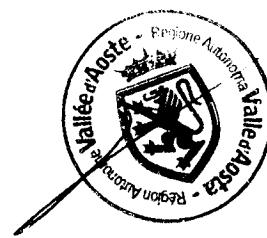


## Ces Français qui se sentent fatigués...



B

"Je dors bien. Et vous?"

Voilà une bonne question, mais qu'est-ce que vous allez répondre?

En France, on a fait une enquête sur le sommeil des Français. Le résultat est intéressant: [...] 25 % des personnes interrogées se sentent encore fatiguées lorsqu'elles se réveillent le matin et ce chiffre monte jusqu'à 58 % chez les insomniaques. Chez ces derniers on a d'ailleurs constaté qu'environ 3 % d'entre eux ont eu un accident parce qu'ils s'étaient endormis au volant.

Quelles peuvent être les causes d'une insomnie? 53 % des personnes interrogées disent que ce sont des problèmes au travail qui les empêchent de dormir; 40 % qu'ils ont des difficultés psychologiques; 27 % que c'est à cause des enfants; 21 % qu'ils aiment aller au théâtre ou au cinéma, passer la soirée avec des amis, et qu'ils rentrent tard la nuit...

Pour les jeunes (12 à 18 ans), les choses sont un peu différentes. Pendant les vacances, les jeunes dorment facilement 9 heures par nuit. Mais... pour dormir 9 heures quand on doit se lever tôt pour aller à l'école, il faudrait se coucher comme les poules... et ça, les jeunes ne sont pas toujours prêts à le faire. Résultat: beaucoup d'entre eux se sentent fatigués. Les causes? La lumière, surtout. Pour s'endormir plus facilement, on devrait éteindre télé ou ordinateur une heure avant de se coucher.

Les spécialistes constatent chez les insomniaques qu'ils ont – parfois pendant des mois ou même pendant des années – pris de mauvaises habitudes: télé, Internet, jeux vidéo... Et puis, il y a ceux qui fument trop (29 %), qui boivent trop de café (27 %), d'alcool (26 %), de coca (22 %) ou de thé (21 %). 13 % des Français prennent régulièrement des produits pour les aider à dormir. Ça peut les aider au début mais sachez qu'au bout de quelque temps, ces produits n'aident plus.

Source: Libération.fr