

À CHACUN SON SOMMEIL



CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

**BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE**

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 ». **Insomnie, dette de sommeil, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou encore apnée du sommeil**, on compte **un Français sur deux¹** affecté par des troubles du sommeil.

De nombreux facteurs peuvent perturber le sommeil tels que le stress, l'anxiété, une baisse de moral, les événements du quotidien, un environnement bruyant et également les modes de vie.

Depuis quelques années, un phénomène prépondérant est considéré comme un facteur majeur des nuits courtes, perturbant le sommeil de chacun : **les écrans**. Nous dormons **une heure de moins qu'il y a 30 ans¹**. Cette réduction de notre temps de sommeil et sa baisse en qualité sont dues en grande partie à notre temps passé sur les écrans, notamment le soir. Et nous parlons de **69% des Français** consultant tous les jours leur téléphone dans leur lit qui souffrent actuellement de problèmes de sommeil !

Nous rappelons que ce sont **toutes les générations** qui 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 téléphone¹.

Le sommeil est un état de repos qui permet à l'organisme de récupérer tant sur le plan physique que sur le plan mental. Il contribue à améliorer notre mémoire et notre apprentissage ainsi qu'à favoriser un bon métabolisme et une bonne immunité. Le lien entre **le sommeil et la santé est donc indéniable**.

C'est donc dans la continuité de ses actions, pour permettre à chaque individu d'accéder à une santé durable et en tant qu'expert dans la prise en charge des troubles du sommeil, que le **Laboratoire PiLeJe**, avec le soutien de l'**association France Insomnie**, lance du **19 février au 31 mars** la **7^e édition** de la campagne **À Chacun Son Sommeil BIEN DORMIR ÇA SE PRÉPARE**.

Comme chaque année, l'objectif de la campagne est triple : **sensibiliser, éduquer, accompagner**.



¹Étude ifop pour tousautil.com 2021 : les troubles du sommeil et le rapport des Français à leur lit.

À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE



LE PROGRAMME À CHACUN SON SOMMEIL 2024 !

Du 19 février au 31 mars, plusieurs temps forts auront lieu sur le site www.achacunsonsommeil.fr ainsi que sur l'ensemble des réseaux sociaux du Laboratoire PiLeJe et en pharmacie.

1

SENSIBILISER

Il existe des gestes à adopter dès la journée pour permettre de passer des nuits paisibles et réparatrices comme une meilleure utilisation des écrans la journée, la pratique d'une activité physique ou des aliments à privilégier lors des repas. Des experts vont ainsi prendre la parole via **des contenus informatifs et pédagogiques** pour optimiser le sommeil des Français.



- Le **Docteur Patrick Lemoine**, docteur en neurosciences, psychiatre et spécialiste du sommeil, prendra la parole sous l'angle :
 - d'une tribune sur l'**immunité, le COVID et le sommeil**
 - d'une vidéo sur les **conseils efficaces et essentiels à appliquer la journée** pour **retrouver un sommeil de qualité**.



- Le **Docteur François Duforez** (expert présentiel), médecin du sommeil et du sport, attaché au Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris APHP et fondateur de l'European Sleep Center interviendra via :
 - une tribune : **les idées reçues sur l'activité physique et le sommeil**
 - une vidéo : **une meilleure gestion de l'utilisation des écrans pour un meilleur sommeil**.



- **Solveig Darrigo-Dartinet**, diététicienne-nutritionniste, proposera :
 - Un **menu et une recette « Sommeil Réparateur »**
 - **Des idées de collations équilibrées en journée : un passeport pour le sommeil**.



BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE



2

ÉDUQUER

Retrouver l'ensemble des conseils d'experts et des contenus pédagogiques à adopter la journée 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 à retrouver sur



Différentes solutions seront proposées comme :



ESCHSCHOLTZIA



MÉLISSE



VALÉRIANE

> Les plantes favorisant la qualité du sommeil :

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 sommeil².

La **mélisse**, plante réputée depuis longtemps pour son efficacité dans les états anxieux. De nombreuses études³⁻⁷ ont d'ailleurs mis en évidence son action pour la réduction des spasmes, de l'état anxieux et du stress.

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. Qu'elle soit à libération prolongée ou différée, la mélatonine peut s'avérer être une solution individualisée pour reprendre le contrôle des cycles de sommeil.

> **Les gestes digital detox** et les **bons réflexes** à adopter pour un sommeil réparateur, comme créer un environnement favorable au sommeil.

> **L'activité physique** : quels conseils à appliquer ? Quelles sont les fausses idées reçues ? À quelle heure de la journée faut-il pratiquer une activité physique ? Laquelle choisir ? Et quels en sont les bénéfices ? Seront à retrouver toutes les réponses aux questions autour de la pratique du sport pour en tirer les bénéfices lors de son sommeil.

- Un **livret de chevet** : pour permettre d'approfondir ses connaissances de manière pratique et pédagogique, élaboré en partenariat avec France Insomnie.



1 jour, 1 alternative

Ce livret sera disponible en pharmacie et en téléchargement sur le site web www.achacunsonsommeil.fr et sur les réseaux sociaux.

À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE



3

ACCOMPAGNER

Des ateliers en pharmacie animés par des experts au niveau national pour retrouver :

- Des conseils et des informations individualisés
- Le « livret de chevet » avec **les solutions pour mieux préparer ses journées et bénéficier de nuits paisibles.**

Liste des pharmacies partenaires 2024 sur www.achacunsonsommeil.fr



²Houghton PJ. *The scientific basis for the reputed activity of Valerian.* J Pharm Pharmacol 1999 ;51 :505-12.

³Heinle H, Hagelauer D, Pascht U, Kelber O, Weiser D. *Intestinal spasmolytic effects of STW 5 (Iberogast) and its components.* Phytomedicine 2006;13 Suppl 5:75–9.

⁴Aubert P, Guinobert I, Blondeau C, et al. *Basal and Spasmolytic Effects of a Hydroethanolic Leaf Extract of Melissa officinalis L. on Intestinal Motility: An Ex Vivo Study.* J Med Food 2019;22:653–62.

⁵Cases J, Ibarra A, Feuillère N, Roller M, Sukkar SG. *Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances.* Med J Nutrition Metab 2011;4:211–8.

⁶Kennedy DO, Little W, Scholey AB. *Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm).* Psychosom Med 2004;66:607–13.

⁷Guginski G, Luiz AP, Silva MD, et al. *Mechanisms involved in the antinociception caused by ethanolic extract obtained from the leaves of Melissa officinalis (lemon balm) in mice.* Pharmacol Biochem Behav 2009;93:10–6.

À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



**BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE**

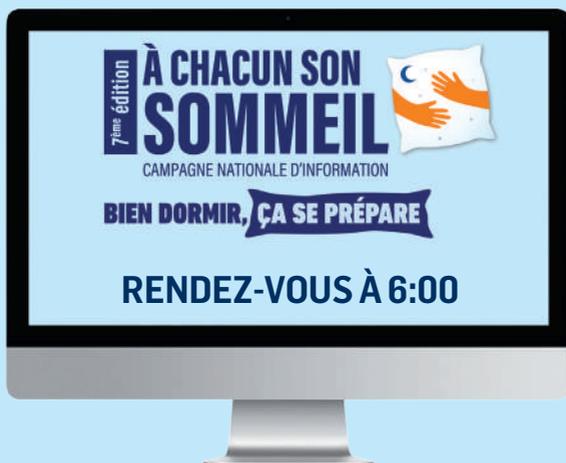


4

De 22h à 6h du matin une campagne digitale de sensibilisation

Sur achacunsonsommeil.fr et les réseaux sociaux du laboratoire PiLeJe, le grand public pourra découvrir des vidéos animées et des messages forts qui alerteront sur l'impact de l'utilisation du téléphone.

De plus, le site de la campagne **A CHACUN SON SOMMEIL** www.achacunsonsommeil.fr sera en veille de **22h à 6h** du matin afin d'inciter la majorité des Français à décrocher des écrans.



À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



**BIEN DORMIR,
ÇA SE PRÉPARE**



À PROPOS DE **PiLeJe** LABORATOIRE

Depuis 30 ans, le laboratoire PiLeJe œuvre pour permettre à chacun d'accéder à une santé durable. Fatigue, stress, inconforts digestifs ou difficultés de sommeil... sont autant de signes évocateurs d'états intermédiaires de santé qui, s'ils ne sont pas pris en compte, peuvent impacter le bien-être ressenti de chaque individu. Convaincu qu'une médecine de la santé est possible, PiLeJe s'attache à étudier ces états intermédiaires de santé par une approche médico-scientifique en s'appuyant sur la littérature scientifique, sur de nombreuses études cliniques et sur l'expérience des professionnels de santé afin d'assurer un bon usage de l'ensemble des produits Pileje.

Cette rigueur se retrouve dans des solutions de santé élaborées et produites selon les plus hauts standards de qualité, tant dans le choix des ingrédients (plantes, souches, vitamines et minéraux), que dans la documentation des dosages et des modes d'actions. Ces solutions ont été développées autour de trois domaines d'expertises : la micronutrition, la science des microbiotes et des végétaux. Promouvoir la santé et le bien-être de tous, de manière individualisée, en fonction des besoins particuliers et à chaque étape de la vie, tel est l'objectif des solutions de santé développées par PiLeJe.

Chiffres Clés : 700 salariés répartis sur 5 sites en France 318 références de produits disponibles Présent dans 43 pays dont 8 filiales (Espagne, Benelux, Italie, Suisse, Norvège, Danemark, Suède et Allemagne).

L'EXPERTISE SOMMEIL DU LABORATOIRE PILEJE

L'expertise sommeil de PiLeJe s'est construite grâce aux experts qui ont participé au travail d'intelligence collective d'une équipe pluridisciplinaire. Mieux connaître le patient et les troubles du sommeil était le point de départ pour construire une démarche individualisée, une pédagogie et une formation spécifiques et surtout une offre de solutions adaptées en termes de galénique et de formules grâce au savoir-faire industriel et à la recherche scientifique du laboratoire.

Parce qu'il n'existe pas un mais plusieurs troubles du sommeil, l'expertise PiLeJe c'est tout d'abord une approche individualisée. Afin de répondre au mieux à des situations

spécifiques liées au sommeil, PiLeJe a développé des solutions nutritionnelles à base de mélatonine et issues de l'expertise du végétal pour accompagner certains troubles du sommeil avec anxiété ou pour répondre aux problèmes de l'endormissement et du rythme veille-sommeil. L'ensemble des gammes sommeil est issu de la recherche et du développement PiLeJe et qui ont fait et font l'objet de travaux de recherche. Cette expertise permet aujourd'hui à PiLeJe de répondre aux besoins des professionnels de santé et des patients dans l'accompagnement nutritionnel des troubles du sommeil.

CONTACTS PRESSE

Caroline Lamberti
Directrice de la communication
c.lamberti@pileje.com
06 73 89 18 42

Diane Jourdan
Cheffe de projets Relations presse et partenariats
d.jourdan@pileje.com
06 58 27 07 51

À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION



PARTENAIRE

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 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) le 3^e jeudi de chaque mois ;
- **Répondre aux demandes d'aide** adressées à contact@franceinsomnie.fr ;
- **Diffuser des informations sur l'insomnie et ses conséquences** par des newsletters et notre site internet 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.

Adhérer : [Contacts/Adhésion - France Insomnie](#)

Site Internet : <https://franceinsomnie.fr/>

Nous suivre
sur les réseaux

