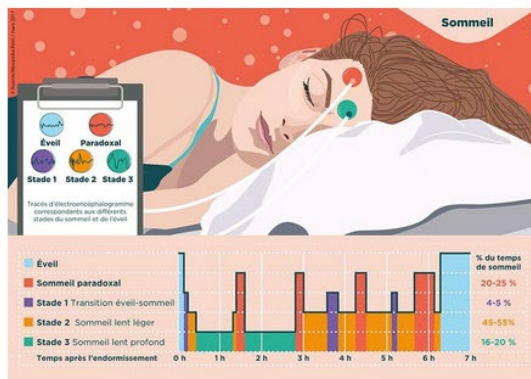


Le manque de sommeil

Exemple du type de production attendue par Mme Déplaude



Une bonne nuit de sommeil, c'est au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne.



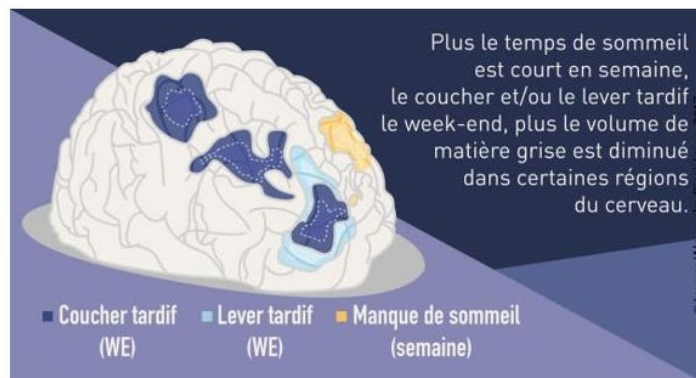
**1 personne
/ 3**

en France souffrent
de troubles du
sommeil.

source : inserm.fr

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil?

2 / 4



Définition de matière grise : La matière grise est la partie du cerveau qui contient nos cellules nerveuses aux multiples fonctions, les neurones, les cellules du tissu glial qui les entourent et les protègent, et leurs vaisseaux nourriciers.

Source : passeport santé

3 / 4

Autres risques liés au manque de sommeil :

- . prise de poids
- . irritabilité
- . syndrômes dépressifs
- . augmentation des infections
- . plus de risque de diabète de type 2
-



source : inserm