

Opération Sommeil



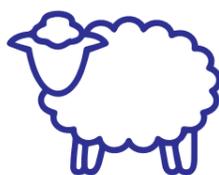
Respecte un rituel pour être en bonne condition pour dormir.
« pyjama, les dents, pipi et au lit »



Prépare-toi un verre d'eau à côté de ton lit. Cela peut t'éviter de te lever si tu as soif.



Une tisane ou un verre de lait bien chaud peut t'aider à dormir en cas d'insomnie



Si tu n'arrives pas à dormir, tu peux toujours essayer de compter les moutons



Prépare ton cartable et tes affaires pour dormir plus longtemps le lendemain



Une méditation régulière t'aide à mieux dormir et plus facilement te réveiller le matin



Écoute les signes qui t'indiquent que tu es fatigué(e) et profite-en pour te coucher



Essaye de manger léger le soir, tu auras une meilleure digestion et un meilleur sommeil



Embrasse tes proches : faire des câlins et des bisous avant de se coucher est toujours rassurant



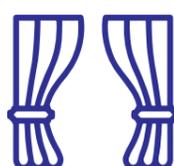
La température dans ta chambre ne doit pas être trop élevée : entre 18 et 20°C



Couvre-toi bien, tu ne risques pas d'être réveillé(e) si tu as froid, chaussettes, couette et couverture



Lire un livre, à la place d'un écran facilite l'endormissement. (et stimule l'imagination pour tes rêves)



Plonge-toi dans une ambiance sombre pour bien dormir, ferme tes rideaux ou couvre-toi les yeux



Un bain chaud peut parfois te détendre et t'aider à mieux sombrer dans le sommeil



TU AS MANGÉ LOURD ET GRAS

Ta digestion sera plus difficile et l'excès de sucre va t'exciter. Si tu es case 15 retourne à la case 5, sinon passe ton tour.



TU TE COUCHES TÔT DE FAÇON RÉGULIÈRE

Ton corps a ses habitudes, une heure de coucher régulière aide pour s'endormir. Si tu es case 3 avance case 13, sinon rejoue une fois.



TU AS REGARDÉ UN ÉCRAN

La lumière bleue t'empêche de sécréter de la mélatonine, hormone du sommeil. Si tu es case 21 retourne à la case 11, sinon passe ton tour.



TU T'ES BIEN DÉPENSÉ(E) DANS LA JOURNÉE

Le sport et une activité physique régulière fatiguent positivement ton corps. Si tu es case 8 avance case 18, sinon rejoue une fois.



TU N'AS PAS ÉTEINT LA LUMIÈRE

La lumière t'empêche de dormir, que ce soit le soir ou le matin. Si tu es case 39 retourne à la case 29, sinon passe ton tour.



TU LIS UN LIVRE DANS TON LIT

Sans abus, lire un livre détend et stimule ton imagination. Si tu es case 23 avance case 33, sinon rejoue une fois.



TU AS BU UNE BOISSON ENERGISANTE

Ces boissons sont mauvaises sur la santé et t'excitent pour de nombreuses heures. Si tu es case 57 retourne case 47, sinon passe ton tour



TU AS MANGÉ LÉGER

Un repas sain et léger entraîne une digestion plus facile ce qui est bon pour le sommeil. Si tu es case 27 avance case 37, sinon rejoue une fois.



TU NE RESPECTES PAS TES HORAIRES

Tu bouleverses tes habitudes et le fonctionnement de ton corps. Si tu es case 63 retourne case 54, sinon passe ton tour.



TU ES DANS UNE AMBIANCE PROPICE

L'obscurité totale ou avec une petite lumière, selon tes préférences sont idéales Si tu es case 48 avance case 58, sinon rejoue une fois.



TU AS JOUÉ AUX JEUX VIDEO

Combo lumière bleue et excitation du jeu, mauvais mélange pour s'endormir... Si tu es case 50 retourne case 41, sinon passe ton tour.



TU ÉCOUTES UNE MUSIQUE DOUCE

Une musique douce et adaptée peut t'aider à sombrer doucement dans le sommeil. Si tu es case 27 avance case 37, sinon rejoue une fois.