



8^{ème} édition À CHACUN SON
SOMMEIL 

OUVRONS LES YEUX

CAMPAGNE À CHACUN SON SOMMEIL OUVRONS LES YEUX SUR UNE SITUATION À DORMIR DEBOUT

Pour la 8^{ème} édition de sa campagne nationale d'information, « À chacun son sommeil », du 1^{er} au 31 mars, le laboratoire PiLeJe sensibilise et informe le grand public au travers des opérations dans les gares et en pharmacies, d'une campagne digitale à l'importance d'une prise en charge adaptée et aux conséquences d'un manque de sommeil sur la santé physique et mentale. Question de santé publique, le sommeil occupe un tiers de notre vie! Pourtant, nous ne sommes pas tous égaux face à lui et, en France, en 2024, plus d'1 personne sur 5¹ est concernée par un problème du sommeil régulier.

43%² des Français souffrent de troubles du sommeil et 1 sur 3³ déclare que ce manque de sommeil impacte son quotidien.

Les raisons? Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, réveils trop précoces, apnées du sommeil... Une dette de sommeil qui pèse sur notre bien-être et notre santé³ car ce temps de repos joue un rôle clé au niveau des fonctions cognitives, de la santé cardiovasculaire, de la gestion des émotions, de l'humeur et du stress, du renforcement du système immunitaire et même de la libido. Un lien entre un sommeil réparateur et la santé qui n'est donc plus à démontrer. Ainsi, saviez-vous que les phases de sommeil lent/léger, léger, profond et paradoxal permettent à l'organisme de réparer certains tissus, d'agir sur la croissance des os, de renforcer les muscles et le système immunitaire tout en régulant les hormones, contrôlant l'appétit et conservant l'énergie. Au niveau du cerveau, le sommeil entraîne une consolidation de la mémoire et du traitement des informations.⁴

¹: Inserm

²: Institut National du Sommeil et de la Vigilance

³: Journal of Clinical Sleep Medicine

⁴: Article: The Impact of sleep and circadian disturbance on hormones and metabolism

JE VEUX DORMIR !!!

Des problèmes d'endormissement qui, à plus ou moins long terme, entraînent une baisse de l'attention de la mémoire, des difficultés à prendre des décisions mais également, qui vont chambouler les émotions, développer une fatigue latente et engendrer une envie de manger des aliments sucrés et gras^{5,6}. Plus inquiétant encore « **dormir moins de cinq heures multiplie par 2,7 le risque d'accident de la route⁷. Pour 56 %⁸ des Français, cela entraîne une nuisance dans le cadre professionnel avec une répercussion, pour 45 %⁷, sur leur dynamisme et pour 29 %⁸ sur la concentration et la capacité à ne pas faire d'erreur** »

ENFIN, JE DORS BIEN !

Cependant si dormir est un besoin fondamental, encore faut-il renouer avec des nuits salvatrices. D'où l'importance d'être attentif **aux signes du sommeil. Des bâillements, les paupières lourdes, le nez qui pique dans les pages d'un livre... notre corps est bien fait car il sait quand c'est l'heure d'éteindre**. Mais, par exemple, si l'on est devant un écran, la lumière bleue va entraver la production de mélatonine, l'hormone de l'endormissement, en envoyant au cerveau des messages contre-physiologiques.⁹

LES ALTERNATIVES POUR MIEUX PRÉPARER SES NUITS

Que l'on parle de réduire le temps d'endormissement ou de limiter les heures les réveils nocturnes, il existe des solutions qui favorisent un sommeil réparateur et donc un sommeil de qualité. Ainsi, pour le Dr. Patrick Lemoine (Psychiatre Docteur en neurosciences spécialiste du sommeil) « les méthodes validées scientifiquement permettent de rechercher et d'éliminer les causes, adopter une bonne hygiène de vie et de rythme, recourir aux thérapies cognitives

et comportementales ou à certains compléments alimentaires (mélatonine, plantes, L. thyroxine). Et contrairement aux idées reçues le sevrage progressif et en douceur de ses alternatives est plus simples qu'on ne le pense, si l'on respecte les règles connues des médecins et des pharmaciens ». Et dans ce domaine, la mélatonine mérite une attention toute particulière.

DR PATRICK LEMOINE



Psychiatre, Docteur en neurosciences, spécialiste du sommeil. Malgré les recommandations de la Haute Autorité de Santé, la prescription quasi systématique des benzodiazépines en cas d'insomnie ou d'anxiété reste élevée, plaçant la France au 2^e rang européen. Pourtant, des méthodes validées scientifiquement existent : rechercher et éliminer les causes, adopter une bonne hygiène de vie et de rythme, recourir aux thérapies cognitives et comportementales ou à certains compléments alimentaires (plantes, mélatonine, L-tyrosine). Enfin, contrairement aux idées reçues, le sevrage progressif et en douceur de ces médicaments est plus simple qu'on ne le pense si l'on respecte les règles connues des médecins et des pharmaciens.

5 : <https://www.inserm.fr/dossier/insomnie/>

6 : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insomnie-adulte/diagnostic-evolution>

7 : Institut national du Sommeil et de la Vigilance

8 : Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay Journée du sommeil 2024

9 : Sommeil et nouvelles technologies - INSV Institut National du Sommeil et de la Vigilance

LA MÉLATONINE, HORMONE DU SOMMEIL

La mélatonine facilite l'endormissement et favorise les rythmes de sommeil réguliers. Grâce à elle, on s'adapte plus facilement aux changements de saison et aux décalages horaires. Produite naturellement par l'organisme, elle est sécrétée par la glande pinéale, qui se situe dans le cerveau. En régulant les rythmes biologiques, c'est elle qui décide de l'endormissement, mais lorsqu'elle fait défaut⁵ (avec l'âge, sa production diminue progressivement), le sommeil est aux abonnés absents. Se supplémenter en mélatonine à libération prolongée aide à favoriser l'endormissement et limiter les réveils nocturnes. Cette thérapie substitutive agit sur les difficultés d'endormissement. Plusieurs solutions sont disponibles en vente libre et à différents dosages, un pharmacien ou un professionnel de santé est habilité pour accompagner à trouver un traitement adapté.

LES PLANTES, UN BÉNÉFICE AVÉRÉ

Il est également possible de se tourner vers les plantes. Une alternative tout aussi naturelle qui réduit le délai d'endormissement et les éveils nocturnes. De véritables herboristes du sommeil pour ne plus dormir debout!

La Valériane :

Sa puissance réside dans ses racines qui regorgent d'acide valérénique, favorisant le sommeil, aidant à maintenir la qualité de celui-ci et contribue à une relaxation optimale.



L'Eschscholtzia :

Elle possède la faculté d'améliorer la qualité du sommeil et aide à soutenir la relaxation.



La Mélisse :

Elle est parfaite sous forme de tisane, elle contribue à une relaxation optimale, à trouver un meilleur sommeil, et aide à diminuer la tension nerveuse. De quoi renouer avec un endormissement zen.



LE LABORATOIRE PILEJE VOUS ACCOMPAGNE

Avec cette campagne « À chacun son sommeil », le laboratoire **PiLeJe** poursuit sa mission de sensibilisation et de prévention. Depuis 30 ans, il collabore avec un collège d'experts du sommeil venant d'horizons divers, qui mettent leurs compétences au service de nos laboratoires. PiLeJe est aujourd'hui convaincu que, pour retrouver un sommeil réparateur, il est indispensable de se faire accompagner de professionnels de santé, qui sauront accompagner et trouver LA méthode qui conviendra le mieux. Sans eux, les solutions existantes, qu'elles soient nutritionnelles ou autres, sont vaines et méritent un programme personnalisé. Pour cette campagne, France Insomnie, la première association nationale de patients, nous accompagne.

⁵ : <https://www.inserm.fr/dossier/insomnie/>

⁶ : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insomnie-adulte/diagnostic-evolution>

⁷ : Institut national du Sommeil et de la Vigilance

⁸ : Enquête INSV/Fondation VINCI Autoroutes menée par OpinionWay Journée du sommeil 2024

⁹ : Sommeil et nouvelles technologies - INSV Institut National du Sommeil et de la Vigilance

À PROPOS DE PILEJE

Le laboratoire PiLeJe

PiLeJe est une marque française leader des solutions de santé durable qui fabrique et vend des produits haut de gamme spécialisés dans le sommeil, la santé des femmes, le bien-être mental et le microbiote.

Convaincu qu'une médecine de la santé est possible, PiLeJe s'attache à proposer des solutions pour une santé de prévention, appelé aussi médecine des états intermédiaires de santé.

Nos produits sont imaginés et fabriqués en France dans nos laboratoires en Auvergne qui s'appuient 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.

Chiffres Clés : 700 salariés répartis sur 5 sites en France, 318 références de produits disponibles. Présent dans 40 pays dont 6 filiales (Espagne, Belgique, Italie, Luxembourg, Suisse et Allemagne).

À PROPOS DE FRANCE INSOMNIE

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.

franceinsomnie.fr

France
Insomnie

achacunsonsommeil.fr

Téléchargez toutes les informations :
[ACCS2025](#).



CONTACTS PRESSE :

Amélie LAVIE

Directrice
de la communication
a.lavie@pileje.com
06 16 59 02 28

Nour HAJAR

Chargée de Relations
presse et influence
n.hajar@pileje.com
06 31 15 40 68