

6 TRUCS POUR BIEN DORMIR

1



**Je dis stop aux écrans
1 h avant le coucher !**

ASTUCE

J'évite la tablette, la console ou l'ordinateur une heure avant d'aller me coucher.

2



Si j'ai un souci, j'en parle.

ASTUCE

Si quelque chose me tracasse j'en parle à mes parents ou à un grand.

3



**Il est l'heure d'aller
au lit : je dis oui !**

ASTUCE

Si je bâille, si mes yeux me piquent ou si je m'énervé pour un rien... Je vais me coucher.

4



**Je garde mes
petites habitudes.**

ASTUCE

Par exemple, je me brosse les dents, je vais aux toilettes, un bisou, un peu de lecture et au lit.

5



**Je me sens bien
sous la couette !**

ASTUCE

Si j'ai trop chaud, je me découvre un peu.

6



**C'est l'heure de me lever,
et hop, debout !**

ASTUCE

J'évite de traîner au lit si je veux me lever du bon pied et avoir la pêche dans la journée.

BIEN DORMIR, ÇA SERT À QUOI ?

1

À avoir une bonne mémoire

Si tu relis une poésie moins
d'une heure avant de dormir,
tu la mémoriseras plus facilement.

2

À être plus attentif

Évite de regarder la télé ou de jouer
aux jeux vidéo avant de te coucher :
tu t'endormiras plus vite.

3

À garder la forme et à bien grandir

Repère tes signes de sommeil.
Ils t'indiquent le moment de te coucher...
... presque toujours à la même heure.

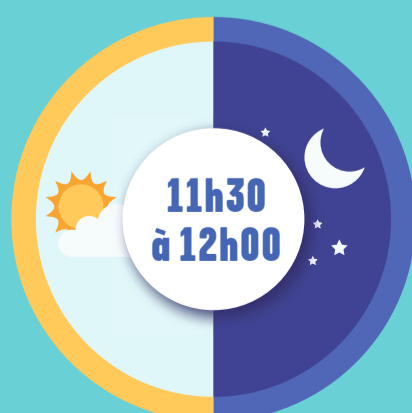
4

À avoir la pêche

Ne traîne pas au lit le matin,
tu auras plus d'énergie
et tu t'endormiras mieux le soir.

DURÉE MOYENNE DU SOMMEIL NÉCESSAIRE

4 ANS



5 ANS



6-10 ANS



11 ANS et +

