

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's sleep!



Supports **better health**:
Reduces the risks of heart disease, diabetes, depression and Alzheimer's.



Helps you **feel better**:
Increases energy and prevents moodiness.



Helps with **growth and development**.



Improves **concentration and productivity**.



Strengthens your **immune system**.

How much sleep do I need?



Newborns
14-17 hours



Infants
12-16 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.
- Caffeine may impact your sleep, but everyone reacts differently to it! Know yourself and know what your cut off time should be.
- Turn off electronics at least one hour before bedtime.
- Be more active during the day.
- Relax before bed.
- Try meditation before bedtime.



Sommeil!



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

Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique!



Favorise une **meilleure santé**:
réduit les risques de maladies
cardiaques, de diabète, de
dépression et d'Alzheimer.



Aide à **se sentir bien**:
augmente l'énergie et
améliore l'humeur.



Favorise la **croissance
et le développement**.



Améliore la **concentration
et la productivité**.



Renforce le **système immunitaire**.

Combien d'heures faut-il dormir?



Nouveaux nés
14-17 heures



Bébés
12-16 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.
- La caféine peut avoir un impact sur votre sommeil, mais tout le monde y réagit différemment! Apprenez à vous connaître et à connaître votre heure limite.
- Éteignez vos appareils électroniques au moins une heure avant l'heure du coucher.
- Soyez plus actif durant la journée.
- Détendez-vous avant de se coucher.
- Essayez une méditation avant de vous coucher.

