



# 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**

