

Suis Les indices !



Écoute ton corps,
il donne quelques indices pour savoir
quand il faut te coucher.



**Quand on est fatigué,
il est fréquent
de se mettre à bâiller.**

Mais les causes de ce phénomène restent bien mystérieuses.

En fin de journée, tu ne tiens pas en place et tu es moins patient(e) ? Peut-être un autre indice pour comprendre que tu es fatigué(e).



**Fatigué, Le corps
fonctionne au ralenti.**

Il se prépare pour dormir. Ta température diminue, tes paupières sont lourdes.

Tes yeux travaillent moins bien et se dessèchent un peu. Ce qui explique que tu ressentes une sensation désagréable de picotement.



Réflexe zéro

Ton cerveau aussi se prépare pour dormir. Quand on est fatigué, on a moins de réflexes, de motivation et de concentration.

Ma conclusion

Si tu ressens un ou plusieurs de ces signes, cela ne fait aucun doute : tu es fatigué(e). Il est temps de te préparer pour une nuit aux pays des rêves.

