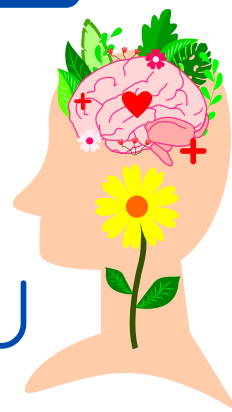


Votre mois bien-être : Le sommeil et le rythme circadien

PRENEZ SOIN DE VOUS : LA SANTE EN ACTU

MARS 2026



**Bien dormir ,
→ c'est mieux travailler !!!**

Le sommeil correspond à une **baisse de l'état de conscience** qui sépare deux périodes d'éveil.

Il est caractérisé par **une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensorielle.**

LE SAVIEZ VOUS ?

1 français sur 5 souffre d'insomnie.

La lumière naturelle le matin synchronise l'horloge interne.

C'est entre 2h et 4h du matin que le taux de mélatonine est le plus élevé.

**Cliquez ici pour
tester votre
sommeil !
(durée 15 min)**

