

## Enquête annuelle sur le sommeil des Français à l'occasion de la 26e Journée du Sommeil

### Sommeil, rythmes et environnements : décryptages et conseils des spécialistes

Depuis la crise sanitaire, les enquêtes de l'INSV témoignent du **manque d'harmonie croissant entre nos besoins biologiques et nos rythmes de vie**, au détriment de la qualité de nos nuits.

Jusqu'à quel point les **lumières artificielles et le bruit**, les **lieux de vie et leur environnement**, les **contraintes de travail**, les **contextes socio-économiques**, les **variabilités de température et les changements d'heure**, impactent-ils notre sommeil ? Quelles sont les **conséquences sur notre santé et sur nos activités quotidiennes** ? Comment créer les **conditions favorables au sommeil, individuellement et collectivement** ?

**En cette période électorale, les spécialistes apporteront de nouveaux éclairages aux Français et aux futurs élus pour améliorer la qualité de nos nuits.** Vendredi 13 mars, lors de la Journée du sommeil, les centres du sommeil et les structures spécialisées seront mobilisés partout en France pour des actions de proximité.

#### Le Docteur Isabelle Poirot

Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

vous invite à une

### CONFÉRENCE DE PRESSE en présentiel ou en distanciel Mardi 10 mars 2026 à 9h15

Leonard - 6 place du Colonel Bourgoïn\* - Paris 12

Merci de bien vouloir nous faire part de votre réponse [via ce formulaire](#)

#### INTERVENANT(E)S

**Professeur Jean-Arthur Micoulaud**, Président du conseil scientifique de l'INSV  
Médecin du sommeil, PUPH, CHU de Bordeaux

**Docteur Isabelle Poirot**, Présidente de l'INSV  
Psychiatre, Spécialiste des troubles du sommeil, CHRU de Lille

**Docteur Claude Gronfier**, Secrétaire Général de l'INSV  
Directeur de Recherche à l'Inserm, Spécialiste des rythmes biologiques et du sommeil

**Docteur Armelle Rancillac**, Membre du Conseil scientifique de l'INSV  
Neurobiologiste au Collège de France, chargée de recherches à l'Inserm

Avec la participation de :

**Madame Nadia Auzanneau**, Directrice du Département Santé d'OpinionWay

**Madame Bernadette Moreau**, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autouroutes



Contacts médias : Delphine Eriau - delph.eriau@gmail.com – 06.63.85.74.43

Anne Bellion - anne.bellionrp@gmail.com – 06.32.51.73.71