

Conseil N° 5 **Dormez suffisamment**



« Je n'arrive plus à me reposer tellement je suis stressé. »

C'est durant le sommeil que les connaissances sont 'digérées', c'est-à-dire mises en réseau et mémorisées durablement. C'est à ce moment également que le cerveau se ressource.

Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures, même le week-end. La régularité est le premier allié d'un sommeil de qualité.

Evitez la lumière bleu des écrans le soir (au besoin, il existe des applications qui la filtrent).

Prévoyez en moyenne 7 à 8 heures de sommeil en période de révision et d'examen.



L'alcool, le cannabis et les somnifères sont les ennemis du sommeil. A éviter... Attention au café et autres boissons stimulantes le soir !

Bien dormir permet de mieux apprendre !

