



JOURNÉE OLYMPIQUE



**Laissons-nous gagner
par le sport**

**POURQUOI
JE ME
COUCHE
TÔT ?**



Dormir, mes parents disent que c'est important pour moi. Je suis de meilleure humeur et plus en forme pour travailler, jouer et faire du sport. Ma maîtresse m'a expliqué que la nuit mon corps grandit et se soigne de la fatigue, et aussi que mon cerveau range dans ma mémoire ce que j'ai appris la journée. Du coup, je me couche tôt et dors entre 9 et 10 heures par nuit.

www.franceolympique.com
#OlympicDay #JournéeOlympiqueFR

