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

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE