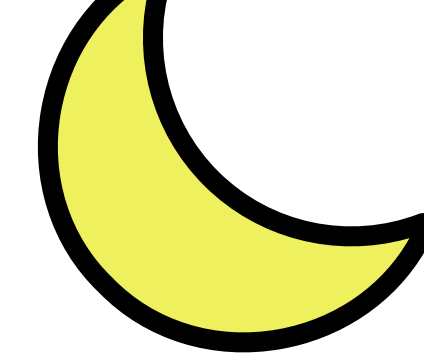


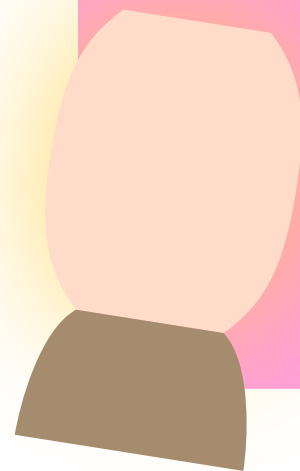
Astuces pour favoriser un sommeil réparateur



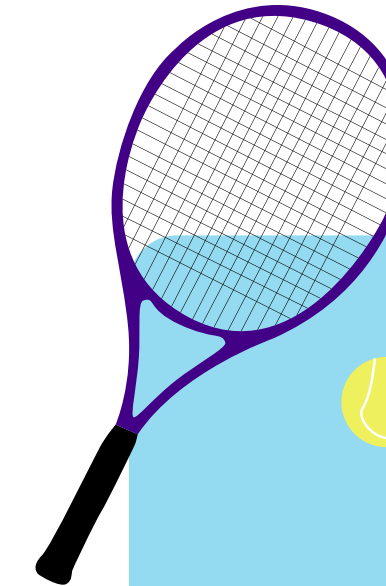
Fermer les écrans
au moins
2 heures
avant l'heure
du coucher



Dormir dans
un lieu calme
et sombre



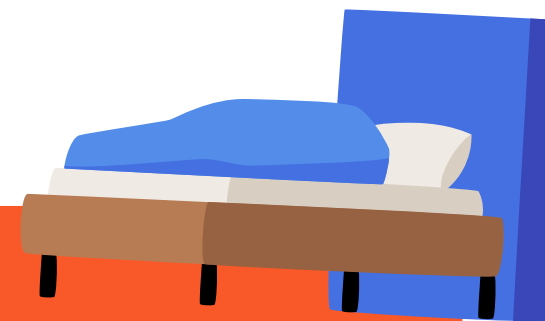
Pratiquer
régulièrement
une activité
physique



Vérifier que
la chambre est
confortable
et sécuritaire



Garder le lit
uniquement
pour le sommeil



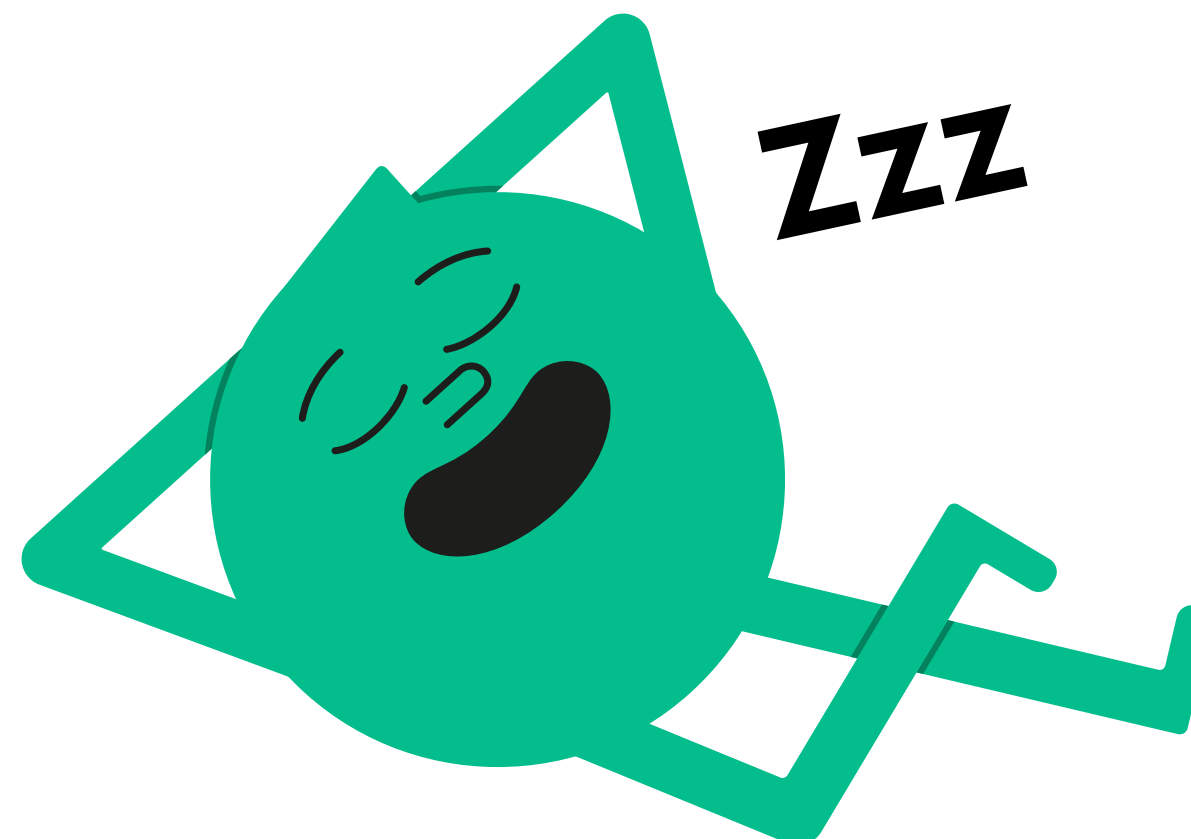
Garder
les appareils
électroniques
à l'extérieur
de la chambre



Adopter
une routine
du soir relaxante
(lecture, activités
calmes, etc.)



ZZZ



Adopter
une alimentation
équilibrée

