



## LE SOMMEIL

- Le sommeil est un état physiologique naturel qui vise le repos et la récupération des capacités physiques et psychiques.
- Le sommeil est vital. Il assure notre croissance, notre bien-être et notre fonctionnement tout entier.
- Pendant le sommeil :
  - le tonus musculaire diminue (relâchement)
  - la circulation ralentit
  - la respiration ralentit

En moyenne, un adulte a besoin d'environ 7 heures et demie de sommeil par 24 h.

### Lorsqu'on manque de sommeil :

- On est fatigué
- On manque d'énergie
- On est d'humeur irritable
- On a une tendance à la tristesse
- On est stressé
- On a du mal à se concentrer plus de 5 minutes
- On doit travailler plus pour avoir de moins bons résultats
- On peut se mettre en danger
- On peut avoir des pertes de mémoire
- On pourrait avoir des problèmes de santé (hypertension, diabète)