

# Dormez bien !

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



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



Améliore la **concentration et  
la productivité**.



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



Favorise la **croissance  
et le développement**.



Renforce le **système immunitaire**.

## Combien d'heures faut-il dormir ?



**Nouveau 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

- Établissez 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 écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.
- Soyez actif durant la journée.
- Détendez-vous avant d'aller au lit.
- Essayez la méditation avant de vous coucher.



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

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)



# Sleep Well!

You can improve your mental and physical health by having a good night's sleep!



Supports **better health**:  
Reduces the risks of heart disease, type II 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**  
9-11 hours



**Teens**  
8-10 hours



**Adults**  
7-9 hours



**Older Adults**  
7-8 hours

## Tips for a good sleep

- Try to 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 active during the day.
- Relax before bed.
- Try meditation before bedtime.



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

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

