

# Vidéos sur le sommeil

## Le sommeil: nos vidéos

Le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie et est une source de bien-être lorsque sa qualité est bonne. Mais de nombreuses personnes souffrent de troubles du sommeil (lire notre [dossier](#)). Voici quelques vidéos pour vous permettre de vous informer sur ce sujet.

- [Pourquoi le sommeil est-il important?](#) (Interview)
- [Le manque de sommeil et ses conséquences.](#) (Témoignages)
- [Les différents troubles du sommeil.](#) (Témoignages)
- [Que faire en cas de troubles du sommeil?](#) (Interview)
- [Comment favoriser un bon sommeil?](#) (Interview)
- [Trucs et astuces pour mieux dormir.](#) (Témoignages)
- [Les insomnies](#) (Magazine « Questions de santé – C'est bon pour vous » de la chaîne LN24 avec le Dr Orban)