AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 11 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"La durée et la qualité du sommeil sont en lien direct avec une alimentation équilibrée et régulée.

Souper léger, bonne nuitée assurée !"

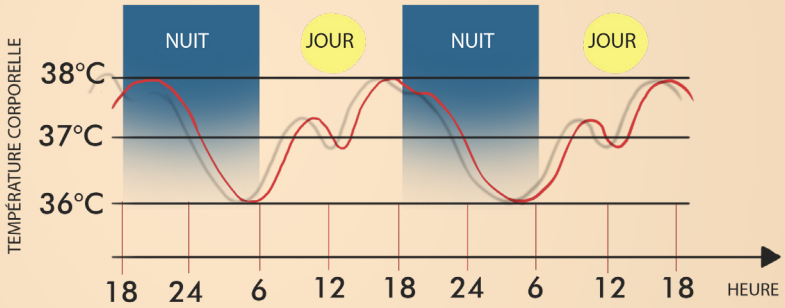
Je soupe bien pour mieux dormir

Un sommeil récupérateur se prépare avec une alimentation équilibrée.

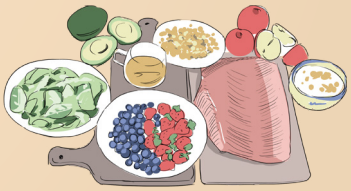
Quelques conseils diététiques pour passer une bonne nuit.

Je ne mange ni trop, ni trop tard

- Je mange léger le soir pour maintenir une température corporelle basse, source d'un bon sommeil.
- J'attends au moins 2 heures, après le repas du soir, avant d'aller me coucher pour faciliter ma digestion.



Le soir, je sélectionne mes aliments



- Je mange des aliments riches en glucides à index glycémique bas (*pâtes, céréales, riz complet, etc.*).
- J'évite les excitants (*thé, café ou chocolat en grande quantité*).
- J'évite les plats trop épicés et trop riches en acides gras (*charcuterie, fromage, viennoiseries, etc.*).
- J'évite l'alcool.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE