

Le sommeil

Sans une nuit de sommeil, impossible de bien **grandir** !

Pour bien dormir, tu as besoin de **calme**, et pour cela, il faut que tu chasses les **ennemis du sommeil**.

• Les ennemis du sommeil •



On évite de décaler les horaires de sommeil ; les horaires de coucher et de lever doivent être sensiblement les mêmes tous les jours (en respectant la durée de sommeil dont l'enfant a besoin).



2 Heures avant le coucher, on éteint les écrans lumineux (ordinateurs, tablette, consoles de jeu, smartphones, télévision) qui trompent le cerveau en lui faisant croire qu'il fait encore jour, ce qui bloque la sécrétion de mélatonine "l'hormone du sommeil".

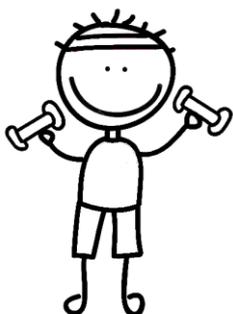


On supprime les sodas à base de cola qui contiennent de la caféine



2 Heures avant le coucher, on évite les activités qui éveillent comme le sport, les jeux vidéos car ils demandent de la concentration et peuvent être excitant et frustrants

Barre les ennemis du sommeil :



Dormir, à quoi ça sert ?

Ton organisme travaille pendant la nuit.

On dort un tiers
de notre vie. Ce n'est
pas du temps perdu.



Mieux mémoriser et mieux apprendre

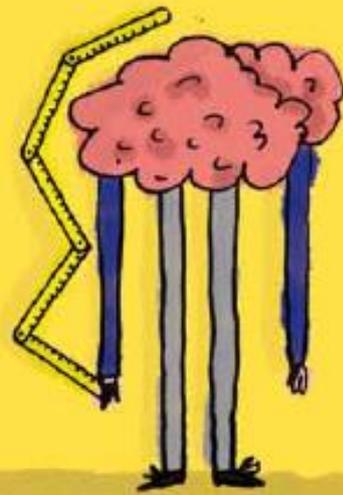
Ton cerveau travaille, trie,
et enregistre ce qui est important.
Bien dormir, c'est développer
une meilleure mémoire
et une meilleure concentration.

Tu as besoin
de dormir pour :



Mieux gérer les émotions

Ton cerveau trie et retient aussi
les émotions, ce qui te permet
de développer ta personnalité
et d'être moins stressé.

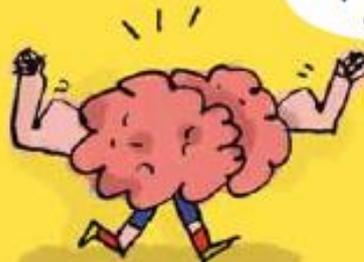


Bien grandir et mieux bouger !

Ton corps se repose : il produit
ce qui te permet de grandir
et tes muscles récupèrent l'énergie
perdue pendant la journée.



Après une bonne nuit,
tu te sens en forme et plus
disponible pour profiter
de la journée.



Mieux te défendre

Tu élimines les déchets produits par
ton corps et ta peau se renouvelle.

Dormir renforce aussi les défenses
immunitaires : ce qui te permet
de lutter contre les microbes...



LE SAVAIS-TU ?

De 6 à 13 ans, il te faut entre
neuf et onze heures
de sommeil environ pour être
en forme.