

11 septembre 2022

Déconnectez-vous !

On estime qu'en réponse à un besoin existentiel, l'être humain consacre environ **un tiers de sa vie à dormir**. Que faire lorsque des troubles s'en mêlent ? Les **troubles du sommeil** peuvent entraîner une fatigue diurne importante, ainsi que d'autres problèmes tels que des difficultés de concentration, des sautes d'humeur et de l'irritabilité. Il est donc essentiel de comprendre l'importance du sommeil pour son corps et de savoir le faire revenir lorsqu'il s'absente trop longtemps.