

## Le sommeil

# UN PILIER DE LA SANTÉ

Un bon sommeil est vital pour récupérer et rester performant.

☞ Une nuit complète, c'est 3 à 6 cycles de 60 à 120 minutes chacun.

### En cas de privation de sommeil

- Troubles de la vigilance, de la concentration et de la mémoire
- Changements d'humeur, anxiété, dépression
- Risque accru de maladies cardiovasculaires, diabète et prise de poids

### Les bénéfices d'un bon sommeil

- Meilleure concentration et mémoire
- Moins de stress et de fatigue
- Réduction des risques de maladies chroniques
- Plus d'énergie, de productivité

## Hygiène de vie et travail

# QUELQUES CHIFFRES CLÉS

1 salarié sur 3 dort moins de 6 heures par nuit.

Le manque de sommeil multiplie par 3 le risque d'accident du travail.

1 décès sur 5 dans le monde est lié à une mauvaise alimentation.

7 % des diabètes et 10 % des cancers du côlon sont dus à la sédentarité.

Pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 30 à 50 %.



## POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez votre médecin du travail



[www.asmis.net](http://www.asmis.net)



Ne pas jeter sur la voie publique

# HYGIÈNE DE VIE ET TRAVAIL

Sommeil, alimentation, activité physique : les essentiels de votre santé au travail

Bien manger pour mieux vivre

## ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée soutient la concentration, la forme et la prévention des maladies.

### À privilégier :

fruits, légumes, féculents complets, poissons, fibres

### À limiter :

sucres, sel, graisses saturées

## Les effets positifs d'une bonne alimentation

- Moins de fatigue et d'anxiété
- Plus d'énergie et de productivité
- Meilleure prévention des maladies chroniques



En résumé

## PENSEZ À VOTRE SANTÉ

Une bonne hygiène de vie repose sur trois piliers



bien dormir



bien manger



bouger régulièrement

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité, c'est passer la majorité du temps assis ou allongé.

Selon l'OMS :

- 5 % des cardiopathies coronariennes
- 7 % des diabètes de type 2
- 9 % des cancers du sein
- 10 % des cancers du côlon

sont liés au manque d'activité physique.

## Les bénéfices de l'activité physique

- Moins de maladies chroniques
- Sommeil amélioré
- Stress réduit et meilleure humeur
- Qualité de vie accrue

*Bouger chaque jour, c'est préserver votre santé et votre moral !*



Activité physique



Au moins 30minutes par jour

De petits changements au quotidien améliorent la santé, la vigilance et la qualité de vie au travail