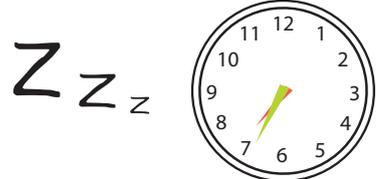


Quiz sur Bien dormir pour bien grandir

- 1 - Pourquoi est-il important de dormir ?
 - a) Pour s'occuper
 - b) Pour récupérer de la fatigue de la journée, et faire de jolis rêves



- 2 - Combien de temps est-il conseillé que tu dormes à ton âge (6-7 ans) ?
 - a) 5 à 6 heures
 - b) 7 à 8 heures
 - c) 9 à 12 heures

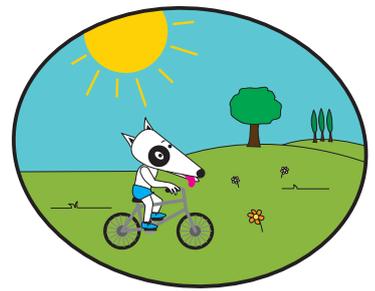
- 3 - Parmi ces boissons, laquelle peut rendre ton endormissement plus difficile ?
 - a) Le lait
 - b) Le jus d'orange
 - c) Le soda au cola avec de la caféine



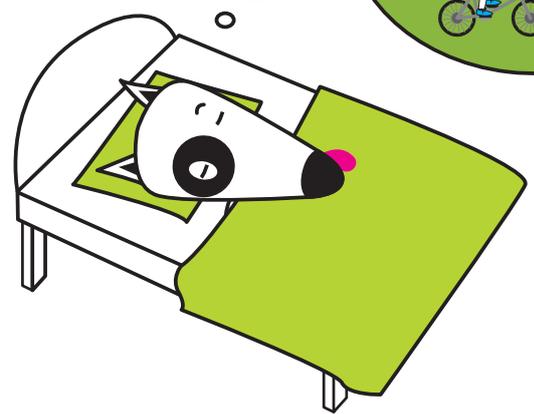
- 4 - Quelles sont les activités à éviter avant de dormir ?
 - a) Les activités stimulantes comme les jeux vidéos ou la télévision ou encore le sport
 - b) Les activités apaisantes comme la lecture

- 5 - Pour bien dormir, il est souhaitable
 - a) De changer chaque jour l'heure du coucher
 - b) De se coucher chaque jour à la même heure

- 6 - Pendant toute la nuit, le sommeil est-il ?
 - a) Toujours le même
 - b) Fait de plusieurs cycles



Bravo pour ta participation !



Les bonnes réponses du Quiz sur Bien dormir pour bien grandir

Question 1 : La bonne réponse est la B. Le sommeil est indispensable pour une bonne santé. C'est grâce au sommeil que tu récupères de la fatigue de ta journée. C'est aussi pendant ton sommeil que tu fais de jolis rêves.

Question 2 : La bonne réponse est la C. Si tu as 6-7 ans, il est conseillé que tu dormes 9 à 12 heures par nuit. Pour y arriver, pense à te coucher suffisamment tôt.

Question 3 : La bonne réponse est la C. La boisson qui peut freiner ton endormissement est le soda au cola avec de la caféine. La caféine est stimulante et tient éveillé. C'est pourquoi ton papa ou tamaman prennent parfois un café lorsqu'ils souhaitent veiller le soir.

Question 4 : La bonne réponse est la B. Les activités à privilégier avant de dormir sont les activités apaisantes comme la lecture. Les activités stimulantes comme les jeux vidéos ou la télévision ou la pratique d'un sport juste avant de se coucher sont à éviter pour bien dormir.

Question 5 : La bonne réponse est la B. Pour bien dormir, il est conseillé de se coucher toujours à la même heure. Décaler l'heure de coucher ou l'heure de lever perturbe l'organisme, un mécanisme qui s'observe facilement quand on traverse les océans et que l'on subit les conséquences d'un décalage horaire.

Question 6 : La bonne réponse est la B. Ton sommeil est fait de cycles composés de deux qualités de sommeil : le sommeil profond et le sommeil paradoxal pendant lequel ton cerveau est en pleine action.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

