

PAR ANNE DE TARRAGON

Nous passons environ un 1/3 de notre vie à dormir. Mais que se passe-t-il vraiment dans notre organisme quand on dort ? Et quand on ne dort pas ? Ou mal ? Car comme le dit le proverbe : "le sommeil est la moitié de la santé."

1, 2, 3... Sommeil !

Les secrets d'un bon sommeil