



MINUTE SSE

LE 17 MARS 2017 : LA JOURNEE DU SOMMEIL



Pourquoi cette journée ?

- Nous passons 1/3 de notre vie à dormir
- Le sommeil est nécessaire et indispensable à une bonne récupération des capacités physiques et psychiques ; il est associé à une bonne qualité de vie
- Les personnes qui manquent de sommeil prennent un risque pour leur Santé (prise de poids, dépression, endormissement au volant, baisses de performance, difficultés relationnelles...)
 - La sensibilisation du public permet un meilleur dépistage
- Ce dépistage va permettre de soigner les pathologies donc si vous êtes concerné par un manque de sommeil et des difficultés d'endormissement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin...

Quelques conseils pour mieux dormir :

- Les routines du soir sont indispensables pour s'endormir facilement. À chacun de créer son climat de détente et de plaisir qui fera chasser tout le stress de la journée
- Mieux vaut adopter un repas léger et digeste composé de protéines en petite quantité et des laitages qui favorisent la relaxation, en essayant de le prendre le plus tôt possible
- Réglez la température de votre chambre à 20° maximum et évitez de prendre un bain chaud (37° au maximum) avant d'aller vous coucher

La Santé, Sécurité et l'Environnement sont notre priorité !