Alors qu'un sondage Ifop paru en 2022 souligne l'aggravation des troubles du sommeil des Français, CCMO Mutuelle, acteur santé et prévention, propose des rendez-vous personnalisés gratuits pour tous, du 20 au 24 février 2023, avec un professionnel du sommeil dans ses agences de Beauvais, Amiens, Compiègne et Creil. Une sophrologue animera également une conférence en ligne, intitulée "Préoccupations et bon sommeil : comment les concilier ?" Inscription obligatoire sur www.ccmo.fr

Un Français sur trois est insatisfait de son sommeil

Des difficultés d'endormissement aux réveils nocturnes, les troubles du sommeil concernent près d'un Français sur trois. Une étude Ifop réalisée en 2022 met en lumière l'aggravation des troubles du sommeil des Français : **70% des Français** disent avoir rencontré des troubles du sommeil au cours des

8 jours précédant l'étude**. Ils étaient 49% il y a seulement 5 ans**. Les modes de vie actuels expliquent

principalement cette augmentation : hyperconnexion, comportements alimentaires, sédentarité,

stress… Nombreuses sont les causes qui nuisent à la qualité du sommeil.

5 jours pour apprendre à mieux dormir

Du 20 au 24 février 2023, CCMO Mutuelle propose des actions afin de donner quelques clés pour comprendre et améliorer son sommeil.

→ 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

À partir du 21 février, un spécialiste du sommeil sera présent le temps d'une journée dans les agences de la mutuelle CCMO à Beauvais, Creil, Compiègne et Amiens.

Lors de ces rendez-vous personnalisés, les participants bénéficient des conseils adaptés à leurs propres problématiques liées au sommeil. Chaque agence CCMO Mutuelle met à disposition des outils complets sur le sujet.

Agir pour mieux dormir avec CCMO Mutuelle

- Mardi 21 février : agence de Beauvais centre-ville
- Mercredi 22 février : agence de Creil
- Jeudi 23 février : agence de Compiègne
- Vendredi 24 février : agence d'Amiens

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 20 février 2023 à 18h, la sophrologue Laurence Roux-Fouillet anime une conférence en ligne, gratuite et ouverte à tous sur inscription. Au programme de cet échange intitulé "Préoccupations et bon sommeil : comment les concilier ?" : apprendre comment conserver une bonne qualité de sommeil dans les périodes de préoccupations intenses, connaître les prérequis pour favoriser

l'endormissement et découvrir comment fonctionnent les pensées pour mieux les canaliser. Inscription sur www.ccmo.fr espace « Ma santé et moi » via le formulaire en ligne ou ici.

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.

« Dans le cadre de son rôle d'acteur santé et prévention, la CCMO propose des actions d'information et de sensibilisation aux adhérents et au grand public. Depuis 2 ans, nous organisons la semaine *Agir pour mieux dormir* car les troubles liés au sommeil sont en constante augmentation et touchent près d'un Français sur trois. Il est évident que nous devons accompagner le grand public sur cette problématique de santé publique. L'an dernier plus de 150 personnes se sont déplacées en agence pour rencontrer les professionnels du sommeil et ont participé à la conférence en ligne. » explique Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle.

A propos de CCMO Mutuelle I 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 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.