SPÉCIMEN

La santé GAGNE l'entreprise

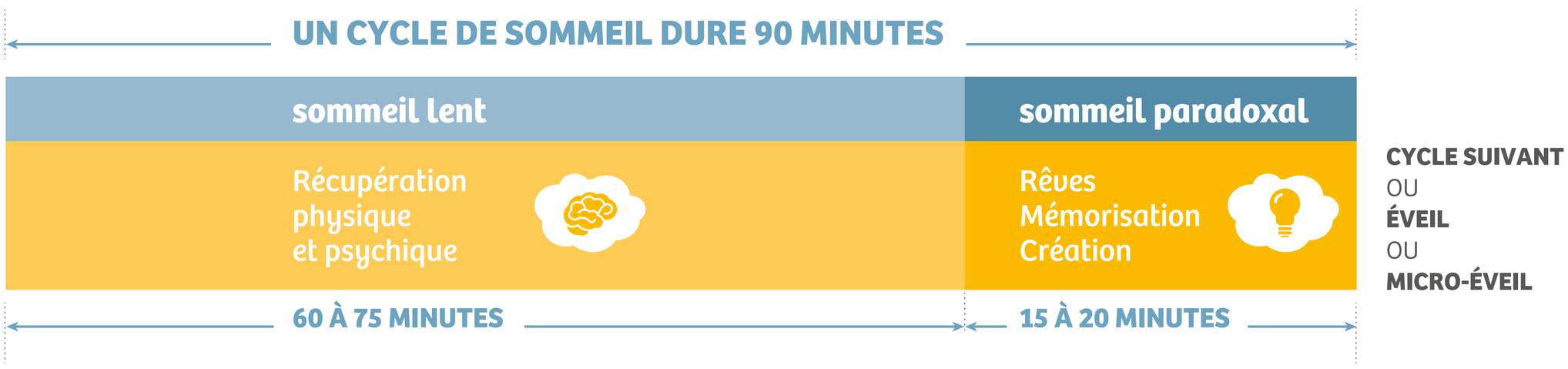
Zoom prévention

Sommeil et rythmes de vie

Les secrets du sommeil

Bien connaître la mécanique du sommeil permet d'agir sur les paramètres qui le conditionnent et donc de mieux le contrôler pour mieux dormir.

Le sommeil est constitué de l'enchaînement de plusieurs cycles d'une durée de 90 minutes qui se décomposent comme suit :



BON À SAVOIR

- Le sommeil proprement dit est précédé d'**une phase d'endormissement** d'une durée de 30 minutes. Laisser passer les premiers signes d'endormissement oblige à attendre le prochain cycle du sommeil dans 90 minutes !
- **Des périodes de micro-éveils** de quelques secondes sont possibles entre chaque cycle et ne constituent pas un trouble du sommeil. Ils ne nécessitent donc pas de traitement.

www.lasantegagnelentreprise.fr

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV

Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500LUSZH8BGKTD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. DirCom/Réalisation : Agence interne de communication - © Augural - © Thinkstock - 207BA1217_BVAF

SPÉCIMEN

La santé GAGNE l'entreprise

Zoom prévention

Sommeil et rythmes de vie

Les trois clés pour mieux dormir

Trois précautions s'avèrent indispensables pour un sommeil suffisant en qualité comme en quantité :

1. **Maintenez la température** de la pièce entre 18 et 20 °C afin de favoriser la baisse de la température interne entre 2 et 5 heures du matin, une condition nécessaire à l'établissement d'un sommeil de bonne qualité.
2. **Éteignez toutes les lumières**, même les plus discrètes (témoins lumineux, téléphone portable...) afin de ne pas stopper la synthèse de la mélatonine, l'hormone de la régulation éveil/sommeil. Un arrêt de la synthèse de la mélatonine entraîne un réveil précoce.
3. **Fuyez les sources de stress** à partir de 18 heures. Parce que le stress favorise la sécrétion de cortisol, une hormone « éveillante », il est un ennemi du sommeil.

BON À SAVOIR

Pour mieux dormir la nuit, bougez-vous le jour !

- En matière d'activité physique, il n'y a pas que le sport ! L'activité physique correspond à **tous les mouvements effectués dans la journée** (travail, marche, bricolage, jardinage...).
- Pratiquer une activité physique pendant la journée permet d'**évacuer les tensions physiques et psychiques** et entraîne une fatigue saine qui va précipiter l'endormissement et améliorer les phases de sommeil.

www.lasantegagnelentreprise.fr

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV

Harmonie Bleu Marine - Harmonie mutuelle - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 318 473. Numéro LEI 969500UUZZH8RG4TTD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. DirCom/Réalisation : Agence interne de communication - © August - © Thinkstock - 207BA1217_AVAF

SPÉCIMEN

La santé GAGNE l'entreprise

Zoom prévention

Sommeil et rythmes de vie

Mieux s'alimenter pour une bonne nuit

Une bonne nuit se prépare aussi dans l'assiette !
Une alimentation adaptée permet d'améliorer la qualité du sommeil et de l'endormissement :

- **Consommez plutôt des glucides** (sucres) avant de vous coucher.
  En effet, l'absorption de glucides augmente la tendance à la somnolence et ce, dans les 30 à 60 minutes qui suivent du fait de la synthèse réflexe d'insuline.

- **Évitez les aliments riches en protéines pendant le dîner** (thon, fromage blanc, blanc d'œuf, poulet...) qui stimulent l'éveil.

- **Boostez votre sécrétion de tryptophane**, un acide aminé à l'origine de la mélatonine, l'hormone du sommeil, en consommant des fèves de soja, de la spiruline (algue bleue), des amandes et autres fruits secs, du tofu (fromage de soja) et des produits laitiers.

- **Évitez les aliments** et **substances** qui s'opposent à la sécrétion de mélatonine comme le café, l'alcool et le tabac.

Harmonie mutuelle - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 318 473. Numéro LEI 969500UUZ2H8PGdTD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. DirCom/Réalisation : Agence interne de communication : © Augurat - © Thinkstock. 20784-1217_WAF

www.lasantegagnelentreprise.fr

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV