

# Le sommeil



## Un atelier conçu pour...

- › Comprendre les cycles du sommeil.
- › Connaître les besoins en sommeil en fonction des modes de vie de chacun.
- › Découvrir les méfaits de certaines habitudes sur le sommeil (stress, jeux vidéo...).
- › Sensibiliser aux impacts du manque de sommeil sur notre santé et notre alimentation (grignotage, consommation de produits sucrés...).
- › Découvrir les bienfaits de l'alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique sur le sommeil.

## Pour qui ?

12 adolescents (collégiens-lycéens).



Atelier  
1h

Il se déroule en classe.

Un temps d'échanges permet aux participants de :

- › mieux comprendre les impacts du manque de sommeil sur notre santé.
- › connaître le sommeil et ses cycles.
- › mettre en œuvre des pistes d'actions pour pallier le manque de sommeil.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@senset savoirs.com](mailto:cleprince@senset savoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*

*Pour que santé rime avec plaisir*