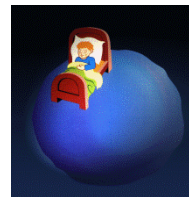


Conférence de Presse – 11 décembre 2008

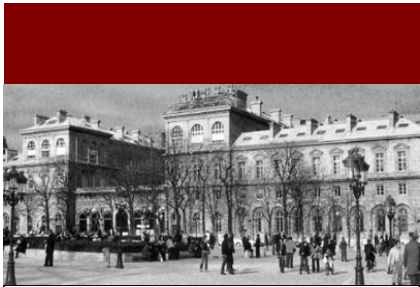


Résultats de l'étude Actimat

Première étude clinique concernant les incidences
d'une literie de qualité sur le sommeil



Centre du Sommeil et de la Vigilance
Hôtel-Dieu de Paris



Sommaire

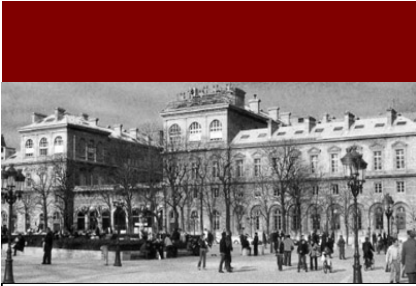
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Qu'est-ce que l'APL



Sommaire

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Infos internes

Une organisation collective dynamique

unique en Europe

Regroupant 70% du marché



Les 9 principaux fabricants français

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





Les 9 principaux distributeurs français

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





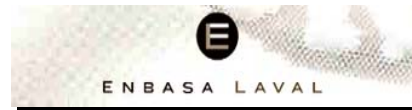
Fabricants & Fournisseurs associés

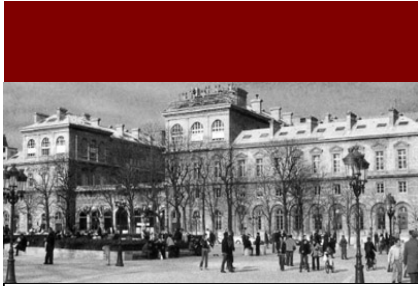
APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion





Mission

Sommaire

APL

Santé / Sommeil

Etude

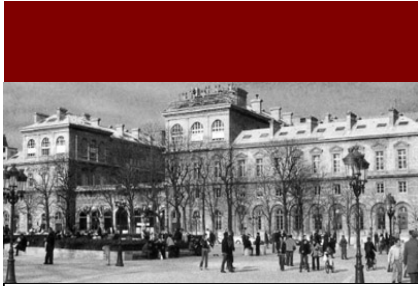
Conclusion

Mission (art.2 des statuts) :

" ... a pour objet exclusif de valoriser et promouvoir la literie sur le territoire français".

Inciter les consommateurs à :

- Accorder plus d'importance à la literie pour leur confort et leur santé
- Renouveler leur literie plus fréquemment
- Orienter leur choix vers une literie de qualité



Action

Sommaire

APL

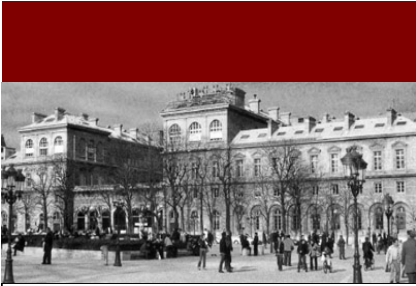
Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

Moyens - Actions

- Communication grand public
Presse, Télé, nouveau site Infoliterie.com
- Développement de programmes d'information et de formation des vendeurs
- Travaux de recherche et d'études menées en partenariat avec des instances reconnues



APL

Santé / Sommeil

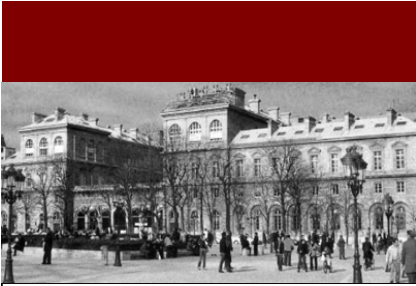
Etude Actimat

Conclusion

Literie et sommeil : une question de santé publique



**Centre du Sommeil et de la Vigilance
Hôtel-Dieu de Paris**



Literie et sommeil : une question de santé publique

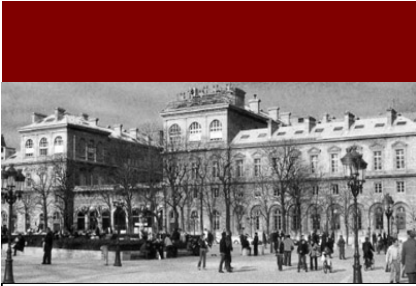
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- **Partenariat avec le Pr Damien Léger**
- **Création d'un comité d'experts**
- **Une série d'études :**
 - 2007 : étude épidémiologique "santé-literie"
 - 2008 : étude clinique marquant une nouvelle étape dans la connaissance literie/sommeil



2008 : Etude clinique

APL

Santé / Sommeil

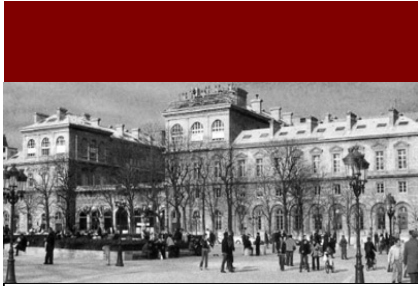
Etude Actimat

Conclusion

Introduction

par le Professeur Damien Léger





Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

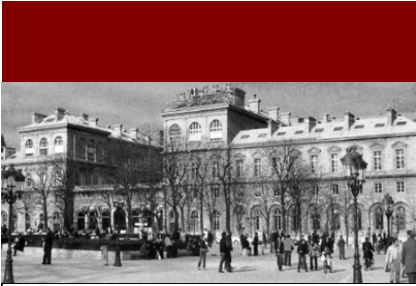
Etude Actimat

Conclusion

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

Etude épidémiologique "Santé-literie"





Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

Etude

Conclusion

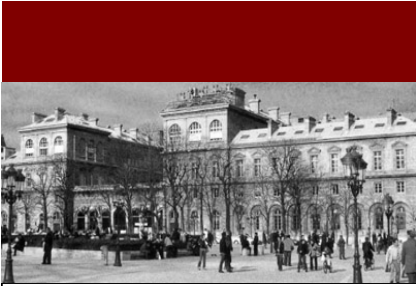
Objectif

- 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





2007 : Etude épidémiologique

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





Literie et sommeil : une question de santé publique

APL

Santé / Sommeil

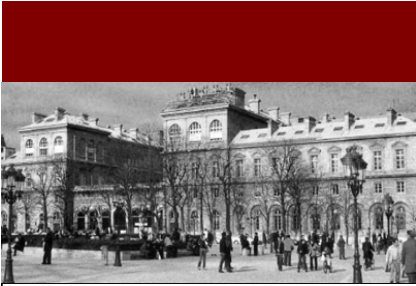
Etude Actimat

Conclusion

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

Etude clinique Actimat





2008 : Etude clinique

APL

Santé / Sommeil

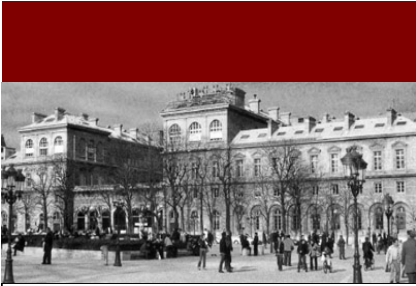
Etude Actimat

Conclusion

Objectif

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





2008 : Etude clinique

APL

Santé / Sommeil

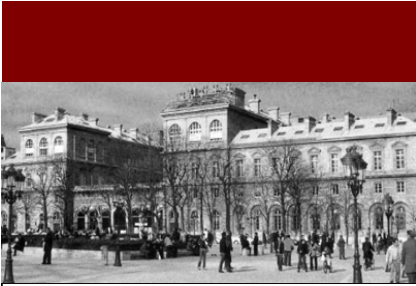
Etude Actimat

Conclusion

Protocole de l'étude Actimat

par Maxime Elbaz





Introduction

APL

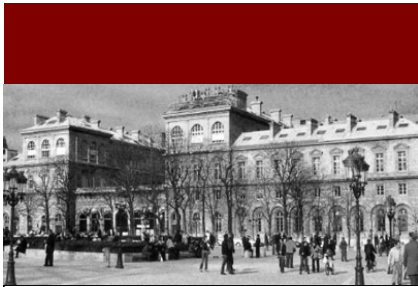
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- 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

	Semaine 1							Semaine 2							Semaine 3							Semaine 4							Semaine 5							Semaine 6								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
1- Début de l'étude	- Visite d'inclusion à l'Hôtel Dieu - Actimètre mis à disposition - Cahier Patient (J1-J14) mis à disposition																																											
2- Evaluation de l'ancienne literie	- Remplir l'agenda du sommeil - Remplir les questionnaires (1) - Remplir les questionnaires (2) - Récupération de l' Actimètre au domicile - Récupération du Cahier Patient (J1-J14)																																											
3- Changement de Literie	- Nouvelle literie - Acclimatation - Actimètre mis à disposition au domicile - Cahier Patient (J29-J42) mis à disposition																																											
4- Evaluation de la Nouvelle Literie	- Remplir l'agenda du sommeil - Remplir les questionnaires (1) - Remplir les questionnaires (2)																																											
5- Fin de l'étude	- Récupération de l' Actimètre - Récupération du Cahier Patient (J29-J42)																																											

**Phase 1 :
Ancienne Literie**

**Phase 2 :
Changement de
literie > Transition**

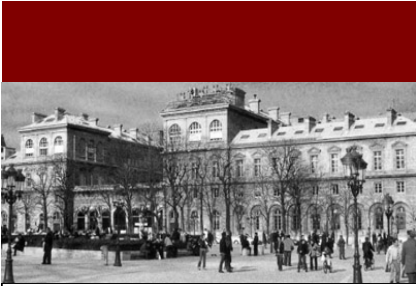
**Phase 3 :
Evaluation après le
changement de literie**

(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 (PSQ)



Questionnaires scientifiquement validés

APL

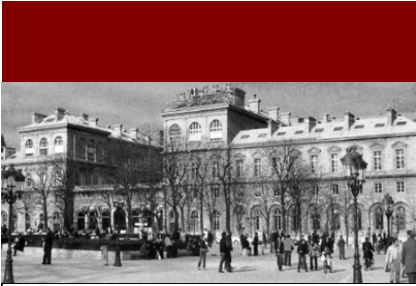
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

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





Actimètre

APL

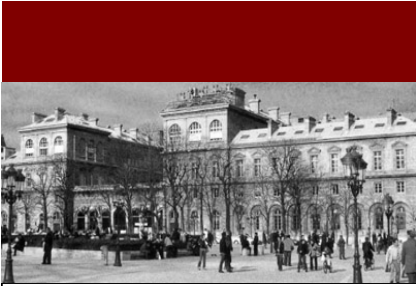
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Outil simple et précis
 - Quartz piezo-électrique
 - Se porte au poignet non dominant
 - Enregistre accélérations du poignet
- => mesure des mouvements physiques





Principe

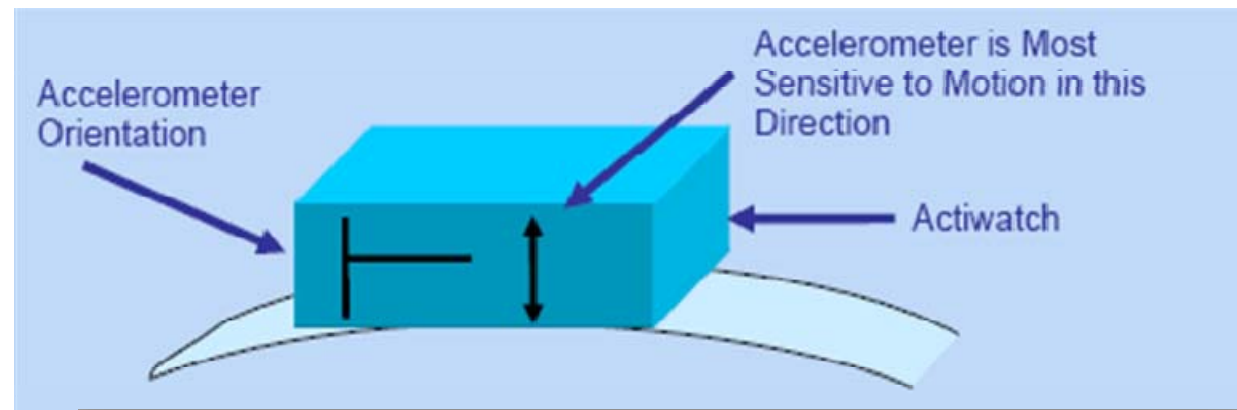
APL

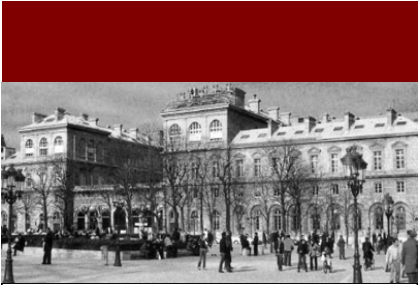
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

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





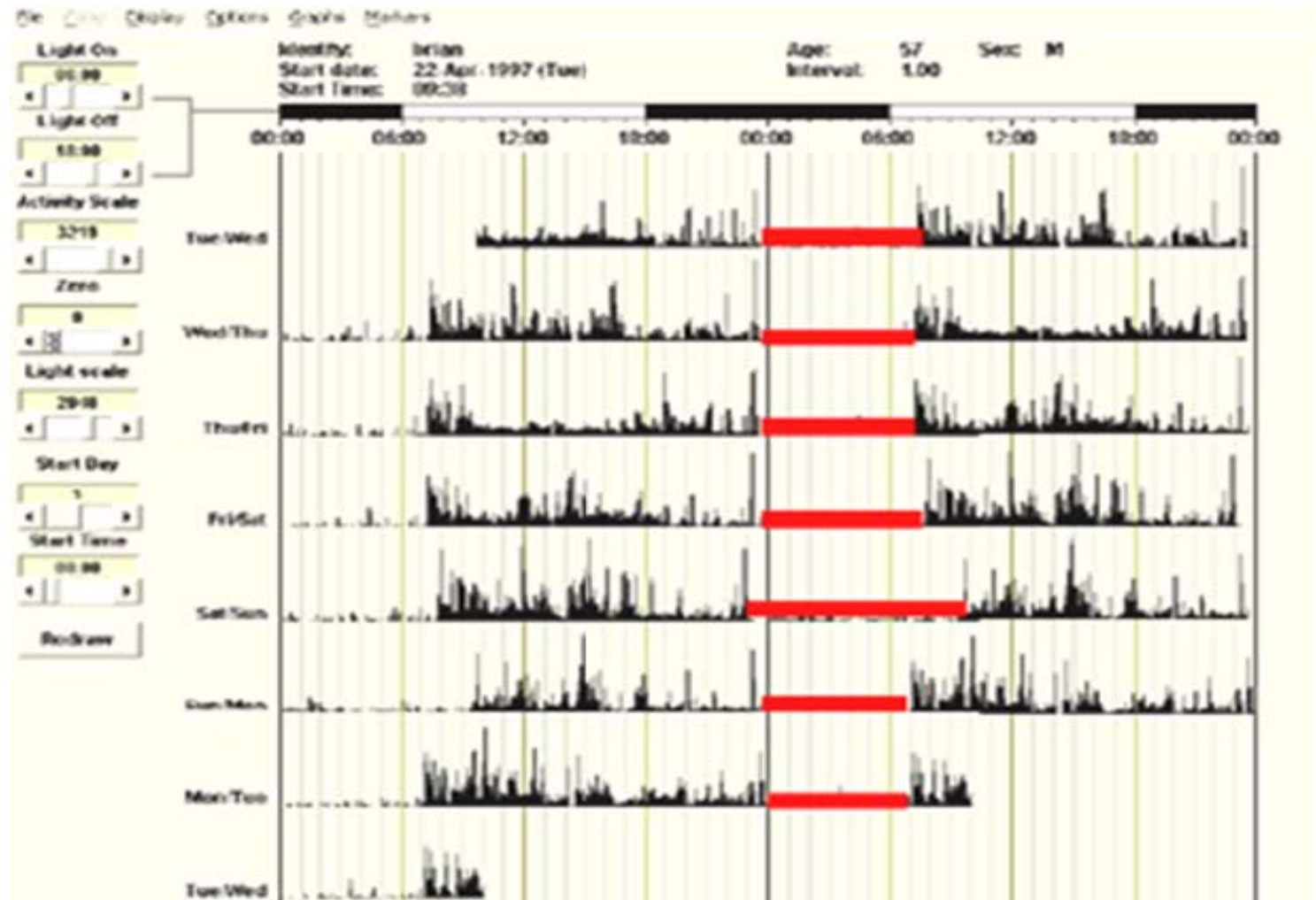
Actogramme

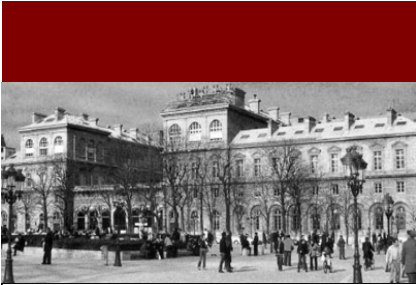
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





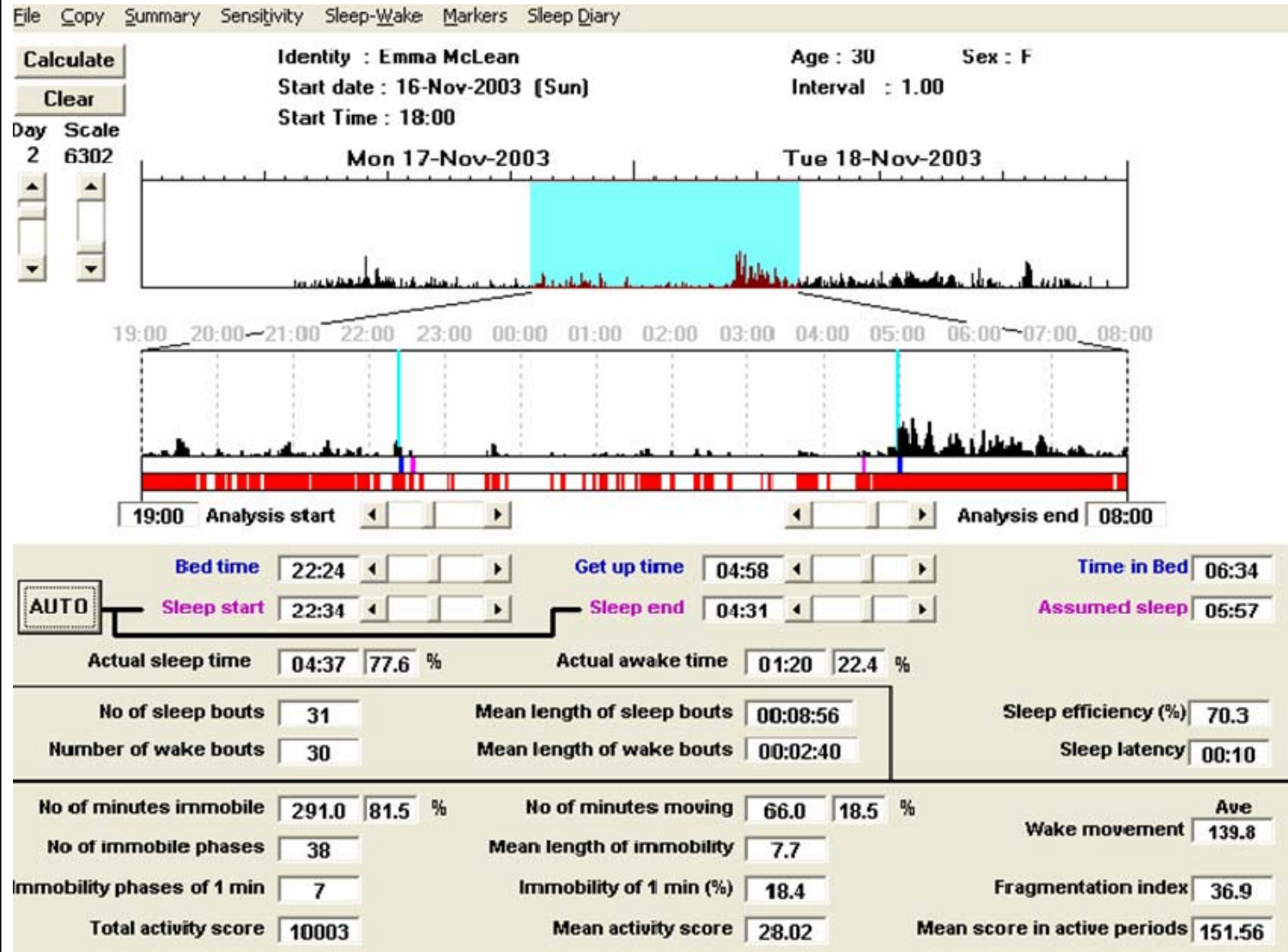
Analyse du sommeil

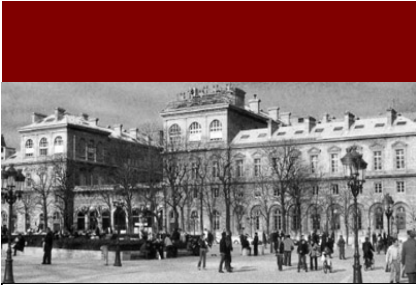
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





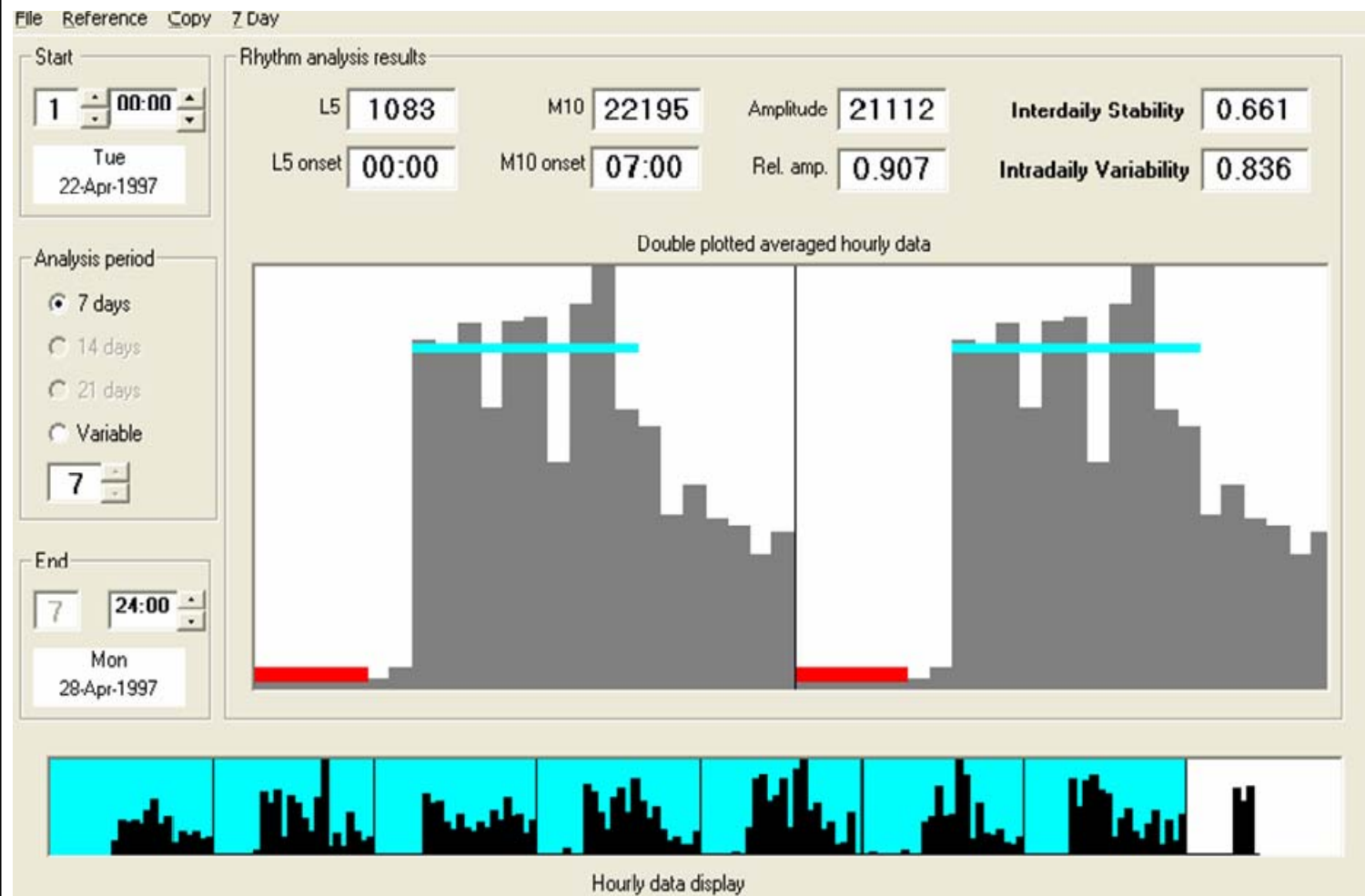
Analyse des rythmes

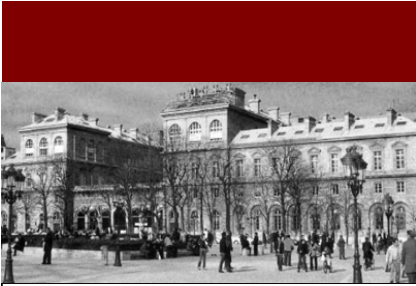
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





Actimétrie : données

APL

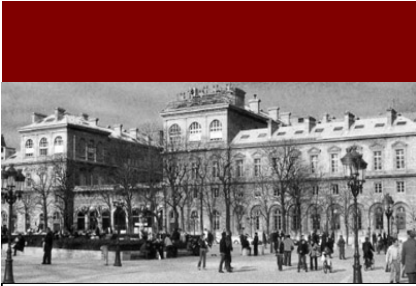
Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- 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)





2008 : Etude clinique

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Principaux résultats de l'étude Actimat

par le Professeur Damien Léger





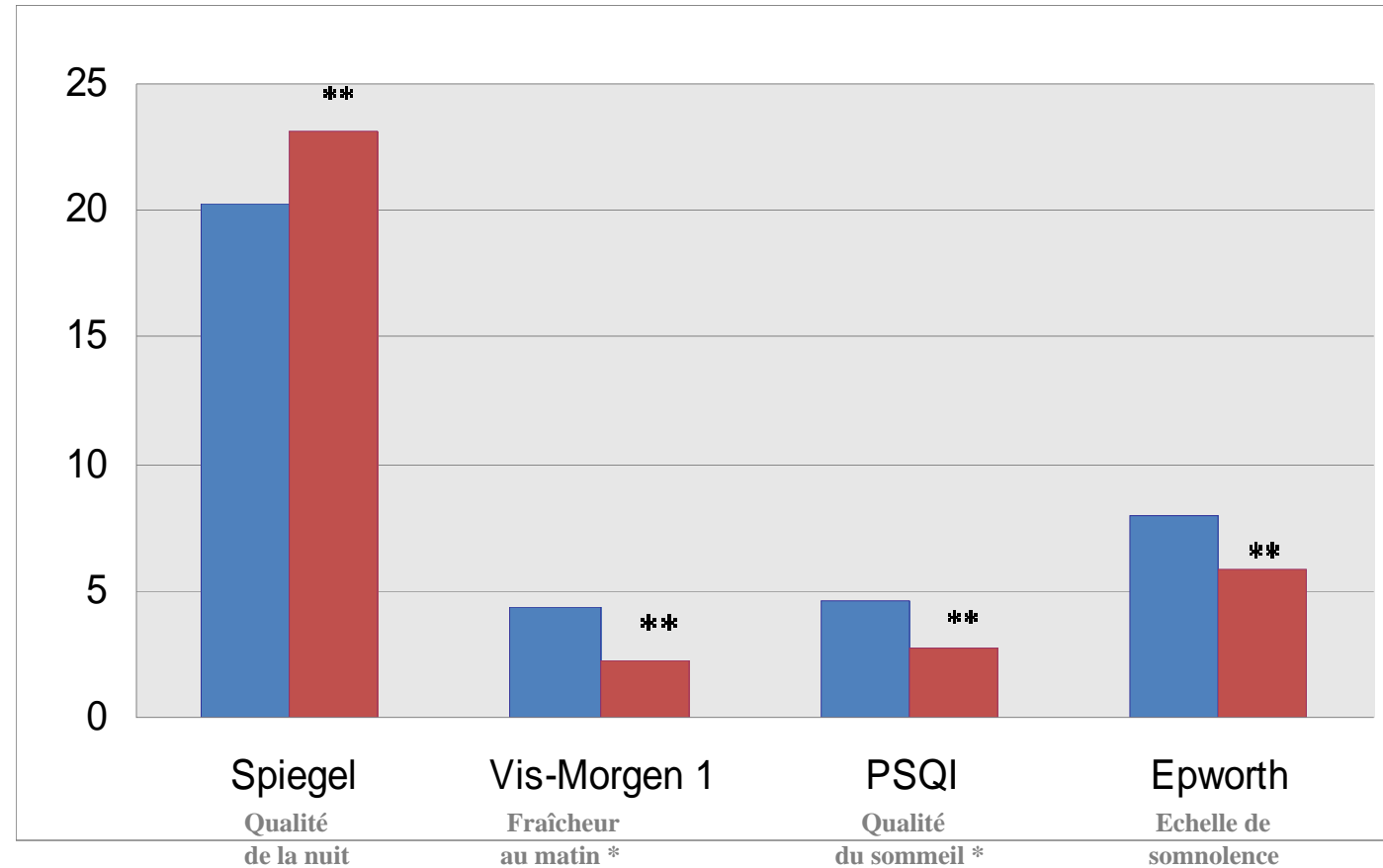
Questionnaires

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion



■ Literie >10 ans

■ Literie neuve





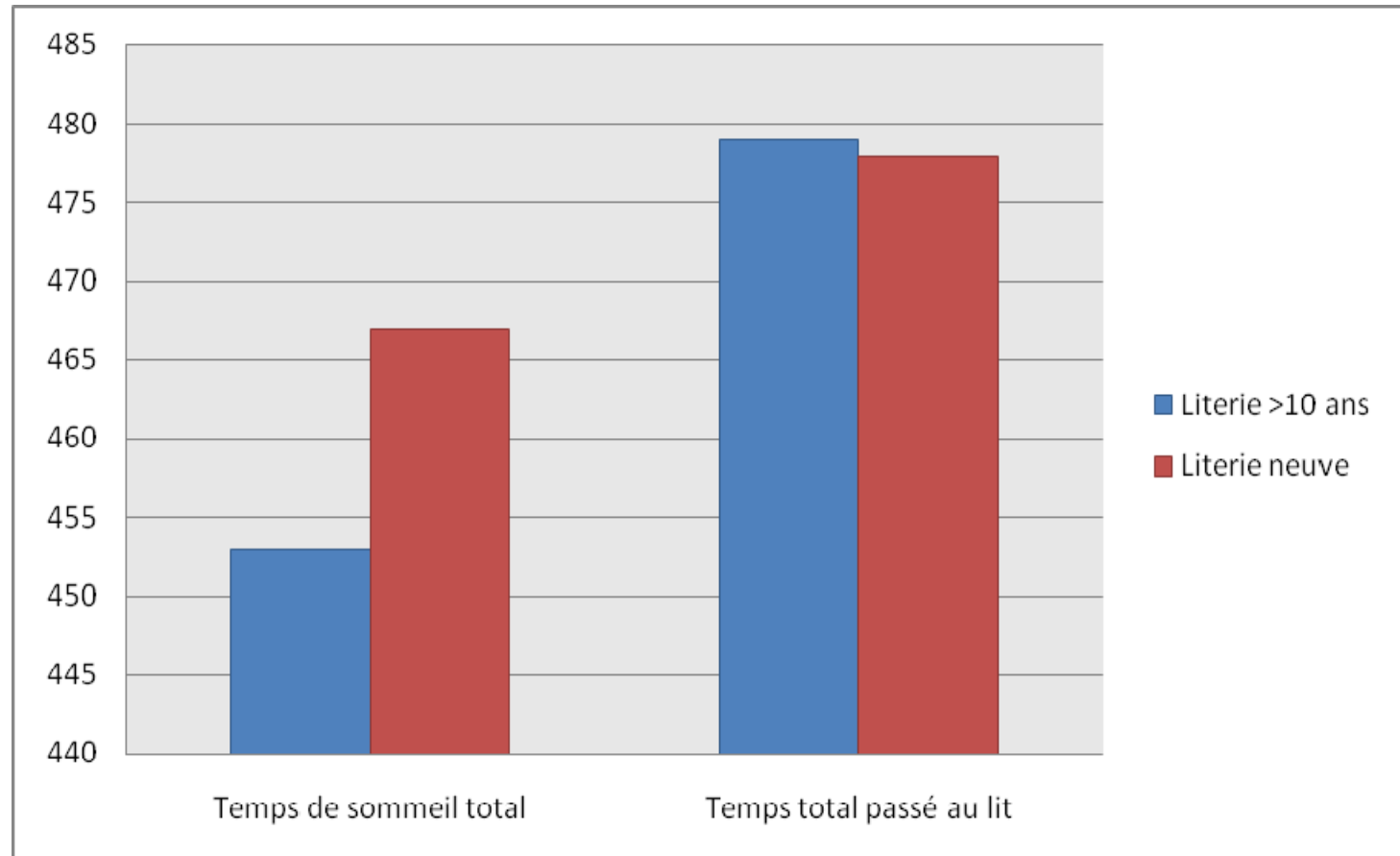
Questionnaires

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





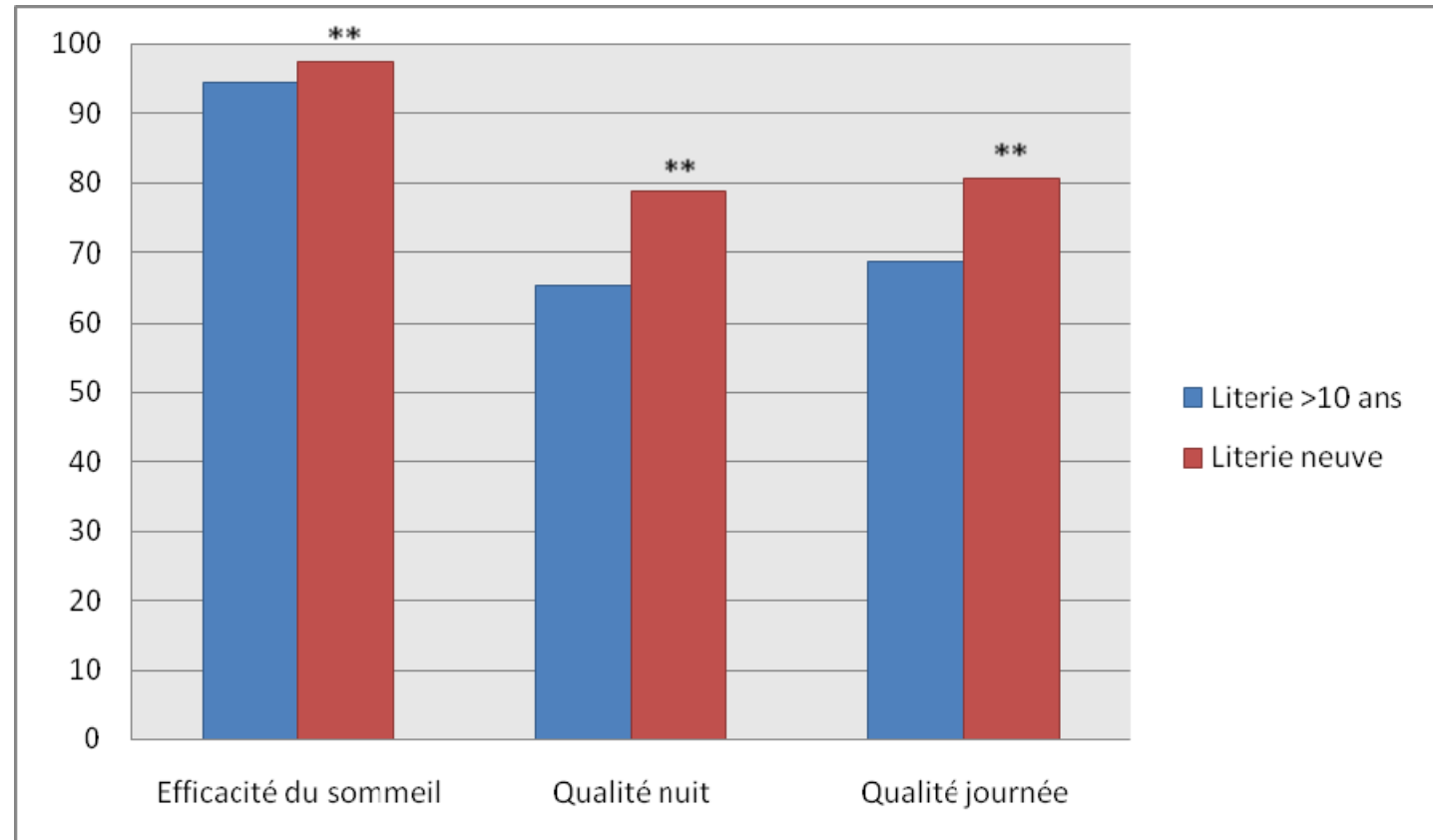
Agenda du Sommeil

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





Résultats subjectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

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





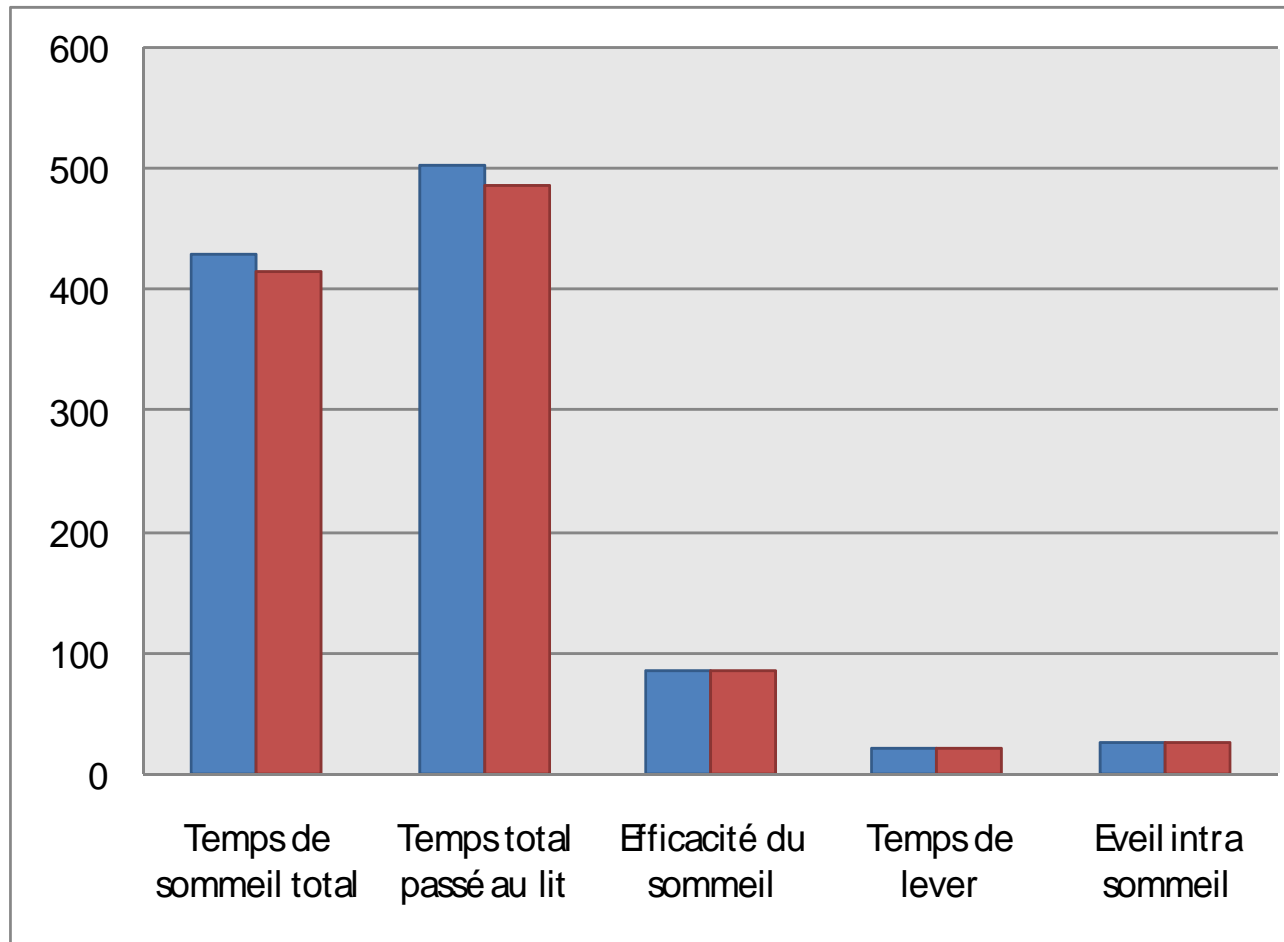
Actimétrie

APL

Santé / Sommeil

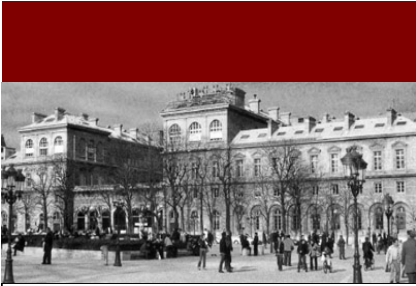
Etude Actimat

Conclusion



■ Literie >10 ans

■ Literie neuve



Résultats objectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

- Pas de modification significative des paramètres de sommeil (TST, TAL, TL, EIS)
- ➔ Décalage entre les données subjectives et objectives : interprétation ?





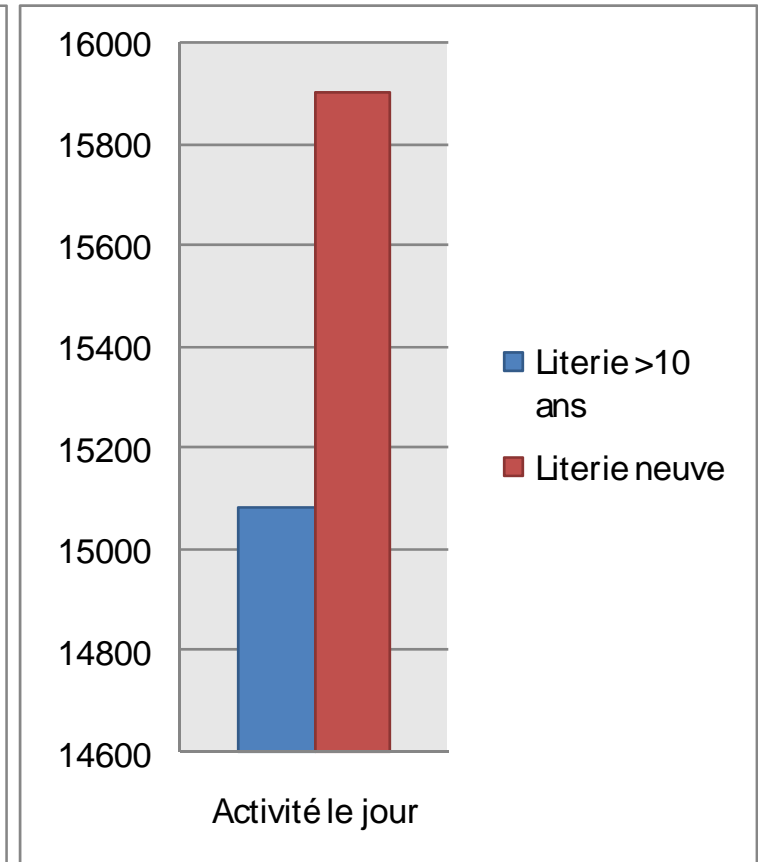
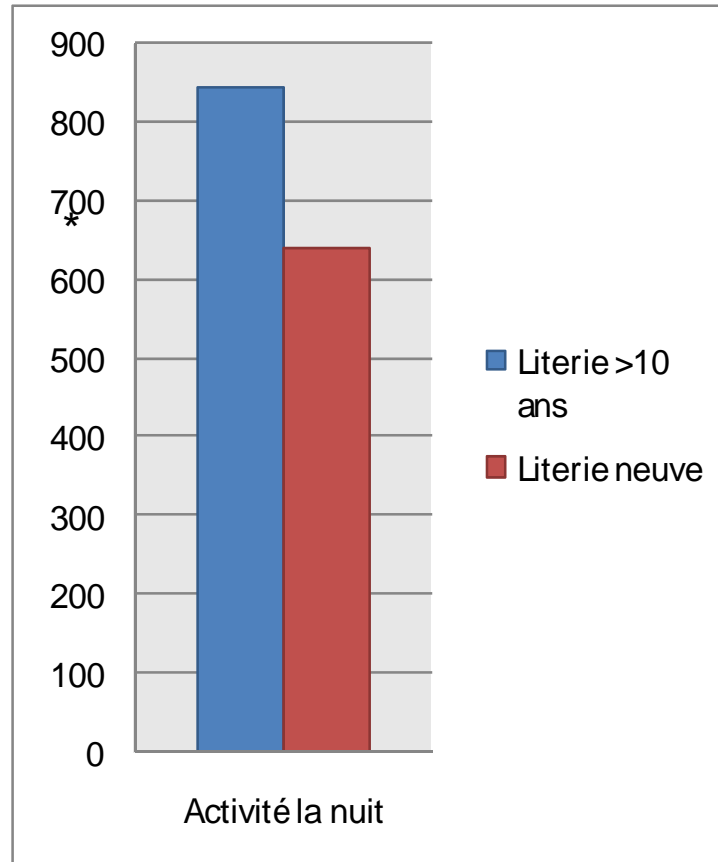
Actimétrie

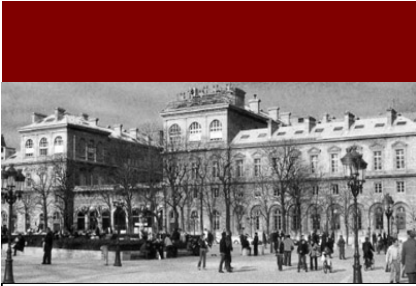
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion





Résultats Objectifs

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

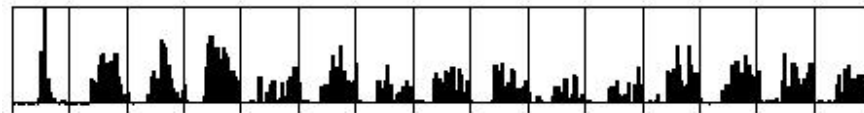
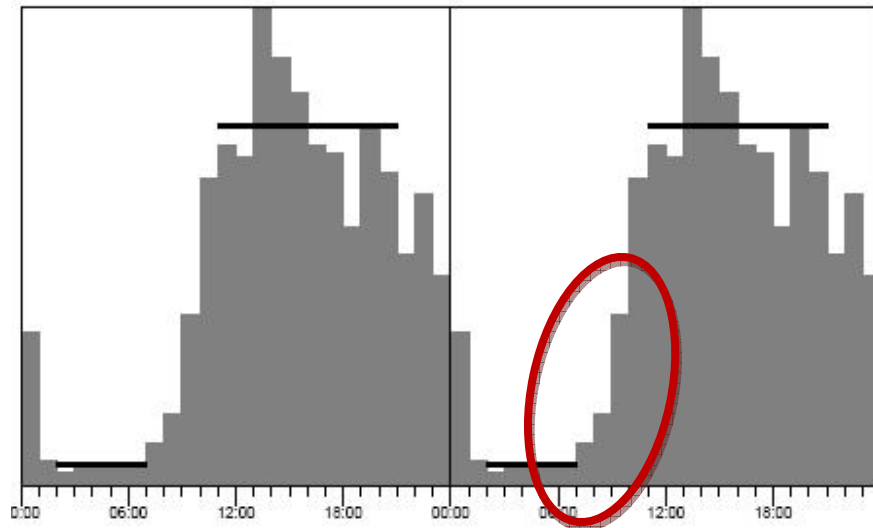
- Diminution significative du niveau minimal d'activité nocturne (L5) avec la literie neuve
→ sommeil plus calme avec une literie neuve
- La baisse du niveau d'activité minimale nocturne serait un facteur explicatif de l'amélioration de la qualité du sommeil et de l'éveil.



Profil Circadien

Analysis start : lun. 03-mars-2008 00:00
Analysis length : 15 days

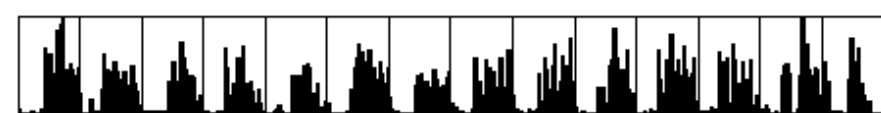
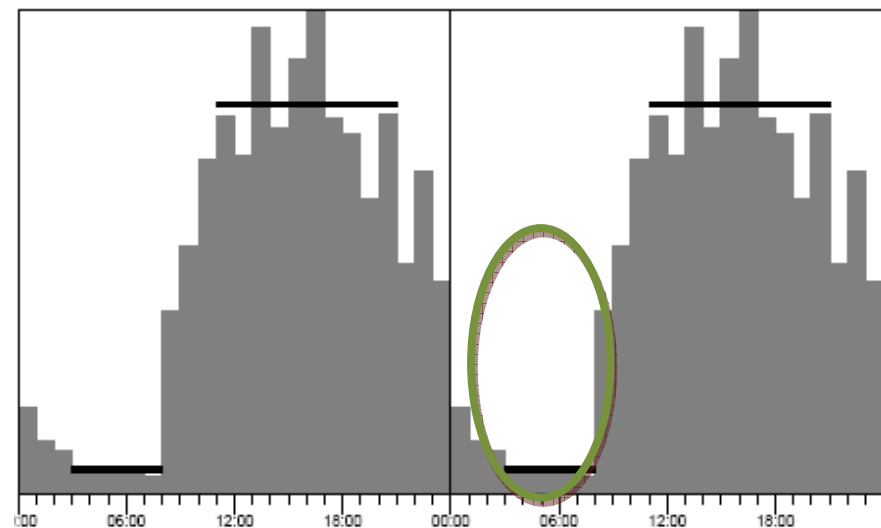
Intradaily Stability :	0.442	L5 onset :	02:00
Intradaily Variability:	0.746	M10 onset:	11:00
Lowest 5 hour count:	737	Relative amp:	0.905
Max 10 hour count:	14744		
Amplitude (M10-L5):	14007		



Literie ancienne :
difficultés à se réveiller

Analysis start : lun. 12-mai-2008 00:00
Analysis length : 14 days

Intradaily Stability :	0.534	L5 onset :	03:00
Intradaily Variability:	0.801	M10 onset:	11:00
Lowest 5 hour count:	830	Relative amp:	0.896
Max 10 hour count:	15185		
Amplitude (M10-L5):	14355		

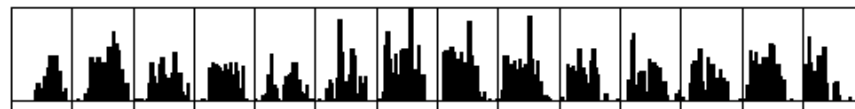
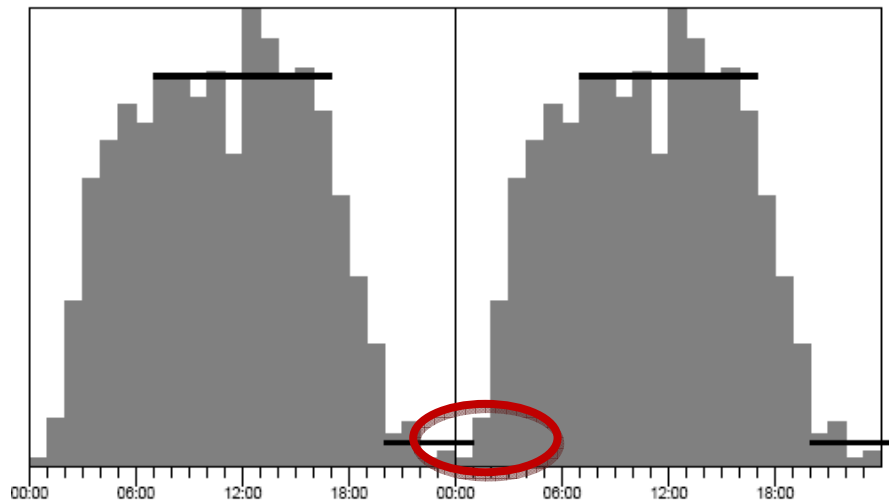


Literie neuve : activité
plus importante au réveil

Profil Circadien

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

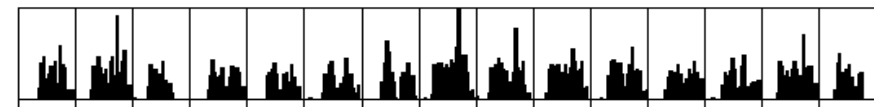
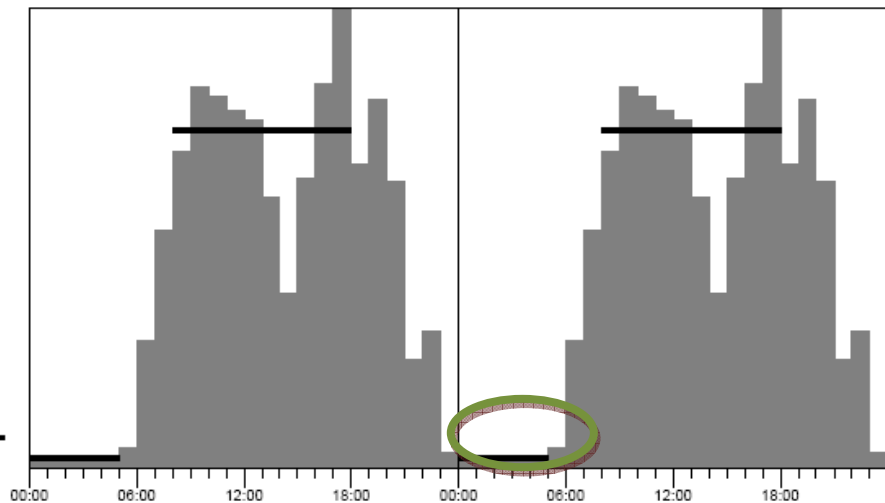
Intradaily Stability : 0.442
Intradaily Variability: 0.698
Lowest 5 hour count: 670 L5 onset : 20:00
Max 10 hour count: 11529 M10 onset: 07:00
Amplitude (M10-L5): 10859 Relative amp: 0.89



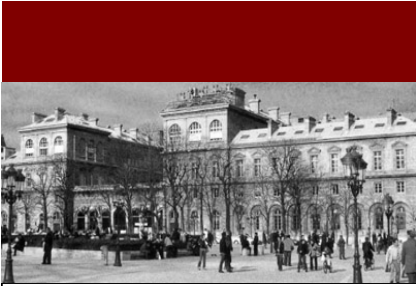
Literie ancienne :
sommeil agité

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 neuve :
sommeil calme



En conclusion

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

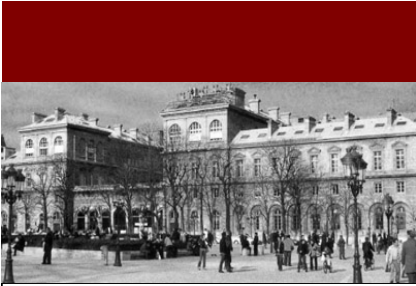
Une literie neuve

- 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





En conclusion

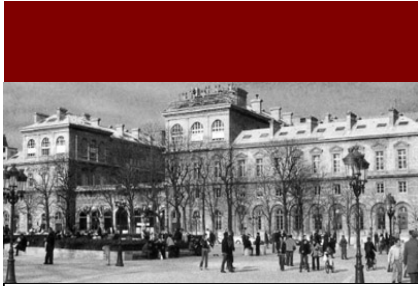
APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Les résultats de cette étude clinique renforcent la position de l'Association pour la Promotion de la Literie qui encourage et recommande de renouveler sa literie tous les 10 ans pour ne pas perdre les bénéfices « santé » d'une literie de qualité.



APL

Santé / Sommeil

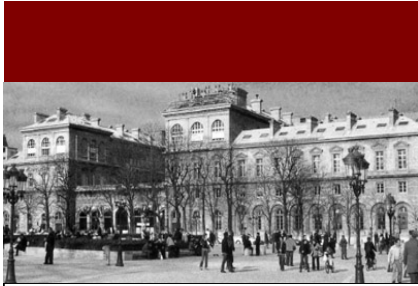
Etude Actimat

Conclusion

2009

Plan d'actions 2009

par Gérard Delautre



Literie - Sommeil - Santé

APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

2009

Réunions groupes

- Médecins généralistes
- Médecins du travail

Seconde étude épidémio. sur une population ciblée

- Juniors
- Séniors

Co-édition d'un livret destiné aux professionnels de santé avec l'INSV (l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance) sur le thème "sommeil et literie"



APL

Santé / Sommeil

Etude Actimat

Conclusion

Merci de votre attention

Des questions . . ?