

Dormir, à quoi ça sert ?

Ton organisme travaille pendant la nuit.

On dort un tiers
de notre vie. Ce n'est
pas du temps perdu.



Mieux mémoriser et mieux apprendre

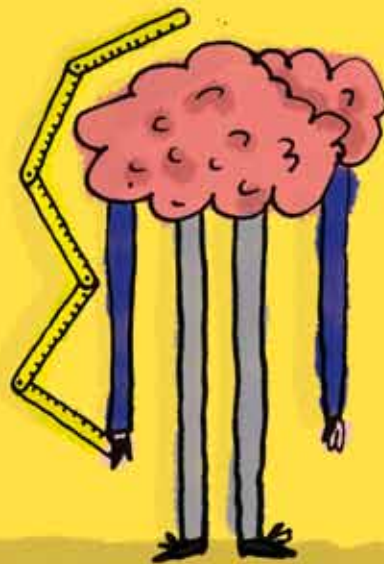
Ton cerveau travaille, trie,
et enregistre ce qui est important.
Bien dormir, c'est développer
une meilleure mémoire
et une meilleure concentration.

Tu as besoin
de dormir pour :



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.



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.

Après une bonne nuit,
tu te sens en forme et plus
disponible pour profiter
de 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...



LE SAVAIS-TU ?

De 6 à 13 ans, il te faut entre
neuf et onze heures
de sommeil environ pour être
en forme.