

Avez-vous un bon sommeil ?

1. Vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin et à rester éveillé dans la journée.

Oui / Non

2. Il vous arrive de faire des cauchemars.

Oui / Non

3. Vous ressentez des fourmillements dans les jambes au moment de vous endormir, qui vous obligent à vous lever.

Oui / Non

4. Vous vous sentez fatigué au point de manquer d'énergie pour vous distraire, sortir, ou voir des amis.

Oui / Non

En cas de réponse positive à l'une de ces questions, vous souffrez peut-être de troubles du sommeil : insomnies, syndrome d'apnée du sommeil ou encore jambes sans repos. Parlez-en à votre médecin, il pourra vous aider.

Spécialiste de l'assurance des personnes depuis 1910, PRÉVOIR propose des solutions de prévoyance, santé, retraite, décès, obsèques, ainsi que des solutions d'épargne et d'assurance emprunteur en France et à l'international. Répartis sur 150 bureaux, nos conseillers de proximité se déplacent à domicile ou sur votre lieu de travail pour vous apporter des solutions adaptées à votre situation.

