

# Dormez mieux grâce à l'exercice

Il existe des preuves solides que l'activité physique d'intensité moyenne à élevée **améliore la qualité du sommeil chez l'adulte.**

## plus rapidement

L'exercice réduit considérablement le temps requis pour s'endormir.



## mieux

L'exercice a des effets positifs sur la qualité du sommeil qui augmentent avec l'âge.



## changements du mode de vie

S'adonner à une activité physique à une intensité plus faible que celle recommandée dans les lignes directrices sur l'activité physique est bénéfique.



## restez éveillé plus facilement aussi

Un sommeil profond de meilleure qualité vous permet d'être bien reposé et alerte pour affronter la journée.

