

Bien dormi?

Un sommeil réparateur permet d'être en forme
et réduit de moitié le risque d'accident.



Infos
complémentaires:
suva.ch/sommeil

Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12
Commandes: www.suva.ch/55406.f, réf. 55406.f



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch

suva

Un sommeil réparateur réduit le risque d'accident

Un sommeil réparateur protège contre les accidents du travail et durant les loisirs. Il réduit également de sept à huit fois le risque d'accident de la route.

Beaucoup de bonnes raisons pour un sommeil réparateur

Le sommeil est essentiel pour le bien-être, la santé et la sécurité:

- il augmente la concentration, la réactivité et les performances
- il améliore la mémoire
- il favorise l'équilibre intérieur
- il renforce le système immunitaire
- il aide à atteindre et garder un poids corporel sain

Améliorez votre hygiène de sommeil

L'hygiène du sommeil comprend tous les comportements qui favorisent un bon sommeil: prendre ses repas et se coucher à heures régulières, un environnement agréable pour dormir, détente et sérénité. Durant la journée, vous pouvez aussi faire quelque chose pour un sommeil réparateur: sortez. Bouger en plein air et à la lumière du jour favorise un sommeil réparateur.

Nous vous aidons

Notre module de prévention «Bien dormir» est conçu pour vous et vos collègues. Il vous aide à améliorer vos habitudes de sommeil – pour un sommeil sain et réparateur.

