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

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE