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

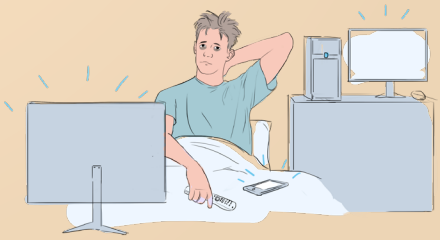
- Je me couche à des horaires réguliers.
- Je n'hésite pas à faire la sieste.
- Je lis avant de dormir.
- Je pratique une activité physique dans la journée.

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.



J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE