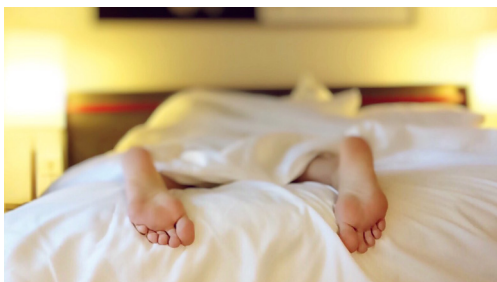


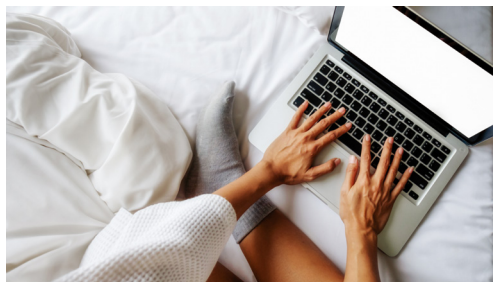
16 mars : Journée nationale du sommeil

Dossier sur le sommeil



Pour mieux comprendre notre cycle de sommeil, nos freins et les enjeux de la recherche qui peuvent nous aider à dormir.

Se préparer à dormir



Retrouvez des conseils et astuces pour vous préparer à appréhender un nouveau cycle de sommeil.

L'apnée du sommeil



Découvrez ce qu'est l'apnée du sommeil, ses symptômes et les solutions qui peuvent être mises en place.

Pour aller plus loin

Traitement remboursé ?



Les traitements contre l'apnée du sommeil sont-ils tous pris en charge par la sécurité sociale ? Combien vais-je devoir payer au total ?

Thérasomnia



Nouveau programme de coaching réservé à nos adhérents pour retrouver un sommeil réparateur. Disponible dès le second semestre.