

Dormir à quoi ça sert ?

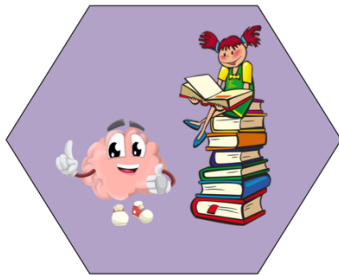
Ton organisme travaille pendant la nuit.

Tu as besoin de dormir pour :

Mieux mémoriser et mieux apprendre

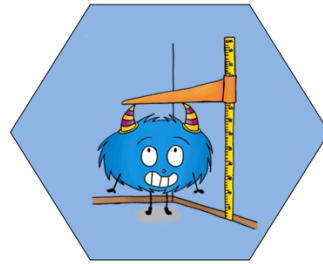
Ton cerveau travaille, trie et enregistre ce qui est important.

Bien dormir, c'est développer une meilleure mémoire et une meilleure concentration.



Bien grandir et mieux bouger !

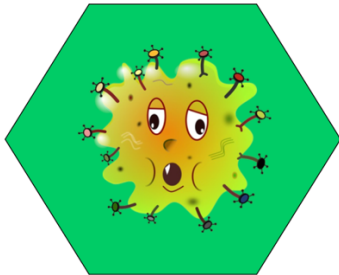
Ton corps se repose : il produit ce qui te permet de grandir et tes muscles récupèrent l'énergie perdue pendant la journée.



Mieux te défendre

Tu élimines les déchets produits par ton corps et ta peau se renouvelle.

Dormir renforce aussi les défenses immunitaires : ce qui te permet de lutter contre les microbes.



Mieux gérer tes émotions

Ton cerveau trie et retient aussi les émotions, ce qui te permet de développer ta personnalité et d'être moins stressé.



Le temps calme – La sieste

Ce n'est pas que pour les bébés. Pas trop longtemps, ni trop tard pour ne pas te décaler. 20 à 30 minutes te suffisent pour être moins fatigué le restant de la journée.



LE SAVAIS-TU ?

De 3 à 6 ans, il te faut entre 10 et 12h de sommeil environ pour être en forme

