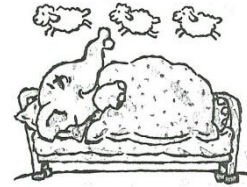


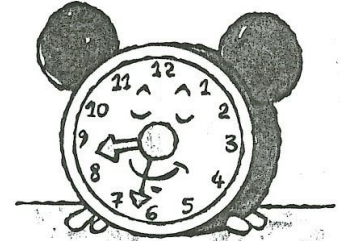
Date : .....  
Eveil

Prénom : .....

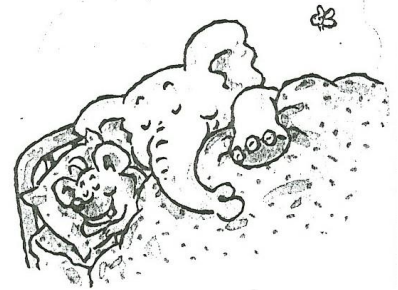
## 5 conseils pour bien dormir.



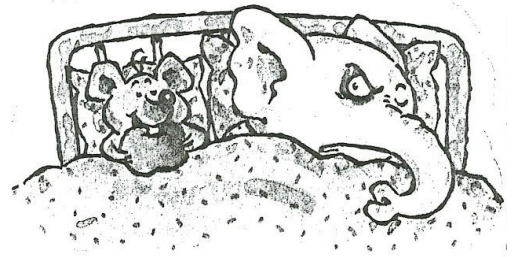
1. N'oublie pas d'aller faire pipi avant de te coucher.



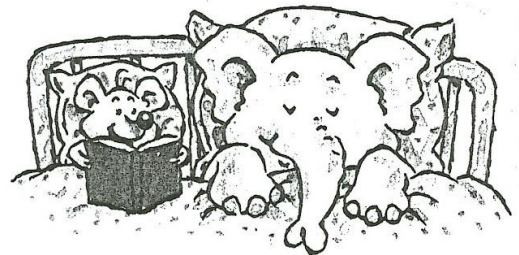
2. Couche-toi tôt ! A ton âge, tu as besoin d'environ 10 heures de sommeil par nuit pour être en forme.



3. Lis ou écoute une histoire un peu avant de t'endormir. Ça te calmera.



4. Si tu as peur dans le noir, demande à tes parents d'installer une veilleuse.



5. Si tu as du mal à t'endormir, bois une tisane, du lait chaud avec du miel ou croque une pomme. (N'oublie pas de te brosser les dents après !)

