

# Bien dormir



© Can Stock Photo

## **Dormir cela sert à quoi ?**

Dormir c'est bon pour la santé car pendant le sommeil le corps secrète les hormones de croissance.

Dormir c'est bon pour le bien-être car durant le sommeil le cerveau gère le stress de la journée.

Dormir c'est bon pour l'immunité car durant le sommeil le corps se repose et permet de reprendre de l'énergie.



## **Que faire durant la journée pour bien dormir ?**

Ne pas faire de sieste durant la journée.

Être actif durant la journée : faire une activité physique, sortir, faire du sport.

Respecter les règles d'une alimentation saine : trois repas par jour. Repas léger le soir, ne pas se coucher en ayant faim, éviter trop de boisson le soir et surtout éviter la caféine.

**NB : Sortir dans son jardin et respecter les règles de confinement.**



## **Combien de temps devrais-je dormir ?**

Cela dépend de l'âge. En moyenne 12h pour les 4-12 ans et 10 heures pour les adolescents.

## **Que puis-je faire pour bien dormir :**

Adopter une routine de sommeil, se coucher et se lever à des heures régulières.

Suivre le cycle circadien qui dépend de la lumière du soleil : se lever avec le soleil et dormir lorsqu'il fait nuit.



## **Comment favoriser le sommeil le soir ?**

Faire de sa chambre un endroit calme et reposant :

La température de la chambre ne doit pas être trop élevée (20 degré...), la chambre doit être sombre. Ne pas avoir un écran avec soi le soir avant d'aller se coucher, ne pas consulter ses messages, favoriser une activité qui relaxe et fait oublier le stress de la journée comme une lecture reposante.

*Adapté du Centre de  
promotion de la sante St  
Justine CHU Montréal  
Canada.*

Rédigé par Dr Samar Zawdeh  
Pédiatre principal du Lycée  
Alphonse de Lamartine Liban,  
Avril 2020