

fondation
MAIF pour la
recherche

présente

Le concours
vidéo



CAHIER DES CHARGES

SOMMAIRE

1. Fondation Maif
2. Avant-propos
3. Votre mission si vous l'acceptez
4. Notre attente
5. Tonalité suggérée par la Fondation Maif
6. FAQ
7. Les chiffres clés
8. Les recherches de la fondation Maif

1. LA FONDATION MAIF

La Fondation MAIF est un organisme à but non lucratif. Notre mission est d'étudier les comportements humains et le monde qui nous entoure afin de prévenir au mieux des risques qui affectent les personnes au quotidien.

NOTRE MISSION

Reconnue d'utilité publique, la Fondation MAIF a comme mission de financer la recherche pour prévenir les risques qui affectent les personnes et leurs biens et permettre ainsi un meilleur épanouissement de chacun.

Ainsi, la Fondation MAIF accompagne des équipes de chercheurs dans des domaines très variés qui vont des risques naturels aux risques numériques en passant par les risques routiers ou de ceux de la vie courante.

De façon plus transversale, la Fondation MAIF accorde un grand intérêt aux recherches sur la sociologie du risque car leurs résultats conditionnent largement l'efficacité des campagnes de prévention.

NOTRE AMBITION

Les résultats de nos recherches s'adressent à tout un chacun mais ils sont souvent trop peu connus. Notre ambition est d'éveiller les consciences et nous voulons donner la parole et l'image à d'autres que nous pour parler des risques.

C'est l'objet du concours vidéo Grand Angle.

Nous vous proposons de réaliser une vidéo pour valoriser avec talent et originalité les résultats des recherches scientifiques. Au-delà de son potentiel artistique, cette vidéo constituera un excellent média de communication sur les risques et leur prévention.

2. AVANT-PROPOS

Nous dormons en moyenne 7h47 par nuit. En d'autres termes, nous passons 1/3 de notre vie endormis, soit environ 25 ans. Et quitte à passer 25 ans au pays de Morphée, autant que cela soit agréable.

Malheureusement, plus de 30% des personnes se plaignent de mal dormir ou souffrent de pathologies inquiétantes liées au sommeil. Un certain nombre de situations à risque de la vie quotidienne sont liées à une dégradation du sommeil, on pense en premier lieu à la somnolence au volant, mais le manque de sommeil provoque plus généralement des comportements à risque : les capacités de jugement sont dégradées et certaines émotions s'amplifient au détriment de la raison.

Pourtant les enjeux de ces dispositifs sur le plan de la prévention des risques sont considérables. Une abondante littérature montre que les perturbations du sommeil dégradent fortement les performances cognitives. Les effets sur les performances sont similaires à ceux produits par l'alcool.

Une étude menée par l'association des sociétés d'autoroute françaises montre que les accidents liés à l'assoupissement sont la seconde cause de mortalité sur les autoroutes.

Pour pallier ces problématiques, des objets connectés permettant d'analyser le sommeil se sont multipliés sur le marché ces dernières années.

Ceci étant, nous constatons que ces objets connectés sont certes efficaces pour évaluer le temps de sommeil mais ils ne sont pas adaptés pour réellement améliorer la qualité du sommeil et aider les personnes concernées à mieux dormir. En effet, il existe plusieurs limites à prendre en considération :

- l'exactitude des résultats : peu de systèmes s'appuient sur des études scientifiques, les résultats peuvent donc s'avérer imprécis, voire faux;
- la détérioration du sommeil : l'utilisation d'appareils dédiés amène les utilisateurs à se focaliser sur leur sommeil ce qui produit l'effet inverse escompté et allonge le temps d'endormissement de 10%;
- trop peu de dispositifs apportent des conseils personnalisés aux utilisateurs en quête de solution à leurs problèmes de sommeil;

Pourtant, il s'agit ici d'un véritable enjeu puisqu'une bonne qualité de sommeil entretient la santé et l'espérance de vie...

Il est alors temps de se réveiller et d'ouvrir les yeux sur l'utilisation et l'utilité de ces objets connectés.

3. VOTRE MISSION SI VOUS L'ACCEPTEZ



ILLUSTRER LES BÉNÉFICES ET LES LIMITES DES OBJETS CONNECTÉS LIÉS AU SOMMEIL

Ici, le plus important à (faire) comprendre est le respect du rythme physiologique du corps. Et pour cela, il existe deux principes de base à suivre :

- ne pas alimenter sa dette de sommeil en respectant la durée quotidienne de sommeil;
- être régulier pour respecter son horloge biologique.

La Fondation Maif souhaite éveiller les consciences de chacun à travers un message simple :

Thème 2023 : Sommeil et objets connectés : marchand de sable ou poudre aux yeux ?

- Par votre interprétation du sujet et votre réalisation, vous vous faites porte-parole de ce message.
- Vos vidéos seront le relais entre les recherches effectuées par la Fondation MAIF et le grand public.
- Nous comptons sur votre approche créative pour contribuer avec fraîcheur et originalité à cette sensibilisation.

4. NOTRE ATTENTE

La principale caractéristique de la vidéo attendue est sa durée : une minute maximum. En nous inspirant des formats courts, à destination des réseaux sociaux ou des campagnes publicitaires, nous souhaitons favoriser les scénarios concis, dont le message sera délivré avec efficacité.

LA VIDÉO

Quelques règles à respecter :

- La vidéo devra faire 1 minute maximum (ne tient pas compte des génériques imposés par la Fondation Maïf);
- La vidéo devra être filmée en 16:9 et en HD.
- Éviter de montrer des marques déposées clairement identifiables.
- La vidéo devra être sous-titrée en français.
- Chaque vidéo devra traiter du thème de cette année.
- Chaque réalisateur devra intégrer à sa vidéo les 2 boucles vidéos fournies par la Fondation Maïf (générique d'introduction et outro).
- La vidéo ne devra pas comporter de crédits (générique de fin) pour plus de cohérence avec le format très court.
- Les vidéos intégrant des oeuvres musicales devront être libres de droits ou les droits d'auteurs devront avoir été réglés.

Pour la musique, nous vous conseillons d'utiliser la playlist Youtube libre de droits : <https://www.youtube.com/audiolibrary/music>

Pour toute utilisation d'une bande audio issue d'une autre source, vous devrez réaliser toutes les démarches qui vous permettront d'être en règle avec la législation en vigueur et d'être en mesure d'en apporter la preuve.

5. TONALITE SUGGERÉE PAR LA FONDATION MAIF

En matière de prévention, la Fondation MAIF privilégie une vision positive et responsabilisante plutôt que mortifère et culpabilisante. Sans occulter les problèmes, les vidéos devront avoir de préférence une tonalité optimiste, dynamique voire décalée ou humoristique.

6. FAQ

Vous recherchez une information ? Les questions les plus fréquemment posées sont recensées dans notre “FAQ”

- Retrouvez dans l'onglet “FAQ” de notre site internet toutes les informations qui vous seront utiles pour rester encore plus connecté au sujet.

ANNEXES - LES CHIFFRES CLÉS

Pour vous inspirer :

- Nous passons environ 1/3 de notre vie à dormir;
- Plus de 30% des personnes se plaignent de mal dormir ou souffrent de pathologies inquiétantes liées au sommeil;
- 22% des personnes utilisant des objets connectés depuis plusieurs mois déclarent mieux dormir alors que 42% déclarent l'inverse. Seuls 18% de ces utilisateurs familiers pensent que la qualité de leur réveil s'est améliorée et 41% pensent que non;
- C'est une fausse croyance de penser qu'une grasse matinée rattrape un retard de sommeil. Elle contribue plutôt à dérégler l'horloge biologique interne. Mieux vaut une sieste brève, de 10 minutes par exemple, pour récupérer d'une nuit trop courte.

ANNEXES - LES RECHERCHES DE LA FONDATION MAIF

L'efficacité des objets connectés liés au sommeil

Une étude menée conjointement par le Lati (laboratoire adaptation travail individu) de l'Université Paris-Cité et la société de conseil en ergonomie Ergo-centre démontre que les objets connectés censés aider à mieux dormir s'avèrent peu efficaces. Les chercheurs se sont intéressés aux bénéfices et aux risques de ces objets.

Bénéfices :

- une bonne estimation de la durée et de la qualité du sommeil;
- une fonction qui permet de se réveiller au meilleur moment (fin d'un cycle du sommeil);
- une sensibilisation à une meilleure hygiène de sommeil.

Risques :

- trop peu de systèmes s'appuient sur des études scientifiques. Les résultats sont donc susceptibles d'être imprécis, voire faux;
- Focaliser son attention sur son sommeil peut être contre-productif et empêcher de dormir.
- Avec l'utilisation de ces objets connectés, la durée moyenne d'endormissement augmente de 10%;
- La quantification peut devenir obsessionnelle chez certains utilisateurs et peut développer une forme d'anxiété appelée "orthosomnie".

Le plus important est de respecter le rythme physiologique du corps et pour cela, il ne faut pas alimenter sa dette de sommeil en respectant la durée quotidienne de sommeil et être régulier pour respecter son horloge biologique. La dette de sommeil se crée dès que la durée effective du sommeil est inférieure aux besoins biologiques de la personne.

ANNEXES - LES RECHERCHES DE LA FONDATION MAIF

Le fonctionnement des objets connectés liés au sommeil

La plupart de ces objets s'appuient sur l'activité du corps (mouvements, respiration, fréquence cardiaque...) grâce à des capteurs qui peuvent être portés au poignet ou au doigt, se fixer sur la tête, se placer sous le matelas... et les résultats sont directement reliés au smartphone de l'utilisateur sous formes visuelles et intuitives. L'application interprète ensuite les données et courbes du sommeil fournies et propose des recommandations. Malheureusement, les conseils ne sont pas toujours clairs et personnalisés.

fondation
MAIF pour la
recherche

Cette opération, proposée par la Fondation Maif, est
mise en œuvre par Sweet Punk, agence digitale.

Sweet Punk

Pour plus de renseignements, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante :

concours-grandangle@sweetpunk.com