

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lille, jeudi 25 novembre 2021

### LA CRISE DU COVID-19 SOULIGNE L'IMPACT MAJEUR DU SOMMEIL SUR LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE

Etats des lieux à l'occasion du Congrès du Sommeil 2021

**Au gré des différentes étapes de la crise du Covid-19, le sommeil revêt une place de plus en plus centrale. Le nombre de publications scientifiques est à la mesure de la prise de conscience croissante de l'incidence du sommeil sur la vie diurne et de son impact sur la santé physique et mentale. Une situation exceptionnelle qui donne lieu à des recommandations concrètes des spécialistes pour conserver des rythmes et adopter de bons comportements liés au sommeil.**

**De plus en plus transversale, la médecine du sommeil suscite un nombre croissant de vocations chez les professionnels de la santé et paramédicaux. 3 500 participants sont actuellement réunis pour trois jours au Congrès du Sommeil à Lille Grand Palais, soit 3 fois plus qu'il y a 10 ans. Le contenu du programme scientifique, pluridisciplinaire, fait une part importante aux troubles respiratoires du sommeil comme aux aspects neurologiques, psychiatriques et chronobiologiques du sommeil.**

#### **Les liens étroits entre le sommeil et la santé apparaissent au grand jour avec la crise du Covid-19.**

La crise sanitaire s'accompagne d'une augmentation importante des troubles du sommeil, notamment de type insomnie et respiratoires, avec leurs effets sur la santé mentale comme physique. Une situation inédite qui a donné lieu à des recommandations concrètes des spécialistes pour conserver des rythmes et adopter une bonne hygiène de sommeil. Des liens forts sont établis entre sommeil et obésité, sommeil et maladies cardiovasculaires ou respiratoires, sommeil et troubles cognitifs ou encore sommeil et santé mentale.

#### **Les troubles du sommeil sont à la fois la cause et la conséquence des épisodes dépressifs lesquels, dans la plupart des cas, s'accompagnent de changements de rythmes.**

Les relations entre la dégradation des rythmes veille-sommeil, les troubles anxieux et la dépression ont été mises en évidence à chaque phase de confinement. Dans ce contexte, les spécialistes regrettent que le recours aux approches chronothérapeutiques existantes (luminothérapie...), non pharmacologiques pour la majorité d'entre elles et validées scientifiquement, demeure insuffisant. Parmi les solutions numériques, l'application gratuite Kanopée, créé par les médecins du sommeil et les chercheurs au début de la crise, permet d'aider aux problèmes de sommeil, d'addictions et de stress.

## Mieux connus, les Syndromes d'Apnées du Sommeil et les risques cardiovasculaires associés font l'objet de nombreuses sessions lors du congrès.

L'heure est au phénotypage qui pourrait permettre de prévenir et de personnaliser la prise en charge du SAS et du SAOS. Et ce en tenant compte, entre autres, des différents mécanismes qui s'opèrent chez les femmes et les hommes, particulièrement dans les syndromes apnéiques obstructifs.

La recherche clinique en médecine du sommeil tente de déterminer quels risques d'AVC font courir les troubles du sommeil et dans quelle mesure la PPC peut limiter ce danger d'AVC. Symétriquement, elle essaie aussi de comprendre comment un AVC peut favoriser le développement d'apnées du sommeil.



Séance inaugurale du Congrès du Sommeil  
Mercredi 24 novembre 2021

### Au confluent des spécialités médicales et à la faveur d'une prise en charge transversale, la médecine du Sommeil est une discipline de plus en plus plébiscitée.

Le nombre de professionnels de la santé et du soin formés à la médecine du sommeil ne cesse de croître. 3 500 participants sont attendus cette année au Congrès du Sommeil, soit trois fois plus qu'il y a 10 ans. Près de 1700 d'entre eux sont médecins, dont une importante proportion de médecins généralistes, et 700 exercent des professions paramédicales.

La discipline du sommeil connaît des évolutions majeures dans les domaines de la formation, de l'organisation, de la prise en charge ou encore de la recherche, sans oublier l'apport du numérique. Cette dynamique transparait au Congrès du Sommeil<sup>®</sup> qui confirme sa place incontournable de lieu d'échanges et de rencontres entre professionnels de la santé, chercheurs, décideurs publics, associations de patients, prestataires de soins à domicile, industriels et fournisseurs de matériel...

Organisé chaque année en novembre par la **Société Française de Médecine et de Recherche du Sommeil** (SFRMS) avec le **groupe Sommeil de la Société Française de Pneumologie de Langue Française** (SPLF) et en collaboration avec la **Société Française des Techniciens du Sommeil** (SFTS), le Congrès du Sommeil<sup>®</sup> met ainsi en avant la nécessaire complémentarité des équipes et la transversalité de cette discipline récente.

### Pour en savoir plus :



[Somnolive](#) : Des vidéos de synthèse organisées et produites sous l'égide de la SFRMS seront diffusées tout au long du congrès, avant ou après les communications orales.

[www.lecongresdusommeil.com](http://www.lecongresdusommeil.com)