

Conseils sur l'hygiène de vie du sportif



en période de confinement

GARDER LE RYTHME

CONSIGNES

Garder son rythme habituel de sommeil et d'heure des repas

Garder un rythme de travail scolaire

Ne vous laissez pas décrocher au niveau des études

Limiter la durée des exercices physiques à des séances d'1 heure maximum

Privilégier plutôt 2 séances d'activité physique dans la journée avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances

OBJECTIFS

Pouvoir reprendre un rythme de VIE QUOTIDIENNE le plus normal possible dès la sortie du confinement

Pour le sport, la REPRISE sera PROGRESSIVE avec de nombreuses précautions



GERER SON SOMMEIL

CONSIGNES

Garder des horaires (coucher et lever) réguliers

Mettre une alarme à heure fixe

Dormir au moins 8 heures

Ne pas rester dans son lit inutilement

Faire une sieste éventuellement (mais pas plus d'une demi-heure)

Se coucher tôt car c'est dans la première partie de nuit que s'élabore notre immunité

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.



BIEN S'HYDRATER

CONSIGNES

Se peser le matin pour vérifier son poids

Toujours avoir sa gourde à proximité

Boire 2/3 gorgées toutes les 15 minutes

Vérifier que ses urines restent bien claires

OBJECTIFS

Penser à toujours bien s'hydrater pour favoriser la circulation sanguine et rester en forme



L'EXPOSITION AUX ECRANS

CONSIGNES

Sélectionner ses programmes et éteindre immédiatement après

Désactiver les notifications

Programmer des moments sans écrans et sans téléphone

S'essayer à de nouveaux hobbies : puzzle, peinture, dessin... développer son côté créatif
Pratiquer une activité méditative (yoga, méditation...) pour se recentrer sur soi



POURQUOI

Risques pour la santé oculaire, mentale et neuronale

Limiter la surexposition aux informations

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.