

À CHACUN SON SOMMEIL

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

**LA 5^{ÈME} ÉDITION DE LA CAMPAGNE À CHACUN SON SOMMEIL
REVIENT AVEC SON PLUS BEAU SOURIRE !**

Stress, lassitude, inquiétudes liées au Covid-19... la santé mentale des Français demeure abîmée dans ce contexte inédit. Selon les résultats d'une enquête CoviPrev (2020)¹, il est également montré que l'état anxieux des Français se maintient à un niveau élevé et impacte le sommeil de manière considérable. Or nous savons qu'un sommeil malmené (stress, réveils précoces...) peut avoir de nombreuses répercussions sur la santé (obésité, dépression, diabète, maladies cardio-vasculaires...). Une autre étude menée en novembre 2020² affirme que près d'1 Français sur 2 déclare que la qualité de son sommeil s'est dégradée depuis le début de la crise sanitaire. Les ventes de psychotropes ont progressé sur la période de mars 2020 à avril 2021 de 7% en 2020 et de 10% sur le début de l'année 2021³.

**STRESS, ANXIÉTÉ... QUELLES SONT LES
RÉPERCUSSIONS SUR LE SOMMEIL ? COMMENT
LA CRISE SANITAIRE A MODIFIÉ LE SOMMEIL DES
FRANÇAIS ? COMMENT RETROUVER UN SOMMEIL
DE QUALITÉ ? QUELLES SONT LES SOLUTIONS
ADAPTÉES À CHACUN POUR BIEN DORMIR ?**

Le Laboratoire PiLeJe a développé une expertise dans la prise en charge des troubles du sommeil au travers de **solutions individualisées à base de plantes et de mélatonine**.

Et le rire dans tout ça ? N'aurait-il pas des bénéfices sur la qualité du sommeil ? Ne permettrait-il pas de réduire le stress ?

Parce que le rire possède des bienfaits insoupçonnés sur la santé, nous vous proposons de rire à gorge déployée durant tout le mois de mars 2022. Fort de son expertise dans les démarches de prévention et de conseils santé, le Laboratoire PiLeJe propose au grand public une **5^{ème} édition de la campagne A chacun son sommeil** qui sera placée sur la thématique du rire.

¹ 6 avril 2021, Enquête CoviPrev (menée de façon répétée par Santé Publique France depuis mars 2020)

² Novembre 2020, Sondage réalisé par Synadict et l'institut Harris Interactive

³ 27 mai 2021, étude menée par Epi-Phare – étude menée de mars 2020 à avril 2021

AU PROGRAMME DU MOIS DE MARS 2022



DES RENCONTRES VIDÉOS

Le sommeil au temps du Corona

Le Dr Patrick Lemoine, *Docteur en neurosciences et psychiatre*, répondra aux différentes questions sur les liens qui existent entre sommeil et santé, et plus particulièrement dans ce contexte sanitaire inédit.

Le rire, un allier face à l'état d'anxiété et de stress

Une rencontre avec le **Pr Gérard Ostermann**, *Psychothérapeute, analyste, médecin interniste*.

Lâcher prise grâce au yoga du rire

Avec **Fabrice Loizeau**, *Président Fondateur de l'Institut Français du Yoga du Rire et de Rire et Santé*.

Des saynètes humoristiques

Imaginées par **Yanik Vabre**, *comédien et auteur* notamment de « Scènes de Ménages », « Nos chers voisins » ; il écrit également pour le théâtre et la publicité. À travers l'ensemble de ses formats à succès, Yanik Vabre sait divertir le grand public ; dans le cadre de la campagne, ses saynètes mettent en scène des scénarii décalés sur les problématiques de sommeil au quotidien.

SE TESTER

Un quizz et un test de connaissances mis à disposition **autour du sommeil**.

SE METTRE EN CONDITION

DE NOMBREUX CONTENUS DIGITAUX MIS À DISPOSITION :

Conseils d'experts, playlist spotify, vidéos sur le sommeil, la nutrition, le stress et l'anxiété conçus et pensés pour accompagner le grand public tout au long du mois de mars 2022. .

sur   

JOUER

UN JEU CONCOURS sur les réseaux sociaux du Laboratoire PiLeJe avec de nombreux cadeaux à la clef !

sur  



ET AUSSI DANS TOUTE LA FRANCE, DES CONSEILS INDIVIDUALISÉS EN PHARMACIE

Comme chaque année, la campagne est relayée en officine auprès des partenaires et professionnels de santé PiLeJe.

QUI SOMMES-NOUS ?

France Insomnie, **première association nationale de patients insomniaques, a été instituée en mars 2016** à l'initiative de patients insomniaques et de professionnels de santé spécialistes du sommeil. Elle a

pour objet de fédérer les personnes physiques ou morales autour des troubles du sommeil liés à l'insomnie et de promouvoir la reconnaissance de l'insomnie et sa prise en charge.

NOS MISSIONS

- **Faciliter les échanges** et le partage d'expériences entre patients ;
- **Améliorer l'information** des patients sur l'évolution des recherches et des traitements de l'insomnie ;
- **Sensibiliser les pouvoirs publics** à la réalité de cette pathologie et les inciter à améliorer sa prise en charge, en développant sur tout le territoire, les thérapies scientifiquement reconnues et en incitant à mettre en place une formation plus approfondie pour tous les médecins ;
- **Encourager la recherche médicale et pharmaceutique** pour comprendre et mieux traiter ces troubles.

NOTRE ORGANISATION

France Insomnie 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 ACTIONS

- **Recueillir et capitaliser les témoignages** et les situations vécues par les patients insomniaques ;
- **Apporter des éléments d'information** (en l'état de la recherche et des connaissances médicales) susceptibles de répondre aux attentes des patients ;
- **Communiquer** : lettre d'information, site Internet, blog, forum, réseaux sociaux, échanges avec la presse... ;
- **Organiser régulièrement des rencontres** avec les patients, conférences, tables rondes... autour de l'insomnie ;
- **Sensibiliser le corps médical** à la complexité de la prise en charge de l'insomnie et à l'écoute des patients souffrant d'insomnie ;
 - **Participer** à des séminaires, colloques, congrès liés aux problèmes de l'insomnie ;
- **Assurer une veille technologique** ;
- **Mieux faire connaître auprès du corps médical** les problèmes liés à l'insomnie dans la vie quotidienne.



EN RAISON DE LA CRISE SANITAIRE, LES PERMANENCES « FRANCE INSOMNIE À VOTRE ÉCOUTE » SE TIENNENT DORÉNAVANT EN VISIOCONFÉRENCE CHAQUE 3E JEUDI DU MOIS.

MVAC 8

28 rue Laure Diebold

75008 Paris

E-mail : contact@franceinsomnie.fr

www.franceinsomnie.fr

Facebook : facebook.com/FranceInsomnie

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



QUI SOMMES-NOUS ?

Organisme de référence du yoga du rire, **nous répandons du rire et du dynamisme partout en France et dans le monde.** Nous formons la nouvelle génération d'animateurs, de professeurs de Yoga du rire et enthousiasmons les Entreprises... Une équipe réunie autour de Fabrice Loizeau, 1^{er} en France et Europe francophone à recevoir les plus hautes distinctions.

Le Yoga du rire est un concept original créé par un docteur en médecine indien exerçant à Mumbai (Inde), le Dr Madan Kataria. Convaincu par la littérature scientifique montrant les effets sur la santé physique et mentale, il lance, en Inde, le premier club de yoga du rire dans un parc le 13 mars 1995 avec seulement une poignée de personnes. Le yoga du rire arrive en France en 2002. Aujourd'hui, le phénomène est planétaire et des milliers de pratiquants de yoga rire sont recensés dans plus de 108 pays (2020).

Techniquement, le Yoga du rire est une combinaison de rires sans raison, de mouvements et de respirations profondes. N'importe qui peut ainsi rire, sans recourir à l'humour ou aux blagues. On l'assimile à un exercice corporel et collectif qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Le concept est reconnu par les neurosciences et salué pour ses bienfaits sur la santé : « le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé ». On obtient même des bénéfices supérieurs !

LE YOGA DU RIRE

- Forme la nouvelle génération d'animateurs et Professeurs de Yoga du rire partout en France (Dom Tom inclus) et dans le monde.
- Aide les entreprises et les professionnels avec des méthodes positives originales : sensibilisation, formation, assimilation.

EN QUELQUES CHIFFRES :

- 312 730 cœurs touchés en France et ailleurs
- 1^{er} établissement français à recevoir les plus hautes distinctions mondiales
- 15 ans d'expérience

LE FONDATEUR

Fabrice Loizeau, un français qui fait rire le monde. Fabrice diffuse le yoga du rire à travers la planète et est devenu un des 10 premiers experts à travers le monde. Formateur de ce concept en France et hors hexagone, Fabrice fut l'assistant, en Inde, du médecin fondateur du rire anti-stress (Dr Kataria). Aujourd'hui, bras droit du Dr Kataria, il continue de diffuser la bonne humeur et l'optimisme notamment en France, son pays natal... Il dirige l'Institut Français du yoga du rire et fonde l'Ecole du Positif avec une chouette équipe d'experts dans le domaine des sciences du positif (médecin, universitaire, etc.). Il intervient auprès du grand public, des professionnels, en entreprise et lors de grands événements médiatiques (TEDx...).



INSTITUT FRANÇAIS YOGA DU RIRE & DU RIRE SANTÉ

28 rue Laure Diebold 75008 Paris.

E-mail : contact@formation-yogadurire.fr

www.yanikvabre.fr

www.rire-en-entreprise.com

www.ecole-du-positif.com

www.yoga-du-rire-observatoire.info

Tél : 02 99 00 22 10



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.**

Chiffres Clés : 600 salariés répartis sur 5 sites en France ; 318 références de produits disponibles ; présent dans 35 pays dont 8 filiales (Espagne, Allemagne, Benelux, Italie, Suisse, Norvège, Danemark et Suède).

www.pileje.com - Suivez nous sur

www.solutions.pileje.fr



Caroline Lamberti

*Responsable communication
externe et interne*

c.lamberti@pileje.com

01 45 51 69 60 - 06 73 89 18 42

Cécile Chaumette

*Consultante
relations presse et publiques*

c.chaumette@pileje.com

01 80 05 80 10