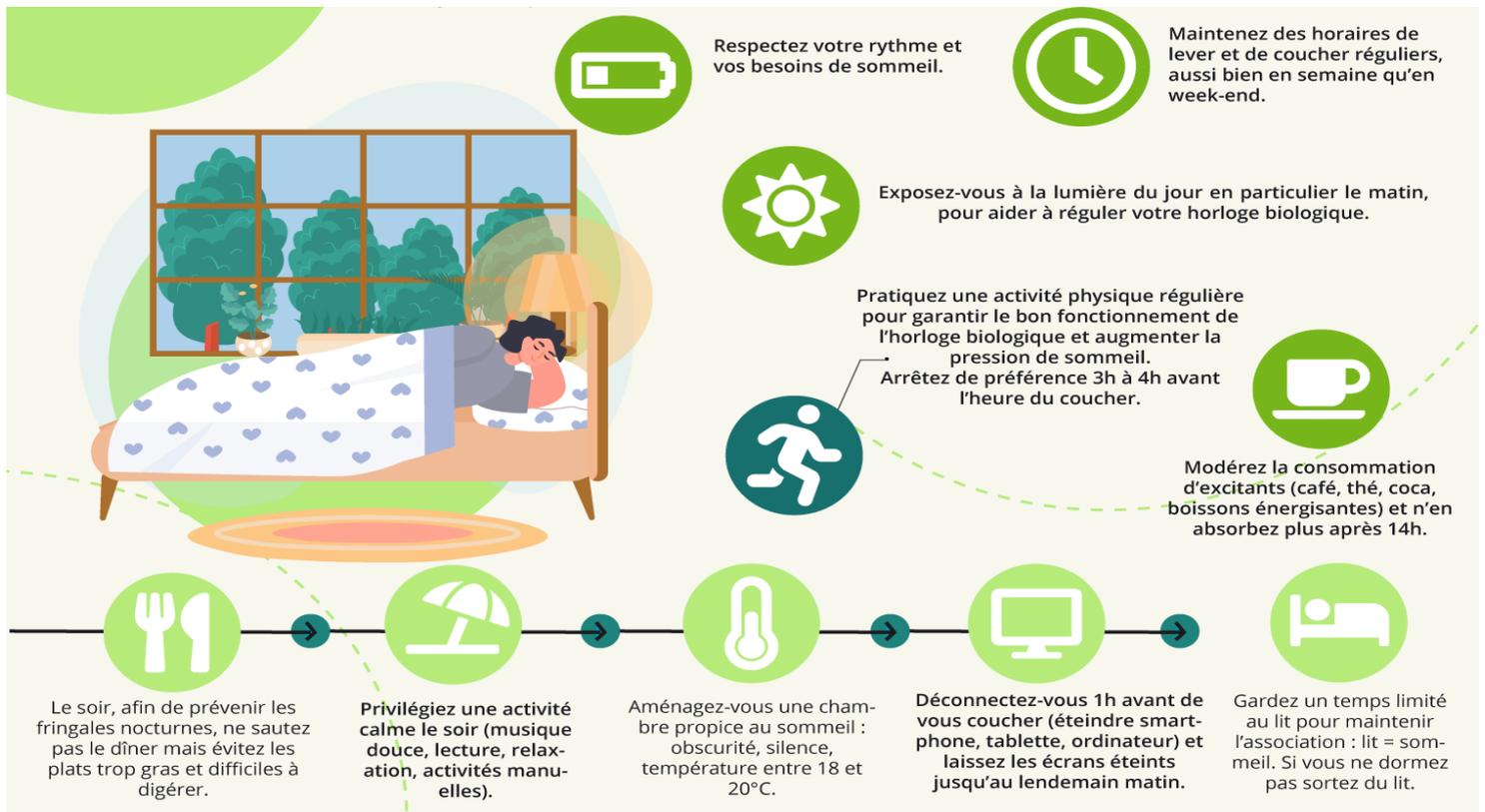


Quelques recommandations pour améliorer votre sommeil :



1-Source Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Connaissez-vous la SIESTE FLASH ?



Elle permet de se détendre sans entrer réellement dans une phase de sommeil. Grâce à son effet « boost », elle participe à la lutte contre la somnolence, améliore la mémoire et l'attention.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Suivre le lien : [Institut National du Sommeil et de la Vigilance](https://www.institut-sommeil.fr/)

Une brochure à télécharger :

[Bien dormir, mieux vivre](#)



Retrouvez l'ensemble des Flash Infos Santé sur la page de la médecine de prévention

<https://www.ac-lyon.fr/service-de-medecine-de-prevention-en-faveur-des-personnels-122546>