



★ Vous l'avez bien compris, **la lecture** est une excellente activité qui vous aidera à vous détendre avant de dormir.

★ Vous avez fait **du sport** ce soir ? Bravo ! Respecter un délai d'1 h 30 avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir.

★ Dormez-vous **suffisamment** ? Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 h de sommeil** par nuit.

★ Si vous avez encore le courage de vous lever, contrôlez la **température** de votre chambre. Celle-ci devrait se maintenir entre 18 et 20 °C.

★ Ne résistez pas aux **signes de sommeil** : Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué, profitez-en désormais pour vous plonger dans un sommeil bien mérité...



★ Vous l'avez bien compris, **la lecture** est une excellente activité qui vous aidera à vous détendre avant de dormir.

★ Vous avez fait **du sport** ce soir ? Bravo ! Respecter un délai d'1 h 30 avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir.

★ Dormez-vous **suffisamment** ? Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 h de sommeil** par nuit.

★ Si vous avez encore le courage de vous lever, contrôlez la **température** de votre chambre. Celle-ci devrait se maintenir entre 18 et 20 °C.

★ Ne résistez pas aux **signes de sommeil** : Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué, profitez-en désormais pour vous plonger dans un sommeil bien mérité...



★ Vous l'avez bien compris, **la lecture** est une excellente activité qui vous aidera à vous détendre avant de dormir.

★ Vous avez fait **du sport** ce soir ? Bravo ! Respecter un délai d'1 h 30 avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir.

★ Dormez-vous **suffisamment** ? Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 h de sommeil** par nuit.

★ Si vous avez encore le courage de vous lever, contrôlez la **température** de votre chambre. Celle-ci devrait se maintenir entre 18 et 20 °C.

★ Ne résistez pas aux **signes de sommeil** : Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué, profitez-en désormais pour vous plonger dans un sommeil bien mérité...



★ Vous l'avez bien compris, **la lecture** est une excellente activité qui vous aidera à vous détendre avant de dormir.

★ Vous avez fait **du sport** ce soir ? Bravo ! Respecter un délai d'1 h 30 avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir.

★ Dormez-vous **suffisamment** ? Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 h de sommeil** par nuit.

★ Si vous avez encore le courage de vous lever, contrôlez la **température** de votre chambre. Celle-ci devrait se maintenir entre 18 et 20 °C.

★ Ne résistez pas aux **signes de sommeil** : Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué, profitez-en désormais pour vous plonger dans un sommeil bien mérité...



★ Vous l'avez bien compris, **la lecture** est une excellente activité qui vous aidera à vous détendre avant de dormir.

★ Vous avez fait **du sport** ce soir ? Bravo ! Respecter un délai d'1 h 30 avant de vous coucher peut aider à bien s'endormir.

★ Dormez-vous **suffisamment** ? Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 9 h de sommeil** par nuit.

★ Si vous avez encore le courage de vous lever, contrôlez la **température** de votre chambre. Celle-ci devrait se maintenir entre 18 et 20 °C.

★ Ne résistez pas aux **signes de sommeil** : Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, vous êtes fatigué, profitez-en désormais pour vous plonger dans un sommeil bien mérité...





"le sommeil
c'est la
santé"



Bonne nuit
et faites de
beaux rêves !

RRR...
ZZZ



"le sommeil
c'est la
santé"



Bonne nuit
et faites de
beaux rêves !

RRR...
ZZZ



"le sommeil
c'est la
santé"



Bonne nuit
et faites de
beaux rêves !

RRR...
ZZZ



"le sommeil
c'est la
santé"



Bonne nuit
et faites de
beaux rêves !

RRR...
ZZZ



"le sommeil
c'est la
santé"



Bonne nuit
et faites de
beaux rêves !

RRR...
ZZZ