

SAVAIS-TU QU'UN SOMMEIL RÉPARATEUR AMÉLIORE TES PERFORMANCES SCOLAIRES?

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

1

ROUTINE

Suis une routine de sommeil.



Lève-toi et couche-toi à des heures régulières et tente de ne pas trop déroger de cela même les fins de semaine (+ ou - deux heures).

Évite aussi les nuits blanches!

2

SPORTS

Bouge, fais des activités physiques!

Fais du sport dans la journée. Évite toutefois d'en faire avant le coucher, car le corps doit avoir le temps de décompresser.



3

DÉTENTE

Fais une activité relaxante.



Ex: Lire, dessiner, écouter de la musique douce, prendre un bain chaud, méditer, s'étirer pour calmer son esprit et faire diminuer le stress... Même chose si tu ne réussis pas à t'endormir dans les 20 minutes : lève-toi et détends-toi!

4

ÉCRANS

Limite ton temps d'écran.

Que ce soit le cellulaire, la tablette, la télévision ou l'ordinateur, ferme tous les écrans au moins une heure avant de te coucher.



La démarche

EKIP

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

6 BIENFAITS DU SOMMEIL zzz'



2 CROISSANCE
Développement et croissance rapide, permet de grandir.

1 GUÉRISON
Guérison plus rapide suite à une blessure ou une maladie.

3 MÉTABOLISME
Régulation de l'appétit et du métabolisme.

4 MÉMOIRE
Amélioration de la mémoire et de la concentration.

5 HUMEUR
Évitement des sautes d'humeur et amélioration de l'humeur.

6 STRESS ET ANXIÉTÉ
Diminution du stress et de l'anxiété.



SAVAIS-TU QUE...?

CHAMBRE

Une chambre à coucher idéale pour bien dormir est :

- Fraîche (18 degrés Celsius)
- Calme
- Sombre

SANTÉ PHYSIQUE

En dormant suffisamment d'heures, tu améliores ta santé physique, car le sommeil permet à ton corps d'éliminer des toxines et de libérer des hormones importantes pour ton équilibre.

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.



@demarcheekipcspb

