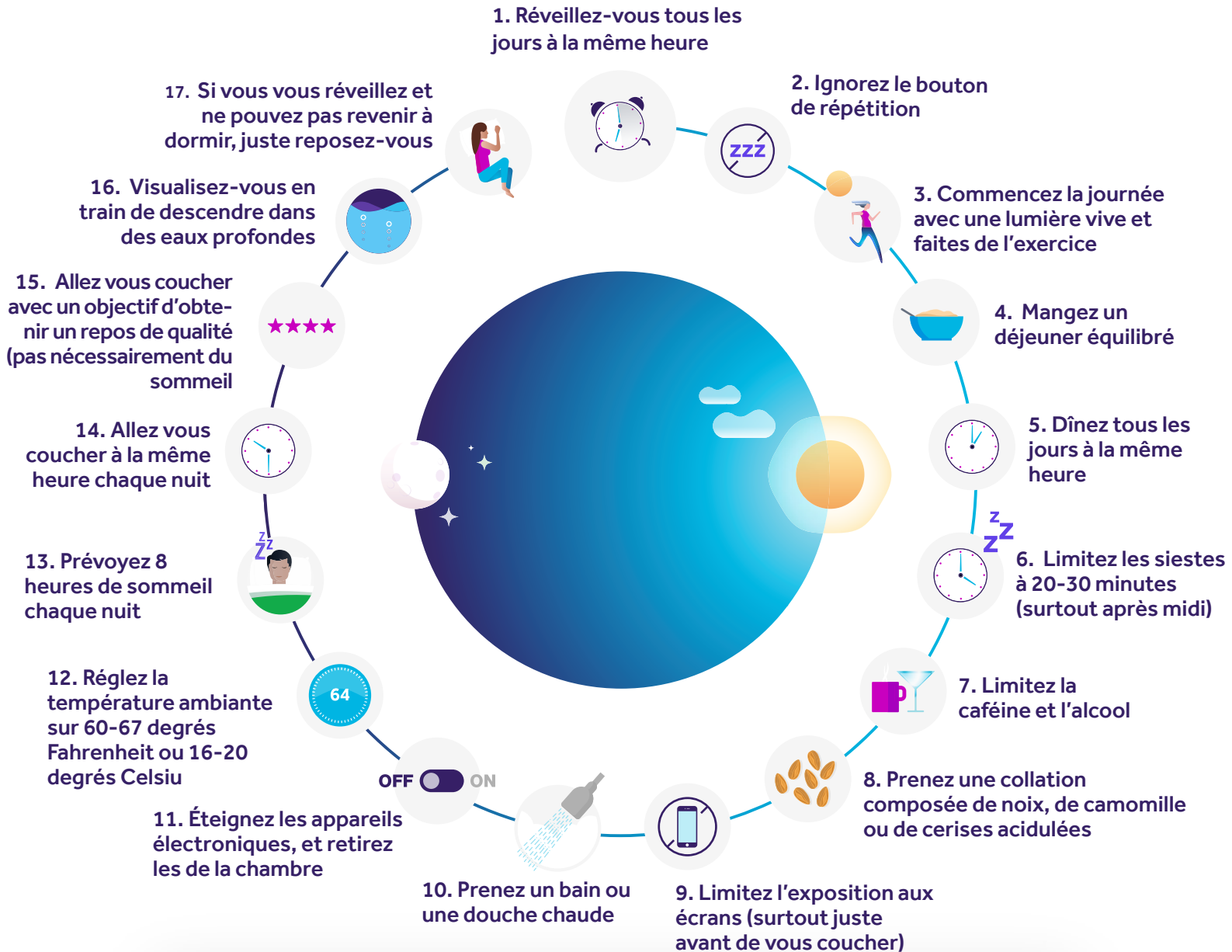




# 17 habitudes quotidiennes pour une bonne nuit de sommeil



Le sommeil est encore plus important lorsqu'il s'agit de gérer une maladie chronique. En fait, le manque de sommeil peut même vous rendre plus vulnérable à certaines maladies chroniques. Pour mieux dormir, pensez à intégrer ces habitudes à votre routine quotidienne. Pour en savoir plus sur l'importance du sommeil et sur la façon de l'améliorer, cliquez [ici](#).

**Faites de beaux rêves!**