

Dormez bien!

Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique.



Le saviez vous?

1 enfant sur 4,
1 adulte sur 4 âgé de 18 à 34 ans,
1 adulte sur 3 âgé de 35 à 64 ans,
1 adulte sur 4 âgé de 65 à 79 ans,
ne dorment **PAS** suffisamment.

Conseils pour un bon sommeil

- Établissez une routine régulière au coucher.
- Pour certaines personnes, la caféine peut déranger le sommeil. Sachez reconnaître quelle est votre heure limite pour en consommer.
- Fermez les écrans au moins une heure avant d'aller vous coucher.
- Soyez actif durant la journée.
- Détendez-vous avant d'aller au lit.
- Faites une activité de pleine conscience avant de vous coucher.

Combien d'heures faut-il dormir?

Nouveaux-nés
14 à 17 heures

Bébés
12 à 16 heures

Âge préscolaire
10 à 13 heures

Âge scolaire
9 à 11 heures

Tout-petits
11 à 14 heures

Adolescents
8 à 10 heures

Adultes
7 à 9 heures

Aînés
7 à 8 heures

