

# 5 TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL ET OBTENIR DE MEILLEURES NOTES

SOCIÉTÉ CANADIENNE SUR LE SOMMEIL, RÉSEAU CANADIEN SUR LE SOMMEIL ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET IMMERSCEINCE

## Dormir pour avoir de bonnes notes ?

L'heure de la rentrée a sonné et vous vous demandez comment bien vous y préparer ? Voici des trucs pour vous tenir en éveil et donner le meilleur de vous-même tout au long de l'année.

Au travail comme à l'école, les piliers sur lesquels s'appuyer pour une performance optimale sont une alimentation saine, une activité physique pratiquée de façon régulière et de bonnes habitudes de sommeil.

Saviez-vous que d'augmenter le nombre d'heures de sommeil pouvait augmenter vos résultats scolaires ? Oui, oui, simplement en dormant plus ou mieux.

Par exemple, une étude a démontré que les étudiants qui ont des notes de C, D, ou F dorment en moyenne 25-30 minutes de moins durant la semaine que ceux qui ont de meilleures notes. De plus, les étudiants canadiens ayant une meilleure qualité de sommeil montrent aussi de meilleures notes en mathématiques, en anglais et en français.

Le sommeil est indispensable pour bien mémoriser et apprendre après nos journées bien remplies.

Un cerveau reposé est un cerveau qui est attentif en classe et ce, sans qu'il faille un effort surhumain pour ne pas s'endormir la tête sur le bureau devant le professeur.

Un cerveau reposé est plus créatif, de meilleure humeur, plus motivé et ouvert aux autres qu'un cerveau qui rame pour se sortir du lit et peine à trouver l'énergie pour garder les yeux ouverts.

Comment dormir mieux?

**Voici des saines habitudes de sommeil :**

1. On se crée une routine relaxante avant d'aller au lit et on évite la lumière trop intense, y compris celle des ordinateurs et appareils électroniques.



2. On ne consomme pas de produits contenant de la caféine comme les boissons énergisantes.

3. On ferme les yeux pour dormir à la même tous les soirs et on s'éveille aux mêmes heures tous les jours.

4. Selon notre âge, on dort suffisamment. Pour les enfants, on recommande de 9 à 11 heures par nuit et de 8 à 10 heures pour les ados. Pour les adultes, on vise entre 7 et 9 heures. Ce qui veut dire que si on se lève à 7 h tous les matins, il faut dormir vers 21-22 h...

5. Surtout, surtout, quand on dort, on dort ! On éteint tous nos appareils électroniques. On ne répond pas à des messages ou des textos la nuit. Pour que le cerveau se recharge la nuit et fasse son travail de mémorisation, le sommeil ne doit pas être interrompu.

Alors ce soir, pensez-y et allez coucher votre cerveau à une heure raisonnable, chers étudiants. C'est un moyen simple et efficace pour avoir des journées scolaires stimulantes et productives. Les parents, le cerveau de vos jeunes a encore besoin de vous ; éteignez les lumières pour allumer vos jeunes.

## À propos de la Société canadienne du sommeil

<https://scs-css.ca/>

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens et Canadiennes grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la défense des troubles du sommeil.

## À propos du Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens

<https://www.cscnweb.ca/about-cscn>

Le Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens (CSCN) est de portée nationale et vise l'excellence scientifique dans la production de nouvelles connaissances et dans leur application pratique. Nous cherchons à mieux comprendre les troubles du sommeil et leurs impacts afin que nous puissions favoriser un sommeil plus sain et ainsi une meilleure santé pour les Canadiens et les Canadiennes.

## À propos d'Immerscience

[www.immerscience.com](http://www.immerscience.com)

Immerscience offre des services de curation scientifique afin de rendre les connaissances accessibles. Notre mission est de réunir, évaluer et communiquer efficacement et rapidement les informations scientifiques et méthodologiques. Plongez dans la science !