



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

QUIZ

Zoom prévention

Sommeil

1. Il faut s'exposer très tôt le matin à la lumière pour se coucher plus tôt le soir.
 Vrai Faux
2. En soirée, la consommation de glucides rapides permet de rester éveillé plus longtemps.
 Vrai Faux
3. Pendant le sommeil, se réveiller quelques secondes toutes les 90 minutes s'apparente à un trouble du sommeil.
 Vrai Faux
4. Pour bien dormir, il faut prendre une douche chaude avant de se coucher.
 Vrai Faux
5. Consommée après 17 heures, la vitamine C contenue dans les fruits provoque une insomnie.
 Vrai Faux
6. Les sodas au cola consommés en soirée peuvent perturber l'endormissement.
 Vrai Faux
7. Un stress important en début de soirée peut compromettre le sommeil.
 Vrai Faux
8. L'insomnie chronique correspond à 3 nuits « blanches » ou ressenties comme telles chaque semaine et ce, pendant 3 mois.
 Vrai Faux
9. Fumer en soirée perturbe l'endormissement.
 Vrai Faux
10. Les benzodiazépines prescrites en cas d'insomnie peuvent provoquer des troubles de la mémoire.
 Vrai Faux



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**