

# Bien dormir



LES BESOINS QUOTIDIENS EN HEURE DE SOMMEIL SELON LES ÂGES



*Bébé*

(0 à 12 mois)

15 à 18 h



*Enfant*

(1 à 12 ans)

10 à 14 h



*Adolescent*

(12 à 18 ans)

9 à 10 h



*Adulte*

(18 à 55 ans)

7 à 8 h



*Personne âgée*

(65 ans et +)

5 à 6 h

## LES BIENFAITS DU SOMMEIL



Améliore la concentration et la mémoire



Favorise la croissance



Diminue les risques d'obésité et de diabète



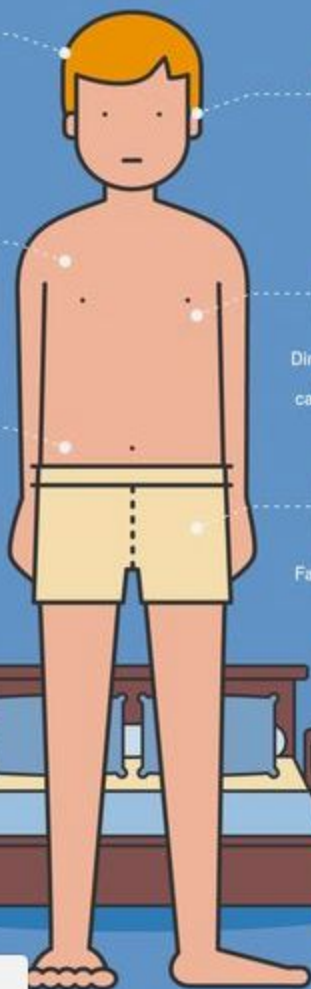
Améliore l'humeur



Diminue les risques de maladies cardio-vasculaires



Favorise la fertilité



## LES POSITIONS



*Dormir sur le dos*



*Dormir sur le côté*



*Dormir en fœtus*



*Dormir sur le ventre*

## LES BONNES HABITUDES POUR BIEN DORMIR



Se coucher  
à heure fixe



Lire un livre



Prendre  
un bain chaud



Méditer



Maintenir  
une température  
fraîche



Boire  
une infusion



Éviter les distractions  
comme les bruits et les lumières



Éviter les siestes  
de plus de 20 minutes



Éviter les boissons  
alcoolisées



Éviter la caféine  
et la nicotine



Éviter les repas  
trop copieux

<http://www.kakemonodeco.com/produit/bien-dormir/>