



## 25<sup>e</sup> Journée du Sommeil : le CH La Chartreuse sensibilise au lien entre sommeil et troubles psychiques

Le vendredi 14 mars 2025, à l'occasion de la 25<sup>e</sup> Journée du Sommeil, le CH La Chartreuse s'associe une nouvelle fois à l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour sensibiliser le public aux enjeux du sommeil. Cette année, la thématique « Quand somnolence et santé mentale se croisent » met en lumière l'impact de la somnolence diurne sur la santé psychique. À cette occasion, le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse organise une journée portes ouvertes pour permettre au public de découvrir les lieux, les troubles du sommeil recherchés et les examens pratiqués.

### La somnolence, c'est quoi ?

La somnolence correspond à une difficulté à maintenir un état d'éveil en journée. Souvent banalisée, la somnolence excessive peut être le signe d'un manque de sommeil, d'un trouble du sommeil sous-jacent, d'un trouble psychique ou d'un problème de santé plus global. Elle affecte la vigilance, la concentration, la capacité à accomplir des tâches quotidiennes, et peut avoir des conséquences importantes sur la vie sociale et professionnelle. La somnolence diurne excessive concerne une proportion importante de la population française, avec des implications sur la santé publique et la sécurité routière.

### Facteurs favorisants

Selon une étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), plusieurs facteurs favorisent la somnolence diurne excessive : un temps de sommeil réduit, des trajets longs, et des horaires de travail décalés ou irréguliers. D'autres facteurs peuvent également favoriser la somnolence diurne excessive en perturbant la qualité ou la durée du sommeil. Le stress, certaines pathologies sous-jacentes, une alimentation inadaptée, l'usage excessif des écrans avant le coucher ou encore la consommation d'alcool et de caféine en fin de journée sont autant d'éléments pouvant altérer le sommeil et entraîner une fatigue persistante en journée.



### Somnolence et santé mentale : un lien sous-estimé

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la régulation des émotions, la gestion du stress et l'équilibre psychique. Lorsqu'il est altéré, les conséquences sur la santé mentale peuvent être importantes. Un manque de sommeil ou une somnolence excessive peuvent aggraver des troubles psychiques tels que l'anxiété, la dépression ou les troubles bipolaires. À l'inverse, certaines pathologies psychiatriques peuvent elles-mêmes perturber le sommeil, créant un cercle vicieux. La prise en charge des troubles du sommeil est donc essentielle pour préserver la santé mentale.

## Somnolence et santé mentale : quelques données

**37 %** des Français sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil, avec une proportion plus élevée chez les femmes (44 %) (INSV/MGEN 2023)

**42 %** des Français déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil, tels que l'insomnie ou les troubles du rythme veille-sommeil (INSV/MGEN 2023)

**1 Français sur 5** a une tendance anormale à s'endormir ou à somnoler dans la journée.

**3/4** des personnes souffrant de dépression présentent des troubles du sommeil, notamment des insomnies ou des hypersomnies

**1 accident mortel sur 3** sur autoroute est associé à la somnolence. (ONISR, 2016)

## 3 questions au Dr Clément Guillet, médecin spécialiste du sommeil au CHLC

### • Pourquoi la somnolence excessive est-elle préoccupante ?

*Un état de somnolence chronique peut entraîner des accidents, des erreurs de jugement et une altération des capacités cognitives. Cela impacte aussi l'humeur et favorise les troubles anxieux et dépressifs. Fatigue chronique, troubles de la concentration, irritabilité, anxiété... Les répercussions sont multiples et nécessitent une prise en charge adaptée.*

### • Quels sont les premiers signes qui doivent alerter ?

*Une sensation de fatigue permanente, des épisodes de micro-sommeils involontaires dans la journée, des difficultés à se concentrer ou une irritabilité accrue sont des signaux à ne pas négliger.*

### • Comment prévenir la somnolence et protéger sa santé mentale ?

*Il est essentiel d'adopter une bonne hygiène de sommeil : régularité des horaires, durée de sommeil suffisante, limitation des écrans et des excitants en soirée, environnement propice au repos... En cas de troubles persistants, une consultation est indiquée. Des troubles tels que le syndrome d'apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos et l'hypersomnie sont associés à une somnolence plus fréquente. Un bon sommeil est un pilier fondamental du bien-être psychique. Mieux dormir, c'est mieux vivre !*

## Le Centre d'explorations du sommeil du CHLC

Le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse est l'un des 45 centres français certifié par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Doté d'une équipe pluridisciplinaire de spécialistes du sommeil, il offre une prise en charge complète des troubles du sommeil et de la vigilance, allant de la consultation initiale à la réalisation d'examen spécialisés tels que la polysomnographie, la polygraphie ventilatoire nocturne ou encore les tests de maintien d'éveil. Insomnies, hypersomnie, apnée du sommeil, somnambulisme, narcolepsie, syndrome des jambes sans repos... Le centre apporte des solutions adaptées à chaque patient afin d'améliorer leur qualité de vie.



## Programme de la Journée Portes Ouvertes



Vendredi 14 mars 2025



Centre d'explorations du sommeil - CH La Chartreuse - Dijon



10h00-12h00 / 14h00-16h00



Découverte du centre et de ses équipements



Présentation des différents examens réalisés



Informations sur les troubles du sommeil et leur prise en charge



La journée portes ouvertes permet de découvrir les examens réalisés au Centre d'explorations du sommeil du CHLC

## À propos du Centre Hospitalier La Chartreuse

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 367 lits et 316 places, soit un total de 683 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Il est également l'établissement porteur du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or ([PTSM21](#)).

■ Plus d'information sur le CH La Chartreuse et ses missions : [www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr](http://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr)



**CONTACT PRESSE**

06 59 70 40 80  
communication@chlcdijon.fr