



« **QUINZAINE : le sommeil, c'est la santé !** »

Reportage TV-LUX visible sur :

<http://www.tvlux.be/joomla/index.php/component/content/article/188/6690>

## Du 17 au 31 janvier 2011 ET Prolongement 1<sup>ème</sup> semaine de février 2011

**Le sommeil, c'est la santé... ?**

**Mais oui, un bon sommeil est très important pour notre équilibre... alimentaire aussi.**

**Nous passons 1/3 de notre vie au lit... Raison de plus pour prendre soin de notre sommeil et en faire un vrai moment de bien-être.**

**Vous trouverez des informations et les 10 règles d'or d'un sommeil «réparateur» sur les documents suivants & téléchargeables sur le site [www.marche.be](http://www.marche.be)**

Brochure explicative Viasano

Test de somnolence de l'enfant

Test de somnolence adulte

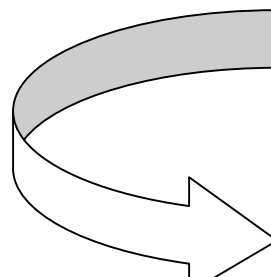
**Durant la Quinzaine du sommeil et début février 2011, une information est présente au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville à la disposition des citoyens et du personnel communal**



**Panneaux d'information et brochures à disposition des citoyens :**

- au rez-de-chaussée de l'hôtel de Ville
- à différents endroits du Complexe St-François

+ sur le site [www.marche.be](http://www.marche.be) + articles de presse dans les journaux locaux





*Tout-e enseignant-e désireux-se de se procurer le jeu du sommeil : « décroche la lune » de même qu'un animateur/éducateur, etc peut l'obtenir gratuitement en appelant le 084/32.69.94 cellule Santé/Viasano : Bernadette Cornet*

*Jeu pour les enfants de 6 à 12 ans*

