



Conférence de Presse – 11 décembre 2008

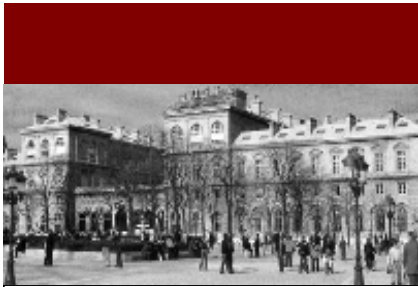


## Résultats de l'étude Actimat

Première étude clinique concernant les incidences  
d'une literie de qualité sur le sommeil



Centre du Sommeil et de la Vigilance  
Hôtel-Dieu de Paris



Sommaire

**APL**

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

# Qu'est-ce que l'APL



Sommaire

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

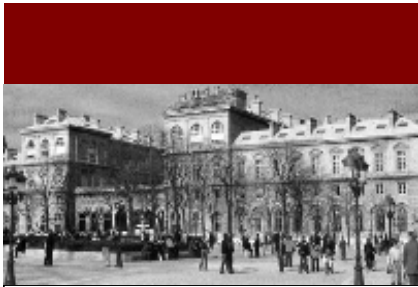
Conclusion

Infos internes

# Une organisation collective dynamique

**unique en Europe**

**Regroupant 70% du marché**



## Les 9 principaux fabricants français

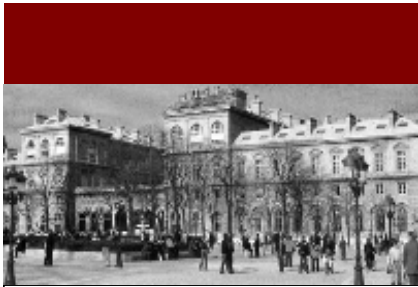
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





## Les 9 principaux distributeurs français

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





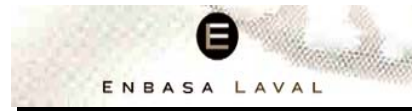
# Fabricants & Fournisseurs associés

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion





## Mission

Sommaire

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

### **Mission** *(art.2 des statuts) :*

" ... a pour objet exclusif de valoriser et promouvoir la literie sur le territoire français".

### Inciter les consommateurs à :

- Accorder plus d'importance à la literie pour leur confort et leur santé
- Renouveler leur literie plus fréquemment
- Orienter leur choix vers une literie de qualité



# Action

Sommaire

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

## Moyens - Actions

- Communication grand public  
Presse, Télé, nouveau site [Infoliterie.com](http://Infoliterie.com)
- Développement de programmes d'information et de formation des vendeurs
- Travaux de recherche et d'études menées en partenariat avec des instances reconnues





APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

# Literie et sommeil : une question de santé publique



Centre du Sommeil et de la Vigilance  
Hôtel-Dieu de Paris



# Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- **Partenariat avec le Pr Damien Léger**
- **Création d'un comité d'experts**
- **Une série d'études :**
  - 2007 : étude épidémiologique "santé-literie"
  - 2008 : étude clinique marquant une nouvelle étape dans la connaissance literie/sommeil



**2008 : Etude clinique**

APL

Santé / Sommeil

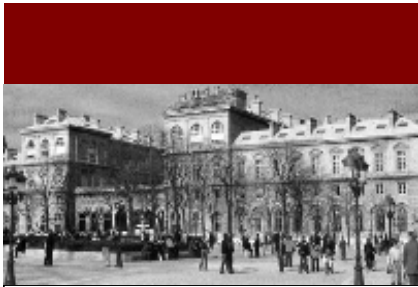
Etude Actimat

Conclusion

# **Introduction**

## **par le Professeur Damien Léger**





# Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

2007 : une 1<sup>ère</sup> étape dans  
la connaissance de l'impact  
de la literie sur le sommeil

## Etude épidémiologique "Santé-literie"





# Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

## Objectif

- Mettre en évidence les constats qu'éprouvent les Français vis-à-vis de la literie et de son impact sur la santé

## Des résultats probants

- 92 % des Français estiment qu'avoir une bonne literie est important pour la santé
- 94 % des Français considèrent qu'une literie de qualité améliore leur sommeil
- 79 % des Français estiment que la literie soulage leurs douleurs





## 2007 : Etude épidémiologique

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

### Conclusion

- Une prise de conscience des Français sur l'importance et l'impact de la literie sur la qualité de leur sommeil





# Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

2008 : une 2<sup>ème</sup> étape dans  
la connaissance de l'impact  
de la literie sur le sommeil

## Etude clinique Actimat





## 2008 : Etude clinique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

### Objectif

- Vérifier scientifiquement l'influence d'une literie de qualité sur la santé et prouver son incidence sur le sommeil







**2008 : Etude clinique**

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

# Protocole de l'étude Actimat par Maxime Elbaz





## Introduction

APL

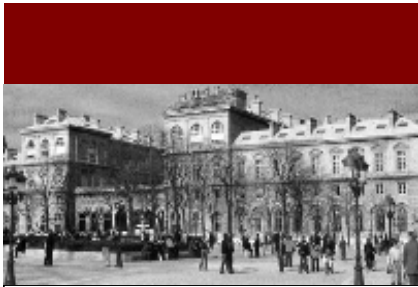
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Durée de l'étude : 6 mois
- 12 participants devant réunir :
  - ✓ un sommeil fragile mais non pathologique,
  - ✓ un score supérieur à 17 à l'échelle de Ford,
  - ✓ une literie ayant plus de 10 années d'ancienneté
- Site internet [www.actilit.com](http://www.actilit.com)





# Méthode

	Semaine 1							Semaine 2							Semaine 3							Semaine 4							Semaine 5							Semaine 6								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
<b>1- Début de l'étude</b>	-																																											
- Visite d'inclusion à l'Hôtel Dieu	-																																											
- Actimètre mis à disposition	-																																											
- Cahier Patient (J1-J14) mis à disposition	-																																											
<b>2- Evaluation de l'ancienne literie</b>	-																																											
- Remplir l'agenda du sommeil	-																																											
- Remplir les questionnaires (1)	-																																											
- Remplir les questionnaires (2)	-																																											
- Récupération de l' Actimètre au domicile	-																																											
- Récupération du Cahier Patient (J1-J14)	-																																											
<b>3- Changement de Literie</b>	-																																											
- Nouvelle literie	-																																											
- Acclimatation	-																																											
- Actimètre mis à disposition au domicile	-																																											
- Cahier Patient (J29-J42) mis à disposition	-																																											
<b>4- Evaluation de la Nouvelle Literie</b>	-																																											
- Remplir l'agenda du sommeil	-																																											
- Remplir les questionnaires (1)	-																																											
- Remplir les questionnaires (2)	-																																											
<b>5- Fin de l'étude</b>	-																																											
- Récupération de l' Actimètre	-																																											
- Récupération du Cahier Patient (J29-J42)	-																																											

**Phase 1 :  
Ancienne Literie**

**Phase 2 :  
Changement de  
literie > Transition**

**Phase 3 :  
Evaluation après le  
changement de literie**

(1) Questionnaires à remplir:

- Echelle de somnolence
- Questionnaire de Vis-Morgen
- Questionnaire de sommeil de Spiegel

(2) Questionnaires à remplir:

- Echelle de somnolence d'Epworth
- Questionnaire de Vis-Morgen
- Questionnaire de sommeil de Spiegel
- Calcul de l'Index de Qualité du Sommeil de Pittsburgh (PSQ)



## Questionnaires scientifiquement validés

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Echelle de somnolence d'Epworth
- Questionnaire de Vis-Morgen
- Questionnaire de Spiegel
- Index de qualité du sommeil de Pittsburgh
- Agenda du sommeil





## Actimètre

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Outil simple et précis
  - Quartz piezo-électrique
  - Se porte au poignet non dominant
  - Enregistre accélérations du poignet
- => mesure des mouvements physiques





## Principe

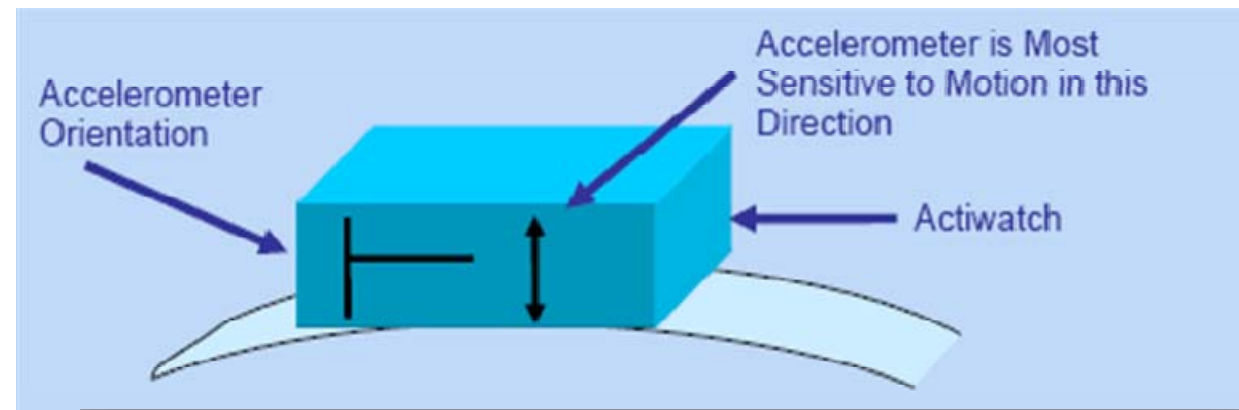
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Activité mesurée en « counts »
- Nombre de counts proportionnel à intensité du mouvement
- 1 pic d'intensité enregistré chaque seconde





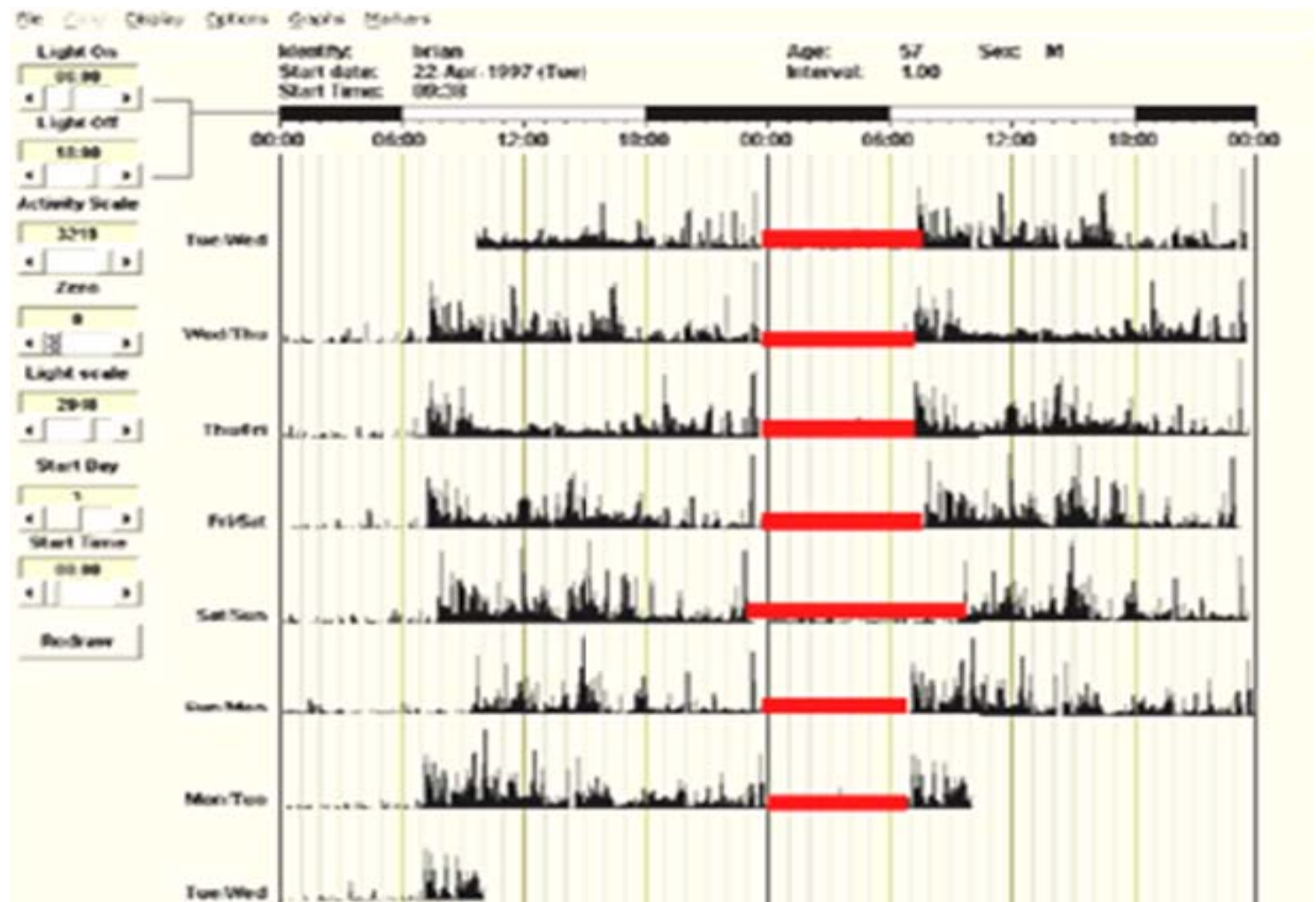
# Actogramme

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion







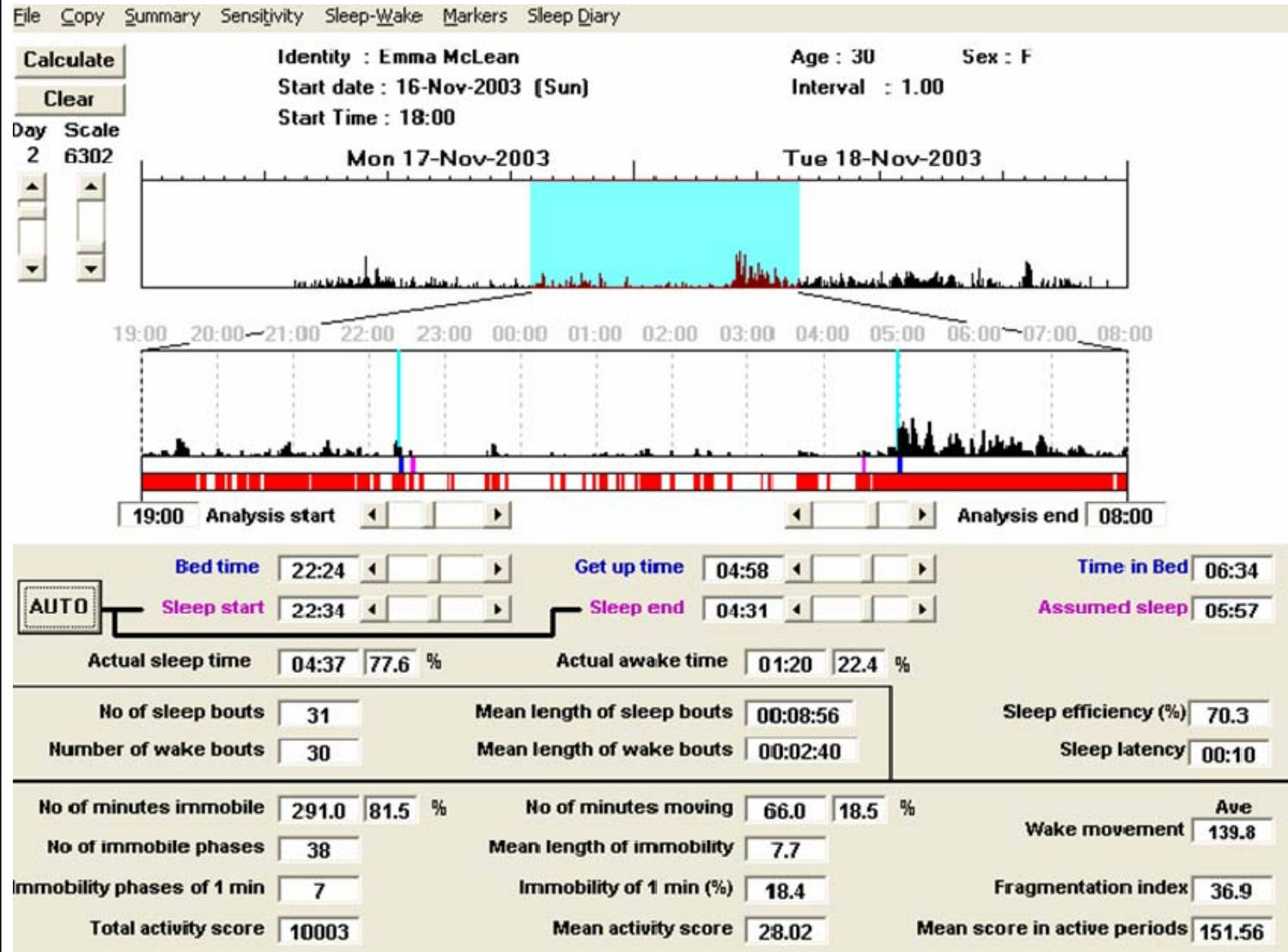
# Analyse du sommeil

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion







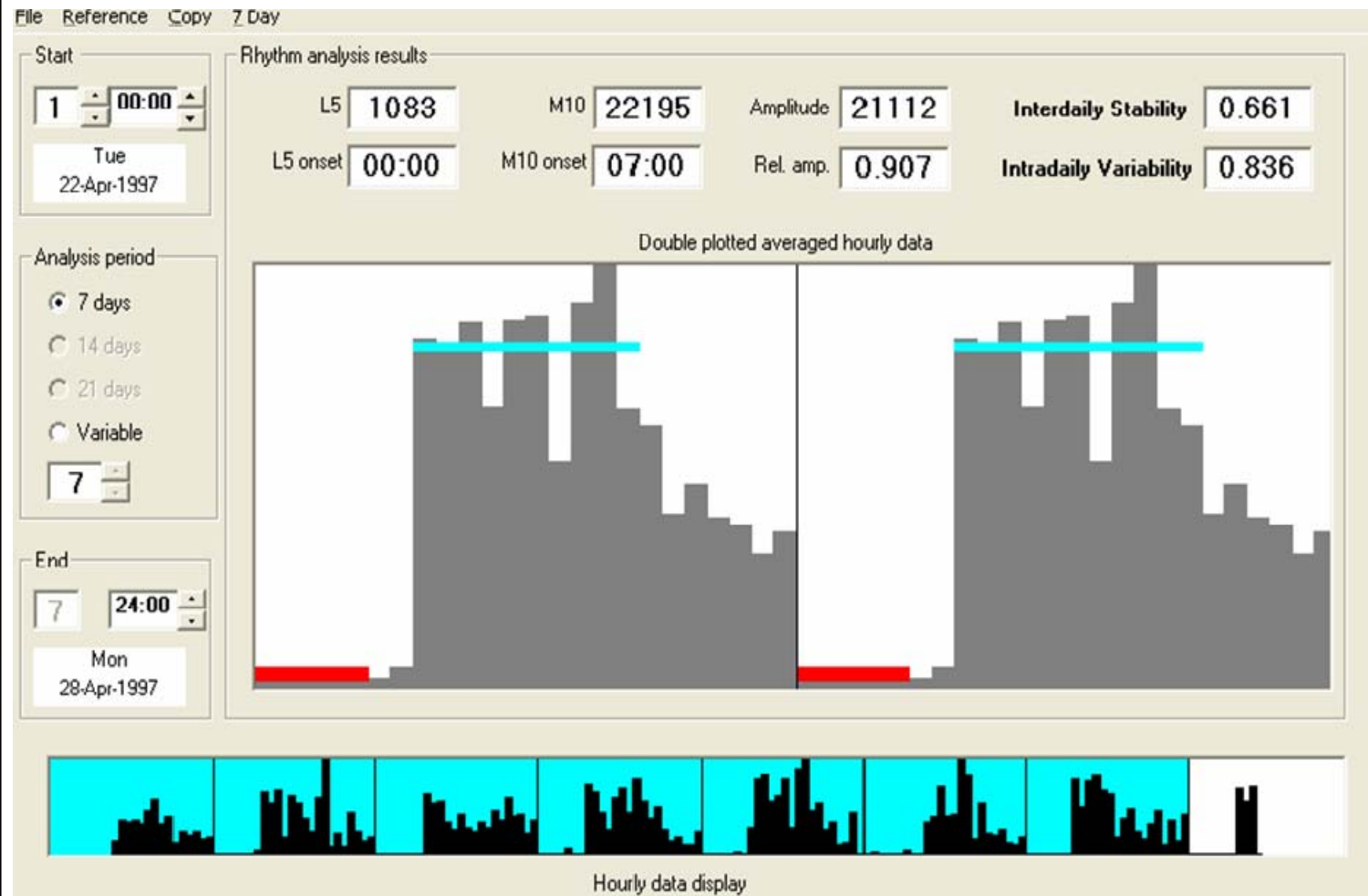
# Analyse des rythmes

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





## Actimétrie : données

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Données extraites :
  - ✓ Temps passé au lit
  - ✓ Temps total d'endormissement
  - ✓ Efficacité du sommeil
  - ✓ Latence d'endormissement
  - ✓ Durée des réveils
  - ✓ Réveils intra sommeil
- L5 : 5 heures d'activité minimale (nuit)
- M10 : 10 heures d'activité maximale (jour)





**2008 : Etude clinique**

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

# Principaux résultats de l'étude Actimat

par le Professeur Damien Léger





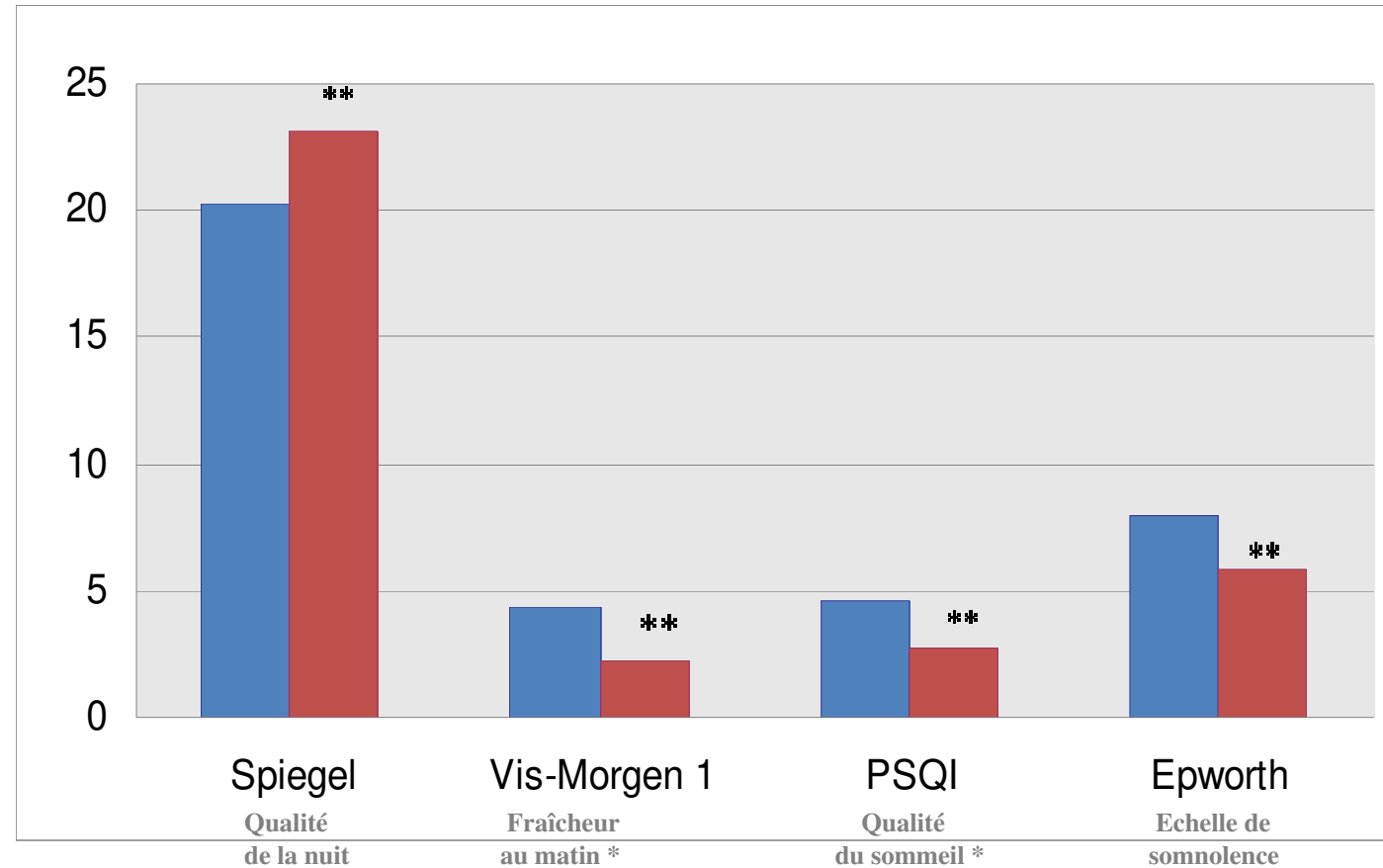
# Questionnaires

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion



■ Literie >10 ans

■ Literie neuve



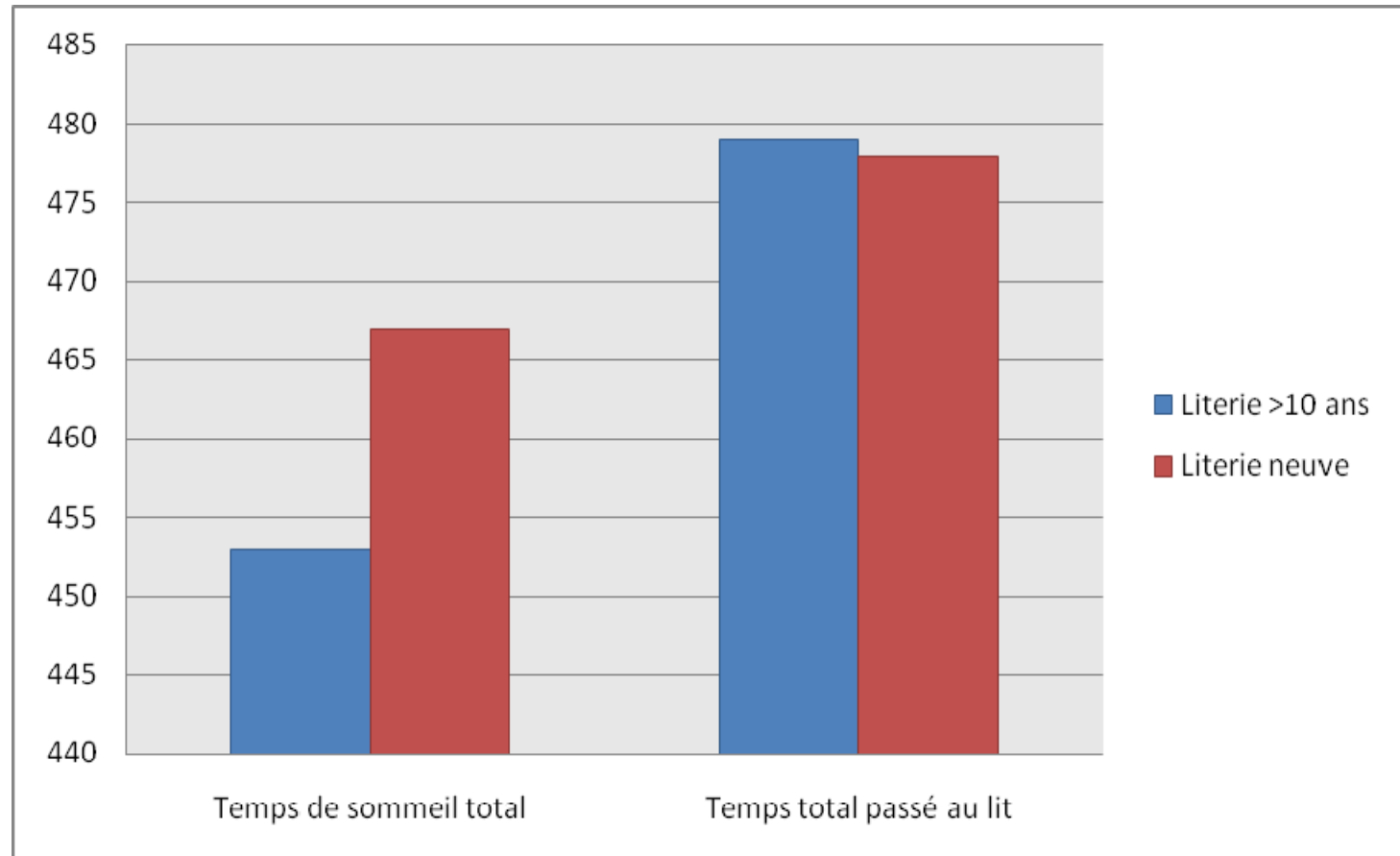
## Questionnaires

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





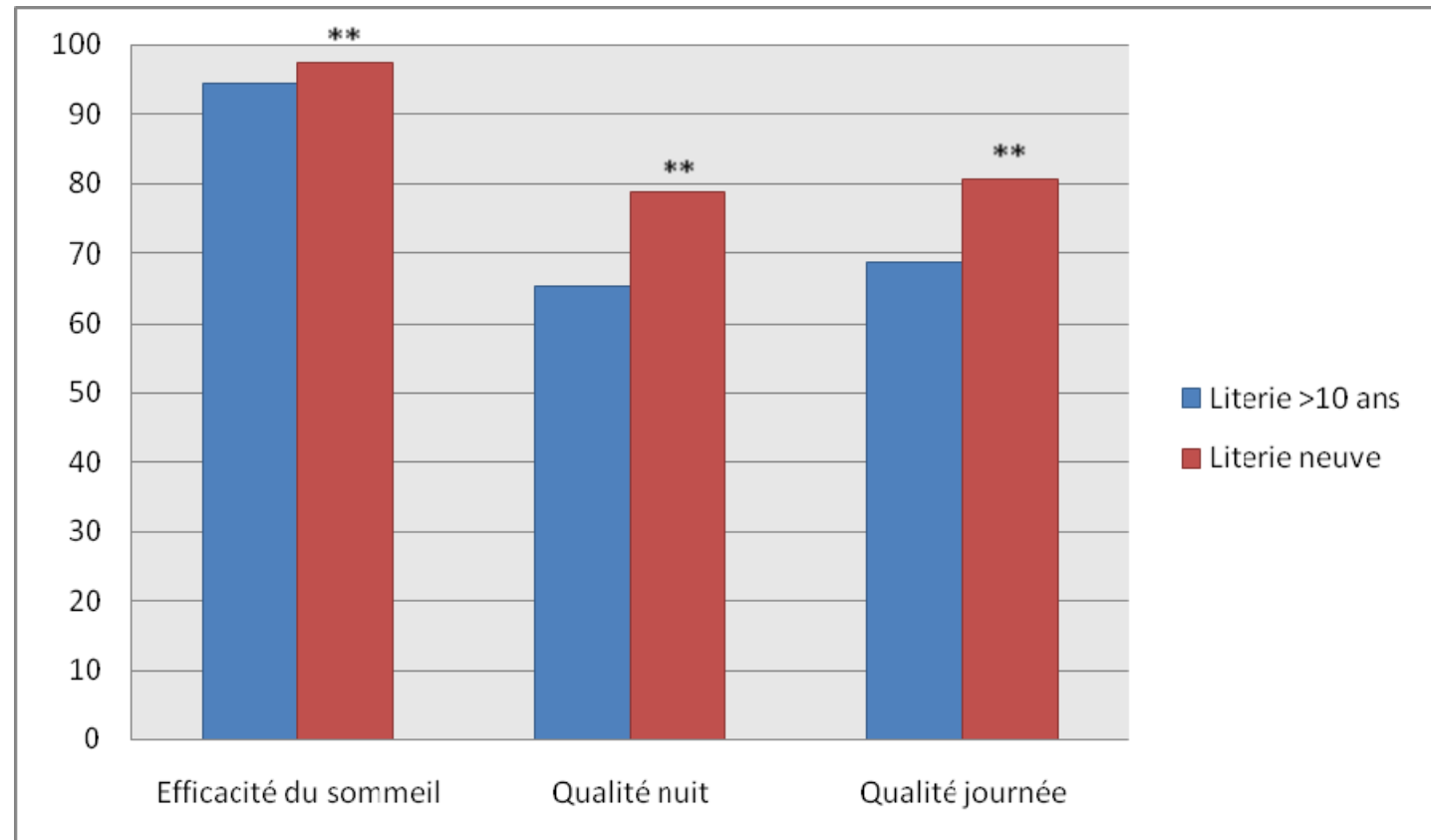
# Agenda du Sommeil

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





## Résultats subjectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de la qualité de l'éveil
- Diminution de la somnolence diurne





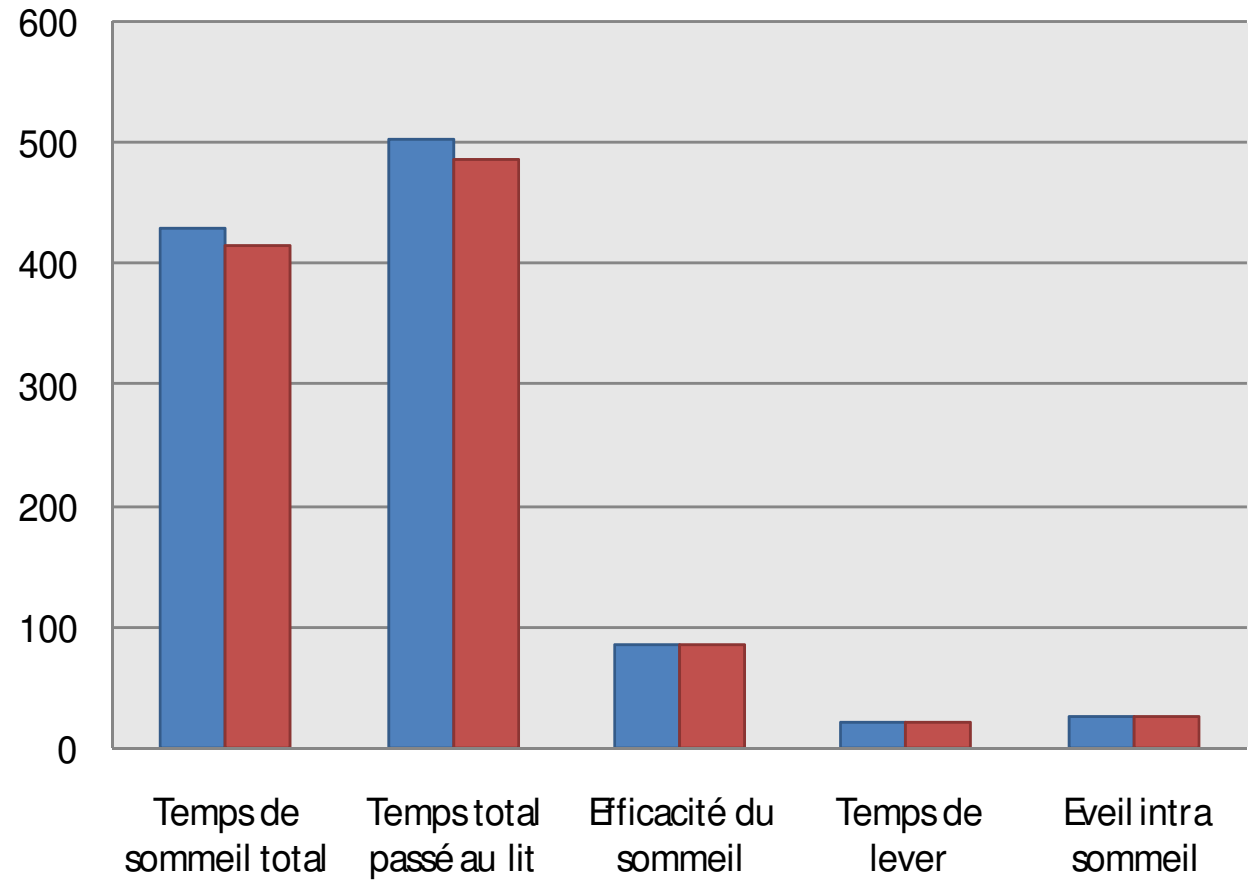
## Actimétrie

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion



■ Literie >10 ans

■ Literie neuve





## Résultats objectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Pas de modification significative des paramètres de sommeil (TST, TAL, TL, EIS)

➔ Décalage entre les données subjectives et objectives : interprétation ?





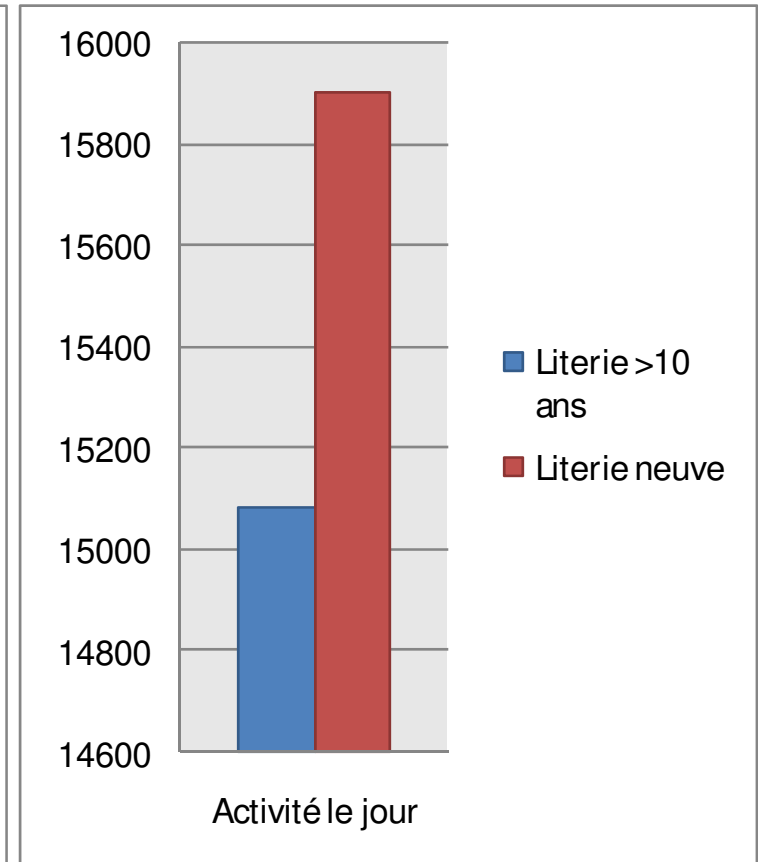
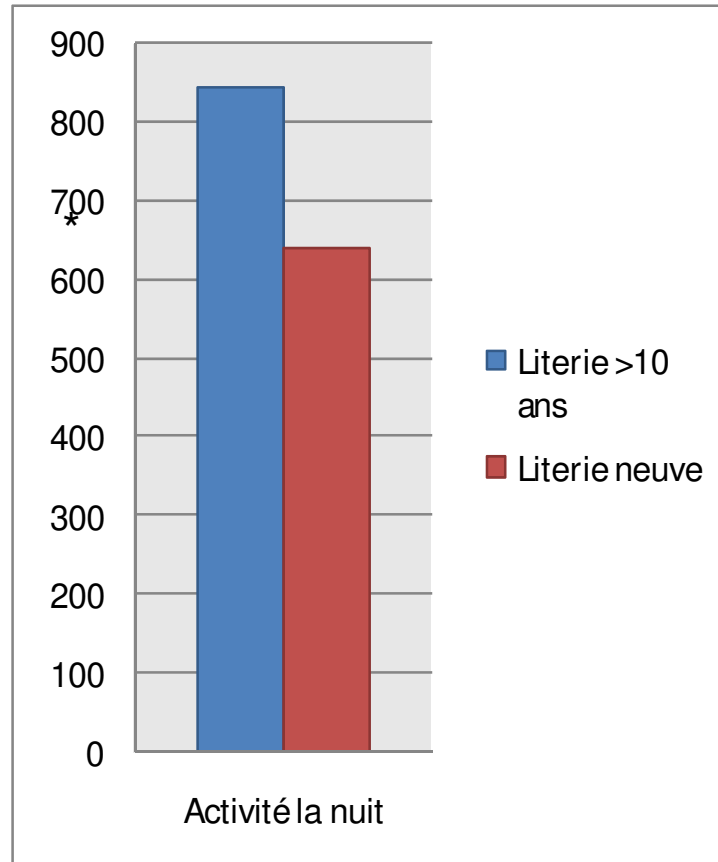
# Actimétrie

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





## Résultats Objectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

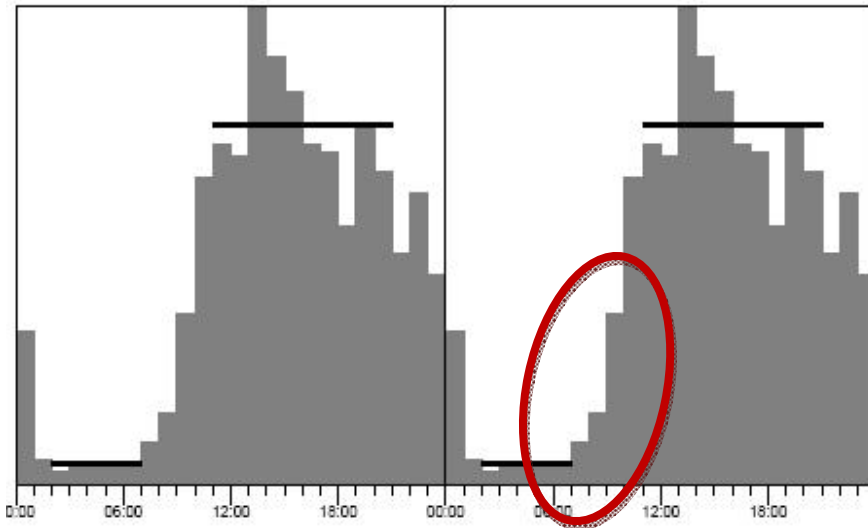
- Diminution significative du niveau minimal d'activité nocturne (L5) avec la literie neuve  
→ sommeil plus calme avec une literie neuve
- La baisse du niveau d'activité minimale nocturne serait un facteur explicatif de l'amélioration de la qualité du sommeil et de l'éveil.



# Profil Circadien

Analysis start : lun. 03-mars-2008 00:00  
Analysis length : 15 days

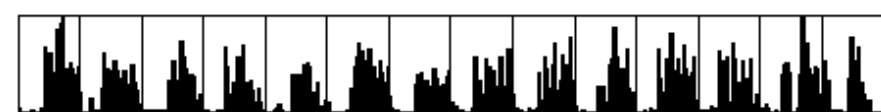
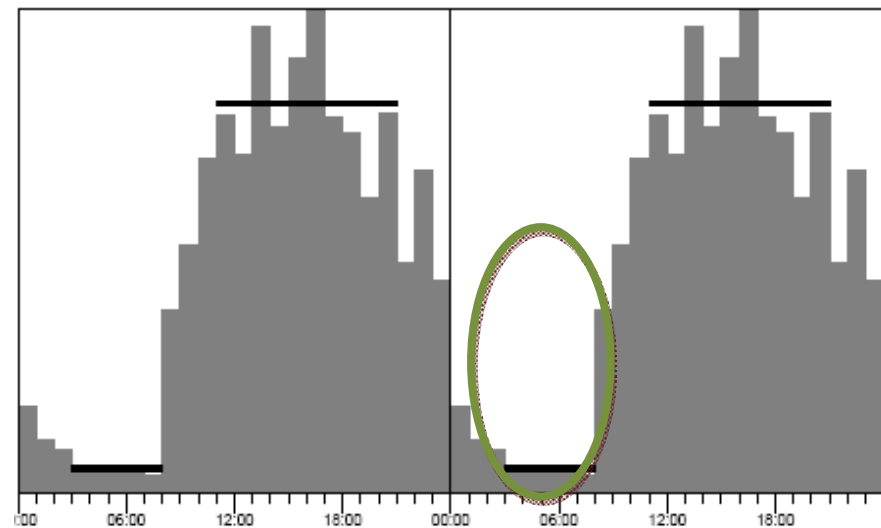
Intradaily Stability : 0.442  
Intradaily Variability: 0.746  
Lowest 5 hour count: 737      L5 onset : 02:00  
Max 10 hour count: 14744      M10 onset: 11:00  
Amplitude (M10-L5): 14007      Relative amp: 0.905



**Literie ancienne :**  
difficultés à se réveiller

Analysis start : lun. 12-mai-2008 00:00  
Analysis length : 14 days

Intradaily Stability : 0.534  
Intradaily Variability: 0.801  
Lowest 5 hour count: 830      L5 onset : 03:00  
Max 10 hour count: 15185      M10 onset: 11:00  
Amplitude (M10-L5): 14355      Relative amp: 0.896

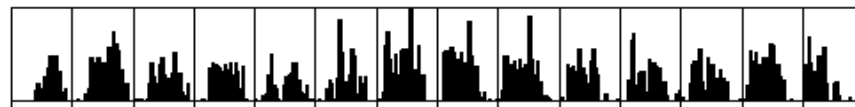
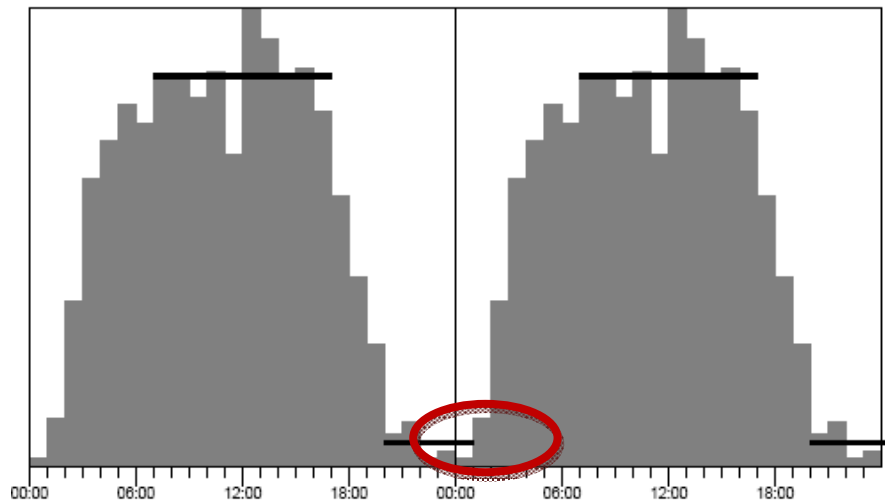


**Literie neuve :** activité  
plus importante au réveil

# Profil Circadien

Analysis start : mer. 26-mars-2008 09:00  
Analysis length : 14 days

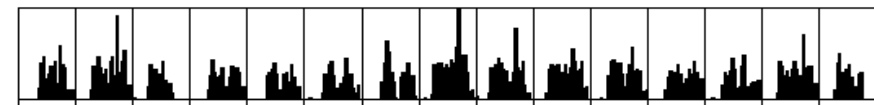
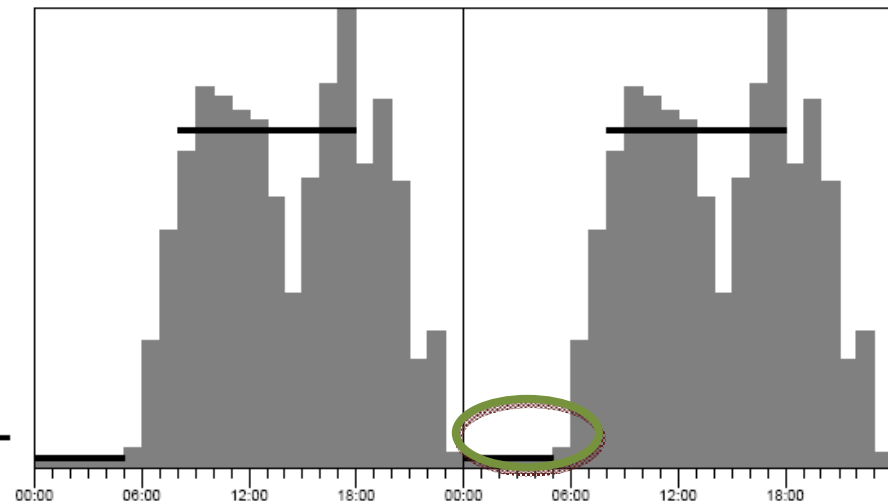
Intradaily Stability : 0.442  
Intradaily Variability: 0.698  
Lowest 5 hour count: 670      L5 onset : 20:00  
Max 10 hour count: 11529      M10 onset: 07:00  
Amplitude (M10-L5): 10859      Relative amp: 0.89



**Literie ancienne :**  
sommeil agité

Analysis start : mar. 08-juil-2008 07:00  
Analysis length : 15 days

Intradaily Stability : 0.656  
Intradaily Variability: 0.693  
Lowest 5 hour count: 299      L5 onset : 00:00  
Max 10 hour count: 13101      M10 onset: 08:00  
Amplitude (M10-L5): 12802      Relative amp: 0.955



**Literie neuve :**  
sommeil calme



## En conclusion

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

### Une literie neuve

- Améliore subjectivement la qualité du sommeil et de l'éveil
- Diminue la somnolence diurne perçue
- Diminue objectivement l'activité nocturne

### Trois explications possibles

- Circulation sanguine
- Seuil de douleurs
- Echanges thermiques





## En conclusion

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Les résultats de cette étude clinique renforcent la position de l'Association pour la Promotion de la Literie qui encourage et recommande de renouveler sa literie tous les 10 ans pour ne pas perdre les bénéfices « santé » d'une literie de qualité.



APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

**2009**

# Plan d'actions 2009

par Gérard Delautre





# Literie - Sommeil - Santé

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

**2009**

## Réunions groupes

- Médecins généralistes
- Médecins du travail

## Seconde étude épidémio. sur une population ciblée

- Juniors
- Séniors

**Co-édition d'un livret** destiné aux professionnels de santé avec l'INSV (l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance) sur le thème "sommeil et literie"



APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

**Merci de votre attention**

**Des questions . . ?**