



## Dormez-bien !

publié le 15/03/2026

A l'occasion de la journée internationale du sommeil le vendredi 13 mars 2026, le collège en collaboration avec les RJM (référents jeunesse moncoutantais) sensibilisent les élèves à ses bienfaits.

Tous les lundis du mois de mars, soit 5 rencontres avec les jeunes, nous réalisons des ateliers sur la pause méridienne. En partant de leurs pratiques et de leurs connaissances nous allons créer tous ensemble un jeu de l'oie « Endort t'oie bien ! » qu'ils vont pouvoir tester le 23 mars. Cette prévention santé se réalise avec les jeunes de l'atelier radio, l'infirmière EN et l'association Graines de liens de Moncoutant pour informer, rappeler, conseiller voire alerter sur notre meilleur allié naturel : le sommeil.

Celui-ci regorge de secrets santé lorsqu'on respecte les 9h de sommeil préconisé chez l'adolescent comme :

- ▶ l'allié croissance, c'est la nuit qu'on aide notre corps à grandir
- ▶ l'allié minceur en régulant l'appétit
- ▶ l'allié effet bonne mine en régénérant nos cellules dont celles de la peau
- ▶ l'allié de nos défenses immunitaires en fortifiant notre bouclier contre virus et bactéries
- ▶ l'allié pour notre mémoire, facilitant notre concentration
- ▶ l'allié self-contrôle pour garder notre calme et faire preuve de plus de discernement
- ▶ l'allié pour notre motivation journalière
- ▶ l'allié de notre créativité

...

Vous l'aurez compris, dormir est loin d'être une perte de temps, c'est notre allié bien-être physique, psychologique et sociale. Alors Bonne nuit !



