J'MACTIV Entreprise by ASPTT

NOS FICHES PÉDAGOGIQUES SUR L'HYGIÈNE DE VIE

ASPTT

FEDERATION OMNISPORTS

cultivons vos envies

SOMMAIRE

- Introduction p. 3
- La liste de nos fiches pédagogiques p. 4-6
- Les fiches **« Je prends soin de mon corps »** p. 7-26
- Les fiches **« Je cultive mon bien-être »** p. 27-46
- Les fiches **« Je prends soin de ma santé »** p. 47-66
- Le comité de validation p. 67

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

J'MACTIV Entreprise BY ASPTT propose des conseils pratiques et simples à mettre en place pour travailler sur sa posture, prendre soin de son alimentation, de son sommeil, et plus généralement de soi-même tant au travail que dans sa vie privée.

À votre disposition, **60 fiches pratiques** sur la santé et le bien-être regroupées au sein de trois grandes thématiques.

Je prends soin de mon corps

Je cultive mon bien-être

Je prends soin de ma santé

JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

1 Je me prépare à être actif

- Je m'échauffe doucement
- Je m'étire doucement
- Je protège mon dos
- Je porte des objets
- Je règle et j'utilise efficacement mon vélo

2 J'organise mon environnement

- J'organise mon espace de travail
- Je règle correctement mon poste de travail
- J'agence les équipements de mon poste de travail
- J'utilise mon ordinateur portable
- J'ai besoin de bouger

3 Je m'étire

- J'étire mes membres inférieurs
- J'étire mon dos
- J'étire le haut du corps
- J'étire ma nuque
- J'étire mes trapèzes

4 Je m'active

- Je fais de l'activité physique
- J'entretiens ma maison
- Je bricole
- Je suis dans la cuisine
- Je joue avec mes enfants

JE CULTIVE MON BIEN-ETRE

1 Je me détends

- Je gère mon stress
- J'améliore ma concentration
- Je me déconnecte
- Je passe du temps dans l'eau
- Je pratique le yoga, une activité relaxante

2 Je me masse

- Je me masse la tête
- Je me masse le cou
- Je me masse les mains
- Je me masse les jambes
- Je me masse les pieds

3 Je respire

- J'apprends des techniques de respiration
- Je respire avec mon abdomen
- J'utilise la « respiration alternée »
- Je découvre l'autohypnose
- J'adopte une pensée positive

4 Je me repose

- Je récupère dans la journée
- Je pratique la sieste
- Je prends soin de mes yeux
- J'utilise des huiles essentielles
- J'écoute de la musique

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

1 Je préserve ma santé

- Je m'hydrate
- Je veille sur mon poids
- Je mesure mon activité physique quotidienne
- Je respecte mon temps de sommeil
- Je mesure mon alimentation

2 Je bouge

- Je m'active au quotidien
- J'entretien mon cœur
- Je me déplace à pied
- Je brule mes calories en faisant du vélo
- Je renforce mes muscles

3 Je dors

- J'adopte une bonne hygiène de vie
- J'adapte mon espace de sommeil
- Je respecte mon temps de sommeil
- Je soupe pour mieux dormir
- Je prends des pauses

4 Je mange

- J'ai faim et je me rassasie
- Je m'alimente au cours de la journée
- Je choisis les bons aliments
- Je réponds aux besoins essentiels
- Je prends un encas

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5

Parution : **Lundi 14 janvier 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"L'activité sous toutes ses formes (quotidienne, de loisirs, de déplacement et professionnelle), nécessite une mise en condition physique et mentale.

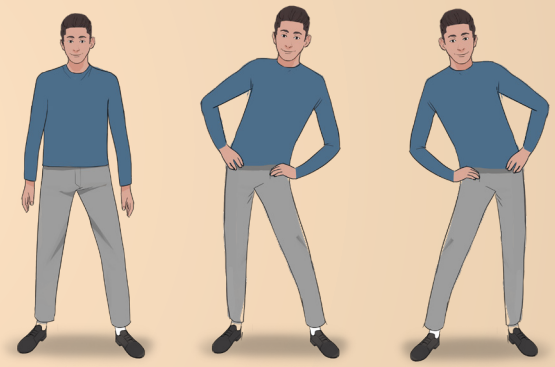
Prenez le temps de préparer votre corps en le mobilisant, l'assouplissant et en le renforçant, cela contribue à le préserver."

Je m'échauffe doucement

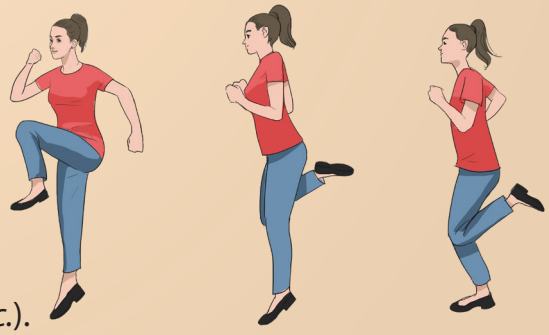
Pourquoi s'échauffer ?

- Je réduis les risques de blessures.
- Je diminue la pénibilité des gestes.
- Je suis plus efficace.
- Je favorise ma récupération.

Quelques conseils



- J'adapte chaque exercice à ma capacité physique, sans forcer.
- J'utilise une tenue adaptée.
- J'active mon système cardio-respiratoire (*sautiller sur place, monter les genoux etc.*).
- J'active ma chaîne musculaire (*flexions de jambes, pompes*).



- J'adapte mon échauffement à mon activité, à la température ambiante et à l'intensité de l'effort.
- J'augmente progressivement l'intensité des exercices.
- J'alterne exercices dynamiques (*montées de genoux, talons-fesses etc.*).
- Je m'étire doucement.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 21 janvier 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

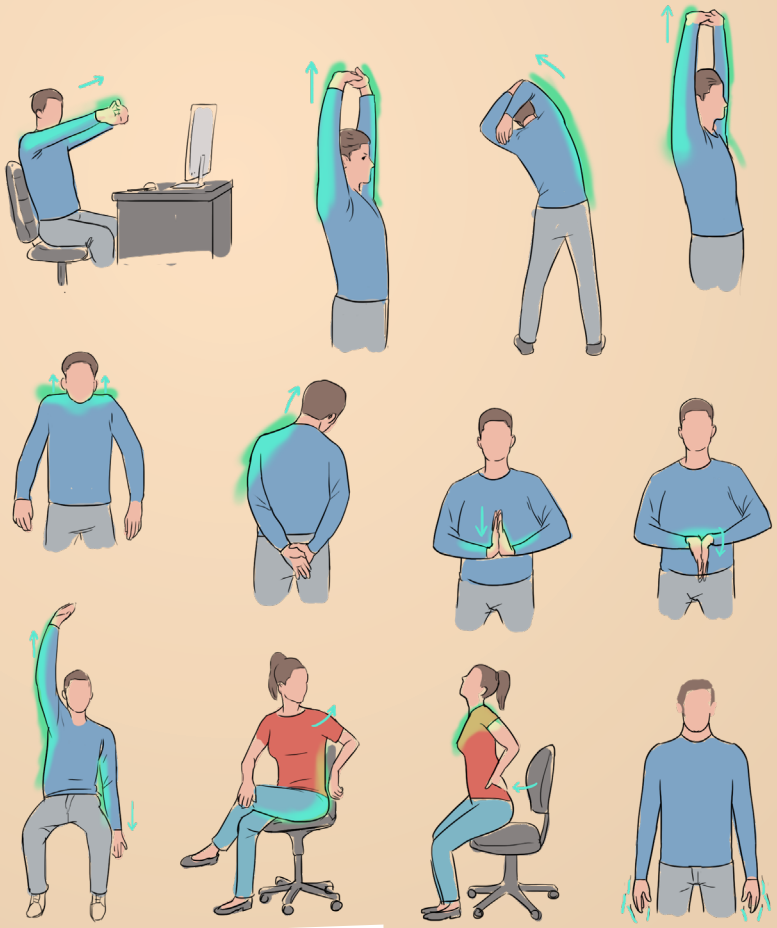
"Soyez attentifs à votre corps durant la journée pour conserver toute sa souplesse, face à la répétition des mouvements.

N'hésitez pas à contacter le Service Santé au Travail ou le préventeur pour des conseils personnalisés."

Je m'étire doucement

En 5 minutes et à tout moment

- Je mobilise mes articulations des épaules, des coudes et des poignets sur de grandes amplitudes.
- J'effectue des rotations successives du tronc, à droite et à gauche, d'avant en arrière.
- Je répète les mêmes mouvements, je gagne en amplitude et je tiens pendant 10 secondes sans douleur.
- J'étire les articulations les plus sollicitées au cours de la journée.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5

Parution : **Lundi 28 janvier 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

Être actif entretient votre corps et en particulier votre dos.

Prendre soin de son dos, à tout moment et en toute circonstance, contribue à préserver, tout au long de sa vie, une bonne mobilité, gage d'autonomie.

Bougez !

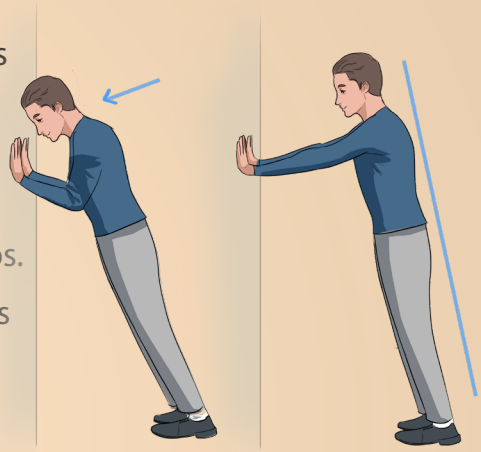
Je protège mon dos

La position assise prolongée ou le port de charges peut à la longue engendrer des douleurs physiques.

Par du renforcement musculaire

Je réalise des pompes contre un mur.

- Je suis debout face au mur, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Je tends les bras devant moi, mains écartées de 10 cm (*largeur d'épaules*).
- Je forme une ligne droite avec mon corps.
- J'inspire en fléchissant les bras et je viens poser le front au mur.
- J'expire en tendant les bras.



Plus je recule les pieds du mur, plus la difficulté augmente.

Par des assouplissements

En position assise ou debout dos droit.

- J'entrecroise mes doigts et je les tends au-dessus de ma tête.
- J'amène les bras le plus loin possible en arrière.
- Je conserve cette position pendant quelques respirations.
- Je m'incline latéralement pendant quelques respirations jambes fléchies.

Je fais la même chose de l'autre côté.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 4 février 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Une bonne condition physique et le renforcement des muscles abdominaux, dorsaux et lombaires contribuent à éviter la survenue de troubles physiques.

Evitez de travailler à froid et de faire des efforts brusques.

Échauffez-vous !"

Je porte des objets

À favoriser

- Je rapproche l'objet de mon corps et je me positionne de façon à ce que les pieds encadrent l'objet.
- Je garde le dos droit et les jambes fléchies.
- Je prends l'objet à pleines mains pour assurer une bonne prise.
- Je me relève à la force des cuisses, bras tendus, dos droit.
- Je place l'objet en appui sur ma cuisse, dos droit, bras tendus.

Selon vos possibilités, évitez de poser un objet au sol. Privilégiez un stockage à une hauteur facilement accessible.

À éviter

- J'écarte exagérément les pieds : cela provoque la contraction des muscles abdominaux et le risque de hernie.
- Je me tiens éloigné de l'objet : l'éloignement décuple le poids de l'objet et risque de générer des problèmes de dos.
- Je soulève l'objet en tournant : cela aggrave les risques de blessures.
- Je fléchis exagérément les jambes : la difficulté pour se redresser implique une sur-sollicitation du dos et des jambes.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 11 février 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"La pratique du vélo assis est accessible à un très grand nombre de personnes et permet d'entretenir une bonne capacité cardio-respiratoire.

Le port d'un gilet réfléchissant, d'un casque (obligatoire), de vêtements protecteurs et un éclairage efficace sont recommandés pour une pratique sécurisée."*

(*) obligatoire de nuit hors agglomération

Je règle et j'utilise efficacement mon vélo

Quelques conseils de réglage pour favoriser une bonne posture et améliorer mon confort au quotidien.

La bonne posture sur mon vélo

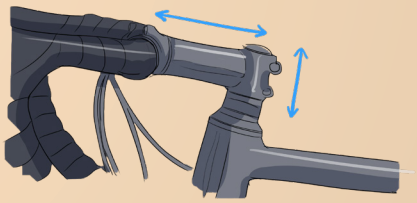
La hauteur de selle et le guidon doivent être réglés pour avoir une position d'aplomb, sans tension que ce soit en posture ou en mouvement.

Je règle la selle

- Assis, jambes tendues, pointes des pieds au sol.
- Je règle la selle à l'horizontale ou très légèrement inclinée vers l'avant, en particulier pour les femmes.

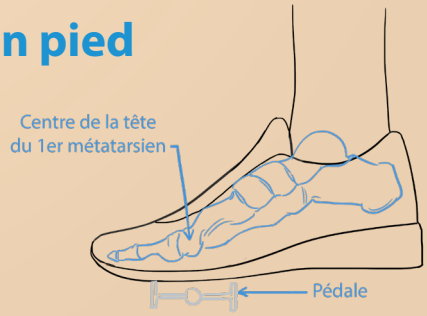
Je règle le guidon *(si réglable)*

- Je règle en hauteur, pour que ma position sur le vélo soit, bras relâchés, sans tension dans le bas du dos.
- Je règle l'inclinaison du guidon afin de ramener les mains vers le buste, en position confortable.



Je positionne correctement mon pied sur la pédale

Pour bien transmettre la force sur la pédale, sans douleur, je positionne la base du gros orteil sur l'axe de la pédale.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 29 avril 2019**

J'organise mon espace de travail

L'espace idéal pour se sentir à l'aise nécessite de l'ordre et de l'organisation pour gagner du temps, être efficace et serein, pour réduire les mouvements inutiles et pour éviter les chutes et les postures inadaptées.

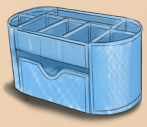
Quelques conseils pour mieux organiser votre espace.

Je fais le tri régulièrement

- Je jette ce qui est inutile en respectant les consignes de recyclage.
- J'archive ce qui doit l'être *(cf. procédure)*.
- Je garde à portée de main ce que j'utilise fréquemment *(pas en hauteur)*.
- Je stocke ce que j'utilise à portée d'utilisation sur étagères.
- Je range ce que j'utilise rarement.

Je range

- Je supprime les risques de chutes : les fils/câbles et objets qui traînent au sol et gênent le passage.
- J'utilise des contenants adaptés *(pots à crayons, boîtes, pochettes, etc.)*.
- Je range à ma hauteur ce qui est lourd et/ou utilisé souvent.
- Je supprime tout stockage au-dessus des armoires.



Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Organiser ses espaces de vie, c'est participer à son bien-être.

Je fais place nette, j'y vois plus clair.

Supprimez les encombrants, pour optimiser votre activité ! »

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 6 mai 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« À la maison comme au travail, installez-vous bien, cela contribue à réduire, entre autres, les risques musculo-squelettiques liés à la position assise.

Parlez-en au travail à votre préventeur. »

Je règle correctement mon poste de travail

Avec un plan de travail non réglable en hauteur

Je règle mon siège :

A La hauteur de mes accoudoirs est réglée au niveau des coudes, en ayant les épaules relâchées et les bras le long du corps, de manière à pouvoir y reposer mes avant-bras qui forment un angle de 90° ou légèrement plus avec les bras.

B La hauteur d'assise me permet d'avoir les accoudoirs au niveau du plan de travail ; s'il n'y a pas d'accoudoirs, le plan de travail est au niveau de mes coudes (*épaules relâchées, bras le long du corps*).

C Je mesure 4 doigts entre le derrière des genoux et le rebord du siège (= *réglage de la profondeur d'assise*).

D Le dos droit, à la verticale ou légèrement en arrière, le renflement du dossier ajusté au niveau de la courbure lombaire avec possibilité de mettre un coussin en l'absence de renflement (= *réglage du dossier de mon siège en hauteur et inclinaison*).

Si besoin, j'utilise un repose-pieds pour avoir mes cuisses à l'horizontale et qui forment un angle de 90° à 110° avec mes jambes, pieds à plat.

Avec un plan de travail réglable en hauteur

Je règle mon siège :

◊ Assis, mes cuisses sont à l'horizontale et forment un angle de 90° avec mes jambes, pieds à plat (= *la hauteur d'assise est au niveau du creux derrière les genoux quand je me tiens debout*).

◊ Je réalise les mêmes opérations décrites ci-dessus dans l'ordre suivant : C -> D -> A.

Je règle mon plan de travail à hauteur des accoudoirs.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 13 mai 2019**

J'agence les équipements de mon poste de travail

Plus votre écran est bas, plus vos yeux ont tendance à s'en rapprocher et plus vous avez tendance à enrouler les épaules et le dos.

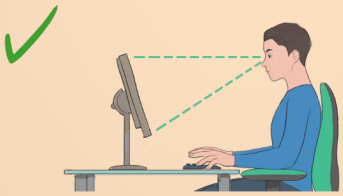
Je règle mon écran

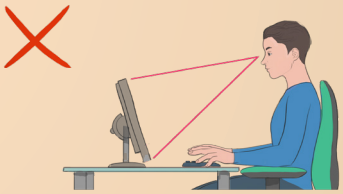
- À environ 60-70 cm de l'œil (*environ une longueur de bras*).
- Le haut de l'écran est à hauteur des yeux, sauf pour les porteurs de verres :
  - Progressifs pour qui l'écran doit être plus bas.
  - De proximité ou dégressifs pour qui l'écran doit être plus haut.

Ma tête est droite ou légèrement penchée en avant.

Si mon activité nécessite 2 écrans :

- Ils doivent être de même taille, accolés, avec des luminosités et des contrastes identiques.
- Si j'en consulte un plus que l'autre, je le place face à moi.
  Le moins consulté est du côté de l'œil directeur*.





Je positionne clavier, souris, documents

- Je pose mon clavier à plat, pattes arrière repliées, **à environ 10 à 15 cm du bord du bureau.**
- Je place ma souris au même niveau que mon clavier.
- Je positionne mes documents entre le clavier et l'écran.

**Identifiez votre œil directeur : les 2 yeux ouverts, pointez avec votre doigt, bras tendu, un objet à une distance d'environ 5m, puis fermez un œil. Si votre doigt est toujours centré sur l'objet, c'est que l'œil ouvert est votre œil directeur.*

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Adopter une bonne position face à son écran préserve des risques musculo-squelettiques et favorise une bonne vision.

Faites vos réglages !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 20 mai 2019**

J'utilise mon ordinateur portable

L'ordinateur portable est un outil que beaucoup d'entre nous ont adopté.

Si ces avantages sont nombreux, **quelques recommandations sont nécessaires pour adopter la bonne posture et bien l'utiliser.**

J'utilise des accessoires fournis

- J'utilise, en complément, une souris, un clavier et si possible un écran.
- J'utilise un support PC ou des ramettes de papier que je dispose sous mon ordinateur portable (*en l'absence d'écran annexe*).
- J'adopte une distance entre ma tête et l'écran qui est équivalente à la longueur de mon bras tendu.
- Le haut de l'écran est à la hauteur de mes yeux.
- Je regarde à l'horizontal, tête droite ou légèrement penchée en avant.
- J'ai le dos droit, en contact avec le dossier du fauteuil.

J'évite au maximum

- La tête penchée en avant.
- Les avant-bras posés intégralement sur la table.
- Le dos enroulé, courbé, décollé du dossier.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Le portable est un outil pratique, de plus en plus répandu, ce qui peut modifier votre utilisation de l'informatique.

Abordez-le en étant debout ou demi-assis. Il est mobile, je suis mobile ! »

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 27 mai 2019**

J'ai besoin de bouger

Rester assis de longues heures sur une chaise a un impact sur la santé (*problèmes cardiovasculaires, diabète, surpoids...*).

Pour s'activer voici quelques conseils.

Je me lève et je marche régulièrement

- Je me lève pour parler au téléphone en m'éloignant de mes collègues pour ne pas les déranger.
- Je vais à la rencontre de mes collègues au lieu de téléphoner ou d'envoyer un mail.
- Je monte les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Je fais régulièrement une pause et je marche.

Je crée une alarme discrète sur mon téléphone

Régulièrement, l'alarme sonne et me rappelle de faire un exercice :

- Je fais des montées sur demi-pointes.
- Je fais des rotations de hanches.
- Je fais des flexions/extensions des genoux *(dos appuyé contre le mur)*.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'activité sédentaire (être assis) est parfois nécessaire voire incontournable.

Il faut se représenter la durée du temps de sédentarité et lui opposer des ruptures actives qui mobilisent l'ensemble du corps.

Soyez dans le "mouv'" !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 12 août 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Les étirements sont une pratique courante chez les sportifs avant et après l'effort. Le manque de mobilité articulaire et la position assise prolongée conduisent à des enraidissements articulaires.

S'étirer contribue à assouplir les articulations et à préparer les muscles à remplir leur fonction.

Soyez sport !"

J'étire mes membres inférieurs

Les étirements des membres inférieurs vont permettre de relâcher les muscles, afin de conserver de la souplesse, d'éviter les courbatures et des douleurs articulaires.

Quelques exercices

À répéter 5 fois, maintenir pendant 10 secondes puis alterner.
(À réaliser pieds nus ou avec des chaussures plates).

- J'étire mes mollets en m'appuyant sur un mur avec les coudes, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, talon au sol.

- J'étire mes quadriceps en m'appuyant sur une table, bras tendus et tête vers l'avant, jambe avant fléchie et jambe arrière demi-fléchie. Je fléchis les jambes jusqu'à sentir mon dos s'étirer.

- J'étire mes ischio-jambiers debout, les jambes tendues, j'enroule le dos en descendant progressivement pour tenter de toucher mes pieds jusqu'à sentir une tension musculaire dans les jambes.

- J'étire les quadriceps jambe fléchie vers l'avant, l'autre fléchie vers l'arrière, je prends appui sur le sol avec le bout des doigts.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 19 août 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"En ce qui concerne les étirements du dos, une règle est admise : il faut éviter les à-coups et il faut s'arrêter quand on perçoit un début de sensation pénible. Étirer son dos doucement développe sa souplesse et procure une sensation de bien-être permettant une bonne mobilité.

Pliez-vous pour mieux rester debout !"

J'étire mon dos

Les étirements du dos vont permettre de maintenir sa souplesse et de réduire les tensions.

Quelques exercices

Exercice debout

- Je descends, jambes légèrement fléchies et écartées, en enroulant la tête, puis le haut du corps, puis le dos jusqu'à essayer de toucher le sol, en respirant calmement.
- Je descends lentement, en tenant la position pendant 10 secondes.
- Je me redresse lentement et je répète l'exercice deux à trois fois.

Je descends sans à-coups et je m'arrête dès lors que je ressens une tension trop vive.

Exercice allongé

- Je m'allonge sur un tapis de sol, les jambes serrées au sol.
- Je fléchis, à l'aide de mes mains, une jambe pour la ramener au niveau du buste.
- **À répéter 5 fois, maintenir pendant 10 secondes puis alterner.**

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de persistance de tension ou de douleur.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 26 août 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le port de sacs en tout genre met à contribution les muscles du haut du corps. Réaliser des mobilisations douces et surtout régulières du haut du corps apaisent ces tensions désagréables et cette sensation d'écrasement.

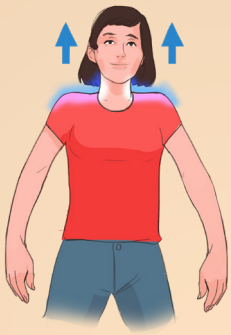
Rehaussez-vous, tirez votre corps vers le haut !"

J'étire le haut du corps

Les étirements des membres supérieurs vont permettre de relâcher les muscles sollicités pour porter des objets.

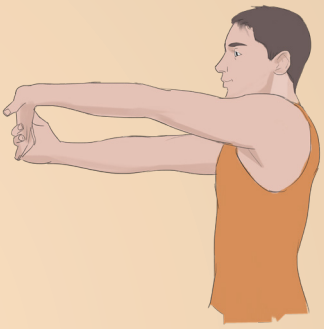
Quelques exercices

Position debout, à réaliser pendant 10 secondes.



- Je monte et descends les épaules doucement, bras le long du corps.
- Je réalise des cercles avec les épaules d'avant en arrière et inversement.

- J'incline doucement la tête de droite à gauche bras le long du corps et j'alterne.



- Je tends les bras vers l'avant et j'étire la main retournée paume vers l'extérieur, les doigts vers le bas et j'alterne les mains.

- Je me grandis progressivement en tirant les bras vers le haut les paumes tournées vers le haut et les doigts croisées.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 2 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"La tête est une partie du corps compacte au poids non négligeable. Sa mobilité met en tension tous les muscles qui la soutiennent. Faire travailler les muscles de la nuque limite les gènes cervicales et facilite les mouvements de la tête.

Ayez la tête bien fixée sur les épaules !"

J'étire ma nuque

Ces étirements vont permettre de diminuer les douleurs cervicales. L'important sera de travailler sur une mobilisation de cette chaîne musculaire et particulièrement sur les muscles pour diminuer la tension.

Quelques exercices

À faire 10 secondes et en douceur.

- J'incline la tête vers l'arrière très progressivement jusqu'à ressentir une contraction légère et je fais de même vers l'avant.

- Allongé les jambes fléchies, j'entrecroise mes doigts derrière ma tête, j'utilise mes bras pour la relever progressivement et sans à-coups sans trop la fléchir, jusqu'à ressentir une tension très légère.

- Debout, je place mon bras droit derrière mon dos et je le tiens avec ma main gauche. J'incline progressivement la tête vers la gauche jusqu'à ressentir une tension très légère. Je fais la même chose à droite.

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de persistance de tension ou de douleur.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 9 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Les trapèzes sont des muscles charnières reliant la nuque, le dos et les épaules. Ils jouent un rôle de charpente du haut du corps.
Ils contribuent à un bon maintien de la tête et à une bonne efficacité des mouvements des bras.

Les trapèzes méritent une attention toute particulière.

Soyez un bon équilibriste !"

J'étire mes trapèzes

Les trapèzes sont de vastes muscles reliant l'épaule, la nuque et le tronc et ils subissent de nombreuses tensions.

Quelques exercices

À réaliser pendant 10 secondes.

- Debout ou assis, je lève les bras en l'air en essayant de me grandir progressivement jusqu'à ressentir la contraction des muscles trapèzes.

- Debout ou assis, j'entrecroise mes doigts, paumes vers l'avant devant moi à hauteur des épaules et je pousse progressivement vers l'avant.

- Debout ou assis, j'entrecroise mes bras tendus vers le haut et je cherche à m'élever.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : Lundi 25 novembre 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Bénéficiez des bienfaits de l'activité physique, en pratiquant régulièrement.

Choisissez les activités qui vous conviennent pour éprouver du plaisir sur le long terme !

Sportez-vous bien !"

Je fais de l'activité physique

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, quelque soit l'âge. L'activité physique comprend tous les mouvements de la vie quotidienne.

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Je pratique :

- 150 minutes d'activité d'intensité modérée* par semaine soit 30 min par jour 5 jours sur 7.
- 2 fois par semaine des séances de renforcement musculaire (*j'évite de pratiquer 2 jours de suite*).
- Des séances d'assouplissement et d'équilibre.

**Une activité physique d'intensité modérée est une activité pendant laquelle on peut parler.*

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : Lundi 2 décembre 2019

J'entretiens ma maison

Passer l'aspirateur et faire la poussière mobilisent l'ensemble du corps.

Le ménage, bon pour la santé !

- Je mobilise l'ensemble de mon corps.
- Je brûle du sucre les vingt premières minutes et ensuite des graisses.
- Je fais au moins 30 minutes de ménage sans m'arrêter pour avoir un bienfait sur ma santé.

J'adopte la bonne posture pour passer l'aspirateur

- J'avance une jambe légèrement fléchie vers l'avant, l'autre jambe en arrière reste tendue.
- Mon dos est droit.
- Ma colonne vertébrale est bien positionnée.
- J'évite de me pencher en avant.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Réduisez vos activités sédentaires chez vous, délaissez votre canapé !

La maison est un lieu où l'on se mobilise, véritable espace d'activité !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : Lundi 9 décembre 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Aménager son espace de vie requiert vigilance et sécurité.

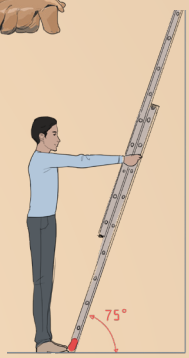
Ce n'est pas sorcier, ne jouez pas aux apprentis !"

Je bricole

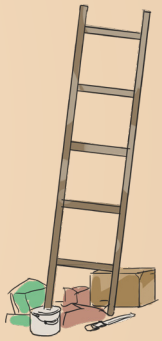
Bricoler pour aménager son environnement est source de satisfaction. Le faire en toute sécurité c'est plus prudent.

Quelques conseils.

J'utilise les bons équipements



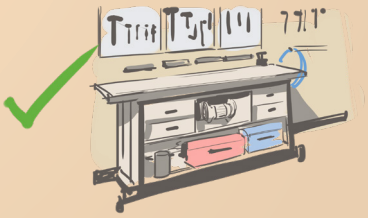
- Des gants résistants.
- Un masque pour éviter de respirer la poussière ou d'autres résidus.
- Des lunettes de protection.
- Un casque.
- Des protections auditives (*si je travaille dans le bruit*).
- Du matériel adapté et en bon état.



Stabilisez votre échelle, escabeau ou échafaudage.
Enlevez vos bijoux (*bagues, collier, montre, etc.*).

Je prends soin de mon espace de bricolage

- J'aère la pièce (*pour ne pas inhaler les vapeurs des produits toxiques*).
- Je débarrasse le sol, je range chaque chose à sa place, j'évite de laisser des fils dans le passage, etc.



© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : Lundi 16 décembre 2019

Je suis dans la cuisine

La cuisine est un lieu d'activité.

Quelques conseils

- Je cuisine sur un plan de travail à ma hauteur.
- Je change de position régulièrement (*debout / assis*).
- Je fléchis les jambes pour prendre un ustensile placé en zone basse.
- Je me place face à l'objet à prendre.
- Je pose un pied en hauteur pour éviter les douleurs du dos lors de la station debout prolongée.
- Je range les ustensiles légers sur l'étagère du haut et les plus lourds à ma hauteur.

À éviter

- Je ne me penche pas en avant pour ouvrir le four ou laver ma vaisselle.
- J'évite de tourner ma colonne pour prendre un ustensile placé dans le bas d'un placard ou en rangeant une assiette en hauteur.
- Je ne reste pas debout immobile trop longtemps.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Pour cuisiner avec plaisir et sans risque, j'organise mon espace culinaire de manière à agir dans de bonnes conditions.

Développez le tour de main, chassez le tour de rein !"

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : Lundi 23 décembre 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le jeu comme le rire sont d'excellents anti-stress car ils produisent des hormones qui effacent la fatigue.

Véritable dopage !

Laissez-vous prendre au jeu !"

Je joue avec mes enfants

Les activités ludiques en famille ont des vertus irremplaçables.

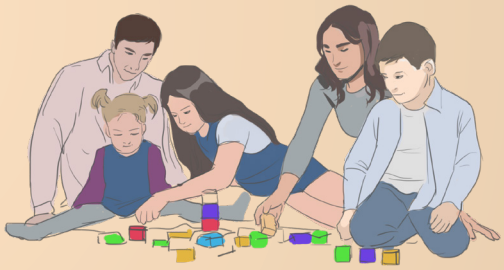
Quelques conseils.

Je me connecte à mon enfant

- Je tisse une relation de confiance durable.
- Je remplis son réservoir affectif.
- J'améliore sa concentration.
- Je développe ses fonctions cognitives et ses habiletés.

Je prends du plaisir

- Je change de rythme.
- J'oublie temporairement mes préoccupations de la journée.
- Je profite du moment présent.
- Je suis moins fatigué et je récupère de ma journée.



J'enrichis mes habiletés

- Je développe mon équilibre et ma souplesse.
- Je développe ma concentration, mon attention, ma créativité.

Choisissez votre terrain de jeu.
Le bonheur est de savoir garder son âme d'enfant.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5

Parution : **Lundi 18 février 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Bien que le stress soit une réaction normale, une bonne hygiène de vie et quelques conseils pratiques permettent d'en limiter les effets.

Pratiquer une activité physique régulièrement est un bon anti-stress."

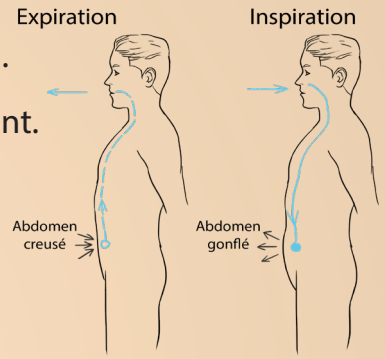
Je gère mon stress

Être serein réduit la fatigue et améliore le bien-être.

Quelques conseils pour maintenir notre calme intérieur.

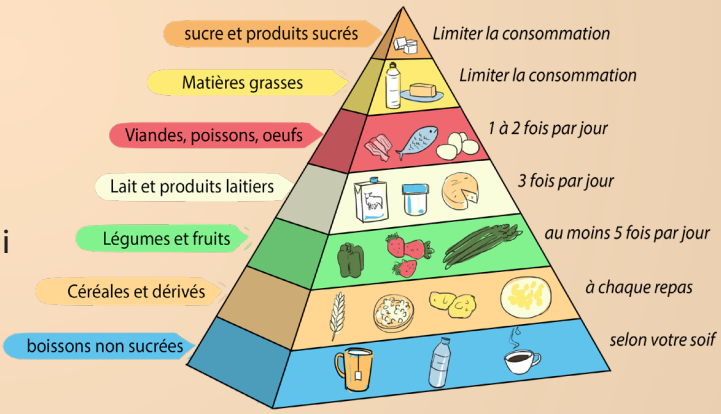
Je respire lentement et profondément

- Je gonfle mon ventre lentement à l'inspiration.
- Je le creuse à l'expiration en soufflant lentement.



J'adopte les bons comportements alimentaires

- Je prends le temps de manger.
- J'évite de grignoter.
- Je limite les produits qui influent sur le stress *(café, cigarettes, alcool).*



Je pratique une activité physique

- Je marche.
- Je prends les escaliers.
- Je cours.
- Je pratique au moins 3 fois par semaine.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 25 février 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Se concentrer et rester concentré est excellent pour effectuer toute sorte d'activités.

La concentration est un véritable travail qui nécessite aussi des périodes de moindre sollicitation."

J'améliore ma concentration

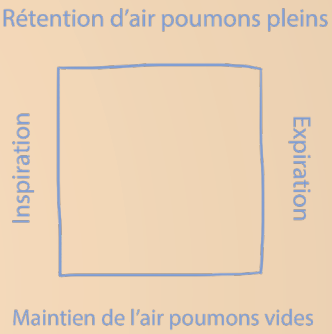
Votre attention est sollicitée par un nombre croissant d'informations, il devient donc de plus en plus difficile de rester concentré sur une tâche.

Quelques conseils pour booster votre concentration.

Ces exercices sont à répéter 1 à 20 fois.

Je pratique la « respiration carré »

- J'inspire en 4 secondes en gonflant le ventre.
- Je retiens l'air, les poumons pleins pendant 4 secondes.
- J'expire en 4 secondes en relâchant le ventre.
- Je maintiens les poumons vides pendant 4 secondes.

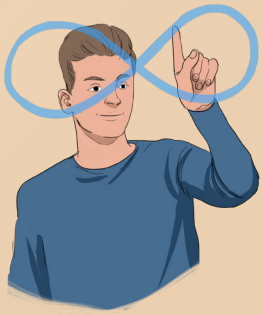


Je fais des mouvements croisés

- Je viens toucher avec mon coude droit mon genou gauche, puis inversement.
- Je pratique calmement pendant 2 à 3 minutes.

Je dessine

- Je dessine avec la main droite puis la main gauche le chiffre de l'infini dans l'espace en commençant par le centre et en partant vers le haut. Les yeux suivent le mouvement de la main.



© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5

Parution : **Lundi 4 mars 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Pour bénéficier d'un sommeil réparateur, il faut supprimer les stimuli négatifs tels que écrans lumineux, alertes et sonneries stridentes.

Donnez de bons conseils aux plus jeunes pour préserver leurs capacités cognitives face aux enjeux de la vie moderne !"

Je me déconnecte

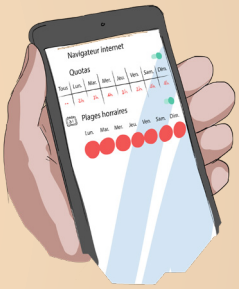
Et si on se déconnectait pour mieux se reconnecter à l'essentiel ?

Je réduis les sollicitations et les nuisances sonores
(pour moi et pour les autres)

- Les « bips et dings » en tout genre ramènent mon attention vers mon téléphone sans arrêt.
- Dans les paramètres de mon téléphone, je limite les notifications au strict nécessaire, voire je les désactive toutes.

J'établis des créneaux horaires sans portable

- Je suis à table, pas de portable *(éteint de préférence)*.
- Je discute avec quelqu'un, pas de portable *(notifications désactivées)*.
- J'attends le bus ou un rendez-vous ? Je sors plutôt un livre.



Je mets en œuvre un couvre-feu numérique

- J'évite d'utiliser mon smartphone après 21h, cela nuit à la qualité de mon sommeil. La lumière bleue, intense sur les smartphones, perturbe l'endormissement.
- J'éloigne le téléphone du lit pour me garantir un meilleur sommeil.
- Je n'utilise pas le portable le matin immédiatement au réveil.

Une appli pour déconnecter ? Essayez par exemple Offtime qui permet de désactiver appels, messages et applications sur une durée déterminée.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 11 mars 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

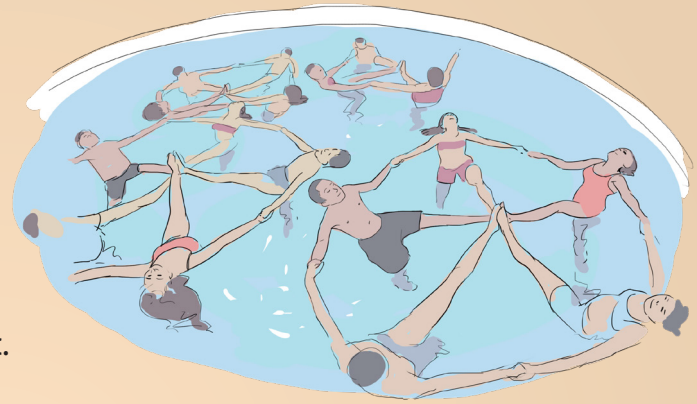
"Se baigner et percevoir son corps au contact de l'eau révèlent des sensations apaisantes et toniques à la fois, corrigeant les effets désagréables d'un quotidien trop actif.

Rencontrez l'eau !"

Je passe du temps dans l'eau

Quelques exemples d'activités agréables dans l'eau

- Le jacuzzi
- Le bain d'eau chaude
- L'aquabike
- L'aquayoga
- L'aquagym
- La marche dans l'eau, etc.



Les vertus du contact avec l'eau

Eau froide

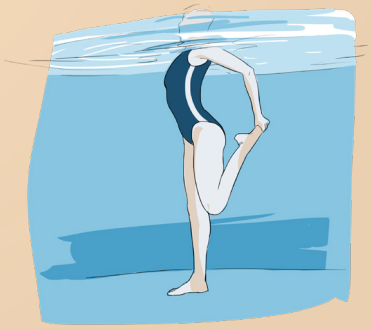
- Stimule le système immunitaire.
- Détend les muscles.
- Raffermit la peau.
- Améliore la circulation sanguine.

Eau chaude

- Détend et apaise en augmentant la production d'hormones du bien-être.
- Atténue les douleurs physiques.
- Améliore la qualité du sommeil.

L'eau et l'apesanteur

- Dans l'eau, je m'étire, je bouge, je flotte sans effort grâce à l'apesanteur
- Mes mouvements sont souples, fluides et légers.
- Je me relaxe complètement et je lâche prise plus facilement.



© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 18 mars 2018**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"À chacun de trouver ses méthodes relaxantes.

Les plus efficaces sont celles qui mobilisent l'esprit et le corps.

Bougez régulièrement !"

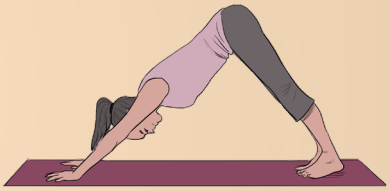
Je pratique le yoga, une activité relaxante

Le yoga fait partie des disciplines recommandées pour le bien-être.

Je fais du yoga pour

- Me détendre.
- Mieux dormir.
- Mieux respirer.
- Fortifier mon dos.
- Renforcer mes articulations.
- Améliorer ma posture et mon équilibre.
- Booster ma concentration.

Je débute le yoga par des exercices simples

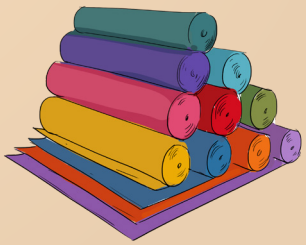


- Je m'installe sur mon tapis à genoux, je positionne mes bras tendus à l'aplomb des épaules vers l'avant et je lève mon bassin en gardant les talons au sol.

- Je m'allonge à plat ventre sur le sol, les jambes écartées de la largeur des hanches. Je dépose les deux mains à plat de chaque côté du thorax et je tends les bras. Je garde la tête droite et je regarde l'horizon.

Je tiens ces positions pendant 2 à 3 minutes.

Je choisis un bon tapis



- Je privilégie un tapis confortable de 5 à 8 mm d'épaisseur pour limiter l'impact entre le corps et le sol et ainsi protéger mes articulations.
- Je pratique 2 fois par semaine.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 3 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Être acteur de son bien-être en utilisant cette médecine chinoise qui est douce par principe.

Reprenez-vous en main par l'automassage !"

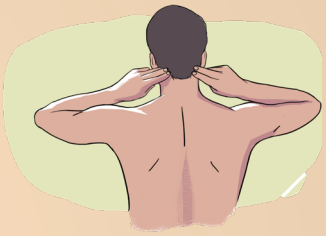
Je me masse la tête

La tête nécessite beaucoup d'attention, en lien avec son implantation sur le thorax.

Se masser permet d'atténuer certains troubles mineurs.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes
(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Je me masse la base du crâne



- J'exerce une pression moyenne avec les deux doigts à la base du crâne pendant quelques secondes, plusieurs fois de suite, pour permettre le relâchement des points d'insertion des trapèzes.

Je me masse les tempes

- Je fais des mouvements circulaires avec le bout de mes doigts afin de faire baisser les tensions.

J'exerce une pression douce sur le cadre orbitaire

- Je presse légèrement l'intérieur de l'arcade sourcilière, de part et d'autre du nez, pendant quelques secondes pour soulager les yeux.

Je me masse le dessus du crâne

- Je frotte avec le bout des doigts mon cuir chevelu, avec des pressions fermes, pour me détendre.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 10 juin 2019**

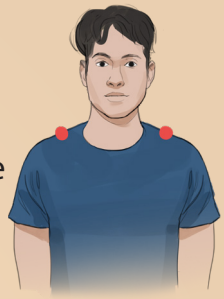
Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Arthrose , cervicalgies en cours de traitement nécessitent de prendre conseil auprès du médecin traitant avant toute action.

Agissez avec tact et mesure !"

Je me masse le cou



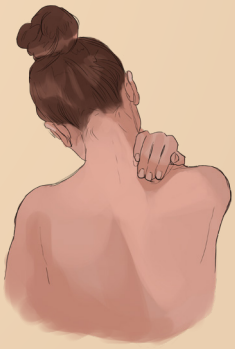
Le saviez-vous ? Les douleurs cervicales sont principalement situées à l'insertion des trapèzes.
Des points de massage et d'autopression participent à réduire ces tensions et à améliorer la qualité du sommeil.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes *(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains)*.

Je suis assis ou debout, je ferme les yeux et respire calmement.

Exemples d'exercices

- Je forme une petite pelle avec les doigts de ma main droite. J'exerce des pressions circulaires du côté gauche de la base du crâne vers l'épaule opposée pendant environ 30 secondes.
- J'exerce avec la main et les doigts fermes des pressions appuyées, frictions et modelages le long des muscles cervicaux vers l'épaule.
- J'expire profondément en passant sur les points sensibles.



Je fais de même de l'autre côté.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 17 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"La main, une fois chauffée, est prête pour un automassage. Ce brin de chaleur apporte un soulagement non négligeable aux troubles physiques.

Jeux de mains, jeux de soins !"

Je me masse les mains

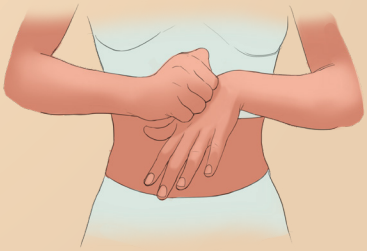
Les automassages contribuent à retarder l'apparition des tensions et facilitent la réalisation des activités quotidiennes, tant dans la vie professionnelle que privée.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes (l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Exemples d'exercices

- J'exerce une pression moyenne au centre de ma main gauche avec mon pouce droit. Je fais des mouvements circulaires pendant 10 secondes puis je masse toute la paume pendant au moins 20 secondes.

- Je pince la partie molle de ma main entre l'index et le pouce. J'applique une pression moyenne puis je masse.



- Je frotte le dos de ma main avec mon poing quelques secondes pour le réchauffer. J'insiste sur les espaces entre les tendons et les os du poignet.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 24 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Varices, antécédents de maladies vasculaires des membres inférieurs, œdèmes, fragilités de la peau obligent à s'assurer des conseils du médecin traitant pour l'automassage et les digitopressions.

Stimulez vos jambes !"

Je me masse les jambes

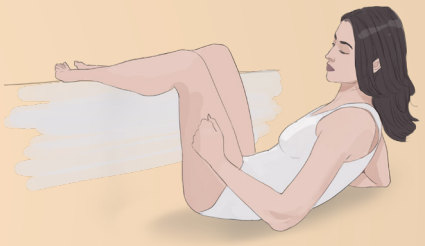
Le saviez-vous ? Le massage des jambes stimule la circulation, chasse l'excès d'eau et détend les muscles. Un massage au niveau des articulations est également bénéfique.

Je commence par m'installer confortablement, respirer calmement et fermer les yeux quelques secondes.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes
(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Exemples d'exercices

- Je positionne mes jambes à 90°, je frotte la partie latérale extérieure d'une cuisse avec mon poing fermé et je change de jambe.



- Je replie une jambe, en position assise, et j'allonge l'autre. Je pose mes mains de chaque côté du genou, du bout des doigts, je masse dans le creux derrière le genou.

- Je m'allonge, je replie une jambe pied au sol, l'autre à la verticale. Mollet totalement relâché, avec les deux doigts de chaque main, je masse en insistant sur les côtés de la jambe à la verticale.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 1 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Nous sous-estimons la santé des pieds. Lieu de pression, de compression, de troubles statiques, cette partie du corps joue un rôle important pour notre équilibre. Il est recommandé de masser les pieds mais aussi de les hydrater et de les muscler.

Chouchoutez vos pieds !"

Je me masse les pieds

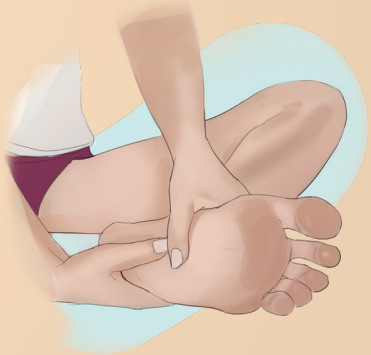
Le saviez-vous ? En utilisant des points de pression spécifiques sur vos pieds, vous allez pouvoir diminuer certaines tensions du quotidien.

Je m'installe confortablement, respire calmement et je ferme les yeux quelques secondes.

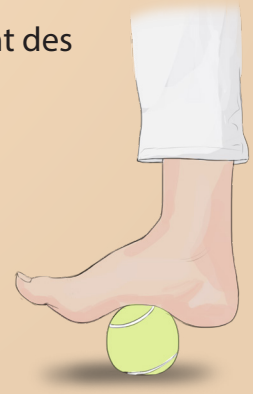
Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes
(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Exemples d'exercices

- Je masse l'ensemble du pied avec une faible pression, un pied après l'autre.



- Je saisis mon pied entre les deux mains et je me masse la plante avec les pouces.
- Je masse en faisant des va-et-vient des orteils au talon, je répète cela plusieurs fois et change de pied.



- J'utilise, assis ou debout, une balle de tennis que je fais rouler lentement sous mon pied en formant des cercles.
- J'insiste sur les zones dures ou sensibles.

Je garde appui sur l'autre pied pour ne pas tomber.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 16 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le contrôle de votre respiration a de multiples effets sur vos émotions et vos pensées.

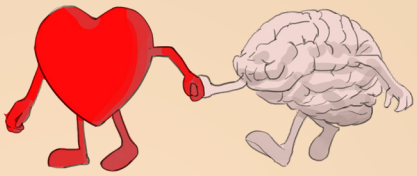
Utilisez des techniques spécifiques de plus en plus reconnues.

Respirez zen !"

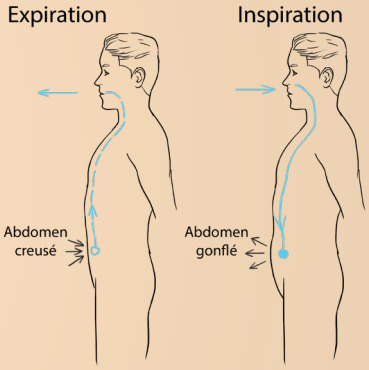
J'apprends des techniques de respiration

Le saviez-vous ? La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui entraîne des bienfaits sur la santé en ralentissant le rythme cardiaque et en augmentant la production des hormones du bien-être.

Pratiquer 3 fois, 5 minutes par jour, produit des résultats en 2 à 3 semaines.



Je respire en « 3-6-5 »



- **3** fois par jour : matin, midi et fin d'après midi (toutes les 4 heures environ).
- **6** respirations minute : J'inspire en 5 secondes par le nez en gonflant mon ventre, j'expire en 5 secondes par la bouche en dégonflant mon ventre.
- **5** minutes par pratique.

J'utilise des applications gratuites pour smartphone

Respirelax : application musicale basée sur les ondes alpha cérébrales qui renforcent la détente.

Cardio zen : possède un design de vacances qui favorise l'évasion.

Prana Breath : propose différentes techniques de respiration et un chronomètre pour gérer son temps.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 23 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Prenez conscience du mode et du rythme de votre respiration.

Appropriez-vous le contrôle de votre ventilation, source de bonnes sensations.

Soyez gonflés !"

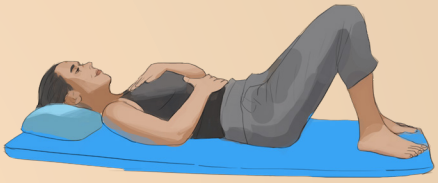
Je respire avec mon abdomen

Adoptez la respiration "abdominale" !

Grâce à elle, vous pouvez contrôler vos émotions, mieux oxygéner votre esprit, vous sentir bien physiquement et gagner en confiance.

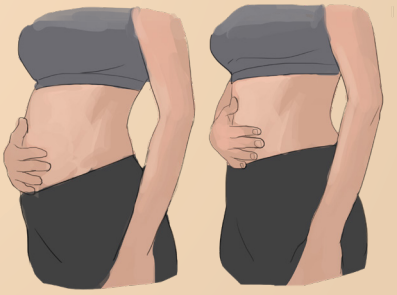
Je détermine ma respiration

- Je pose une main sur ma poitrine et une sur mon ventre. J'observe à l'inspiration la main qui se soulève en premier.
- Si c'est la main du bas *(abdomen)*, j'ai une respiration abdominale.
- Si c'est la main du haut *(poitrine)*, j'ai une respiration thoracique dans ce cas, je m'exerce à la respiration abdominale.



Je pratique

- Debout, le dos bien droit et les épaules relâchées, je souffle par la bouche comme si je soufflais sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller en rentrant mon ventre.
- J'inspire par le nez en imaginant envoyer l'air dans mon abdomen *(mon ventre se gonfle)*.
- Je réalise cet exercice plusieurs fois pendant 5 à 10 minutes par jour.



Je peux réaliser cette technique allongé, debout ou assis.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 30 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

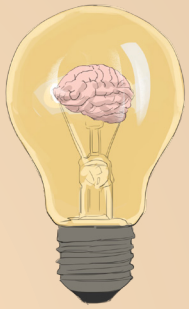
"Servez-vous de votre nez pour optimiser vos fonctions cérébrales par une oxygénation contrôlée.

Ayez du nez !"

J'utilise la « respiration alternée »

La « respiration alternée » est un exercice respiratoire inspiré du yoga, permettant d'équilibrer votre système nerveux autonome.

Je découvre ses bienfaits



- J'améliore mon sommeil.
- J'équilibre les énergies de mon corps.
- J'apporte de l'énergie à mon cerveau.
- Je développe ma concentration.
- J'augmente mes capacités intellectuelles.

Je pratique

- Je m'installe confortablement en position assise.
- Je ferme ma narine droite avec un doigt.
- J'inspire et expire par la narine gauche. Je répète 3 à 4 cycles de respiration.
- Je presse la narine gauche pour la fermer avec un doigt, tout en libérant ma narine droite et je répète le même exercice.
- Je continue cette « respiration alternée » pendant quelques minutes.

Je fais une ou deux séances de « respiration alternée » 3 à 5 minutes par jour.

Je prends le temps de ressentir les bénéfices, j'apprécie le calme qui m'envahit.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 7 octobre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Vous connaissez l'hypnose à des fins thérapeutiques, adoptez l'autohypnose pour renforcer votre équilibre émotionnel.

Lâchez prise !"

Je découvre l'autohypnose

L'hypnose a des effets reconnus sur la détente à la fois physique et mentale.

Voici quelques conseils pour pratiquer l'autohypnose.

J'ouvre mon esprit

- Je me relaxe pour aboutir positivement à une modification de mon état de conscience.
- Je me donne la possibilité de m'épanouir.

Je pratique

- Je m'installe confortablement au calme, debout les pieds bien à plat au sol ou assis en tailleur.
- Les yeux fermés, je prends conscience de chaque partie de mon corps en partant des pieds et en remontant lentement jusqu'à la tête.

- Je commence la phase d'autosuggestion en évoquant une idée ou une image positive.
- Je visualise : je m'imagine dans une situation précise, j'imprime des images dans mon inconscient car le cerveau ne fait pas de différence entre le vécu et l'imaginaire.

Une séance dure approximativement entre 10 et 20 minutes.
Le nombre de séances nécessaires dépend de ma volonté et du temps que j'y consacre.
Parfois une seule séance suffira, parfois 4 à 6 séances seront nécessaires.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 14 octobre 2019**

J'adopte une pensée positive

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Fermez les yeux, concentrez-vous et projetez-vous dans une vision agréable.

Motivez-vous ! Soyez inspiré ! Ambitionnez vos rêves !"

Je m'investis dans la « positive attitude »

- Je suis objectif face aux évènements qui m'arrivent.
- Je profite des petits bonheurs du quotidien.
- Je me fais plaisir.
- Je prends soin de moi.
- J'ai une bonne opinion de moi et je me fais confiance.

Je pratique

- Assis confortablement le dos bien droit et les épaules relâchées, je pense à un événement positif de mon passé, de ma journée.
- Je me remémore cet événement dans les moindres détails *(avec mes 5 sens)*.
- Je prends le temps de ressentir les bienfaits que cela
me procure de repenser à cet événement positif.

J'inspire et j'expire lentement pendant 15 à 20 minutes par jour.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 30 décembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Repérez les moments disponibles pour entretenir votre corps, gage de bonne condition physique.

Respectez vos besoins physiologiques !

Soyez gonflés, respirez la vie à pleins poumons !"

Je récupère dans la journée

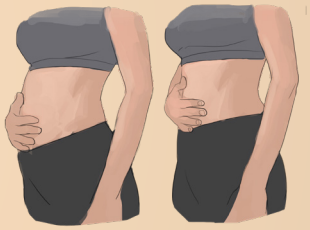
Pour diminuer la fatigue physique et intellectuelle, il est préconisé d'adopter de bons réflexes.

Quelques conseils.

Je m'hydrate

- Je bois au moins 1 litre d'eau tempérée voire un peu fraîche tout au long de la journée pour hydrater mon corps.
- Je garde des gorgées d'eau quelques secondes dans la bouche pour calmer la sensation de soif.

Je pratique une respiration abdominale



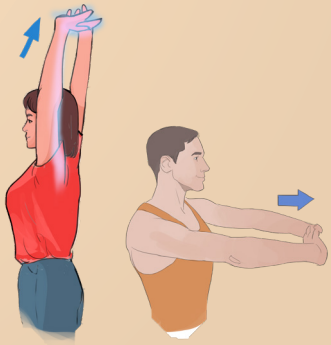
- J'inspire par le nez en gonflant mon ventre.
- J'expire par la bouche en rentrant mon ventre, comme si je soufflais sur la flamme d'une bougie.

La respiration abdominale contribue à la détente et au contrôle de soi.

Je m'étire

Ces exercices peuvent être réalisés debout et assis.

<u>En inspirant :</u>



- Je monte les bras, à la verticale doigts entrecroisés, je bloque ma respiration, j'étire mon dos vers le haut et je relâche en expirant.
- Je tends mes bras, vers l'avant doigts entrecroisés, j'arrondis la totalité de mon dos en poussant les bras vers l'avant en expirant.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 6 janvier 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Sieste, micro-sieste à vous de choisir ! Le tout est de prendre en compte son besoin de relâchement, pour optimiser ses fonctions cognitives.

Ressourcez-vous, tombez sous le charme de Morphée !"

Je pratique la sieste

Les scientifiques recommandent un temps de sieste dans la journée pour améliorer les capacités mentales, les fonctions cognitives, la gestion du stress voire la qualité du sommeil de nuit.

Quelques conseils.

Quand et comment faire la sieste ?

- Plutôt l'après-midi entre 13h et 16h. Au travail, sur sa pause méridienne et après le repas.
- Je fais une sieste ou une micro-sieste en position allongée ou assise.
- Je me concentre sur ma respiration en inspirant et en expirant lentement.
- J'écoute mon corps pour identifier les muscles en tension et je les relâche.

Je fais une micro-sieste (*1 à 5 minutes*)

- Je me relâche en position assise, les bras sur les genoux ou sur une table.
- Je ferme les yeux de 1 à 5 minutes.
- Je repère mes tensions musculaires.
- Je respire lentement.

Je fais une sieste (*20 minutes maximum*)

- Je privilégie un endroit calme.
- J'enlève mes chaussures.
- J'éteins mon smartphone.
- Je rentre dans ma bulle.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 13 janvier 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Les agressions oculaires sont multiples.

Corrigez la sécheresse, évitez la fatigabilité et les irritations pour préserver un bon confort visuel.

C'est tout vu !"

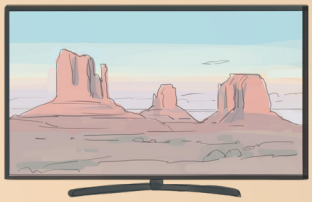
Je prends soin de mes yeux

Les yeux méritent toute notre attention face aux stimuli de notre environnement moderne.

Quelques conseils.

Je règle les luminosités

- Je m'installe dans un environnement lumineux adapté, ni trop lumineux ni trop sombre.
- J'évite de positionner l'écran face ou dos à la fenêtre pour éviter contre-jour et reflets.
- Je règle la fréquence de mon écran (*de 50 à 60 hertz pour ma télévision, 80 hertz pour mon ordinateur*).
- Je m'équipe de lunettes adaptées à ma vue, si besoin.



Je détends mes yeux

- Je fais des micro-pauses de 20 secondes par exemple toutes les 20 minutes.
- Je fais tourner mes yeux dans les quatre directions (*pour mobiliser les globes oculaires*).
- Je ferme fortement mes yeux puis je les ouvre démesurément (*pour favoriser la sécrétion lacrymale*).
- Je frotte mes mains et je viens les placer en coques sur mes yeux pendant 2 minutes (*pour procurer de la chaleur*).

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 20 janvier 2020**

J'utilise les huiles essentielles

L'aromathérapie est une technique ancestrale, aux vertus reconnues sur le « bien-être ».

Quelques conseils.

Je l'utilise dans différentes préparations avec prudence

- Je dilue des gouttes dans une huile végétale pour les massages.
- Je mets quelques gouttes dans un diffuseur d'ambiance.
- Je les mélange avec une base neutre pour les rendre miscibles dans l'eau de mon bain.

Quelques gouttes pour améliorer mon sommeil

- Huile essentielle Petitgrain Bigarade calmante :
  Elle facilite la détente et lutte contre le stress. Ses vertus relaxantes favorisent l'endormissement (*en diffusion atmosphérique*).

- Huile essentielle de la Camomille romaine :
  Elle présente des vertus sédatives et antispasmodiques permettant aux personnes anxieuses de se détendre (*en diffuseur avant le coucher*).

- Huile essentielle de Lavande :
  Elle présente des vertus relaxantes (*en dilution dans un bain*). Je masse mes tempes pour favoriser l'endormissement.

Testez-les sur une petite portion de peau pour détecter une intolérance avant utilisation. Ces produits sont à utiliser avec précaution. Ne jamais utiliser chez les enfants et sur peaux fragiles. Demandez conseil à votre pharmacien.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'aromathérapie se pratique après conseil auprès de professionnels de santé, pour connaître ses effets.

Ces produits actifs sont à utiliser avec prudence (déconseillés pendant la grossesse, chez les enfants et dans certaines pathologies).

Laissez-vous gagner par l'extase, évaporez-vous !"

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 27 janvier 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"La musique est une composante de l'humain, elle ne nous laisse pas indifférent.

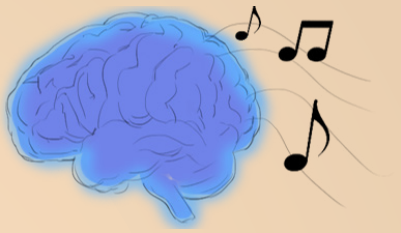
Accordez la musique à vos pensées, vivez vos émotions !

Bloquez votre niveau sonore à 75 décibels !"

J'écoute de la musique

La musique fait partie de notre quotidien. Nous l'écoutons, nous la pratiquons, nous l'aimons, elle est en nous !

La musique et ses bienfaits



- Elle peut soulager les douleurs.
- Elle peut améliorer la concentration.
- Elle peut aider à mieux s'endormir.
- Elle peut stimuler la créativité et les émotions.

Quelle musique choisir ?

- Je prends le temps d'écouter de la musique quotidiennement.
- Je trouve mon style et mon rythme.
- Je me fais plaisir.

J'agis contre le stress

- Je prends « un bain sonore » d'environ 20 minutes.
- Je choisis une musique avec un rythme plutôt lent *(ralentissement du rythme cardiaque, baisse de la tension artérielle et bonne régulation des niveaux d'hormones)*.

La musique est bénéfique à tout âge !
Un volume sonore au-dessus de 75 dB, en particulier lors de l'écoute avec un casque, provoque un risque de perte d'audition. La loi interdit le port d'un casque audio ou d'écouteurs en voiture, vélo et trottinette.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5

Parution : **Lundi 25 mars 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'eau est le meilleur carburant du corps qu'il soit en mouvement ou au repos.

Ayez votre réserve d'eau à portée de main et n'attendez pas la soif !"

Je m'hydrate

- L'eau est la boisson la plus consommée au monde.
- Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme.
- Elle permet notamment d'évacuer les toxines, d'hydrater les muscles et de favoriser la circulation sanguine.

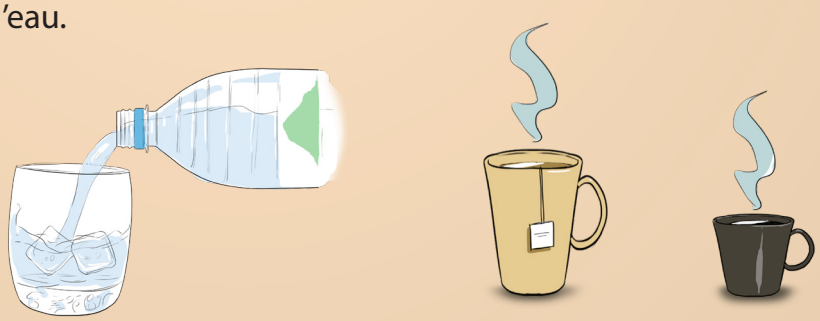
Même pour les activités sédentaires, je bois au moins 1,5 L d'eau par jour et plus en période de chaleur et en fonction de l'activité.

Quelques conseils.

Je bois de l'eau tout au long de la journée

- Je garde l'eau dans la bouche quelques secondes avant de l'avaler pour réduire la sensation de soif.
- Je prends des petites gorgées pour la digestion et l'assimilation des aliments.
- Je bois un grand verre d'eau 15 minutes avant le petit-déjeuner pour bien hydrater mon corps.
- Je bois également un verre d'eau avant d'aller me coucher pour éviter la déshydratation.

Le café et le thé ne remplacent pas l'eau. Ils sont plus diurétiques et font perdre de l'eau.



J'évite l'eau trop froide ou glacée, elle perturbe la digestion.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 1er avril 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

On peut accepter des variations de poids.

Les grands écarts nécessitent de recourir à un conseil médical.

Rester suffisamment actif contribue à garder un poids stable.

Je veille sur mon poids

Dans notre pays, le surpoids représente un véritable enjeu de santé publique.

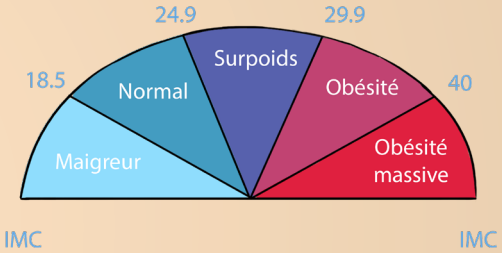
Comment connaître votre corpulence ?
Il existe une formule qui prend en compte la taille et le poids, c'est **l'Indice de Masse Corporelle**.

L'indice de Masse Corporelle (IMC)

Il permet de savoir si mon poids se situe dans une tranche normale, en situation de maigreur ou de surpoids. Cela permet d'évaluer les risques pour la santé.

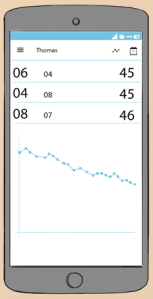
Je calcule mon IMC et je me situe sur le graphique.

$$\frac{\text{Mon poids actuel en kilogrammes}}{(\text{Ma taille en mètre})^2}$$



Je me pèse

- Une fois par semaine, le même jour et au même moment.
- Sur le même pèse-personne.
- Le matin à jeun dans l'idéal.
- Dans la même tenue.



Je peux suivre l'évolution hebdomadaire de mon poids avec une application sur smartphone qui calculera automatiquement mon IMC en mettant à jour mes données.

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour toute question relative à votre poids et avant de débuter un régime.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5

Parution : **Lundi 8 avril 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Faire 10 000 pas par jour, c'est être actif. Au-delà, c'est du plus pour la condition physique.

En groupe, avec des bâtons, avec un animal de compagnie, ça marche encore mieux.

À vos baskets !"

Je mesure mon activité physique quotidienne

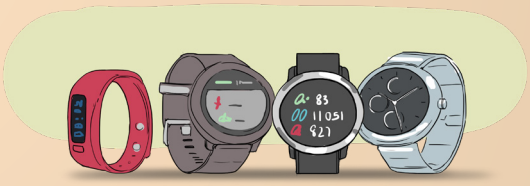
L'activité physique régulière est nécessaire pour être en bonne santé. Mais comment savoir si mon activité physique est suffisante ?

Quelques appareils permettent de mesurer la quantité d'activité physique et se fixer ses propres objectifs.

Le podomètre

- Pratique et peu couteux, il sert à mesurer le nombre de pas réalisés dans la journée.
- **Il ne permet pas de mesurer l'intensité de l'activité.**
- Facile à utiliser, il s'accroche à la ceinture.

La montre ou le bracelet connectés



- Je mesure mes calories dépensées.
- Je mesure mon nombre de pas effectués dans une journée.
- Je mesure la distance parcourue.
- Je mesure la durée de mon sommeil.
- Je mesure mon activité cardiaque.

Le téléphone *(smartphone)*

Il existe également différentes applications mobiles pour votre téléphone proposant :

- Différents exercices à faire en 7 minutes par jour.
- Un coach sportif virtuel qui vous prodigue conseil, objectif et vous guide pour les atteindre.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 15 avril 2019**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Renouons avec le plaisir de bien dormir, source d'équilibre physique et mental.

Dormir n'est pas du temps perdu.

Consacrez du temps au sommeil !"

Je respecte mon temps de sommeil

Le manque de sommeil a un effet négatif sur votre santé.

Des conseils pour bien dormir

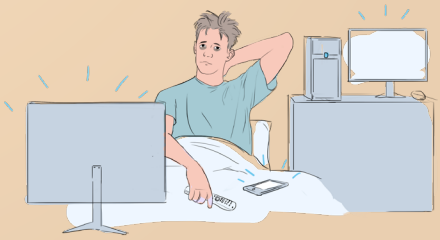
- Je me couche à des horaires réguliers.
- Je n'hésite pas à faire la sieste.
- Je lis avant de dormir.
- Je pratique une activité physique dans la journée.

Bouger

- Je fais du sport à intensité modérée en fin d'après-midi /début de soirée ce qui favorise l'endormissement et augmente la qualité du sommeil.
- J'évite de faire du sport à forte intensité dans les 4 heures qui précèdent mon coucher.
- Je promène mon chien après le repas du soir.

Favoriser son endormissement

- Je dors dans le noir, dans une pièce fraîche.
- Je ne prends pas d'excitant *(café, sodas)* avant de me coucher.
- Je ne bois pas d'alcool.
- Je ne mange pas trop.
- Je n'utilise pas de tablette, ni de téléphone portable.



© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je préserve ma santé

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 22 avril 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Beaucoup voire trop de théories sur l'alimentation !

Reprendre en main la préparation des repas régule la quantité et la qualité des repas.

Chercher à ressentir la satiété en mastiquant rend les aliments plus digestes.

Savourez votre cuisine !"

Je mesure mon alimentation

J'équilibre mon alimentation.

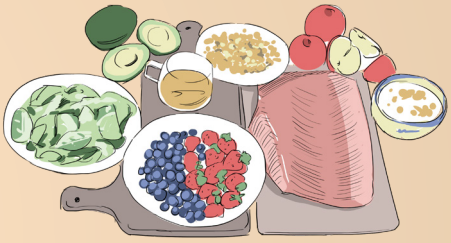
Quelques conseils.

- Je varie et j'équilibre mes repas.
- Je prépare mes repas de la semaine.

Bénéfice supplémentaire : je fais des économies et j'évite le gaspillage en achetant uniquement ce dont j'ai besoin.

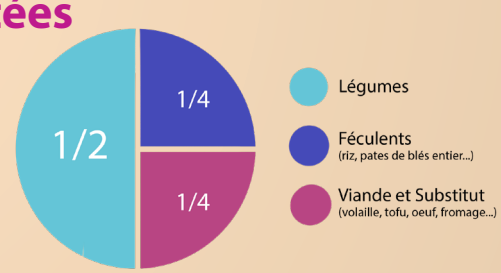
Je mange varié

- Je privilégie les fruits et les légumes de saison.
- Je limite le plus possible les produits transformés, industriels, saturés de sucres, de graisses et d'additifs alimentaires.



Je mange des portions adaptées

- Je mange le plus possible à heures fixes et j'évite le grignotage.
- Je me sers une portion adaptée, je ne me ressers pas.



Manger : c'est aussi se faire plaisir !

- Je cuisine des produits frais.
- Je mange hors de la maison, je prépare ma « lunch box » avec ce que j'ai.
- Je prends du temps pour manger.
- Je mastique les aliments, pour aider la digestion et éviter les lourdeurs après le repas.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 8 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Pour que ce soit bénéfique pour la santé, revisitez vos activités de la vie de tous les jours.

Reconsidérez activement votre quotidien !"

Je m'active au quotidien

Comment parvenir à être suffisamment actif ?

Quelques exemples

- Je promène régulièrement mon chien.
- Je vais systématiquement au marché à pied.
- Je jardine.
- Je bricole et j'entretiens mon logement.
- Je joue avec mes enfants.

Je profite de la moindre occasion pour bouger

- Je privilégie les escaliers, surtout en montée.
- Je quitte le métro ou le bus, un arrêt plus tôt.
- Je fais mes emplettes à pied ou à vélo.

Je suis actif devant la télévision

- Je fais du sport en regardant ma série préférée.
- Je repasse devant le journal télévisé.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 15 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le cœur participe au bon fonctionnement de l'organisme quand il est intact et tonique.

Prenez avis auprès de votre médecin traitant surtout pour la reprise du sport.

Ayez à cœur d'être préventif !"

J'entretiens mon cœur

Adopter une bonne hygiène de vie participe à la protection du cœur et des vaisseaux. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice quotidien.

Je réduis les risques

- J'arrête de fumer.
- J'adopte une bonne alimentation.
- J'ai une bonne hygiène buccale *(brossage des dents après chaque repas).*

Je pratique une activité physique modérée

- Je tonifie mon cœur.
- Je réduis les risques cardiovasculaires.
- J'allonge ma durée de vie.

Je renforce mon cœur

- J'effectue des séances de marche rapide, course à pied, natation d'intensité croissante.
- J'augmente la durée et l'intensité de l'effort au bout de quelques mois.

Je récupère

- Je m'hydrate avec de l'eau sans sucre et tempérée.
- Je m'alimente (fruits secs, fruits frais, agrumes).
- J'attends 30 minutes après l'arrêt de l'effort avant de me doucher.

Demander conseil à votre médecin avant toute reprise d'activité sportive, même modérée.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 22 juillet 2019**

Je me déplace à pied

Pour vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre esprit, la marche à pied est l'activité qu'il vous faut !

Je suis actif, je marche

- Je maintiens mon poids stable en marchant 1 heure par jour et avec une alimentation équilibrée.
- J' assouplis mes articulations.
- Je digère mieux après le repas.
- J'adopte une marche « sportive » pour tonifier mon corps *(je me tiens droit, le ventre rentré et je balance les bras)*.

Quelques exemples

- Je vais faire mes courses à pied.
- Je marche en famille ou entre amis.
- Je marche au moins 15 minutes après déjeuner.
- Je vais chercher mes enfants à l'école à pied.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Marcher est une fonction primordiale pour la santé de l'homme.

Adaptez vos modes de déplacement à l'état de vos articulations.

Allez de l'avant !"

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 29 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Sur un vélo d'appartement ou d'extérieur, comme pour toute activité physique, prenez le temps d'échauffer vos muscles et d'assouplir vos articulations avant l'effort et d'étirer vos tendons et vos muscles après l'effort.

Adoptez le bon braquet !"

Je brûle mes calories en faisant du vélo

Je consomme des calories en pratiquant une activité physique régulière. **Pédaler vous permet d'arriver à cet objectif comme nager ou faire du fitness.**

À l'intérieur

- J'opte pour le vélo d'appartement.
- Je choisis un équipement adapté, vêtements aérés et chaussures de sport.
- J'adopte une bonne position en pédalant.
- Je m'échauffe 10 minutes puis je pédale 15 minutes à intensité soutenue.

Poids	60kg		70kg		80kg		90kg	
Sexe	Hom	Fem	Hom	Fem	Hom	Fem	Hom	Fem
vélo (20km/h)	317	302	369	352	422	402	475	452
Natation (25 m/min)	324	308	378	359	432	410	486	462
Natation (40 m/min)	960	916	1120	1068	1280	1221	1440	1373
Fitness (cardio)	453	432	529	504	604	576	680	648
Musculation	325	238	380	278	434	317	488	357
Gym aquatique	247	236	288	275	330	315	371	354

À l'extérieur

- J'utilise un équipement adapté.
- Je roule à vitesse modérée pendant 30 à 45 minutes sur un parcours plat.
- Je réalise mon parcours en famille ou entre amis pour me motiver dans une ambiance conviviale.

Demander conseil à votre médecin avant toute reprise d'activité sportive, même modérée.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 5 août 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Prenez le temps de renforcer votre sangle abdominale par des exercices de gainage simples, au moins 2 fois par semaine.

Transverse, grand droit, obliques, des muscles à stimuler pour avoir un corps en forme !

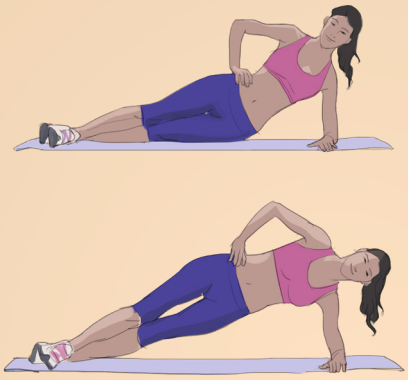
À vos tapis !"

Je renforce mes muscles

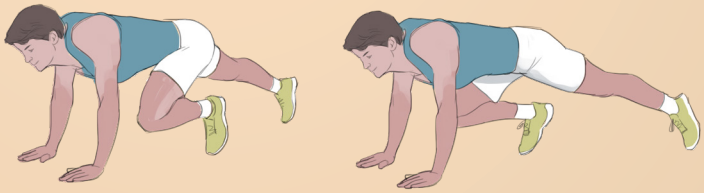
Avoir des muscles dynamiques et toniques permet d'évoluer aisément dans votre environnement.

Quelques exercices

A répéter 5 fois, tenir la position pendant 20 secondes.



- Je suis allongé sur le côté, je m'appuie sur mon avant-bras, le coude à 90° pour lever mon bassin, jambes tendues.
- Je suis sur le dos en appui sur mes avant-bras et je lève mon bassin, jambes tendues.



- En position de pompes, je ramène un genou vers mon bras, l'autre jambe tendue et j'alterne de manière dynamique.

Exercices déconseillés en cas de douleurs cervicales, dorsales et lombaires.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 21 octobre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Alimentation équilibrée, sommeil respecté et activité physique régulière constituent le tiercé gagnant d'une bonne hygiène de vie.

Parions sans risque !"

J'adopte une bonne hygiène de vie

Quelques conseils pour bien récupérer pendant mon sommeil.

J'adapte mon rythme alimentaire

- J'ai moins envie de manger sucré dans la journée si je dors suffisamment.
- Je prévois 3 repas par jour, voire une collation à 16h.
- Je prends un repas léger le soir (*ex : poisson et légumes*).
- Je peux boire une infusion avant de me coucher.

Je favorise un sommeil de qualité

- Je me couche, de préférence, à heures fixes.
- Je me couche dans le noir le plus complet pour favoriser mon endormissement.
- Si je ne m'endors pas, je choisis une activité peu stimulante (*musique douce, exercices de relaxation*), à pratiquer dans une pièce différente avec une lumière tamisée pour me détendre.

Je fais de l'activité physique

Je m'active dans la journée pour m'endormir facilement :

- Je pratique une activité physique dynamique le matin pour bien commencer ma journée (*marche rapide, vélo, etc.*).
- Je privilégie le soir des activités douces (*yoga, étirements, taï-chi, etc.*).

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 28 octobre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Un principe de précaution est d'éloigner vos appareils connectés pendant votre sommeil.

Vos smartphones sont susceptibles d'émettre des ondes qui impactent la santé.

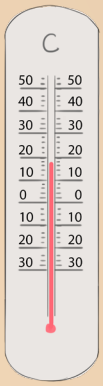
Prévenez-vous de l'électro-sensibilité !"

J'adapte mon espace de sommeil

Bien dormir est indispensable pour reconstituer nos réserves énergétiques.

Quelques conseils pour agencer mon espace de sommeil.

Je crée une ambiance apaisante



- Je privilégie une pièce claire.
- Je dors dans une pièce désencombrée.
- J'aère ma chambre dans la journée.
- Je règle la température entre 15 et 18°C (*cela permet de maintenir les échanges thermiques entre le corps et l'air*).

Je positionne mon lit

- Je place la tête du lit contre un mur.
- J'oriente ma tête de lit au nord pour une nuit récupératrice ou à l'est pour un réveil tonique.
- Je vois la porte de ma chambre depuis mon lit.

J'éloigne les écrans

- Je laisse smartphone, tablette, téléviseur et ordinateur hors de ma chambre.

C'est en se couchant dans un espace sobre (*désencombré*) que l'on vide sa tête et que l'on s'endort sans tracas.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 4 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Un sommeil récupérateur est indispensable à notre équilibre physique et psychique.

Le marchand de sable est passé !

Écoutez-le !"

Je respecte mon temps de sommeil

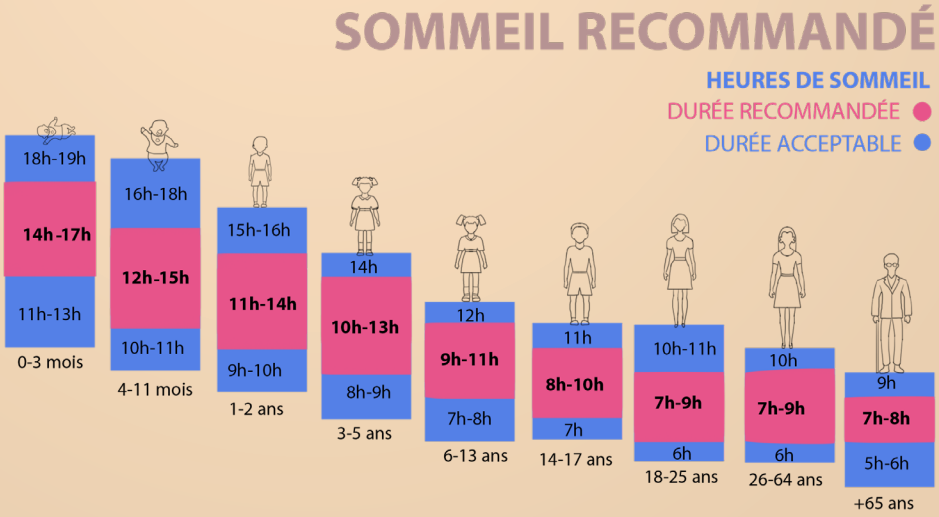
« Gros dormeur », « petit dormeur », « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil.

Quelques conseils pour mieux organiser mon sommeil.

J'analyse mon horloge biologique

- Je respecte mes cycles de sommeil pour me réveiller en pleine forme (*pour un adulte en moyenne 5 à 6 cycles complets de 90 minutes*).
- Je me couche dès les premiers signes d'endormissement.
- Je compte mon nombre d'heures de sommeil.
- Je repère mes signes de fatigue (*bâillements, clignements des paupières, lassitude physique, etc.*).

Je m'étire et je me lève progressivement au réveil.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 11 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"La durée et la qualité du sommeil sont en lien direct avec une alimentation équilibrée et régulée.

Souper léger, bonne nuitée assurée !"

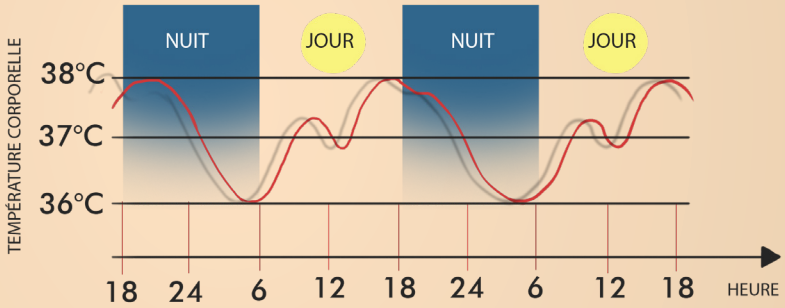
Je soupe bien pour mieux dormir

Un sommeil récupérateur se prépare avec une alimentation équilibrée.

Quelques conseils diététiques pour passer une bonne nuit.

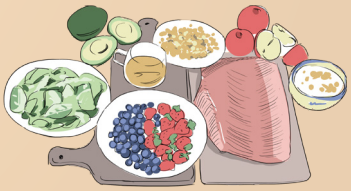
Je ne mange ni trop, ni trop tard

- Je mange léger le soir pour maintenir une température corporelle basse, source d'un bon sommeil.
- J'attends au moins 2 heures, après le repas du soir, avant d'aller me coucher pour faciliter ma digestion.



Le soir, je sélectionne mes aliments

- Je mange des aliments riches en glucides à index glycémique bas (*pâtes, céréales, riz complet, etc.*).
- J'évite les excitants (*thé, café ou chocolat en grande quantité*).
- J'évite les plats trop épicés et trop riches en acides gras (*charcuterie, fromage, viennoiseries, etc.*).
- J'évite l'alcool.



© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 18 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Quelques soient le lieu et le moment, en toute sécurité, lâchez prise pour vous régénérer et mieux vous reconcentrer.

À l'égal d'une pause café !"

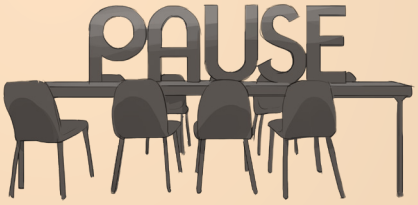
Je prends des pauses

Dans la vie quotidienne, y compris à titre personnel, faire des pauses est recommandé.

Comment faire des pauses efficaces ? Quelques conseils.

Je fais une pause efficace

- Je quitte les écrans des yeux toutes les 20 minutes en regardant au loin pour lutter contre la fatigue visuelle.
- Je me frotte les mains pour dégager de la chaleur et les pose sur mon visage (*sensation de détente*).
- Je bouge, je marche pour activer mes muscles et ma circulation sanguine.
- Je profite de ma pause déjeuner pour faire des exercices de relaxation ou une micro-sieste.



Je fais une micro-sieste pour me ressourcer

- Pas plus de 10 minutes.
- Je m'assois ou je m'allonge confortablement.
- Je repose mes yeux.
- Je détends mes muscles.
- Je retrouve de l'énergie.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 3 février 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Maîtrisez, mastiquez, dégustez, appréciez, modérez, véritable art de vivre...

Ne soyez pas gloutons !"

J'ai faim et je me rassasie

Manger est une réponse à un plaisir et à un besoin énergétique. Maîtriser son alimentation nécessite d'apprendre à repérer les signes de faim et de satiété.

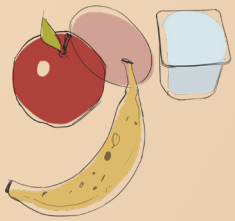
Comment savoir si j'ai correctement mangé ?

Je ressens la satiété

- Je suis à l'écoute de ma sensation de faim.
- Je suis rassasié en un temps minimum de 20 minutes.
- Je développe le plaisir du goût en mastiquant.
- J'espace mes bouchées.

Je prends le temps de mastiquer

- Je mastique jusqu'à 30 fois chaque bouchée avant de l'avaler (*pour broyer les aliments et pour produire de la salive*).
- Je remplis progressivement mon estomac.
- Je pose ma fourchette entre chaque bouchée.



J'évite de grignoter au cours de la journée

- Je prends un petit déjeuner équilibré (*glucides, fruits, laitage, protéines*).
- Je choisis des boissons sans sucre.
- Je détourne ma sensation de faim en respirant profondément plusieurs fois.
- Je prends un encas si nécessaire (*fruits frais*).

Je commence par boire un grand verre d'eau avant de manger pour préparer mon estomac.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 10 février 2020**

Je m'alimente au cours de la journée

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Votre corps nécessite des nutriments et des vitamines en quantité suffisante d'où la nécessité d'une alimentation variée et équilibrée.

Carburez de façon raisonnée !"

Je mange copieusement le matin

- Je prends un petit déjeuner équilibré et peu sucré (*boissons chaudes, œufs, laitages, fruits, fruits à coque, protéines animales ou végétales*).
- J'adapte mon petit-déjeuner en fonction de ma dépense énergétique de la journée.

Je mange équilibré le midi

- Je mange un plat unique composé de protéines animales ou végétales avec des féculents, des légumes et des légumineuses.
- Je me limite en pain.
- J'opte pour un dessert léger (*fromage blanc, fruits frais ou cuits, etc.*).

Je mange léger le soir

- Je prépare des légumes avec du poisson ou une « soupe maison ».
- J'opte pour une boisson relaxante et apaisante le soir (*tisane, infusion, décoction, etc.*).

J'évite le sucre.
Je prends une collation si besoin à 16 heures (*laitages, fruits frais, produits céréaliers, eau*).

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 17 février 2020**

Je choisis les bons aliments

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Retrouvez le plaisir de la cuisine à l'ancienne avec des légumes de saison, des légumes « oubliés ».

Que c'est doux une cocotte qui siffle dans une cuisine qui chante ! »

Je privilégie le goût

- Je cuisine des produits naturels et de saison.
- J'enrichis mes recettes avec des herbes fraîches, des épices, des agrumes.

J'opte pour des produits frais

- J'incorpore 2 fruits et 3 légumes par jour à mes préparations culinaires.
- Je choisis des fruits et des légumes de saison aux couleurs vives (*aliments riches en antioxydants et vitamines*).
- Je privilégie les produits locaux.

J'évite les aliments transformés

- Je privilégie les aliments complets ou semi-complets riches en fibres, en vitamines et en minéraux.
- J'évite les aliments raffinés (*farines blanches, sucres blancs*), les produits « ultratransformés » (*produits industriels*).
- Je limite les plats préparés contenants des additifs, sels, exhausteurs de goût ou colorants.

Mastiquez lentement pour être rassasié et pour bien digérer !
Exercez-vous au béaba du nutri-score !

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 24 février 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le glucose est l'élément énergétique essentiel du corps et en particulier du cerveau.

L'excès de sucres est générateur de malaises.

Adoptez le bon régime !"

Je réponds aux besoins essentiels

L'alimentation apporte vitamines, oligoéléments, minéraux, acides gras essentiels, eau, pour le bon fonctionnement de l'organisme.

J'opte pour des aliments riches en fer

- Je mange de la viande rouge et des abats (*pas plus de deux fois par semaine*).
- Je mange des sardines à l'huile, du hareng mariné, des fruits de mer et des œufs.
- Je mange des fruits secs, des légumes à feuilles verts foncés, des légumineuses et de temps en temps des fruits oléagineux.

Je mange des glucides complexes

- Je mange du pain et des céréales complètes pour leur digestion lente et leur effet nutritif pour le cerveau et les muscles.
- Je mange des pâtes et du riz complets.

Je reste constamment hydraté

- Je consomme environ 1 à 1,5 litres de boisson (*eau, infusion, thé...*) au cours de la journée et en fonction de mon activité physique.
- Je bois par petites gorgées et je consomme des aliments riches en eau (*légumes, fruits*).

J'évite l'alcool.

© Tous droits réservés - 2019

AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 02 mars 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« L'encas peut faire partie de votre « kit de survie. »

L'encas, ce n'est pas du grignotage !

Constituez votre coffre à glucides et n'oubliez pas de changer le code ! »

Je prends un encas

Un encas peut être nécessaire en cours de journée. Il est recommandé de privilégier les glucides lents.

Quelques conseils.

Je choisis des glucides lents

- Je les choisis pour réguler ma glycémie.
- J'évite les bonbons, gâteaux, sodas qui font grimper ma glycémie et qui au long terme et en grandes quantités provoquent des troubles de santé (*diabète, surpoids et maladie du soda*).

Je mange des fruits

- Je mange des pommes faciles à transporter et à conserver. Certaines sont rassasiantes et remplies d'antioxydants.
- Je mange des bananes mûres très riches en oligoéléments (*magnésium et potassium*), en bons sucres qui ont l'avantage de couper la faim.

Je mange des œufs durs

- Je consomme des œufs durs, excellents encas remplis de bonnes graisses et de protéines (*à limiter à 3 par semaine*).

Je mange des fruits à coque

- Je prends des fruits oléagineux en quantité adaptée. Ce sont des encas très pratiques à transporter et à conserver. Ils sont porteurs de bonnes graisses rassasiantes (*3 poignées par semaine*).

© Tous droits réservés - 2019

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

LE COMITÉ DE VALIDATION

DR JACQUES ROUSSEL
Médecin
Fédéral

ALAIN VALENTIN
Président
Général

PIERRE HULIN
Secrétaire
Général

SYLVIE JORY
Membre du
Bureau Fédéral

DOMINIQUE OZIL
Président de
Comité régional

NICOLAS ADON
Responsable
Régional

CLÉMENT GATEAU
Chef de projet
J'MACTIV by ASPTT

CHARLY PARMENTIER
Chargé de développement
des offres sportives

DJANGO KANTÉ
Responsable
communication

VALÉRIE LENGAGNE
Chargée de gestion
comptable / Préventeur

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE LA FSASPTT ET REJOIGNEZ-NOUS SUR

asptt.com
jmactiv-entreprise.asptt.com

Fédération Sportive des ASPTT
5 rue Maurice Grandcoing - 94200 IVRY-SUR-SEINE
jmactiv-entreprise@asptt.com

ASPTT

FEDERATION OMNISPORTS

cultivons vos envies