

# Le Sommeil : le connaître et le préserver

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il évolue sans cesse de la naissance au grand âge. Nous savons désormais que le manque de sommeil répété à des conséquences néfastes sur notre corps : Prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires...

Vous vous posez souvent des questions pour savoir comment améliorer votre sommeil et y faire attention ! Les élus de la Mutualité Sociale Agricole organisent des réunions d'information sur ce thème sur les territoires en lien avec les communes, les partenaires comme Familles Rurales...

Un médecin conseil de la MSA anime cette réunion en expliquant :

- le fonctionnement du sommeil,
- les différents stades,
- les pathologies,
- les conséquences,

et des conseils pratiques pour essayer au mieux de préserver ou améliorer son sommeil.

