ÉCRANS & SOMMEIL

SAMIVEL
BONNEVILLE

1 MULTITASKING

Ton cerveau n'est pas multitâche !



- Regarder son portable répondre à une notification pendant qu'on révise ou qu'on fait ses devoirs ? Impossible !
- Le cerveau utilise le même canal cognitif : on ne peut pas faire deux choses complexes en même temps.

Le bon réflexe :
Une seule tâche à la fois.
Pas de téléphone pendant les devoirs !

2 JEUX VIDÉO

Le FLOW, un état d'hyperconcentration !



- Le FLOW, c'est une concentration intense où tu es tellement absorbé par ton jeu que tu perds la notion du temps.
- Tu oublies parfois de manger, tu as du mal à t'arrêter, et tu peux être frustré si on coupe.

Le bon réflexe :
Fixe-toi une limite et tiens-toi-y !
Pas plus d'1 heure par jour et pas tous les jours.

3 RÉSEAUX SOCIAUX



Likes, notifications, fils infinis… tout est fait pour capter ton attention !

- Tu peux devenir dépendant, chercher à oublier ton stress ou ta tristesse, et perdre du temps sur l'essentiel.

Le bon réflexe :
Coupe les notifications, fixe-toi des limites, et ne cherche pas ta valeur dans les likes !

4 DOOMSCROLLING

Quand les mauvaises nouvelles t'aspirent !



C'est faire défiler sans fin des informations souvent négatives, sans réussir à s'arrêter.

Cela augmente le stress, la fatigue mentale et peut te faire te sentir mal.

Le bon réflexe :
Fais des pauses et choisis des sources fiables.

6 SOMMEIL

Dormir, c'est essentiel !



Pourquoi c'est essentiel ?

Le sommeil permet à ton cerveau de se reposer, de mémoriser ce que tu as appris, de gérer tes émotions et de renforcer ton corps. Un bon sommeil, c'est plus d'énergie, une meilleure concentration et une bonne humeur !

Renforce ton système immunitaire

Pendant le sommeil, ton corps produit davantage d'anticorps et se défend mieux contre les virus et les bactéries.

Mémorisation et apprentissage

Les informations sont stockées dans l'hippocampe pendant la nuit. Ensuite, elles sont transférées dans la mémoire à long terme, ce qui permet de s'en souvenir plus durablement.

Gérer ses émotions

Le sommeil aide à réguler les émotions : il réduit le stress, l'anxiété et la nervosité, et favorise un meilleur équilibre émotionnel.

Moins de fatigue, plus d'énergie

Un bon sommeil permet d'être plus attentif, plus efficace dans tes activités et de mieux profiter de tes journées.

Une meilleure santé mentale

Bien dormir aide à prévenir les troubles de l'humeur et à être plus serein et à mieux faire face aux défis du quotidien.

Le bon réflexe :
Prends soin de ton sommeil, c'est un investissement pour ta santé et ta réussite !