Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

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

Etude épidémiologique "Santé-literie"

tns healthcare

Association pour la Promotion de la Literie

Literie et sommeil : une question de santé publique

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

tns healthcare

Association pour la Promotion de la Literie

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

tns healthcare

Association pour la Promotion de la Literie

Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

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

Etude clinique Actimat

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

2008 : Etude clinique

Objectif

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

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Protocole de l'étude Actimat

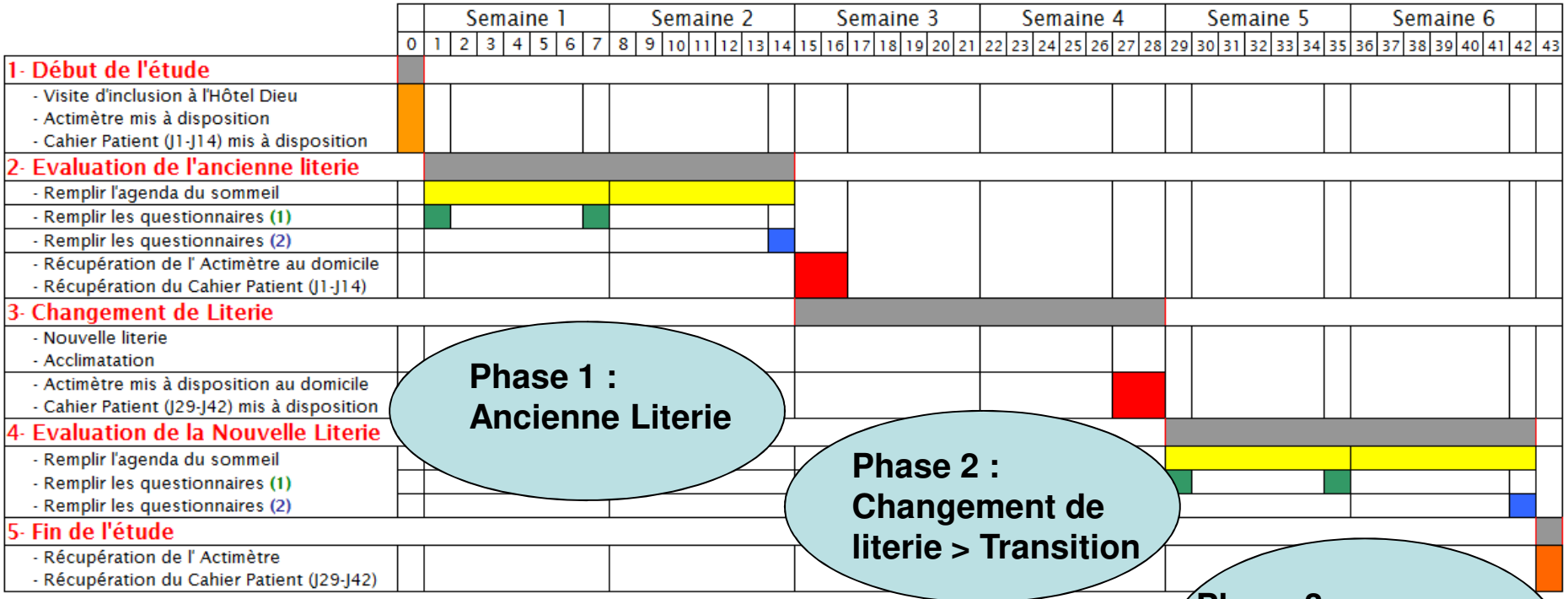
par Maxime Elbaz

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Introduction

- 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

Méthode



(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 (PSQI)

Questionnaires scientifiquement validés

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

Actimètre

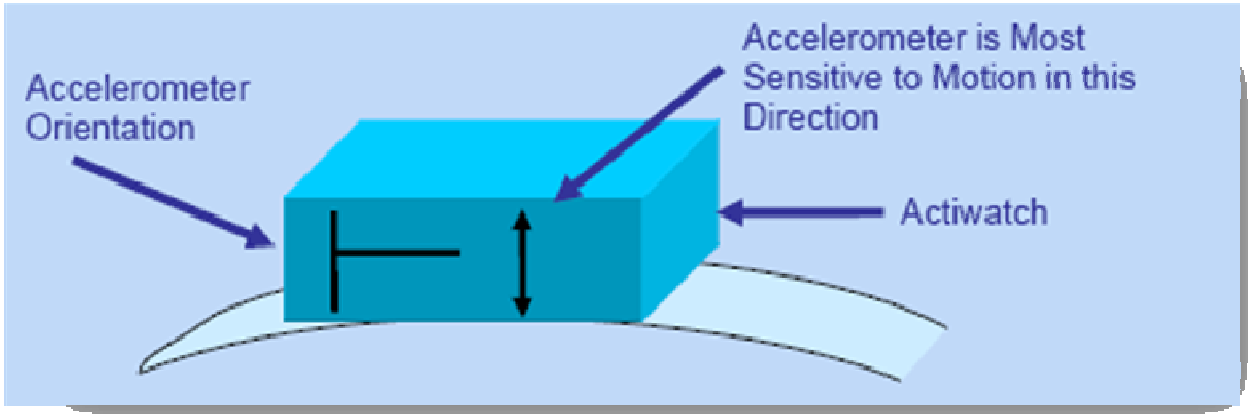
- Outil simple et précis
- Quartz piezo-électrique
- Se porte au poignet non dominant
- Enregistre accélérations du poignet

=> mesure des mouvements physiques

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Principe

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



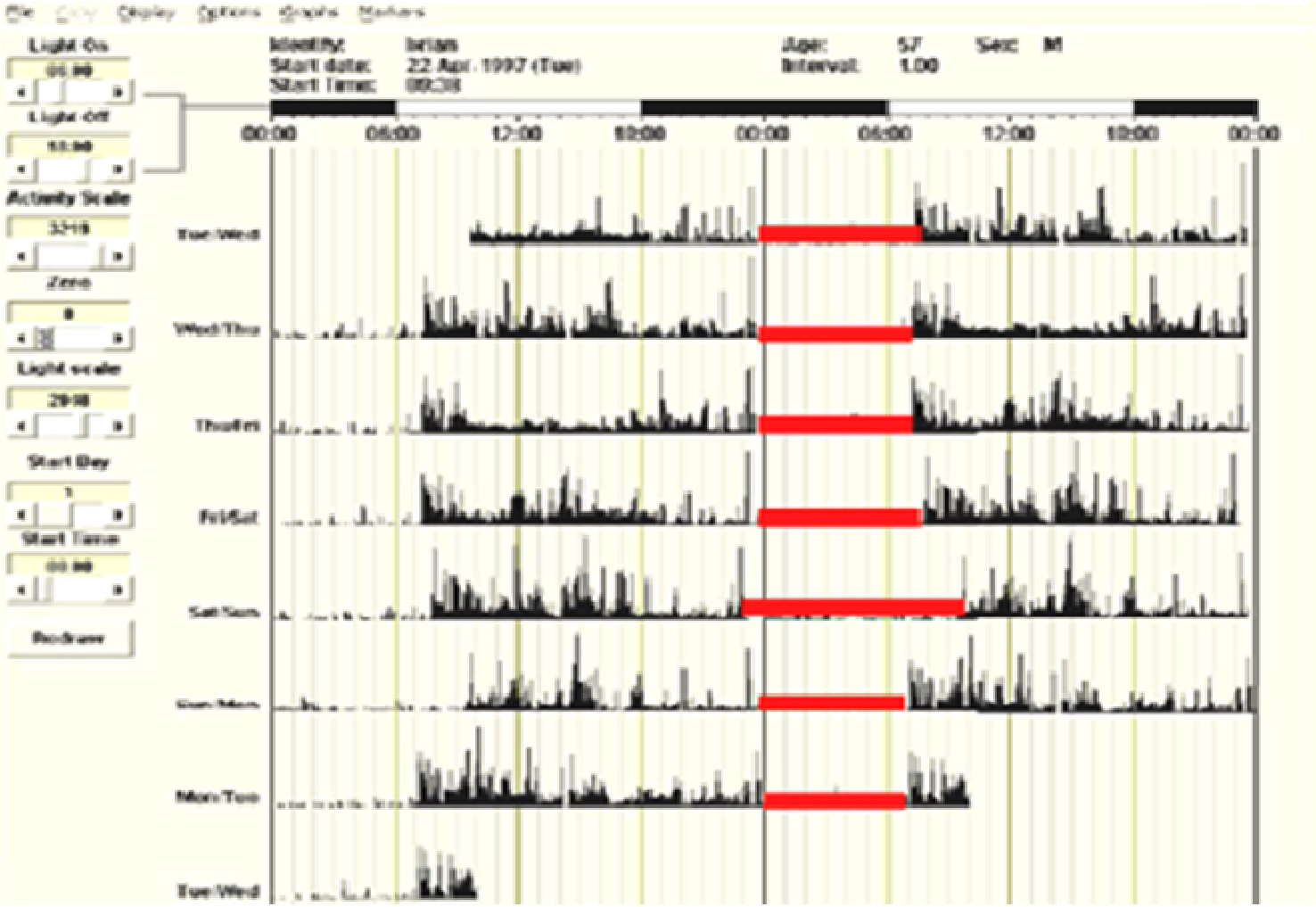
Actogramme

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion



Analyse du sommeil

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

File Copy Summary Sensitivity Sleep-Wake Markers Sleep Diary

Calculate

Clear

Identity : Emma McLean
Start date : 16-Nov-2003 (Sun)
Start Time : 18:00

Age : 30 Sex : F
Interval : 1.00

Day 2 Scale 6302

Mon 17-Nov-2003 Tue 18-Nov-2003

19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 00:00 01:00 02:00 03:00 04:00 05:00 06:00 07:00 08:00

19:00 Analysis start Analysis end 08:00

AUTO

Bed time	22:24	Get up time	04:58	Time in Bed	06:34
Sleep start	22:34	Sleep end	04:31	Assumed sleep	05:57
Actual sleep time	04:37 77.6 %	Actual awake time	01:20 22.4 %		
No of sleep bouts	31	Mean length of sleep bouts	00:08:56	Sleep efficiency (%)	70.3
Number of wake bouts	30	Mean length of wake bouts	00:02:40	Sleep latency	00:10
No of minutes immobile	291.0 81.5 %	No of minutes moving	66.0 18.5 %	Wake movement (Ave)	139.8
No of immobile phases	38	Mean length of immobility	7.7		
Immobility phases of 1 min	7	Immobility of 1 min (%)	18.4	Fragmentation index	36.9
Total activity score	10003	Mean activity score	28.02	Mean score in active periods	151.56

Analyse des rythmes

File Rererence Copy 7 Day

Start

1 00:00

Tue
22-Apr-1997

Analysis period

7 days
14 days
21 days
Variable

7

End

7 24:00

Mon
28-Apr-1997

Rhythm analysis results

L5	1083	M10	22195	Amplitude	21112	**Interdaily Stability**	0.661
L5 onset	00:00	M10 onset	07:00	Rel. amp.	0.907	**Intradaily Variability**	0.836

Double plotted averaged hourly data

Hourly data display

Actimétrie : données

- 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)

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

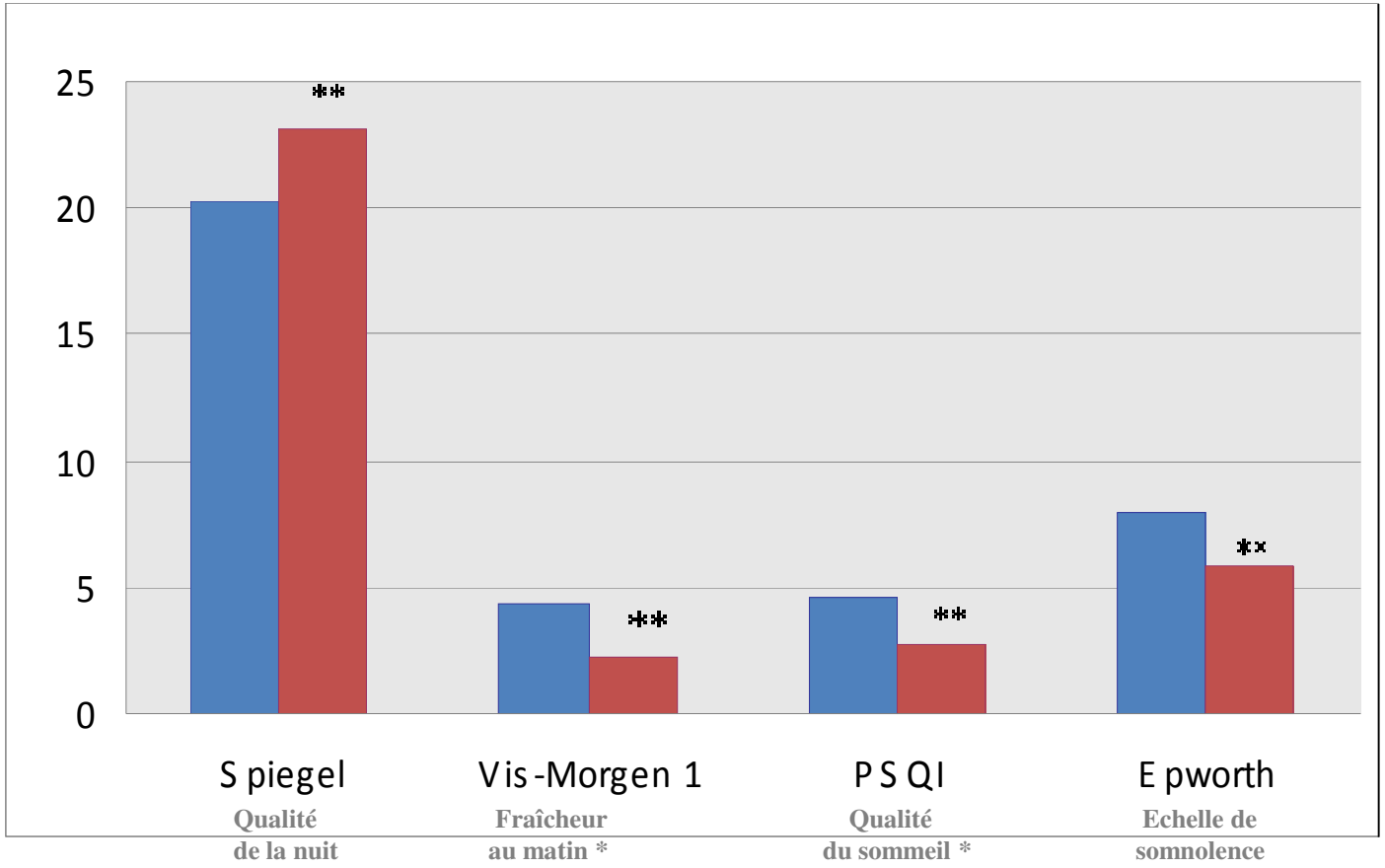
Conclusion

Principaux résultats de l'étude Actimat

par le Professeur Damien Léger

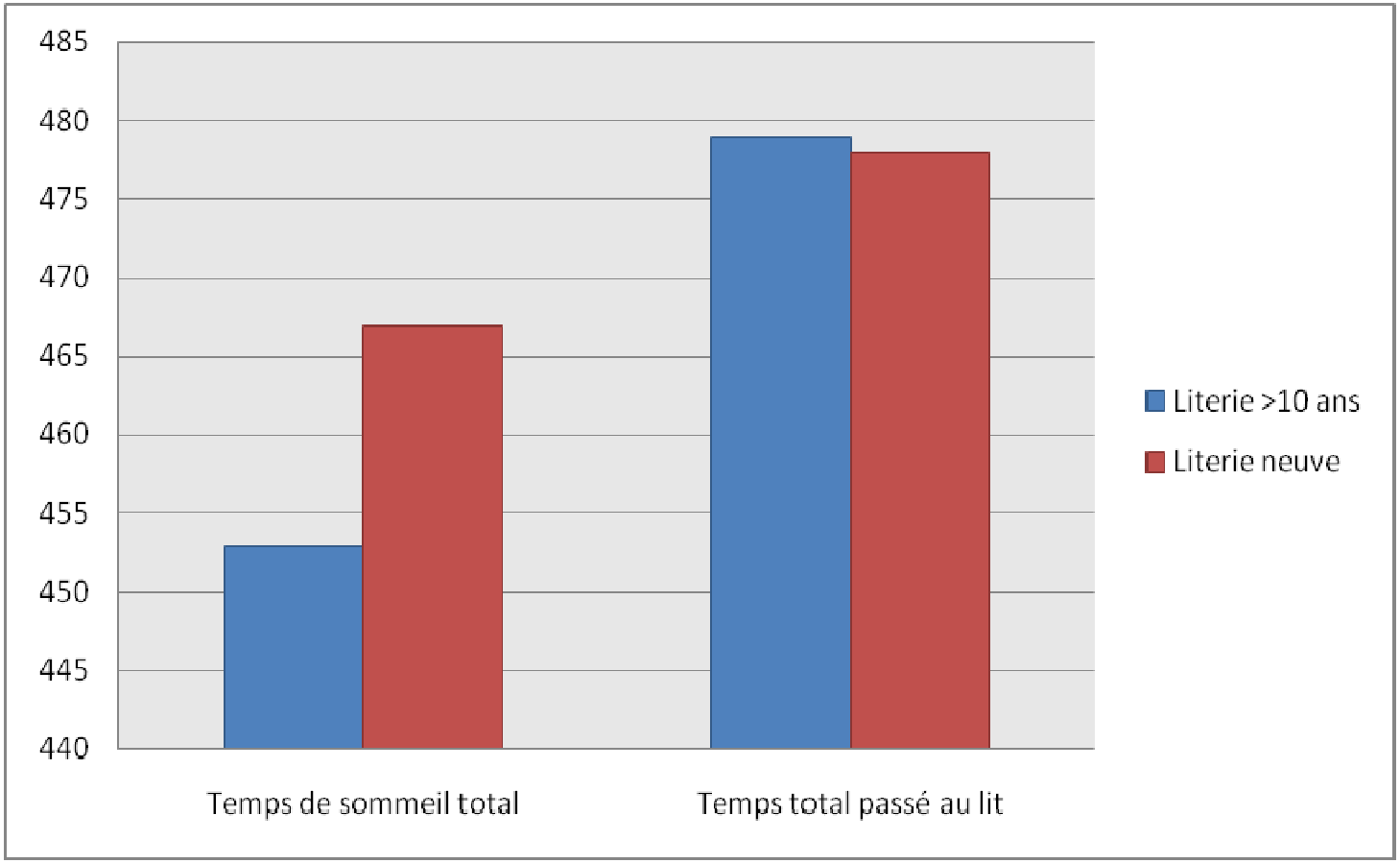
ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Questionnaires



ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Questionnaires



ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

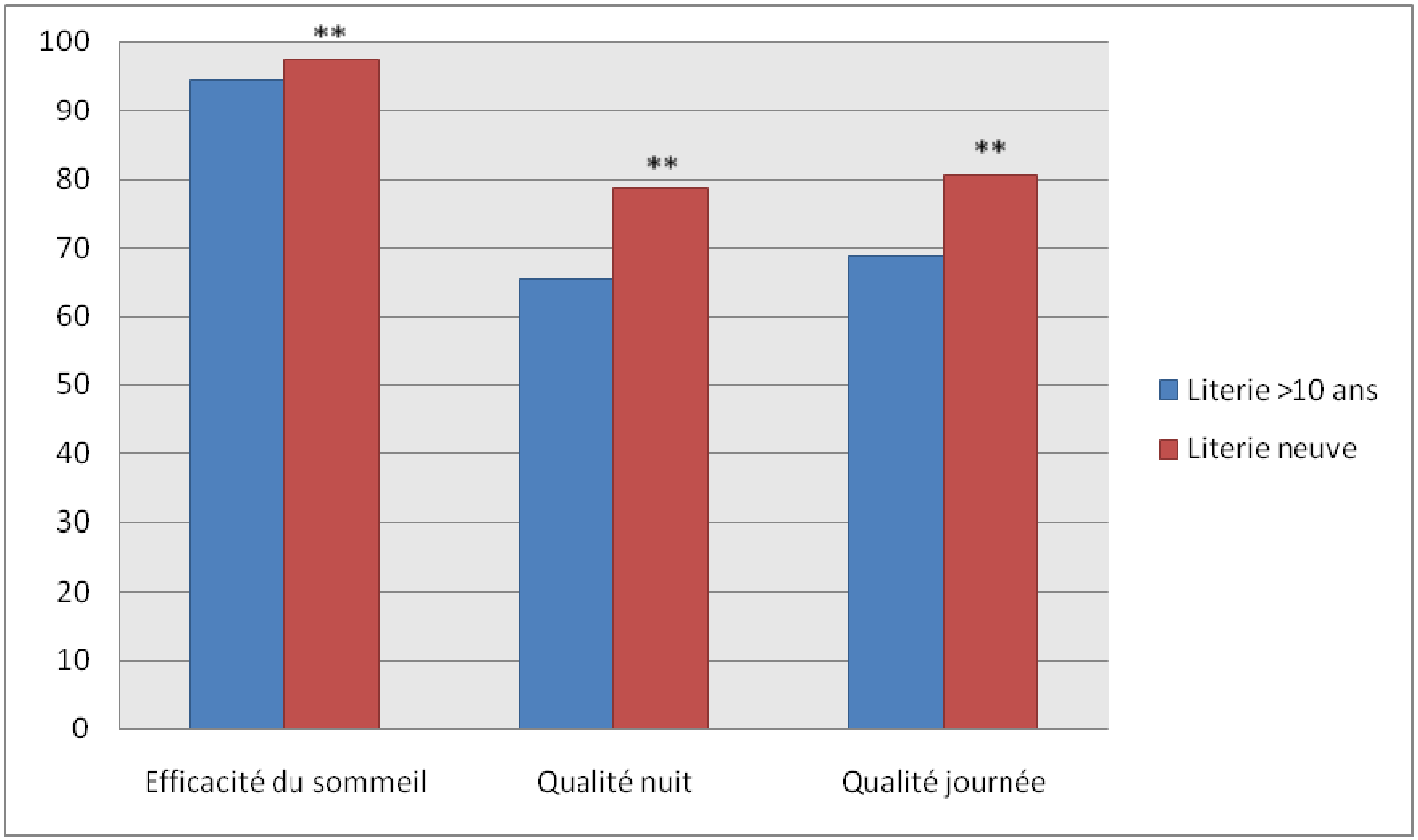
Agenda du Sommeil

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion



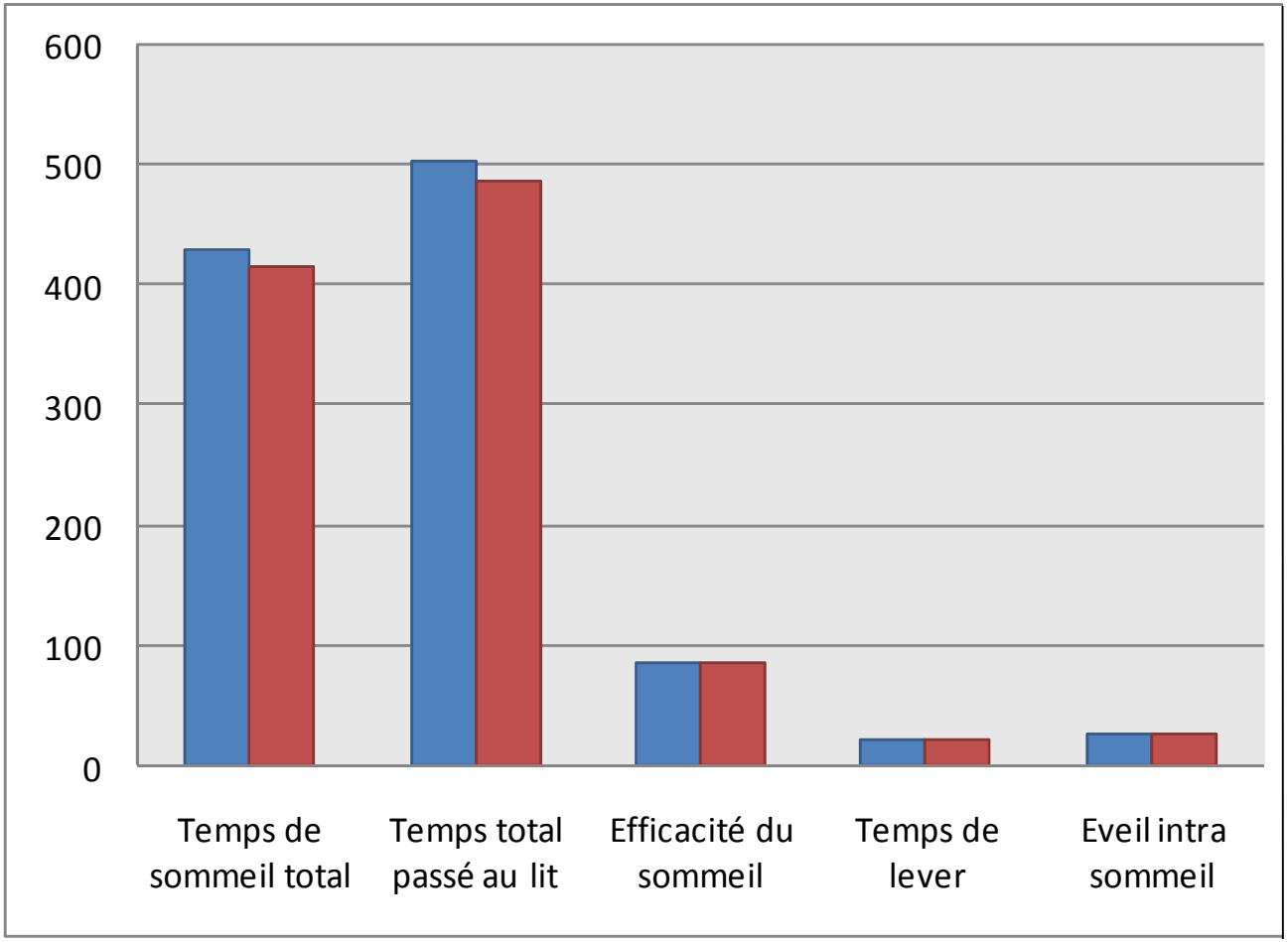
ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Résultats subjectifs

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

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Actimétrie



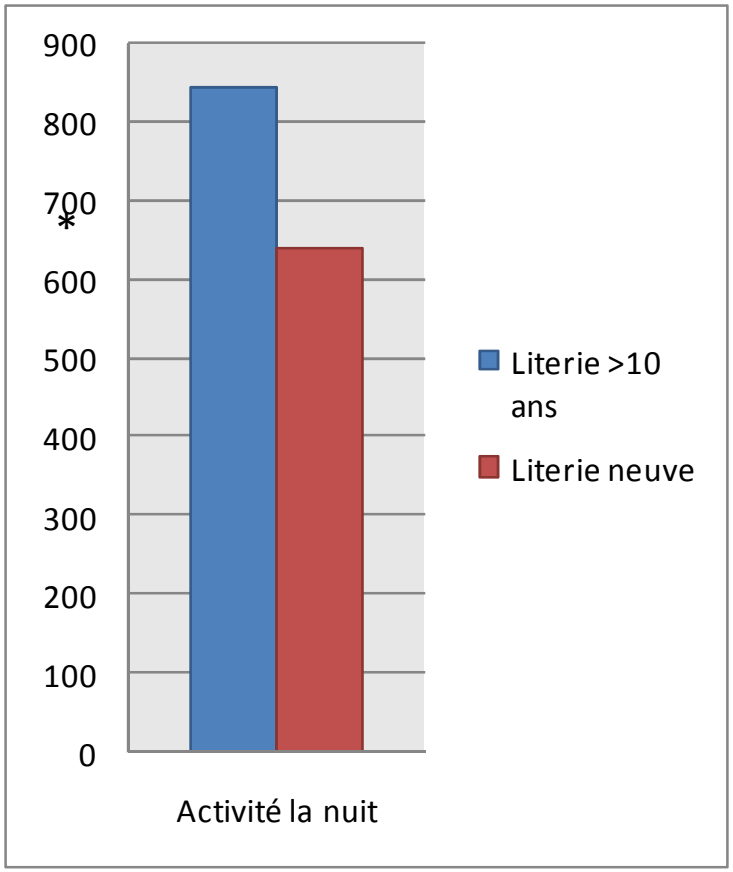
ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

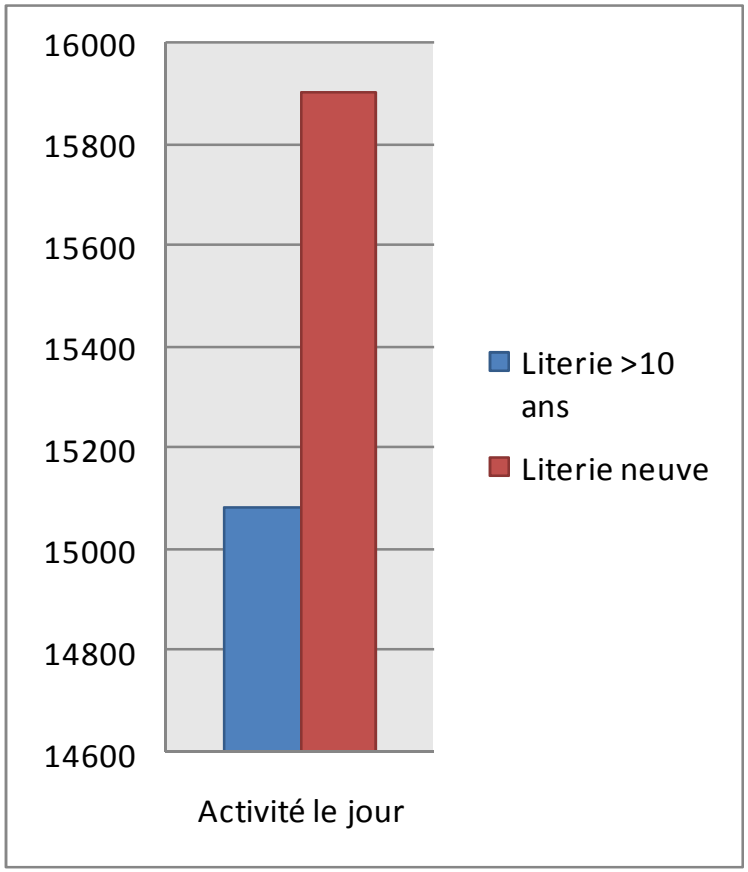
Résultats objectifs

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

➔ Décalage entre les données subjectives et objectives : interprétation ?

Actimétrie





ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE

Résultats Objectifs

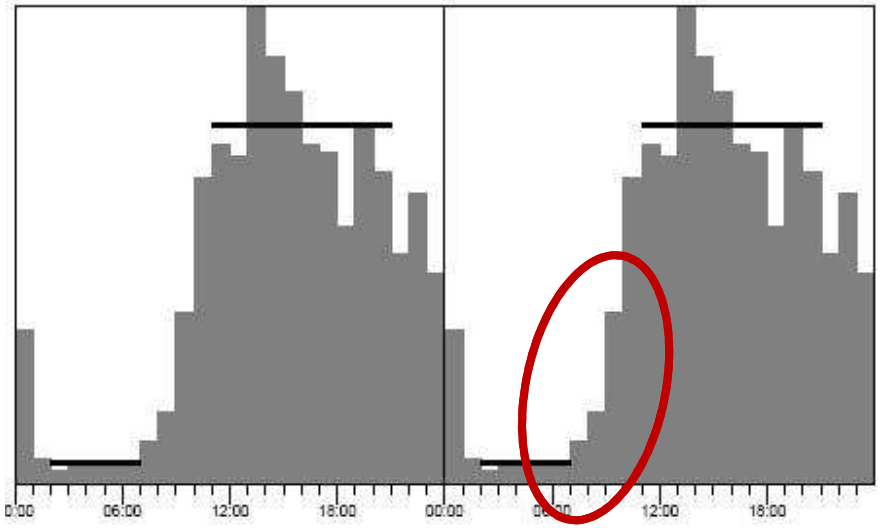
- Diminution significative du niveau minimal d'activité nocturne (L5) avec la literie neuve
  ➔ sommeil plus calme avec une literie neuve

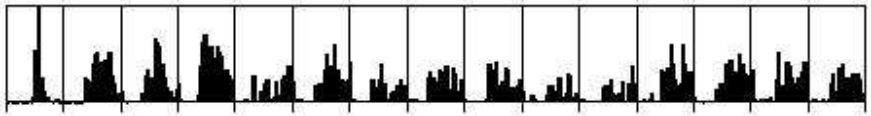
- La baisse du niveau d'activité minimale nocturne serait un facteur explicatif de l'amélioration de la qualité du sommeil et de l'éveil.

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

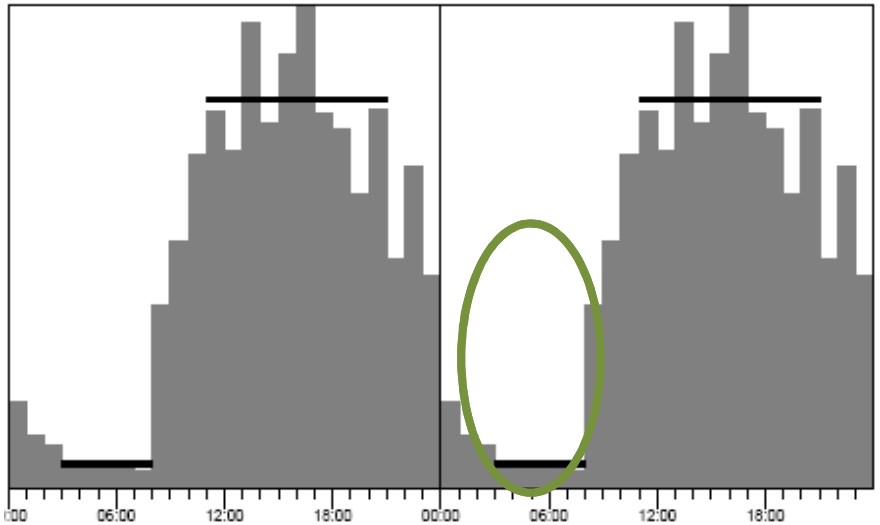


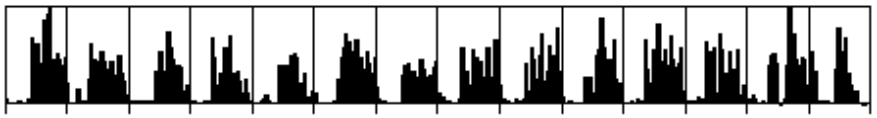


Literie ancienne :
difficultés à se réveiller

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



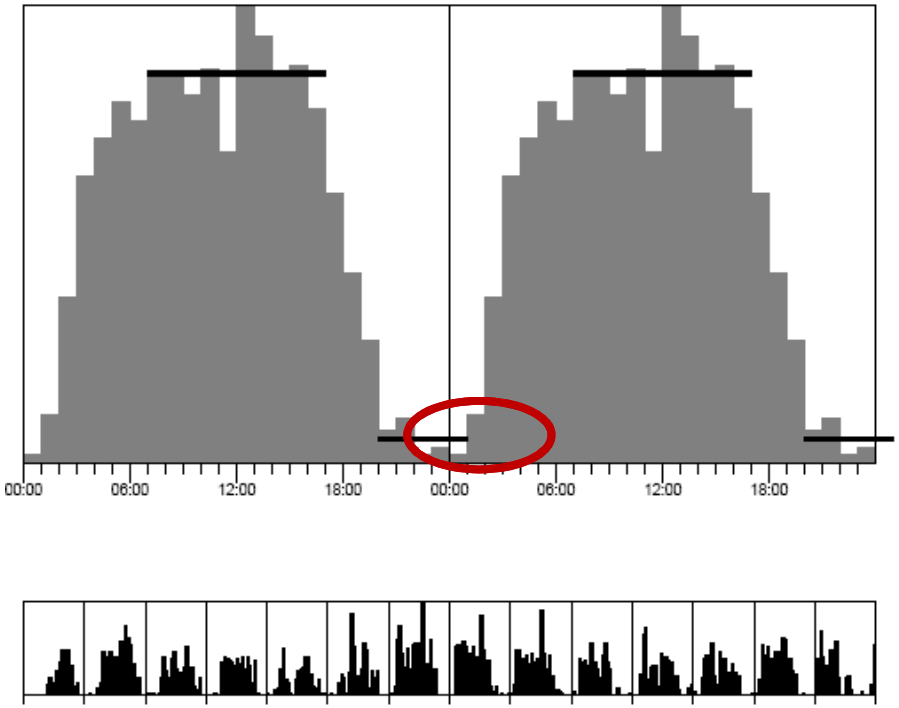


Literie neuve : activité plus importante au réveil

Profil Circadien

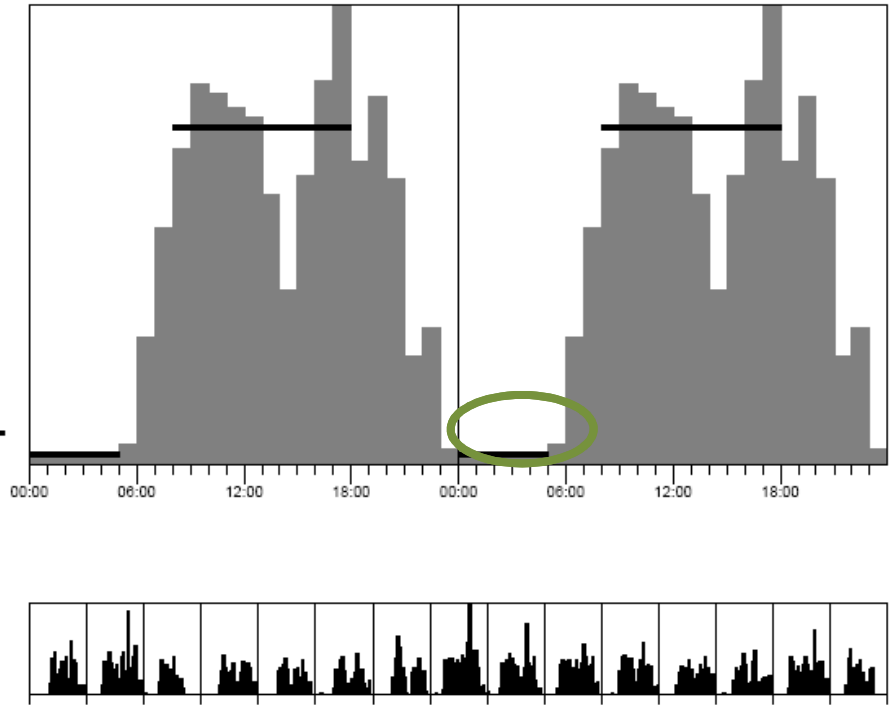
Analysis start : mer. 26-mars-2008 09:00
Analysis length : 14 days

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



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 ancienne :
sommeil agité

Literie neuve :
sommeil calme

En 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

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA LITERIE