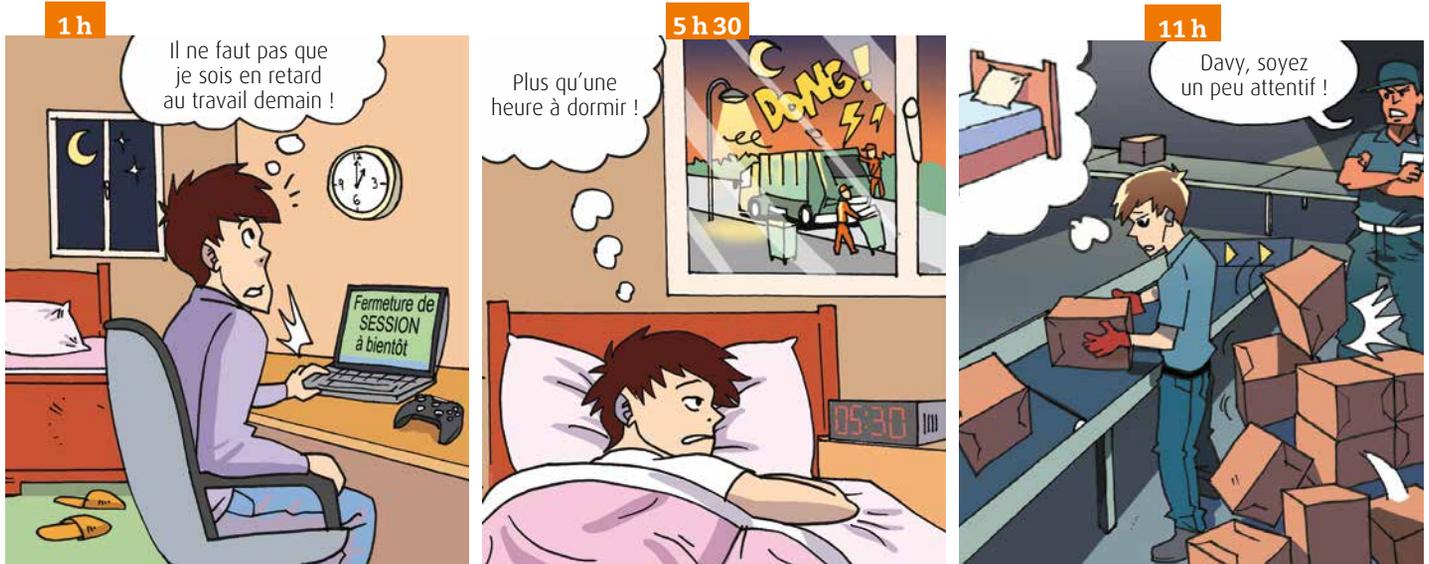




Objectif : adopter  
un mode de vie  
qui favorise  
un sommeil réparateur.

# Le sommeil, un rythme biologique

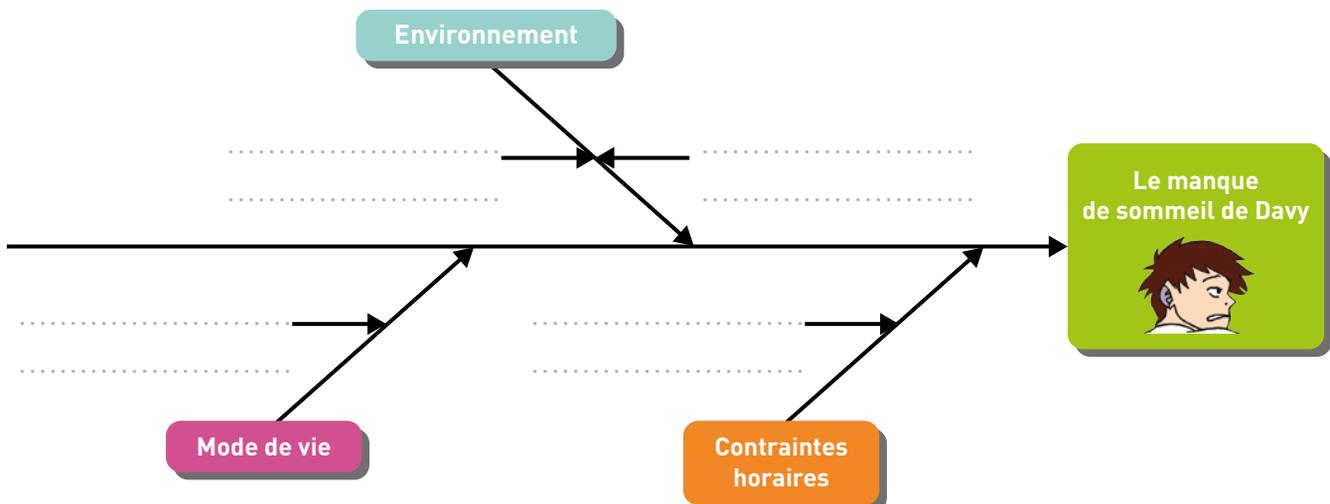


## ANALYSER LA SITUATION

1 **Identifier** le problème posé dans la situation en cochant la proposition exacte.

- 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, **renseigner** le diagramme d'Ishikawa.





## PROPOSER DES SOLUTIONS

3 **Entourer** 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.