

Dormez bien !

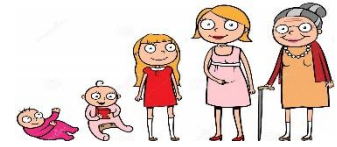
Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique !



Favorise une meilleure santé en réduisant les risques de maladies cardiaques, de diabète type II, de dépression et d'Alzheimer.



Aide à se sentir bien : augmente l'énergie et améliore l'humeur.



Favorise la croissance et le développement.



Améliore la concentration et la productivité.



Renforce le système immunitaire.

Combien d'heures faut-il dormir ?



Nouveau nés
14-17 heures



Bébés
12-16 heures



Tout-petits
11-14 heures



Âge préscolaire
10-13 heures



Âge scolaire
9-11 heures



Adolescents
8-10 heures



Adultes
7-9 heures



Aînés
7-8 heures

Trucs pour bien dormir

- Établissez une routine régulière au coucher.
- La caféine peut avoir un impact sur votre sommeil, mais tout le monde y réagit différemment ! Apprenez à vous connaître et à connaître votre heure limite.
- Éteignez vos écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.
- Soyez actif durant la journée.
- Détendez-vous avant d'aller au lit.
- Essayez la méditation avant de vous coucher.



*A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*

www.5210.ca



Sleep Well!

You can improve your mental and physical health by having a good night's sleep!



Supports better health:
Reduces the risks of heart disease, type II diabetes, depression, and Alzheimer's.



Helps you feel better:
Increases energy and prevents moodiness.



Helps with growth and development.



Improves concentration and productivity.



Strengthens your immune system.

How much sleep do I need?



Newborns
14-17 hours



Infants
12-16 hours



Toddlers
11-14 hours



Preschoolers
10-13 hours



School-age
9-11 hours



Teens
8-10 hours



Adults
7-9 hours



Older Adults
7-8 hours

Tips for a good sleep

- Try to follow a regular bedtime routine.
- Caffeine may impact your sleep, but everyone reacts differently to it! Know yourself and know what your cut off time should be.
- Turn off electronics at least one hour before bedtime.
- Be active during the day.
- Relax before bed.
- Try meditation before bedtime.



*A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*

www.5210.ca

