés de concentration, troubles de la mémoire... Elle touche 15% des Français (INSV 2019).

**Tableau clinique: modalité d'expression des symptômes, facteurs déclenchants, signes d'accompagnement et contacts, variables cliniques**

L'insomnie chronique survient au moins 3 jours par semaine, pendant plus de 3 mois.

Elle peut s'installer :

- progressivement, parfois avec un début dans l'enfance ;
- ou plus souvent, à l'occasion d'événements de vie à fort potentiel émotionnel (naissance, rupture, licenciement, maladie...).

**Évaluation / Examens complémentaires**

- ▶ Entretien clinique pour rechercher des comorbidités associées : pathologies psychiatriques (\*\*\*), (dépression, anxiété), pathologies somatiques (reflux gastro-œsophagien, dysthyroïdie, pathologies neurologiques...);
- ▶ Récapitulation des traitements pris ;
- ▶ Évaluation des habitudes de vie du patient (activités dans la soirée et dans la nuit : télé dans la chambre, écrans, réseaux sociaux, SMS ; et dans la journée : pratique du sport, tabac, alcool, café) ;
- ▶ Tenue d'un agenda de sommeil sur 15 jours (minimum) :
  - o Permet d'objectiver la plainte et sa régularité, et de suivre l'évolution en fonction des situations et consignés données ;
  - o Apprécie la régularité des heures de coucher et des heures de lever, la durée d'endormissement, la durée et la fréquence des éveils nocturnes ;
  - o Visualise un décalage le WE (jet-lag social) ;
- ▶ Recherche de pathologies spécifiques du sommeil : syndrome des jambes sans repos (clinique), syndrome d'apnées du sommeil (polysomnographie), ou syndrome de mouvements périodiques du sommeil isolé (polysomnographie) selon les recommandations actuelles.

Conduite thérapeutique et modalités de suivi

Le Réseau Morphée met à disposition des questionnaires et outils cliniques standardisés pour accompagner les professionnels de santé dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Source : <https://reseau-morphee.fr/vous-etes-un-professionnel-de-sante/outils-de-consultations>

# 3. Accompagner

# Leviers à mobiliser pour accompagner les personnes

## Levier 6. Faciliter la prise en charge

- Certains des profils rencontrés évoquent d'importantes difficultés pour lesquelles l'adoption de bonnes pratiques — qu'ils ont parfois déjà testées — risquent de ne pas suffire. Pour eux, il est nécessaire de les **accompagner à entamer un parcours de prise en charge médicale qu'ils sont encore peu à engager.**

## Levier 7. Soutenir en parallèle du parcours

- Plusieurs personnes rencontrées dans les groupes de discussion ont déjà vécu, ou anticipent de vivre des difficultés dans le parcours de prise en charge médicale de leurs difficultés de sommeil (délais d'attente, errance médicale). **Il est important de soutenir les personnes en parallèle de ce parcours pour les soulager et les garder engagés.**

## 10. Une cartographie des professionnels de santé pour faciliter le passage à l'action

**Pourquoi :** Faciliter l'accès à une prise en charge permet à la fois de réduire les barrières liées au manque d'information et de légitimer la démarche auprès des personnes concernées.

**Quoi :**

**Une cartographie interactive des professionnels de santé formés ou compétents en matière de sommeil**, disponibles pour accueillir de nouveaux patients.

- **Incluant différentes spécialités :** généralistes spécialisés dans la prise en charge des troubles du sommeil, psychiatres, psychologues, pneumologues, sophrologues, etc.
- **couplée à un court questionnaire d'aiguillage** pour proposer une liste personnalisée des professionnels adaptés (type de troubles rencontrés, âge, localisation, secteur souhaité (conventionné ou non), disponibilité).

**Comment :**

Intégrer une cartographie dédiée sur le site dédié aux ressources sommeil et/ou intégrer le court questionnaire d'aiguillage aux cartographies existantes (par exemple : Doctolib et Mon soutien psy).



# 10. Une cartographie des professionnels de santé pour faciliter le passage à l'action

**Trouve ta clinique**

Quel est ton code postal?

H0K0P5

Quelle est ta tranche d'âge?

14-19 ans  20 à 29 ans  30 ans et +

As-tu une carte d'assurance maladie?

Oui  Non

As-tu besoin d'une clinique accessible pour les personnes à mobilité réduite?

Oui  Non

Comment préfères-tu prendre ton rendez-vous?

En ligne  Par téléphone  Sans rendez-vous

Quand es-tu disponible pour un rendez-vous?

Jour  Soir  Week-end

RECHERCHER →

## LES MEILLEURES cliniques pour toi

Selon tes critères de recherche, on te recommande de prendre rendez-vous dans l'une des cliniques suivantes. Bon dépistage!

**Biron - Angus**  
2815 Sherbrooke E  
Montréal QC H2K 1R2  
www.biron.com

**Clinique jeunesse et de santé sexuelle du CLSC Petite-Patrie**  
6020 rue de Saint-Vallier  
Local 300 Montréal QC H2S 2P7  
portal3.clicsante.ca

**Prelib Berri-UQAM**  
1485 rue St-Hubert  
Montréal QC H2L 4L8  
prelib.com

VOIR PLUS ↓

Dans le cadre du festival québécois DépistaFest, un outil en ligne permet aux utilisateurs de trouver les cliniques les plus adaptées à leurs besoins pour effectuer un dépistage des infections sexuellement transmissibles (ITSS). Grâce à un formulaire simple, les personnes renseignent quelques critères (code postal, âge, carte d'assurance maladie, accessibilité, préférences de moment du rendez-vous, ...), puis reçoivent un top 3 personnalisé de cliniques partenaires.

# 10. Une cartographie des professionnels de santé pour faciliter le passage à l'action

Trouver un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie

Rechercher une ville  
Nantes, 44000, 44100, ..., 44300, Loire-Atlantique

Recherche par nom ou code postal

Pour les enfants  Séances à distance

**Rechercher**

**Isabelle DAVID VILLAGE**

- 1 Rue Floralé 44300 Nantes
- 1 Rue Floralé 44300 Nantes
- [Voir le contact pour prendre rendez-vous](#)
- Accompagne des adultes, adolescents et enfants

**Florence Marie-Ange LEGASTELOIS**

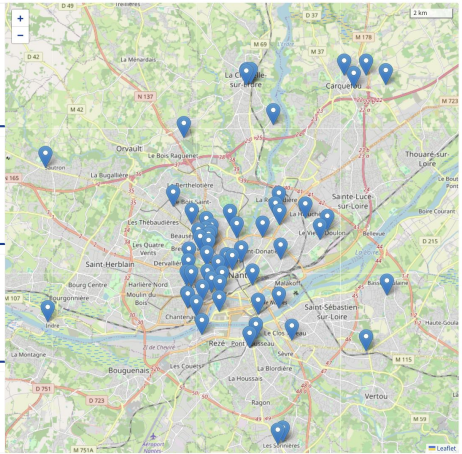
- 13 Rue Gilbert Bauduz 44300 Nantes
- Aucune disponibilité actuellement**
- Accompagne des adultes

**Bénédicté DEMATHIEU**

- 49 Rue de la Gourmette 44300 Nantes
- [Voir le contact pour prendre rendez-vous](#)
- Accompagne des adultes, adolescents et enfants

**Catherine Nadine Paule VRIGNON**

- 16 Boulevard Jean XXIII 44100 Nantes
- [Voir le contact pour prendre rendez-vous](#)



Doctolib

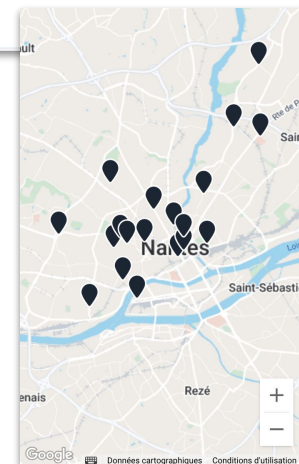
Vous êtes soignant ? Centre d'aide Se connecter Gérer mes RDV

Troubles du sommeil Nantes

**Rechercher**

Disponibilités Moyens de paiement Langues parlées

Des sites comme Mon soutien psy (Ameli) ou Doctolib proposent déjà des cartographies de professionnels de santé accessibles selon la localisation ou le motif de consultation. Cependant, ils n'intègrent pas d'orientation personnalisée pour le sommeil.



# 11. Un forum pour échanger avec des experts

**Pourquoi :** Soutenir l'engagement des personnes dans un parcours médical aux délais d'attente parfois longs en leur permettant d'accéder à des conseils personnalisés et objectifiés de la part d'experts.

**Quoi :**

**Un chat ou un forum permettant aux personnes d'échanger en ligne avec des personnes informées expertes des enjeux de sommeil.** Ces derniers pourraient répondre à leurs questions, proposer des conseils et rediriger vers les ressources adaptées ([intervention 3](#)).

**Comment :**

- Impliquer des experts de Santé publique France et de partenaires institutionnels, académiques et associatifs (ex : France Insomnie) dans l'animation du contenu
- Un outil d'assistance IA, nourri uniquement par des sources validées par SpF pourrait être mobilisé pour proposer une première réponse instantanée aux personnes, notamment dans le cadre de demandes effectuées lors de moments d'insomnie pendant la nuit.



# 11. Un forum pour échanger avec des experts

**Sleep Care Community**

**Insights from sleepers like you**  
A community of sleepers trading tips, experiences, and success stories

**Connect with sleep experts**  
Get guidance on insomnia, sleep apnea, and other sleep issues from knowledgeable professionals

**Product help and recommendations**  
Recommendations and help from our experienced product testing team

Topics  
More

CATEGORIES

- Welcome to Sleep Fo...
- Sleep Products
- Mattress
- Pillows
- Bedding
- Sleep Apnea & CPAP
- Insomnia Help
- General Questions
- All categories

Categories Latest Top

**Welcome to Sleep Foundation Community!** 1 / week Topics Latest

**Welcome to Sleep Foundation Community!** 1 / week \* Welcome to Sleep Care Community! Oct 20  
\* How to create and use your sleep profile Oct 20  
Lifted from bed while awake 11h

**Sleep Products** 17

**Mattress**  
Questions and discussion about all mattress-rela

**Jackson** Executive Director, Mattress Expert Dec 2024

Hi sleepykels, that's a great question! The general scientific consensus is that the optimal temperature for sleep is between 65-68°F, but this can definitely vary person to person. You know yourself best, so my advice would be to start there and then dial in the temperature that works best for you!

La “Sleep Care Community” est un forum qui permet d’échanger avec des pairs et des experts du sommeil (à noter : ce ne sont pas des médecins mais des experts et rédacteurs de la Sleep Foundation).

Source : [Sleep Foundation](#)

## 12. Outiller les structures spécialisées pour accompagner les patients en attente d'une prise en charge

**Pourquoi :** les délais entre la prise de rendez-vous et la consultation en centre du sommeil peuvent être très longs. Sans accompagnement, cette attente peut générer un sentiment d'abandon, freiner l'engagement et mener à un renoncement aux soins. Soutenir les patients dès la prise de rendez-vous et jusqu'à ce dernier permet de réduire l'incertitude et de maintenir leur implication.

**Quoi :**

Un dispositif d'accompagnement léger proposé aux structures spécialisées, pour soutenir les patients pendant l'attente, avec

- **des messages de réassurance et de transparence opérationnelle** ("votre demande de rendez-vous a bien été pris en compte", "le questionnaire de sommeil que vous avez rempli est en cours de traitement par un professionnel du sommeil", "le médecin qui vous recevra le [insérer date et heure du rdv] a bien reçu votre dossier", etc.)
- **des ressources utiles ciblées à consulter en autonomie** (voir autres interventions)
- **Une orientation, si besoin, vers des dispositifs de soutien plus immédiats** (ex. : Mon soutien psy, cartographie etc.)



# 12. Outiller les structures spécialisées pour accompagner les patients en attente d'une prise en charge

## Comment

**Santé publique France pourrait fournir un kit prêt à l'emploi à destination des centres du sommeil :**

- avec des modèles de messages prêts à être envoyés (e-mails, SMS, messages WhatsApp, etc.)
- des liens vers des ressources validées
- et éventuellement, un chatbot ou des solutions automatisées pour faciliter le déploiement sans charge supplémentaire pour les structures.

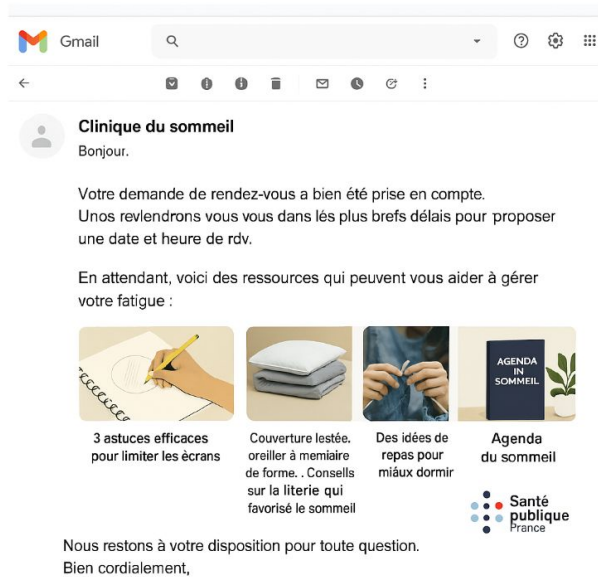
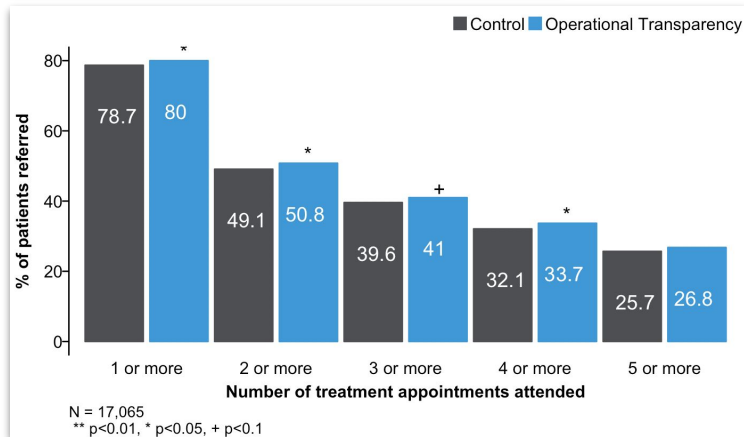


Illustration : Exemple de message envoyé pour soutenir les patients sur leur parcours de prise en charge de leurs problèmes de sommeil

## 12. Outiller les structures spécialisées pour accompagner les patients en attente d'une prise en charge

Hi, we haven't forgotten about you. We're doing our best to keep you moving forward on the waiting list. Thanks for your patience.

Traduction : "Bonjour, nous ne vous avons pas oublié. Nous faisons de notre mieux pour vous faire progresser sur la liste d'attente. Merci pour votre patience"



**La NHS a testé l'envoi de SMS réguliers aux patients en attente de rendez-vous dans un service de santé mentale. Ces messages rappelaient que leur demande était bien prise en compte et soulignaient les efforts menés par le personnel pour faire progresser leur position sur la liste.**

L'essai contrôlé randomisé réalisé auprès de 17 000 patients a montré que ceux ayant reçu les messages :

- assistaient à davantage de rendez-vous,
- étaient moins enclins à abandonner leur suivi,
- et affichaient une meilleure adhésion globale au parcours de soin,

par rapport à un groupe de contrôle ne recevant aucun message.

# Discussion





**Contact :**

Alice Escande | [alice.escande@bi.team](mailto:alice.escande@bi.team)

Lola de la Hosseraye | [lola.de-la-hosseraye@bi.team](mailto:lola.de-la-hosseraye@bi.team)

Naomi Duhau-Marmon | [naomi.duhau-marmon@bi.team](mailto:naomi.duhau-marmon@bi.team)