

Votre sommeil, et si on en parlait ?

8 octobre 2024

Maison de la Petite Enfance

Parce que nous passons près de 25 ans à dormir au cours de notre vie, le sommeil a un impact important sur notre santé globale en agissant sur notre équilibre tant physique que mental.

Venez approfondir vos connaissances et échanger sur les cycles du sommeil, l'importance et les enjeux du sommeil aux différents âges de la vie, les comportements à éviter et à privilégier. Vous repartirez avec de nombreux conseils et astuces pour faire de votre sommeil un allié au quotidien !

[Le Carrefour des Familles](#)

■