

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UN BON SOMMEIL

Adolescents

HORAIRE



Ne te couche pas trop tard, tu as besoin de plus de sommeil !

LIT



Évite de manger, regarder la télé ou faire d'autres activités au lit : le lit n'est fait que pour dormir !

RÉGULARITÉ



Évite la grasse matinée le week-end et essaie d'avoir des horaires de coucher et lever réguliers.

DÉCONNECTE TOI



Tablette, ordinateur et smartphone sont des sources de lumière bleue : évite de les utiliser avant le coucher, et ne les garde pas dans ta chambre. Il faut apprendre à se « déconnecter » des réseaux sociaux au moment du coucher.

SIESTE



Si tu es vraiment fatigué, n'hésite pas à faire une sieste mais en début d'après-midi et courte.

CHAMBRE



Ta chambre doit être aérée, isolée du bruit et de la lumière et le lit confortable. La température optimale se situe autour de 18°: l'hiver n'exagère pas avec le chauffage !

ACTIVITÉS



Sois actif pendant la journée pour favoriser ton sommeil. Évite de faire du sport après 20h, ce qui a un effet excitant.

ALIMENTATION



Le dîner doit être léger, pauvre en protéines, sans fritures et sauces piquantes. Privilégie les sucres lents qui aident à l'endormissement.

EXCITANTS



Les boissons excitantes (café, thé, coca cola) sont à consommer avec modération et surtout pas le soir après 18h. Pour les gourmands, sachez que 100g de chocolat noir contiennent la même quantité de caféine qu'une tasse de café.

ALCOOL



L'alcool est un faux ami : il rend le sommeil fragmenté et de mauvaise qualité.

STUPÉFIANTS



Le cannabis et les drogues dégradent la qualité du sommeil.

ÉCOUTE TON CORPS



Écoute ton corps : si pendant la journée tu es somnolent, irritable, et si tes résultats scolaires baissent, interroge-toi sur la qualité de ton sommeil et sur une possible dette de sommeil.

