

## **Agir pour mieux dormir**

### 1 semaine pour retrouver le sommeil

Une action de prévention organisée par CCMO Mutuelle  
du 20 au 23 avril en Picardie

**CCMO Mutuelle organise une semaine dédiée au sommeil pour en comprendre les bienfaits et l'améliorer. Du 20 au 23 avril 2021, la mutuelle propose différentes actions de prévention, gratuites et ouvertes à tous, en ligne et dans ses 4 agences de Picardie : à Beauvais, Amiens, Creil et Compiègne. Au programme, des rendez-vous personnalisés avec un spécialiste du sommeil, une conférence en ligne et un podcast dédié à la thématique. Avec cette action de sensibilisation, CCMO mutuelle poursuit son implication en tant qu'acteur de prévention santé.**

Alors que la France connaît de nouvelles restrictions sanitaires liées à l'épidémie de la Covid-19, la question de la qualité et de l'importance du sommeil est plus que jamais d'actualité. 1 an après le 1<sup>er</sup> confinement, la « coronasomnie » a fait son apparition : elle rassemble divers troubles du sommeil liés à la pandémie. Selon une enquête\* réalisée par Opinion way **la crise sanitaire perturbe toujours le sommeil des Français.**

*Les Français déclarent dormir en moyenne 7h16 en semaine et 7h52 le week-end.*

*4 Français sur 10 rencontrent des troubles du sommeil.*

*45 % des Français décrivent un trouble du sommeil durant le deuxième confinement, le plus souvent des insomnies et des troubles du rythme de sommeil.*

*\* sondage réalisé en ligne du 8 au 15 janvier 2021 par Opinion Way de 1 010 personnes de 18 à 65 ans*

CCMO Mutuelle, acteur de prévention santé, propose 4 jours d'actions pour apprendre à mieux dormir. Objectifs de cette semaine :

- Connaître les bienfaits du sommeil
- Savoir repérer les éléments perturbateurs du sommeil
- Apprendre à se relaxer pour favoriser l'endormissement

### Des rendez-vous personnalisés avec un expert du sommeil

**Du 20 au 23 avril**, un spécialiste du sommeil se rendra chaque jour dans une des agences de la mutuelle CCMO. Lors de ce rendez-vous personnalisé (sur inscription), le public repartira avec toutes les clés adaptées à ses propres problématiques liées au sommeil. Chaque agence CCMO Mutuelle mettra à disposition une documentation complète sur la thématique.

## Une conférence en ligne ouverte à tous

**Mardi 20 avril à 18h00**, CCMO Mutuelle propose une conférence en ligne sur le sommeil, gratuite sur inscription et ouverte à tous (adhérents et grand public). Deux chargés de prévention de la Mutualité Française détailleront durant 1 heure les bienfaits et les cycles du sommeil. Ils reviendront sur les facteurs favorisant un sommeil de qualité.

### Agir pour mieux dormir avec CCMO Mutuelle

- Mardi 20 avril : agence de Beauvais centre-ville
- Mercredi 21 avril : agence d'Amiens
- Jeudi 22 avril : agence de Creil
- Vendredi 23 avril : agence de Compiègne

Inscription sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr) espace « Ma santé et moi » via le formulaire en ligne.



## Un podcast dédié lancé pour l'occasion

La mutuelle CCMO a réalisé son premier podcast « 5 conseils pour mieux dormir ». Laurence Roux-Fouillet, sophrologue, y prodigue des conseils pour favoriser l'endormissement et passer de bonnes nuits. Accessible à tous, le podcast sera diffusé prochainement sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr) et sur les plateformes de podcasts dédiées. Ce podcast est le premier d'une série à venir sur différentes thématiques.

*La crise sanitaire que nous traversons depuis désormais 1 an a des conséquences sur la santé des Français. Outre la Covid-19, l'anxiété et le stress liés au contexte peuvent altérer la qualité du sommeil. C'est pourquoi nous tenions à sensibiliser le grand public et accompagner les personnes souffrant de troubles du sommeil. La proximité est une valeur historique de la mutuelle et nous mettons régulièrement des actions en place pour accompagner le plus grand nombre sur les problématiques de santé actuelles. Grâce à la Semaine du sommeil que nous organisons, les personnes concernées par divers troubles du sommeil disposeront de clés concrètes pour mieux dormir. Explique Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle.*

**Pour toute interview ou demande supplémentaire, vous pouvez vous adresser à Léa, Attachée de presse, au 0 777 385 285 ou [ldoucet@presstance.com](mailto:ldoucet@presstance.com)**

### A propos de CCMO Mutuelle | [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires. Elle couvre aujourd'hui près de 200 000 personnes en santé et 100 000 personnes en prévoyance. 50 % d'individuels, 50 % en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Retrouvez la Mutuelle CCMO sur   

**Contact presse CCMO Mutuelle | Presstance – Léa Doucet • 0 777 385 285 [ldoucet@presstance.com](mailto:ldoucet@presstance.com)**