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

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE