

**Communiqué de presse**  
Santé / Sommeil / Jeunes / Famille

## Sommeil des jeunes : Lancement de la campagne de sensibilisation du Réseau Morphée

Paris, le 11 mai 2015 – Suite à la publication, en mars dernier, de son étude réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014 sur les adolescents et leur sommeil, le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, annonce aujourd'hui le lancement de sa campagne de sensibilisation sur le sommeil des jeunes.

Dans le cadre de cette campagne, réalisée à l'initiative et avec le soutien de la région Ile de France, le Réseau Morphée a mis en place un plan d'action comprenant plusieurs volets qui lui permettront de toucher le plus largement possible les jeunes, que ce soit de façon directe par le biais d'outils qu'ils ont l'habitude d'utiliser (réseaux sociaux, application mobile, forum internet...), ou via des prescripteurs (leurs parents bien sûr, mais aussi leurs médecins, psychologues ou infirmières scolaires).

### Une mini-série, « *Bref, j'ai pas dormi* »

Ce n'est un secret pour personne, les jeunes sont des utilisateurs assidus des réseaux sociaux, et ils sont particulièrement fans des vidéos virales et autres « tutos » qui sont diffusées à foison sur internet. Quel meilleur outil donc qu'une mini-série, diffusée sur les réseaux sociaux et mettant en scène des jeunes pour les sensibiliser au sommeil ?



Ainsi, dans le cadre de la série de 7 épisodes courts « *Bref, j'ai pas dormi* », les jeunes découvriront des scènettes de la vie quotidienne de Tom et de sa sœur Zoé, qui ne manqueront pas de leur rappeler quelques souvenirs... Sur une semaine, ils pourront suivre les péripéties de ces personnages attachants, et se rendre compte de l'ensemble des conséquences que peut avoir un manque de sommeil sur les activités du lendemain. Une façon ludique, décalée et surtout pas moralisatrice, d'attirer l'attention des jeunes sur le sujet, pour, qui sait, lancer le débat en famille !



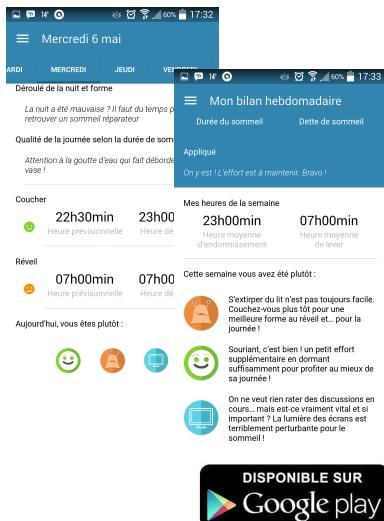
**« *Bref, j'ai pas dormi* »**  
[Teaser mini-série « \*Bref, j'ai pas dormi\* » par reseau-morphee](#)

Rendez-vous à partir du 18 mai 2015 sur

**dailymotion**

(vidéos disponibles sur demande auprès du service presse)

## Une application mobile, *Mon Coach Sommeil*, disponible à partir du 18 mai sur Google play



"*Mon Coach Sommeil*" accompagnera les jeunes dans la gestion de leur sommeil, en période d'activité ou de repos. D'après les données renseignées à l'installation, "*Mon Coach Sommeil*" alertera lorsqu'il sera l'heure de s'endormir et déclenchera le réveil, encourageant l'utilisateur à obtenir une durée de sommeil optimale. Il incitera également à passer en mode avion pour ne pas être perturbé par les différentes sollicitations nocturnes.

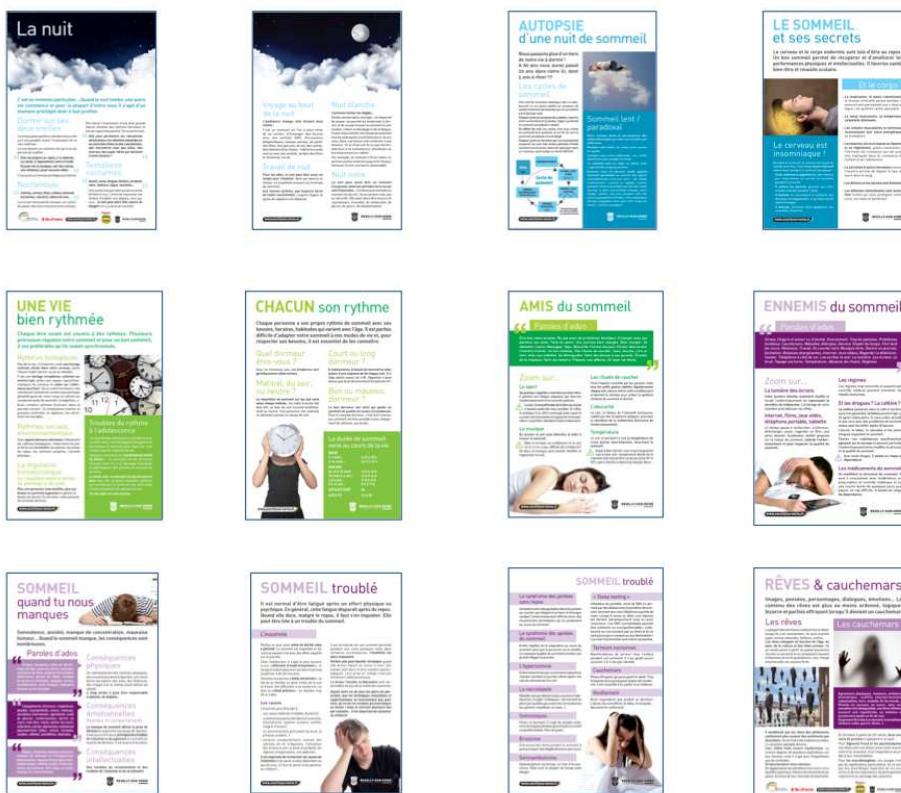
L'application prodiguera également des conseils et astuces pour un meilleur sommeil. Pour bien comprendre les enjeux du bien dormir, elle mettra en corrélation la forme au réveil et l'humeur au coucher avec la durée de sommeil de la nuit précédente, ainsi que l'activité effectuée juste avant de s'endormir...

Un tableau de bord permettra ainsi de suivre les évolutions de son sommeil, de son humeur et de sa forme, pour comparer son sommeil entre les périodes de repos et d'activité, suivre son évolution, les incidences sur sa vie quotidienne et pouvoir également se comparer aux autres.

## Des interventions dans les établissements scolaires

Dans le cadre cette campagne de sensibilisation, le Réseau Morphée interviendra au sein de plusieurs établissements franciliens pour des « semaines Sommeil ». Les établissements retenus pour ces opérations sont volontairement très variés, afin de toucher le plus grand nombre : campus scolaires et lycées professionnels, du public ou du privé.

A l'occasion de ces « semaines Sommeil », une exposition temporaire, réalisée par l'Espace Santé Jeunes de la Ville de Neuilly-sur-Seine, présentera sur 12 panneaux le fonctionnement du sommeil, les règles d'hygiène à respecter pour un bon sommeil et les différents troubles existants. Des ateliers dédiés, animés par des spécialistes du sommeil, seront également l'occasion d'échanger avec les jeunes et de sensibiliser ce public à l'importance d'un bon sommeil, en les alertant sur les conséquences que peut avoir un sommeil dégradé.



© réalisée par l'Espace Santé Jeunes de la Ville de Neuilly-sur-Seine.  
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

## **Une formation spécifique dédiée aux intervenants médicaux et paramédicaux**



Le Réseau Morphée est aussi un organisme de formation pour les professionnels de santé.

Dans ce cadre, et afin de permettre aux intervenants médicaux et paramédicaux (médecins, infirmières, psychologues, etc.) qui sont quotidiennement en relation avec les jeunes (scolarisés ou non), de diffuser le message au plus grand nombre et sur un plus long terme, un programme de formation spécifique dédié au sommeil sera proposé à certaines structures (établissements scolaires, écoles et établissements universitaires, regroupements de foyers de jeunes travailleurs, associations, maisons des adolescents, etc.).

L'objectif de ces sessions est de former des « professionnels de santé – relais », capables de diffuser les messages de prévention en matière de sommeil auprès des jeunes avec lesquels ils sont en contact, mais aussi auprès de leurs parents et des enseignants.

## **Une brochure complète à l'attention des jeunes et de leurs parents**

Afin de répondre au mieux aux différentes questions que se posent les jeunes et leurs familles sur le sommeil, une brochure intitulée « Sommeil : mode d'emploi, à destination des jeunes et de leurs parents » a été rédigée et éditée par le Réseau Morphée.

Cette brochure de 14 pages au format A5 sera diffusée à l'occasion des différentes opérations mises en œuvre dans le cadre de cette campagne de sensibilisation. Elle sera également mise à disposition de tous via le site internet du Réseau Morphée (<http://www.reseau-morphee.fr>), sur lequel elle sera téléchargeable gratuitement.



## **Un forum dédié**

Parce que parfois il est plus facile de poser des questions sur son sommeil de façon anonyme sur internet plutôt que face à son médecin habituel, ou lorsque l'on souhaite obtenir des réponses précises sans forcément attendre une prochaine consultation, le Réseau Morphée a mis en place, depuis quelques années déjà, un forum (<http://morphee.forumpro.fr>) sur lequel les jeunes et leurs parents peuvent poser leurs questions, auxquelles des spécialistes du Réseau Morphée répondent de façon personnalisée.

Jeunes et parents peuvent ainsi, par ce biais, compléter leurs informations sur le sommeil et demander des conseils pratiques auprès de médecins spécialement formés sur ce sujet.

### **A propos du Réseau Morphée :**

Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'Agence Régionale de Santé de l'Ile de France, il mène des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations.

### **Pour en savoir plus :**

Son site : <http://www.reseau-morphee.fr/> - Son blog : <http://www.morphee.biz/> - Son forum : <http://morphee.forumpro.fr/index.htm>

Pour tout savoir sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent : <http://bit.ly/5aZ54b>

Pour tout savoir sur les apnées du sommeil : [www.respiradom.fr](http://www.respiradom.fr)

### **CONTACT PRESSE :**

Laurence DELVAL

Mobile : 06 82 52 98 47 - Email : laurence.delvalrp@gmail.com