

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
QUELQUES DONNÉES ÉPIDÉMIOLOGIQUES SUR LE SOMMEIL DE LA POPULATION FRANÇAISE	10
L'ORGANISATION DU SOMMEIL ET DU RYTHME VEILLE-SOMMEIL	16
Chez l'enfant	16
Chez l'adolescent	21
Chez l'adulte	24
Chez la personne âgée	26
L'activité onirique au cours du sommeil	30
LA PLACE DU SOMMEIL DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE	34
Travail et sommeil	34
Sommeil et scolarité	40
Education au sommeil	46
Activités physiques et sommeil	50
Sommeil et facteurs environnementaux	56
SOMMEIL ET CONDITIONS EXTRÊMES	62
LA RECHERCHE SUR LE SOMMEIL EN FRANCE	66
Dans le domaine fondamental	66
Dans le domaine clinique	70
L'ENSEIGNEMENT SUR LE SOMMEIL ET SES PATHOLOGIES	74

LES PATHOLOGIES DU SOMMEIL	80
Pathologies du sommeil responsables de la somnolence	80
Insomnie : causes et conséquences	86
Les parasomnies de l'enfant et de l'adulte	90
Les moyens cliniques de l'étude du sommeil en France	98
L'accès aux soins et la prise en charge thérapeutique des troubles du sommeil	104
Les associations de patients	108
CONSÉQUENCES SOCIALES ET ÉCONOMIQUES DES PERTURBATIONS DU SOMMEIL	112
Les conséquences d'un mauvais sommeil sur la qualité de la journée qui suit	112
Sommeil et consommation de médicaments	118
Les conséquences d'une privation de sommeil et les méfaits de la somnolence dans notre vie quotidienne	126
Les conséquences économiques des troubles du sommeil et de leur impact sur la vie des français	131
CONCLUSION	136
COORDONNÉES DES AUTEURS	138
ASSOCIATIONS ET SOCIÉTÉS	142
POUR EN SAVOIR PLUS	150