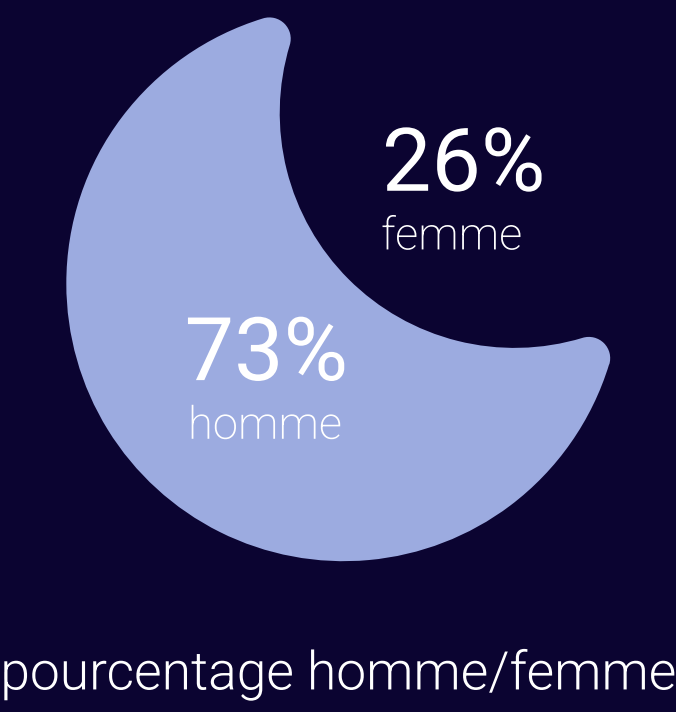


# L'impact de l'hygiène de vie sur le sommeil

## Une étude de l'université d'Oxford en 2021



7h34

nuît moyenne

-10%

d'efficacité de sommeil  
lorsque que de la caféine est  
consommée

-30%

d'efficacité de sommeil  
pour les fumeurs



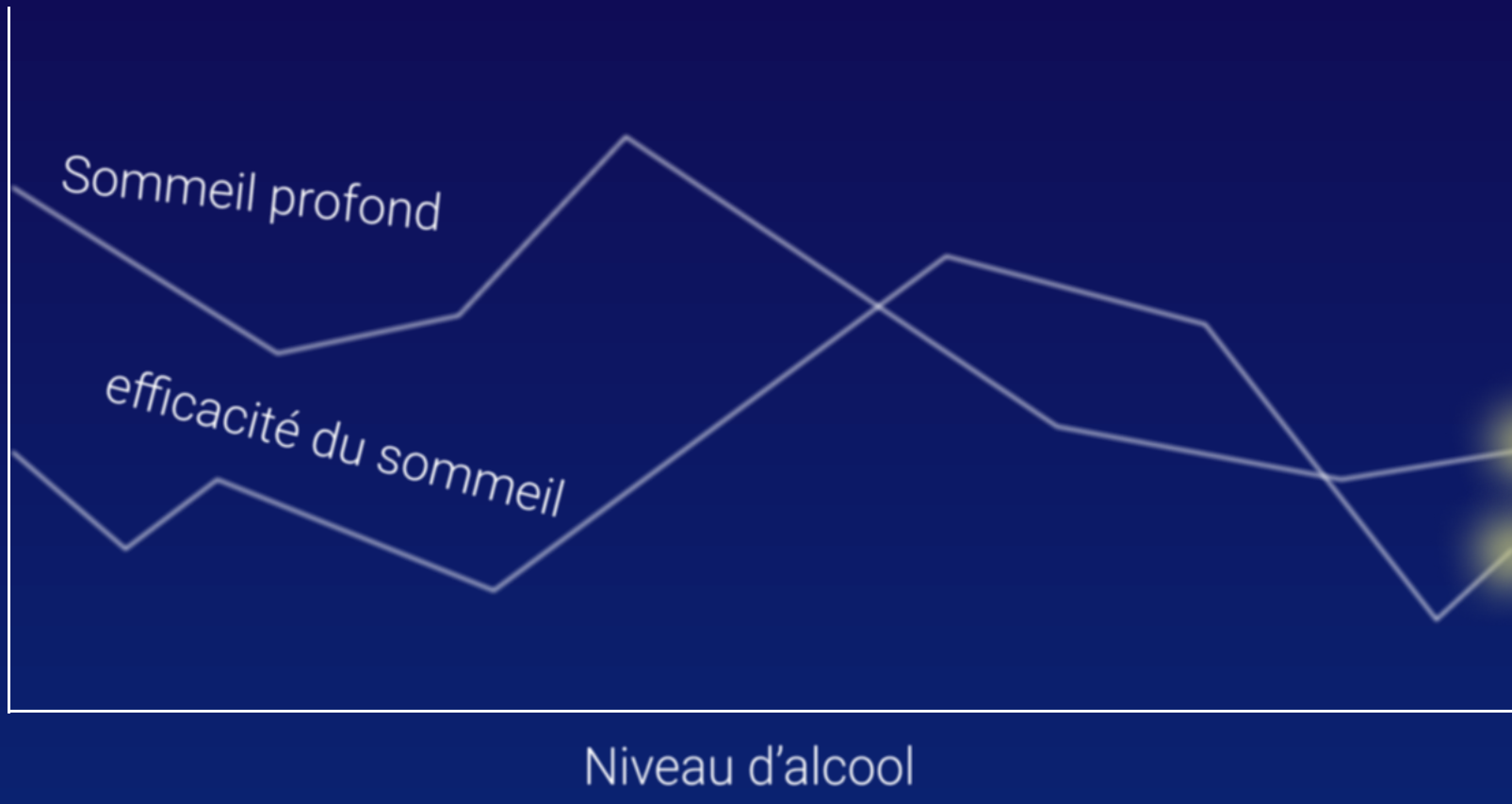
Caféine



Tabac



Alcool



14

Moyenne de  
réveil par nuit

5

Pas alcool

