# Sleep Well!

## You can improve your physical and mental health by sleeping well.

### Did you know?

**1 in 4 children,**
**1 in 4 adults aged 18-34,**
**1 in 3 adults aged 35-64,**
**1 in 4 adults aged 65-79,**
**are NOT getting enough sleep.**

### Tips for a good sleep

- Try to follow a regular bedtime routine.
- Caffeine impacts sleep for some people. Know yourself and when your cut off time should be.
- Turn off electronics at least one hour before bedtime.
- Be active during the day.
- Relax before bed.
- Try a mindfulness exercise before bedtime.

## How much sleep do I need?

**Newborns**
14-17 hours

**Infants**
12-16 hours

**Toddlers**
11-14 hours

**School-age**
9-11 hours

**Preschoolers**
10-13 hours

**Teens**
8-10 hours

**Adults**
7-9 hours

**Older Adults**
7-8 hours

# Dormez bien!

## Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique.

**Le saviez vous?**

**1 enfant sur 4,**
**1 adulte sur 4 âgé de 18 à 34 ans,**
**1 adulte sur 3 âgé de 35 à 64 ans,**
**1 adulte sur 4 âgé de 65 à 79 ans,**
**ne dorment PAS suffisamment.**

### Conseils pour un bon sommeil

- Établissez une routine régulière au coucher.
- Pour certaines personnes, la caféine peut déranger le sommeil. Sachez reconnaitre quelle est votre heure limite pour en consommer.
- Fermez les écrans au moins une heure avant d'aller vous coucher.
- Soyez actif durant la journée.
- Détendez-vous avant d'aller au lit.
- Faites une activité de pleine conscience avant de vous coucher.

## Combien d'heures faut-il dormir?

**Nouveaux-nés**
14 à 17 heures

**Bébés**
12 à 16 heures

**Tout-petits**
11 à 14 heures

**Âge préscolaire**
10 à 13 heures

**Âge scolaire**
9 à 11 heures

**Adolescents**
8 à 10 heures

**Adultes**
7 à 9 heures

**Ainés**
7 à 8 heures