



COMMUNIQUÉ DE SYNTHÈSE

ETUDE ACTIMUSCLE

infoliterie.com

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION
DE LA LITERIE



Service de presse
APL et Infoliterie.com

Elisa Branciforti • 01 49 70 43 21
elisa.branciforti@cohnwolfe.com

Elodie Calcagno • 01 49 70 43 47
elodie.calcagno@cohnwolfe.com

L'Association pour la Promotion de la Literie, le Professeur Damien Léger et l'European Sleep Center présentent

L'ÉTUDE CLINIQUE ACTIMUSCLE¹ : UNE LITERIE USAGÉE ALTÈRE LA QUALITÉ PHYSIOLOGIQUE DU SOMMEIL DU DORMEUR

UNE LITERIE NEUVE CONTRIBUERAIT À UN SOMMEIL MOINS FRACTIONNÉ ET PLUS RÉCUPÉRATEUR



Actimuscle constate qu'une literie neuve favoriserait un sommeil moins agité et plus récupérateur.

- **3 fois moins d'activité musculaire pendant le sommeil**
- **2 fois moins de micro-éveils durant la nuit**

La nouvelle étude clinique Actimuscle a été initiée par l'Association pour la Promotion de la Literie et réalisée en collaboration avec l'European Sleep Center et le Professeur Damien Léger, Responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris entre juillet et décembre 2010. Elle précise le lien entre la qualité de la literie et la qualité du sommeil. Elle approfondit également les résultats de l'étude Actimat de 2008. Grâce à des technologies innovantes comme la polysomnographie, Actimuscle est une étape déterminante dans la meilleure compréhension des effets d'une literie neuve sur la qualité du sommeil. **Une literie neuve et de qualité ne change pas la nature du sommeil du dormeur mais agit sur sa continuité et donc sur sa qualité récupératrice et reposante.** Les résultats de cette étude ouvrent un nouveau champ de réflexion sur la définition d'un « bon sommeil » en relation avec une literie de qualité, neuve et adaptée. De plus, Actimuscle a été réalisée chez des jeunes et des seniors, deux populations qui avaient déjà montré, par une étude épidémiologique comparée en 2009, des difficultés de sommeil importantes².

Une étude clinique qui montre l'impact de la literie sur la santé et le sommeil

La nouvelle étude clinique Actimuscle s'inscrit dans la continuité des études menées par l'APL et ses partenaires santé pour analyser le lien entre une literie de qualité (c'est à dire adaptée à la morphologie et aux besoins du dormeur) et un bon sommeil. Les résultats préliminaires de l'étude Actimat de 2008 avaient permis un constat étonnant : **les dormeurs qui ont une nouvelle literie ne dorment pas « plus » mais « mieux », avec un sommeil moins agité et plus homogène et une meilleure forme au réveil. De plus, leur niveau de vigilance en journée est significativement augmenté.** Plusieurs questions restaient toutefois irrésolues lors de cette première étude : **une nouvelle literie agit-elle sur la qualité du sommeil par un mécanisme uniquement musculaire** (le mauvais confort, par une compression des muscles et des tissus obligeant à un mouvement qui perturberait le sommeil) ? **Ou est-ce le confort global de la literie qui diminue l'activité et améliore la qualité du sommeil par la diminution du nombre d'éveils nocturnes ?** Seule une étude polysomnographique combinant différents types d'enregistrements pouvait répondre à cette question. L'étude clinique Actimuscle a étudié la macrostructure du sommeil (architecture des cycles du sommeil) mais aussi la microstructure (observation de l'activité musculaire et des micro-éveils durant la nuit) sur literie ancienne et sur literie neuve.

1. Etude clinique initiée par l'Association pour la Promotion de la Literie, en collaboration avec le Professeur Damien Léger et l'European Sleep Center, 2010.
2. Etude épidémiologique « Juniors et Seniors : Comment dorment-ils aujourd'hui ? Rythmes de vie et comportements des Juniors et des Seniors vis-à-vis du sommeil et de la literie » menée à l'initiative de l'Association pour la Promotion de la Literie, en collaboration avec l'European Sleep Center et le professeur Damien Léger, novembre 2009.

Une confirmation : une bonne literie offre une sensation de meilleure nuit pour tous

Dans la lignée des résultats de l'étude *Actimat* de 2008, l'étude *Actimuscle* confirme subjectivement, par le biais des questionnaires scientifiques de Spiegel et de Vis Morgen, **la sensation d'une meilleure nuit et d'un sommeil de meilleure qualité sur une literie neuve en comparaison à une literie ancienne de 10 à 12 ans**. Les jeunes ressentent en particulier **une lucidité au réveil significativement améliorée et les seniors une meilleure qualité de la nuit**.

Un constat : une literie adaptée et de qualité procure un sommeil plus calme et moins fractionné

L'étude *Actimuscle* confirme qu'une meilleure literie n'impacte pas la durée du sommeil. Le temps de sommeil reste pratiquement le même sur literie ancienne et sur literie neuve. La literie neuve semble toutefois avoir une action sur la **qualité proprioceptive* du sommeil** :

- **2 fois moins de micro-éveils enregistrés durant la nuit**
- **3 fois moins de mouvements musculaires grâce à un confort périphérique amélioré**

Ces résultats attestent de **la capacité d'une literie neuve à procurer un sommeil moins agité, garant d'une bonne récupération et d'une meilleure forme en journée**.

Un meilleur réveil pour les jeunes et une nuit moins agitée pour les seniors

L'étude *Actimuscle* a porté sur 7 sujets âgés de 18 à 25 ans et sur 7 sujets de 50 à 59 ans. L'analyse subjective obtenue par le biais de questionnaires scientifiques a mis en avant **une meilleure forme au réveil et une plus grande lucidité des jeunes (âgés de 18 à 25 ans) après leur nuit passée sur la literie neuve, en comparaison à la nuit passée sur la literie ancienne**.

Alors qu'une réduction de l'activité musculaire et des micro-éveils a été constatée sur l'ensemble des sujets sur la literie neuve, cette tendance s'est plus particulièrement vérifiée sur la population des seniors âgée de 50 à 59 ans. Ces données cliniques spécifiques aux jeunes et aux seniors viennent compléter les données épidémiologiques déjà recueillies sur ces tranches d'âge en 2009.

Une nouvelle réflexion sur la définition d'un bon sommeil via une literie de qualité

La réduction de l'activité musculaire et des micro-éveils sur literie neuve n'impactent pas l'organisation des cycles du sommeil en termes de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal (macrostructure du sommeil). Cette variation de la microstructure qui n'impacte pas la macrostructure ouvre **un nouveau champ de réflexion sur la définition d'un « bon sommeil » sur une literie de qualité**. Elle dévoile aussi une **piste de réflexion sur les retentissements diurnes en termes de vigilance dans la journée**. Les résultats d'*Actimuscle* démontrent ainsi que l'analyse de la répartition des cycles de sommeil ne suffit pas à elle seule pour juger de la qualité du sommeil et de l'impact positif d'une literie adaptée sur celle-ci.

* La proprioception désigne l'ensemble des récepteurs des centres nerveux qui renseignent sur la position des différents membres et de leur tonus, la vue n'intervenant pas.

■ Une étude inédite sur les critères de qualité du sommeil et leur optimisation par une literie de qualité

Actimuscle a pour la première fois étudié deux critères complémentaires d'un sommeil de qualité. La **macrostructure**, qui étudie l'analyse des cycles du sommeil, et la **microstructure** qui prend en compte l'activité musculaire et les micro-éveils durant la nuit, ont été étudiés en parallèle sur literie ancienne datant d'une dizaine d'années et sur literie neuve. La double lecture de ces enregistrements a eu pour but de **vérifier si l'activité encéphalographique et musculaire pendant le sommeil est modifiée par une literie neuve en comparaison à une literie ancienne** de même technologie, sur des sujets sains au sommeil fragile. Approfondissant les résultats de l'étude *Actimat*, *Actimuscle* a ainsi permis de préciser sur quels critères scientifiques précis une literie neuve est en mesure d'améliorer la qualité du sommeil.

■ Une analyse sophistiquée du sommeil grâce à des technologies de pointe

L'étude *Actimuscle* a utilisé des méthodes innovantes pour des enregistrements fins mesurant précisément la structure du sommeil à chaque minute de la nuit. La polysomnographie repose sur l'analyse par période de 30 secondes des enregistrements physiologiques des **rythmes cérébraux (EEG)**, **musculaires du menton et des jambes (EMG)** et **des mouvements des yeux (EOG)**. A partir de ces tracés relus par deux spécialistes du sommeil, les stades du sommeil ont été évalués en fonction des critères des classifications internationales : sommeil lent léger (stades N1 et N2), sommeil lent profond (stade N3), sommeil paradoxal et éveils. Ces stades permettent d'évaluer l'architecture ou macrostructure du sommeil. Une analyse encore plus fine s'est attachée à repérer les éléments de microstructure du sommeil pouvant refléter la qualité du sommeil, notamment **le nombre et la durée des micro-éveils et les mouvements musculaires des jambes**. Les tracés ont ensuite été mis en commun et une analyse statistique a permis de comparer les fréquences de ces stades et des événements de microstructure entre ancienne et nouvelle literie pour l'ensemble des deux groupes, ainsi qu'au sein de chaque groupe (jeunes et seniors).

■ Le sommeil des jeunes et des seniors comparé sur literie neuve et literie ancienne

L'étude *Actimuscle* a porté sur 7 jeunes de 18 à 25 ans et 7 seniors de 50 à 59 ans. Chacun des sujets a dormi une nuit sur une literie ancienne de 10 ans à 12 ans et sur une literie dite « idéale ». Cette dernière, adaptée à la morphologie du dormeur, procurait un soutien ferme ainsi qu'un accueil souple et confortable. Les literies anciennes et neuves présentaient la même technologie et les mêmes dimensions.



L'Association pour la Promotion de la Literie est une structure collective créée en 2003 au service de l'ensemble des acteurs du secteur de la literie : fabricants, distributeurs et fournisseurs. Elle rassemble les principaux fabricants français : André Renault, Bultex, Dunlopillo, Epéda, Mérimos, Sapsa Bedding, Simmons et Tréca. Elle s'élargit en 2004 aux principaux distributeurs actifs dans la literie : But, Conforama, Crozatier, Fly, Grand Litier, La Halle au Sommeil, Maison de la Literie, Meubles Atlas, Mobiclub, Mon lit et moi, Monsieur Meuble, Sweelit et Univers du Sommeil. A travers ses actions communes de promotion et de sensibilisation, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 10 ans le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales. Pour plus d'informations et de conseils, connectez-vous sur le site Internet de référence de la literie : www.infoliterie.com.

Pour plus d'informations ou pour une interview de l'APL ou des Docteur et Professeur ayant collaboré à l'étude *Actimuscle*, contacter le service de presse de l'APL : **Service de presse APL** • Agence Cohn & Wolfe

Elisa Branciforti - elisa.branciforti@cohnwolfe.com / 01 49 70 43 21 • Elodie Calcagno - elodie.calcagno@cohnwolfe.com / 01 49 70 43 47



DOSSIER DE PRESSE

ETUDE *ACTIMUSCLE*

Service de presse
APL et Infoliterie.com

Elisa Branciforti • 01 49 70 43 21
elisa.branciforti@cohnwolfe.com

Elodie Calcagno • 01 49 70 43 47
elodie.calcagno@cohnwolfe.com

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Les enregistrements polysomnographiques accompagnés de l'électromyographie des muscles jambiers ainsi que les questionnaires soumis aux sujets ont permis une analyse à la fois subjective et objective de leur sommeil. L'étude clinique Actimuscle a étudié la macrostructure du sommeil (architecture des cycles du sommeil) mais aussi la microstructure (observation de l'activité musculaire et des micro-éveils durant la nuit) sur literie ancienne datant de 10 à 12 ans et sur literie neuve. Les résultats ont témoigné d'une sensation de meilleure forme chez tous les sujets, en particulier d'une meilleure lucidité au réveil chez les jeunes mais aussi d'une meilleure qualité du sommeil chez les seniors.

■ Une sensation de meilleure nuit pour tous et un meilleur réveil pour les jeunes sur une literie neuve

Dans la lignée des résultats de l'étude *Actimat* de 2008, l'étude *Actimuscle* confirme subjectivement la sensation d'une meilleure nuit et d'un sommeil de meilleure qualité sur une literie neuve en comparaison à une literie ancienne d'une dizaine d'années. Les résultats du questionnaire de Spiegel ont constaté que **l'ensemble des sujets de l'étude ont eu la sensation d'avoir mieux dormi sur la literie neuve que sur la literie ancienne**. Le questionnaire de Vis Morgen a, lui, mis en avant **une meilleure forme au réveil et une plus grande lucidité des jeunes après leur nuit passée sur la literie neuve**, en comparaison à la nuit passée sur la literie ancienne.

■ Un sommeil moins agité pour tous et plus particulièrement chez les seniors

La microstructure, évaluée pour la première fois via l'étude *Actimuscle* par le biais d'analyses poussées, montre une variation entre literie ancienne et literie neuve.

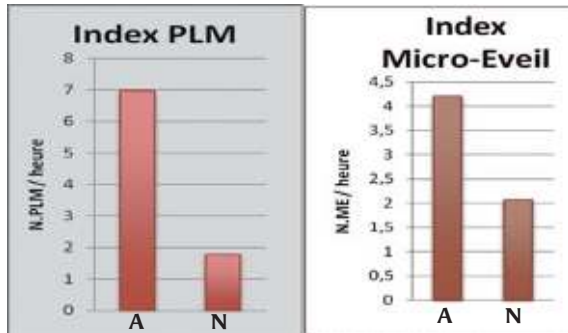
L'index des mouvements périodiques des jambes (MPJ), qui mesure le nombre de mouvements des jambes par heure, est significativement plus haut sur literie ancienne que sur literie neuve. Les sujets en majorité, et plus particulièrement **les seniors, bougent plus sur la literie ancienne que sur la literie neuve. Le nombre de micro-éveils par heure est également moins élevé chez les sujets ayant dormi sur une literie neuve** que chez ces mêmes sujets ayant dormi sur une literie ancienne.

Au niveau objectif, les résultats d'*Actimuscle* sont donc cohérents avec ceux de l'étude *Actimat* réalisées par actimétrie, qui avaient montré sur une longue période la diminution significative de l'activité musculaire sur les 5 « meilleures » heures de la nuit. Les enregistrements d'*Actimuscle* ont ainsi confirmé **la capacité d'une literie neuve à favoriser un sommeil plus calme et moins agité**.



Le rôle de la literie dans cette optique semble majeur, les sujets sur literie neuve ayant modifié de manière positive la microstructure de leur sommeil, via la réduction des micro-éveils et de l'activité musculaire durant la nuit. Les deux critères représentatifs de la microstructure du sommeil, activité musculaire et micro-éveils, ouvrent également **une nouvelle réflexion sur la densité du sommeil**, qui joue aussi un rôle fondamental dans la qualité du sommeil. **En ce sens, l'étude *Actimuscle* a permis de constater qu'une literie neuve et de qualité influe positivement sur ce critère spécifique de la qualité du sommeil.**

Graphique des index PLM (Periodic Limb Movement) et index des micro-éveils sur literie ancienne (A) et literie neuve (N)



Le nombre de mouvements par heure (index PLM) est divisé par 3 sur une literie neuve, en comparaison à une literie ancienne de 10 à 12 ans. Le nombre de micro-éveils est, lui, divisé de moitié.

■ Une nouvelle réflexion sur la définition d'un bon sommeil via une literie de qualité

Les variations enregistrées sur la microstructure du sommeil via le passage d'une literie ancienne à une literie neuve n'impactent pas la macrostructure du sommeil.

En d'autres termes, **l'organisation des différentes phases de sommeil durant la nuit n'est pas modifiée par le passage d'une literie ancienne à une literie neuve.** Les temps de sommeil totaux, les pourcentages représentatifs de sommeil récupérateur - c'est-à-dire le pourcentage de sommeil lent profond et le pourcentage de sommeil paradoxal - ne diffèrent pas selon les deux literies quelle que soit la tranche d'âge, jeune ou senior.

Cette variation de la microstructure qui n'impacte pas la macrostructure ouvre un **nouveau champ de réflexion sur la définition d'un « bon sommeil » sur une literie de qualité.** Un sommeil plus dense provoquant moins de micro-éveils, sans que cela n'impacte les pourcentages de sommeil lent profond et paradoxal peut constituer une **piste de réflexion sur les retentissements diurnes en termes de vigilance dans la journée d'après la nuit.**

Jusqu'à maintenant, les études réalisées sur la qualité du sommeil utilisaient pour critère de référence l'analyse de la macrostructure en observant l'impact de la literie sur l'organisation des cycles du sommeil. L'étude *Actimuscle*, qui étudie également la microstructure du sommeil, se révèle une avancée majeure dans la définition des critères de qualité du sommeil et de l'impact positif d'une literie adaptée sur celle-ci.

UNE ANALYSE SOPHISTIQUÉE DU SOMMEIL GRÂCE À DES TECHNOLOGIES DE POINTE

*L'étude Actimuscle repose à la fois sur une analyse subjective par le biais de questionnaires et sur une analyse objective fournie par la **polysomnographie** accompagnée de **l'électromyographie des muscles jambiers** et de **l'actimétrie**. Les résultats fournis par ces enregistrements permettent une analyse approfondie de la macrostructure et de la microstructure du sommeil.*

Une étude inédite sur deux critères complémentaires de la qualité du sommeil

Alors que les études déjà réalisées sur le lien entre literie et sommeil se basent principalement sur la macrostructure du sommeil, l'étude *Actimuscle* étudie pour la première fois la microstructure du sommeil.

Ces deux types de données sont complémentaires et jouent chacune un rôle fondamental dans la qualité du sommeil et la récupération.

La **macrostructure** du sommeil évalue grâce à des enregistrements encéphalographiques l'architecture des différents stades du sommeil en mesurant la quantité de chacun. Elle prend en compte les temps de sommeil totaux, le temps d'endormissement ainsi que les pourcentages représentatifs de sommeil récupérateur, c'est-à-dire la proportion de pourcentage de sommeil lent profond associée à celle du sommeil paradoxal mais aussi leur organisation dans le temps de la nuit que reflète **l'hypnogramme**. Ce dernier correspond à la succession de cycles réguliers composés des différents stades de sommeil et de durée moyenne comprise entre 60 et 120 minutes.

La **microstructure** du sommeil prend en compte les variations fines de la structure du sommeil. Pour cela, elle analyse via l'électromyographie des muscles jambiers l'activité neuromusculaire phasique impactant la qualité du sommeil ainsi que les micro-éveils durant la nuit. La microstructure du sommeil étudie ainsi la **vulnérabilité du sommeil**, mais aussi sa stabilité, sa continuité, sa fragmentation, qui reflètent la capacité à avoir un sommeil calme et apaisé, sans mouvements et micro-éveils.

Une évaluation subjective via des questionnaires scientifiques

Après chacune des deux nuits, les **questionnaires scientifiques** de Vis-Morgen, et de Spiegel ont permis une évaluation, qualitative pour le premier et quantitative pour le second, de la qualité de la nuit passée par le sujet. L'agenda du sommeil rempli par les sujets avant les enregistrements a, lui, évalué les habitudes de sommeil des sujets et leurs temps de sommeil.

Des technologies innovantes pour des enregistrements objectifs précis

La polysomnographie et l'actimétrie ont fourni une analyse objective de la structure du sommeil des sujets.

La polysomnographie complète

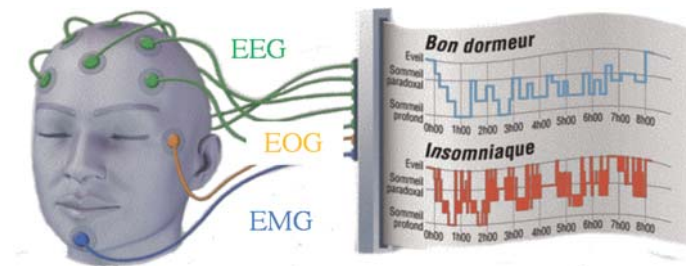
Cette méthode offre une analyse précise de l'ensemble des cycles d'une nuit de sommeil et mesure ainsi la réalité des troubles du sommeil, allant des insomnies à l'apnée du sommeil.

Elle enregistre simultanément diverses données via des électrodes positionnées selon un schéma conventionnel et reliées à un récepteur qui centralise l'ensemble des informations électriques puis les transmet à une interface informatique.

La polysomnographie permet de mesurer :

- l'activité électrique du cortex cérébral par électroencéphalogramme (EEG),
- les mouvements des yeux par électro-oculogramme (EOG),
- le tonus musculaire au niveau du menton par électromyogramme (EMG),
- l'activité cardiaque par électrocardiogramme (ECG),
- l'activité musculaire au niveau des muscles jambiers droit et gauche.

L'ensemble des tracés, une fois analysé par les spécialistes du sommeil, permet de déterminer la structure du sommeil des patients appelé **l'hypnogramme**.



La mesure de l'activité musculaire - électromyographie des muscles jambiers

Pour étudier plus précisément l'activité musculaire des sujets durant leur sommeil, des électrodes placées sur les muscles jambiers antérieurs droit et gauche ont enregistré les mouvements périodiques des jambes. Ces données rentrent dans la réflexion sur les nouvelles définitions de la microstructure du sommeil, permettant ainsi l'évaluation de la **densité du sommeil**.

L'Actimétrie

L'actimètre est un appareil électronique portable qui enregistre les périodes de vigilance et de sommeil par la mesure des mouvements physiques. Il quantifie objectivement la durée des périodes de veille et de sommeil sur un temps donné en déterminant plusieurs paramètres comme l'heure de coucher, la latence d'endormissement, le nombre et la durée des réveils nocturnes, l'heure du réveil et du lever, le temps de sommeil mais aussi la qualité de la nuit et de la vigilance.



L'Actimètre

LE PROTOCOLE

Dans la lignée de l'étude Actimat réalisée en 2008, l'étude Actimuscle a comparé la structure du sommeil des sujets via des enregistrements polysomnographiques et actimétriques réalisés durant leur sommeil sur une ancienne literie d'une dizaine d'année et sur une literie neuve dite « idéale ».

Literie idéale versus literie ancienne

L'on entend par literie « idéale », une literie neuve et large assurant un maintien relativement ferme et un accueil souple et confortable. La literie dite « ancienne » correspondait, elle, à une literie datant de 10 à 12 ans. Les deux literies ancienne et neuve mesuraient la même taille et présentaient la même technologie d'origine.

Le sommeil des jeunes et des seniors évalué

L'étude *Actimuscle* a porté sur 14 sujets sains (hommes et femmes) ne présentant que des troubles légers du sommeil et ne souffrant pas de pathologies avérées. L'échantillon testé était réparti en deux tranches d'âges distinctes : 7 jeunes âgés de 18 à 25 ans et 7 seniors âgés de 50 à 59 ans ont été évalués.



Plusieurs phases d'étude pour des enregistrements précis

L'étude *Actimuscle* s'est déroulée, pour chaque sujet, sur une durée totale de 3 semaines et autant de phases d'évaluation.

■ Durant la **première phase (semaine 1)**, les sujets ont passé, avec le Docteur François Duforez, une visite d'inclusion destinée à l'évaluation clinique. Chaque sujet s'est vu expliquer le rôle de l'agenda du sommeil qu'il a du remplir de la visite jusqu'aux premiers enregistrements et du carnet d'évaluation « Classeur testeur ». Les participants se sont également soumis aux tests scientifiques de **Ford**, à **l'échelle de somnolence Epworth** et à **l'index de qualité de vie Pittsburgh**. Ils ont aussi répondu à un questionnaire vérifiant s'ils sont du matin ou du soir. Ces évaluations ont permis de vérifier leur conformité aux critères d'inclusion de l'étude.

■ La **deuxième phase (semaine 2)** a permis l'évaluation, à l'hôpital, du sommeil des sujets dans leurs conditions habituelles de sommeil via des enregistrements polysomnographiques réalisés durant deux nuits.

Le jour 1 et le jour 5, chaque sujet a dormi sur une ancienne ou une nouvelle literie. Après chacune de leurs deux nuits, les sujets ont dû répondre au **questionnaire de Vis-Morgen** et à celui de **Spiegel**.

Les enregistrements de sommeil ont été analysés en double lecture par le Professeur Léger et Maxime Elbaz, cadre technique du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. L'actimétrie a, elle, été analysée par Alexandre Dubois, ingénieur biomédical, et Maxime Elbaz. Ces données ont été comparées par des tests non paramétriques sur ancienne et nouvelle literie, sur l'ensemble des sujets et sur chacune des sous-populations (jeunes et seniors).

■ La **troisième phase (semaine 3)** a consisté en un debriefing des enregistrements polysomnographiques avec le Docteur Duforez.



LITERIE ET SOMMEIL : AU COEUR D'UN PROGRAMME D'ÉTUDES RICHE ET INSTRUCTIF CONDUIT PAR L'APL ET SES PARTENAIRES SANTÉ

Dans son travail d'information et de sensibilisation à l'importance d'une bonne literie sur la qualité du sommeil, l'Association Pour la Promotion de la Literie entretient depuis plus de 3 ans une collaboration étroite avec des médecins du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris et de l'European Sleep Center. Ainsi, l'étude polysomnographique Actimuscle conduite par l'APL, l'European Sleep Center et le Professeur Damien Léger s'intègre dans un programme de recherches initié en 2007. Ces différentes études ont pour objectif de démontrer l'impact de la literie sur la qualité du sommeil.

Une série d'études prouvant l'impact de la literie sur la santé et le sommeil

En 2007, l'APL a engagé un **programme de recherche en partenariat avec un comité d'experts** composé de spécialistes dans les domaines sommeil, douleur et allergologie présidé par le Professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. Depuis 2007, ce partenariat a conduit à la réalisation d'une **série d'études cliniques et épidémiologiques ayant pour objectif de démontrer le lien entre « Literie de qualité » et « Sommeil de qualité »**.

Ces études ont permis :

- En **2007**, de dresser un état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et la literie, grâce à une étude épidémiologique.
- En **2008**, de mesurer objectivement l'influence d'une literie neuve de qualité sur l'efficacité du sommeil grâce à l'étude clinique *Actimat*.
- En **2009**, de dresser un panorama des rythmes de vie, habitudes de sommeil et perceptions du sommeil et de la literie par les juniors et les seniors.
- En **2010**, de valider une nouvelle fois le lien entre literie et sommeil de qualité via l'étude clinique *Actimuscle* (réalisée sur des seniors et des jeunes) et l'étude *Literie de Compétition* (réalisée sur des navigateurs en situation de compétition). Cette dernière a évalué l'impact d'un couchage adapté sur la vigilance et les performances des sportifs.

En 2010, l'APL valide à nouveau le lien entre literie de qualité et sommeil apaisé

Dans la lignée de l'étude *Actimat* de 2008 qui comparait le sommeil de sujets sur une literie ancienne et une literie neuve, l'étude clinique *Actimuscle* de 2010 cherche à vérifier si les literies de qualité et de marques peuvent favoriser un sommeil plus calme et réduire l'activité neuromusculaire des membres inférieurs.

Pour plus d'informations ou pour une interview de l'APL ou des Docteur et Professeur ayant collaboré à l'étude *Actimuscle*, contacter le service de presse de l'APL : **Service de presse APL** • Agence Cohn & Wolfe
Elisa Branciforti - elisa.branciforti@cohnwolfe.com / 01 49 70 43 21 • Elodie Calcagno - elodie.calcagno@cohnwolfe.com / 01 49 70 43 47