



## Communiqué

Nîmes, le 7 mars 2025

### **Journée Nationale du Sommeil** *Quand somnolence et santé mentale se croisent* Stand d'information et de prévention Vendredi 14 mars 2025 - 9H30h > 15h30 Carémeau - Hall Central



À l'occasion de la 25<sup>e</sup> édition de la Journée internationale du sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), en partenariat avec le Service des Troubles du Sommeil et Acupuncture du CHU de Nîmes, met en lumière les interactions complexes entre somnolence et santé mentale. Cet événement, placé sous le thème « *Somnolence et Santé mentale : un lien à ne pas négliger* », vise à sensibiliser le grand public et les professionnels de santé à l'impact du sommeil sur le bien-être psychique.

La somnolence diurne excessive, souvent perçue comme un simple manque de sommeil, peut, en réalité masquer des troubles plus complexes, notamment des problématiques liées à la santé mentale.

Insomnie, syndrome d'apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos... : ces affections, lorsqu'elles ne sont pas diagnostiquées et prises en charge, peuvent exacerber les symptômes de l'anxiété, de la dépression ou du stress chronique.

#### **Un enjeu de santé publique majeur**

Selon les dernières études menées par l'INSV, près de 30 % des Français souffrent de troubles du sommeil, et parmi eux, une proportion significative éprouve des difficultés psychologiques. La somnolence diurne excessive, souvent ignorée ou minimisée, constitue un signal d'alerte essentiel pour détecter des problèmes de santé mentale sous-jacents.



Service des Troubles du Sommeil et Acupuncture du CHU de Nîmes

Le Dr Beatriz Abril, chef du service des Troubles du Sommeil et Acupuncture, souligne : « *Il est primordial de comprendre que le sommeil et la santé mentale sont intimement liés. Une mauvaise qualité de sommeil peut aggraver les troubles psychologiques, et inversement, des problèmes de santé mentale peuvent perturber le sommeil. Une prise en charge globale, combinant approche médicamenteuse et thérapies comportementales, est essentielle pour briser le cercle vicieux entre troubles du sommeil et troubles psychiatriques* ».

#### Contacts presse

Michaël VIDEMENT – Directeur de la Communication, des Affaires culturelles & du Marketing hospitalier  
06 61 43 28 12 / [michael.videment@chu-nimes.fr](mailto:michael.videment@chu-nimes.fr)

Direction de la Communication, des Affaires culturelles & du Marketing hospitalier  
04 66 68 33 04 / [direction.communication@chu-nimes.fr](mailto:direction.communication@chu-nimes.fr)