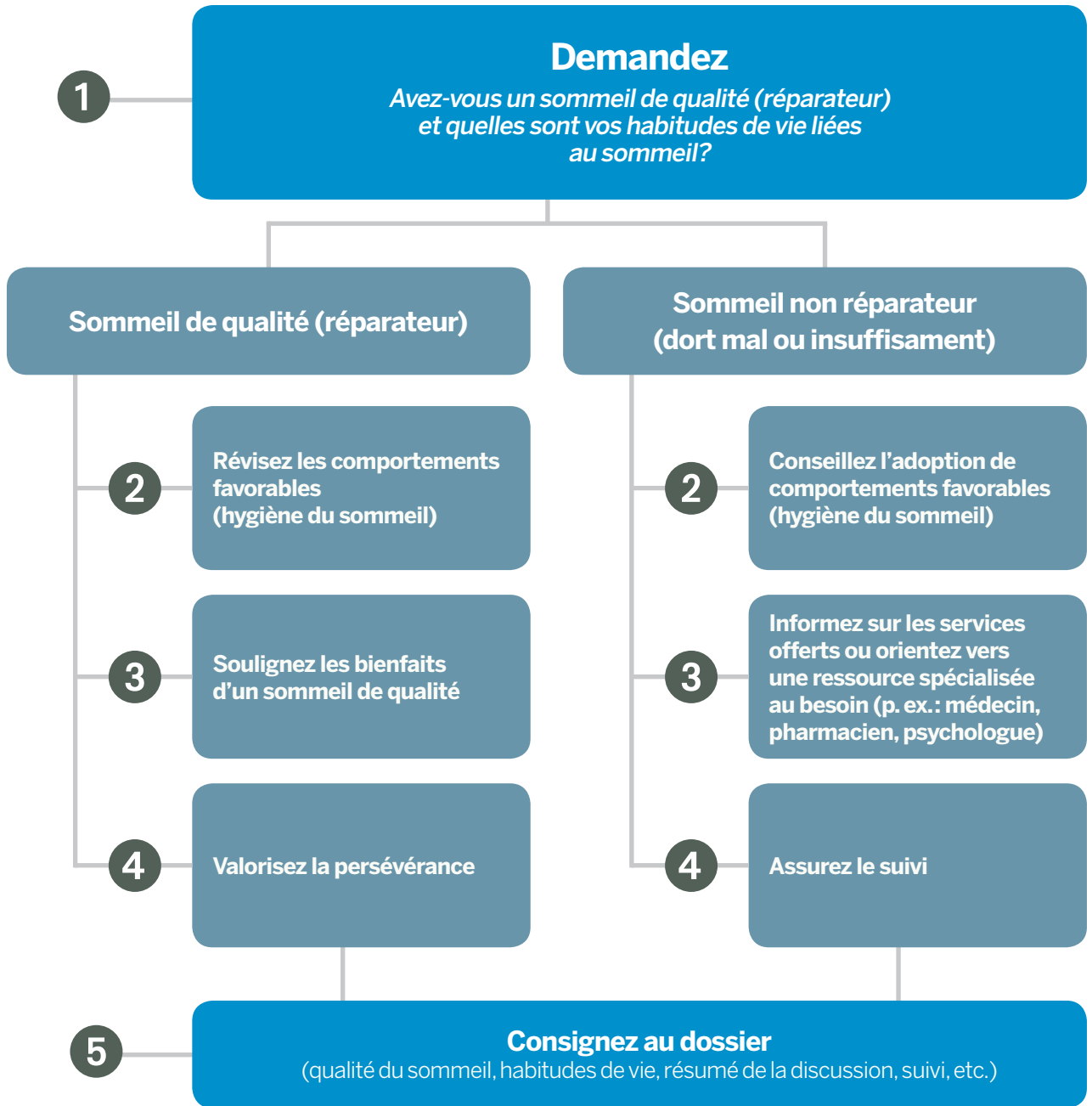


Saines habitudes de vie

Exemple d'intervention minimale (< 3 minutes)

sommeil algorithme



Note

Veillez consulter les 3 fiches suivantes pour de l'information détaillée et déclinée selon le groupe d'âge.



Fiche 1. Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez l'adulte



Fiche 2. Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez l'adolescent et l'enfant



Fiche 3. Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez le jeune enfant