

# LE SAVIEZ VOUS ?

Le sommeil a un impact sur la gestion du stress, la capacité à se concentrer et à se remémorer des informations.

Dès lors, ne négligez pas vos heures de sommeil durant la période du blocus : dormir permet au cerveau de trier les informations traitées pendant la journée mais aussi de les transférer dans la mémoire à long terme.

