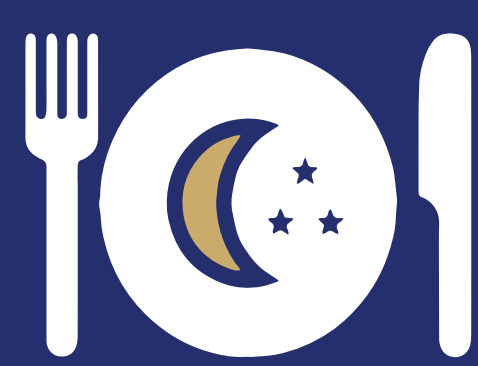


Les recherches, les protocoles et les collaborations passées ou en cours avec les fédérations ont permis d'identifier un ensemble de facteurs perturbateurs et de spécificités. Elles nous permettent de mettre en lumière des bonnes pratiques et de proposer des moyens d'actions personnalisés.

LES BONNES PRATIQUES



CONSERVER UN RYTHME
VEILLE / SOMMEIL
RÉGULIER ENTRE LA
SEMAINE ET LE WEEK-END



DINER
3 HEURES
AVANT
LE COUCHER



CRÉER UNE ROUTINE
POUR FAVORISER UN
ENDORMISSEMENT
RAPIDE



PROSCRIRE
LE CAFÉ
APRÈS
14H



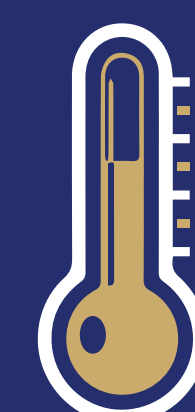
EVITER LES DISPOSITIFS
ÉLECTRONIQUES AU
MOINS 1H AVANT LE
COUCHER



PRATIQUER UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
EN JOURNÉE À
L'EXTÉRIEUR

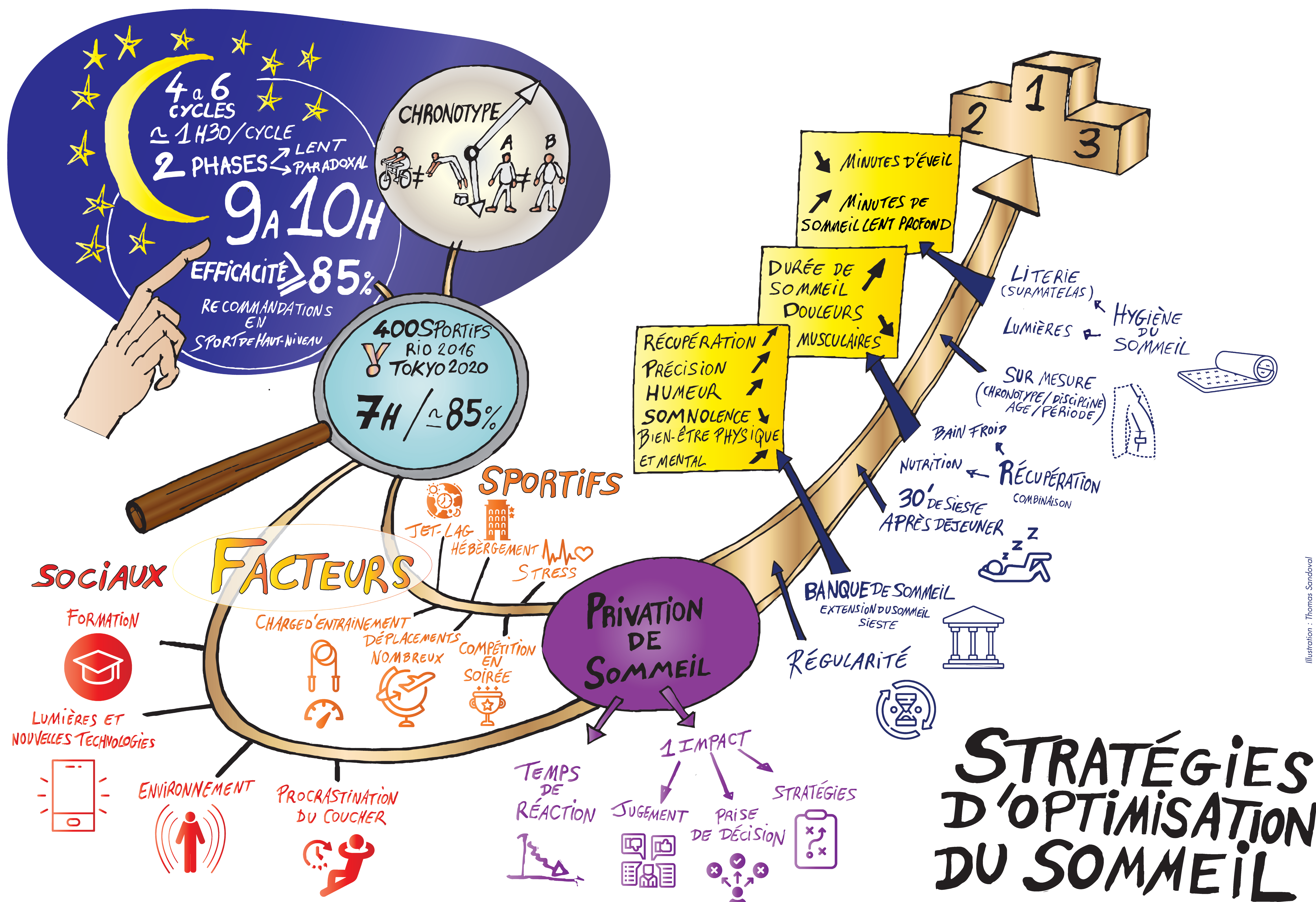


COMPLÉTER LE SOMMEIL
NOCTURNE PAR UNE
SIESTE COURTE (30 MIN)
OU LONGUE (1H30) EN
MILIEU DE JOURNÉE



DORMIR AU CALME
À UNE TEMPÉRATURE
CONFORTABLE
(18 À 20 °), ET DANS
L'OBSCURITÉ

SOMMEIL ET SPORT DE HAUT-NIVEAU



+ D'INFOS