

**RÊVES, INSOMNIES...**  
**COMMENT LE CONFINEMENT A CHAMBOULE NOS NUITS ?**

Enquête Difficultés à s'endormir, rêves étranges, réveils ou angoisses nocturnes... Le confinement a mis le sommeil des Français à rude épreuve. En cause : une atmosphère anxiogène, l'absence d'horaires bien définis, mais aussi l'omniprésence des écrans.

Jeanne Ferney

*Article réservé aux abonnés de La Croix*

© <https://www.la-croix.com/France/Reves-insomnies-Comment-confinement-chamboule-nuits-2020-05-15-1201094494>