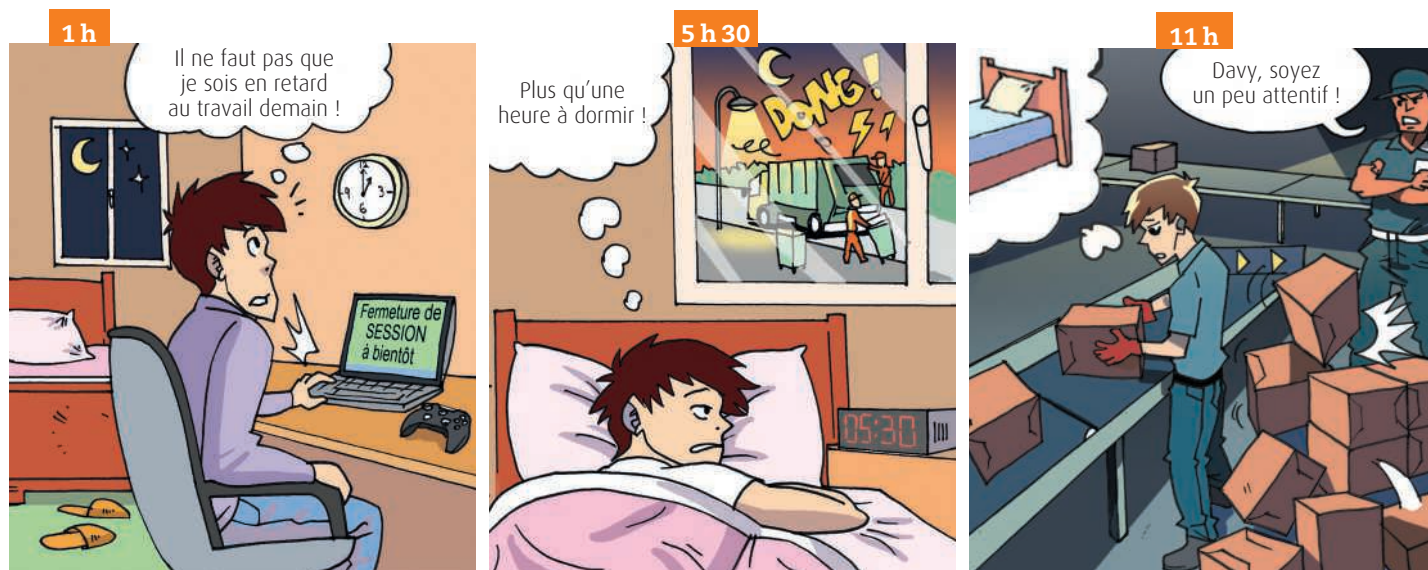




Objectif : adopter
un mode de vie
qui favorise
un sommeil réparateur.

Le sommeil, un rythme biologique

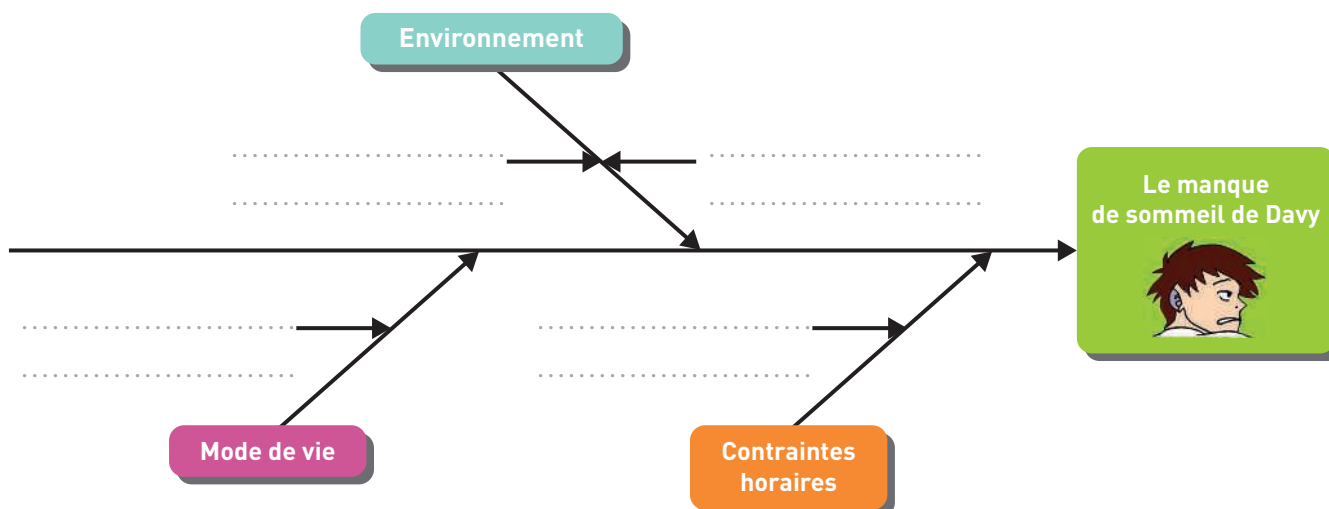


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ La gestion du temps libre de Davy.
- ☐ Le manque de sommeil de Davy.
- ☐ L'utilisation de l'ordinateur par Davy.

2 À partir de la situation, **renseignez** le diagramme d'Ishikawa.





PROPOSER DES SOLUTIONS

3 Entourez la ou les attitudes à prendre par Davy pour éviter le manque de sommeil.

Faire des dîners copieux.

Se coucher à des heures régulières.

Laisser son téléphone portable allumé pour répondre aux messages pendant la nuit.

Dormir dans le noir, dans une chambre dont la température est d'environ 19 °C.

Faire du sport avec les collègues de travail après 19 heures.

Se coucher dès les premiers signes de fatigue.

Maintenir une durée de sommeil constante d'environ 8 heures par nuit.

Dormir sur une literie de qualité.

Consommer un café ou un thé avant de se coucher.