

Antibes, le 12 février 2025

Pour diffusion immédiate

Mobilisation pour la Journée Nationale du Sommeil à l'Hôpital d'Antibes, le Vendredi 14 Mars 2025

Le manque de sommeil est un problème croissant en France : en moyenne, les Français dorment **1h30 de moins qu'il y a 50 ans**, et près de **40 % d'entre eux déclarent souffrir de troubles du sommeil**. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies chroniques... autant de facteurs qui ont des conséquences directes sur la santé, augmentant les risques de maladies cardiovasculaires, de troubles de l'humeur et de diminution des capacités cognitives.

C'est dans ce contexte que se tiendra la **25^e Journée Internationale du Sommeil**, organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et associée à la World Sleep Day, le **vendredi 14 mars 2025** à l'Hôpital d'Antibes. Cet événement annuel rassemble pouvoirs publics, corps médical et associations afin de **sensibiliser le grand public** aux enjeux du sommeil et de ses troubles.

Pour cette édition, l'INSV met en avant la **thématique de la sieste et de la somnolence**, en s'appuyant sur une **enquête nationale** visant à mieux comprendre :

- Les habitudes de sommeil des Français.
- Les facteurs influençant la somnolence.
- L'impact de la sieste sur la santé mentale.

Les données récoltées en la matière permettront de proposer des solutions de prévention adaptées et d'améliorer la prise en charge de ces troubles, souvent sous-estimés dans la vie quotidienne.

L'Hôpital d'Antibes se mobilise pour cette 25^{ème} Journée Nationale du Sommeil.

Dans le cadre de notre politique de prévention et pour mettre en lumière le sujet du sommeil, les équipes de l'Hôpital d'Antibes seront présentes **le vendredi 14 mars 2025, de 10h à 16h, dans le hall principal.**

Au programme :

- **Stand de prévention** : rencontres avec les **Dr Lerousseau, Dr Benyoussef, Dr Molle-Zouaghi, Dr Pasquiés, Dr Achard, Dr Colamarino** et les infirmières du Centre Pluridisciplinaire Antibois du Sommeil de l'adulte.
- **Animations ludiques** autour de la sieste, de la somnolence et de la régularité du sommeil.
- **Retours d'expériences de nos patients** suivis pour des troubles du sommeil.

Organisée par
**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

Avec le parrainage de

World Sleep Day
March 14, 2025
(Make Sleep Health a Priority)

SFRMS
Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil

Sous le patronage des

**MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES**
**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

Avec le soutien
majeur de

**FONDATION
VINCI**
Bien (se) conduire



Pourquoi nous rejoindre durant cette journée de mobilisation ?

A travers le stand de prévention et d'informations installé dans le hall de l'Hôpital pour l'occasion, il vous sera notamment possible de :

- Découvrir les **options de diagnostic et de traitement** des troubles respiratoires et non respiratoires du sommeil.
- Comprendre les **propositions de traitement** : ventilation en pression positive continue (PPC) ou orthèse d'avancée mandibulaire, etc.
- Recevoir des **conseils pratiques sur l'hygiène du sommeil** et les bons réflexes pour un repos de qualité.

Le traitement des troubles du sommeil contribue à une amélioration rapide de la qualité de vie de chacun, ce qui permet une diminution de la fatigue, une réduction des risques cardiovasculaires, une prévention accrue des accidents de la route liés à la somnolence, etc.

À propos de l'Hôpital d'Antibes.

L'Hôpital d'Antibes est implanté sur un territoire de près de 250 000 habitants ; il compte 1 750 agents et dispose de 700 lits et places. Il propose une offre de soins en médecine, chirurgie, obstétrique, psychiatrie, SMR et EHPAD et dispose d'un plateau technique complet : imagerie, pharmacie, laboratoire, urgences, blocs opératoires, cardiologie interventionnelle...

Zoom sur notre Centre Pluridisciplinaire Antibois du Sommeil de l'Adulte.

L'Hôpital d'Antibes est le seul établissement public des Alpes-Maritimes et du Var à avoir obtenu la labellisation de la Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (SFRMS), attestant de la **qualité de l'offre de soins** proposée pour la prise en charge des pathologies du sommeil. Cette reconnaissance souligne l'expertise et l'exigence du Centre Pluridisciplinaire Antibois du Sommeil de l'Adulte, qui accueille et accompagne les patients souffrant de troubles du sommeil et de la vigilance.

Le Centre réunit des **pneumologues** (Dr Lerousseau, Dr Benyoussef, Dr Molle-Zouaghi, Dr Kahlout, Dr Timotin), **neurologue** (Dr Colamarino), **ORL** (Dr Pasquiés), **psychiatre** (Dr Achard), **psychologues** (dont Mme D'Ambrosio), **infirmiers techniciens du sommeil** (Mme Bercker et Mme Radeka) et **secrétaires** dédiés, ainsi que des **sophrologues**. Grâce à cette diversité de compétences, il propose une **approche globale** pour répondre aux besoins de chaque patient, de la phase de diagnostic jusqu'au suivi thérapeutique.

Grâce à **3 lits** dédiés aux explorations (polygraphie, polysomnographie, tests d'éveil), le Centre dispose de tous les moyens nécessaires pour poser un diagnostic précis.

Le Centre prend en charge l'ensemble des **pathologies du sommeil** (troubles respiratoires pendant le sommeil, insomnie, hypersomnolence, parasomnies, etc) et propose des **traitements adaptés** (Pression Positive Continue, Orthèse d'avancée mandibulaire, Stimulation du XII, etc), complétés par des **accompagnements thérapeutiques** (endoscopie du sommeil, TCC, sophrologie, addictologie, EMDR, hypnose...) pour assurer un suivi global et personnalisé.

En collaboration étroite avec les **médecins spécialistes et généralistes** de la région et les **services de Pneumologie** (Cannes, Grasse, Fréjus), et dans le cadre du **réseau Sommeil PACA SUD** avec le **Centre du Sommeil de l'APHM La Timone** (Centre du Sommeil, Centre de Compétences Narcolepsie et Hypersomnies Rares), le Centre garantit un **accès facilité** à l'expertise et une **continuité de soins optimale** pour tous les patients.

Pour plus d'informations ou pour toute demande d'interview, veuillez contacter :

CONTACT PRESSE

Charlène LEDDÉ

Chargée de communication, mécénat et relations presse

En charge des événements de santé publique

Téléphone : 04 97 24 76 13 - 07 87 18 05 29

Email : charlene.ledde@ch-antibes.fr

NB : Le Docteur Lerousseau, chef du service Pneumologie de l'Hôpital et spécialiste du sommeil, sera disponible pour des interviews uniquement en février 2025, avant la Journée Nationale du Sommeil.