



# OFFRE DE SERVICE

Jeunes  
en Santé

Secondaire 4,  
cheminement  
continu, Classe de  
communication,  
Classe TC et PFAE

## DORMIR, LOIN D'ÊTRE UNE PERTE DE TEMPS!

### Description :

- Le sommeil est souvent un aspect négligé chez les jeunes alors que plusieurs optent davantage pour un rythme de vie aussi occupé le jour que la nuit. Plusieurs combinent le travail, les études, les passe-temps sur écran et la recherche de l'autonomie et de la liberté. Cet atelier est axé sur la discussion et l'écoute des réalités que vivent les jeunes afin de les amener à trouver des solutions concrètes pour améliorer leur sommeil.

### Objectif :

- Sensibiliser les jeunes des nombreux impacts positifs du sommeil sur leur santé globale.

1 h 15

### Coût :

- À partir de 44\$ par animation
- + 4,50\$ par élève
- + Frais de déplacement (hors MRC)
- + Taxes en sus



**Pour plus d'informations et pour  
réserver votre atelier:**

[marilyne.lalumiere@jeunesensante.org](mailto:marilyne.lalumiere@jeunesensante.org)

Nos partenaires

