

# Retrouver un sommeil réparateur et une meilleure santé !

Comme un quart des Français vous manquez de sommeil : voici un site pour vous aider à mieux appréhender vos nuits.

Vous rencontrez des problèmes de sommeil, rassurez-vous ! Vous êtes loin d'être le seul puisque selon une étude menée en 2015, un quart des Français se plaignent de manquer de sommeil, notamment les jours de travail, et un tiers déclarent souffrir de troubles du sommeil.

Mieux comprendre le sommeil

Mais vos soucis devraient prendre fin rapidement. En effet, un site peut vous permettre de retrouver un sommeil récupérateur et en comprendre les problématiques. Et pour cause, le sommeil est primordial pour une bonne santé ! Des scientifiques ont analysé 153 études sur le sommeil comprenant au total plus de 5 millions de personnes. Leur étude publiée en 2016 démontre ainsi qu'une durée de sommeil courte est associée à une plus grande mortalité, au diabète, à l'hypertension, aux maladies cardiovasculaires et à l'obésité.

Pour éviter tous ces soucis de santé et retrouver les bras de Morphée de façon le plus paisible possible, sommeil.org propose de retrouver un dossier complet "Comprendre le sommeil pour mieux l'appréhender". Il est expliqué comment améliorer la qualité de son sommeil en comprenant son rôle et ses mécanismes.

Des tests pour évaluer la qualité de son sommeil

Puis, les insomniaques trouveront également des conseils distillés et des informations diverses sur le sommeil, basés sur des données scientifiques, pour tout savoir et mieux appréhender ses nuits : "A tout âge il maintiendra et contrôlera le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Bien dormir permettra également d'améliorer l'humeur mais également d'accroître la vigilance."

Enfin, on peut évaluer la qualité de son sommeil. Quatre tests sont ainsi disponibles pour savoir notamment quel dormeur vous êtes. Vous saurez ainsi quel profil vous avez : couche-tôt ou couche-tard ou encore normal grâce à neuf questions rapides ! Un site très instructif donc pour passer de bonnes nuits à l'avenir !