

TU BINGES* ou TU DORS ?

Les Français vous dévoilent leurs pratiques pour mieux dormir !¹

Gentilly - le 10 mars 2020 - À l'occasion de la journée du sommeil le 13 mars prochain, Sanofi Santé Grand Public publie pour Novanuit les résultats d'une enquête¹ sur les habitudes de sommeil des Français. Cette enquête révèle en particulier les nombreuses solutions trouvées par les Français et parfois surprenantes, pour mieux dormir.

Tu binges* ? Les astuces des Français pour s'endormir

- ★ On sait que plus d'**1 Français sur 2** rencontre des problèmes de sommeil². L'enquête¹ apporte un éclairage sur les nombreuses astuces des Français pour tenter de bien dormir allant de la pratique sexuelle à la classique lecture de livre pour respectivement 20 % et 36 % d'entre eux.
- ★ Selon cette même enquête¹, près d'**1 Français sur 3** regarde la télévision pour essayer de trouver le sommeil. En effet, le binge-watching* a une place prépondérante dans leur quotidien avec le développement des plateformes de films et séries : une étude récente sur les habitudes de consommation audiovisuelle des français précise que 9 Français sur 10 y sont adeptes³. Ces pratiques peuvent pourtant être très stimulantes avant le coucher. En effet, l'action directe de la lumière bleue émise par l'écran stimule l'éveil et retarde l'endormissement.⁴

Mais comment dorment les Français ?

Selon l'enquête¹ :



Près de 69 % des Français accordent une importance majeure à **leur oreiller**.



Les Français dorment mieux dans **un lit double** que dans un lit simple.



La position fœtale est la position préférée pour 43% des Français pour dormir.



26% des Français préfèrent dormir **sur le ventre** (les bras autour de l'oreiller et la tête tournée, position dite de « la chute libre »).



1 Français sur 8 déclare voler **la couette** de son partenaire lorsqu'il n'arrive pas à dormir !

* Pratique qui consiste à regarder à la chaîne des épisodes de séries.

¹ Enquête Mondiale 2019 / Sanofi Santé Grand Public pour Novanuit & Onepoll. 1 000 répondants en France.

² Report « Quantitative growth potential study for sleep aids » ISM Global Dynamics pour Sanofi - Novembre 2017.

³ Report « State of Online Video » 2019 Limelight Networks.

⁴ INSV-OpinionWay. Modes de vie et sommeil. 19e journée du sommeil 22 mars 2019.

Le stress, une des principales causes des problèmes de sommeil

- ★ Selon l'enquête¹, le stress et les pensées nocturnes sont les principales raisons qui empêchent près de la moitié des Français de bien dormir, en leur occupant l'esprit jusqu'au coucher et en influant ainsi sur la qualité de leur sommeil. Une enquête IPSOS⁵ a montré que les préoccupations quotidiennes telles que le travail, les relations sociales ou encore les problèmes financiers sont les causes principales du stress.
- ★ Le stress est une réaction physiologique normale et positive qui permet de s'adapter à l'environnement. Mais à l'inverse, trop de stress peut diminuer les performances, les capacités et ainsi impacter notre bien-être.
En France, **58 % de la population se déclare stressée⁵** mais ce sujet reste pourtant difficile à aborder pour une grande majorité.



Les 4 premières causes des problèmes de sommeil chez les Français¹

• Les pensées, cogitations nocturnes	45 %
• Le stress	43 %
• Le besoin d'uriner la nuit	28 %
• Les problèmes de dos	24 %

Les conséquences du manque de sommeil au quotidien

- ★ Après une mauvaise nuit, l'enquête¹ révèle que **30 % des Français de 25 à 34 ans annuleraient une sortie avec leurs amis**. De nombreuses activités sont ainsi reléguées en second plan : 28 % des Français annuleraient leur cours de sport s'ils n'ont pas bien dormi et 26 % n'iraient pas faire leurs courses comme prévu.
- ★ Les relations sociales sont impactées par le manque de sommeil : selon l'enquête¹, 30 % des Français considèrent que cela a un impact sur la relation avec leur conjoint, et environ 18 % d'entre eux estiment être plus susceptible de crier sur leur famille.

Retrouvez notre coach sommeil sur

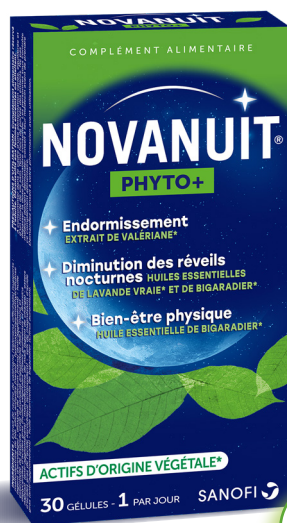
<https://www.youtube.com>

[Team bien-être](#)

[Playlist : conseils](#)

À propos de NOVANUIT® PHYTO+

NOUVEAU



Produit en Italie



1 gélule par jour à prendre 30 minutes à 1h avant le coucher avec un verre d'eau.

Complément alimentaire réservé à l'adulte.
Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitant.
Demandez conseil à votre pharmacien avant utilisation.

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Les personnes sous contrôle médical doivent demander conseil à leur médecin avant de prendre ce complément alimentaire.

- ★ Novanuit® Phyto+ est un nouveau complément alimentaire réservé à l'adulte à base d'extrait de plante et de 2 huiles essentielles.
- ★ Une triple action sur le sommeil
 - ★ **ENDORMISSEMENT** grâce à l'**extrait de valériane**, qui contribue à réduire le temps d'endormissement.
 - ★ Qualité du sommeil par une **DIMINUTION DES RÉVEILS NOCTURNES** grâce aux **huiles essentielles de lavande vraie d'origine France et de bigaradier**, 100 % d'origine végétale.
 - ★ Relaxation favorisant un sentiment de **BIEN-ÊTRE PHYSIQUE** grâce à l'**huile essentielle de bigaradier**, 100 % d'origine végétale.

À propos de NOVANUIT® TRIPLE ACTION



1 comprimé par jour à prendre 30 minutes à 1h avant le coucher avec un verre d'eau.

Complément alimentaire réservé à l'adulte.

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Les personnes sous contrôle médical, les femmes enceintes ou allaitant doivent demander conseil à leur médecin avant de prendre ce complément alimentaire.

- ★ Novanuit® Triple Action est un complément alimentaire réservé à l'adulte à base de mélatonine et d'extraits de plantes, sans dépendance ni accoutumance.
- ★ Une triple action sur le sommeil
 - ★ **ENDORMISSEMENT** grâce à la **mélatonine** qui contribue à réduire le temps d'endormissement. L'efficacité est prouvée par la prise de 1 mg avant le coucher.
 - ★ Qualité du sommeil par une **DIMINUTION DES RÉVEILS NOCTURNES** grâce aux **extraits de pavot de Californie et de mélisse**. L'extrait de mélisse est 100% d'origine végétale.
 - ★ **SOMMEIL RÉPARATEUR** grâce à l'**extrait de passiflore**.



* Test d'usage en Juin 2019 sur 109 répondants pendant 30 jours. 76% ressentent vraiment ou plutôt une amélioration globale de la qualité de leur sommeil après 30 jours de prise.

IMPORTANT : Novanuit Triple Action, Novanuit Phyto+, Stress Resist ne doivent pas être pris de manière concomitante.



Stress Resist est un nouveau complément alimentaire réservé à l'adulte à base d'extraits de plantes, de minéral et de vitamines.

Efficace en une prise par jour :

- Une libération rapide :

- L'extrait de **Rhodiola Rosea** aide l'organisme à s'adapter pour améliorer la **RESISTANCE AU STRESS**.
- L'extrait de **Thé vert** favorise la **RELAXATION**.

- Une libération prolongée :

- Le Magnésium marin, les vitamines B6, B9 et B12 aident à **REDUIRE LA FATIGUE**.

1 comprimé par jour.

Complément alimentaire réservé à l'adulte.

Déconseillé aux enfants, aux adolescents, femmes enceintes ou allaitant. Ne pas prendre en dehors des repas.

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Les personnes sous contrôle médical doivent demander conseil à leur médecin avant de prendre ce complément alimentaire.

IMPORTANT : Novanuit Triple Action, Novanuit Phyto+, Stress Resist ne doivent pas être pris de manière concomitante.

Pour plus d'informations rendez-vous sur :



www.stress-resist.com



www.teamdenuit.fr

À propos de Sanofi

La vocation de Sanofi est d'accompagner celles et ceux confrontés à des difficultés de santé. Entreprise biopharmaceutique mondiale spécialisée dans la santé humaine, nous prévenons les maladies avec nos vaccins et proposons des traitements innovants. Nous accompagnons tant ceux qui sont atteints de maladies rares, que les millions de personnes souffrant d'une maladie chronique.

Sanofi et ses plus de 100 000 collaborateurs dans 100 pays transforment l'innovation scientifique en solutions de santé partout dans le monde.

Sanofi, Empowering Life, donner toute sa force à la vie.

Contact Relations Medias

Sanofi
Patricia Bellot
Tél. 01 57 63 33 52

patricia.bellot@sanofi.com

Publicis Health
Marie Germond
Tél. 01 85 56 93 91

marie.germond@publicishealth.com