

DU 19 FÉVRIER AU
31 MARS 2024

7^{ème} édition

À CHACUN SON SOMMEIL



CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

BIEN DORMIR, ÇA SE PRÉPARE

LE LIVRET DE CHEVET

**UN PEU DE LECTURE
POUR RETROUVER LE SOMMEIL.**

Pour profiter de nuits paisibles et être en forme la journée, PiLeJe vous propose 7 jours de conseils, d'activités et d'informations car **Bien Dormir, ça se prépare !**



En partenariat
avec



VOUS ACCOMPAGNENT

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 à base de mélatonine et issues de l'expertise du végétal pour accompagner ou pour répondre aux troubles 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 de leurs patients dans l'accompagnement nutritionnel des troubles du sommeil.

NOTRE PARTENAIRE FRANCE INSOMNIE

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.

OÙ SE CACHE LE SOMMEIL ?

Par une douce soirée d'hiver, La Fatigue décida d'inviter tous ses amis à une soirée pyjama. Avant l'heure du coucher, La Fatigue proposa à ses convives de jouer à une partie de cache-cache.

Tous ses amis acceptèrent avec joie, à l'exception de La Tranquillité qui préférait observer le jeu de loin.

La Fatigue commença à compter jusqu'à 100. L'Empressement est le premier à avoir trouvé sa cachette, sans trop réfléchir, il se positionna sous une couette. L'Anxiété quant à lui se cacha dans le placard et fut rapidement rejoint par la Peur qui eut la même idée !

La Tristesse quant à elle, commença à pleurer, elle ne trouvait pas d'endroit où se cacher, elle finit donc par rejoindre La Peur et l'Anxiété dans le placard.

La Fatigue était toujours en train de compter "90, 91, 92...". Le Désespoir était de plus en plus désespéré, il ne savait pas où se cacher...100 !" a crié La Fatigue "tenez-vous prêts, j'arrive !"

Le premier à être retrouvé fut Le Doute devant une porte, il n'avait pas su choisir sa cachette hésitant pendant de longues secondes entre la chambre à coucher et le salon. Et ainsi de suite, La Fatigue trouva l'Empressement, L'Anxiété, La Peur, La Tristesse et Le Désespoir.

Quand ils furent tous réunis, La Fatigue dit "mais il en manque un ! Où se trouve Le Sommeil ?"

La Fatigue commença à le chercher partout, dans chaque petit recoin de la maison, en vain...

Les heures passèrent et Le Sommeil ne pointait toujours pas le bout de son nez. Le jour commença à se lever, et alors, découragés, La Fatigue, La Peur, L'Anxiété, La Tristesse, Le Doute et Le Désespoir se tournèrent vers La Tranquillité !

"Tu ne dis rien depuis le début du jeu ! Sais-tu où se trouve Le Sommeil ?"

La Tranquillité qui était profondément plongée dans ses pensées prit quelques secondes avant de répondre :

"Je l'avais presque trouvé, avant que vous ne veniez me déranger. Si vous souhaitez retrouver Le Sommeil, il faut justement que vous arrêtiez de le chercher, Le Sommeil a toujours été le plus fort à cache-cache, c'est bien pour cela que je ne joue jamais à ce jeu avec lui. Faites-moi confiance, ne cherchez plus et vous le trouverez."

La bande d'amis ne comprenait pas "comment retrouver Le Sommeil sans le chercher ? C'est impossible !"

Et pourtant, ils décidèrent d'imiter La Tranquillité, en ne cherchant plus et en laissant leur esprit vagabonder, s'imaginant que le Sommeil était peut-être caché au bord d'un fleuve, ou en haut d'une montagne...

Il ne leur fallut finalement que quelques minutes avant d'enfin retrouver Le Sommeil. Il était là depuis le début à les observer s'agiter, se questionner, s'énerver, attendant patiemment que La Tranquillité gagne leurs esprits et qu'ils cessent enfin de le chercher.





JOUR 2



LA PAGE D'ÉCRITURE

1. QUEL EST L'ÉVÉNEMENT LE PLUS POSITIF DE MA JOURNÉE ?

2. QUELLES SONT LES CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS LE PLUS RECONNAISSANT AUJOURD'HUI ?

**3. QUELS SONT LES SONS, LES ODEURS OU SENSATIONS
QUI M'APAISENT ?**

**4. QUEL A ÉTÉ MON RÊVE LE PLUS MARQUANT RÉCEMMENT
ET QUE SIGNIFIE T-IL ?**

JOUR 3

LES CONSEILS DE France InSomnia ^à APPLIQUER LA JOURNÉE POUR RETROUVER LE SOMMEIL

On a souvent tendance à oublier les règles les plus élémentaires d'une bonne hygiène de vie favorisant le sommeil.

Voici dix étapes pour retrouver le sommeil :

1. CONNAÎTRE SES BESOINS

- Profiter de jours de repos ou vacances pour noter ses horaires de sommeil sur **un agenda du sommeil (page 14)**.

Objectif : Se réveiller avec la sensation d'avoir bien dormi et d'être en forme.

2. HORAIRES DE SOMMEIL RÉGULIERS

- Se lever à la même heure tous les matins, même le week-end. C'est votre horloge interne qui dicte vos rythmes de sommeil.

3. ÉCOUTER SON RESENTI

- Aller se coucher dès les premiers bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...

4. LA CHAMBRE, LA PIÈCE OÙ L'ON DORT

- La chambre doit exclusivement être réservée au sommeil et à l'intimité. Évitez la TV, les smartphones ou tablettes, privilégiez les livres ou magazines.

Créez un cadre favorable avec une chambre à 18° et une obscurité complète.

5. PRÉPARER SON SOMMEIL

Les habitudes à éviter :

- Repas trop copieux / trop d'excitants comme du café, du thé ou de l'alcool... après 16h.
- Limiter l'usage des écrans avant d'aller au lit (lumière bleue).
- Évitez les activités intenses.

Les habitudes à prendre :

- Se relaxer.
- Faire ce qu'on aime.
- Instaurer des rituels.



6. LA NUIT COMMENCE LE JOUR

- S'exposer à la lumière le matin.
- Avoir des activités physiques.
- Ne pas faire de sieste de plus de 20 minutes.

7. ÉCOUTER SON RESENTI

- Ne pas se focaliser à tout prix sur son insomnie. Si on ne dort pas bien une nuit, on dormira mieux la prochaine.
- Évitez que ça devienne obsessionnel, privilégiez la qualité du sommeil à la quantité. Huit heures de sommeil n'est pas une règle absolue. Le seul indice à prendre en compte est votre forme au réveil et le reste de la journée.

8. NE TOURNEZ PAS EN ROND

- En cas d'insomnie, ne restez pas au lit plus de 20 minutes. Levez-vous, allez dans une autre pièce sans avoir une activité stimulante. Retourner se coucher lorsque les signes du sommeil sont de retour.

9. SOLUTIONS ALTERNATIVES

- Essayer les méthodes douces: phytonutrition, relaxation, auto-massage, méditation, sophrologie, hypnose, Thérapie Comportementale et Cognitive (TTC).

10. EN COMPLÉMENT

- N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



JOUR 4

COMMENT S'ALIMENTER LA JOURNÉE POUR BIEN DORMIR ?

Par la diététicienne-nutritionniste SOLVEIG DARRIGO-DARTINET.



De nombreux facteurs peuvent perturber votre sommeil, que ce soit le stress, l'anxiété, le bruit, etc. Les erreurs alimentaires ont aussi une influence. Afin de les éviter, voici quelques conseils pour concocter des menus favorisant un sommeil serein...

LES HABITUDES À PRENDRE

- Un repas du soir **trop copieux et trop gras**, il diffère le moment d'endormissement car l'estomac va mettre plus de temps à digérer, en raison du volume des aliments et parce que les graisses y stagnent plus longtemps.

Limitez au dîner la quantité de matières grasses, visibles (sauces, crème...) ou cachées (charcuterie, fromages...).

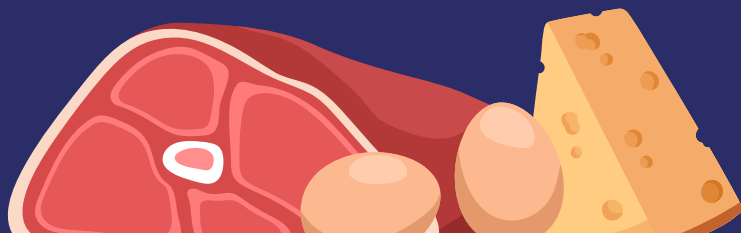
Seuls les acides gras essentiels (huiles végétales, poissons) ont un rôle favorable sur le sommeil : ils assurent la souplesse et la perméabilité des membranes cellulaires, notamment du cerveau et du système nerveux, et sont garantes de la bonne circulation des infos, ce qui est essentiel à la détente et au sommeil.

- Chaque individu est plus ou moins sensible aux boissons excitantes.

À titre préventif, mieux vaut éviter l'excès de café et d'alcool qui ont tendance à maintenir éveillé !

- **Les protéines** ont un effet stimulant sur l'organisme.

Pour cette raison, une petite portion de viande (peu grasse) ou de poisson ou œuf devrait suffire lors du dîner.



LA COLLATION POUR BIEN PRÉPARER LE SOMMEIL

- Privilégiez les **fruits séchés** (pruneaux, raisins secs...) et **secs/oléagineux** (noix, amandes...) riches en magnésium qui contribue à améliorer l'assimilation du tryptophane pour une bonne préparation au sommeil.

Les ingrédients bénéfiques pour le sommeil

- Les **glucides lents** type féculents et les fruits dont le fructose s'assimile lentement conviennent également.
- Le **tryptophane** : un acide aminé essentiel présent dans les **produits laitiers**, dans les **volailles** et les **produits de la mer**.
- Les **vitamines du groupe B** participent au bon état de notre système nerveux, dans les **céréales complètes**, légumes verts à feuilles (épinards, blettes...).
- Le **magnésium**, le **calcium** et le **cuivre** qui agissent en faveur d'un sommeil calme et réparateur : dans les **graines** (noix...) et **fruits secs** (pruneau...).
- Certaines **épices** (cannelle...), **herbes** et **plantes médicinales** aux vertus calmantes (verveine, mélisse...).

AU MENU DU SOIR :

Favorisez les **féculents**, les **légumes**, une petite quantité de viande blanche/volaile ou poisson peu gras ou œuf, un **laitage**, un **fruit** (fruit frais et/ou fruits secs) ?

Et n'oubliez pas d'agrémenter vos recettes de graines (noix, amandes...), de certaines épices (cannelle...), herbes et plantes médicinales aux vertus calmantes (verveine, mélisse...).



MENU POUR BIEN DORMIR

- **Veluté « orange »** (recette détaillée avec atouts)
(carottes, lentilles corail, potiron, curcuma ou curry, coco, coriandre)

- **Salade d'endives à la mousse de betteraves et noix, pain au levain toasté**

L'info Nutrition de Solveig : Une salade élégante où la mousse vient garnir les feuilles d'endives qui servent de barquettes. Huile de noix et noix fournissent de bons acides gras essentiels, les oméga 3, utiles pour la détente du cerveau.

- **Poire à l'infusion de badiane et verveine**

L'info Nutrition de Solveig : Un dessert idéal pour terminer un dîner sur une note savoureuse et digeste, grâce à l'infusion de plante et d'épice aux vertus apaisantes.

VELOUTÉ "ORANGE"

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MIN

TEMPS DE CUISSON : 20MIN

POUR 4 PERSONNES :

- 100g de lentilles corail (au rayon bio/ diététique des grandes surfaces)
- 1 échalote
- 1 tranche de potiron de 500 g (ou potimarron ou courge butternut ou un mélange)
- 2 carottes bio
- 1 demi cube (ou 1 cuil. à café) de bouillon de légumes bio (type Jardin Bio)

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
- 10 cl de lait de coco
- Sel, poivre du moulin
- 10 cl de lait de coco
- Sel, poivre du moulin
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre (ou de curry)

Facultatif : 2 cuil. à soupe de graines de courge





PRÉPARATION

- Rincez et égouttez les lentilles corail.
- Pelez et émincez l'échalote.
- Coupez la tranche de potiron en gros cubes et éliminez leur peau épaisse.
- Rincez-les sous un filet d'eau fraîche.
- Brossez les carottes sous un filet d'eau fraîche avant de les couper en rondelles.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis ajoutez l'échalote.
- Lorsqu'elle devient translucide, versez les cubes de potiron, les rondelles de carottes et les lentilles dessus, saupoudrez de curcuma et remuez à la spatule en bois pendant 3 min. Ajoutez ensuite le bouillon cube émietté, de l'eau à hauteur.
- Baissez le feu, salez et remuez. Laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.
Facultatif : pendant ce temps, poêlez à sec les graines de courge jusqu'à ce qu'elles crépitent et réservez.
- Versez le lait de coco et la moitié de la coriandre, mélangez et laissez mijoter quelques minutes.
- Mixez l'ensemble au mixeur plongeant.
- Poivrez et saupoudrez du reste de coriandre ciselée. Servez chaud.

VARIANTES :

- Remplacez le curcuma par du gingembre frais ou de la citronnelle.
- La coriandre fraîche peut être remplacée par du basilic thaï.
- Les graines de courge par une pincée de noix de coco râpée au moment de servir.

L'info Nutrition de Solveig : Ce potage équilibré à base de légumes et féculent (lentilles) convient parfaitement pour un dîner. Ceux-ci sont riches en caroténoïdes, qui donnent cette belle couleur orangée. Quant aux glucides lents des lentilles corail, ils aident le cerveau à sécréter la précieuse hormone du sommeil, la **sérotonine**, tout en donnant de l'onctuosité à la recette.

JOUR 5

SOUFFLEZ UN PEU

Exercices de respiration pour aider à la relaxation et favoriser un meilleur sommeil :

1. RESPIRATION PROFONDE

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
- Inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre.
- Retenez votre souffle pendant quelques secondes.
- Expirez lentement par la bouche ou le nez.
- Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.

2. RESPIRATION 4-7-8

- Inspirez silencieusement par le nez pendant 4 secondes.
- Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
- Expirez complètement par la bouche avec un sifflement pendant 8 secondes.
- Répétez ce cycle quatre fois.

3. RESPIRATION GUIDÉE OU VISUALISATION

- Fermez les yeux et imaginez une scène relaxante.
- Inspirez et imaginez toujours cette même scène.
- Expirez et imaginez évacuer le stress et la tension.



JOUR 6

LES GESTES DIGITAL DETOX



Offrez-vous le cadeau d'un sommeil réparateur et d'une vie plus sereine, loin de l'agitation numérique.

Par le Docteur François Duforez, 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.



1. RITUEL DE COUCHER ZEN

- **Privilégiez des activités calmes et tranquilles** : un bon livre, de la musique douce, des étirements... l'occasion de redécouvrir le plaisir des choses simples, loin des écrans.

2. CHAMBRE = ZONE SANS ÉCRANS

- **Faites de votre chambre un havre de paix**. Remplacez le téléphone sur la table de nuit par un réveil traditionnel et faites le choix d'une literie et d'un oreiller de qualité.

3. NUIT TRANQUILLE

- **Activez le mode «Ne Pas Dérangez» sur votre téléphone**. Dormez d'un sommeil plus réparateur sans être interrompu par des notifications.

4. ÉVITEZ LES ÉCRANS AVANT DE DORMIR

- **Dites non aux sessions de travail tardives et aux marathons de séries avant le coucher**.

JOUR 7

L'AGENDA DU SOMMEIL

DATE :	0H	2H	4H	6H	8H	10H	12H	14H	16H	18H	20H	22H	24H	OBSERVATION
LUNDI														
MARDI														
MERCREDI														
JEUDI														
VENDREDI														
SAMEDI														
DIMANCHE														

LÉGENDE :

 Sommeil
calme

 Sommeil
agité

 Lever

 Coucher

 Repas

LE RÔLE DES PLANTES ET DE LA MÉLATONINE POUR VOUS AIDER À RETROUVER LE SOMMEIL



L'ESCHSCHOLTZIA DIFFICILE À ÉCRIRE, FACILE À TROUVER.

Cette plante 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 sommeil.



« JE SUIS MÉLISSE UNE PLANTE QUI DESTRESSE OH OH »

La Mélisse est une plante réputée depuis longtemps pour son efficacité dans les états de déprime.

De nombreuses études ont d'ailleurs mis en évidence son action pour la réduction des spasmes, de l'anxiété et du stress.



LA VALÉRIANE À VOS OREILLERS...PRÊT...DORMEZ !

C'est la 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 SON EXPRESSION PRÉFÉRÉE : « BAILLE, BAILLE »

La mélatonine, contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire.

L'effet bénéfique sur le temps d'endormissement est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher. L'effet bénéfique sur l'atténuation des effets du décalage horaire est obtenu par la consommation de 0.5mg de mélatonine avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée.

© Houghton PJ. The scientific basis for the reputed activity of Valerian. J Pharm Pharmacol 1999 ;51 :505-12 / Heinle 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 / Aubert 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 / Cases 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 / Kennedy 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 / Guginski 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.



POUR PLUS D'INFORMATIONS :



www.achacunsonsommeil.fr

PILEJE - S.A.S. au capital de 1.190.400 € - Siège social : 31-35 Rue de la Fédération - 75015 PARIS. Logistique et administratif : 7, rue des 2 Provinces, Saint-Laurent-des-Autels, 49270 Orée d'Anjou - RCS PARIS : 950 450 452 00087 / YUVRETACSS