

<https://college-dolto-chaponost.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article356>



Conférence sur les troubles du sommeil

- Vie du collège - Activités - Actions santé / prévention -



Publication date: jeudi 5 avril 2018

Copyright © Collège Françoise Dolto - Chaponost - Tous droits réservés

Dr. De la Gastine spécialiste des troubles du sommeil chez les adolescents et Mme Revol nutritionniste sont intervenus devant toutes les classes de 4ème. Ils ont rappelé les besoins des adolescents et détaillé avec eux, en partant de leurs habitudes, les bons réflexes et les bonnes habitudes à prendre.

Les collégiens ont pu entendre qu'ils ont besoin de 9h30 de sommeil par nuit, que pour s'endormir il faut l'obscurité, du silence et pas d'écran ou d'ondes à proximité. A noter que la fameuse grasse matinée du dimanche matin ne vient pas rattraper le manque de sommeil de la semaine ! surtout si on s'est couché plus tard le samedi soir ! Une conférence interactive riche en information.

M. Jacquin

