

QUAND LA SOMNOLENCE S'INVITE DANS VOTRE JOURNÉE

La **somnolence** est une envie irréprouvable de dormir dans la journée. Bâillements, paupières lourdes, ou la sensation de "piquer du nez".

Elle diminue la **productivité** et le **plaisir** dans les activités quotidiennes.



Le risque d'avoir un **accident de la route est 8 fois plus important** lorsqu'on est somnolent.*

Elle peut rendre les interactions sociales éprouvantes, et augmente **l'isolement**.

La **somnolence** peut se manifester de façon **normale** le soir, après le déjeuner ou quand il existe un déficit de sommeil. En dehors de ces circonstances, la somnolence est anormale et doit conduire à consulter un médecin.



Sous diagnostiquée, l'**apnée obstructive du sommeil** est une cause fréquente de somnolence excessive.

Un **dépistage** et une **prise en charge adaptée** de la somnolence permettent d'améliorer la qualité de vie et de réduire le risque d'accident de la route.

INSTITUT
NATIONAL
DU **SOMMEIL**
ET DE LA **VIGILANCE**

En savoir plus
institut-sommeil-vigilance.org



avec le
soutien de


VitalAire