

Domanda 1

Le sommeil est l'élément clé pour avoir une bonne gestion des émotions, une attention maîtrisée et une bonne mémorisation. Trois éléments fondamentaux nécessaires au bon développement des enfants et des adolescents. Pourtant, une enquête, menée en 2018 sur 20.000 adolescents français, montre que la durée de leur sommeil se réduit. Avec des conséquences sur la santé physique et psychique non négligeables. Les enfants et les adolescents, comme les adultes, ont besoin d'une durée de sommeil suffisante pour être disponibles, focaliser leur attention et se concentrer(1). Un collégien sur quatre (26,7%) et quatre lycéens sur dix (43,7%) peuvent pourtant être considérés comme étant en «dette de sommeil».

Domanda 2

L'être humain nourrit son corps grâce à des nutriments qu'il trouve dans les aliments qu'il mange chaque jour, mais pas n'importe lesquels. Les aliments apportent de l'énergie: des sucres, des graisses et des protéines. Mais aussi des vitamines et des minéraux: ce sont ce que l'on appelle des nutriments, et notre corps en a besoin pour fonctionner, grandir et être en forme. L'humain est lui-même un animal et il est omnivore, cela veut dire qu'il mange un peu de tout. Il mange des produits qui viennent des animaux, soit parce qu'il s'agit des animaux eux-mêmes, soit parce qu'ils sont produits par eux, comme le lait des vaches, des brebis, des chèvres ou les œufs de poules.

Domanda 3

Les tâches ménagères, ce n'est pas ce qui génère le plus d'enthousiasme au sein d'un foyer. C'est là que l'application "Nipto" tente de changer la donne en rendant l'activité plus ludique. Comment ça marche ? Créez votre compte avec votre adresse mail, votre compte Google ou Facebook. Ensuite, créez votre équipe en ajoutant les membres de votre foyer (votre conjoint, vos enfants, votre coloc ...). L'idéal est que chacun ait l'application sur son téléphone pour valider soi-même ses tâches, mais vous pouvez aussi le faire vous-même. "Nipto" vous propose d'ajouter toutes vos tâches faites sur une semaine. Dès que vous avez accompli une tâche ménagère, vous l'ajoutez à l'application et vous gagnez des points.