

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 %.

Ne pas jeter sur la voie publique



POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez votre médecin du travail



www.asmis.net

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

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

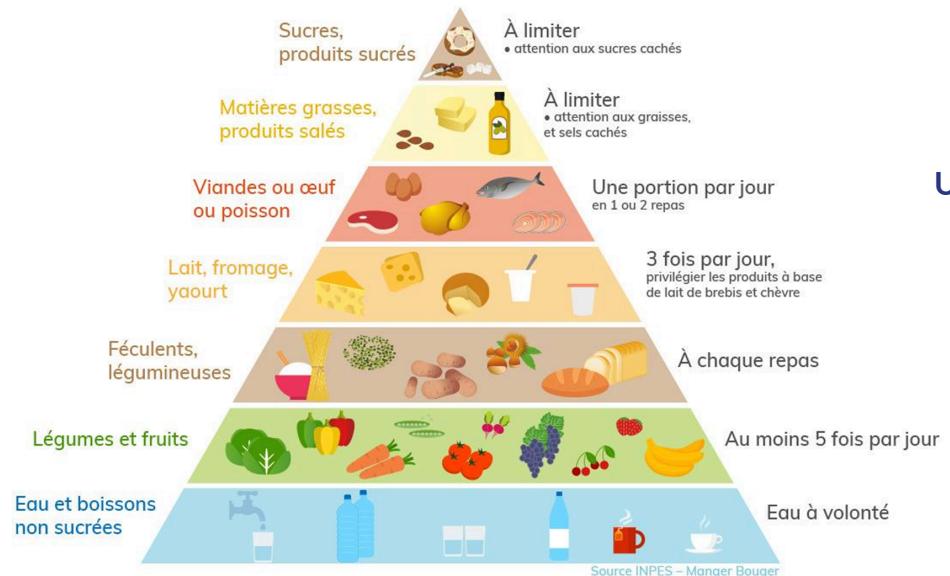
Selon l'OMS :

- 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 effets positifs d'une bonne alimentation

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



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 30 minutes par jour



En résumé
PENSEZ À VOTRE SANTÉ

Une bonne hygiène de vie repose sur trois piliers



bien dormir



bien manger



bouger régulièrement

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