

## Bonnes résolutions 2015 : Prendre soin de son sommeil pour une meilleure santé

### **Pour les finances publiques comme pour les patients, mieux vaut prévenir que guérir !**

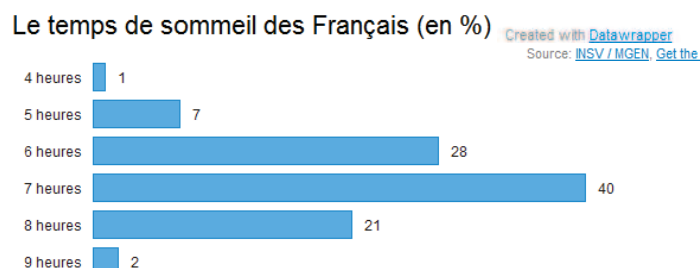
Les fêtes provoquent souvent des troubles du sommeil. Derrière cette fatigue de circonstances accumulée lors des réveillons tardifs, il est important de reprendre rapidement un rythme de sommeil salvateur pour la santé globale. En effet, dormir trop peu a des conséquences physiologiques importantes et variées, notamment sur le risque d'obésité, de problèmes cardiovasculaires ou de diabète de type 2. Quelles solutions existent pour diagnostiquer ou dépister un trouble chronique du sommeil ?

#### Les conséquences des troubles du sommeil sur la santé

Selon une étude réalisée par Oniris en 2014<sup>1</sup>, **les Français sont globalement conscients de l'importance du sommeil et particulièrement du ronflement dans leur vie quotidienne**. Les chiffres parlent d'eux-mêmes, 70% des Français vivant avec un ronfleur ou étant ronfleur déclarent être fatigués, 35% sont de mauvaise humeur, 25% ont des phases d'endormissement pendant la journée et 26% connaissent des répercussions dans leur vie de couple.

Mais hormis le ronflement, nombreux sont les troubles du sommeil et surtout leur impact sur la santé.

Selon une étude de l'INPES<sup>2</sup>, **17% des 25-45 ans interrogés accumuleraient chaque nuit une dette importante de sommeil et 12% seraient insomniaques**. Un adulte dort en moyenne six heures et 55 minutes en semaine. C'est trop peu, estiment les spécialistes. En règle générale, pour être en forme, un adulte doit dormir entre sept et huit heures.



**Selon les experts en sommeil, les personnes dormant moins de cinq heures par nuit ont un risque d'obésité et de diabète de type 2 deux fois et demi plus élevé que ceux dormant plus de sept heures. Ils ont aussi un risque d'hypertension augmenté.**

<sup>1</sup> Sondage online réalisé sur evalandgo.com, du 25 juin au 16 juillet – 212 réponses, population âgée de 22 à 75 ans.

<sup>2</sup> <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf>

Un sommeil de moins de six heures entraîne également de mauvais résultats aux tests comportementaux (vigilance, temps de réaction, performances cognitives) et l'expression de 711 gènes en est bouleversée.<sup>3</sup> Ces gènes régulent pour certains le métabolisme (ce qui pourrait favoriser le **diabète** de type 2 et l'obésité). D'autres régulent les réponses inflammatoires (impact sur la santé cardiovasculaire). D'autres encore contrôlent le stress, le vieillissement et l'horloge circadienne.

**Le sommeil est donc bien un catalyseur de maladies chroniques qu'il est essentiel de prendre en considération dans une approche de médecine préventive.**

D'autant que les troubles du sommeil telles que l'apnée du sommeil peuvent aussi être générés par d'autres maladies. En effet, environ **40% des personnes souffrant d'hypertension et plus de 60% des personnes ayant eu un accident vasculaire cérébral (AVC) sont sujettes à des apnées du sommeil.** Le risque d'autres pathologies cardiaques sont également multipliés en cas d'apnées du sommeil : par 5 pour l'insuffisance coronarienne, par 4 pour la fibrillation auriculaire et par 3 pour la tachycardie ventriculaire.

### L'apnée du sommeil : un des troubles respiratoires les plus communs

En moyenne, **en Europe, 25 à 35 % de la population est affectée par des troubles du sommeil**, cela représente 75 à 110 millions d'individus.<sup>4</sup> Si l'on considère que 6 à 8 % de cette population souffrirait de SAOS (syndrome d'apnée obstructive du sommeil), l'on peut sans conteste affirmer que l'« **Apnée du Sommeil** » représente un enjeu de santé publique international !

**Pour les 18 à 24 millions d'européens concernés, dont seulement 15% sont diagnostiqués ; l'enjeu est de taille ...**

Alors à l'heure des bonnes résolutions et des vœux de bonne santé pour 2015, incitons les autorités de santé à mettre en **place des campagnes de dépistage de grande ampleur pour diagnostiquer et la prendre en charge les patients apnéiques.**

Non seulement les traitements existent mais en plus, on pourrait faire d'importantes économies à notre système de santé. Pour les finances publiques comme pour les patients, mieux vaut prévenir que guérir !

### A propos d'Oniris

Créée en 2011 par Mathieu et Thibault Vincent, Oniris est une entreprise française spécialisée dans les problématiques liées au ronflement et à l'apnée du sommeil. La société Oniris regroupe diverses activités ayant pour objectif la prise de conscience de l'apnée du sommeil comme enjeu de santé publique. Entreprise leader en nombre de patients équipés, la société regroupe un laboratoire qui conceptualise, fabrique et commercialise l'Orthèse d'Avancée Mandibulaire (OAM) TALI, mais également la première OAM bimatière et thermoformée disponible en libre service dans les pharmacies ou sur Internet : Oniris ! Soucieux de sensibiliser l'opinion publique sur les pathologies liées à l'apnée du sommeil, la société Oniris a créé un portail d'informations <http://www.ronflement-apneedusommeil.com> permettant aux patients de s'informer sur cette pathologie. La société dispense également des formations aux pharmacies et aux professionnels de santé sur le dépistage de la pathologie et une meilleure utilisation des orthèses d'avancée mandibulaire. Reconnue comme entreprise innovante, Oniris est accompagnée et soutenue par la BPI.

<sup>3</sup> <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20140130.OBS4422/obesite-diabete-moins-dormir-bouleverse-l-expression-des-genes.html>

<sup>4</sup> Selon British Snoring and Sleep Apnea Society ; Associazione Italiana Medicina del Sonno, neuroruber.com, Bundesaertekammer et HAS.

[www.oniris-ronflement.fr](http://www.oniris-ronflement.fr)

**Chiffres clés :**

- Un chiffre d'affaires de près d'1 million d'euros en 2013
- Objectif 40 000 patients appareillés en 2014
- Déjà disponible sur commande dans 20 000 pharmacies

**ESCAL** Consulting

**Séverine Oger**  
[severine@escalconsulting.com](mailto:severine@escalconsulting.com)  
Tel : 01 44 94 95 71

**Louis Davin**  
[louis@escalconsulting.com](mailto:louis@escalconsulting.com)  
Tel : 01 44 94 95 67  
06 60 23 99 26