

Bibliographie complète

Petit Guide Sommeil et Environnement - 2026

Sommeil et rythmes circadiens

Enquête "Sommeil, rythme et environnement", **Opinionway pour l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)**, Mars 2026

[Feuille de route interministérielle](#) « pour la promotion d'un sommeil de qualité et la prévention de ses troubles » 2025-2026

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent. [Dossier pédagogique](#). **INSV**

Académie Nationale de Médecine. Impact des écrans sur le sommeil des jeunes. Rapport. 2019.

Santé Publique France - Insomnie, fatigue et somnolence : prévalence et état de santé associé, déclarés par les plus de 16 ans en France métropolitaine. Données ESPS 2008.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/775157/4880747?version=1>

HAS – Prise en charge de l'insomnie chronique (2017) Recommandations officielles en soins primaires.

https://www.has-sante.fr/jcms/c_522641/fr/rpc-sftg-insomnie-recommandations

INSERM. Sommeil : aspects fondamentaux et pathologiques. Expertise collective ; 2006.

INSERM. Sommeil et santé : synthèse des connaissances scientifiques.

Revue Médicale Suisse. Le sommeil : un déterminant majeur de santé. 2018.

Claude Gronfier et al. Sleep and Endocrine changes. Encyclopedia of Neuroscience (Binder, Marc D. et al.), *Springer Reference*, Janvier 2009

Léger D & Bourdillon F. Éditorial. Le déclin du temps de sommeil en France n'est pas une fatalité. *Bull Epidemiol Hebd.* 2019 .

https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/pdf/2019_8-9_0.pdf

Itani O, et al. Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Med.* 2017.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945716301381?via%3Dihub>

Cappuccio FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*. 2010.

<https://academic.oup.com/sleep/article-abstract/33/5/585/2454478?redirectedFrom=fulltext>

Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. *Physiol Rev*. 2013.

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00032.2012>

Walker MP, van der Helm E. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychol Bull*. 2009.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/a0016570>

Riemann D, et al. Hyperarousal model of insomnia : a review of the concept and its evidence. *Sleep Med Rev*. 2010.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079209000410?via%3Dihub>

Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. *Lancet*. 2012.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60750-2/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60750-2/abstract)

Brzezinski A. Melatonin in humans. *N Engl J Med*. 1997.

<https://doi.org/10.1056/NEJM199701163360306>

Medic G, et al. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. Mai 2017.

<https://www.dovepress.com/short--and-long-term-health-consequences-of-sleep-disruption-peer-reviewed-fulltext-article-NSS>

Goldstein AN, Walker MP. The role of sleep in emotional brain function. *Annu Rev Clin Psychol*. 2014.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>

Apnées du sommeil

Lechat B., et al. Global warming may increase the burden of obstructive sleep apnea. *Nature Communications*. Juin 2025.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40523909/>

Qian Y., et al., Ten-year exposure to household air pollution is associated with obstructive sleep apnoea, *Environmental Research*. Octobre 2025.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40473189/>

Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF). Recommandations pour la prise en charge du SAOS. 2019.

INSERM. Apnées du sommeil : état des connaissances.

Revue des Maladies Respiratoires. Syndrome d'apnées obstructives du sommeil : actualités cliniques. 2020.

Effets de la lumière / sommeil

Windred DP, et al. Light Exposure at Night and Cardiovascular Disease Incidence. *JAMA Network Open*. Octobre 2025.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2840489>

Burns A. et al. Time spent in outdoor light is associated with mood, sleep, and circadian rhythm-related outcomes: A cross-sectional and longitudinal study in over 400,000 UK Biobank participants. *Journal of Affective Disorders*. Décembre 2021.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721008612?via%3Dihub>

Chang AM, et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*. 2015.

<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1418490112>

Wright KP Jr, et al. Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Curr Biol*. 2013.

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0960982213007641>

Ondes électromagnétiques et écrans /sommeil

Avis et rapport de l'**Anses** relatif à l'expertise sur l'hypersensibilité électromagnétique (EHS) ou intolérance environnementale idiopathique attribuée aux champs électromagnétiques (IEI-CEM), mars 2018. <https://www.anses.fr/fr/content/avis-et-rapport-de-lanses-relatif-lexpertise-sur-lhypersensibilite-electromagnetique-ehs-ou>

Zhong C, et al. Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *JAMA Network Open*. Mars 2025.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2831993>

Santé mentale et sommeil

Enquête "[Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété](#)". INSV/MGEN, 2023

Hertenstein E et al. Insomnia-A risk factor for mental disorders. *Journal of sleep research*. Décembre 2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.13930>

Activité physique et sommeil

Fitton J, et al. Bidirectional associations between sleep and physical activity investigated using large-scale objective monitoring data. *Communications Medicine (Lond)*. Décembre 2025. <https://www.nature.com/articles/s43856-025-01226-6>

Kredlow, M.A., et al. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *J Behav Med* **38**, (2015). <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>

Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (**ONAPS**). Activité physique et santé. 2022.

INSV. Activité physique et sommeil : données scientifiques et conseils pratiques.

Techniques de régulation (respiration, TCC)

Kuula, L., et al. The Effects of Presleep Slow Breathing and Music Listening on Polysomnographic Sleep Measures – a pilot trial. *Scientific Reports*. Mai 2020. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-64218-7>

Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (**AFTCC**).
Recommandations sur les TCC de l'insomnie.

INSV. Cohérence cardiaque et sommeil : données scientifiques.

Médicaments / sommeil

Zhang R, et al. A circadian gene expression atlas in mammals: implications for biology and medicine. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Novembre 2014. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1408886111>