

8^{ème} édition À CHACUN SON
SOMMEIL



OUVRONS LES YEUX

**SUR UNE SITUATION
À DORMIR DEBOUT**



En partenariat
avec



Rendez-vous sur : www.achacunsonsommeil.fr

INSOMNIE ? SOMMEIL AGITÉ ?

LE SOMMEIL : LE MEILLEUR REMÈDE

43%* c'est le nombre de français qui souffrent en silence de troubles du sommeil.

Le manque de sommeil, qu'il soit momentané ou de longue durée, peut avoir des conséquences sur le bien-être de chacun. **Près d'un Français sur deux* déclare que le manque de sommeil a un impact sur son quotidien.**

Dans certaines situations, l'usage de médicaments est préconisé pour soulager, mais ne permet pas nécessairement un retour à un sommeil réparateur et durable. Il est important de faire les bons choix de prise en charge pour retrouver les bras de Morphée.



Nous passons environ 1/3 de notre vie à dormir... il est donc légitime de s'intéresser à cette fonction physiologique ! **Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme, au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité.** Il joue également un rôle clé pour notre bien-être durant la journée. Le sommeil n'est pas un état continu : **il se compose de 4 à 6 cycles, dont chacun dure environ 90 minutes chez l'adulte** (chez un sujet sain). Chaque cycle comprend plusieurs phases : le sommeil lent, léger ou profond, puis le sommeil paradoxal. À la fin de chaque cycle, il peut y avoir un court éveil, suivi d'un nouveau cycle de sommeil ou, parfois, d'un réveil complet.

LES CYCLES DU SOMMEIL :

Le sommeil est découpé en plusieurs cycles, chacun correspondant à des fonctions psychologiques particulières : Le sommeil lent léger représente environ 50 % du temps de sommeil total. C'est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le sommeil lent profond est un moment privilégié pour la production de l'hormone de croissance et la réparation tissulaire. Le sommeil paradoxal est dévolu aux rêves et à la réparation neuropsychique : Il favorise le stockage des apprentissages dans la mémoire à long terme. Il permet de « faire de l'ordre dans ses dossiers » en triant les informations de la veille. Grâce au rêve, le cerveau évacue les tensions.

CE QUI SE DÉROULE PENDANT VOTRE SOMMEIL :

Le sommeil joue un rôle clé dans le bien-être quotidien. Pendant le sommeil lent, le corps et le cerveau se reposent, tandis que l'organisme se recharge en sucre et synthétise l'hormone de croissance, utile à la réparation tissulaire. **Le sommeil permet aussi de maintenir plusieurs mécanismes cruciaux pour la santé :** la reconstitution des stocks énergétiques, l'élimination des toxines, la stimulation des défenses immunitaires, la production d'hormones (comme la mélatonine), la régulation de l'humeur et du stress, les fonctions d'apprentissage et de mémorisation, la vigilance, la température corporelle et la régulation de la glycémie.

5 CONSEILS FRANCE INSOMNIE POUR MIEUX DORMIR

1

Avoir des horaires réguliers

surtout pour se lever le matin.



2

Avoir des activités physiques

en extérieur à la lumière du jour
(le sommeil de la nuit se prépare le jour).



3

Limiter le café, le thé, les sodas, l'alcool et les écrans le soir

même si ces derniers ont un talent
certain pour vous hypnotiser.



4

La chambre

doit être réservée à la
relaxation et au sommeil.

5

Préférer une courte sieste (20 minutes)

à la grosse matinée si l'on n'a pas assez
dormi la nuit.



France
insomnie
à votre écoute
contact@insv.org

ON PASSE AU PLAN A COMME ANTI-NUIT BLANCHE

DR MARINE COLOMBEL



(Psychiatre, spécialiste en mindfulness, consultation burn-out). La méditation de pleine conscience, ou mindfulness, est un outil efficace pour apaiser l'anxiété et améliorer le sommeil en réduisant les ruminations et l'hyper activation cognitive. Elle favorise la détente et une meilleure régulation émotionnelle, limitant ainsi l'impact du stress. Elle permet également de sortir des mécanismes de ruminations mentales, souvent présents lors des troubles de l'endormissement

et des réveils nocturnes prolongés. La mindfulness, complémentaire aux approches thérapeutiques comme les TCC, la psychoéducation ou la pharmacologie, renforce la résilience psychologique et offre des stratégies durables pour mieux gérer le stress et les troubles du sommeil. Contrairement aux traitements médicamenteux comme les benzodiazépines, son action s'inscrit dans la durée, réduisant ainsi le besoin de médication.

ON PASSE AU PLAN A COMME ANTI-NUIT BLANCHE

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.

DR MARIE ANDRÉE AUQUIER



(Médecin généraliste, spécialisée en médecines complémentaires). Le manque de sommeil est un problème majeur en France, souvent aggravé par un recours trop fréquent aux solutions médicamenteuses. Ces traitements doivent rester une solution ponctuelle, car leur usage prolongé expose à un risque d'accoutumance et de sevrage. Pour un sommeil de qualité, il est essentiel

de respecter ses rythmes biologiques : adopter des rituels apaisants, privilégier un dîner léger et éviter l'activité physique en soirée. Des solutions naturelles comme la phytothérapie (valériane, passiflore, mélisse...) ou la sophrologie offrent également une alternative précieuse pour retrouver des nuits sereines.

ON PASSE AU PLAN A COMME ANTI-NUIT BLANCHE

DR CLAIRE ORSEAU



(Docteur en pharmacie, spécialiste en micronutrition et phytothérapie). Le pharmacien, par sa proximité immédiate avec la patientèle, est un acteur majeur dans la détection et l'accompagnement des patients souffrant de troubles du sommeil et d'anxiété. Grâce à son rôle de conseiller de confiance, il peut sensibiliser les patients et leur proposer des alternatives accessibles, sans ordonnance, telles que la phytothérapie, la complémentation micronutritionnelle, ou encore des techniques de relaxation. Le pharmacien est également en mesure de mettre les patients en relation avec d'autres professionnels de santé, comme les psychiatres,

psychologues ou sophrologues, afin d'assurer un suivi adapté. Les entretiens pharmaceutiques spécifiques doivent être développés pour permettre aux patients d'aborder sereinement, dans un cadre confidentiel, des problématiques délicates telles que le sevrage des anxiolytiques et des hypnotiques. Ces moments d'échange favorisent une prise en charge de qualité, respectueuse des besoins du patient et de ses préoccupations. En outre, le pharmacien assure une prise en charge globale en collaborant étroitement avec le médecin traitant, garantissant ainsi une communication fluide et un suivi optimal du patient.

JE PASSE À L'ACTION

- Sur le chemin du bureau, je descends une station avant pour mettre mon corps en mouvement.
- En télétravail, je fais une marche de 30 minutes après mon déjeuner ou une séance de yoga à la maison avant 18h.
- Au bureau, je prends 10 minutes dans une salle pour méditer.
- Aujourd'hui, je privilégie un encas léger et riche en magnésium (banane ou amandes) et limite la caféine dès 15h.
- Au dîner, je prépare une portion de légumes verts, riches en nutriments favorisant le sommeil.
- J'éteins tous mes écrans 1h avant de me coucher pour limiter la lumière bleue.
- Sur le retour du travail, je note mes 3 succès de la semaine.
- J'ordonne ma chambre, je baisse les volets et mets en place une lumière tamisée 30 minutes avant de me coucher.
- J'ajoute à mon panier de courses : amandes, noix, bananes, kiwis, flocons d'avoine, poissons gras, tisane de camomille, yaourts ou lait, et cerises pour mieux dormir.



L'HERBORISTE DU SOMMEIL

L'Eschscholtzia :

La plante préférée des orthophonistes.

En plus de son nom unique, cette plante est une alliée précieuse pour apaiser l'esprit et favoriser un sommeil profond et réparateur.



La Mélisse :

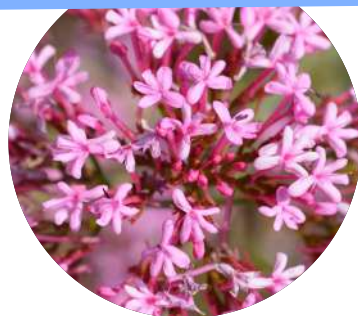
Pour trouver le sommeil, c'est un délice.

Idéale pour calmer les nerfs et soulager les insomnies, la mélisse est parfaite sous forme de tisane avant d'aller se coucher.

La Valériane :

Criez victoire sans réveiller tout le monde.

Connue depuis des siècles pour ses vertus relaxantes, la valériane aide à réduire l'anxiété et à favoriser un sommeil paisible.



La Mélatonine :

Si vous souffrez de troubles du sommeil, la mélatonine peut être votre alliée. Parlez-en à votre pharmacien.

LE MOT DE PILEJE

PILEJE VOUS ACCOMPAGNE

Depuis 30 ans, le laboratoire PiLeJe 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 important de faire les bons choix de prise en charge et d'accompagnement.

Pour certaines situations, l'usage de médicaments est préconisé pour soulager, mais ne permet pas un retour à un sommeil réparateur et durable. Cette situation ne nous convient pas.

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 d'endormissement et de rythme veille-sommeil.

Les solutions existantes, médicamenteuses et nutritionnelles, sont vaines sans l'aide de professionnels de santé et d'un programme personnalisé. C'est dans cette optique que PiLeJe propose un programme de formation adapté aux médecins et aux pharmaciens.

Pour cette campagne nous sommes accompagnés de notre partenaire France Insomnie, la première association nationale de patients. 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.

43%

**des français souffrent de troubles
du sommeil, c'est peut-être votre cas.**



**Scannez pour trouver des
conseils d'experts**

À Chacun son Sommeil est une Campagne Nationale organisée
par le laboratoire PiLeJe, avec le soutien de France Insomnie.



En partenariat
avec



Rendez-vous sur : www.achacunsonsommeil.fr

PILEJE - S.A.S. au capital de 1.180.400 € - Siège social : 38-35 Rue de la Fédération - 75015 PARIS. Logistique et administratif :
7, rue des 2 Provinces, Saint-Laurent-des-Autels, 45270 Orléans d'Anjou - RCS PARIS : 950 450 432 00087 / NUWETACSS

