

DU 19 FÉVRIER AU
31 MARS 2024

7^{ème} édition À CHACUN SON SOMMEIL



CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

BIEN DORMIR, ÇA SE PRÉPARE

POUR CETTE NOUVELLE ÉDITION, DÉCOUVREZ
DES INFORMATIONS, DES CONSEILS
PÉDAGOGIQUES, ET UN ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS
BÉNÉFIQUES POUR DES NUITS PAISIBLES !

Et parce que les écrans continuent d'influencer
notre sommeil, retrouvez des contenus informatifs
pour une meilleure utilisation des écrans.

PRÉVENTION

Adopter une meilleure utilisation des écrans.

ACCOMPAGNEMENT

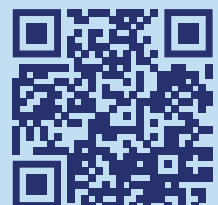
Découvrir des conseils ludiques et pédagogiques
délivrés par des experts pour mieux préparer ses
nuits.

RENCONTRES EN PHARMACIE

Ateliers sommeil et conseils
individualisés.



POUR PLUS
D'INFORMATIONS :



PiLeJe
LABORATOIRE

En partenariat
avec

France
Insomnie

Rendez-vous sur : www.achacunsonsommeil.fr

