

Le sommeil



Le saviez-vous?

Une personne qui vit jusqu'à 90 ans aura passé 30 ans à dormir.



La démarche

EKIP

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



[@demarcheekipcspb](https://www.facebook.com/demarcheekipcspb)

*T'as besoin
de parler?*



*Des ressources existent
dans la région pour toi!*



Une initiative de :

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Québec



ÉCOBES

RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE

Le sommeil



Le saviez-vous?

Le repos est productif ! Les pauses ravivent la créativité et nous aident à mieux gérer les situations stressantes.



La démarche

EKIP

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



@demarcheekipcspb

*T'as besoin
de parler?*



*Des ressources existent
dans la région pour toi!*



Une initiative de :

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Québec



ÉCOBES

RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE

Le sommeil



*Le rire et le sommeil,
chacun en quantité
suffisante, sont les
meilleurs remèdes
du monde.*

- Proverbe irlandais



La démarche

EKIP

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



[@demarcheekipcspb](#)

*T'as besoin
de parler?*



*Des ressources existent
dans la région pour toi!*



Une initiative de :

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Québec



ÉCOBES

RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE

Le sommeil



Le saviez-vous?

Le sommeil aide à la mémorisation. Un bon sommeil permet de retenir ce qu'on a appris dans la journée.



La démarche

EKIP

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



[@demarcheekipcspb](https://www.facebook.com/demarcheekipcspb)

*T'as besoin
de parler?*



*Des ressources existent
dans la région pour toi!*



Une initiative de :

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Québec



ÉCOBES

RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE