

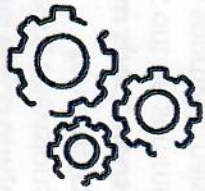
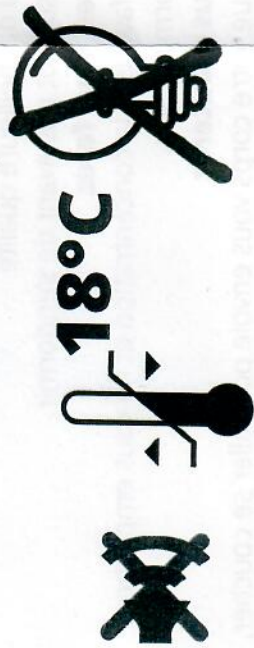
JE ME LÈVE ET ME  
COUCHE À DES  
HEURES FIXES



POURQUOI BIEN DORMIR ?

# BIENFAITS

JE FAVORISE MON  
ENVIRONNEMENT :



Améliore la  
concentration et la  
mémoire



Améliore l'humeur



Favorise la croissance



Diminue les risques  
de maladies  
cardiovasculaires



J'ADOpte DE  
BONNES HABITUDES :



Diminue les risques  
d'obésité et de diabète

# LE SOMMEIL

zzz



PAR LES ETUDIANTS EN  
SOINS INFIRMIERS DU  
CHU DE POITIERS