

LANCEMENT DE LA

3<sup>ÈME</sup> ÉDITION DE LA CAMPAGNE


# À CHACUN SON SOMMEIL

Le sommeil représente l'un des équilibres les plus précieux de la vie, il est donc indispensable de le préserver. Si certaines personnes ont trouvé comment réduire et **soulager leurs troubles**, il reste encore une part de la population qui vit « avec ». En effet, **près d'1 personne sur 3 déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil**<sup>1</sup>.



Après le vif succès de la 1<sup>re</sup> et 2<sup>ème</sup> édition de la campagne "À chacun son sommeil", le laboratoire PiLeJe, avec le soutien de l'association **France Insomnie**, lance en mars 2020 une nouvelle **édition digitale**.

L'objectif de cette campagne est double : informer le grand public sur les conséquences, des troubles du sommeil et le sensibiliser à une prise en charge individualisée.

À l'appui de son expertise dans les démarches de prévention et de conseils santé, le laboratoire PiLeJe proposera **un large panel de contenus riches et interactifs**, animés par des professionnels de santé, avec de nombreux **rendez-vous en ligne** durant **tout le mois de mars** à retrouver sur [www.achacunsonsommeil.fr](http://www.achacunsonsommeil.fr) et sur la page  du laboratoire !

VIDÉO

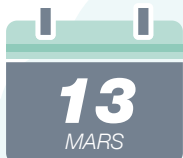
CHAT

TUTO

TÉMOIGNAGES

QUIZZ

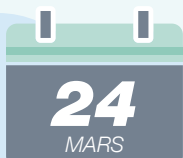
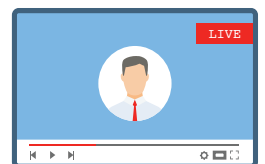
JEUX



JOURNÉE NATIONALE  
DU SOMMEIL

**1 VIDEO D'EXPERT SUR WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR**

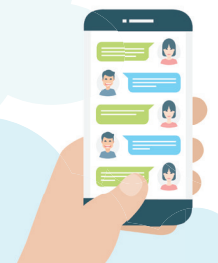
« **Pour en finir avec les fausses croyances sur le sommeil** »  
Avec l'intervention du **Dr Patrick Lemoine**, psychiatre et docteur en neurosciences spécialiste du sommeil.



**1 CHAT INTERACTIF SUR WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR**

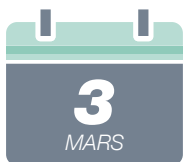
À 12H30

« **Dis-moi comment tu dors je te dirai qui tu es** »  
Animé par le **Dr Marc Martin**, médecin acupuncteur, attaché au service du sommeil, en neurophysiologie, au CHU de Rouen.



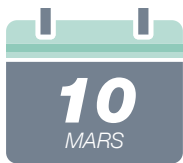
### 3 TUTOS D'1 MINUTE SUR WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR

Animés par des professionnels de santé.



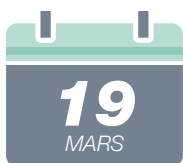
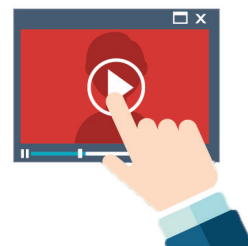
#### « Du soir ou du matin ? Les signes qui ne trompent pas »

Animé par le Dr Marc Martin. Les rythmes de sommeil ne sont pas de longs fleuves tranquilles. Si certains tombent de sommeil en début de soirée, d'autres s'endorment plutôt après minuit. Comment faire le point sur son profil de dormeur ?



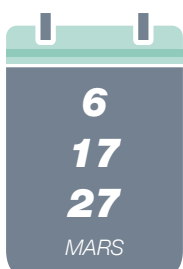
#### « Comment savoir si votre sommeil a été récupérateur ? »

Dr Elisabeth Marié, pneumologue, spécialiste du sommeil. Fatigue au réveil, somnolence pendant la journée, maux de tête... Le point sur les signes révélateurs d'un sommeil non récupérateur.



#### « Horaires décalés : comment adapter son organisme ? »

Travail de nuit, vol long courrier, ou encore changement d'heure, l'horloge biologique régulant notre sommeil est parfois soumise à des perturbateurs. Pour l'aider à retrouver un rythme adéquat, des solutions existent.



### 3 TEMOIGNAGES PATIENTS SUR WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR

Pour découvrir les conseils d'experts pour améliorer le sommeil.

« Françoise, vivre avec l'insomnie ».

« Elisabeth, le sommeil chez les jeunes parents ».

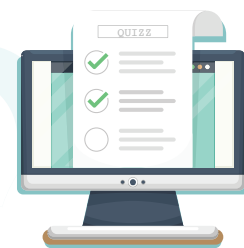
« Jacques, court dormeur malgré lui ».



### 2 QUIZZ POUR TESTER VOTRE SOMMEIL ! DISPONIBLES SUR WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> MARS

Quel dormeur êtes-vous : long, court ou moyen ?

Etes-vous plutôt du matin ou du soir ?



**DES CONTENUS INTERACTIFS ET PÉDAGOGIQUES** pour apporter de l'information sur les liens entre sommeil et santé et les solutions associées

- Vidéos courtes sur les troubles du sommeil
- Quiz sur le sommeil
- Jeux concours avec des lots à gagner
- Infographies sur les troubles du sommeil et remèdes associés
- Informer le grand public sur le rôle des professionnels de santé dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Et aussi...  
**DES CONSEILS INDIVIDUALISÉS**  
dans les 2000 pharmacies partenaires



Ces rencontres au comptoir permettront de recevoir des conseils (questionnaire rapide) et **d'être orienté vers un professionnel de santé** durant tout le mois de mars.

Retrouvez une pharmacie partenaire près de chez vous grâce au store locator disponible sur le site.

**RETROUVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DE CETTE CAMPAGNE SUR LE SITE : WWW.ACHACUNSONSOMMEIL.FR**



### MVAC 8

28 rue Laure Diebold

75008 Paris

E-mail : [contact@franceinsomnie.fr](mailto:contact@franceinsomnie.fr)

[www.franceinsomnie.fr](http://www.franceinsomnie.fr)

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

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

### 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 des 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 :

- **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 et en mettant en place une formation spécifique pour les médecins ;
- **Encourager la recherche médicale et pharmaceutique** afin de mettre au point de nouveaux traitements non addictifs.

### NOS ACTIONS

- 
- **Tenir des permanences** « France Insomnie à votre écoute » à Lyon et dans d'autres villes et régions ;
  - **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 [franceinsomnie.fr](http://franceinsomnie.fr)
  - **Assurer une forte présence de l'association dans les médias** afin de sensibiliser le grand public aux conséquences des troubles du sommeil ;
  - **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 ;
  - **Établir des partenariats** avec tous les acteurs impliqués dans les troubles du sommeil.

**EN AVANT LA SANTÉ****29 bis rue d'Astorg****75008 Paris****06.23.02.04.09****contact@enavantlasante.org****www.enavantlasante.org**

Créée en 2013, l'association pour l'éducation à la santé et au bien-être est une association loi 1901, dont l'objet est de promouvoir par tous moyens dans un but non lucratif et d'intérêt général, l'éducation à la santé et au bien-être, tout au long de la vie, et particulièrement :

- de développer des synergies entre différents acteurs et partenaires publics et/ou privés souhaitant s'impliquer dans l'accès au plus grand nombre à une information utile et nécessaire pour la santé à long terme, la qualité de vie et le bien-être ;
- de soutenir la recherche dans le domaine de la prévention santé (primaire, secondaire ou tertiaire) et la diffusion des connaissances et avancées scientifiques en la matière, auprès des professionnels, des autorités et d'un large public ;
- de promouvoir la prévention individuelle et de responsabiliser les individus par rapport à leur capital santé ;
- de créer et gérer directement ou indirectement tout établissement dédié à la santé et au bien-être ;
- de faire connaître l'impact des habitudes de vie (alimentation, activité physique, ...) sur la santé et le bien-être ;
- de contribuer à faire de la prévention et de l'éducation à la santé un axe majeur de santé publique.

Depuis juin 2015, l'association organise des ateliers interactifs et pratiques pour informer et agir durablement sur les habitudes de vie. Ces ateliers sont animés par des professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmières...) experts dans leur domaine d'intervention (nutrition, activité physique, gestion du stress...) au centre partenaire Ellasanté.

Nous intervenons également en entreprise dans le cadre de semaines de sensibilisation, de programmes de qualité de vie au travail, ou encore de journées et parcours à thèmes. Nos prestations sont adaptables et modulables afin de répondre au mieux aux besoins des collaborateurs.

Nous sommes en capacité d'intervenir dans toute la France en faisant appel à des intervenants locaux reconnus dans leur spécialité, favorisant ainsi une dynamique locale.



Depuis 30 ans, PiLeJe distribue 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 phytothérapie et la nutrition médicale.**

www.pileje.com - Suivez nous sur

**CONTACTS PRESSE****Caroline Lamberti**

c.lamberti@pileje.com

01 45 51 69 60 - 06 73 89 18 42

**Nolwenn Champault**

n.champault@pileje.com

01 45 51 70 40