

Coche ce qui est à éviter avant de se coucher :

- Le coca, l'ice tea , le café...
- Un repas trop tard ou trop copieux
- Lire une histoire calmement
- Manger trop de sucreries
- Se brosser les dents et se laver les mains
- Les films violents à la télévision
- Les jeux vidéos
- Le sport trop tard le soir
- Embrasser ses parents et frères et sœurs
- Les discussions qui fâchent ou qui tracassent
- Les bagarres avec les frères et sœurs

Une chambre calme, pas trop chauffée, favorise aussi une bonne nuit !