

<https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article573>

# Sommeil et santé mentale, des liens forts

- Santé des élèves - Le manque de sommeil et ses causes -



Date de mise en ligne : vendredi 16 janvier 2026

---

Copyright © COLLÈGE COLBERT CHÂTEAUROUX - Tous droits

réservés

---

Découvrez les liens entre santé mentale et sommeil en lisant cet article intéressant sur le site de l'éducation nationale, surtout en cette période hivernale qui peut être difficile à vivre en raison du froid, du manque de lumière... le sommeil est important aussi bien pour notre vie personnelle que pour bien vivre au collège !

[<https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-colbert-chateauroux/local/cache-vignettes/L400xH400/ng20260116-091735-c8ab7.png>] **NG20260116 091735**

<https://www.santementale-info-service.fr/en-prendre-soin/tous-les-conseils/sommeil-et-sante-mentale-des-liens-forts>

[[https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-colbert-chateauroux/local/cache-vignettes/L178xH100/logo\\_parcours\\_sante\\_college\\_colbert-e666d-15ac7-31c68.jpg](https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-colbert-chateauroux/local/cache-vignettes/L178xH100/logo_parcours_sante_college_colbert-e666d-15ac7-31c68.jpg)] **logo parcours sante college colbert e666d 15ac7**