

Je prends soin de ma santé

Je dors



Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



Un principe de précaution est d'éloigner vos appareils connectés pendant votre sommeil.

Vos smartphones sont susceptibles d'émettre des ondes qui impactent la santé.

Prévenez-vous de l'électro-sensibilité !



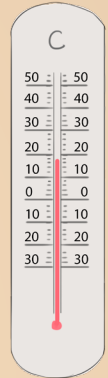
J'adapte mon espace de sommeil

Bien dormir est indispensable pour reconstituer nos réserves énergétiques.

Quelques conseils pour agencer mon espace de sommeil.

Je crée une ambiance apaisante

- ◇ Je privilégie une pièce claire.
- ◇ Je dors dans une pièce désencombrée.
- ◇ J'aère ma chambre dans la journée.
- ◇ Je règle la température entre 15 et 18°C (cela permet de maintenir les échanges thermiques entre le corps et l'air).



Je positionne mon lit

- ◇ Je place la tête du lit contre un mur.
- ◇ J'oriente ma tête de lit au nord pour une nuit récupératrice ou à l'est pour un réveil tonique.
- ◇ Je vois la porte de ma chambre depuis mon lit.



J'éloigne les écrans

- ◇ Je laisse smartphone, tablette, téléviseur et ordinateur hors de ma chambre.



C'est en se couchant dans un espace sobre (désencombré) que l'on vide sa tête et que l'on s'endort sans tracas.

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies