



# Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

# Le sommeil, source de bien-être pour l'organisme

Fonction biologique essentielle, le sommeil est crucial pour notre organisme. Il s'avère être l'investissement essentiel d'une bonne santé. Le sommeil permet de récupérer physiquement et psychologiquement l'énergie consommée durant la journée.

## À quoi sert le sommeil et quels sont nos besoins ?

Avant tout, le sommeil sert à recharger nos batteries physiques et psychiques. Il restaure notre organisme en développant de nouvelles cellules essentielles à notre corps. Il est aussi indispensable au fonctionnement de notre système nerveux. Nos besoins en sommeil diffèrent en fonction de notre âge. Il est bien connu que les bébés et jeunes enfants dorment plus qu'un adulte ou qu'une personne âgée. Afin de connaître ses besoins de sommeil, profitez d'une période de congé pour être libéré de toute contrainte horaire, puis notez vos heures du coucher et du lever pour déterminer le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin.

## Quels sont les différents types de sommeil ?

Il existe **4 à 6 cycles** de sommeil de 90 à 120 minutes chacun durant la nuit. Chaque cycle est composé de différents stades du sommeil. Ils sont distingués grâce à l'activité électrique du cerveau et des muscles. Un cycle de sommeil est composé :

- D'un **sommeil lent léger**, première phase d'endormissement. Il correspond à une activité cérébrale lente.
- D'un **sommeil lent profond** qui permet de récupérer physiquement.
- D'un **sommeil paradoxal**, phase pendant laquelle le cerveau est hyperactif. C'est le sommeil des rêves dont on se souvient le plus souvent, et la phase de la récupération psychique.

## Quelles sont les conséquences d'un mauvais sommeil ?

Quand le manque de sommeil se fait sentir, de nombreux troubles apparaissent et peuvent affecter l'état général de notre organisme. Fatigue, mauvaise humeur, dépression, appétit perturbé, troubles de la concentration, perte de vigilance, baisse des performances, affaiblissement du système

immunitaire. Le métabolisme est perturbé ce qui et augmente le risque d'engendrer certaines maladies comme des accidents vasculaires cérébraux, une hypertension artérielle, du diabète, divers cancers... Chez l'enfant et l'adolescent, on constate une augmentation de l'agressivité et une dégradation des résultats scolaires.

## Comment bien s'endormir ?

Pour bien dormir, quelques conseils à suivre :

- **Dormir suffisamment selon l'âge** : un enfant de 6-13 ans devrait dormir 9 à 11h, l'adolescent en moyenne 9h, un adulte 7 à 9h et un senior 7 à 8h.
- **Avoir des horaires** de coucher et de lever le plus possible **réguliers**.
- **Éviter de s'exposer à la lumière** la nuit (comme les écrans), au moins dans les 45 minutes qui précèdent l'endormissement.
- **Détecter les signes du sommeil** : étirements, bâillement, yeux qui picotent, etc. Votre organisme vous indique qu'il est l'heure de vous coucher.
- **Manger léger le soir** et éviter l'abus d'alcool au dîner.

Autre moyen de recharger ses batteries, la sieste, de courte durée, (10/30 min.), est un moyen bénéfique d'augmenter ses performances, sa vigilance et sa mémoire pour le restant de la journée.

## LES PLUS DE LA Mfcf

Si vous avez des troubles du sommeil, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste qui pourra en fonction de votre pathologie vous orienter vers un médecin spécialiste : pneumologue, neurologue ou bien psychiatre. Consultations prises en charge à 100 % de la BR.



CREATION GRAPHIQUE COMELO - 06 20 85 10 51 - Credits photos: DR