

MISSION: SAUVE TON SOMMEIL



**COMMENT LES ÉCRANS PERTURBENT
TON SOMMEIL ?**

TA MISSION :

RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Chaque soir, ton corps lance automatiquement une mission essentielle : récupérer de l'énergie pour le lendemain.

Pour réussir cette mission, ton cerveau doit activer le mode sommeil..

Cela commence par l'endormissement, un moment où ton corps se prépare doucement à dormir.

Quand la nuit arrive et que la lumière diminue, ton cerveau déclenche la production d'une hormone spéciale appelée mélatonine.

C'est le signal qui indique à ton corps qu'il est temps de dormir.

Elle permet :

1. de ralentir l'activité du cerveau,
2. préparer ton corps au repos,
3. faciliter l'endormissement et lancer un sommeil réparateur

Mais pour que cette mission fonctionne, ton cerveau doit comprendre que la nuit est arrivée. Et c'est là que les écrans peuvent perturber la mission...



OBJECTIF DE LA MISSION :

AIDER TON CERVEAU À LANCER LE MODE SOMMEIL !



LA NUIT ARRIVE



MÉLATONINE



MODE SOMMEIL
ACTIVÉ



TES PRINCIPAUX ENNEMIS

La lumière bleue des écrans



Les écrans émettent une lumière bleue qui retarde la production de mélatonine.

Si elle est présente en trop grande quantité, celle-ci remet à zéro ton horloge biologique.

Résultat : tu t'endors plus tard et ton sommeil est moins réparateur.

Les notifications

Les notifications réveillent ton cerveau.

Message, réseaux sociaux ou vidéo stimulent ton cerveau.

Résultat : ton organisme reste en mode éveil au lieu de passer en mode sommeil.



TON POUVOIR SPÉCIAL : LA ROUTINE DU SOIR

Pour réussir la mission sommeil, active le pouvoir spécial : la routine du soir.

Chaque soir, ton cerveau aime les habitudes.

Quand tu répètes les mêmes actions avant de dormir, ton corps comprend qu'il est temps de passer en mode sommeil.



Coupe les écrans environ 1 heure avant de dormir

Prépare-toi calmement (toilette, pyjama, chambre tranquille)



Choisis une activité calme : lire, écouter de la musique, discuter

TA RÉCOMPENSE :

Si tu réussis la mission et que ton sommeil est complet, ton corps récupère toute son énergie.

Pendant la nuit, ton cerveau :



Récupère de l'énergie



Consolide la mémoire et les apprentissages



Répare ton corps

Résultat :



Plus de concentration

Plus d'énergie dans la journée



Un cerveau prêt pour de nouvelles missions

LE SAVAIS-TU ?



Les enfants ont besoin d'environ 9 à 12 heures de sommeil par nuit.

Mais beaucoup dorment moins de 8 heures à causes des écrans.

L'animal qui dort le plus est :



La petite chauve-souris brune qui dort 19,9 heures par jour en moyenne

L'animal qui dort le moins est :

La girafe qui dort 1,9 heures par jour en moyenne





Communauté Professionnelle Territoriale de Santé