AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 4 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Un sommeil récupérateur est indispensable à notre équilibre physique et psychique.

Le marchand de sable est passé !

Écoutez-le !"

Je respecte mon temps de sommeil

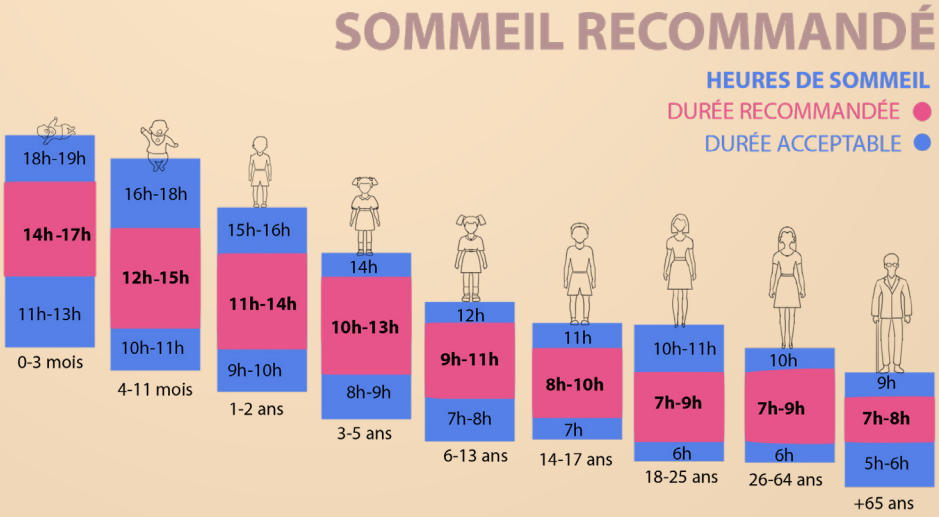
« Gros dormeur », « petit dormeur », « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil.

Quelques conseils pour mieux organiser mon sommeil.

J'analyse mon horloge biologique

- Je respecte mes cycles de sommeil pour me réveiller en pleine forme (*pour un adulte en moyenne 5 à 6 cycles complets de 90 minutes*).
- Je me couche dès les premiers signes d'endormissement.
- Je compte mon nombre d'heures de sommeil.
- Je repère mes signes de fatigue (*bâillements, clignements des paupières, lassitude physique, etc.*).

Je m'étire et je me lève progressivement au réveil.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE