

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL POUR LES JEUNES

La durée et la qualité du sommeil sont importantes pour une bonne santé physique et mentale.

UN SOMMEIL SUFFISANT CONTRIBUE À :



UNE CROISSANCE ET UN DÉVELOPPEMENT SAINS



UNE AMÉLIORATION DE L'HUMEUR ET DE LA CONCENTRATION



DE MEILLEURS RÉSULTATS SCOLAIRES

EN 6^e ANNÉE

47 % DES GARÇONS
et
44 % DES FILLES
déclarent qu'ils sont
FATIGUÉS lorsqu'ils vont
à l'école le matin

EN 10^e ANNÉE

75 % DES GARÇONS
et
62 % DES FILLES
déclarent qu'ils sont
FATIGUÉS lorsqu'ils vont
à l'école le matin

Les données sont tirées de l'enquête Les comportements de santé des enfants d'âge scolaire (HBSC) de 2013-2014, une étude qui vise à mieux comprendre la santé et le bien-être des jeunes et les contextes sociaux dans lesquels ils évoluent.

MOYENS D'AMÉLIORER LE SOMMEIL¹:



Ayez recours à des techniques de détente et de réduction du stress fondées sur la pleine conscience



Faites de l'exercice régulièrement

Évitez la caféine avant le coucher, p. ex. boissons énergisantes, café



Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières



Lisez notre rapport

*Comportements de santé des jeunes d'âge scolaire au Canada :
Un accent sur les relations* pour obtenir d'autres renseignements.

Consultez le site Canada.ca/Sante et utilisez le mot-clé HBSC.