

## MOTS MÊLÉS :

M	E	L	A	T	O	N	I	N	E	X	M	V	P
Y	B	H	I	E	S	S	A	S	S	I	C	M	I
D	C	U	E	P	R	O	D	R	Q	C	O	F	S
M	N	G	Q	I	S	M	U	Z	E	S	N	D	L
T	B	K	M	R	S	M	Z	C	E	V	C	S	A
E	R	R	I	T	U	E	L	S	M	L	E	O	U
I	O	E	Q	N	D	I	Q	S	C	P	N	S	R
D	A	M	M	H	T	L	U	N	E	F	T	S	I
I	E	G	P	N	I	O	U	I	V	S	R	Q	N
O	O	R	E	I	L	L	E	R	S	S	E	D	E

- CONCENTRÉ
- DORMIR
- LIT
- LUNE
- MELATONINE
- NUIT
- OREILLER
- RITUELS
- REVES
- SOMMEIL

# MERCI

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LE SOMMEIL, NOUS TE PROPOSONS UN SITE INTERNET OÙ TU PEUX TROUVER DES INFORMATION FIABLES:



Nintendo

\*petit personnage issue de nintendo

# LE SOMMEIL

Laurine, Oceane, Lucie  
et Amelie, étudiantes  
infirmières

# Les cycles du sommeil



1 TRAIN = 1 CYCLE  
1 NUIT = 4 À 6 TRAINS

## C'EST QUOI LE SOMMEIL ?

Entoure la réponse

L'hormone du sommeil est la sérotonine :

Vrai

Faux

Les écrans favorisent un sommeil réparateur :

Vrai

Faux

La nuit porte conseil :

Vrai

Faux

Réponse : 1 = Faux, 2 = Faux, 3 = Faux, 4 = Vrai

## 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



### ★ QUE SE PASSE-T-IL 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 et + :	21h00	21h30	22h00

# Les rituels et environnements d'endormissement

Écran

Sport

Jeux calme

Méditation

Beaucoup de lumière

Chambre seul(e)

Température élevée

Musiques calmes

Lecture