

# 13 mars 2020 : journée du sommeil

## BIEN DORMIR POUR UNE MEILLEURE SANTE



Le manque de sommeil peut jouer sur notre santé. Mais en suivant quelques conseils il est possible de retrouver un sommeil de qualité. Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité !

### CONSTATS <sup>(1)</sup>

- 1 personne sur 4 est concernée par un **trouble du sommeil**
- **Plus d'un quart des Français dorment moins de 6 heures** par nuit, alors que nos nuits devraient être composées au minimum de 7 heures de sommeil
- Des nuits de moins de 6h augmentent le risque de **fatigue, surpoids, hypertension, irritabilité, diabète...**

### LES PRINCIPALES CAUSES D'UN MAUVAIS SOMMEIL

- Le stress, l'inquiétude, l'anxiété, le travail, les préoccupations, le transport, le bruit...
- Les écrans avec l'utilisation au moment du coucher de l'ordinateur, la tablette, le smartphone qui émettent de la lumière bleue qui favorise l'état d'éveil
- Les horaires de nuit ou décalés
- La consommation de caféine et d'excitants
- Le manque d'activité physique
- Les principaux troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies chroniques, apnées du sommeil, jambes sans repos...

### LES BIENFAITS D'UN BON SOMMEIL

- Recharger les « batteries » pour fonctionner durablement et efficacement
- Booster son système de défense immunitaire et limiter le risque d'infarctus, d'AVC, cancer du sein, obésité, de dépression et d'hypertension artérielle
- Lutter contre la fatigue, les troubles de l'attention et de la concentration, l'irritabilité et faciliter l'apprentissage
- Réduire les accidents de la route : la somnolence au volant est la première cause de mortalité sur autoroute.

### LES CONSEILS POUR BIEN DORMIR

- **Pratiquer un couvre-feu digital** à partir d'une heure avant le coucher et pendant toute la nuit (internet et jeux) : pas d'ordinateur, de smartphone, de tablette dans la chambre
- **Pratiquer un sport 3 fois par semaine**, mais pas trop proche du coucher (minimum 2-3h avant)
- **Éviter les repas trop riches le soir, l'alcool, le café et la cigarette**
- **Maintenir les horaires de sommeil les plus réguliers possibles**
- **Ralentir les activités intellectuelles avant le coucher** en effectuant des activités non stimulantes (dessin, lecture, exercices de relaxation...) pour oublier les soucis et ne pas retarder l'endormissement
- Être attentif aux signes du sommeil (bâillements, paupières lourdes...), ne pas résister à la fatigue et se coucher
- En cas d'horaires décalés: **essayer de dormir au moins 7h par jour** en s'isolant de la lumière et du bruit. Avoir un bon matelas et dormir dans une chambre à la bonne température (19°C).

### A SAVOIR EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL RECURRENTS

Avec votre contrat complémentaire Santé Pass, vous bénéficiez d'un programme personnalisé <sup>(2)</sup> pour retrouver le sommeil naturellement en 3 mois avec l'aide d'experts psychologues et sans frais supplémentaires.

Le coaching sommeil vous aide à améliorer durablement votre sommeil sans médicaments. Il s'agit d'une thérapie cognitivo-comportementale ayant scientifiquement démontré son efficacité à améliorer de façon significative le sommeil chez 83% des patients. Grâce à ces interventions, 90% des patients qui suivaient un traitement hypnotique (somnifères) ont pu diminuer ou arrêter leur prise médicamenteuse.

Ce coaching réduit les difficultés d'endormissement, éveils en cours de nuit, réveil précoce, sommeil perçu non réparateur... En complément du suivi du programme en ligne, 2 rendez-vous téléphoniques avec un(e) coach psychologue vous sont offerts pour vous accompagner ! Pour y accéder, il vous suffit de vous connecter à votre espace assuré sur GMF.fr.



(1) INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) et Chaire Prévent'Horizon.

(2) GMF Assurances - société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - entreprise régie par le code des assurances - RCS NANTERRE 398 972 901 - siège social : 148 rue Anatole France, 92300 LEVALLOIS-PERRET.- La Sauvegarde (RCS NANTERRE [612 007 674](https://www.levallouis-perret.fr)). Le service de Coaching Sommeil est proposé par Santéclair, partenaire de GMF, Société Anonyme au capital de 3 834 029 euros ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, en partenariat avec Méta-coaching, 65 Rue Saint Charles à 75015 Paris, SAS au capital de 362 799 euros, inscrite au RCS de Paris sous le N° B 513 782 003. Service en vigueur le 01/03/2020, réservé aux assurés GMF ayant souscrit une Assurance Santé complémentaire Santé Pass, et susceptible d'évoluer dans le temps.