

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ALLIÉE D'UN BON SOMMEIL !

BOUGER POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL !

PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR
ET D'INTENSITÉ MODÉRÉE



Diminution du temps
d'endormissement et augmentation
de la durée du sommeil



Sommeil plus profond, de meilleure
qualité et donc plus efficace



Amélioration de la qualité d'éveil
et bonne récupération physique



Meilleure vigilance et moins
de somnolence en journée



Renforcement
de l'horloge biologique

SOMMEIL PLUS RÉPARATEUR
POUR UNE SENSATION
DE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

DORMIR POUR AMÉLIORER SA PERFORMANCE PHYSIQUE !

LES CONSÉQUENCE D'UN MANQUE
DE SOMMEIL SUR L'ORGANISME



Augmente la somnolence
et diminue l'attention



Intensifie les symptômes
de la fatigue (*diminution des stocks
d'énergie, dommages musculaires, douleurs*)



Multiplie les risques
de blessures



Altère la récupération
physique



Diminue la performance
sportive



LE MANQUE DE SOMMEIL ACCROÎT
LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN
SURPOIDS, VOIRE UNE OBÉSITÉ

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

De préférence **le matin ou dans la journée**,
3 h minimum avant l'heure du couché.

ATTENTION !

Une activité physique réalisée le soir retarde
l'endormissement, augmente la température corporelle
et la libération des hormones de stress et d'éveil,
et diminue l'efficacité du sommeil.

