

## Communiqué de presse du CHU de Toulouse

Toulouse, le 18 mars 2016

---

### « Sommeil & nouvelles technologies » : moment d'échange avec les professionnels du CHU de Toulouse

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil, le service du D<sup>r</sup> Tiberge et du D<sup>r</sup> Debs, spécialisé dans l'exploration fonctionnelle du système nerveux et les pathologies du sommeil au CHU de Toulouse, ouvre ses portes au grand public et propose un moment d'échange sur le thème « sommeil & nouvelles technologies », consacré à l'évolution de nos habitudes de récupération nocturne et à l'impact des technologies actuelles sur la qualité de nos nuits.

**« Sommeil & nouvelles technologies »,  
vendredi 18 mars 2016 de 9h à 16h à l'hôpital Pierre-Paul Riquet,  
330, avenue de Grande-Bretagne - Toulouse, rez-de-chaussée, hall principal  
(accès : en face de la station de tramway « Purpan »)**

#### Le rôle essentiel du sommeil : point sur les habitudes de la population en 2016

Parce que dormir est un temps de déconnexion tout à fait essentiel, indispensable à la récupération physique et mentale, les spécialistes français dans ce domaine et l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), font le point sur les habitudes de sommeil de la population française. Fidèles à leur mission d'information et de prévention des troubles du sommeil, ils s'interrogent sur l'évolution de nos habitudes de vie et les liens qui unissent les nouvelles technologies et le repos nocturne :

- Comment dormons-nous aujourd'hui ?
- Comment gérons-nous les nouvelles technologies à l'heure du « tout écran » ?
- Cette évolution technique et sociétale a-t-elle un impact sur notre sommeil ? Et lequel ?
- Comment sommeil et nouvelles technologies interagissent-ils ?

#### L'intégration des nouvelles technologies au quotidien et ses incidences sur le sommeil

L'arrivée des nouvelles technologies, omniprésentes dans notre quotidien, modifie nos rythmes de vie et favorise l'entrée du travail dans notre espace privé. « Hyper-connectés », nous sommes aussi plus exposés aux lumières des écrans de ces appareils dont nous ne savons plus nous passer. Ainsi, notre heure d'endormissement est retardée, nos soirées s'allongent. La durée et la qualité du sommeil sont réduites (nous avons perdu une heure de sommeil depuis 20 ans). Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissement au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles,... Nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychiques.

#### Contact presse :

- **CHU DE TOULOUSE, DIRECTION DE LA COMMUNICATION, HOTEL-DIEU SAINT-JACQUES,**  
Dominique Soulié - tél. : 05 61 77 83 49 - mobile : 06 27 59 58 96 - courriel : [soulie.d@chu-toulouse.fr](mailto:soulie.d@chu-toulouse.fr)