

## VUE D'ENSEMBLE : SOMMEIL

1 <sup>re</sup> secondaire	2 <sup>e</sup> secondaire	3 <sup>e</sup> secondaire	4 <sup>e</sup> secondaire	5 <sup>e</sup> secondaire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fonctions du sommeil.</li> <li>• Les bénéfices de bonnes habitudes.</li> <li>• Les conséquences de mauvaises habitudes.</li> <li>• Réflexion sur les habitudes de sommeil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sommeil et adolescence.</li> <li>• Impact d'un manque de sommeil.</li> <li>• Six trucs pour bien dormir.</li> <li>• Somnolence chez les adolescents.</li> <li>• Bizareries du sommeil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influence de l'adolescence sur le sommeil : conséquences.</li> <li>• Indices d'un mauvais sommeil.</li> <li>• Solutions pour retrouver le sommeil : estimer ses besoins, régularité de l'horaire, relaxation, être à l'écoute de ses besoins et éviter les boissons énergisantes.</li> <li>• Les cinq stades du sommeil et leurs fonctions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le manque de sommeil : des conséquences importantes.</li> <li>• Les fonctions réparatrices du sommeil.</li> <li>• Sommeil 101 ou les 5 stades et leur rôle spécifique.</li> <li>• Solutions pour bien dormir : régularité, activité physique, alimentation, collation, caféine, chambre confortable, progression du changement.</li> <li>• Bénéfices de l'activité physique sur le sommeil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mécanique du sommeil.</li> <li>• Le décalage du cycle veille-sommeil et les conséquences.</li> <li>• L'activité physique au secours des mauvais dormeurs.</li> </ul>