



# Faites de beaux rêves

## 12 façons de réaménager votre chambre pour une meilleure nuit de sommeil

En termes de gestion des maladies chroniques, le sommeil est tout aussi important que l'alimentation et l'exercice. Pour favoriser un sommeil de meilleure qualité et plus réparateur, transformez votre chambre en sanctuaire. Ces simples changements peuvent avoir un impact considérable.

