

Le bon traitement, ce n'est pas uniquement un médicament !

J'adopte une hygiène de vie favorable
à ma santé.

J'en parle lors de
ma consultation.



J'essaye de :



Me déplacer à pied
ou à vélo



Cuisiner avec des
produits de saison



Instaurer un rituel
de coucher à
heures fixes



Passer plus de
temps de qualité
en extérieur