

Éducation Physique et à la santé

Le Sommeil

Quand on n'a pas d'énergie, même les activités qu'on adore nous semblent pénibles. On n'est capable de rien faire! Il n'y a pas de solution miracle: pour se sentir en forme, il faut bien dormir.

Dans la mesure du possible, il est préférable de se coucher et de se lever toujours à la même heure, pour que ton horloge interne reste équilibrée.

SI TU PRATIQUES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE OU INTENSE TARD LE SOIR, TU POURRAIS AVOIR DU MAL À T'ENDORMIR.

Les boissons énergisantes ou celles qui contiennent de la caféine nuisent au sommeil. À consommer avec modération, et jamais en soirée!

Le stress nuit à la qualité du sommeil. Tu te sens stressé·e? Parle à quelqu'un, pratique une activité relaxante ou lis dans ton lit.



Les adolescents de 12 à 17 ans ont besoin de 8h30 à 9h30 de sommeil par nuit.

Dormir dans l'obscurité totale aide ton cerveau à produire de la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil.

Il ne sert à rien de s'acharner à vouloir dormir. Couche-toi seulement quand tu as sommeil. Après 20 minutes, si tu ne dors toujours pas, lève-toi pour faire une activité tranquille comme lire ou écouter de la musique calme.

TOUS LES ÉCRANS DEVRAIENT ÊTRE FERMÉS UNE HEURE AVANT DE DORMIR. PEU IMPORTE CE QU'ON REGARDE, ILS STIMULENT LE CERVEAU. LEUR LUMIÈRE EMPÊCHE AUSSI TON CERVEAU DE PRODUIRE DE LA MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL.

CE N'EST PAS QUE LA NUIT QU'ON DEVRAIT PENSER AU SOMMEIL! TOUTE TA JOURNÉE PEUT AVOIR UN IMPACT SUR LA QUALITÉ DE TA NUIT. ET LA NUIT... SUR LA QUALITÉ DE TA JOURNÉE À VENIR!

Défi de la semaine 2# :

Votre défi pour la semaine est de réaliser les exercices suivants.

(Environ 3-4 fois durant la semaine) :

***Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée.**



Bonne semaine!
Jean-Pierre Stea

