

ACCORDEZ VOTRE MODE DE VIE À VOS BESOINS DE SOMMEIL

Une bonne nuit de sommeil se prépare tout au long de la journée!



RESPECTEZ VOS BESOINS DE SOMMEIL

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

DÉCONNECTEZ-VOUS DES ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX

EXPOSEZ-VOUS À LA LUMIÈRE

DINEZ AU MOINS 2H AVANT DE VOUS COUCHER

FATIGUE EN JOURNÉE, SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ, ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL?



LES SIGNES ÉVOCATEURS

- Vous ronflez
- Vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment de vous réveiller fatigué
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

Parlez-en à votre médecin

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.institut-sommeil-vigilance.org

avec le soutien de **VitalAire**
Prestataire de santé à domicile