

Agir pour mieux dormir

1 semaine pour retrouver le sommeil

Une action de prévention organisée par CCMO Mutuelle
du 14 au 18 mars 2022

À l'occasion de la 22^{ème} Journée nationale du Sommeil, CCMO Mutuelle organise une semaine d'actions dédiées à cette thématique. Du 14 au 18 mars 2022, la mutuelle propose des actions de prévention, gratuites et ouvertes à tous, pour faire face aux diverses pathologies du sommeil. Des rendez-vous personnalisés avec un professionnel du sommeil sont prévus dans les 4 agences picardes de la mutuelle CCMO (à Beauvais, Amiens, Creil et Compiègne). Une conférence en ligne avec une sophrologue pour prendre en main son sommeil est organisée, avec une initiation à la sieste flash. Un podcast sur les secrets de la sieste est également disponible sur www.ccmo.fr

Déclin du sommeil des Français ([Source : Santé Publique France](#))

-> Les adultes Français dorment en moyenne **6h42 par nuit**. Soit **1h30 de moins qu'il y a 30 ans**.

-> Près de **quatre Français sur cinq déclarent rencontrer des difficultés à s'endormir** le soir, alors que Santé publique France recommande une moyenne de 7 heures de sommeil.

Le manque de sommeil, peut être lié à diverses causes et engendrer des conséquences sur le quotidien, impactant l'humeur, le bien-être, l'apprentissage, et la santé.

C'est pour répondre à ces difficultés que CCMO Mutuelle, acteur de prévention santé, organise la semaine du sommeil « Agir pour mieux dormir ! ». Du 15 au 18 mars 2022, des professionnels du sommeil accueillent le public dans 4 villes de Picardie, lors de rendez-vous individuels, pour délivrer des conseils personnalisés pour mieux dormir.

5 jours pour apprendre à mieux dormir

CCMO Mutuelle propose 5 jours d'actions pour apprendre à mieux dormir : **du 14 au 18 mars**. Objectifs de cette semaine :

- Connaître les bienfaits du sommeil
- Comprendre les différentes pathologies du sommeil, focus sur le stress, l'anxiété et la charge mentale
- Apprendre à dépasser ces éléments perturbateurs
- S'initier à la sieste flash



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Des rendez-vous personnalisés avec un expert du sommeil

À partir du 15 mars, un spécialiste du sommeil se rendra chaque jour dans une des agences de la mutuelle CCMO.

Lors de ce rendez-vous personnalisé, le public repartira avec les clés adaptées à ses propres problématiques liées au sommeil. Chaque agence CCMO Mutuelle mettra à disposition une documentation complète sur la thématique.



Un rendez-vous avec une spécialiste du sommeil, en 2021.

Agir pour mieux dormir avec CCMO Mutuelle

- Mardi 15 mars : agence de Beauvais centre-ville
- Mercredi 16 mars : agence d'Amiens
- Jeudi 17 mars : agence de Creil
- Vendredi 18 mars : agence de Compiègne

Inscription en cliquant [ici](#) ou sur www.ccmo.fr espace « Ma santé et moi » via le formulaire en ligne.

Une conférence en ligne ouverte à tous

Lundi 14 mars à 18h00, une sophrologue, Laurence Roux-Fouillet, présente une conférence en ligne, ouverte à tous (adhérents et grand public), gratuitement et sur inscription, intitulée « Je prends en main mon sommeil ». Les insomnies dues à la charge mentale, au stress, à l'anxiété, sont analysées et Laurence explique comment les dépasser. Durant cette conférence, les participants sont initiés à la **sieste flash**, pause revigorante aux multiples bénéfices.

Inscription sur www.ccmo.fr espace « Ma santé et moi » via le formulaire en ligne ou [ici](#).

Un podcast accessible à tous

CCMO Mutuelle profite de cette semaine sur le sommeil pour lancer le sixième épisode de son Podcast « Pause santé » sur les secrets de la sieste. Durant environ 5 minutes, Laurence Roux-Fouillet, prodigue ses conseils et astuces pour profiter d'un sommeil réparateur en quelques minutes. Ce podcast est accessible à tous sur le site internet de CCMO Mutuelle, rubrique Ma santé et moi en [cliquant ici](#), ainsi que sur les plateformes de podcast comme, Apple podcast, Deezer, Spotify, Google podcast. D'autres podcasts sur les thèmes de la mémoire, l'alimentation, des addictions et de la gestion de la douleur sont aussi disponibles.

« Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Or, plus des trois quarts des Français se plaignent de la qualité de leur sommeil. C'est pour cela que nous nous efforçons de sensibiliser le grand public et de l'accompagner vers un mieux-être. En tant qu'acteur de prévention santé, nous mettons tout en place pour que les participants repartent avec des solutions concrètes pour mieux dormir » explique Pol-Henri Minvielle, Directeur Général de CCMO Mutuelle.

→ Journalistes, si vous souhaitez rencontrer les participants dans l'une de nos agences, participer à la conférence en ligne et vous initiez à la sieste flash, contactez Léa Doucet, attachée de presse, au 0 777 385 285 ou ldoucet@presstance.com.



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

À l'issue de la conférence en ligne, vous pourrez interviewer Pol-Henri Minvielle, Directeur Général de CCMO Mutuelle, ainsi que Laurence Roux-Fouillet, sophrologue.

A propos de CCMO Mutuelle | 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 plus de 170 000 personnes en santé et 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