

# Sélection bibliographique autour du sommeil

**COLLOQUE** organisé par le  
**CODEPS 13**

Comité Départemental d'Éducation et de Promotion de la Santé  
Bouches-Du-Rhône

**PROMOTION DU SOMMEIL :  
AGIR AUPRÈS DES PUBLICS**

**DOSSIER  
THÉMATIQUE**

JEUDI 13 DÉCEMBRE 2018  
A MARSEILLE

contact@codeps13.org  
04 91 81 68 49  
www.codeps13.org

codeps  
BOUCHES-DU-RHÔNE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

## AVANT PROPOS

Cette sélection bibliographique sur le sommeil est issue du catalogue collectif de ressources en éducation pour la santé BIB-BOP :

<http://www.bib-bop.org/>



Elle propose des ressources disponibles dans le réseau CRES/CoDES de la région Provence Alpes Côte d'Azur. Elle ne vise donc pas l'exhaustivité.

Elle a été réalisée dans le cadre du colloque organisé par le CoDEPS 13 en décembre 2018 sur la promotion du sommeil.

Les références sont présentées par type de document

Ouvrages :	p.3
Rapports et dossiers	p.8
Articles	p.10
Sitographie	p.13

Pour un meilleur confort, certaines url trop longues ont été réduites grâce à l'outil bitly.com

Pour tout renseignement complémentaire, contactez-nous :  
[documentation@codeps13.org](mailto:documentation@codeps13.org)

# Sélection d'ouvrages

---

## **Quoi de neuf sur le sommeil ? Bien dormir pour mieux se porter au quotidien**

**LE PENNEC Anne, ROYANT-PAROLA Sylvie**

*Référence : Editions Quae, 2018, 192 p.*

Cet ouvrage destiné au grand public explique ce qu'est le sommeil, son mécanisme, ses apports sur le métabolisme, l'immunité, l'activité cellulaire, les performances cognitives et autres effets sur la santé, mais aussi les influences qu'il subit. Il apporte des conseils pratiques pour mieux le préserver et l'améliorer.

Où l'emprunter ? : CRES PACA, CoDES 04 et CoDES 84

## **Les troubles du sommeil**

**LEGER Damien**

*Référence : PUF, 2017, 127 p.*

Dans cet ouvrage, l'auteur présente les troubles du sommeil et les différentes phases de sommeil et leur fonction. Il aborde aussi les maladies et troubles du sommeil (syndrome d'apnées obstructif du sommeil, narcolepsie, troubles du sommeil liés aux horaires de travail décalés... ). Il traite également des outils de mesures pour évaluer la qualité du sommeil mais aussi les dysfonctionnements associés. Enfin, l'auteur donne quelques conseils pour améliorer certains problèmes de sommeil.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04

## **Quand le sommeil nous éveille. Dormir pour construire le cerveau**

**REY Marc**

*Référence : Solar, 2017, 222 p.*

Cet ouvrage destiné au grand public décrypte ce qu'est le sommeil, comment se déroule une nuit de sommeil et ce qui se passe dans le cerveau, apprendre à reconnaître ses propres besoins en sommeil et cerner sa chronobiologie, identifier, soigner et prévenir les troubles du sommeil à travers des exemples concrets et adopter les bonnes habitudes pour optimiser la qualité de son sommeil.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDEPS 13 et CoDES 04

## **Bien dormir pour les nuls**

**RABAT Arnaud, CHENNAOUI Mounir, ARNAL Pierrick (et al.)**

*Référence : First, 2016, 312 p.*

Cet ouvrage "grand public" sur le sommeil traite de ce qu'il advient lorsque l'on s'endort, du sommeil à toutes les étapes de la vie, du sommeil et de l'environnement (où, quand et comment bien dormir ?). Il aborde également le travail de nuit et les effets du manque de sommeil.

Où l'emprunter ? CoDES 04

## **Adolescences ? Comprendre vite et mieux**

**BECK François, MAILLOCHON Florence, OBRADOVIC Ivana (et al.)**

*Référence : Belin, 2014, 95 p.*

Cet ouvrage a pour but de fournir des données sur les adolescents en France sous la forme de fiches synthétiques et de graphiques. Il est divisé en quatre grandes parties explorant les thématiques suivantes : les adolescents dans la société (concept de l'adolescence, scolarité et éducation, contexte familial et social) ; la santé des adolescents (santé somatique et psychique, sommeil, rapport au corps) ; les relations aux autres (sociabilités dans le monde réel et virtuel,

sexualités, violences) ; les consommations (loisirs et cultures, substances psychoactives, habitudes alimentaires). Pour chaque thématique, deux experts apportent leur point de vue à la fin de chaque chapitre.

Où l'emprunter ? CoDES 83

### **Se réconcilier avec le sommeil. 40 exercices faciles et efficaces**

**FREUD Michèle**

Référence : Albin Michel, 2013, 223 p.

Cet ouvrage décrit les troubles du sommeil et leurs causes. Il propose ensuite des outils pour vaincre l'insomnie, surmonter les difficultés à s'endormir, lutter contre les réveils nocturnes, éviter les réveils précoces, etc. Un CD accompagne le livre, il propose des conseils.

Où l'emprunter ? CoDES 04 et CoDES 83

### **Sommeil : fonction de vie**

**MOUNITION Jean Claude, HALLEZ Céline, MOUNIER Emmanuelle**

Référence : Institut de gérontologie sociale, 2013, 36 p.

Ce livret propose des éléments de compréhension sur le fonctionnement du sommeil, des tests de pré-dépistages des troubles pathologiques du sommeil (apnées, insomnie, fatigue, somnolence) et des conseils pour améliorer le sommeil des personnes âgées au quotidien.

En ligne : <https://bit.ly/2Czrfwu>

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04 et CoDES 84

### **Santé et sommeil. Une histoire à dormir debout**

**CHALLAMEL Marie-Josèphe, DA SILVA RIBEIRO Catherine, PETER-DEREX Laure (et al.)**

Référence : Fondation April Santé équitable, 2013-11-12, 107 p.

Cet ouvrage propose en premier lieu des éléments de compréhension du phénomène de sommeil puis aborde plus spécifiquement différents troubles du sommeil tels que le sommeil décalé, les endormissements diurnes, le sommeil agité, les difficultés à s'endormir, etc. Il apporte d'abord un éclairage sur ces phénomènes puis prodigue divers conseils et recommandations afin d'y remédier.

En ligne : <https://bit.ly/1csWfgu>

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04 et CoDES 84

### **SOLVE : intégrer la promotion de la santé dans les politiques de sécurité et santé au travail.**

**Guide du formateur**

**FORASTIERI Valentina**

Référence : Bureau international du travail, 2012, 331 p.

SOLVE est un programme qui contribue à traiter la question des dangers et des risques psychosociaux liés au travail, mis au point par le Bureau international du travail. Il traite des 12 sujets suivants : stress lié au travail, alcool et drogues au travail, violence au travail, VIH et sida au travail, tabac et tabagisme passif en milieu de travail, nutrition et travail, activité physique et santé, sommeil et santé, stress d'origine économique, et du concept à l'action. Le guide du formateur comprend 12 modules dont la fonction est de fournir aux formateurs un guide structuré leur permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer une formation en matière de promotion de la santé au travail, avec des informations techniques fiables sur tous les sujets abordés dans SOLVE. Ce document est complété par deux autres volumes : les plans des cours et le manuel du participant. Un chapitre entier est consacré au sommeil : « Sommeil réparateur » pp. 273-297

En ligne : <https://bit.ly/2PLJtyh>

## **SOLVE : intégrer la promotion de la santé dans les politiques de sécurité et santé au travail.**

### **Manuel du participant**

**FORASTIERI Valentina**

Référence : Bureau international du travail, 2012, 388 p.

SOLVE est un programme qui contribue à traiter la question des dangers et des risques psychosociaux liés au travail, mis au point par le Bureau international du travail. Il traite des 12 sujets suivants : stress lié au travail, alcool et drogues au travail, violence au travail, VIH et sida au travail, tabac et tabagisme passif en milieu de travail, nutrition et travail, activité physique et santé, sommeil et santé, stress d'origine économique, et du concept à l'action. Le manuel du participant se compose de module correspondant à un thème de santé ; il fournit des notes d'information, des séries d'exercices, des documents sous de diaporama et des suggestions pratiques permettant au participant de concevoir leur politique et leur programme de promotion de la santé en milieu du travail. Ce document est complété par deux autres volumes : le guide du formateur et les plans des cours. Un chapitre entier est consacré au sommeil : « Sommeil réparateur », il instaure des bases pour améliorer la qualité du sommeil. pp. 275-300

En ligne : <https://bit.ly/2NR38eB>

## **La santé des collégiens en France / 2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)**

**GODEAU Emmanuelle, NAVARRO Félix, ARNAUD Alain**

Référence : Editions INPES, 2012, 247 p. Chapitre sur le sommeil : pp. 139-146

Cette étude constitue le volet français de la 5ème enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children et dresse le panorama des comportements de santé des jeunes Français de 11 à 15 ans ainsi que du contexte social dans lequel ils évoluent. Les autoquestionnaires auxquels ont répondu les élèves abordent un large éventail de domaines : bien-être, image de soi et poids, sommeil, sexualité, alcool, harcèlement...) et de leurs contextes (famille, école, pairs).

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1412.pdf>

## **Le sommeil, le rêve et l'enfant**

**THIRION Marie, CHALLAMEL Marie-Josèphe**

Référence : Albin Michel, 2011, 376 p.

Cet ouvrage fait le point sur les aspects scientifiques du sommeil : les cycles du sommeil, la construction et l'organisation du sommeil du fœtus à l'adolescent, les maladies du sommeil, et répondent aux questions pratiques que se posent les parents face aux troubles du sommeil de leurs enfants. Cette deuxième édition intègre les dernières connaissances scientifiques.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04 et CoDES 05

## **Le sommeil dans tous ses états**

**LEGER Damien**

Référence : Plon, 2010, 234 p.

Cet ouvrage décrit les différentes phases du sommeil, son évolution avec l'âge, donne de nombreux conseils pratiques pour apprivoiser son horloge biologique et propose des solutions pour mieux dormir. En annexe, des questionnaires sont proposés pour analyser la quantité et la qualité de son sommeil.

Où l'emprunter ? CoDEPS 13

## **Comment retrouver le sommeil par soi-même**

**ROYANT-PAROLA Sylvie**

Référence : Odile Jacob, 2008-01, 222 p.

Cet ouvrage s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer la qualité de son sommeil. Il fait le point sur les mécanismes du sommeil, et tente d'apporter des solutions personnalisées aux

personnes souffrant d'insomnie, en aidant à établir un bilan point par point des troubles du sommeil. Il étudie également les traitements médicamenteux à l'insomnie.

Où l'emprunter ? CoDES 04 et CoDES 83

**Rythmes de vie et rythmes scolaires. Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques**  
**TESTU François, BRECHON Geneviève, CLARISSE René (et al.)**

Référence : Elsevier Masson, 2008, 175 p.

Ce livre présente un ensemble de données émanant de travaux de chronobiologie et de chronopsychologie des enfants scolarisés, d'études de terrain et de propositions concrètes pour alimenter le débat sur la durée de la semaine à l'école.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 05 et CoDES 84

**L'insomnie et les problèmes de sommeil. Un guide personnel à suivre au quotidien**

**ESPIE Colin A.**

Référence : InterEditions, 2008, 218 p.

Ce guide montre comment utiliser les thérapies cognitives et comportementales pour surmonter un problème de sommeil. Il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre le cognitif et le comportemental. Il propose une méthode pour résoudre durablement les problèmes de sommeil.

Où l'emprunter ? CoDES 83

**Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents**

**MATEO-CHAMPION Marie-Françoise**

Référence : Solal, 2008, 79 p.

L'objectif de ce livre est de décrire quelques symptômes ou comportements qui doivent alerter les parents sur des problèmes de sommeil de leur enfant.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04 et CoDES 84

**Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies**

**ROYANT-PAROLA Sylvie**

Référence : Le Pommier, 2007, 173 p.

Cet ouvrage rassemble les connaissances sur le sommeil. Une première partie en aborde les rythmes en fonction de chaque individu, son âge, sa chronobiologie, ses activités diurnes... Une seconde partie s'attache aux mécanismes en eux-mêmes : rythmes veille-sommeil, alternance sommeil lent et sommeil paradoxal... Enfin le dernier chapitre explique les différents troubles et leurs solutions, qu'elles soient individuelles (hygiène de vie) ou médicales : insomnies, apnées du sommeil, sommeil décalé, somnambulisme...

Où l'emprunter ? CoDEPS 13, CoDES 04 et CoDES 84

**Sommeil : un enjeu de santé publique**

**Institut du sommeil et de la vigilance (ISV)**

Référence : Alpen, 2005, 151 p.

Ce livre blanc sur l'état du sommeil en France en 2005 est destiné à attirer l'attention des pouvoirs publics sur le sommeil et ses pathologies, qui paraissent insuffisamment pris en compte en termes d'éducation, de prévention et de soins. Il cherche à clarifier les connaissances sur les répercussions humaines, sociales et économiques des altérations du sommeil, à tracer des perspectives et à proposer des solutions.

Où l'emprunter ? CoDES 05, CoDES 84 et CoDEPS 13

## **Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?**

**REINBERG Alain**

Référence : Le Pommier, 2004, 62 p.

Ce petit ouvrage apporte des réponses brèves mais complètes sur les rythmes biologiques : définition, histoire, lien entre maladies, médicaments et rythmes, solutions pour retrouver un rythme biologique adéquat.

Où l'emprunter ? CRES PACA

## **Le sommeil**

**DELORMAS Françoise**

Référence : Privat, 2003, 48 p.

Cet ouvrage explique le fonctionnement du sommeil et il apporte des solutions pratiques pour prévenir et traiter les principaux troubles pouvant survenir à tout âge.

Où l'emprunter ? CoDES 04 et CoDES 05

## **Le sommeil réparé**

**FLEURY Max**

Référence : Demos, 2002, 180 p.

Ce livre fait le point sur les travaux scientifiques les plus récents et propose au lecteur une synthèse des connaissances actuelles sur les troubles du sommeil, didactique destiné aussi bien au grand public qu'au corps médical.

Où l'emprunter ? CoDES 04

## **Apprendre à dormir. Leçons de sommeil**

**MULLENS Eric**

Référence : Josette Lyon, 2002, 191 p.

Le somnologue Eric Mullens a écrit cet ouvrage après avoir consulté plusieurs centaines de personnes (écoliers, adolescents, adultes, enseignants...) sur leurs troubles du sommeil. Il y décrypte les multiples facteurs de l'insomnie, de la méconnaissance de ses rythmes de sommeil aux mauvaises habitudes de vie en passant par les troubles respiratoires. L'auteur a pour objectif d'aider les personnes atteintes de ce genre de troubles en leur proposant des conseils pratiques adaptés à chaque cas, le tout ponctué d'anecdotes, exemples vécus et d'illustrations qui viennent expliciter le propos.

Où l'emprunter ? CoDES 04 et CoDES 84

## **Rythmes de l'enfant. De l'horloge biologique aux rythmes scolaires**

**CHALLAMEL Marie-Josèphe, CLARISSE René, LEVI Francis**

Référence : Editions INSERM, 2001, 106 p.

Les rythmes biologiques de l'enfant comme de l'adulte sont soumis à une horloge interne sensible aux variations écologiques et sociologiques de l'environnement. A cette question des rythmes biologiques se rattache la question de l'aménagement du temps scolaire et de leur influence sur les performances des enfants. Cette expertise Collective de l'INSERM, demandée par la Canam (Caisse nationale d'assurance maladie des professions indépendantes) fait le point de la littérature internationale sur cette question.

En ligne : [https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01571640/file/INSERM\\_2001\\_rythmes.pdf](https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01571640/file/INSERM_2001_rythmes.pdf)

# Rapports et dossiers

---

## Rapport

LEGER Damien, GIORDANELLA Jean-Pierre

### **Retrouver le sommeil, une affaire publique**

Référence : Terra nova, 2016, 51 p.

Résumé : Une quantité incompressible de sommeil de bonne qualité est nécessaire en deçà de laquelle la santé et les capacités de travail ou d'apprentissage sont mises en cause. Or les conditions d'un bon sommeil sont largement conditionnées par l'environnement physique, culturel et social. Ce rapport explore le sommeil sous tous ses aspects : la santé publique et la sécurité (consommations de médicaments, sécurité routière), le travail de nuit, le sommeil des enfants et des adolescents, mais aussi les effets du bruit et de la pollution lumineuse, ou encore les inégalités sociales produites ou révélées par le sommeil. Sept axes de propositions, assorties de recommandations concrètes, répondent au diagnostic formulé dans ce rapport.

En ligne : <https://bit.ly/2R7dSr1>

Où l'emprunter ? CoDES 04

## Dossier

MAUREL Valérie, DEMOND Emilie

### **"Les clefs du sommeil : mieux dormir, mieux vivre de la naissance à l'âge adulte". Prévenir, repérer, orienter. Quels outils pour les professionnels et les parents ?**

Référence : CoDES des Alpes-de-Haute-Provence, 2013, 387 p.

Résumé : Ce dossier documentaire est remis aux participants du colloque départemental intitulé "Les clefs du sommeil : mieux dormir, mieux vivre. De la naissance à l'âge adulte". Il comprend des données épidémiologiques sur le sommeil, les recommandations sur le sommeil, et des indications permettant la prise en charge des pathologies du sommeil. Il propose également des documents sur des outils de mesure du sommeil et des exemples d'actions de prévention.

Où l'emprunter ? CoDES 04

## Rapport

BECK François, RICHARD Jean-Baptiste

### **Les comportements de santé des jeunes. Analyses du Baromètre santé 2010**

Référence : Editions INPES, 2013, 344 p.

Résumé : Le Baromètre santé Inpes 2010 est une enquête menée auprès de près de 30 000 personnes, dont 6 000 jeunes de 15 à 30 ans. Cette édition dédiée spécifiquement aux comportements de santé des jeunes fait suite à celle publiée en 1998. Elle dresse un portrait de la jeunesse et de sa santé dans toute sa diversité. Sont ainsi analysés leur sentiment d'information en santé, leur consommation d'alcool, de tabac, et de drogues, leurs pratiques contraceptives, leur usage d'Internet, leur consommation de soins, leur comportement alimentaire, leur santé mentale (tentatives de suicide), leur sommeil.

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1452.pdf>

Où l'emprunter ? CRES PACA , CoDEPS 13



Rapport

**Enquête auprès de la population jeune : des habitudes de vie qui exposent au surpoids et à l'obésité**

Référence : Ipsos Public Affairs, 2012-09, 40 p.

Résumé : Ce rapport présente les résultats d'une enquête menée auprès de 1000 adolescents ou jeunes adultes âgés de 15 à 25 ans sur leur habitude de vie les exposant au surpoids et à l'obésité.

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04, CoDES 06, CoDES 83 et CoDES 84

Rapport

GOURIER-FRERY Claire, FUHRMAN Claire

**Les troubles du sommeil. Synthèse des études menées à l'Institut de veille sanitaire**

Référence : InVS, 2012-03, 3 p.

Résumé : Ce document présente les résultats des enquêtes menées par l'InVS sur le sommeil, la première dans le cadre du Programme d'action sur le sommeil 2007-2010, et la seconde, "Enquête santé et protection sociale" (ESPS) conduite par l'Irdes et dans laquelle l'InVS a intégré un module sur cette thématique.

En ligne : <https://bit.ly/2ExsqyS>

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04, CoDES 06

Rapport

BOHME Philip, CLAUSTRAT Bruno, GRILLET Yves (et al.)

**Recommandations professionnelles sur le thème Sommeil & Obésité**

Référence : Association française d'étude et de recherche sur l'obésité, Société francophone de chronobiologie, Fédération française de pneumologie, Société française de nutrition, Société de pneumologie de langue française, Société française de recherche et de médecine du sommeil, 2012, 6p.

Résumé : Ces recommandations, rédigées en partenariat avec différentes sociétés savantes, mettent en relief les rapports réciproques entre sommeil perturbé et obésité. Un point sur la littérature met en avant l'impact de la qualité et la durée du sommeil sur la prise de poids, puis les pathologies respiratoires du sommeil liées à une obésité sont abordées sous un aspect pratique.

En ligne : <https://bit.ly/2Cx2eSw>

Où l'emprunter ? CoDES 04, CoDES 84

Rapport

GIORDANELLA Jean-Pierre

**Rapport sur le thème du sommeil**

Référence : Ministère de la santé et des solidarités, 2006-12, 123 p.

Résumé : Ce rapport élaboré à la demande du Ministère de la santé et des solidarités Xavier Bertrand est le fruit d'un groupe de travail constitué d'experts scientifiques, médicaux et économiques, ainsi que des représentants des institutions et d'associations de professionnels. Il s'agit de présenter des éléments actualisés sur le thème du sommeil et de faire des propositions concrètes afin de préparer un "plan santé sommeil". Trois champs ont été retenus : l'information et l'éducation pour la santé, la prise en charge des patients et la recherche. Une partie est également consacrée au lien entre sommeil et spécialités d'organes.

Où l'emprunter ? CoDES 04, CoDES 84

Rapport

GIORDANELLA Jean-Pierre, BAUDIER François, CRETIN Carole (et al.)

**Annexes du rapport sur le thème du sommeil**

Référence : Ministère de la santé et des solidarités, 2006-12, 271 p.

Résumé : Ce document complète le rapport sur le sommeil établi à la demande du Ministre de la santé et des solidarités Xavier Bertrand. Il présente de nombreuses informations complémentaires sur le sommeil, en lien avec la prise en charge du patient, le travail, l'accidentologie, l'obésité, la mélatonine, etc. En plus de retranscription d'entretiens avec des spécialistes, il propose des états des lieux par spécialité d'organes ainsi que des recommandations, notamment sur les troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent ou encore la prise en charge O.R.L., les troubles du sommeil et la cardiologie. En outre, de nombreuses références bibliographiques sont indiquées ainsi que des associations ou des sites internet. Certains points sont précisés, tels que l'insomnie et ses conséquences, l'évolution du sommeil avec l'âge ou encore l'état de la recherche sur le sommeil en France.

Où l'emprunter ? CoDES 04, CoDES 84

Dossier

DOUMONT Dominique, LIBION France, Centre local de promotion de la santé (CLPS) du Brabant Wallon

**Santé des familles : influence du mode de vie. 2ème partie (activité physique, médicaments, stress et sommeil)**

Référence : UCL-RESO, 2003-12-01, 21 p.

Résumé : Dossier réalisé en appui à une conférence locale sur le thème des modes de vie au sein de la famille et les déterminants de la santé tels que l'activité physique, la prise de médicaments, le stress et le sommeil.

En ligne : <http://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/reso/documents/dos27.PDF>

Où l'emprunter ? CRES PACA, CoDES 04

## Articles

---

**Femmes enceintes gênées par un mauvais sommeil**, Prescrire, tome 38 n° 415, 2018-05, pp. 354-360

ADANT Guy, **Impact de la santé du sommeil sur les activités humaines**, Education santé, n° 334, 2017-06, pp. 2-5

<http://educationsante.be//impact-de-la-sante-du-sommeil-sur-les-activites-humaines/>

RICHEUX Vincent, **Sommeil. La santé vient en dormant. Dossier**, Science & santé, n° 35, 2017-03, pp. 25-35

<https://bit.ly/2JbnZbP>

LE PENNEC Anne, **Troubles du sommeil. Ce soir, je ne dors pas...**, L'Ecole des parents, n° 621, 2016-10, pp. 16-18

LECERF Jean-Michel, **Sommeil, rythmes, alimentation et poids. Dossier**, Pratiques en nutrition, n° 48, 2016-10, pp. 9-26

PIGEON Etienne, BRUNETTI Vanessa, **Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé**, Topo, n°12, 2016-09, 8 p.

Commentaire: Ce numéro de Topo, réalisé par l'Institut national de santé publique du

Québec aborde les effets du temps passé devant n'importe quel type d'écran sur la santé des enfants et des adultes. Il interroge son impact sur le développement des enfants, le sommeil, la sédentarité et l'obésité. Des recommandations sont proposées pour mieux encadrer l'utilisation des écrans aux différents âges de la vie.

[https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2154\\_temps\\_ecran\\_habitudes\\_vie.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf)

MILLARA Elisabeth, **Manque de sommeil et perturbations des rythmes alimentaires : quelles conséquences ?**, Pratiques en nutrition, n° 46, 2016-04, pp. 5

**Rythmes respectés, santé optimisée**, Nutri-doc, n° 119, 2016-02, p. 1

[https://www.cerin.org/documents/nutri\\_doc/](https://www.cerin.org/documents/nutri_doc/)

PORTELA Mickaël, **24 heures chrono dans la vie d'un jeune : les modes de vie des 15-24 ans**, Etudes et résultats, n° 911, 2015-04, 6 p.

Commentaire: Cette enquête menée auprès des jeunes de 15 à 24 ans explore le temps consacré aux loisirs, aux relations sociales, aux activités professionnelles et au sommeil.

<http://www.drees.sante.gouv.fr/IMG/pdf/er911.pdf>

**Que disent les rêves ? Entre neurosciences et psychanalyse. Dossier**, Journal des psychologues, n° 325, 2015-03, pp. 20-56

**Les enjeux du sommeil. Dossier**, Revue de santé scolaire & universitaire, n° 31, 2015-01, pp. 9-28

NICOLLE-MIR Laurence, **Effets des longues journées de travail sur la santé**, Environnement risques & santé, vol. 13 n° 4, 2014-07, pp. 291-292

Commentaire: Malgré de nombreuses études épidémiologiques sur le sujet, les effets des horaires de travail excessifs sur la santé ne sont pas clairement établis. Après avoir passé en revue 19 études répondant à des critères d'inclusion stricts, ces deux auteurs japonais concluent à une augmentation des risques de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil et de maladie coronaire. [Résumé éditeur]

GRANGE Dorothee, VINCELET Catherine, DANET Sandrine, **L'obésité chez les femmes recourant à l'aide alimentaire : aspects sociaux et problèmes de santé associés**, BEH, n° 18-19, 2014-06-17, pp. 31-344

Commentaire: Ce dossier publie les résultats récents de l'étude Abena (Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire) sur la situation des femmes ayant recours à l'aide alimentaire dans six territoires urbains français en 2011-2012. Il apporte un éclairage sur les facteurs associés à l'obésité, notamment l'insécurité alimentaire, sur l'état bucco-dentaire, le sommeil et l'obésité.

[http://www.invs.sante.fr/beh/2014/18-19/pdf/2014\\_18-19.pdf](http://www.invs.sante.fr/beh/2014/18-19/pdf/2014_18-19.pdf)

NICOLLE-MIR Laurence, **Perturbations du sommeil et altérations du spermogramme**, Environnement risques & santé, vol. 13 n° 3, 2014-05, pp. 196-197

Commentaire: L'hypothèse d'un lien entre la qualité du sommeil et celle du sperme n'avait jamais fait l'objet d'investigations avant cette étude danoise en population générale qui la valide, ouvrant la voie de la recherche du mécanisme biologique sous-jacent. [Résumé éditeur]

ICOLLE-MIR Laurence, **Risques liés à la perturbation de l'horloge biologique par les LED et les ampoules fluocompactes**, Environnement risques & santé, vol. 13 n° 3, 2014-05, pp. 194-195

Commentaire: L'une des préoccupations soulevées par les ampoules fluocompactes et les diodes électroluminescentes (LED) est leur capacité à perturber notre horloge biologique interne. Toutefois, la traduction hâtive de cet effet en risque pour la santé doit être évitée et l'impact sanitaire possible reste à évaluer. [Résumé éditeur]

QUIQUEREZ Claire, **La "FOL'JOURNEE 2013" : un lycée se mobilise pour "manger - bouger - dormir"**, Actions santé, n° 180, 2013-06, pp. 16-17

Fondation canadienne de la recherche sur les services de santé, **Mythe : le médecin qui vous soigne est frais et dispos**, A bas les mythes, 2013, 2 p.

Commentaire: "À bas les mythes" est une série d's de deux pages qui résume les meilleures données probantes pour contester des croyances largement répandues à l'égard d'enjeux des services de santé au Canada. Ce document s'attaque au mythe concernant la privation de sommeil dans la profession médicale comme faisant partie de la pratique médicale. Or les données probantes montrent que le sommeil contribue grandement à améliorer la sécurité du patient et à prévenir les erreurs médicales.

OHAYON Maurice, **Numéro thématique - Epidémiologie des troubles du sommeil en France**, BEH, n° 44-45, 2012-11-20, pp. 495-522

<https://bit.ly/2yXOIJF>

CHAN CHEE Christine, BAYON Virginie, BLOCH Juliette (et al.), **Epidémiologie de l'insomnie en France : état des lieux**, Revue d'épidémiologie et de santé publique, vol. 59 n° 6, 2011-12, pp. 409-422

PIRCHER Peggy, **Le sommeil. Bonne nuit !**, L'Ecole des parents, n° 593, 2011-11, pp. 10-11

CORMAN Bruno, LAUQUE Sylvie, GHOUT Idir (et al.), **Un programme global d'éducation à la santé améliore durablement les comportements de santé et modifie la consommation de soins des seniors**, La Revue de gériatrie, tome 36 n° 5, 2011-05, pp. 295-308

PORTAL Marie, **L'entrée dans la vie étudiante. Dossier**, Revue de santé scolaire & universitaire, n° 7, 2011-01, pp. 9-20

BECK François, MARCH Laura, GUIGNARD Romain (et al.), **Les facteurs associés aux troubles du sommeil : l'apport de l'enquête EVS**, Santé de l'homme, n° 407, 2010-05, pp. 8-11

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-homme-407.pdf>

SOKOLSKY Catherine, **Tranquillisants. Ni trop souvent, ni trop longtemps. Dossier**, Que choisir santé, n° 32, 2009-10, p. 1 ; pp. 4-7

TESTU François, **Sommeil : respect, s'il vous plaît !**, Journal des professionnels de l'enfance, n° 59, 2009-07, pp. 20-21

ROY Philippe, **Principale nouveauté de la rentrée scolaire, la semaine de 4 jours au pilori médical**, Quotidien du médecin, n° 8408, 2008-09-01, p. 9

LEGER Damien, GERY Yves, **"Le sommeil est en compétition avec la télévision et Internet"**, Santé de l'homme, n° 397, 2008-09, pp. 52-53

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-homme-397.pdf>

**Rêver, dormir peut-être...Dossier**, Lettre de l'enfance et de l'adolescence, n° 70, 2008-03, pp. 13-85

TECULESCU Dan, **Troubles respiratoires pendant le sommeil et accidents du travail ou de la vie courante**, Santé publique, vol. 19 n° 2, 2007-03, pp. 145-151

DELORMAS Françoise, DEPINOY Michel, BROUSSOULOUX Sandrine, **Eduquer au sommeil. Dossier**, Santé de l'homme, n° 388, 2007-03, pp. 13-56

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-homme-388.pdf>

BONREPAUX Christian, **Pour les ados, dormir n'est pas si simple**, Le Monde de l'éducation, n° 353, 2006-12, pp. 38-39

BENATTAR Francine, **Activité physique, sport et santé. A la recherche de l'équilibre. Dossier**, Contact santé, n° 217, 2006-07, pp. 7-15

**Anxiété et insomnie : pour une meilleure écoute du patient avec ou sans prescription de médicament**, Objectifs santé en Franche-Comté, n° 14, 2006-03, 4 p.

SIMON Chantal, WEIBEL Laurence, BRANDENBERGER Gabrielle, **Altérations hormonales et métaboliques lors du travail en horaires décalés**, Cahiers de nutrition et de diététique, vol. 40 n° 3, 2005-06, pp. 154-160

## Sitographie

---

Institut national du sommeil et de la vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil - PROSOM : <http://www.prosom.org/>

Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil : <https://reseau-morphee.fr/>

Société française de recherche et médecine sur le sommeil – SFRMS : <http://www.sfrms-sommeil.org/>