



### **Édito : Bonne année... et bon sommeil en 2019**

Dormir peut sembler la chose la plus naturelle qui soit. Pourtant, le sommeil réparateur auquel chacun aspire n'est pas donné à tous. Un tiers des Français souffrirait de troubles du sommeil, de difficultés d'endormissement, d'insomnie. Un véritable sujet de santé publique.

La gestion du sommeil est l'une des nombreuses problématiques évoquées dans le catalogue de l'IRPS. Un catalogue enrichi récemment d'une vingtaine de nouveaux thèmes, pour répondre aux besoins exprimés par nos commanditaires, toujours plus nombreux à faire appel à nos experts. À travers conférences, ateliers, formations, études, groupes de parole, les intervenants de l'IRPS adaptent leur méthode à tous les publics, que ce soit pour traiter de grandes problématiques de santé collective ou des sujets spécifiques à une catégorie de population. Qu'il s'agisse de prévention des risques psychosociaux ou professionnels, d'addictions, de nutrition, de retraite, de bien vieillir ou encore de risques routiers, le catalogue de l'IRPS se décline en modules type ou en actions sur-mesure, selon les besoins.

Je vous invite à découvrir la richesse de ce catalogue, qui ne serait rien sans les compétences de nos intervenants. **Recevez tous mes vœux de santé pour 2019.**

*Hubert Borderie, président de l'IRPS*

---



## Actualité de l'IRPS

*Quelques actions passées, représentatives des différents champs d'expertises de l'IRPS :*

- **26 novembre** : formation "Passage à la retraite, projet de vie", pour le CLAS (Comité Local d'Action Sociale) de la DDT (Direction Départementale des Territoires) du Gers, à Auch (32).
- **30 novembre** : formation "Prévenir l'usure professionnelle", pour l'Université de Lorient (56).
- **6 décembre** : conférence "Posturologie et bien-être" pour le Cerema (Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement), à Plouzané (29).
- **10 décembre** : journée "Conjuguer santé et retraite" et "passage à la retraite, projet de vie" pour Valence Romans Agglo, à Valence (26).
- **22 janvier** : Conférence "Bien vieillir" à destination de retraités, pour la MFP/CARSAT, à Nanterre (92).



## Comprendre : Mal dormir, que peut-on y faire ?

**Psychologue clinicien spécialiste du sommeil et hypnothérapeute, Jean-Denis Fauxpoint partage son expertise au sein du département Éducation et promotion de la santé de l'IRPS. Son objectif : redonner à chacun les clés d'un sommeil réparateur.**

« Un tiers de la population française souffrirait de troubles du sommeil, soit plus de 20 millions de personnes, rappelle Jean-Denis Fauxpoint. Cela représente beaucoup de monde et ces troubles ont un impact fort en termes de santé. »

Certes, pour l'avoir parfois expérimenté, on pressent que le manque de sommeil peut entraîner de la fatigue, de la somnolence, des pertes de mémoire, voire de l'irritabilité... Mais au-delà de ces difficultés momentanées, la récurrence des troubles peut entraîner une baisse du fonctionnement du système immunitaire, favoriser l'obésité, le diabète, l'hypertension, voire la dépression... Des

conséquences potentiellement graves. En fait, bien dormir, c'est faire de chaque nuit une cure de santé.

Mais qu'est-ce qui nous empêche de bien dormir ? « Si l'on élimine les pathologies physiques comme l'apnée du sommeil (il faut pour cela consulter systématiquement son médecin), le plus souvent ce sont des problématiques de stress qui sont à l'origine de la difficulté de s'endormir. On rumine ses problèmes et on reste en état d'alerte. »

Comment s'en défendre ? « Il y a deux axes principaux : d'abord, le travail sur le corps pour réduire les tensions, par des techniques de relaxation, notamment par l'autohypnose. Je propose des exercices pratiques pour favoriser l'endormissement. » L'activité physique est également recommandée comme antidote au stress.

« Ensuite, il y a les techniques de pensée positive, qui vont aider à évacuer les idées négatives, en invoquant un souvenir agréable, une réussite plaisante, et qui vont nous mettre en condition de s'endormir. » Enfin, certaines causes plus prosaïques empêchent l'endormissement, comme les repas trop lourds le soir ou la consultation des écrans avant de s'endormir. Dans ces cas, le remède est assez évident...

En quoi consiste l'intervention de l'expert de l'IRPS ? « Ce sont souvent des conférences, qui permettent de décortiquer les mécanismes du sommeil, de comprendre comment on arrive à cette difficulté. Je propose des pistes de réflexion et une expérience de relaxation. Ces conférences peuvent être complétées par des ateliers en petits groupes pour aller plus loin dans le réapprentissage de son sommeil. »

Ces interventions comprennent à la fois un volet théorique pour mieux appréhender la complexité des mécanismes du sommeil, et un volet pratique, « avec des exercices très concrets qui mènent à des résultats, pour autant qu'ils sont faits régulièrement. »

Signe de la réalité et de la grande sensibilité du public à cette problématique, Jean-Denis Fauxpoint réalise en moyenne 35 conférences par an sur ce sujet.

*(Jean-Denis Fauxpoint intervient également sur d'autres thématiques comme le sevrage tabagique, la mémoire, les médecines douces ou l'alimentation holistique)*



## Témoignage : un organisme à l'écoute de nos besoins

**Administrateur de la MASFIP, la mutuelle d'action sociale des finances publiques, en charge de la prévention, Thierry Nadeau a fait appel récemment à l'IRPS pour organiser des actions sur la nutrition auprès de ses adhérents. Retour d'expérience.**

« Notre population est principalement composée d'agents de la fonction publique des finances,

précise Thierry Nadeau. Nous avons pour objectif d'inciter un maximum de personnes à venir participer à des actions de prévention, sur différents thèmes et notamment sur la nutrition. » Véritable sujet de santé mais aussi de considérations souvent contradictoires, la nutrition suscite en effet beaucoup d'intérêt auprès des adhérents. « Il y a quelques mois, à la suite du départ de notre diététicienne, j'étais en recherche d'un partenaire pour nos actions de prévention, rappelle Thierry Nadeau. Toutefois, je ne voulais pas seulement passer une "commande"... Je souhaitais travailler avec un organisme qui soit à notre écoute, qui puisse nous apporter des idées, mais aussi une fiabilité, nous sécuriser. L'IRPS a rendu ces souhaits possibles, par la richesse du catalogue, mais au delà, par sa capacité à mettre en œuvre les actions que l'on souhaitait, à s'adapter à nos besoins. »

Les enquêtes réalisées systématiquement à l'issue des conférences ou des ateliers nutrition témoignent de l'intérêt et de la satisfaction des participants, tant sur le contenu que sur la méthode ou la qualité des intervenants. « On pousse nos adhérents, actifs et retraités à participer à des actions. On ne doit pas les décevoir. » De fait, les retours sont excellents, se réjouit Thierry Nadeau, qui souhaite dorénavant solliciter aussi l'IRPS sur d'autres sujets de prévention, comme les premiers secours ou la santé environnementale. Il souhaite également faire intervenir la Fondation de la route. « Ce qui m'intéresse aussi avec l'IRPS, c'est qu'il a une dimension nationale. Ses experts peuvent intervenir partout sur le territoire, avec un bon rapport qualité-prix. Travailler avec l'IRPS est très sécurisant. »



### **Agenda :**

*Une sélection d'actions au premier trimestre :*

#### Février

04/02 : Ateliers "Bien-être" pour la DSDEN (Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale) de l'Oise, à Beauvais (60).

11/02 : Formation Santé et Travail à destination du personnel des Familles Rurales, à Bressuire (79).

#### Mars

21/03 : Conférence "Jeux et sommeil" pour la section MGEN de Charente-Maritime, à la Rochelle (17).

22/03 : Journée "Bien-être" pour la DSDEN de la Creuse, à Guéret (23).



## On en parle

### Baisse du tabac en 2018, une bonne nouvelle pour la santé

Après déjà deux années de baisse (- 1,2 % en 2016, puis - 1,48 % en 2017), les ventes de cigarettes se sont encore effritées de 9,23 % en volume en 2018. Même effet pour la vente de tabac à rouler, apprécié des jeunes, qui a reculé de 9,40 %. A noter que cette baisse n'est pas compensée par les ventes de contrebande qui ne représenteraient que 4 à 5 % de la consommation générale.

Rappelons que le tabagisme actif est la première cause de mortalité évitable en France, responsable de 90 % des cancers du poumon et de 73 000 décès prématurés chaque année. Dans le monde, il tue près de 6 millions de personnes chaque année (Source Santé Publique France).

Plusieurs facteurs contribueraient à cette baisse : une forte hausse des prix régulière depuis plusieurs années (dorénavant, il faut déboursier quelques 240 euros par mois pour un paquet quotidien), et plus largement d'une politique publique anti-tabac qui commence à produire des résultats, avec le paquet neutre, le Mois sans tabac ou encore le remboursement des substituts nicotiques (gommes à mâcher, patchs, pastilles). Des traitements qui ont bondi de 75 % entre mars et septembre 2018, selon l'Assurance maladie. Le développement du vapotage (environ 1,5 million de vapoteurs réguliers en France) jouerait également un rôle dans cette baisse du tabac, toutefois difficile à mesurer, certains fumeurs consommant à la fois tabac et vapoteur. Lors du Mois sans tabac, en octobre 2018, l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris a lancé une étude nationale pour évaluer l'efficacité de la cigarette électronique, avec ou sans nicotine, comme aide au sevrage tabagique, comparée à un médicament. Résultats attendus courant 2019.

---

Retrouvez toutes les informations sur [www.institut-prevention.fr](http://www.institut-prevention.fr)

Pour toute demande, adressez-vous à :

**Institut de Recherche en Prévention Santé**

3 square Max-Hymans 75748 Paris Cedex 15

Tél : 01 40 47 30 38 – 01 40 47 30 39 - Mail : [irps@mgen.fr](mailto:irps@mgen.fr)

---

**Mentions légales** : Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant (loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée).

Vous recevez la Lettre de l'IRPS, car vous avez manifesté un intérêt pour les activités de l'IRPS. Pour ne plus recevoir d'email de notre part, [cliquez ici](#)