

L'ADO!

SOMMEIL

Besoins: 8-10h.

1/2 dort trop peu.

↳ Obstacles:

- modèle parental.
- Écrans / lumière.
- rythme de vie (horaires).

Conséquences:

dette de sommeil / Perturbation horloge interne

- Set lag

- Troubles santé mentale.

- dépression

- anxiété

- stress.

- régulation émotionnelle.

PHYSIO

- croissance $\neq 0$

- rythmes différents.

- décalage cerveau / corps

- caractères sexuels primaires (reproduction)

- C. S. secondaires
↳ caractéristiques

> PSYCHO.

→ règles
éjaculation.

- miroir : /soi
/autres

- rejoindre la norme : les pairs/médias
ex - taille fine
- seins
- poils
- muscles
- taille du sexe.