

PLUS FORTS...

ENSEMBLE!



## Les besoins selon les catégories



**Les astuces pour mieux dormir :**

1. Je me lève et je me couche à des heures régulières
2. J'éteins tous les écrans une heure avant de dormir
3. Je privilégie une activité calme avant de me coucher



Pour ta mémoire !

M. GRAND



Pour bien grandir !



Pour être en forme !