

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 1 mars 2022

18 mars 2022 – Journée internationale du sommeil

### **Bilan de prévention Agirc-Arrco : plus d'1 Parisien sur 3 déclare ne pas dormir assez et se sentir fatigué ou épuisé**

À l'occasion de la 22<sup>e</sup> journée internationale du sommeil le 18 mars prochain, l'Agirc-Arrco sensibilise à l'importance du sommeil pour rester en bonne santé à travers l'action de ses centres de prévention. Médecins, psychologues et nutritionnistes y proposent des bilans de prévention et ateliers thématiques pour inciter les Français de plus de 50 ans à prendre soin de leur santé et de leur sommeil. Les Parisiens sont particulièrement touchés : plus de 30 % d'entre eux affirment souffrir d'un sommeil de mauvaise qualité lors de leur bilan de prévention.

#### **Troubles du sommeil : plus d'un patient parisien de plus de 50 ans sur 3 concerné**

Difficultés d'endormissement, éveils dans la nuit, fatigue profonde... Le sommeil a une fonction physiologique réparatrice clé pour notre santé. Les troubles du sommeil, d'un simple réveil précoce à de véritables insomnies, peuvent avoir de lourdes conséquences au quotidien et s'en ressentir sur la qualité de vie en journée : fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire, difficultés de concentration, humeur fluctuante...

**À Paris, plus d'une personne sur 3 ayant réalisé un bilan de prévention Agirc-Arrco affirmaient lors de leur bilan initial se sentir épuisé ou fatigué. 36 % jugent leur temps de sommeil insuffisant et 32 % l'estiment non réparateur\*.**



Ces troubles ne sont pas pour autant une fatalité. Le Dr Eliana Alonso, médecin-directrice du centre de prévention de Paris, précise : « Avec l'âge, le temps et la qualité du sommeil évoluent naturellement : les nuits peuvent être plus courtes, et entrecoupées de réveils. Si certaines pathologies résultent d'un trouble chronique, beaucoup de situations sont susceptibles d'être rapidement améliorées par des techniques simples et efficaces.

Les ateliers proposés par les centres de prévention permettent un accompagnement individualisé, notamment sur cette thématique. Les conseils sont adaptés aux problématiques et modes de vie de chacun, en fonction des éventuels dysfonctionnements repérés lors du bilan de prévention ».

\*Données 2021 issues des questionnaires des bilans de prévention Agirc-Arrco

## Des bilans de prévention et des ateliers thématiques pour un accompagnement personnalisé

La qualité du sommeil est également liée à l'hygiène de vie dans sa globalité : alimentation, activité physique, gestion du stress... Des ateliers sur ces thématiques sont proposés dans le cadre de bilans de prévention pour délivrer des conseils et des bonnes pratiques :

- **Maintenir une alimentation équilibrée** : éviter l'alcool et les repas trop gras ou au contraire trop légers le soir, boire au moins 1,5 litre d'eau par jour mais en évitant de boire juste avant le coucher, prendre ses repas à heures régulières...
- **Veiller à ne pas surchauffer sa chambre**
- **Avoir une activité physique régulière** : pratiquer un sport ou un exercice physique en extérieur comme en intérieur.
- **Adapter son environnement** : adopter un rituel pour le coucher, limiter les écrans et éliminer les sources de lumières trop vives avant de se mettre au lit, veiller à ne pas surchauffer sa chambre...

*Proposé gratuitement dès 50 ans tout au long de l'année, les bilans de prévention sont réalisables en **téléconsultation ou en se rendant dans l'un des 18 centres de prévention Agirc-Arrco**, ou dans l'un des nombreux sites mis à dispositions par les partenaires sur tout le territoire.*

*Ces parcours de prévention, qui permettent de repérer d'éventuels facteurs de risque, sont accessibles à l'ensemble des salariés et retraités du secteur privé dès l'âge de 50 ans, ainsi qu'à leur conjoint. Le parcours de prévention intègre un bilan médical réalisé par un médecin du centre, complété d'un volet psychosocial réalisé par un psychologue.*

*À l'issue du bilan, un parcours de prévention personnalisé est proposé au bénéficiaire. Il contient des conseils personnalisés, des suggestions de conférences et d'ateliers sur les thèmes du sommeil, mais aussi de la mémoire, de la gestion du stress, de l'activité physique, de l'alimentation. Les centres de prévention Agirc-Arrco accompagnent ainsi plus de 26 000 bénéficiaires chaque année.*

### Infos pratiques

Centre de prévention Ile-de-France

16 rue François Truffaut

75012 Paris

01 42 27 01 13 ou 01 43 36 27 27

[www.centredeprevention.com/](http://www.centredeprevention.com/)

**Pour toute demande d'interview du docteur Eliana Alonso, médecin-directrice du centre de prévention de Paris, merci de contacter Léa Cauchi au 06 24 96 84 31.**

### **À propos de l'Agirc-Arrco et de son action sociale**

L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux, représentants des entreprises et des salariés. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 56 millions de salariés ont cotisé à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,7 million d'entreprises. 13 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à plus de 80 milliards d'euros.

L'Agirc-Arrco développe depuis l'origine une action sociale en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs, de demandeurs d'emploi ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions, complémentaires aux acteurs privés et publics, dans 4 champs d'intervention prioritaires : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées et le retour à l'emploi des actifs les plus fragiles. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco, pour un budget global de 330 millions d'euros.

[Consulter la plaquette action sociale Agirc-Arrco](#)

### **Contacts presse**

Virginie BELLOIR - Agirc-Arrco - [dc.presse@agirc-arrco.fr](mailto:dc.presse@agirc-arrco.fr) - 01 71 72 12 49 - 06 99 66 84 94

Léa CAUCHI - Agence CorioLink - [lea.cauchi@coriolink.com](mailto:lea.cauchi@coriolink.com) - 06 24 96 84 31