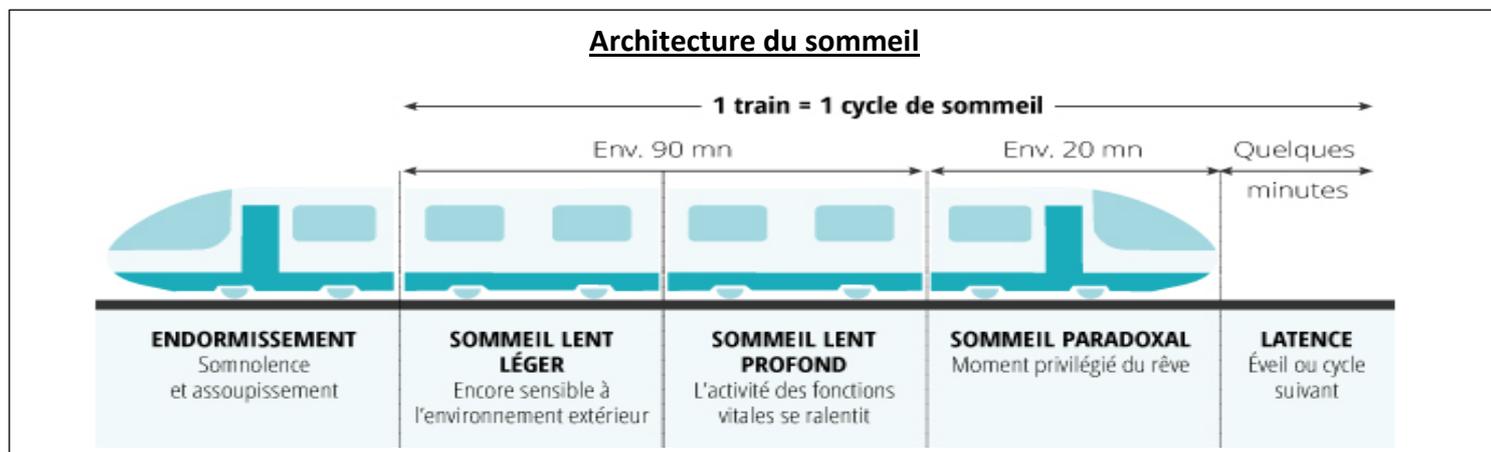


LE SOMMEIL COMMENT CA MARCHE ?



Quelques chiffres sur le sommeil des Français :

- ✓ 1 personne sur 3 a des troubles du sommeil ;
- ✓ 16 % ont des insomnies fréquentes ;
- ✓ 24 % souffrent de somnolence diurne ;
- ✓ 2 heures de sommeil en moins depuis 1950 ;
- ✓ 8 personnes sur 10 se réveillent au moins une fois dans la nuit.

POUR ALLER PLUS LOIN

<https://reseau-morphee.fr/>

Comment définir mes besoins et ma dette de sommeil ?

Les besoins de chacun sont définis par l'âge, la condition physique et l'activité.

[Testez la qualité de votre sommeil](#)

Votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié en cas de questions ou de demande de bilan

IMPACT DE LA DETTE DE SOMMEIL :

