

« LE SOMMEIL »

Le sommeil est très important pour rester en bonne santé, être en pleine forme et de bonne humeur chaque jour.

Le sommeil permet à notre corps de se reposer et de faire des réserves d'énergie pour le lendemain.

Quand on dort, notre cerveau mémorise et enregistre ce qu'on a vu dans la journée.

Entre 6 et 11 ans, on a besoin de 11 heures de sommeil chaque nuit. En grandissant, on a besoin de moins dormir.

Des conseils pour bien dormir :

- ➔ se coucher toujours à la même heure :
- ➔ éviter les écrans (télé, ordinateur, tablette...) ;
- ➔ finir par un moment calme (lecture...).

« LE SOMMEIL »

Le sommeil est très important pour rester en bonne santé, être en pleine forme et de bonne humeur chaque jour.

Le sommeil permet à notre corps de se reposer et de faire des réserves d'énergie pour le lendemain.

Quand on dort, notre cerveau mémorise et enregistre ce qu'on a vu dans la journée.

Entre 6 et 11 ans, on a besoin de 11 heures de sommeil chaque nuit. En grandissant, on a besoin de moins dormir.

Des conseils pour bien dormir :

- ➔ se coucher toujours à la même heure :
- ➔ éviter les écrans (télé, ordinateur, tablette...) ;
- ➔ finir par un moment calme (lecture...).

« LE SOMMEIL »

Le sommeil est très important pour rester en bonne santé, être en pleine forme et de bonne humeur chaque jour.

Le sommeil permet à notre corps de se reposer et de faire des réserves d'énergie pour le lendemain.

Quand on dort, notre cerveau mémorise et enregistre ce qu'on a vu dans la journée.

Entre 6 et 11 ans, on a besoin de 11 heures de sommeil chaque nuit. En grandissant, on a besoin de moins dormir.

Des conseils pour bien dormir :

- ➔ se coucher toujours à la même heure :
- ➔ éviter les écrans (télé, ordinateur, tablette...) ;
- ➔ finir par un moment calme (lecture...).

« LE SOMMEIL »

Le sommeil est très important pour rester en bonne santé, être en pleine forme et de bonne humeur chaque jour.

Le sommeil permet à notre corps de se reposer et de faire des réserves d'énergie pour le lendemain.

Quand on dort, notre cerveau mémorise et enregistre ce qu'on a vu dans la journée.

Entre 6 et 11 ans, on a besoin de 11 heures de sommeil chaque nuit. En grandissant, on a besoin de moins dormir.

Des conseils pour bien dormir :

- ➔ se coucher toujours à la même heure :
- ➔ éviter les écrans (télé, ordinateur, tablette...) ;
- ➔ finir par un moment calme (lecture...).