

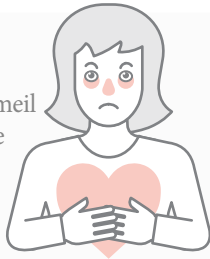
# Importance du sommeil pour le bien-être du patient



## Faits sur l'insomnie et les troubles du sommeil

1

Les troubles du sommeil et la perte de sommeil chronique peuvent augmenter les risques de développer des maladies cardiovasculaires, une crise cardiaque, de l'hypertension, un accident vasculaire cérébral, un diabète et d'autres problèmes de santé.



2

Certains éléments indiquent que les troubles du sommeil tels que l'apnée du sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité peuvent augmenter le risque d'obésité.



3

Traiter un trouble du sommeil peut contribuer au soulagement des problèmes de santé d'ordre psychique.



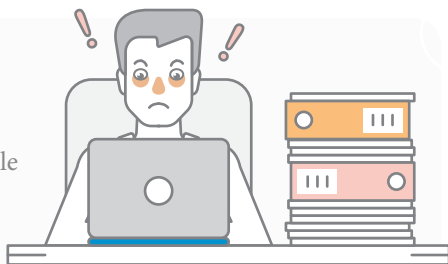
4

L'insomnie permet de prédire à la fois des troubles physiques et psychiques tels que l'arthrose, l'ostéoporose, la polyarthrite rhumatoïde, l'anxiété et la dépression.



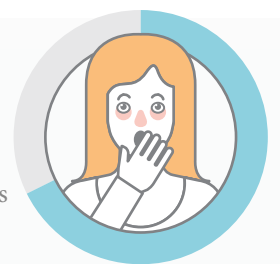
5

L'insomnie peut nuire aux performances à l'école et au travail.



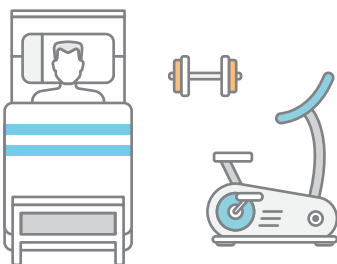
6

Seulement 29% des femmes disent n'avoir de bonnes nuits de sommeil que pendant quelques nuits par mois ou moins souvent.



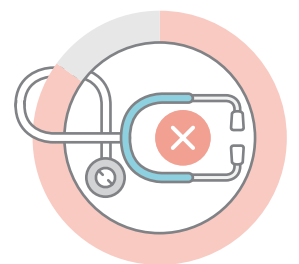
7

La qualité du sommeil nocturne et l'attention pendant la journée augmentent considérablement si l'on fait au moins 150 minutes de sport par semaine.



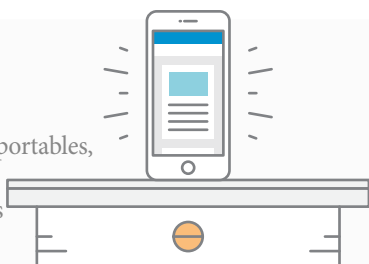
8

Les hommes et les femmes privés de sommeil disent connaître une baisse de libido et moins d'intérêt pour le sexe.



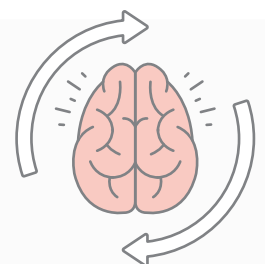
9

Les appareils électroniques, notamment les ordinateurs portables, les téléphones portables et les téléviseurs, émettent tous une lumière susceptible de nuire à l'endormissement.



10

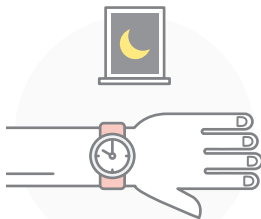
Le sommeil est nécessaire pour consolider la mémoire, de sorte que le manque de sommeil peut interférer avec la formation de la mémoire.



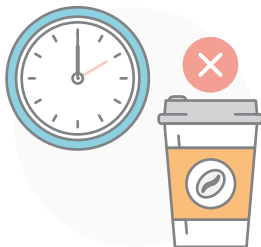
# 5 conseils pour bien dormir et accroître ainsi le bien-être



Évitez toute activité nécessitant un appareil électronique (téléphones portables, télévision, jeux d'ordinateur) 90 minutes avant le coucher.



Tenez-vous à une heure de coucher régulière chaque nuit, y compris les week-ends.



Évitez la caféine (p. ex. café, thé, boissons gazeuses, chocolat) avant l'heure du coucher.



Prenez un bain ou une douche pour vous relaxer avant d'aller vous coucher.



Créez une atmosphère propice au sommeil : silencieuse, obscurcie, confortable et fraîche.

