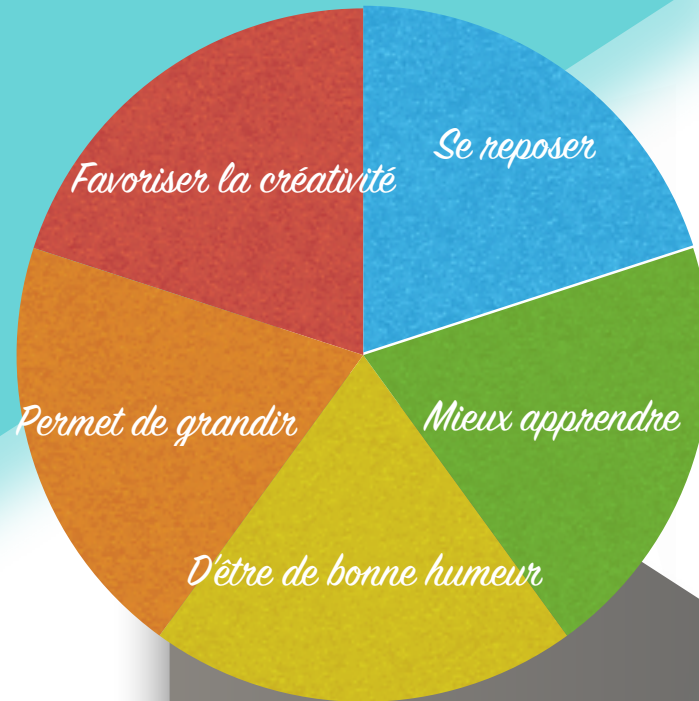


# Les conseils avant de se coucher

- ▶ *Eteindre les écrans 1h 30 avant de dormir*
- ▶ *Mettre son téléphone portable en dehors de sa chambre*
- ▶ *Lire un livre avant de se coucher*
- ▶ *Rester calme le soir pour mieux s'endormir*



# Dormir permet de



## Réalisé par

- ▶ Kevin GAUTHEREAU
  - ▶ Adeline MEUNIER
  - ▶ Aude COCANDEAU
  - ▶ Malorie SIMON-VARINS
  - ▶ Manon HUMEAU
- Etudiants infirmiers 2<sup>o</sup> année IFSI de  
thouars*



*Moi,*

*les écrans et le sommeil*





## Les différents écrans

- ▶ La télévision
- ▶ Le téléphone portable
- ▶ La tablette
- ▶ L'ordinateur
- ▶ La console de jeux



## Les avantages des écrans

- ▶ Découvrir des sites et logiciels éducatifs.
- ▶ Se renseigner sur l'actualité.
- ▶ Communiquer avec ses amis et sa famille partout dans le monde.



## Les inconvénients des écrans



- ▶ Des troubles du sommeil
- ▶ Des troubles de la vue.
- ▶ Des difficultés à se concentrer
- ▶ Du stress
- ▶ Du surpoids

