On est cernés !

Les écrans sont partout : ordinateur, tablette, téléphone, télévision. On joue, on envoie des SMS... Évite-les en soirée, ou, toi aussi, tu finiras complètement cerné(e) !

Ne te laisse pas avoir !

Quand la lumière extérieure diminue, ton corps reçoit le signal qu'il est temps d'aller te coucher. Si tu utilises des écrans, tu fais croire à ton cerveau qu'il fait encore jour, cela risque de décaler le moment auquel tu peux t'endormir.

Débranche-toi !

- Attention aux jeux vidéo. Ils t'empêchent de dormir, car ils demandent de la concentration. Ils peuvent être excitants ou frustrants.
- Pense aussi à éteindre ton téléphone en te couchant, tu risques de rater le moment idéal pour t'endormir et d'être réveillé(e) dans la nuit.

Conception graphique et réalisation : Mathieu Caron de la Carrière. Illustrations : Hubert Pontot-Boudain.

LA LIGUE