

## LE LABORATOIRE PILEJE ANNONCE LA 6<sup>e</sup> ÉDITION DE LA CAMPAGNE

# À CHACUN SON SOMMEIL



Campagne nationale d'information

## MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS

### QUI SE DÉROULERA DU 1<sup>ER</sup> AU 31 MARS

Les écrans sont omniprésents dans notre société et dans nos usages quotidiens. Près des trois-quarts des Français<sup>1</sup> se disent désormais dépendants des outils connectés.

Une grande partie d'entre eux reconnaît avoir une pratique abusive des écrans tout au long de la journée ; le soir y compris.

Ces derniers perturbent donc la qualité de notre sommeil. Ils constituent un facteur d'alerte sur l'utilisation que nous en faisons car ils représentent une véritable addiction de laquelle il est difficile de se détacher et ce, notamment le soir.



<https://www.institutmontaigne.org/publications/etudes-et-recherches>

# À CHACUN SON SOMMEIL



Campagne nationale d'information

## MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS



Selon une enquête menée par l'INSV et la MGEN en 2020 sur le sommeil des Français, **nous dormons une heure de moins qu'il y a 30 ans**<sup>1</sup>. Cette réduction de notre temps de sommeil est due en grande partie à notre temps passé sur les écrans. Ce dernier s'élève à **4h30 par jour soit 8 minutes de plus qu'en 2018**<sup>1</sup>.

Notre temps d'écran est par conséquent en constante augmentation. De nombreux réveils nocturnes sont causés par nos écrans. Que ce soit par nos téléphones portables, nos tablettes, nos ordinateurs, nos télévisions... La multiplicité de nos usages participent à ces perturbations de nos phases de sommeil car nous sommes mobilisés en permanence sur différents supports.

Toutes les générations sont touchées par ces troubles au moment du coucher. En effet 16% des Français et **28% des 18-34 ans** admettent être réveillés la nuit par la sonnerie de leur **téléphone**<sup>2</sup>. De plus, contrairement aux recommandations des spécialistes qui rappellent l'importance de la déconnexion des écrans avant le coucher ; **45% des adultes consultent leurs écrans le soir au lit**.

Les écrans représentent donc une véritable addiction chez les Français. Près des trois-quarts d'entre eux se disent désormais dépendant des outils connectés<sup>1</sup>. Il s'agit donc

d'un facteur qui diminue la qualité du sommeil et sur lequel il faut alerter !

Le sommeil est un état de repos qui permet à l'organisme de récupérer tant sur le plan physique que sur le plan mental. Cet état nous permet d'améliorer notre mémoire et notre apprentissage ainsi que de favoriser un bon métabolisme et une bonne immunité. Ces dernières années, notre sommeil se trouve perturbé. En effet, **1 Français sur 2 souffre de troubles du sommeil**<sup>2</sup>.

Nous savons qu'un sommeil perturbé a des répercussions directement sur notre état de santé. Le lien entre **le sommeil et la santé est donc indéniable**.

C'est pourquoi, avec son expertise dans la prise en charge des troubles du sommeil au travers de ses solutions **proposées à base de plantes et de mélatonine**, le Laboratoire PiLeJe organise au mois de mars, la **6<sup>e</sup> édition** de la campagne **À Chacun Son Sommeil pour MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS**.

À travers cette dernière, PiLeJe intervient auprès du grand public afin de les **sensibiliser** sur les méfaits des écrans sur leur sommeil ; de les aider à limiter leurs usages des outils connectés avant le coucher. Et aussi, de les **accompagner** en leur permettant de trouver des solutions adéquates pour améliorer la qualité de leur sommeil.

<sup>1</sup><https://lessentiel.macif.fr/temps-d-ecran-adultes-accros-outils-numeriques>

<sup>2</sup>Enquête menée par INSV/MGEN en 2020 : Le sommeil des français en 2020



# LE PROGRAMME DU MOIS DE MARS 2023

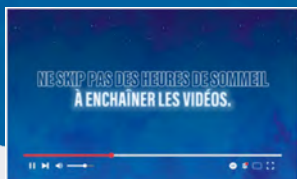
## Animations digitales et rendez-vous en présentiel !

À cette occasion, au travers d'une campagne nationale, plusieurs **temps forts** auront lieu tout au long du mois de mars sur le site [www.achacunsonsommeil.fr](http://www.achacunsonsommeil.fr), sur l'ensemble des plateformes digitales du Laboratoire PiLeJe et en pharmacie.

## 1 SENSIBILISER

### Prévenir des impacts négatifs des écrans sur le sommeil

- Le **Docteur Patrick Lemoine**, docteur en neurosciences, psychiatre et spécialiste du sommeil, prendra la parole dans le but d'éveiller le grand public sur l'impact des écrans sur leur sommeil et de leur apporter des solutions efficaces.
- Tout au long de la campagne, des **contenus puissants seront proposés sur les réseaux sociaux** entre **22h et 6h** afin de toucher et d'interpeller directement les Français dans leur pratique des écrans le soir.
- De plus, car le sommeil doit être une vraie priorité, le site de la campagne **A CHACUN SON SOMMEIL** [www.achacunsonsommeil.fr](http://www.achacunsonsommeil.fr) sera en veille de **22H à 6H** du matin afin d'inciter tout le monde à décrocher de ses écrans.



# À CHACUN SON SOMMEIL



Campagne nationale d'information

MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS

# 2

## ÉDUCER

Découvrir des alternatives pour mieux préparer ses nuits

Que ce soit pour réduire le temps d'endormissement ou limiter les réveils nocturnes, des solutions existent.

- Des **posts riches, variés et pédagogiques** seront publiés sur trois plateformes : Instagram, Facebook et LinkedIn. Différentes thématiques seront abordées comme :



### > Les plantes favorisant la qualité du sommeil :



ESCHSCHOLTZIA

L'**eschscholtzia**, plante qui contribue à une relaxation optimale dans le but de favoriser la qualité du sommeil. Cette dernière œuvre pour l'endormissement, elle diminue les réveils nocturnes et prolonge le temps de sommeil.



MÉLISSE

La **mélisse**, plante réputée depuis longtemps pour son efficacité dans les états anxiodépressifs. De nombreuses études ont d'ailleurs mis en évidence son action pour la réduction des spasmes, de l'anxiété et du stress.



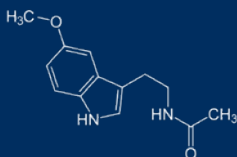
VALÉRIANE

La **valériane**, plante qui favorise la détente et la relaxation, qui contribue à l'endormissement et à un bon équilibre nerveux. Et qui de plus, participe au maintien d'un sommeil de qualité.

> La **mélatonine**, hormone produite naturellement dans le corps, qui possède de nombreux bienfaits pour les troubles du sommeil comme les difficultés d'endormissement, les insomnies ou encore les réveils nocturnes.

> Les **bons réflexes** à adopter pour un sommeil réparateur :  
Éviter les activités sportives et stimulantes le soir  
Créer un environnement favorable au sommeil

- **À raison de 2 fois par semaine**, pour un apprentissage ludique, des « maux-croisés » seront publiés sur Facebook et Instagram.



# À CHACUN SON SOMMEIL



Campagne nationale d'information

MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS

## ACCOMPAGNER

Participer à des ateliers en pharmacie présents au niveau national pour un conseil individualisé

- Des ateliers sur le sommeil animés par des experts seront proposés tout au long de la campagne à travers toute la France.

Des conseils personnalisés auront lieu dans les villes suivantes :

Le Bouscat, Penmarch, Quincy-sous-Sénart, Chagny, La Roche-sur-Yon, Le Mans, Saint-Nicolas-de-Port, Lambersart, Rouffiac-Tolosan, Nice, Créon, Saint-Étienne-de-Fontbellon, Vitré, Vendôme, Villefranche-sur-Saône, Mûrs-Erigné, Bonnières-sur-Seine, Forbach, Brive-la-Gaillarde, L'Isle-sur-la-Sorgue, Robion, Dieulouard, Le Boulou.

### LES RENDEZ-VOUS EN OFFICINE



# À CHACUN SON SOMMEIL



Campagne nationale d'information

MIEUX DORMIR SANS ÉCRANS

## À PROPOS DE PILEJE

Depuis 30 ans, PiLeJe conçoit, fabrique et commercialise des solutions de santé visant à améliorer durablement la qualité et l'espérance de vie en bonne santé des patients présentant des troubles fonctionnels, des facteurs de risques ou des maladies chroniques. Complémentaires aux médicaments, les solutions de santé mises au point par PiLeJe sont prescrites par des professionnels de santé sur la base de conseils individualisés. Pour améliorer durablement la santé des patients, PiLeJe dispose d'une expertise dans quatre domaines : la santé par les microbiotes, la micronutrition, la phytonutrition et la nutrition médicale. Chiffres Clés :

### **Chiffres Clés :**

600 salariés répartis sur 5 sites en France

318 références de produits disponibles Présent dans 43 pays dont 8 filiales (Espagne, Allemagne, Benelux, Italie, Suisse, Norvège, Danemark et Suède).

## CONTACTS PRESSE

**Caroline Lamberti**  
Responsable de la  
communication externe et interne  
[c.lamberti@pileje.com](mailto:c.lamberti@pileje.com)  
01 45 51 69 60 - 06 73 89 18 42

**Audrey Azerot**  
Chargée de Relations  
presse et communication  
[a.azerot@pileje.com](mailto:a.azerot@pileje.com)  
01 45 51 65 29

### QUI SOMMES NOUS ?

France Insomnie est la première association nationale de patients insomniaques.

L'association loi 1901 a été créée en mars 2016 à l'initiative de personnes souffrant d'insomnies et de professionnels de santé spécialistes du sommeil.

Elle a pour objet de fédérer les personnes physiques et morales autour du thème de l'insomnie, de promouvoir la reconnaissance de cette pathologie et sa prise en charge.

### NOTRE ORGANISATION

France Insomnie comprend un conseil d'administration et un bureau exécutif.

L'association s'appuie sur un conseil scientifique composé de :

- l'**INSV**, Institut National du Sommeil et de la Vigilance ;
- le **Réseau Morphée**, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil ;
- La **SFRMS**, Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil.

### NOS MISSIONS

- Faciliter les échanges et le partage d'expériences entre nos adhérents ;
- Améliorer l'information de nos adhérents sur l'évolution des recherches et des traitements de l'insomnie ;
- Sensibiliser les pouvoirs publics à la réalité de l'insomnie et aux conséquences économiques et sociales de cette pathologie pour le pays (coût de l'insomnie : 2 milliards d'euros par an)
- Inciter les pouvoirs publics à améliorer la prise en charge de cette maladie en diffusant sur tout le territoire des thérapies scientifiquement reconnues, en mettant en place une formation spécifique pour les médecins, en créant une consultation sommeil (+ longue et mieux rémunérée) ;
- Encourager la recherche médicale et pharmaceutique afin de mettre au point de nouveaux traitements non addictifs.

### NOS ACTIONS

- Tenir des permanences mensuelles France Insomnie à votre écoute ([google.com](https://www.google.com)) le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois ;
- Répondre aux demandes d'aide adressées à [contact@franceinsomnie.fr](mailto:contact@franceinsomnie.fr) ;
- Diffuser des informations sur l'insomnie et ses conséquences par des newsletters et notre site internet [www.franceinsomnie.fr](http://www.franceinsomnie.fr) ;
- Assurer une forte présence de l'association dans les médias afin de sensibiliser le grand public aux conséquences des troubles du sommeil ;
- Participer à des émissions de radio, TV, articles de magazines ;
- Organiser des conférences sur le thème des troubles du sommeil sur l'ensemble de la France ;
- Participer au Congrès du sommeil et à la Journée du sommeil, ainsi qu'à des Colloques afin de promouvoir l'association et recueillir des informations ;
- Participer à des campagnes d'information comme « À chacun son sommeil » ;
- Établir des partenariats avec tous les acteurs impliqués dans les troubles du sommeil.

### POURQUOI ADHÉRER ?

Plus nous serons nombreux et plus France Insomnie aura du poids dans ses démarches auprès des pouvoirs publics.

L'association ne vivant que des cotisations de ses adhérents, vous contribuez à lui donner les moyens de mener ses actions et organiser des événements sur tout le territoire.

**Contacts / Adhésion :** [France Insomnie](http://FranceInsomnie.com)

[France Insomnie](http://FranceInsomnie.com)

**Facebook :** [facebook.com/FranceInsomnie](https://facebook.com/FranceInsomnie)

**Twitter :** [@France\\_Insomnie](https://twitter.com/France_Insomnie)

