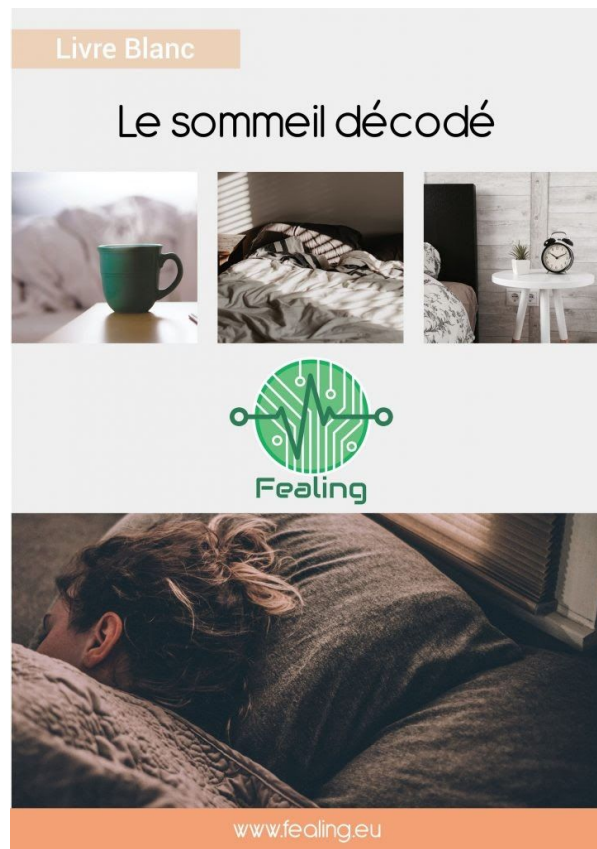




Communiqué de presse  
Juin 2020

## Le livre blanc “Le sommeil décodé”

*Selon une étude d'Ipsos, 1 français sur 2 est confronté au “mal dormir”. Le sommeil est une vraie problématique en France. Et pourtant peu de personnes savent vraiment ce qu’est le sommeil. Fealing a donc décidé de dispenser son expertise sommeil par le biais d’un livre blanc.*



### Sommaire du livre blanc :

#### 1. Le sommeil, un besoin vital

Paupières lourdes, bâillements, sensation de fatigue la nuit venue ....

L'hormone du sommeil appelée la mélatonine joue bien son rôle ! Le saviez-vous ? L'hormone du sommeil c'est la mélatonine !

## 2. Une bonne hygiène de vie

Un mode de vie sain améliore fortement la qualité du sommeil. Quels sont-ils ? Et comment les améliorer ?

## 3. Focus Alimentation

L'alimentation a un réel impact bénéfique sur le sommeil ! Le lien entre l'alimentation et le sommeil est fort car les micronutriments dans les aliments permettent la bonne régulation des neurotransmetteurs pour réguler nos périodes d'éveils et de sommeil.

## 4. Focus Hydratation

Le corps humain d'un adulte est composé de 65% d'eau. L'hydratation joue un rôle important dans la qualité du sommeil.

## 5. Focus Température corporelle

La température du corps est le reflet de l'horloge biologique ! La chaleur a un impact sur notre thermorégulation, un mécanisme régulateur naturel, responsable de la qualité du sommeil.

## 6. Checklist bonnes pratiques

Vérifier si vous appliquez les bonnes pratiques pour un sommeil de qualité !

### **Fealing va encore plus loin**

La start up Fealing développe des produits innovants pour l'amélioration du sommeil et la médecine prédictive. Elle collabore sur ces sujets de recherche avec l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris et l'Université Paris Sciences Lettres, qui apportent leurs expertises clinique et scientifique.

### **En savoir plus : / Liens utiles :**

Lien vers le livre blanc :

[https://drive.google.com/file/d/1nY5RJrQDNqLdCdxRPdsP\\_UpCNAgX9u50/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nY5RJrQDNqLdCdxRPdsP_UpCNAgX9u50/view?usp=sharing)

Page vers fealing : <https://fealing.eu/>

### **Contact presse :**

Guillaume CATHELAIN (fondateur de fealing)

[presse@fealing.eu](mailto:presse@fealing.eu)

06.72.44.87.11