

30% est le temps que nous passons à dormir, mais c'est aussi le nombre d'insomniaques.

30 à 40 % des Français souffrent d'insomnies à un moment ou à un autre de leur vie dont 10 % présentent une forme chronique sévère impliquant une prise en charge malheureusement assez souvent inefficace. Le coût actuel des conséquences de l'insomnie (absentéisme, maladies, accidents...) est estimé à 2 milliards d'euros par an alors que très peu de professionnels sont formés à ce problème de santé publique.

Il n'existait pas jusqu'à présent de structure pour se préoccuper véritablement des insomniaques et leur donner la parole.

Nous avons donc décidé de créer l'association France Insomnie pour et par les patients qui souffrent quotidiennement de cette pathologie.

QUI SOMMES-NOUS ?

France Insomnie est une association loi 1901 nationale instituée en mars 2016, à l'initiative de patients insomniaques et de professionnels de santé spécialistes du sommeil. Elle a pour objet de fédérer les personnes physiques ou morales autour des troubles du sommeil liés à l'insomnie et de promouvoir la reconnaissance de l'insomnie et de sa prise en charge.

NOS MISSIONS

- **faciliter** les échanges et le partage d'expériences entre patients ;
- **améliorer** l'information des patients sur l'évolution des recherches et des traitements de l'insomnie ;
- **sensibiliser** les pouvoirs publics à la réalité de cette pathologie et les inciter à améliorer sa prise en charge, en développant sur tout le territoire, les thérapies scientifiquement reconnues et en incitant à mettre en place une formation plus approfondie pour tous les médecins ;

- **encourager** la recherche médicale et pharmaceutique pour comprendre et mieux traiter ces troubles.

NOTRE ORGANISATION

France Insomnie comprend un conseil d'administration et un bureau exécutif. L'association s'appuie sur un Conseil scientifique composé de :

- la SFRMS : Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil ;
- le Réseau Morphée : réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

NOS ACTIONS

- **recueillir et capitaliser** les témoignages et les situations vécues par les patients insomniaques ;
- **apporter** des éléments d'information (en l'état de la recherche et des connaissances médicales) susceptibles de répondre aux attentes des patients ;
- **communiquer** : lettre d'information, site Internet, blog, forum, réseaux sociaux,

échanges avec la presse... ;

- **organiser** régulièrement des rencontres avec les patients, conférences, tables rondes... autour de l'insomnie ;

- **sensibiliser** le corps médical à la complexité de la prise en charge de l'insomnie et à l'écoute des patients souffrant d'insomnie ;

- **participer** à des séminaires, colloques, congrès liés aux problèmes de l'insomnie ;

- **pratiquer** une veille technologique ;

- **mieux faire connaître** auprès du corps médical les problèmes liés à l'insomnie dans la vie quotidienne ;

- **répondre** à des appels d'offres .

ADHÉRER À FRANCE INSOMNIE

France Insomnie, comme toutes les associations, ne peut agir que par le rayonnement que lui confèrent ses adhérents. Ce sont eux qui participent à la visibilité, à la vie générale de notre organisation.

Adhérer est une manière directe de soutenir notre action.

France Insomnie est membre du Réseau Morphée et de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance).

Bulletin d'adhésion

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Tél : Email :

Je souhaite devenir membre et règle ma cotisation en joignant un chèque de 30 euros à l'ordre de France Insomnie.

Date : / /

Signature

À retourner à France Insomnie - MDA 8 - 28 rue Laure Diebold - 75008 Paris

2016 11 05