



Journée Mondiale du Sommeil 2019

Près de 7 français sur 10 déclarent que le manque de sommeil a un impact sur leur quotidien¹

Paris (France) – 13 mars 2019 – A l'occasion de la journée mondiale du sommeil le 15 mars prochain, Sanofi publie les résultats d'une enquête mondiale réalisée sur la qualité de sommeil des adultes et les impacts du manque de sommeil sur leur quotidien. Focus sur l'état du sommeil en France, avec plus de 2 000 personnes interrogées.

Le sommeil, un état indispensable à notre bonne santé et notre bien-être

Nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir². Le sommeil est un comportement spontané et une fonction vitale de l'organisme, permettant à la fois la régulation de nos fonctions physiologiques et psychiques³. Malgré cela, **1 Français sur 2 connaît des problèmes légers de sommeil⁴**.

Le sommeil est un processus complexe qui implique différentes fonctions endogènes dont notamment la sécrétion de mélatonine⁵.

«La régulation de notre horloge interne sur le cycle veille-sommeil est régit, entre autres, par la mélatonine. Cette hormone, présente naturellement dans notre organisme est sécrétée lorsque la lumière devient plus faible ce qui favorise l'endormissement. Elle renseigne l'organisme sur l'alternance jour/nuit afin de mettre en phase celui-ci avec l'environnement » précise le professeur Damien Léger, chef de service de l'unité fonctionnelle Centre du sommeil et de la vigilance – Hôpital Hôtel Dieu Paris. *« Une fluctuation de sa sécrétion pourrait alors dérégler la qualité du sommeil. »*

Conséquences sur le travail et sautes d'humeur sont les principaux impacts du manque de sommeil ressentis par les Français interrogés

L'enquête menée par Sanofi auprès de 2 075 Français met en lumière leur ressenti sur le manque de sommeil. Elle montre que les 3 principaux impacts du manque de sommeil sont : pour **24% d'en eux, des conséquences sur leur travail** (endormissement, somnolence,

¹ Enquête Mondiale World Sleep Day 2019 / Sanofi & YouGov. 2075 répondants en France

² <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/ser-t-sommeil>

³ TB Grivas et Al. Age variations of melatonin level and its hormones, implications for AIS and osteoporosis, Scoliosis 2009; 4(Suppl 2): O8.

⁴ ISM - Quantitative growth potential study for sleep aids, 2017 - 2 000 répondants – plus de 18 ans – sur les 12 derniers mois

⁵ Claustrat B. Mélatonine et troubles du rythme veille-sommeil. Médecine du sommeil. 2009;6:12-24

difficultés de concentration), pour **17% des sautes d'humeur** (émotivité...) et pour **10% un impact sur l'apparence** (cernes, teint terne..).

Les origines du manque de sommeil sont multiples, parmi lesquelles figurent, entre autres, les difficultés d'endormissement. L'étude menée par Sanofi révèle que les Français sont tenus éveillés par plusieurs types de préoccupations : **39% par leurs préoccupations d'ordre financier**, **32% par des inquiétudes liées à leurs enfants** et **25% par des préoccupations liées au travail**.

« Nos modes de vie contemporains et leur rythme effréné, les responsabilités croissantes nous conduisent parfois à réduire notre temps de sommeil. Ceci peut avoir des impacts pour chacun d'entre nous à différents niveaux, tant sur le plan professionnel que sur le plan relationnel mais également au niveau de notre forme » explique le Pr Léger. « Il est important de sensibiliser les Français en leur faisant prendre conscience que les besoins de sommeil sont différents pour chacun et que certaines habitudes de sommeil sont à changer pour une meilleure qualité de vie. »

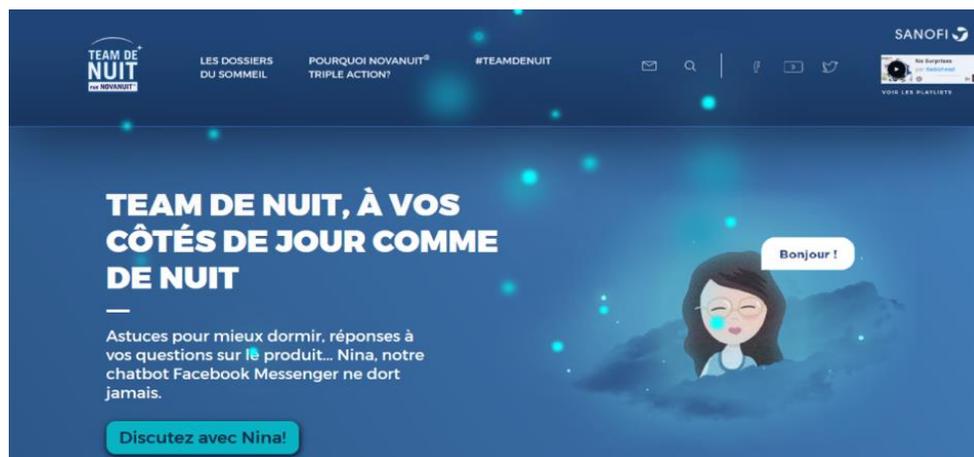
Team de Nuit, la 1^{ère} communauté digitale pour aider les Français à mieux dormir

Pour vous aider à avoir un sommeil de qualité, il est important d'en parler et de prendre conseil sur les bonnes habitudes à adopter.

En 2015, Novanuit® crée la communauté Team de nuit. Cet écosystème digital composé principalement d'un site web www.teamdenuit.fr (463 000 visiteurs uniques en 2018⁶) et d'une page Facebook a pour objectif d'apporter des conseils et des services pour aider les consommateurs à retrouver un sommeil de qualité.

En 2018, la communauté Team de nuit a développé un chatbot, 1^{er} assistant conversationnel sur le sommeil disponible 7j/7 et 24h/24 sur Facebook Messenger.

Cette année, Novanuit® va plus loin et développe une campagne de communication de grande envergure. De plus, le site www.teamdenuit.fr fait peau neuve pour offrir plus d'interactions et s'adapte à l'heure du jour ou de la nuit. Avec un ton décalé, l'univers Team De Nuit a pour but d'aider les français sur cette problématique qui peut les impacter dans leur quotidien.



Le pharmacien reste également un interlocuteur privilégié dans cette démarche d'information pour mieux dormir grâce à son rôle clé de conseil et d'orientation.

⁶ WEB Chiffres jusqu'au 12/12/2018.

A propos de l'enquête mondiale "World Sleep Day 2019" de Sanofi :

L'enquête mondiale "World Sleep Day 2019" a été commandé par Sanofi Consumer Healthcare et conduit par YouGov. L'enquête a été menée au moyen de 12 669 entretiens en ligne dans 6 pays (France, Australie, Italie, Japon, Pologne et Etats-Unis) auprès de personnes âgées de 18 ans et plus. Un panel de 2 075 Français caractérisant la répartition de la population (genre, âge, région) a été interrogé pour les besoins de cette enquête en 2019.

A propos de Novanuit® Triple Action

Novanuit® Triple Action est un **complément alimentaire réservé à l'adulte** sans dépendance. Sa composition permet d'agir sur les 3 principales préoccupations des Français⁷ :

- une **action sur la phase d'endormissement** grâce à la mélatonine qui contribue à réduire le temps d'endormissement. L'efficacité est prouvée par la prise de 1 mg avant le coucher.
- une action sur la qualité du sommeil par une **diminution des réveils nocturnes** grâce aux extraits de pavot de Californie et de mélisse, 100% d'origine végétale.
- une action pour un **sommeil réparateur** grâce à l'extrait de passiflore, 100% d'origine végétale.

Plus d'informations sur www.teamdenuit.fr

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

Retrouvez nous sur « [Team de Nuit](#) » / [Twitter](#) / [Facebook](#)

Suivez Sanofi France sur www.sanofi.fr / [Twitter](#) / [Instagram](#)

À propos de Sanofi

La vocation de Sanofi est d'accompagner celles et ceux confrontés à des difficultés de santé. Entreprise biopharmaceutique mondiale spécialisée dans la santé humaine, nous prévenons les maladies avec nos vaccins et proposons des traitements innovants. Nous accompagnons tant ceux qui sont atteints de maladies rares, que les millions de personnes souffrant d'une maladie chronique.

Sanofi et ses plus de 100 000 collaborateurs dans 100 pays transforment l'innovation scientifique en solutions de santé partout dans le monde.

Sanofi, Empowering Life, donner toute sa force à la vie.

Relations Medias Sanofi

Patricia Bellot

Tél : 01 57 62 00 56

communication-france@sanofi.com

Agence Havas Paris

Laure Calixte

Tél : 06 77 28 57 50

laure.calixte@havas.com

⁷ U&A IPSOS 2015-1206 répondants.