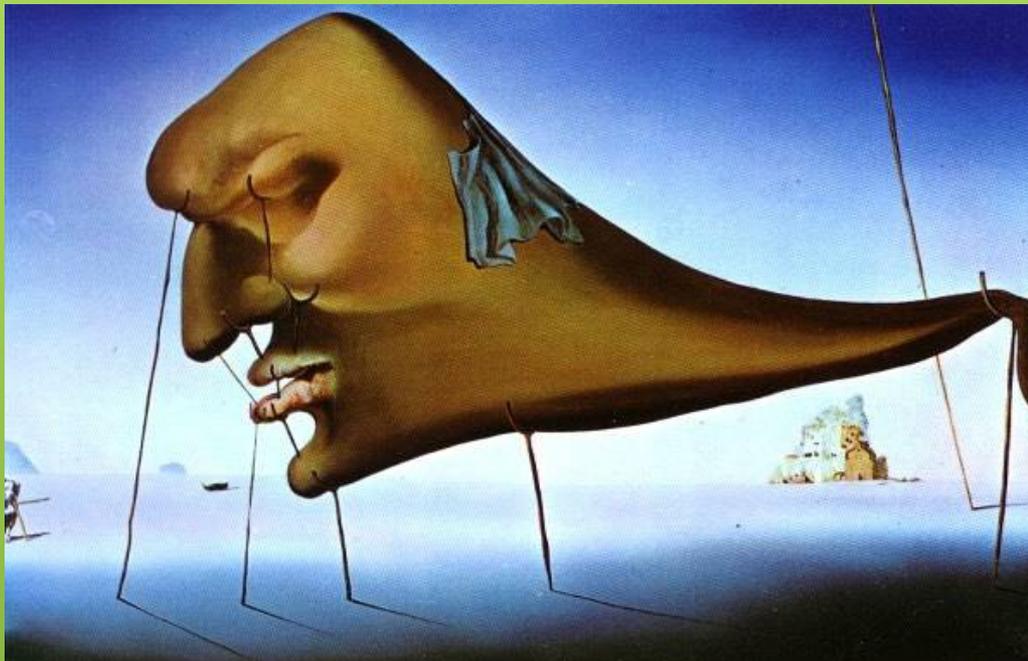


# Thématique du mois

o

## Le sommeil



# Le sommeil

La **Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil** est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués, du fait de leur exercice professionnel, dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles.



The screenshot shows the homepage of the Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). The header features the SFRMS logo, which includes a stylized sun and moon, and a waveform graphic. Below the logo is the text "La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil". A navigation menu includes links for "Accueil", "La SFRMS", "Recherche", "Congrès", "Formation", "Vie Pro", and "Agenda". A search bar is located on the right side of the header.

The main content area is divided into two sections. On the left, there is an image of several test tubes containing colored liquids (red, yellow, blue). On the right, there is a dark blue box with the text "Bourses de recherche SFRMS". Below this text, it says "Les candidatures pour une bourse de recherche 2013 sont ouvertes. Les dossiers sont disponibles par téléchargement et doivent être retournés avant le 3 mars." and a link "Télécharger les dossiers".

Below the main content area, there are three columns of information. The first column is titled "Bienvenue" and contains a welcome message: "Bienvenue sur le site de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil. La SFRMS est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans le domaine du sommeil et de ses pathologies. Nous vous souhaitons une bonne visite!". The second column is titled "Le sommeil de l'adolescent français" and features a small image of a person. The text below reads: "L'enquête française de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) a permis d'établir un référentiel sur le sommeil des adolescents ...". The third column is titled "SFRMS pratique" and contains links for "Annuaire", "Centres du Sommeil", and "Newsletter". Below this, there is a Facebook link: "Rejoignez-nous sur Facebook" with a "Like" button showing 14 likes. At the bottom, there is a section titled "Arrêté du 9 janvier 2013" with a small image of a document and the text: "Le 16 janvier 2013 est paru l'arrêté du 9 janvier 2013 portant modification".

# Le sommeil

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Accueil | Contact | Espace presse

Espace membres | Espace professionnels de santé

Mot de passe  Ok Code ADELI

INSV LA JOURNÉE DU SOMMEIL® ACTUALITES TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL MON SOMMEIL EN PRATIQUE

**Edito**



Prenons soin de notre environnement. Il est précieux pour notre santé et notre sommeil.

Il n'est pas de jour sans qu'une actualité ne nous rappelle cet enjeu écologique autour de la santé. Cet environnement est aussi celui du sommeil... Trois grandes nuisances environnementales perturbent la qualité de notre sommeil et donc notre capacité à récupérer :

- **le bruit** : il est le premier facteur perturbateur du sommeil. Il provoque des difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.
- **l'excès de lumière** : éclairage urbain, éclairage domestique trop puissant, lumières des écrans et des multiples LED : la lumière nocturne désynchronise l'horloge biologique. On ne dort bien que dans le noir.
- **la température** : canicules ou grands froids fragmentent le sommeil, le rendant non récupérateur. La température idéale de la chambre se situe autour de 19°C.

**13<sup>ème</sup> Journée du Sommeil**  
Le 22 mars 2013

[Plus d'infos...](#)



L'institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association de loi 1901 fondée en 2000

Notre vocation : promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Nos missions : sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

# Le sommeil

Congrès du  
sommeil

21 au 23  
novembre 2013  
À MARSEILLE

<http://www.lecongresdusommeil.com/>

The screenshot shows the homepage of the website for the 2013 Sleep Congress in Marseille. The header features the event logo, dates (November 21-23, 2013), and location (Parc Chanot). It also includes a navigation menu with options like 'Le Congrès', 'Scientifique', 'Bourses et prix', 'Journées associées', 'Inscription & Hôtels', 'Partenaires', and 'Informations pratiques'. A central section highlights 'Inscription & hôtels', 'Programme', 'Appel à communication', and 'Partenaires'. A sidebar lists 'Cours et formations pratiques', 'Journée SFTS', and 'Journée SFMDS'. The main content area is titled 'Le Congrès du Sommeil ®' and provides details about the organizing societies and the congress's focus on sleep research and clinical practice.

LE CONGRÈS DU SOMMEIL®  
www.lecongresdusommeil.com

MARSEILLE 21 > 23 NOVEMBRE 2013  
PARC CHANOT

Accès Identifiant

Organisé par

SFRMS La Société de Pneumologie de Langue Française

Le Congrès Scientifique Bourses et prix Journées associées Inscription & Hôtels Partenaires Informations pratiques

Inscription & hôtels Programme

Appel à communication Partenaires

Cours et formations pratiques

Journée SFTS

Journée SFMDS

### Le Congrès du Sommeil ®

LE CONGRÈS DU SOMMEIL® est organisé par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil, la Société de Pneumologie de Langue Française (Groupe Sommeil), la Société Française des Techniciens du Sommeil et la Société Française de Médecine Dentaire du Sommeil.

Il met en avant la nécessaire complémentarité des équipes et la transversalité de cette discipline récente.

Ce congrès accueille et rassemble des experts d'horizons disciplinaires variés pour débattre et échanger sur les innovations en matière de recherche sur le sommeil normal et pathologique, de diagnostic, de prise en charge et de thérapeutiques.

Le contenu du programme scientifique, pluridisciplinaire, fait une part importante aux troubles respiratoires du sommeil mais consacre également des sessions aux aspects neurologiques, psychiatriques et chronobiologiques du sommeil...

4 conférences plénières, 10 symposia, 1 workshop, 5 séances de communications orales, 10 ateliers de formation, des conférences et ateliers satellites, des réunions thématiques, la remise de plusieurs bourses et prix, plus de 70 exposants, le village Sommeil, la journée de la Société Française des Techniciens du Sommeil, la journée de la Société Française de Médecine Dentaire du Sommeil...

Et le mercredi, la **journée pré-congrès de Formations Médicales**.

# Le sommeil

Instituts thématiques **Inserm**  
Institut national de la santé et de la recherche médicale

Lettre d'information en santé | English version | Fil RSS | Recherche :  OK

Qu'est-ce que l'Inserm ?



Neurosciences, sciences cognitives, neurologie, psychiatrie

- Enjeux
- Dossiers d'information**
- Rêves de recherche, rêve de chercheurs
- Faits marquants

Cancer

Microbiologie et maladies infectieuses

Circulation, métabolisme, nutrition

Immunologie, hématologie, pneumologie

Santé publique

Technologies pour la santé

Accueil > Neurosciences, sciences cog... > **Dossiers d'information** > Le sommeil et ses troubles

Ecoutez

## Le sommeil et ses troubles

**Le sommeil ne permet pas seulement de reprendre des forces, il est indispensable au développement cérébral ou encore pour assurer certaines fonctions métaboliques. Limiter son temps de sommeil expose à des risques concernant la vigilance, l'apprentissage, le surpoids, etc. Les troubles du sommeil sont quant à eux à l'origine de pathologies touchant diverses spécialités médicales telles que la pneumologie, la neurologie, l'ORL, la psychiatrie, la pédiatrie... La recherche sur le sommeil mérite donc toute l'attention de la communauté scientifique.**

*Dossier réalisé en collaboration avec Pierre-Hervé Luppi (Unité Inserm 1028) et Isabelle Arnulf (Unité Inserm 975/Unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière)*

### Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil s'oppose à l'éveil. Il fait intervenir différents mécanismes cérébraux qui régulent le rythme jour / nuit, la durée quotidienne de sommeil et sa qualité. Il existe plusieurs stades qui se caractérisent chacun par un niveau d'activité cérébrale et musculaire.

#### Les différents stades du sommeil

Taille du texte - +

Favoris

Imprimer

Envoyer à un ami

Partagez

# Le sommeil

Retrouvez tous ces sites sur le blog  
de la bibliothèque !

