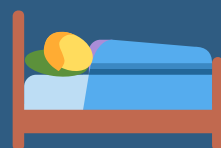




Journée nationale du sommeil



*Le sommeil, c'est un pilier de la santé
physique et mentale.*



Quelques chiffres :



- Environ **1 Français sur 5** dort moins de 6h par nuit en semaine.
- **45 %** des Français déclarent au moins un trouble du sommeil.
- **30% des enfants et 70% des adolescents** manquent de sommeil

source : Ministère de la Santé

2 Pourquoi c'est essentiel ?



Un sommeil de qualité aide à :

- Réguler l'humeur et le stress
- Consolider la mémoire et l'attention
- Soutenir l'immunité et l'équilibre métabolique
- Réduire le risque d'accidents liés à la somnolence

En bref : mieux dormir, c'est mieux fonctionner au quotidien.

3

Dans le 9^e : la Clinique du Sommeil



Vous souffrez de fatigue persistante, réveils fréquents, ronflement, suspicion d'apnées, somnolence, insomnie ?

Premier réflexe : en parler à votre médecin traitant. Il pourra évaluer la situation, rechercher des causes médicales, et vous orienter si besoin.

Si une exploration spécialisée est indiquée : La Clinique du Sommeil du Pôle Santé Bergère propose un diagnostic complet avec examens spécialisés et une prise en charge personnalisée.

📍 7 rue Bergère, 75009 Paris (adultes et adolescents dès 15 ans).

4 Conférence à venir



Dans le cadre du Mois de la Santé Mentale à Paris, la CPTS organise plusieurs évènements, dont une conférence "**Écrans, sommeil : reprendre le pouvoir**".

 Mardi 7 avril

 Mairie du 9e

Une conférence interactive pour équilibrer son rapport aux écrans et optimiser son sommeil.

*Par **Marthe Grob**, docteure en pharmacie, experte en sommeil et en nutrition santé, et **Aurélien Guihéneuf**, hypnothérapeute*



Conseils simples pour mieux dormir



- **Horaires réguliers** : se lever et se coucher à des heures proches, y compris le week-end.
- **Lumière le matin** : s'exposer à la lumière naturelle dès que possible.
- **Écrans le soir** : limiter les écrans 1 h avant le coucher (ou baisser la luminosité, mode nuit...).
- **Caféine et alcool** : éviter café, thé, boissons énergisantes après 16 h, et limiter l'alcool le soir.
- **Environnement** : chambre calme, sombre, plutôt fraîche, et lit réservé au sommeil.

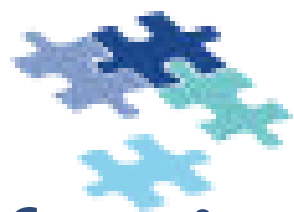


Nouveau podcast !



Découvrez notre nouveau podcast, dans lequel le Dr Marthe Grob explique les effets d'un sommeil insuffisant et l'influence de nos modes de vie sur sa qualité, ainsi que **quelques pistes pour mieux dormir** au quotidien.

Rendez-vous sur le site de la CPTS Paris Neuf pour l'écouter.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**