



Conseils sur l'hygiène de vie du sportif

PÉRIODE DE CONFINEMENT

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)
- Ne pas se coucher trop tard

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



Limiter l'exposition aux écrans

Pourquoi ?

Risques pour la santé oculaire, mentale et neuronale

Limiter la surexposition aux informations



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

Objectif :

Ne pas surchauffer son cerveau

Vitamine D

Consignes

- **S'exposer environ 15 minutes au soleil chaque jour**
- **Manger un peu de (au choix) :**
 - Huile de foie de morue
 - Flétan
 - Truite saumonée
 - Sardine
 - Margarine
 - Fromage blanc

Objectifs :

Optimiser le travail musculaire et le métabolisme osseux

