



Paris, le 25 avril 2016

Communiqué de presse

Rapport

"Retrouver le sommeil : une affaire publique?"

**par Damien Léger, Jean-Pierre Giordanella, Dalibor Frioux, Thibaut de Saint Pol,
Antoine Hardy, Pascale Hebel**

[Lire le rapport](#)

Terra Nova publie un rapport sur le sommeil, tour d'horizon d'une question encore trop peu abordée par les politiques publiques, qui est pourtant un fait social majeur.

En effet, le sommeil n'est pas considéré comme une affaire sérieuse. Il se trouve même victime de deux injonctions qui semblent aujourd'hui l'encadrer de façon de plus en plus pressante : celle, politico-culturelle, du sommeil minimum, et celle, pharmacologique, du sommeil artificiel. Le sommeil est un enjeu de santé publique de première importance : avec 131 millions de boîtes de benzodiazépines vendus en 2013, les Français sont les plus gros consommateurs de somnifères en Europe, avec une prescription massive sans véritable régulation ni accompagnement des hypnotiques. Le temps passé à dormir à quant à lui diminué, jusqu'à 50 minutes chez les adolescents. 62% des Français déclarent souffrir d'un trouble du sommeil. La "dette de sommeil" touche un adulte sur cinq.

Nous avons tous besoin d'une quantité incompressible de sommeil de bonne qualité, 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. Le rapport de Terra Nova 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 rédigé par un groupe de travail pluridisciplinaire dont plusieurs experts du sommeil en France

Pour toute question relative aux relations presse et médias autour de ce rapport, merci de contacter Annalivia Lacoste, responsable de la communication de Terra Nova : annalivia.lacoste@tnova.fr