



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

L'activité physique peut aider les ados à avoir un sommeil optimal

<https://www.n-3ds.com/actualites/27451-lactivite-physique-peut-aider-les-ados-a-avoir-un-sommeil-optimal/>

Informez vous sur la relation entre le sommeil et l'activité physique. Les adolescents peuvent opter pour le sport comme un moyen de mieux dormir, selon de nouvelles recherches. Avec les différentes perturbations dont ils ont à faire face, les adolescents ont souvent une mauvaise qualité de sommeil. La pratique d'une activité physique est un moyen de les aider à mieux dormir, selon une étude américaine.

Informez vous sur la relation entre le sommeil et l'activité physique. Les adolescents peuvent opter pour le sport comme un moyen de mieux dormir, selon de nouvelles recherches. Avec les différentes perturbations dont ils ont à faire face, les adolescents ont souvent une mauvaise qualité de sommeil. La pratique d'une activité physique est un moyen de les aider à mieux dormir, selon une étude américaine.

Date created: 04 01 2020