

Le 15 mars, c'est la Journée Mondiale du Sommeil. C'est l'occasion parfaite de prendre conscience de l'importance du sommeil pour notre santé et notre bien-être global. A la MFAS, nous nous engageons à soutenir nos adhérents dans leur quête d'un sommeil de qualité et réparateur. C'est pourquoi nous mettons en avant notre partenariat avec Téléassistance Medaviz, une ressource précieuse pour améliorer votre sommeil.

Nous sommes confrontés à plusieurs défis qui entravent notre capacité à bien dormir. Parmi ceux-ci, le stress, les écrans, les troubles du sommeil et le manque de conscience quant à l'importance du sommeil se démarquent.

### **Pourquoi le Sommeil est Crucial ?**

Le sommeil est bien plus qu'un simple repos pour le corps. C'est un processus vital qui affecte notre santé physique, mentale et émotionnelle. Voici quelques chiffres clés à garder à l'esprit :

- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un adulte devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour maintenir un bon état de santé.
- Environ 35 % des adultes ne dorment pas suffisamment, selon les données de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.
- Le manque de sommeil est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et de dépression.

### **Conseils pour un Sommeil de Qualité :**

## **Conseil n°1 : Horaires réguliers de sommeil**

Soyez régulier dans vos heures de sommeil. **Couchez-vous le soir lorsque vous ressentez le besoin de dormir** et gardez une heure de réveil similaire tous les jours en évitant les décalages de plus de 2 heures.

**Astuce** : Chaque personne a besoin d'un nombre d'heures de sommeil différent (entre 7h et 10h). **Si vous vous levez à 8h, calculez donc bien l'heure à laquelle vous devez vous coucher pour avoir votre nombre d'heures de sommeil idéal.** Vous serez surpris !

## **Conseil n°2 : Évitez le portable avant de dormir**

La lumière bleue de nos téléphones a un rôle néfaste sur la qualité de notre sommeil. Lorsque nous regardons un écran lumineux alors même que la nuit est tombée et que notre

organisme s'apprête à dormir, **notre cerveau, croyant qu'il fait jour, cesse de produire de la mélatonine, une hormone qui permet au corps de se reposer.**

**Astuce : ne gardez pas votre téléphone dans votre chambre** et si vous le rechargez la nuit, **branchez votre chargeur dans une autre pièce**, cela évitera toute tentation.

### **Conseil n°3 : Soignez l'atmosphère de votre chambre**

Elle doit être **calme, sombre** (une pièce trop lumineuse diminue la production de mélatonine et diminue donc la qualité et la quantité de votre sommeil), **tempérée** (entre 18 et 20 degrés) et **bien ventilée pour une bonne oxygénation du cerveau durant la nuit.**

**Astuce** : si besoin, faites l'acquisition d'un **masque occultant** pour l'obscurité, et de **bouchons d'oreille** pour le calme.

### **Conseil n°4 : Évitez l'alcool et les produits illicites**

Même s'ils aident à s'endormir, **sous l'influence de l'alcool** (même un seul verre) **et des drogues, la qualité du sommeil diminue.**

**Astuce** : remplacez votre verre de vin par une **boisson non alcoolisée que vous aimez : jus de tomate, jus de citron, bière sans alcool...**

---

Alors lorsque les problèmes de sommeil et la fatigue s'installent, il est important d'en parler à un professionnel de santé. Grâce à la Mutuelle de France des Alpes du Sud, vous pouvez échanger avec un médecin simplement par téléphone quand vous en avez besoin, où que vous soyez. Le service Medaviz est à votre disposition 24h/24, 7j/7 et sans rendez-vous.

Pour accéder au service, c'est très simple :

1. Activez votre compte Medaviz sur [medaviz.com/mfas](https://medaviz.com/mfas) ou au 09 74 59 49 49\* et renseignez votre code d'activation : votre numéro adhérent suivi des 4 chiffres de votre année de naissance
2. Pour joindre un médecin, composez le 09 74 59 49 49\* ou téléchargez gratuitement

l'application Medaviz depuis les Stores.

*Ce service de téléconsultation médicale est intégralement pris en charge par la Mutuelle de France des Alpes du Sud . Vous n'avez rien à régler !*

*\* numéro non surtaxé*