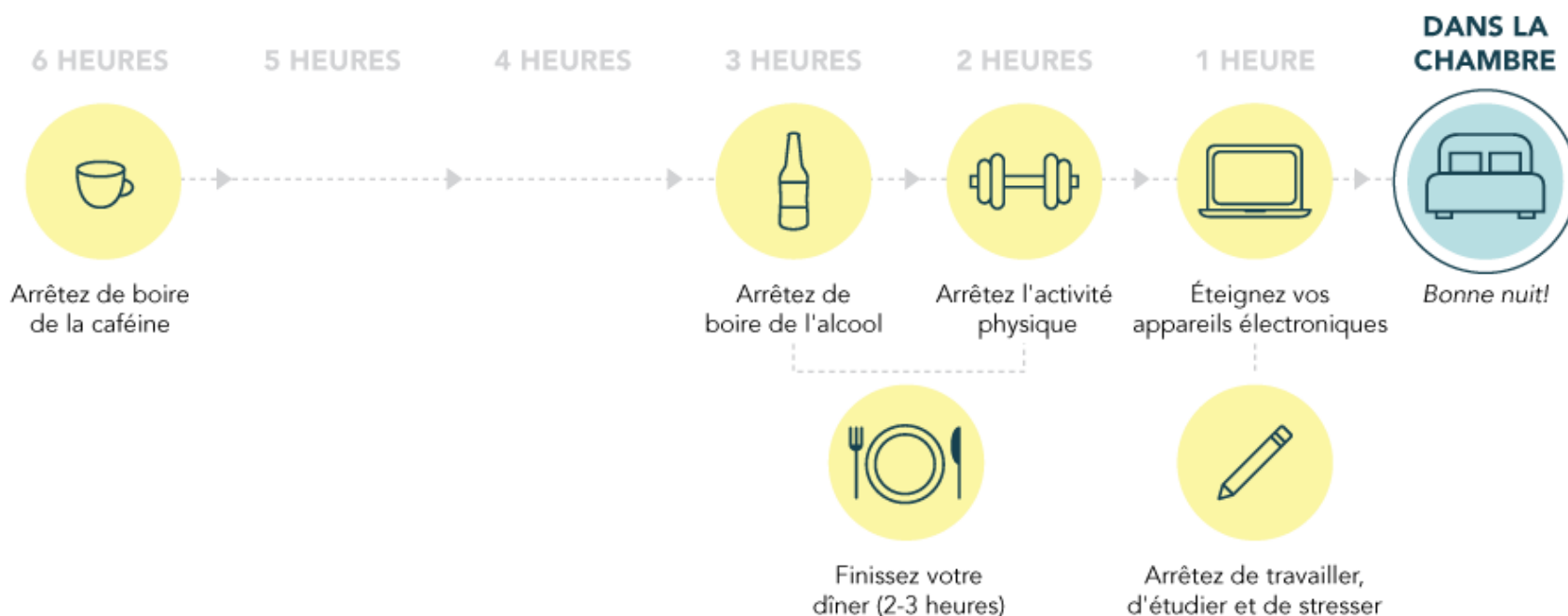


La nuit de sommeil parfaite commence bien avant d'aller vous coucher

Impossible de trouver le sommeil? Pour réussir à tomber dans les bras de Morphée, suivez les conseils de cette frise chronologique.

LES HEURES AVANT DE VOUS ENDORMIR ►



Sources: National Sleep Foundation, Michael A. Grandner, Ph.D., WebMD

THE HUFFINGTON POST