



Éguilles, le 13 mars 2026

Contact Presse

Agence Bleu Tomate

07 77 92 71 67 / 06 09 88 13 54

presse@bleu-tomate.fr

Sommeil et environnement

Le nouveau guide de l'ASEF pour retrouver l'équilibre



À l'occasion de la **journée nationale du sommeil**, le **13 mars 2026**, l'**Association Santé Environnement France (ASEF)** et l'**Institut national du sommeil et de la Vigilance (INSV)** lancent un nouveau petit guide. Cette collaboration a pour objectif de **sensibiliser le public et de mieux informer concernant l'impact de l'environnement sur la qualité du sommeil**. Il a été conçu en s'appuyant sur des données scientifiques et des conseils pratiques.

Ce petit **guide, téléchargeable gratuitement en ligne**, donne les clés pour mieux comprendre comment notre environnement quotidien façonne et parfois abîme nos nuits.

Un environnement de moins en moins propice au sommeil

Les résultats de l'enquête nationale sur le sommeil des Français publiés le 10 mars 2026 par l'**INSV**, sont sans appel. Ce petit guide est l'occasion de mettre en perspective certaines de ces données et de montrer concrètement l'impact de l'environnement sur le sommeil.

- **36 % des Français** sont gênés par le bruit la nuit, première nuisance déclarée.
- **Plus d'un Français sur deux** dort avec son **smartphone à proximité**, et **25 %** sont réveillés par des notifications.
- **8 Français sur 10** déclarent avoir vu leur sommeil perturbé lors des épisodes de fortes chaleurs.

La suite des chiffres clés de l'enquête à retrouver dans notre nouveau Petit Guide !



Nos chambres ne sont plus des espaces entièrement dédiés au repos, elles sont devenues des extensions de nos journées surchargées.

Le sommeil devient ainsi un véritable indicateur des déséquilibres de notre environnement quotidien, où lumière artificielle, bruit, stress et surcharge informationnelle maintiennent le cerveau en état d'alerte au moment même où il devrait pouvoir se relâcher.

Sommeil et environnement : un lien encore sous-estimé

On parle beaucoup de durée du sommeil, mais pas assez de qualité. Pourtant, le sommeil est un processus biologique actif et fragile. Il est régulé par la lumière, la température, les rythmes sociaux, l'activité physique et l'apaisement mental.

Lorsque ces repères naturels sont perturbés, c'est toute la mécanique du repos qui se dérègle. L'endormissement peut être retardé, les micro-éveils se multiplient et le sommeil devient moins réparateur. À la clé, une fatigue persistante, davantage d'irritabilité et une baisse de la concentration.

À long terme, les effets ne se limitent plus à la simple impression de mal dormir et l'équilibre général peut s'en trouver altéré, tant sur le plan physique que psychique.

Un enjeu de santé publique

En cinquante ans, les Français ont perdu en moyenne **1h30 de sommeil par nuit**. Un recul significatif pour leur équilibre quotidien. Chez l'adulte, ce manque de sommeil régulier réduit le bien-être général.

Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables. Leur horloge biologique est naturellement décalée, et l'exposition croissante aux écrans retarde l'endormissement, perturbe le rythme veille-sommeil et fragmente leurs nuits. Résultat : de nombreux jeunes dorment moins que les 8 à 10 heures recommandées, avec des répercussions sur la croissance, le système immunitaire, l'humeur et les performances scolaires.

Ce nouveau petit guide « **Sommeil et Environnement - Retrouver l'équilibre** » s'adresse à toutes et tous. Il est disponible dès maintenant sur asef-asso.fr



A propos ASEF

Fondée en 2008, l'Association Santé Environnement France (ASEF), composée exclusivement de professionnels de santé, a pour objectif d'informer sur l'impact des polluants sur la santé, et surtout de donner des conseils pour les éviter. L'ASEF est reconnue d'intérêt général et agréée 1% for the Planet.

L'association travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement (qualité de l'air extérieur et intérieur, alimentation, biodiversité...)

Dans cette démarche d'information, elle réalise des enquêtes, organise des conférences, publie des petits guides santé accessibles au public, téléchargeables gratuitement et forme les professionnels de santé.

L'ASEF soutient la démarche internationale « One Health », "une seule santé", portée notamment par l'OMS et les Nations Unies qui est la reconnaissance formelle de l'interdépendance de la santé des êtres humains, des animaux sauvages et domestiqués, des végétaux et de la préservation des écosystèmes, de la biodiversité et du climat.



www.asef-asso.fr



asso_sante_environnement_f



Association Santé Environnement France



Association Santé Environnement France (ASEF)

A propos INSV

Depuis plus de 25 ans, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) est engagé pour que le sommeil soit reconnu comme un pilier essentiel de la santé. Créé en 2000 à l'initiative de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS), l'INSV informe et sensibilise à l'importance du sommeil et aux risques liés à ses troubles. Afin de mener ses actions d'information et de promotion sur le sommeil au plus près des connaissances scientifiques et des évolutions sociétales, l'INSV rassemble des experts issus de différentes disciplines (médecine, recherche, santé publique).

Chaque année, l'INSV organise notamment la **Journée du Sommeil** et réalise le **baromètre sur le sommeil des Français** qui permet de mieux comprendre leurs habitudes, d'encourager de meilleures pratiques et une meilleure qualité de vie. Par ses travaux et ses collaborations avec les acteurs scientifiques et institutionnels, l'Institut contribue ainsi à une meilleure prise en compte du sommeil pour l'équilibre physique, mental et social de la population.

Pour en savoir plus : www.insv.org

Espace presse de l'INSV : <https://institut-sommeil-vigilance.org/espace-presse-journee-du-sommeil/>



INSV_Sommeil



INSV



INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance



INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance