

LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL :

1 Fatigue et irritabilité

2 Diminution de la concentration et de la mémorisation
Baisse des résultats scolaires

3 Diminution de la croissance du corps et du cerveau

4 Le corps est plus fragile, il se défend moins bien contre les microbes

5 Plus d'anxiété, plus de stress et de troubles alimentaires



LES CONSEILS POUR BIEN DORMIR :

1 Limiter les écrans avant de dormir : téléphone, film, jeux vidéos...

2 Se coucher et se lever à heures régulières

Faire des activités calmes avant de dormir : lire, écouter de la musique...

3 Éviter les animaux de compagnie dans la chambre la nuit

4 Faire du sport régulièrement dans la journée, mais pas trop le soir

5 Manger équilibré dans la journée et pas trop copieux le soir

