

## CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Il est important d'avoir une routine de sommeil, en se couchant et en se levant à des heures régulières et en évitant les nuits blanches!



### ÉCRANS

Fermer tous les écrans (cellulaire, tablette, télévision...) au moins une heure avant le coucher.



### SPORTS

Faire du sport dans la journée (à éviter avant le coucher, car le corps doit avoir le temps de décompresser)



### CONGÉS

Ne pas trop changer l'heure du coucher et du lever les jours de congés (+ ou - deux heures)



### SIESTES

Résister à l'envie de faire une sieste dans la journée, car s'endormir le soir pourrait alors être plus difficile.



### DÉTENTE

Privilégier une activité relaxante en fin de soirée (ex: lire, dessiner, écouter de la musique douce, prendre un bain chaud, méditer, faire du yoga ou s'étirer pour calmer son esprit et faire diminuer son stress...).



Même chose si après 20 minutes, le sommeil ne vient toujours pas : Se lever et faire une activité relaxante!

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une chambre à coucher idéale pour bien dormir est :

- Fraîche (18 degrés Celsius)
- Calme
- Sombre



## POUR EN SAVOIR PLUS

Le Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets et la santé publique travaillent ensemble sur des priorités pertinentes et prioritaires pour les jeunes.

Il suffit de scanner le code QR ci-dessous pour visionner la courte capsule-vidéo expliquant ce qu'est le Référent ÉKIP en bref!



## RESSOURCE DISPONIBLE

Pour ne pas dormir debout



## DOCUMENT RÉALISÉ PAR :

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Lac-Saint-Jean  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Centre  
de services scolaire  
du Pays-des-Bleuets

Québec



# LE SOMMEIL ET SES BIENFAITS



La démarche

# EKIP

Interagir pour la santé,  
le bien-être et la réussite  
éducative des jeunes

**FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR  
UN SOMMEIL RÉPARATEUR**

# À PROPOS DE CETTE INITIATIVE SUR LE SOMMEIL

## QUI SOMMES-NOUS ?

La démarche ÉKIP est une initiative du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets, du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux qui travaillent main dans la main afin d'outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.

## POURQUOI LE SOMMEIL ?

Le sommeil a été retenu comme étant une priorité pour les jeunes fréquentant les écoles du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets.





## LES OBJECTIFS DE LA DÉMARCHE

- Renforcer les compétences personnelles et sociales des jeunes
- Contribuer à l'aménagement de milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants
- Arrimer les actions du réseau de la santé et des services sociaux avec celles de l'éducation
- Outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent






# LES BIENFAITS DU SOMMEIL

Il est important de dormir suffisamment d'heures pour rester en bonne santé. Le sommeil permet au corps de se recharger et de libérer les hormones importantes pour son équilibre.

## Q1. QUE PROCURE UN BON SOMMEIL ?

-  Permet de bien grandir
-  Diminue le stress
-  Permet d'être plus concentré
-  Améliore l'humeur

## Q2. LES IMPACTS SUR LE CORPS SONT... ?





-  Guérison plus rapide à la suite d'une blessure ou maladie
-  Développement et croissance rapide
-  Régulation de l'appétit et de la digestion
-  Amélioration de la mémoire
-  Évitement des sautes d'humeur et diminution de l'anxiété

## Combien de temps devrais-t-on dormir ?



Chaque personne est différente. L'important est d'avoir un sommeil réparateur et de se sentir bien.

## SIGNES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT

-  Besoin d'alarme pour se réveiller
-  Irritabilité, impatience, mauvaise humeur
-  Difficulté à sortir du lit
-  Besoin de stimulants (boissons gazeuses, café, thé, boissons énergisantes...)

## Je n'arrive pas dormir !



Pour certains, il est difficile de s'endormir, tandis que d'autres peuvent se réveiller au beau milieu de la nuit. Plusieurs choses peuvent nuire à une bonne nuit de sommeil, tel que :

- Le stress
- Un horaire chargé
- Des conflits impliquant des amis ou des membres de la famille
- Regarder des écrans ou jouer à des jeux vidéo juste avant l'heure du coucher