



## Vos délégués CFE-CGC Mutuelle vous informent ...

### DELEGUES DE SITE CFE-CGC

### Coucher tardif : facteur de risque de dépression chez les ados



Véronique Ghielmetti  
(Lyon)

**« c'est dans l'enfance que se forgent les bonnes habitudes et l'Hygiène future du sommeil. »**

Béatrice Lères  
(HUB)  
Nadine Varon  
(Siège)  
Tony Martial  
(FDF)

Bien dormir au moment le plus bénéfique est l'une des clés d'une bonne santé et d'une saine activité. Un sommeil déphasé ou insuffisant peut mener à de nombreux troubles qui vont des migraines au surpoids, au diabète ou à des insomnies. Ceci est particulièrement vrai pour les adolescents. Une étude menée aux Etats-Unis publiée récemment dans la revue Sleep démontre même que des heures de coucher trop tardives peuvent induire de la dépression et des tendances suicidaires. Le risque est de 24 % supérieur chez les adolescents qui se couchent après minuit. Le temps moyen de sommeil calculé à partir des renseignements recueillis par les chercheurs était de 7 heures et 53 minutes un peu loin des 9 heures recommandées.



Un constat qui rejoint en partie celui établi en France par une étude menée par le rectorat et la Caisse primaire D'assurance maladie : à l'adolescence l'heure limite de coucher ne devrait pas dépasser 22 heures. Cette recommandation devient très souvent un combat quotidien pour les parents dont les enfants sont confrontés aux tentations des jeux électroniques. La lumière des écrans d'ordinateurs plus fort encore que celui de la télévision dérègle la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil et retarde l'endormissement.

L'enjeu est pourtant de taille tous les spécialistes le disent : c'est dans l'enfance que se « forgent les bonnes habitudes et l'Hygiène future du sommeil. »

### SOMMAIRE

- Sommeil et dépression chez les ados
- Rappel
- Prise en charge hospitalière
- Journée de l'allergie

### RAPPEL

**Les décomptes de remboursements MNPAF sont communiqués le 20 de chaque mois, les sommes inférieures à 5 euros sont reportées au décompte suivant**

## Journée Française de l'allergie.



L'asthme et les allergies ont considérablement progressé ces vingt dernières années: **24 % de nos concitoyens souffrent d'une allergie**, environ 7% sont asthmatiques et 20 %ont une rhinite allergique ; Le 23 mars la quatrième journée Française de l'allergie sera consacrée à l'enfant. En effet l'allergie touche les enfants sous diverses formes, asthme, eczéma, s'il ya moins infections durant les premiers mois de la vie d'un bébé, on peut regretter l'augmentation du nombre de substance allergisantes..

*Pour tout savoir [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)  
ou numéro vert 0800 19 20 21*

### PRISE EN CHARGE HOSPITALIÈRE

#### Pensez à indiquer

- vos coordonnées
- n° de sécurité sociale,
- Nom, adresse, numéro de FINESS de l'établissement hospitalier,
- Numéro de Fax
- Date de l'intervention
- Le service concerné
- Choix de chambre individuelle
- 

**Après avoir rassemblé ces informations adressez les au service**

« Devis et prises en charge »

TSA 81346

75621 PARIS cedex 13

Fax : 01.45.80.76.24      email : [servicegestion@mnpaf.fr](mailto:servicegestion@mnpaf.fr)

**Véronique GHIEMMETTI**  
**Votre déléguée de site LYON**