

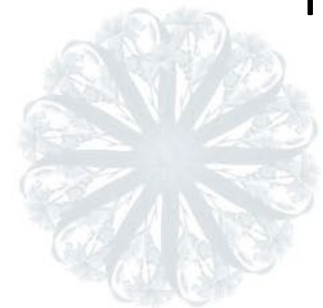
2èmes JOURNÉES DU GETCOP



TROUBLES DU SOMMEIL & LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES

France Insomnie

Jean-Marc Loison
Président



METZ CONGRÈS ROBERT SCHUMAN 27-28 SEPTEMBRE 2019



France
Insomnie

L'insomnie en quelques chiffres



Nous passons le tiers de notre vie à dormir



30 % de personnes sont insomniaques



10 % présentent une forme sévère

Coût : > 2 milliards d'euros par an

Qui sommes-nous?

France Insomnie : association nationale loi 1901

Création : mars 2016

Initiative : patients insomniaques et professionnels de santé spécialistes du sommeil.

Objet :

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

Composition :

- un conseil d'administration
- un bureau exécutif
- un Conseil scientifique composé de :
 - o l'INSV : Institut National du Sommeil et de la Vigilance ;
 - o le Réseau Morphée : réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil ;
 - o la SFRMS : Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil.

Promouvoir la reconnaissance de l'insomnie et sa prise en charge

MISSIONS

Faciliter les échanges entre patients

Informier sur :

- l'insomnie
- la recherche
- les traitements

Sensibiliser les pouvoirs publics à cette
pathologie pour une meilleure prise en charge

Encourager la recherche médicale et
pharmaceutique.

ACTIONS

Aider les patients à trouver des solutions

Recueillir et diffuser les témoignages

Communiquer

Organiser des rencontres

Sensibiliser le corps médical

Assurer une veille technologique

Actions

- Mars 2016 - Création de France Insomnie
- Avril - Annonce de l'existence de France Insomnie dans émissions TV, notamment sur France 2 et La Chaîne Parlementaire
- Juin - Diffusion d'une fiche d'information à destination des médecins + flyers pour le grand public
- Été 2016 - Création du logo de l'association, du site Internet France Insomnie et d'un dépliant 3 volets
- Novembre - Ouverture du site Internet et présence de France Insomnie avec un stand au congrès du sommeil à Strasbourg
- Janvier 2017 - Première soirée de rencontre avec les patients
- Mars - Conférence-débat Journée nationale du Sommeil « *Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?* »
- Juin - Conférence-débat « *Je prends soin de moi... je dors bien pour mon bien-être et ma santé* »
- Octobre - Création de l'antenne France Insomnie Toulouse
- Novembre - Congrès du sommeil à Marseille
- Mars 2018 - Conférence-débat à Paris dans le cadre de la Journée du Sommeil : « *Que faire devant une insomnie ?* »
- Conférence-débat à Lyon « *Ouvre l'œil sur ton sommeil®* »
- Novembre - Congrès du sommeil à Lille
- Janvier 2019 - Ouverture d'une permanence « *France Insomnie à votre écoute* » 1 matinée par mois à Lyon
- Conférence-débat à Paris « *Retrouver un bon sommeil grâce à votre alimentation et aux traitements non médicamenteux* »
- Mars 2019 - Journée nationale du Sommeil « *L'impact des modes de vie sur notre sommeil* »
- Campagne nationale d'information « *À chacun son sommeil* » (tout le mois de mars)
- France Insomnie participe à une émission de radio en direct sur Radio France Internationale
- Avril 2019 - Tournage d'une émission de TV pour Arte lors d'une permanence « *France Insomnie à votre écoute* » à Lyon
- Juin 2019 - Participation à la Journée d'étude PROJEKT « *Design et Santé connectée* » à l'Université de Nîmes
- Rentrée 2019**
- Septembre 2019** - Inauguration d'une permanence « *France Insomnie à votre écoute* » à Paris
- Participation aux Journées thématiques du GETCOP « *Les troubles du sommeil et les thérapies complémentaires personnalisées* » à Metz
- Novembre 2019 - France Insomnie présente au sein du « *Village Sommeil* » au Congrès du sommeil
- Conférence-débat et inauguration d'une antenne régionale France Insomnie sur Toulouse

Communication

Participation à plusieurs émissions :

TV

France 2 : C'est au programme « *Arrêter les somnifères* »

M6 : E=M6 « *Les mystères de la nuit décryptés par la science !* »

La Chaîne Parlementaire : État de santé « *L'insomnie* »

France 5 : Allô Docteurs « *En finir avec l'insomnie* »

TF1 : Grands Reportages « *Je dors donc je suis...* »

France 2 : C'est au programme « *Retrouvez le sommeil grâce aux médecines douces* »

TF1 : Journal de 20 h « *Les objets connectés et le sommeil* »

France 3 : Journal télévisé 19/20 région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Radio

France Culture : Les Pieds sur terre « *Histoires à dormir debout* »

RCF Radio : « *Le sommeil, un vrai bonheur* »

Europe1 : « *Les troubles du sommeil : que faire ?* », émission d'Olivier Delacroix

RFI : émission « *Priorité Santé* » à l'occasion de la journée mondiale du sommeil

Presse écrite

Télé Star : « *L'enfer de l'insomnie* » témoignage adhérente France Insomnie

France Dimanche : « *Je suis insomniaque depuis vingt-cinq ans !* »

Notre Temps Santé : « *Je retrouve un bon sommeil* »

Le Progrès quotidien régional : « *L'insomnie est leur cauchemar* », visite de la permanence France Insomnie à Lyon

Le Concours médical (presse médicale) : « *L'insomnie n'est pas une fatalité* »

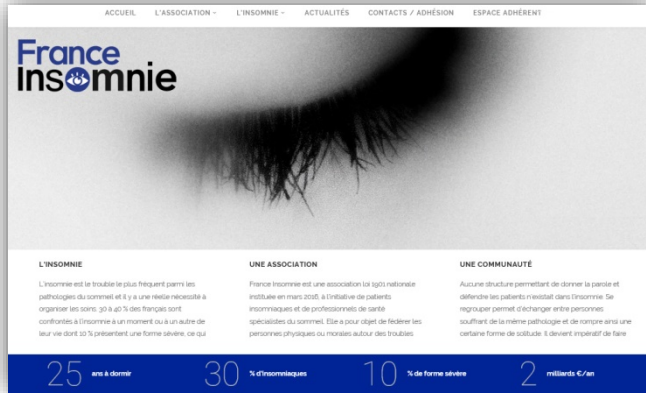
Aprium (presse pharmacie) : « *France Insomnie : une association pour faire bouger les lignes* »

Le Point : Hôpitaux et cliniques – les meilleures unités de sommeil

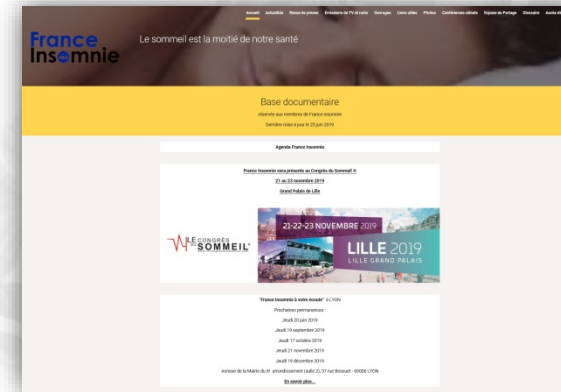
À venir novembre 2019

ARTE : émission sur le sommeil consacrée à la permanence France Insomnie à votre écoute » à Lyon

Moyens de s'informer



Site Internet



Espace Adhérent

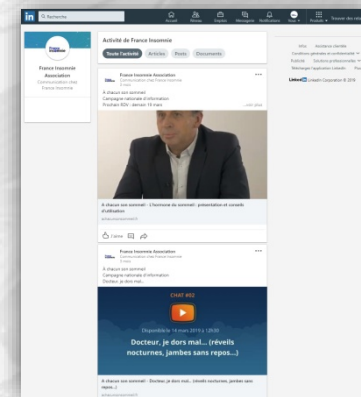
Les réseaux sociaux



Facebook



Twitter



LinkedIn

L'insomnie, c'est quoi ?



Adulte, quand on travaille : l'insomnie, c'est quoi ?

C'est ça !



Adulte, quand on travaille : l'insomnie, c'est quoi ?

C'est ça !

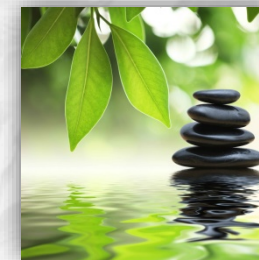
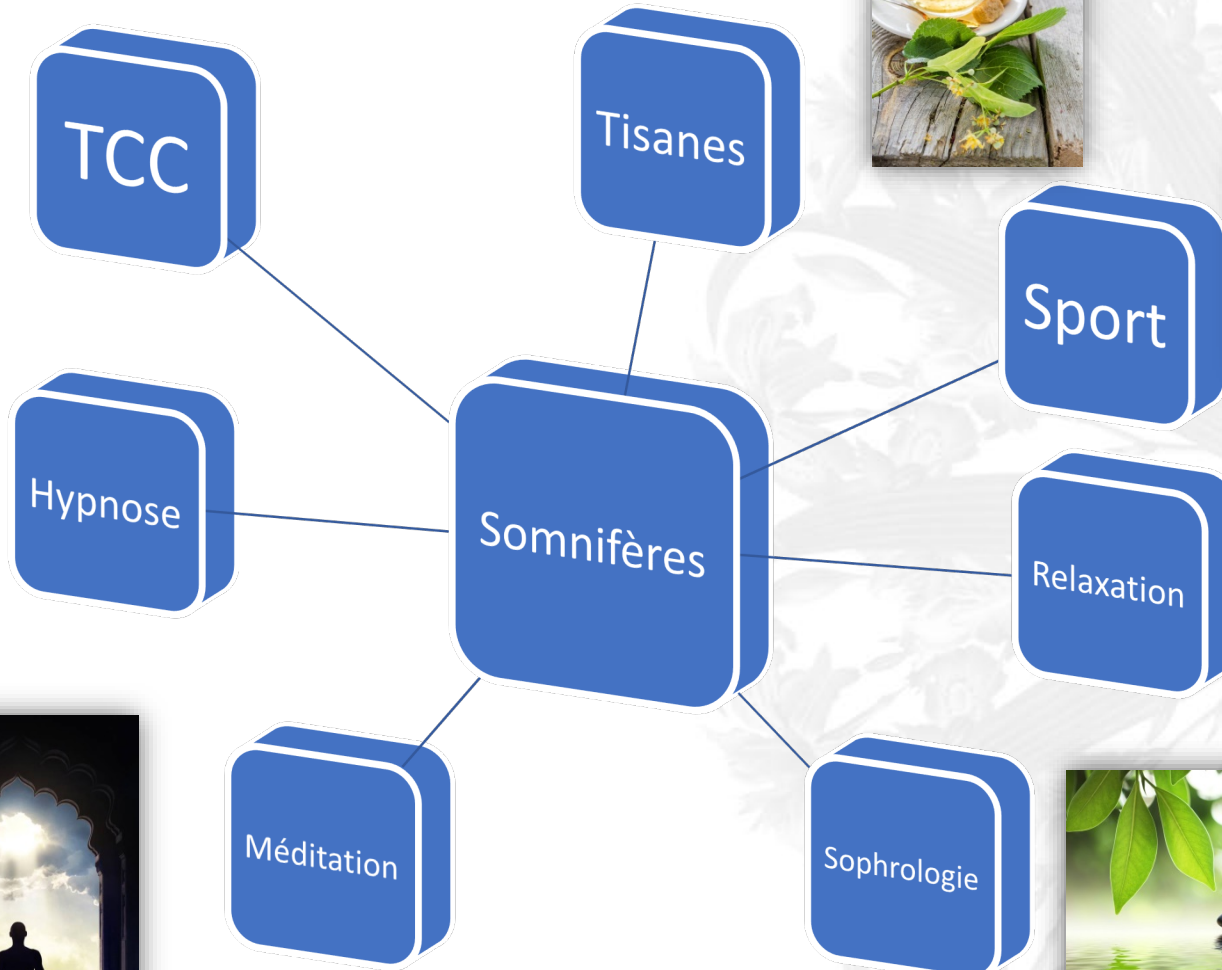
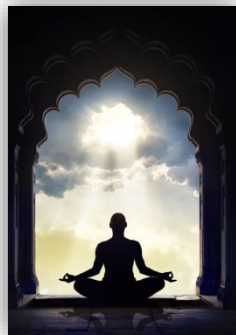
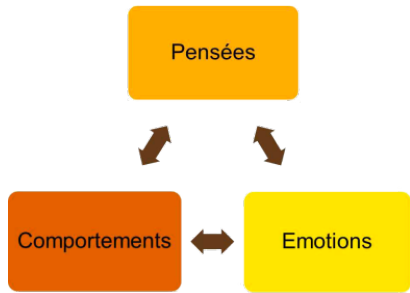


ou encore ça !



Des répercussions immédiates le lendemain au travail

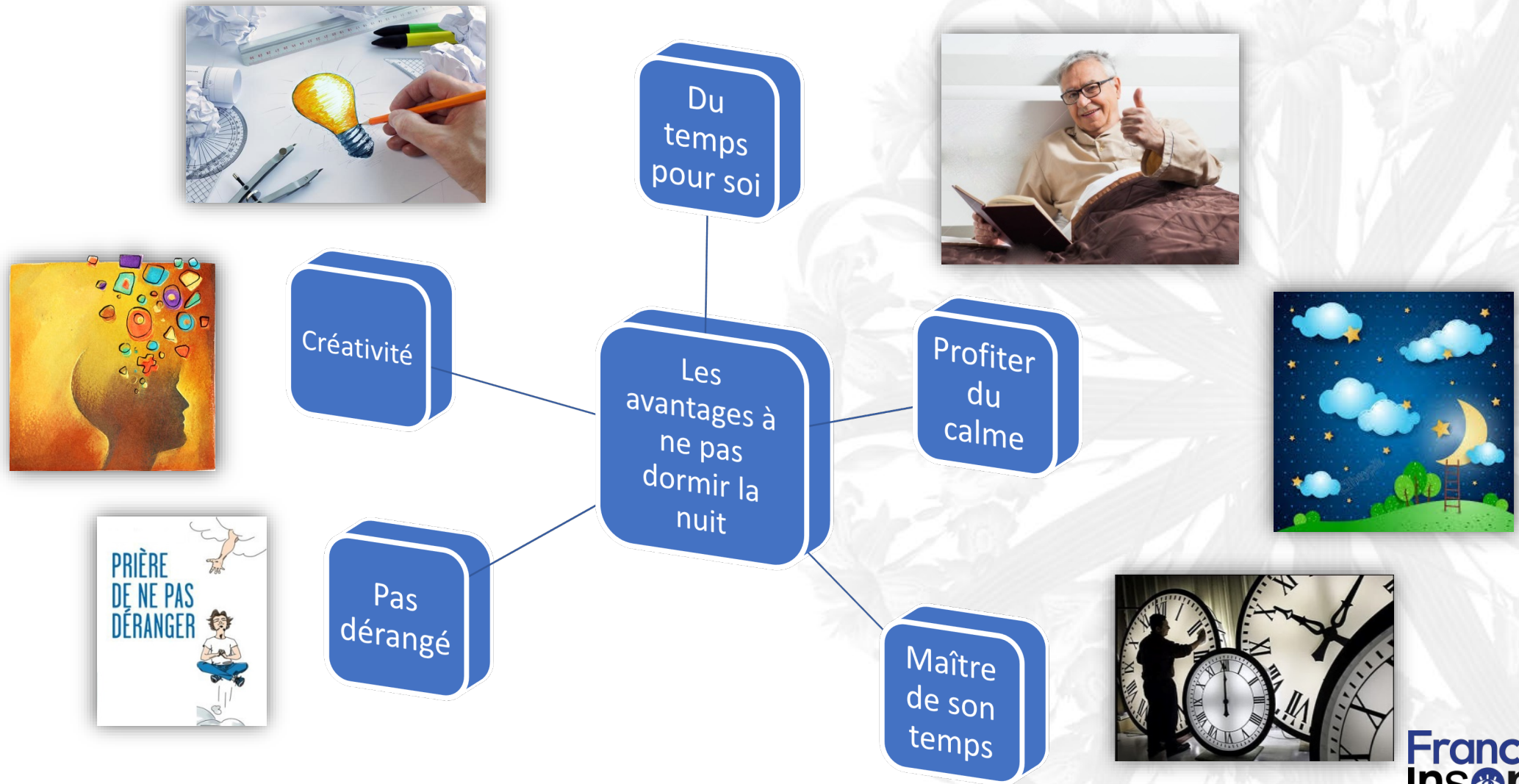
Dans la série « *J'ai tout essayé* »



Dernières trouvailles : Jus de griotte et mélatonine



Insomnie, si tu devenais mon amie



Les objets connectés



Un marché en plein développement

Cela mérite réflexion au moins sur 4 points :

- o La fiabilité
- o L'exploitation des données
- o La sécurité
- o Le business Model

L'exploitation des données



Exemple de la brosse à dents connectée : elle n'a rien à voir avec le sommeil, mais...



Préconisations France Insomnie



Passage de France Insomnie au Journal télévisé de 20 h

*« Peut-on mieux dormir
grâce aux objets connectés ? »*

- o Réaliser une veille technologique et étudier :
 - les comportements des patients
 - le positionnement des acteurs de santé
- ⚠ le remède ne doit pas être pire que le mal
- o Apparition de nouveaux termes :
 - la cyberchondrie
 - l'orthosomnie

Il est nécessaire d'informer, de conseiller et accompagner les patients dans l'utilisation des objets connectés.

10 conseils pour améliorer la qualité de son sommeil !

- 1 – Connaître ses besoins
- 2 – Horaires de sommeil réguliers
- 3 – Écouter son corps
- 4 – Chambre = Pièce où l'on dort
- 5 – Préparer son sommeil
- 6 – La nuit commence le jour
- 7 – Ne pas culpabiliser
- 8 – Se lever si longue insomnie
- 9 – Remèdes naturels
- 10 – Somnifères en dernier ressort

Vous avez la parole : questions, témoignages, attentes vis-à-vis de l'association...



France Insomnie

vous remercie
de
votre attention



*« Il faut toujours viser la lune,
car même en cas d'échec,
on atterrit dans les étoiles ».*

Oscar Wilde

Rejoignez-nous :

contact@franceinsomnie.fr

Facebook : facebook.com/FranceInsomnie

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