



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Prévention et prise en charge des troubles du sommeil : fort de 20 ans de réalisations, le service rendu du Réseau Morphée est d'autant plus considérable en contexte de crise sanitaire

Garches, le 27 juin 2022 : À force de persévérance et de co-construction avec les patients et les professionnels de la santé depuis 20 ans, l'expérience du Réseau Morphée montre qu'une prise en charge coordonnée et globale des troubles chroniques du sommeil fonctionne ! En 2021, 77% des patients suivis ont été satisfaits du service rendu par le Réseau Morphée avec une amélioration de leur sommeil (70 %) de leur santé (64%) ou encore de leur qualité de vie (68%).

Repérage des troubles du sommeil, orientation des patients et coordination avec les professionnels de santé pour la prise en charge des troubles chroniques du sommeil en Ile de France, actions d'information et de prévention pour le grand public ... Depuis 20 ans, le réseau innove et adapte sans cesse ses actions aux évolutions de nos modes de vie, aux crises comme celle du Covid-19 ou encore au manque de médecins spécialistes du sommeil. Plébiscité par le grand public, le savoir-faire du Réseau Morphée est aussi reconnu par les professionnels de la santé et répliquable pour pallier les difficultés du système de santé.

La contribution du Réseau Morphée en matière de prévention et d'apport de connaissances sur le sommeil bénéficie au plus grand nombre, au-delà de l'hexagone. Le Réseau Morphée est reconnu comme une ressource et un émetteur de confiance en raison de ses informations qualifiées et ponctuées d'apports scientifiques et épidémiologiques. Ainsi, 75 000 personnes ont déjà évalué leur sommeil grâce au questionnaire du sommeil, près de 11 000 personnes inscrites sur le Forum ont pu interagir avec des médecins du réseau. Plusieurs milliers de personnes s'informent chaque jour sur ses sites ou réseaux sociaux et près de 1000 professionnels de la santé ont bénéficié de l'expertise du réseau en 2021, en grande majorité lors de formations ou encore de staffs cliniques qui sont en augmentation.

Disponible en ligne à la rentrée, un questionnaire du sommeil de l'adolescent viendra compléter les ressources existantes du Réseau Morphée pour cette population.

Prêter attention à son sommeil pour aller mieux et rester en bonne santé est d'autant plus nécessaire à l'adolescence. Dans sa 20^{ème} année, au regard des constats préoccupants pour cette population depuis le début de la crise sanitaire, le Réseau Morphée renforce son action en faveur du sommeil des adolescents et intensifie les formations des professionnels pour pallier le manque de spécialistes et le peu de recours psychiatrique possible.

Afin de faciliter l'éducation au sommeil et le dépistage des troubles dans cette tranche d'âge le réseau mettra notamment en ligne un questionnaire du sommeil pour l'adolescent(e), à la rentrée. Dans cette attente, le site sommeilenfant.reseau-morphee.fr est plébiscité par les ados et leurs parents car il leur permet d'obtenir un grand nombre de réponses.

Zoom sur les 4 ressources du Réseau Morphée les plus plébiscitées par le grand public et les professionnels de la santé



Le [questionnaire du sommeil](#) en ligne le préalable d'une consultation

Véritable « porte d'entrée » de l'accès aux soins, le questionnaire de sommeil est accessible au plus grand nombre. Gratuit et anonyme il est à la fois un outil de compréhension et il permet d'obtenir une véritable évaluation clinique pour, dans bien des cas, gagner un temps considérable en consultation !

Avec + 75 000 questionnaires complétés depuis sa mise en ligne en janvier 2017, cette base de données nationale est aussi un outil épidémiologique de premier ordre sur lequel le réseau s'appuie pour étudier les caractéristiques du sommeil et les comportements (résultats d'études dans le dossier d'information et sur les sites internet du réseau).



Le [forum](#), pour poser des questions à des spécialistes du sommeil

10 700 personnes sont déjà inscrites sur le forum animé par les médecins coordonnateurs ce qui leur permet d'obtenir des réponses très qualifiées sur de multiples thématiques.

Les deux [sites internet](#), pour s'informer sur les troubles du sommeil et son rôle, accéder aux forum, tests ou questionnaires, découvrir les conseils des spécialistes et bénéficier de l'espace membres (pour les professionnels de santé).

reseau-morphee.fr



sommeilenfant.reseau-morphee.fr



À propos du Réseau Morphée

Association de loi 1901 principalement financée par l'ARS Ile de France, le Réseau Morphée a pour principales missions l'orientation des patients et la coordination avec les professionnels de santé pour la prise en charge des troubles chroniques du sommeil en Ile de France. Dans le même temps, les contributions scientifiques et épidémiologiques ou encore les actions d'information et de prévention du réseau constituent un service rendu considérable pour le grand public comme les professionnels de santé, y compris au-delà de l'hexagone.