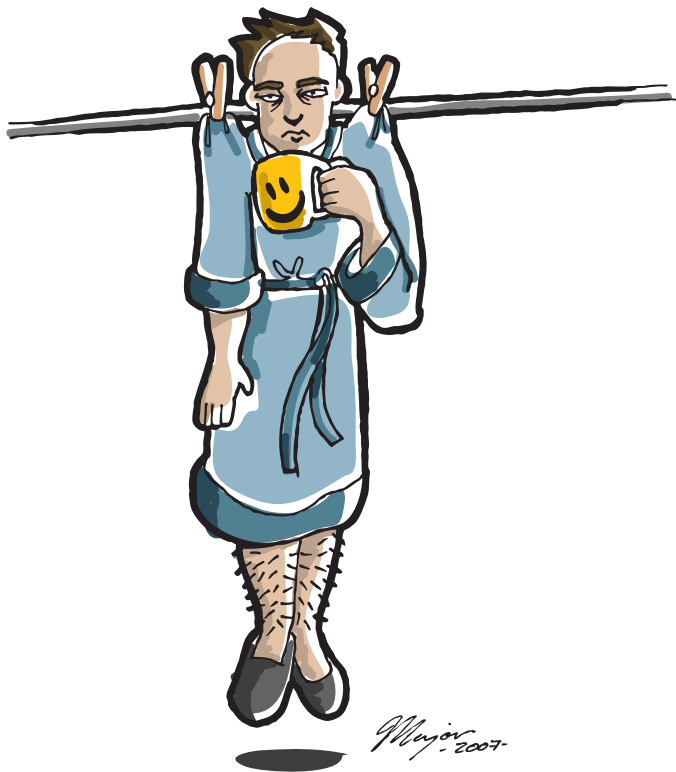


Est-ce que vos matins
ressemblent à ça?

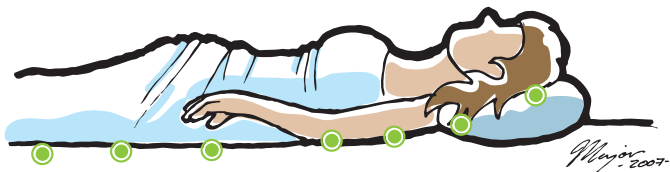


*Bien des choses peuvent occasionner une mauvaise nuit de sommeil:
un matelas trop dur ou trop mou, des draps retenant la transpiration,
l'inconfort... ou simplement une mauvaise position pour dormir!*

Pour bien dormir: quelle est la meilleure position ?



Lors du sommeil sur le côté, le poids du corps se trouve concentré sur deux points de pression, l'épaule et la hanche. Il est possible d'alléger la pression en plaçant un coussin entre les genoux, afin d'aligner la cuisse, le bassin et la colonne vertébrale.



Dormir sur le dos procure un sommeil d'une plus grande qualité qu'en dormant sur le côté. C'est que le poids du corps est réparti plus uniformément: il y a moins de mouvements corporels pouvant perturber le sommeil.

BOUTIQUE

TOUT POUR LE DOS

8780, boul. Saint-Laurent, suite 7, Montréal (Québec) H2N 1M4

Tél.: 514 383.1582 Sans frais: 1 800 268.1582

www.toutpourledos.com