

<http://lyc-vauvert-bourges.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article46>



# Semaine, Week-end, Vacances, Confinement.... préservez votre sommeil !

- La vie au Lycée - Informations Santé -



Date de mise en ligne : vendredi 23 octobre 2020

---

Copyright © Lycée Professionnel Vauvert - Tous droits réservés

---

[tp://lyc-vauvert-bourges.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-vauvert-bourges/local/cache-vignettes/L400](http://lyc-vauvert-bourges.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-vauvert-bourges/local/cache-vignettes/L400)

- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation)
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C
- **Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher** (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- Allez-vous coucher dès les **premiers signaux de sommeil** (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.