



# SPÉCIMEN

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

## QUIZ

### Zoom prévention

# Sommeil

1. Il faut s'exposer très tôt le matin à la lumière pour se coucher plus tôt le soir.  
 Vrai  Faux
2. En soirée, la consommation de glucides rapides permet de rester éveillé plus longtemps.  
 Vrai  Faux
3. Pendant le sommeil, se réveiller quelques secondes toutes les 90 minutes s'apparente à un trouble du sommeil.  
 Vrai  Faux
4. Pour bien dormir, il faut prendre une douche chaude avant de se coucher.  
 Vrai  Faux
5. Consommée après 17 heures, la vitamine C contenue dans les fruits provoque une insomnie.  
 Vrai  Faux
6. Les sodas au cola consommés en soirée peuvent perturber l'endormissement.  
 Vrai  Faux
7. Un stress important en début de soirée peut compromettre le sommeil.  
 Vrai  Faux
8. L'insomnie chronique correspond à 3 nuits « blanches » ou ressenties comme telles chaque semaine et ce, pendant 3 mois.  
 Vrai  Faux
9. Fumer en soirée perturbe l'endormissement.  
 Vrai  Faux
10. Les benzodiazépines prescrites en cas d'insomnie peuvent provoquer des troubles de la mémoire.  
 Vrai  Faux



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**