

Une bonne nuit



de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois



Bébé

15 à 18h / Nuit

1 à 12 ans



Enfant

10 à 14h / Nuit

12 à 18 ans



Adolescent

9 à 10h / Nuit

18 à 55 ans



Adulte

7 à 8h / Nuit

65 ans et +



Personne âgée

5 à 6h / Nuit

★ QUE SE PASSE-T-IL **ZZZ** quand je dors ?



JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.



JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.



JE MÉMORISE

toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !



JE ME RENFORCE

contre les virus !
La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

★ SI JE ME LÈVE À...



6h30

7h00

7h30

★ ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans : 19h15 19h30 20h15

6 ans : 19h30 20h00 20h30

7 ans : 19h30 20h15 20h45

8 ans : 20h00 20h30 21h00

9 ans : 20h15 20h45 21h15

10 ans : 20h30 21h15 21h30

11 ans : 20h45 21h15 21h45

12 ans : 20h45 21h15 21h45

13 ans : 21h00 21h30 22h00
et +