

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.



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

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