

SOMMEIL

- Jusqu'à 13 ans, il est conseillé de dormir entre 9 et 11h.
- Jusqu'à 17 ans, vous avez besoin de 8 à 10h.
- Les heures de sommeil réparatrices sont celles avant minuit.
Alors, il est conseillé de garder une heure de coucher adaptée et de mettre son réveil pour avoir un rythme régulier.

Nous dormons 1/3 de notre vie et à 12 ans, on a déjà dormi 4 ans !

Il est conseillé :

- D'aérer sa chambre 15 minutes tous les matins même s'il fait froid
- De ne pas regarder la TV une heure avant de se coucher et surtout de ne pas regarder de choses violentes qui risquent de faire peur la nuit
- Une douche avant de dormir détend les muscles et favorise le sommeil
- Si la sieste s'impose, pas plus de 30 minutes pour qu'elle soit réparatrice

Le sommeil sert à :

- Récupérer de la fatigue physique et mentale
- Le sommeil sert à bien grandir car c'est la nuit que le cerveau sécrète l'hormone de croissance.
- Le sommeil est également nécessaire pour la mémoire et pour gérer ses émotions.
- Une bonne nuit de sommeil = une belle journée qui s'annonce !

