

Chers parents,

Nous sommes 4 étudiantes en Soins Infirmiers à Chartres et dans le cadre de nos études nous sommes intervenues dans la classe de 6^{ème} de votre enfant sur le thème du sommeil.

Ci-joint, nous vous présentons un flyer à votre intention pour vous apporter davantage d'astuces afin de favoriser le sommeil de vos enfants



LE SOMMEIL PERMET DE :

- Renforcer les défenses contre les virus et les maladies
- Améliorer l'humeur
- Mémoriser des connaissances apprises dans la journée
- Se détendre et d'évacuer le stress
- Récupérer de la fatigue de la journée
- Grandir grâce à la production d'hormones de croissance

DETTE DE SOMMEIL

Les conséquences peuvent être graves.

Un manque de sommeil peut avoir plusieurs répercussions :



→ Mauvaise humeur / irritabilité

→ Diminution de l'attention et de la concentration en classe

→ Baisse de la mémoire

→ Fatigue en journée



→ Multiplie le risque de s'enrhumer

→ Risque d'infection récurrente



→ Prise de poids

→ Troubles cardiovasculaires

→ Diabète

→ Hypertension

COMMENT REMEDIER A UN MANQUE DE SOMMEIL

→ Maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end

→ Pratiquer une activité physique régulière

→ Eteindre tous les écrans 1 heure avant le coucher

→ Préparer une chambre en fonction des besoins de votre enfant : obscurité, petite lumière, son ou tranquillité, température entre 18 et 20°C

→ Privilégier une activité calme le soir : musique douce, lecture

→ Privilégier des repas légers, sans trop de sucres

→ Eviter la caféine = Coca, Red bull, ...



Si jamais des questions vous viennent, n'hésitez pas à nous joindre à l'une des adresses mail suivantes :

alexia.pichard@etu.univ-tours.fr

louanne.david@etu.univ-tours.fr