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)

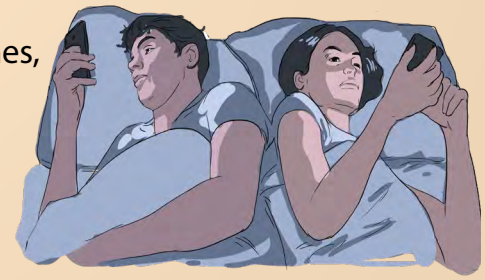
- Les « bips et dings » en tout genre ramènent mon attention vers mon téléphone sans arrêt.
- Dans les paramètres de mon téléphone, je limite les notifications au strict nécessaire, voire je les désactive toutes.

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.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE