

Sleep!



*A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*

You can improve your mental and physical health by having a good night sleep
Sleeping allows your mind and body to rest and recover



Better health: reduces the risks of heart disease, diabetes, depression and Alzheimer's



Feel better: increases energy and less moody



Improves **concentration and productivity**



Helps with **growth and development**



Better weight control: poor sleep is strongly linked to weight gain



Keep **immune system strong**

How much sleep do I need?

Newborns



14-17 hours

Infants



12-15 hours

Toddlers



11-14 hours

Preschoolers



10-13 hours

School-age children



9-11 hours

Teens



8-10 hours

Adults



7-9 hours

Older adults



7-8 hours

Tips for a good sleep

- Follow a regular bedtime routine
- Avoid stimulants such as caffeine near bedtime



- Turn off the electronics near bedtime
- Be more active



www.5210.ca



Sommeil!



A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk

Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique
Le sommeil permet au cerveau et au corps de se reposer pour récupérer



Améliore la santé: réduit les risques de maladies cardiaques, de diabète, de dépression et d'Alzheimer.



Se sentir bien: augmente l'énergie et améliore l'humeur



Meilleur contrôle du poids: un manque de sommeil est fortement lié au gain de poids



Améliore la **concentration et la productivité**



Favorise la **croissance et le développement**



Un **système immunitaire fort**

Combien d'heures faut-il dormir?

Nouveau-nés



14-17 heures

Bébés



12-15 heures

Tout-petits



11-14 heures

Âge préscolaire



10-13 heures

Âge scolaire



9-11 heures

Adolescents



8-10 heures

Adultes



7-9 heures

Aînés



7-8 heures

Trucs pour bien dormir

- Suivez une routine régulière au coucher
- Évitez les stimulants comme la caféine avant l'heure du coucher
- Éteignez vos appareils électroniques avant l'heure du coucher
- Soyez plus actif.



www.5210.ca

