

5 astuces pour mieux dormir



Diminuez votre consommation de caféine et d'alcool



Respectez votre horaire de sommeil



Éteignez les écrans une heure avant le coucher



Réglez la température de la pièce



Pratiquez une activité physique régulière



Votre pharmacien propriétaire affilié à Brunet peut vous aider à faire face à de nombreux maux courants, y compris l'insomnie. N'hésitez pas à le consulter.

