



#TOUS ENSANTÉ



#1 LE SOMMEIL

Après l'été, c'est le moment de reprendre le rythme avec #TousEnSanté ! Pendant 30 jours, relevez des défis en équipe autour du sommeil, de l'alimentation et de la sédentarité.

RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR LE SOMMEIL



RETROUVEZ UN RYTHME DE SOMMEIL RÉGULIER

- Choisissez une heure de réveil fixe réaliste
- Gardez-la 7jr/7 pendant 3 semaines pour recalibrer votre horloge biologique



RESPECTEZ VOTRE BESOIN DE SOMMEIL

- Couchez-vous quand les signes de fatigue arrivent (bâillements, picotement des yeux, etc.)
- Instaurez une routine d'endormissement



EN CAS D'INSOMNIE, NE RESTEZ PAS PLUS DE 30 MIN DANS VOTRE LIT

➔ Découvrez encore plus de conseils experts sur le sommeil



LES CHALLENGES DE LA SEMAINE

- 1 Régler son réveil toujours à la même heure (même le week-end)
- 2 Faire une micro sieste après le déjeuner
- 3 Après 15 h, limiter café, thé, sodas caféinés et boissons énergisantes
- 4 Couper les notifications 30 min avant de vous coucher
- 5 Avant de dormir, prendre 2 minutes pour respirer lentement

JOUEZ ET
TENTEZ DE **GAGNER**
UN **BIGBAG**
POUR VOS ÉQUIPES !

