



LES ADOLESCENTS ET LES SOURCES LUMINEUSES DE FORTE INTENSITÉ

Suivez la lumière !

Ils travaillent fort. Ils s'amuse beaucoup. Ils se couchent tard et se lèvent encore plus tard.

Quand votre fille adolescente s'endort dans son cours de mathématiques le matin, il y a de fortes chances qu'elle ne puisse pas s'en empêcher. Si les adolescents se couchent tard et n'arrivent pas à dormir même lorsqu'ils en ont envie, c'est pour des raisons biologiques.

À l'âge de la puberté, le rythme circadien chez les adolescents se met à favoriser le soir plutôt que le matin. Leur horloge interne n'est pas synchronisée avec leur horaire scolaire matinal. C'est pourquoi ils sont de mauvaise humeur le matin et plus alertes en après-midi.

Les adolescents peuvent :

- S'endormir en classe
- Voir leur rendement diminuer à l'école
- Sembler fatigués et de mauvaise humeur
- Montrer les signes de la privation de sommeil
- Faire preuve d'aptitudes mentales diminuées
- Être facilement distraits ou irritables

Éduquez-vous... à l'aide du Litebook !

Des études cliniques démontrent qu'on peut ajuster notre horloge interne et régulariser nos habitudes de sommeil en nous exposant à des sources lumineuses de forte intensité pendant 30 à 45 minutes après le réveil. Un adolescent peut ajuster son horloge interne en s'exposant à une source lumineuse de forte intensité. Le Litebook peut donc permettre à son corps de réduire la mélatonine pendant le jour afin qu'il soit fatigué à l'heure du coucher. Celui qui se couche tôt se lève tôt... c'est vrai !

Faites en sorte que vos adolescents soient à leur meilleur à l'aide du Litebook ! Ils vous en seront reconnaissants (beaucoup, beaucoup plus tard).



Le Litebook® Advantage et le Litebook® Edge™

LA LUMIERE QU'IL VOUS FAUT... CHAQUE JOUR®

Améliore l'humeur • Augmente le niveau d'énergie • Accroît la vigilance • Aide à retrouver de saines habitudes de sommeil
• Sécuritaire • Convivial • Recommandé par les médecins

WWW.LITEBOOK.COM

L I T E B O O K ®