

LES CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL

- Pratiquer une activité sportive plusieurs heures avant l'endormissement est un excellent moyen de favoriser le sommeil et de vaincre l'insomnie.
- Eviter une forte consommation de café et de stimulants (nicotine, thé vert).
- Eviter les repas trop importants ou alcoolisés le soir. Ils entraînent une digestion longue et difficile, préjudiciable à un bon sommeil.
- Être le plus serein possible; toute activité intellectuelle intense et tous sujets de préoccupation sont des obstacles à l'endormissement.
- La détente et le repos favorisent le bien-être de l'individu.
- Les somnifères sont à éviter au maximum. Ne les utiliser qu'en dernier recours.

Êtes-vous prêts à sacrifier tous les ans plus de 17 week-ends hors de votre foyer ou de le demander à vos collaborateurs ?

OUI NON

Sur un vol de 12 heures, dormez-vous au moins 8 heures ?

OUI NON

Si vous répondez non aux deux questions, alors, contactez-nous !



C'EST POURQUOI VOUS POUVEZ DORMIR SUR VOS DEUX OREILLES, LES CODRAH VEILLENT A VOS INTERÊTS !

codrah®



**LE GUIDE DU
SOMMEIL**

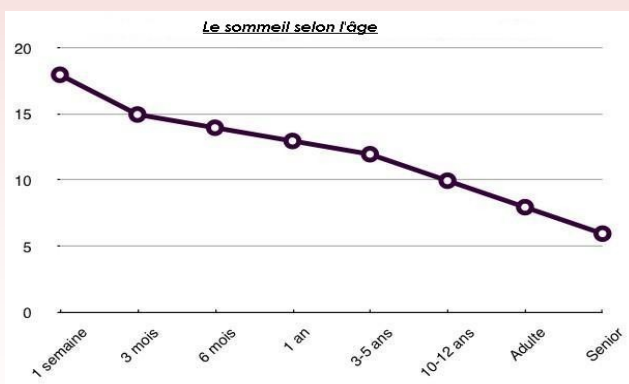
codrah®

RENOUEZ NATURELLEMENT AVEC LE SOMMEIL

Un bon sommeil est nécessaire à l'équilibre de notre corps, à notre mémoire, à nos performances physiques et intellectuelles.

CONSEQUENCES DIRECTES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT:

- Stress
- Dépression
- Irritation
- Colère
- Angoisse
- Manque de concentration
- Nervosité
- Epuisement mental



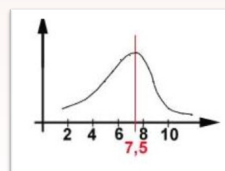
LES ETAPES DU SOMMEIL

Le sommeil léger: période durant laquelle nous nous endormons facilement, est précédé par des bâillements, picotements des yeux, somnolence, tandis que le pouls et la respiration ralentissent.

Du sommeil léger au sommeil profond : lors de la première phase, l'activité cérébrale se réduit, la diminution des sensations est nette mais un bruit léger reste susceptible de provoquer le réveil. Durant la seconde, nous sommes presque isolés du monde extérieur et il est difficile de se réveiller.

Le sommeil a une fonction de récupération qui s'effectue principalement pendant la phase de sommeil profond.

Le sommeil paradoxal : le corps paraît totalement détendu mais l'activité cérébrale est très conséquente. Cette période de sommeil est celle où l'on rêve de façon intense.



Nombre moyen d'heures de sommeil par individu

L'INSOMNIE, TROUBLE DU SOMMEIL

L'insomnie se traduit par une difficulté à s'endormir, un réveil fréquent pendant la nuit ou une fatigue au moment de se réveiller.

CAUSES DE L'INSOMNIE:

- **Facteur temporel:** décalage horaire qui se présente suite à un changement de fuseau horaire. Notre horloge interne a besoin d'un à plusieurs jours pour s'adapter. Tout le monde n'a pas cette prédisposition.
- **Facteur comportemental:** se coucher à des heures irrégulières. Les longues siestes sont à éviter autant que possible. En effet, ces dernières se prolongeant, empêchent de s'endormir le soir.
- **Facteur environnemental:** dormir dans un endroit bruyant et éclairé est préjudiciable à un bon sommeil.

