

"CLIMSOM ET LA QUALITE DU SOMMEIL"

Résultats de l'étude du Professeur Damien Léger
du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu

+58%

**AMELIORATION
DE LA QUALITE
DE LA NUIT**

**DIMINUTION DES
MOUVEMENTS
NOCTURNES**

-24,5%

+48%

**AMELIORATION
DU DYNAMISME
AU REVEIL**

**DIMINUTION DE
LA SOMNOLENCE
EN JOURNEE**

-33%

+19%

**AMELIORATION
DE LA QUALITE
DE LA JOURNEE**

**AUGMENTATION
DU TEMPS DE
SOMMEIL**

+23 MN