SwissLife

Hygiène de vie, la gestion du sommeil

Un bon sommeil et une hygiène de vie adaptée sont essentiels pour une conduite sûre et efficace.

Vidéo : la dette de sommeil.



5 signes qui montrent que vous êtes en dette de sommeil.

- Emotions exacerbées
- Nuits dégradées
- Somnolences
- Siestes trop fréquentes
- Grasse matinée le week-end

Le sommeil, un pilier vital

Il est recommandé de **dormir 7 à 8 heures par nuit** en moyenne. Le travail de nuit augmente les risques de troubles du sommeil, de pathologies psychiques, de troubles métaboliques et de maladies cardiovasculaires.

Fatigue et accident

La fatigue et la somnolence sont impliquées dans **4% des accidents mortels** survenus entre 2022 et 2024. Sur l'autoroute, ce chiffre passe à 10%. Une nuit écourtée **multiplie par 6 le risque d'accident**.

Conseils pratiques

Limitez la caféine et les **écrans** avant le coucher.

Réduisez les **nuits consécutives d'astreinte**.

Préservez des **temps de récupération**.

Bien dormir, c'est déjà sauver des vies.

CODES ROUSSEAU MOBILITÉ

Ensemble, soyons acteurs de notre sécurité sur la route.

#GardonsLeContrôle