

"The Sleep Initiative", rendre 1,5 million d'heures de sommeil aux Français

Communiqué de presse • Paris, le 17 décembre 2024 – **Face aux enjeux croissants liés à la qualité et à la quantité de sommeil, une équipe de professionnels de santé engagés, composée de psychiatres, pneumologues, médecins généralistes, psychologues et autres experts, annonce aujourd'hui la création de *The Sleep Initiative* (www.thesleepinitiative.org), une association innovante à but non lucratif dédiée à la fluidification de l'organisation des bilans et soins dans les troubles du sommeil.**

Les troubles du sommeil : un enjeu de santé publique

En France, près de **42 % des adultes** déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil, et **1 personne sur 5 déclare souffrir d'insomnie chronique**, selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. À l'échelle européenne, ces chiffres sont comparables, affectant plusieurs dizaines de millions de personnes. Les causes principales incluent le stress, les rythmes de vie perturbés, l'exposition excessive aux écrans, ainsi que des pathologies spécifiques comme l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos...

Les répercussions sont alarmantes : on estime qu'en France, plus de **50 millions d'heures de sommeil sont perdues chaque année**, entraînant une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, et de troubles psychologiques comme l'anxiété ou la dépression. Ces problématiques coûtent également cher aux systèmes de santé, avec des dépenses importantes liées aux consultations, traitements, complications et comorbidités.

Répondre à ces défis avec The Sleep Initiative

Face à cette réalité alarmante, *The Sleep Initiative* s'engage à :

- **Fédérer les expertises et les besoins** : réunir des professionnels de spécialités variées pour une approche pluridisciplinaire des pathologies du sommeil, entourés d'experts du numérique.
- **Accompagner les professionnels** : fournir des outils simples aux soignants et aux établissements pour renforcer leur approche dans ce domaine complexe et fluidifier les parcours en amont comme en aval des prises en charges.
- **Encourager la recherche** : faciliter la collecte de données pour permettre aux équipes de recherche d'inclure davantage de patient et de collecter de manière plus exploitable les données de santé des patients volontaires.
- **Promouvoir des outils respectueux de la vie privée** : l'association n'a accès à aucune donnée personnelle ou de santé, et se finance intégralement sur les adhésions annuelles de ses membres.

The Sleep Initiative, une approche collaborative et durable

Avec un accent particulier sur l'innovation auprès des professionnels de santé, *The Sleep Initiative* souhaite simplifier le recueil et la transmission d'informations pour mettre aux différents acteurs de la prise en charge du sommeil de communiquer plus simplement et plus efficacement entre eux et avec leurs patients.

Cette vision intègre des approches technologiques aussi frugales que possible afin de faciliter leur accès et leur adoption par le plus grand nombre.

« Pour faciliter équitablement l'évaluation diagnostique et la mise en place des options thérapeutiques, le système de soins doit gagner en coordination et transdisciplinarité. Cela pourrait aussi simplifier le suivi de la qualité du sommeil et de la vigilance, ainsi que l'inclusion des patients dans les protocoles de recherche » indique le **Pr Jean-Arthur Micoulaud Franchi** avant de poursuivre **« Des projets comme The Sleep Initiative, complémentaires des actions de l'INSV et des pouvoirs publics, me paraissent en phase avec ces nécessités ».**

The Sleep Initiative, les premières actions

Le lancement officiel de l'association sera marqué par :

- Le déploiement d'un portail d'outils en ligne (www.thesleepinitiative.org), regroupant des ressources à destination des professionnels de santé du sommeil et notamment une plateforme épurée d'envoi de sms pour l'accompagnement des patients au bilan sommeil, à l'orientation vers les prises en charge insomnie, l'inclusion dans les essais cliniques, etc.
- Le déploiement d'une plateforme d'adressage en 3 clics des patients insomniaques vers une thérapie cognitivo-comportementale, le traitement de référence de l'insomnie¹, permettant aux patients de renseigner leurs profils, de faire une première série d'exercices à domicile puis d'être orienté vers un psychologue du sommeil. Ce praticien dispose alors d'une interface lui permettant de superviser l'ensemble de son activité sans avoir à relancer manuellement les patients pour les rendez-vous, échelles à remplir ou encore agenda du sommeil à réaliser.

Par ailleurs, une plateforme de coordination médecin prescripteur – technicien du sommeil – patients est en cours de développement pour alléger la charge administrative très répétitive que constitue la planification des différents examens du sommeil (polygraphie ventilatoire, polysomnographie, actimétrie, etc.).

« The Sleep Initiative est une réponse forte aux enjeux de santé publique liés aux troubles du sommeil. En permettant de libérer du temps pour l'ensemble des professionnels de santé concernés, que ce soit en libéral, ou au sein d'équipe dédiée dans un établissement de santé, The Sleep Initiative participe de la qualité de soins mais aussi de leur accès par le plus grand nombre. » conclut **Maxime Elbaz**, docteur en neurosciences, spécialiste du sommeil.

Rejoignez-nous !

Que vous soyez médecins qui réalise des polygraphies ventilatoires ou médecins titulaires d'un DIU du sommeil, techniciens du sommeil, psychologues de l'insomnie, chercheurs, établissements de santé si vous êtes intéressés par le sujet, *The Sleep Initiative* vous invite à devenir membre pour contribuer à cette dynamique collective et ainsi participer à rendre 1,5 million d'heure de sommeil au Français.

À propos de The Sleep Initiative :

Initiée par le Dr Guillaume Marchand, psychiatre, Dr Jean Hagenburg, pneumologue, et Mme Annabelle Labonne, psychologue spécialisée dans l'insomnie, *The Sleep Initiative* est une association à but non lucratif rassemblant des experts médicaux et scientifiques pour l'organisation des prises en charge des troubles du sommeil.
www.thesleepinitiative.org

¹ Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Bastien, C., Berzina, N., Bjorvatn, B., Dikeos, D., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Garcia-Borreguero, D., Geoffroy, P. A., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Hion, T., ... Spiegelhalter, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035>

Contact presse • LauMa communication

Marie Chadapaux • tel. 06 40 27 65 79 • marie.chadapaux@lauma-communication.com

Laurent Mignon • tel. 06 10 17 54 84 • laurent.mignon@lauma-communication.com