



SAVIEZ-VOUS

QUE LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS
DEVRAIENT DORMIR
DE 9 À 12 HEURES PAR JOUR ?



POURQUOI ?

- Augmente la concentration
- Améliore la mémoire
- Libère les hormones qui les aident à grandir
- Renforce le système immunitaire
- Facilite la gestion des émotions