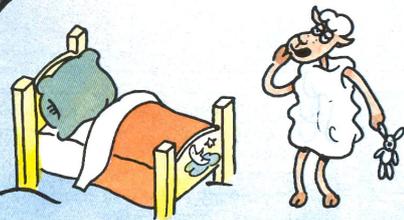


8 conseils pour bien dormir

GUETTER LES SIGNES DU SOMMEIL

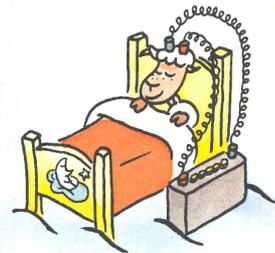


Tes paupières sont lourdes ? Tu bâilles ? Tu es ramollo ? Ou bien tu t'énerves pour rien ? C'est signe que le sommeil arrive, vite, va te coucher !

SE COUCHER À SA BONNE HEURE



SE COUCHER TÔT



Le corps recharge mieux ses batteries au début de la nuit. Le cerveau, lui, récupère mieux en fin de nuit ! En te couchant tôt, tu leur donnes le temps nécessaire pour qu'ils récupèrent bien tous les deux !

S'AMUSER CALMEMENT



Tu cours, tu te bagarres, tu t'agites ? Ton corps s'excite ! Or, le soir, il a besoin de se calmer pour se préparer au sommeil. Vive la musique douce, le dessin, la lecture... Ça détend ton corps !



SE METTRE AU FRAIS



S'il fait trop chaud dans ta chambre, si l'air est trop sec, ton nez se bouche, tu dors mal... Mets-toi au frais ! Laisse la fenêtre entrouverte et pose un verre d'eau sur le radiateur !

SE COUCHER SANS SOUCIS



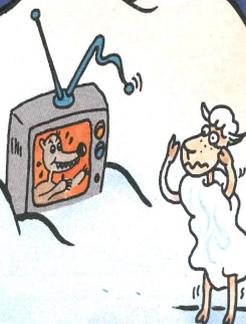
Disputes, chagrins, soucis... Pas facile de bien dormir avec un poids sur le cœur et la tête pleine d'idées noires. Alors, câline tes parents, raconte ce qui ne va pas, ris, discute... ça détend ta tête !

MANGER ET BOIRE COMME IL FAUT

Un gros dîner, c'est dur et long à digérer et ton corps va trop travailler au moment où il a besoin de se reposer. Ne mange pas trop, ne bois pas de boissons excitantes et tu dormiras comme il faut !



ATTENTION À LA TÉLÉ !



La télé n'est pas toujours douce à voir : scènes violentes, images angoissantes, musiques trop fortes... Ton cerveau enregistre tout. Et s'il est troublé, ton sommeil le sera aussi ! Fais attention à ce que tu regardes !