

Le sommeil et la santé



Pourquoi faut-il dormir ?

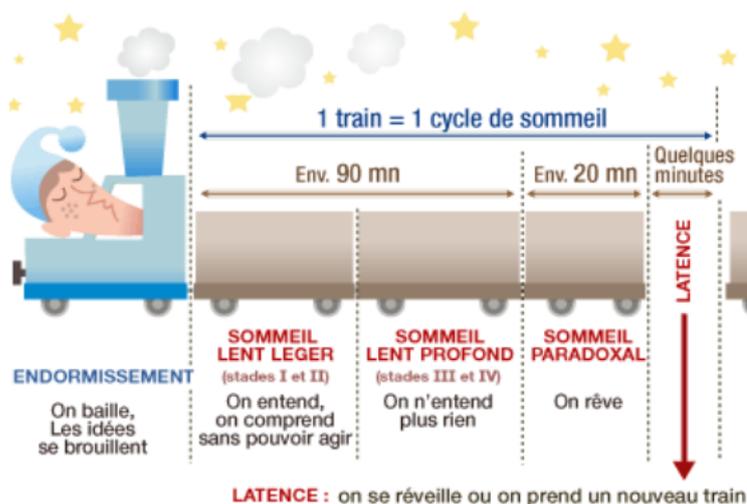
Il faut dormir pour récupérer de la fatigue, grandir et mémoriser ce qu'on a appris pendant la journée. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer, on ne tient pas en place et la fatigue augmente.

Comment bien s'endormir ?

Il faut se coucher tôt et tous les soirs à la même heure, il faut éviter les écrans (télévision, tablette, ordinateur), les jeux agités, les disputes, il faut passer un moment calme avant d'aller se coucher.

Quand tu dors :

- ~ ton corps se repose et récupère de sa fatigue,
- ~ ton corps grandit et se répare,
- ~ ton cerveau mémorise ce qu'il a appris dans la journée.



Combien de temps dois-je dormir ?

On a tous des besoins de sommeil différents. Mais à ton âge, tu as besoin en moyenne de 10 h de sommeil par nuit.

Le sommeil et la santé



Pourquoi faut-il dormir ?

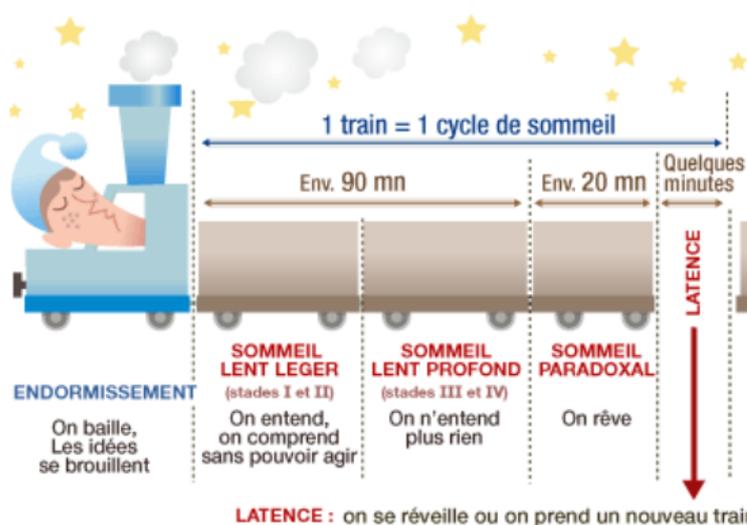
Il faut dormir pour récupérer de la fatigue, grandir et mémoriser ce qu'on a appris pendant la journée. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer, on ne tient pas en place et la fatigue augmente.

Comment bien s'endormir ?

Il faut se coucher tôt et tous les soirs à la même heure, il faut éviter les écrans (télévision, tablette, ordinateur), les jeux agités, les disputes, il faut passer un moment calme avant d'aller se coucher.

Quand tu dors :

- ~ ton corps se repose et récupère de sa fatigue,
- ~ ton corps grandit et se répare,
- ~ ton cerveau mémorise ce qu'il a appris dans la journée.



Combien de temps dois-je dormir ?

On a tous des besoins de sommeil différents. Mais à ton âge, tu as besoin en moyenne de 10 h de sommeil par nuit.