

# Quand je ne dors pas assez...



## Mauvaise santé mentale

Il est plus probable que je vive de l'**anxiété** ou de la **déprime**, que j'aie un **trouble de l'humeur**, ou que je me rappelle de **mauvais souvenirs** au lieu de bons souvenirs.

## Poids malsain

Mon corps subit des changements hormonaux, ce qui peut contribuer à la **prise de poids**, au **diabète** ou à l'**hypertension**.

## Blessures

J'ai l'esprit **moins attentif et alerte**, et je peux démontrer plus d'**impulsivité**. Cela augmente mes risques d'**accidents** et de **blessures**.

## Tabagisme

J'ai plus de difficulté à gérer mon **stress**, ce qui veut dire que je suis plus susceptible à l'**usage du tabac et d'autres substances**.



Au Nouveau-Brunswick, **plus de 6 jeunes sur 10** dorment moins de 8 heures par nuit.

Heures de sommeil recommandées :

Enfants de 5 à 13 ans

9 à 11 heures

Enfants de 14 à 17 ans

8 à 10 heures

Voir l'infographie de ParticipACTION pour une bonne hygiène de sommeil : <http://bit.ly/2fNpmPg>



New Brunswick Health Council

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick

Pour plus d'information, visitez notre site Web : <http://www.csnb.ca>

