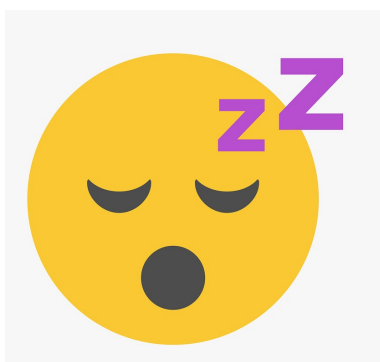


<http://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article585>

# Quelle chambre idéale pour bien dormir ?

- Santé des élèves - Le SOMMEIL : conséquences du manque de sommeil et conseils -



Date de mise en ligne : mercredi 1er avril 2026

---

Copyright © COLLÈGE COLBERT CHÂTEAUX - Tous droits

réservés

---

## Quelle chambre idéale pour bien dormir ?

---

<https://institut-sommeil-vigilance.org/une-chambre-ideale-pour-bien-dormir-les-6-erreurs-a-eviter/>