

# LA CHAMBRE IDÉALE



## SILENCE !

Le bruit, 1<sup>er</sup> facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

## OBS<sup>☾</sup>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<sup>zzzz</sup>

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