

6 TRUCS POUR UNE NUIT SANS SOUCIS

Voici quelques trucs à savoir si tu veux profiter de ta nuit de sommeil.

1



Je dis stop aux écrans 1 h avant le coucher !

J'évite la tablette, le téléphone, la console ou l'ordinateur une heure avant d'aller me coucher sinon la lumière des écrans me maintient éveillé(e).

2

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

Si quelque chose me tracasse ou me fait peur (films, jeux vidéo violents), si je ne me sens pas bien ou si j'ai mal quelque part, j'en parle à mes parents ou à un grand.

3

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

J'écoute mes signes de fatigue (je bâille, mes yeux me piquent, je m'énerve pour un rien...) et je ne cherche pas à lutter contre le sommeil.
Me coucher régulièrement à la même heure, ni trop tôt, ni trop tard, c'est la clé d'un bon sommeil.

4

Je garde mes petites habitudes.

Après un dîner équilibré :

- Je me brosse les dents.
- Je vais faire un tour aux toilettes.
- Si besoin, je prends mon doudou, je ferme la porte de ma chambre et j'allume ma veilleuse.
- Je dis non aux animaux dans ma chambre s'ils me gênent.
- Après le bisou du soir et un moment de lecture, j'éteins ma lumière.

18°

Je me sens bien sous la couette !

Il fait bon dans ma chambre, ni trop froid, ni trop chaud. Si j'ai trop chaud, je me découvre un peu.

5

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

J'évite de traîner au lit si je veux me lever du bon pied et avoir la pêche dans la journée. Je me lève à temps pour ne pas être bousculé, je m'étiere et je prends un bon petit déjeuner.
Bonne journée !

Mon passeport
Sommeil
Vivons en forme

**Si je dors bien,
J'ASSURE !**



Ce passeport appartient à

BIEN DORMIR, ÇA SERT À QUOI ?

Tu crois peut-être que dormir ça ne sert à rien. C'est tout le contraire !

Sais-tu que c'est aussi vital que boire, manger ou respirer ?

Le sommeil, ça repose, ça répare, ça construit, ça équilibre notre corps et notre cerveau. Et mieux on dort, mieux on se porte !

1

À bien retenir

Quand tu dors, ton cerveau se repose. Tu enregistres alors plus facilement ce qui a été appris dans la journée : une bonne nuit, c'est bon pour la mémoire !

Si tu relis une poésie moins d'1 heure avant de dormir, tu la mémoriseras mieux.

Efficace pour mes devoirs, je gagne du temps pour jouer !

2

À être plus attentif

Après une bonne nuit, c'est plus facile d'écouter et de faire attention à ce qui se passe autour.

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

Ça se passe mieux à l'école, avec les copains et en famille !

3

À garder la forme et à bien grandir

Pendant le sommeil, ton corps se repose et fabrique ses défenses. Si tu dors bien, tu as moins de chances de tomber malade. En plus, c'est la nuit que tu grandis !

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

À avoir la pêche

Un bon sommeil, ça permet de se lever du bon pied. Du coup, tu es de bonne humeur et bien dans tes baskets.

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

4



TEST

Et toi comment dors-tu ?

Fais le test aujourd'hui, puis refais-le après les ateliers.

1

Combien d'heures dors-tu ?

- À quelle heure te couches-tu (chiffre rond, entre 18h et 23h) ?
- À quelle heure te lèves-tu (chiffre rond, entre 6h et 11h) ?
- Avec l'aide d'un adulte, remplis les cases avec tes réponses précédentes et fais le calcul.

$$24 - \boxed{} = \boxed{} + \boxed{} = \boxed{} \quad \text{Total}$$

- Entoure la forme qui correspond à ta réponse.
- Plus de 10h
- ▲ Entre 9 et 10h
- Moins de 9h

Pour les questions 2 à 10, entoure la forme qui correspond à ta réponse.

- Non/jamais
- ▲ De temps en temps
- Oui/très souvent

2

Il m'arrive de me lever la nuit.

À faire aujourd'hui

À faire après les ateliers

● ▲ ■

● ▲ ■

3

Je me sens fatigué(e) dans la journée, j'ai du mal à me concentrer ou je suis énervé(e) le soir pour un rien.

● ▲ ■

● ▲ ■

4

Je fais des cauchemars.

● ▲ ■

● ▲ ■

5

Je regarde la télé, un écran ou un mobile juste avant de dormir.

● ▲ ■

● ▲ ■

6

Je fais du sport ou une activité physique le soir.

● ▲ ■

● ▲ ■

7

Je joue à des jeux vidéo ou je regarde des films violents le soir.

● ▲ ■

● ▲ ■

8

Il m'arrive d'avoir du mal à m'endormir.

● ▲ ■

● ▲ ■

9

Je retarde le moment d'aller me coucher même si je tombe de sommeil.

● ▲ ■

● ▲ ■

10

J'ai du mal à me réveiller le matin.

● ▲ ■

● ▲ ■

Fais le total des formes que tu as obtenus pour les 10 questions.

TOTAL



Si tu n'as que des ronds, tu es champion(ne) du sommeil.



Si tu obtiens le plus de ronds : le sommeil se passe plutôt bien pour toi. Vois quand même les points que tu pourrais améliorer.



Si tu obtiens le plus de triangles : pour toi, dormir n'est pas toujours facile.



Si tu obtiens le plus de carrés : dormir, ce n'est pas trop ton truc.

RÉSULTATS

Ce livret peut t'aider à voir ce que tu pourrais changer pour mieux dormir. Si c'est un problème pour toi, parles-en.