

LA CHAMBRE IDÉALE



SILENCE !

Le bruit, 1^{er} facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

OBS[☾]CURITE

L'éclairage urbain ou intérieur, les lumières des écrans et des LED désynchronisent notre horloge biologique.

18 DEGRES

Une chambre trop ou pas assez chauffée favorise un sommeil tout à la fois fragmenté et non récupérateur.

LITERI^{zzzz}

Pas de sommeil de qualité, sans literie en parfait état.