

Effets de la fatigue

- * Altération du raisonnement logique
- * Diminution de la mémoire à court terme
- * Diminution de la vitesse de traitement des informations par le cerveau. Augmentation du nombre d'erreurs
- * Augmentation de l'irritabilité. Chute des notes scolaires
- * Diminution de la coordination motrice

Moyens de lutter contre la fatigue

- * Minimum de 8 à 9 heures de sommeil par nuit
- * Avoir un sommeil régulier : mêmes heures de coucher et de lever chaque jour
- * Éviter les stimulants le soir : café, jeux vidéo, télévision
- * Dormir dans une chambre calme et avec une température confortable