

PAUSE BIEN-ETRE

POURQUOI TOUT MISER SUR TON SOMMEIL?

TIPS QUI FAVORISE UN BON DODO

TIPS DES ANCIENS





POURQUOI BIEN DORMIR C'EST IMPORTANT?

LE SOMMEIL C'EST LA SANTE!

- -CHEZ LES ADOS UNE INSUFFISANCE DE SOMMEIL EST CORRELEE À UNE PERTE DE MATIÈRE GRISE
- -LE SOMMEIL JOUE UN RÔLE DANS NOS CAPACITÉS DE CONCENTRATION, D'APPRENTISSAGE ET DE MÉMORISATION
- -LA PRIVATION DE SOMMEIL AFFAIBLI NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE











ROUTINE: SE COUCHER ET SE RÉVEILLER AUX MÊMES HORAIRES



ACTIVITES CALMES: EXERCICES DE RESPIRATION ET RELAXATION



GARDER UN ENVIRONNEMENT SOMBRE, FRAIS, SILENCIEUX ET UNE BONNE LITERIE



EVITER CAFEINE, REPAS COPIEUX ET ACTIVITÉS STIMULANTES À L'APPROCHE DE L'HEURE DU COUCHER



ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, DES LIVRES AUDIO OU DES PODCASTS



LIMITER L'EXPOSITION AUX ÉCRANS, CREER UNE ZONE SANS TECHNOLOGIES











TIPS DES ANCIENS



"SONS DE LA NATURE
(ASMR POUR D'AUTRES)
ET SI L'ENDORMISSEMENT EST
DIFFICILE PLUSIEURS JOURS DE
SUITE: UN COMPRIMÉ D'EUPHYTOSE!"
LOLA

"MELATHONINE ET MAGNĖSIUM (ÇA M'A SAUVĖ CAR MA QUALITĖ DE SOMMEIL ĖTAIT CATASTROPHIQUE ET QUE JE SUIS QUELQU'UN D'ASSEZ ANXIEUX DE BASE)" DAPHNĖE

"ARRÊTER DE TRAVAILLER
MAIS SURTOUT ARRÊTER LES
ÉCRANS 30MIN/1H AVANT
DE DODO" MOUNIB

"MUSIQUE CALME, DOUCHE
CHAUDE POUR CHILLER UN PEU"
ALIX

"RELAXATION AVEC L'APPLI PETIT BAMBOU" COLINE

"BOULES QUIES/MASQUE"
JULIETTE

"BRUITS DE PLUIE" JEREMY

"FAIRE UN BILAN DE TOUT CE QU'ON A RÉUSSI À FAIRE DANS LA JOURNÉE POUR S'ENDORMIR FIER DE SOI ;)" MARIE

"PAS DE TĖLĖPHONE, P'TIT PLAID, TISANE VERVEINE, LUMIÈRE TAMISĖE" EMELINE