

The image features a dark green background with several thick, orange, hand-painted brush strokes scattered around the central text. These strokes vary in length and orientation, some pointing upwards and others downwards, creating a dynamic and artistic frame for the text.

*Des conseils simples pour
aider les Patients
myasthéniques*

Zzzz...

**DORMEZ D'UN
SOMMEIL
RÉPARATEUR !!**



Une bonne hygiène du sommeil
peut faire des merveilles pour
votre santé globale.



Essayez de dormir 7 à 8 heures
par nuit.



Assurez-vous
de bien
manger et de
bien boire





Les fruits, les légumes et
les protéines peuvent
vous donner l'énergie
dont vous avez besoin pour la
journée.

C'est aussi un excellent
moyen de renforcer
votre système
immunitaire !



**RESTER
ACTIF**



Une activité physique
régulière peut contribuer à
renforcer les muscles et à
réduire la fatigue, même s'il
ne s'agit que d'une marche
rapide.

