

Résultats définitifs du questionnaire sur le sommeil du 30 novembre 2025

Nombre de réponses : 36

Véronique Lefebvre des Noëttes est psychiatre et gériatre à Paris, autrice prolifique.

Nous la retrouvons le mardi 2 décembre 2025 de 18 heures à 20 heures (heures de métropole française) en visioconférence-débat autour de son ouvrage paru en janvier 2025



Lien vers la visioconférence :

<https://us02web.zoom.us/j/84837618692?pwd=bk3HIJ8Yot2bDUCIPp1OHQYRMRT2Kg.1>

ID de réunion: 848 3761 8692

Code secret: 687041

Lien vers l'ouvrage : <https://tinyurl.com/bdzpjpwf>

Lien vers les résultats de ce questionnaire (réponses attendues entourées d'un liseré rouge) :

<https://tinyurl.com/65rfez4x>

Dr Véronique
Lefebvre des Noëttes

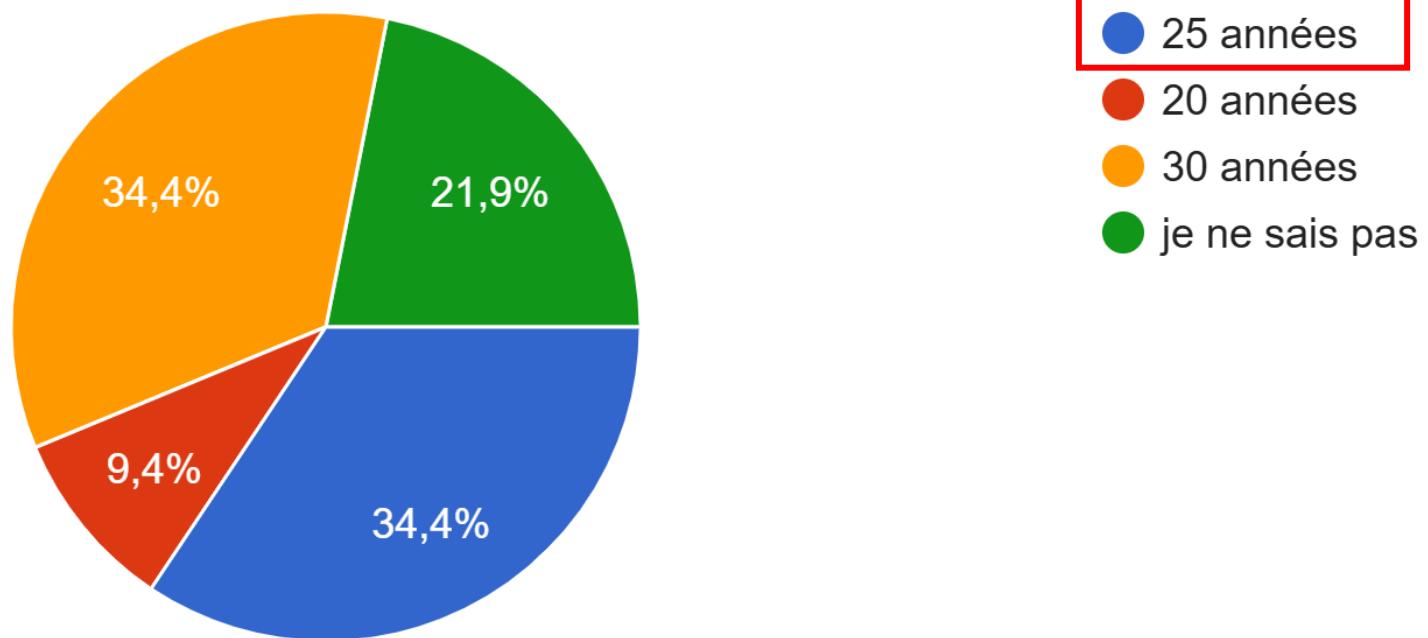
BONNE NUIT BONNE SANTÉ!



COMMENT RETROUVER VOTRE SOMMEIL SANS
MÉDICAMENTS POUR VIVRE MIEUX
ET PLUS LONGTEMPS

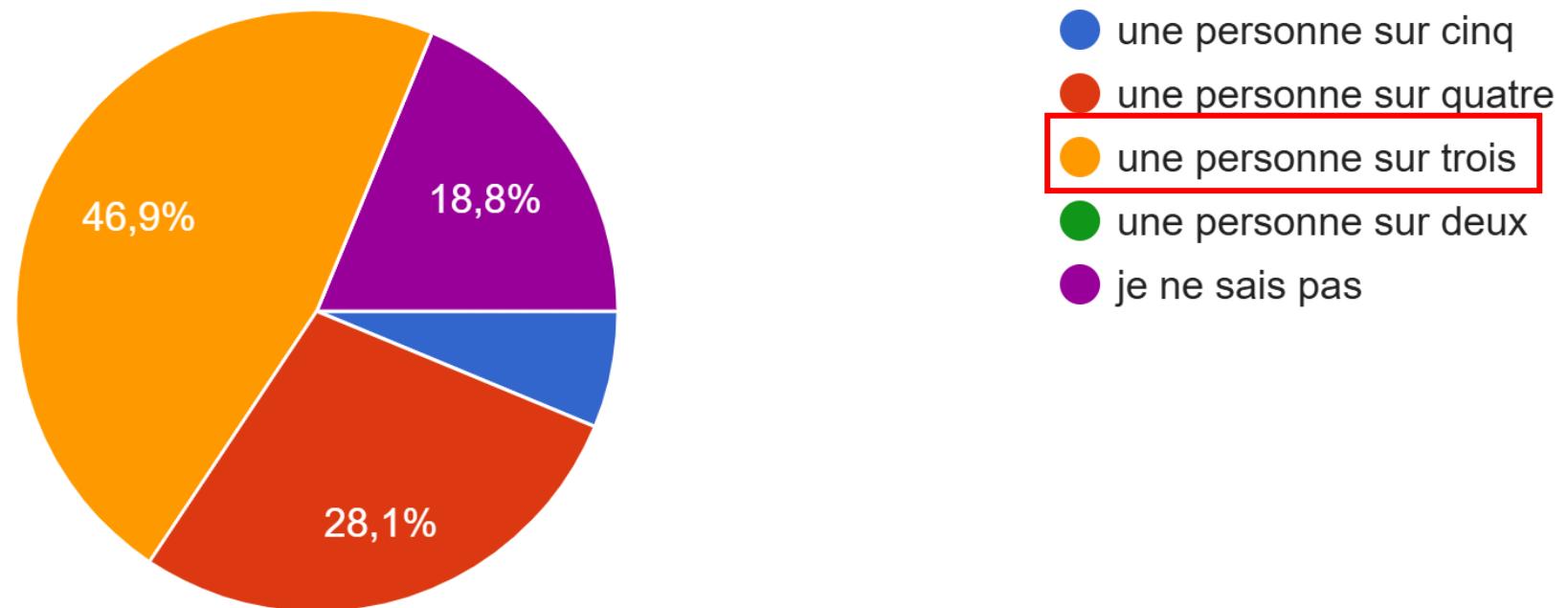
éditions du
ROCHER

Q1- A l'âge de 75 ans, nous aurons dormi dans les bras de Morphée environ : Une réponse attendue
32 réponses



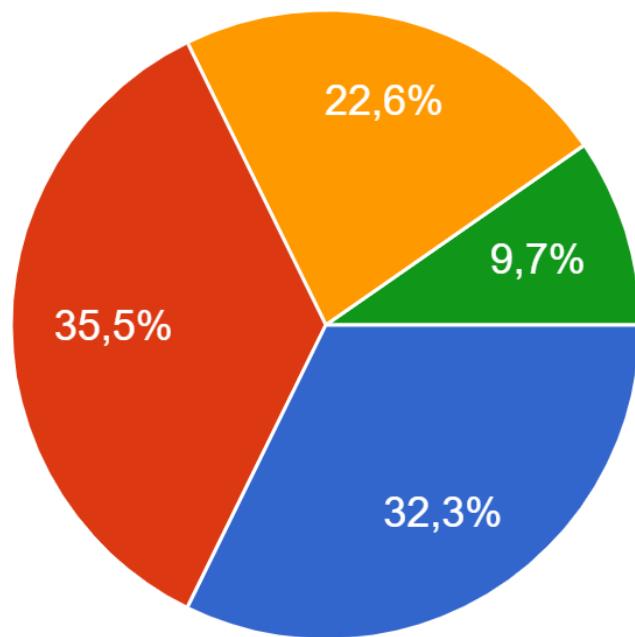
Q2- Le sujet est brûlant car, en France, nombreux sont celles et ceux qui sont concernés par un trouble du sommeil. La fréquence est estimée à : Une réponse attendue

32 réponses



Q3- Nous avons perdu du temps de sommeil en une quinzaine d'années. Combien ? Une réponse attendue

31 réponses



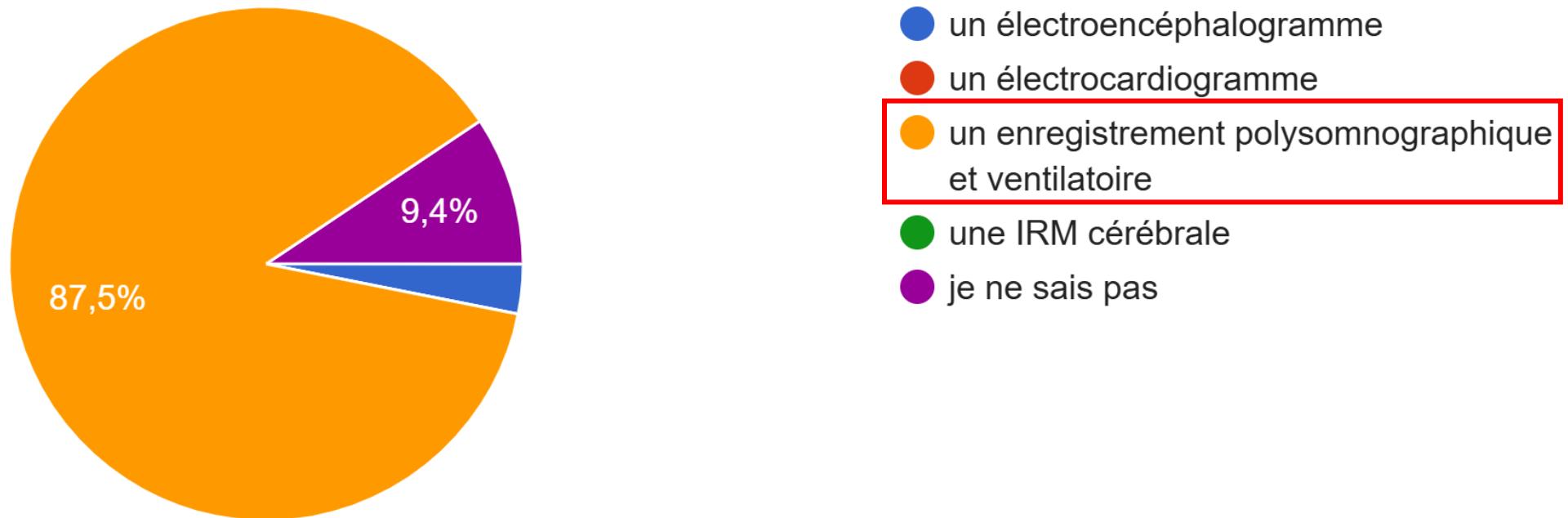
- environ 2 heures
- environ 1h30
- environ 1 heure
- je ne sais pas

Précision : la réponse ci-dessus est un ordre d'idées, les sources faisant état de résultats comparables.

Exemples avec source en lien :

- [1h30 de sommeil sur les 30 dernières années](#)
- [Au cours des 50 dernières années, le temps de sommeil moyen a diminué d'une heure et demie par nuit, pour atteindre 6 heures et 58 minutes en semaine et 7 heures et 50 minutes le week-end.](#)

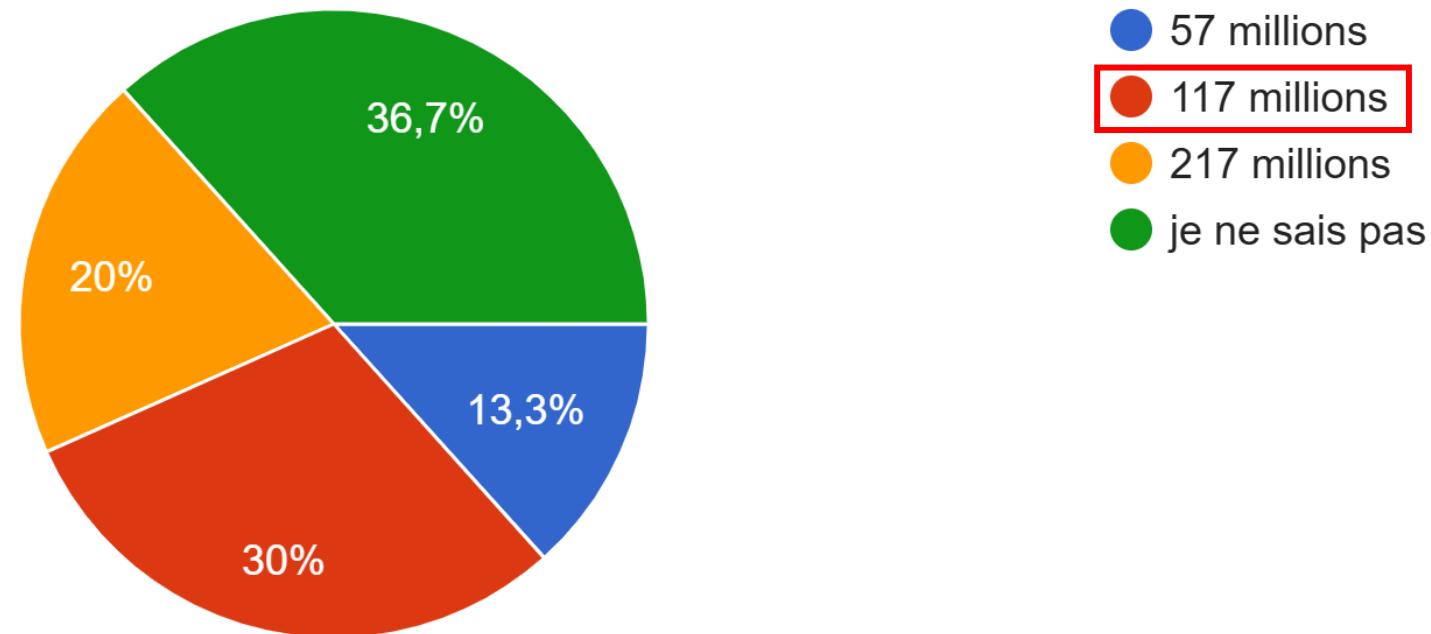
Q4- Pour faire le diagnostic d'apnée du sommeil, il convient de pratiquer : Une réponse attendue
32 réponses



Q5- La course aux traitements « pour bien dormir » est sans fin. En France, en 2015, le **nombre de boites de médicaments** vendues en ville et à l'hôpital pour lutter contre l'anxiété ou l'insomnie était de :

Une réponse attendue

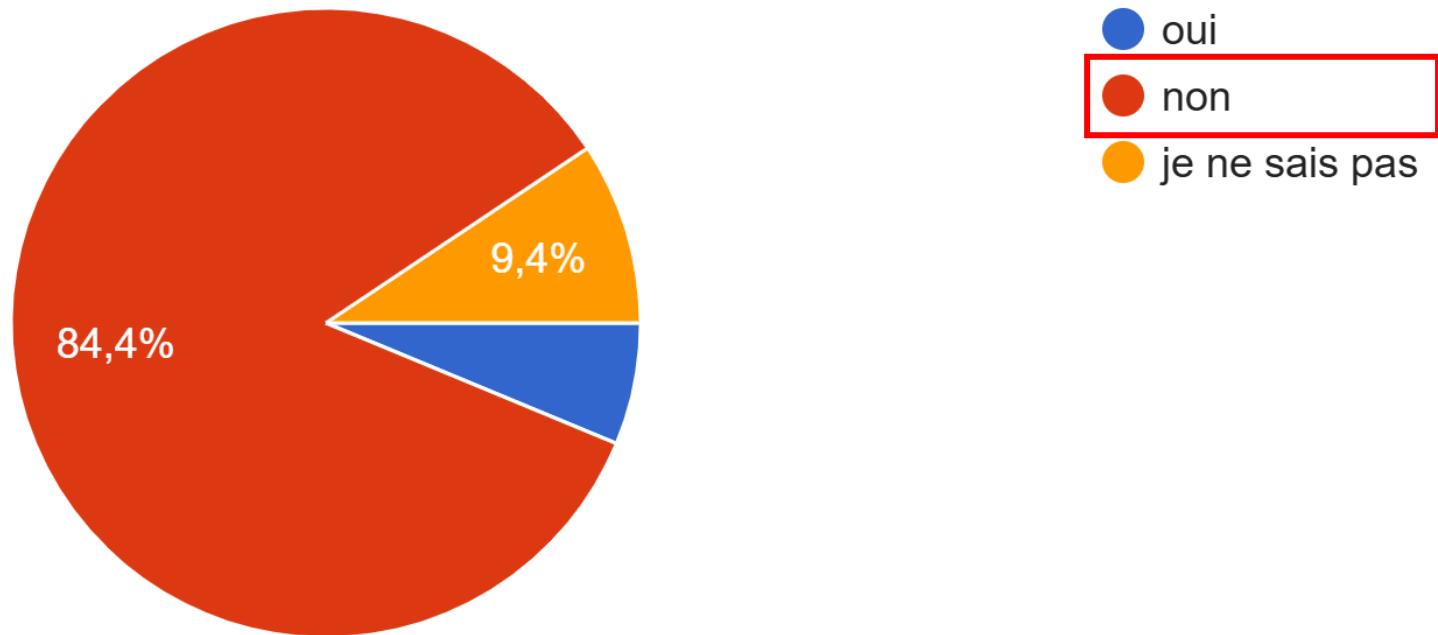
30 réponses



Q6- Les benzodiazépines, molécules très utilisées pour lutter contre les insomnies, comportent de nombreux effets indésirables. On peut donc les **interrompre** le plus vite possible, du jour au lendemain si l'on y est décidé.

Une réponse attendue

32 réponses



Réponse longue souhaitable

29 réponses

1. Difficile à dire. Je suis concernée par le sujet, mais j'ai remarqué que c'est surtout l'été : trop de chaleur, trop de clarté, même si j'ajoute un rideau épais aux stores baissés. J'utilise peu de médicaments, juste quand j'ai besoin de conduire longtemps le lendemain.
2. Des astuces simples et efficaces.
3. Aborder les thérapies complémentaires, non médicamenteuses, plus l'hygiène de vie tant alimentaire, numérique...
4. Les dernières recherches concernant le traitement des apnées du sommeil ; les effets de la psychologie EMDR concernant la qualité du sommeil ; comment travailler techniquement sur les rêves (pas seulement en psychanalyse avec les associations d'idées) ; comment s'intégrer dans des équipes de recherches actuelles sans prise médicamenteuse ; rôle de la génétique dans les problématiques du sommeil.
5. Je voudrais savoir pourquoi il y a tant de personnes qui sont obligées de prendre un traitement qui est souvent nocif pour la santé et qui ne donne pas souvent satisfaction Je voudrais également avoir des informations pour combattre ce problème et savoir les causes !
6. Infirmière en EHPAD, je lutte depuis des années contre la médication parfois demandée par les résidents et leur préfère les TNM thérapies non médicamenteuses comme l'hypnose mais les résidents y sont encore peu réceptifs...
7. Mieux comprendre les troubles du sommeil.
8. Des méthodes simples pour améliorer le sommeil.
9. Bonjour, je suis intéressé par quelques questions : Comment se structure le sommeil ? Quels sont les éléments importants ? Comment se structure le sommeil chez les nourrissons, les enfants et les PA. Le stress, un repas léger ou trop copieux a-t-il une importance sur l'endormissement ? Pourquoi le sommeil est il nécessaire pour vivre ? Quels sont les problèmes que pose le manque de sommeil ? ou trop de sommeil ? Le sommeil est-il obligatoire la nuit ? peut on inverser les cycles jour-nuit ? Pourquoi les personnes qui ont un "mauvais sommeil, font-elles aussitôt appel aux médicaments ? Je pense que ces éléments seront expliqués dans la visioconférence. Merci RV au 2 /12.
10. Comprendre les avancées scientifiques et quelles sont les propositions non médicamenteuses.
11. Connaissance supplémentaire.
12. Mieux connaître les risques liés au manque de sommeil.

13. Les troubles du sommeil sont plurifactoriels et un échange d'expériences professionnelles diverses serait très instructif au delà de l'exposé du Dr Lefebvre des Noëttes.
14. Influence de l'alimentation sur le sommeil. Influence des écrans. Perturbations dues à l'activité professionnelle. Règles simples pour éviter les insomnies chez les personnes âgées. Sieste tous les jours recommandée pour les personnes âgées ou pas ?
15. Apprendre sur le sommeil.
16. Mieux connaître les traitements adaptés aux problèmes de sommeil
17. Des infos théoriques et pratiques. Merci.
18. Les réponses correctes au questionnaire et des informations sur le sommeil.
19. À l'inverse des troubles du sommeil, certaines personnes ont tendance à beaucoup dormir... Ce sommeil est-il aussi réparateur ou est-ce une forme d'insomnie car un sommeil moins efficace ? Connaître les lieux communs à « combattre ».
20. Avec l'oratrice je ne m'attends qu'à de la très grande qualité.
21. Information.
22. Techniques non médicamenteuses préconisées pour endormissement et durée de sommeil
23. Avec l'âge les heures d'insomnie se multiplient. Question : faut-il se lever un certain temps ou s'obliger à rester au lit ?
24. Comprendre les causes des troubles du sommeil. Et avoir des alternatives aux traitements médicamenteux pour parvenir à retrouver un sommeil réparateur.

25. Enrichir ma culture générale et pourquoi pas tester des recommandations.
26. Parler du sommeil avec la ménopause et du sommeil de nos ainés.
27. Comment bien dormir ? Conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité sur l'organisme, le psychisme, les relations sociales.
28. Un temps long de veille, plusieurs heures avant de trouver le sommeil, et parfois ne pas le trouver du tout. J'ai pris longtemps du Zolpidem, j'essaie de m'en défaire, en le remplaçant par périodes par du zopiclone et je parviens de temps en temps à ne rien prendre, mais les temps de sommeil sont trop courts ; je compense avec une sieste de 30 mn à 90 mn suivant mon temps libre. La grosse difficulté est "l'endormissement" depuis mon enfance, ayant eu des traumatismes de violence autour de moi qui me gardaient éveillée. Je me contente en moyenne de 5 h de sommeil. C'est un peu juste
29. Place de nouveaux traitements quviviq (?)