

Quelle est la meilleure position pour dormir ?



SUR LE VENTRE



- Réduit les ronflements



- Entraîne des douleurs et des troubles des nerfs
- Aplatit la colonne vertébrale
- Nuit à la circulation sanguine



SUR LE DOS



- Réduit les problèmes de remontées acides
- Soulage les douleurs de la nuque, des épaules et du dos



- Favorise les ronflements
- Augmente les symptômes de l'apnée du sommeil



SUR LE CÔTÉ



- Maintient le bon alignement de la colonne vertébrale
- Soulage les douleurs de la nuque, des épaules et du dos
- Aide à réduire les ronflements et les symptômes de l'apnée du sommeil

