

# Une bonne nuit



# de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,  
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

## ★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois



Bébé

15 à 18h / Nuit

1 à 12 ans



Enfant

10 à 14h / Nuit

12 à 18 ans



Adolescent

9 à 10h / Nuit

18 à 55 ans



Adulte

7 à 8h / Nuit

65 ans et +



Personne âgée

5 à 6h / Nuit

## ★ QUE SE PASSE-T-IL **ZZZ**

## quand je dors ?



### JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.



### JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.



### JE MÉMORISE

toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !



### JE ME RENFORCE

contre les virus !  
La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

## ★ SI JE ME LÈVE À...



6h30

7h00

7h30

## ★ ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans : 19h15 19h30 20h15

6 ans : 19h30 20h00 20h30

7 ans : 19h30 20h15 20h45

8 ans : 20h00 20h30 21h00

9 ans : 20h15 20h45 21h15

10 ans : 20h30 21h15 21h30

11 ans : 20h45 21h15 21h45

12 ans : 20h45 21h15 21h45

13 ans : 21h00 21h30 22h00  
et +