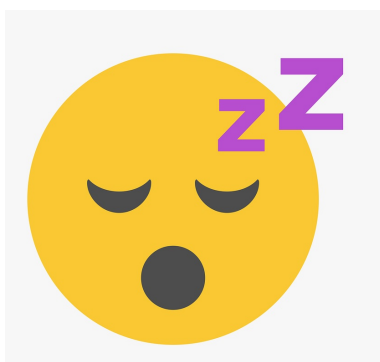


<http://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article583>

Les effets du manque de sommeil...et si c'était ça la cause de problèmes à l'école ?

- Santé des élèves - Le SOMMEIL : conséquences du manque de sommeil et conseils -



Date de mise en ligne : mercredi 1er avril 2026

Copyright © COLLÈGE COLBERT CHÂTEAUX - Tous droits

réservés

Que ce soit à cause d'un téléphone qui nous réveille la nuit, d'une dispute avec camarade à laquelle on n'arrête pas de penser, un jeu vidéo auquel on n'arrive pas à s'arrêter de jouer...les causes d'un manque de sommeil peuvent être nombreuses et on ne se doute pas forcément de toutes les conséquences que cela peut avoir sur notre bien-être, notre attitude et notre rapport au travail et aux autres... C'est à découvrir sur cette infographie :
[<http://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-colbert-chateauroux/local/cache-vignettes/L400xH274/241211113511-info-7ecdc.jpg>] **241211113511 info**