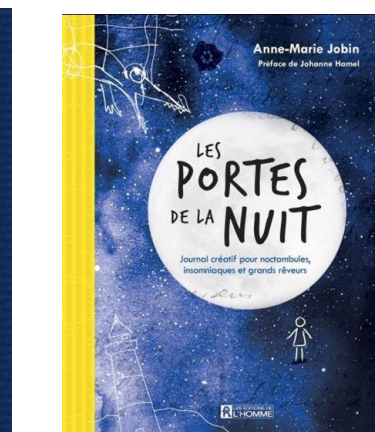
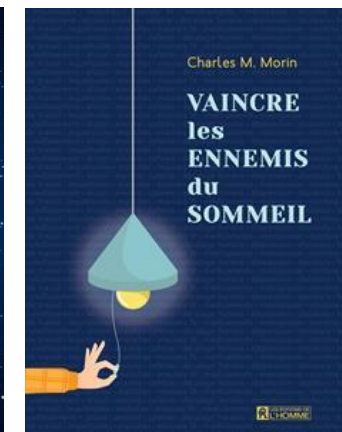
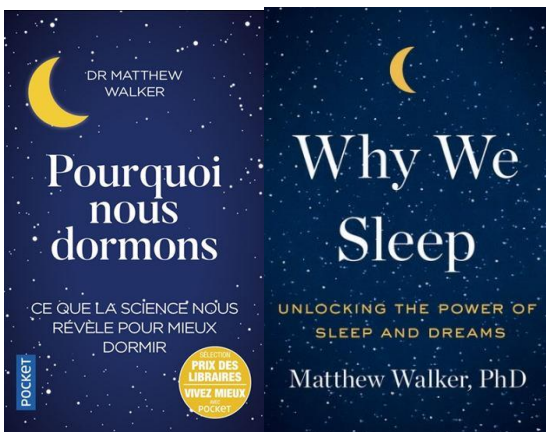
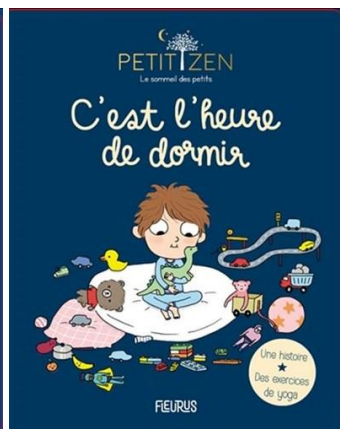
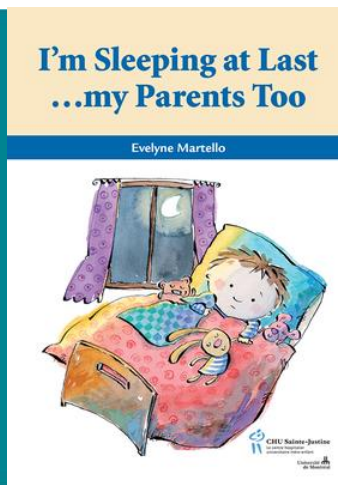


# Troubles du sommeil et insomnie

## Sleep disorders and insomnia



### RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Centre d'études avancées en médecine du sommeil (B) : [www.ceams-carsm.ca](http://www.ceams-carsm.ca)
- Fondation du sommeil : [www.fondationsommeil.com](http://www.fondationsommeil.com)
- Sleepwell : [www.mysleepwell.ca](http://www.mysleepwell.ca)
- Université de Montréal, brochure « Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament », [www.reseaudeprescription.ca/ressources](http://www.reseaudeprescription.ca/ressources) (cliquer sur le lien pour la brochure)