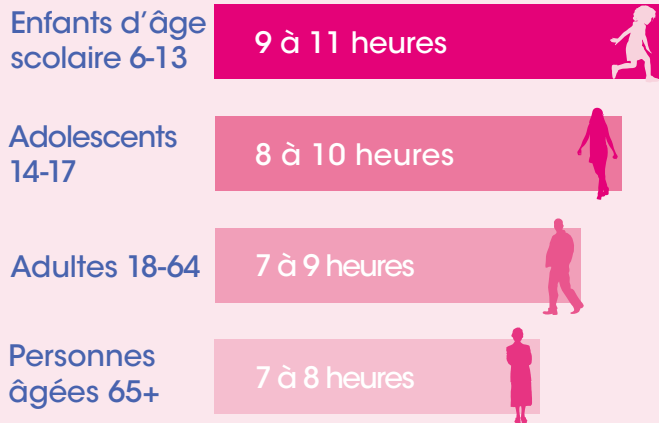


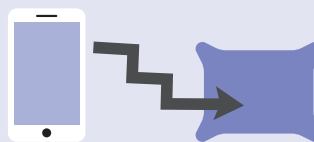


Journée mondiale du sommeil 2018

De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?¹



Près de 80 % des gens utilisent leur smartphone au lit.⁴



Le temps passé devant un écran affecte la qualité du sommeil.⁵

Passer plus de 4 heures par jour devant un écran occasionne des troubles du sommeil.⁵

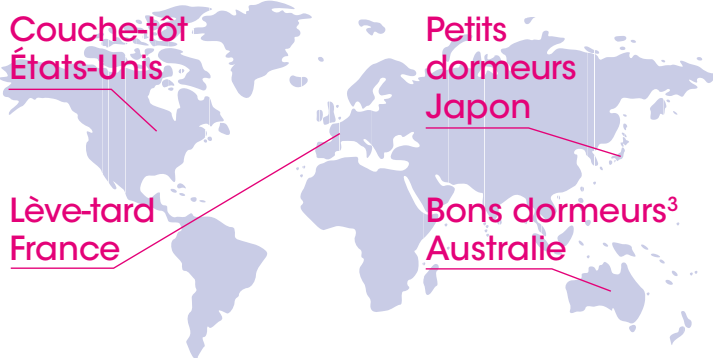


 1 heure seulement par jour sur les réseaux sociaux impacte votre sommeil.⁶

La lumière bleue de vos écrans affecte la production de mélatonine ou « hormone du sommeil ». ⁷



Pour près des 2/3 de la population mondiale, la meilleure nuit de sommeil est celle du mercredi.²



Les conseils de Dr. Carmel Harrington pour mieux dormir :

- ✓ Se réveiller chaque jour à la même heure
- ✓ Programmer une alarme une heure avant le coucher pour se préparer pour dormir
- ✓ Ne pas manger de repas trop copieux ni faire de l'exercice 3 heures avant de se coucher
- ✓ Éviter la caféine après midi



Pour plus d'informations sur un sommeil de qualité, consultez le site www.sanofi.com ou votre médecin.

SANOFI  Empowering Life

30 minutes



Partout dans le monde, les femmes dorment 30 minutes de plus que les hommes.³

Références bibliographiques

1. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Available at <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0>. Accessed February 2018.
2. Sleep Cycle. 2015. How the World Sleeps: Days of the Week. Available at <https://www.sleepcycle.com/news/how-the-world-sleeps-days-of-the-week/>. Accessed February 2018.
3. Walsh, O.J., Cochran, A and Forget D.B. A global quantification of "normal" sleep schedules using smartphone data. Science Advances 2016, 2 (5) e1501705.
4. Nesdal Fossum et al. The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype. Behavioral Sleep Medicine, (2013)12:5, 343-357
5. O'Dene Lewis et al. The US National Health and Nutrition Examination Survey. Family and Community Health 2017, 40 (3) 231-235
6. Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A. and Chaput, J.-P. (2018), Use of social media is associated with short sleep duration in a dose-response manner in students aged 11 to 20 years. Acta Paediatr. doi:10.1111/apa.14210
7. Andersen, L & Garde, A. Sleep problems and computer use during work and leisure: Cross-sectional study among 7800 adults. Chronobiology International, (2014)32:10, 1367-1372