

Journée du 15.03.2024

« Journée internationale du sommeil »



Le **sommeil**, un thème qui n'endort personne !

Pour preuve, les personnels médicaux du **Centre du Sommeil du CH de Béziers** sont venus répondre aux nombreuses questions que se posaient les **élèves de Seconde 5** sur « **les bienfaits du sommeil et les problèmes d'addiction aux écrans** », les échanges furent instructifs et animés sur ce thème de **société** et de **santé**.



*Apprentissage des leçons facilité,
exploits sportifs assurés,
bien être au quotidien ...
les élèves de 2NDE5
vous délivrent les*



**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

