

Je dors,  
j'assure!



Les jeunes et leur sommeil

## *Dormir... du temps perdu ?*

Certains voudraient même ne pas dormir du tout pour pouvoir réaliser leurs nombreux projets. Ils espèrent que les progrès de la recherche médicale mettront au point une pilule permettant d'être éveillé en permanence tout en restant au top des performances ou que la thérapie génique supprimera le gène du sommeil. Pour d'autres, au contraire, dormir est un moment très agréable ou un refuge pour s'évader de réalités trop pesantes.

## *Dormir... pour être plus performant*

Les athlètes de haut niveau et les navigateurs en solitaire connaissent par expérience les effets nocifs du manque du sommeil sur les performances.

Pendant le sommeil,

- > récupération physique et mentale
- > croissance et développement,
- > défense immunitaire
- > mémorisation facilitée.

## *Dormir... du temps gagné !*

Cette brochure souhaite vous aider à mieux comprendre et gérer votre sommeil.