

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'assure de respecter un rythme d'éveil-sommeil régulier afin de faciliter mon sommeil et de retrouver un sommeil réparateur.

Je peux améliorer mes habitudes de sommeil en assurant un temps de détente avant d'aller au lit, en inscrivant mes inquiétudes sur papier avant de me coucher, et en évitant les appareils électroniques avant de dormir.



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

