

## **L'impact sous-estimé du manque de sommeil**

Alex Carducci, pharmacien et directeur principal des produits, Santé et bien-être, Manuvie

« Nous savons que le sommeil, le manque de sommeil et l'insomnie sont des problèmes que vivent les travailleurs canadiens et les participants à notre régime. Nous constatons que les gens pensent que le manque de sommeil n'est pas un gros problème et qu'ils se soignent eux-mêmes. Ils vont à la pharmacie et prennent un médicament en vente libre ou un produit de santé naturel. Cela peut être une bonne façon de se soigner si c'est fait en tenant compte des recommandations d'un médecin. Mais c'est une information que nous ne voyons pas dans les données sur les demandes de règlement. Nous savons cependant que le problème est important et qu'il est essentiel de s'y attaquer pour s'assurer d'avoir des populations actives en bonne santé. »

*« Avis de non-responsabilité : Cette vidéo est fournie à titre informatif seulement et ne vise pas à remplacer les conseils d'un médecin. Veuillez consulter un médecin pour obtenir un avis médical. »*