

Fiche éducative HEAD

Check list pour un meilleur sommeil



Lève-toi à heure régulière,
y compris le week-end



Expose toi à la lumière
naturelle la journée, et
tamise le soir



Etablit toi une routine chaque
soir



Ne pas ouvrir ses mails, ou
son ordinateur de boulot le
soir.



Le soir privilégie une
activité relaxante, dans le
silence.



Ne pas consommer de
substances excitantes le
soir.



Aller se coucher lorsque la
fatigue se fait ressentir



Pratique une activité
physique régulièrement



Pas de télévision dans la
chambre



Mange léger et équilibré le
soir



Il faut une chambre fraîche
et aérée



Limite les lumières des
écrans le soir, et stop les
applications stimulantes

**Inutile de tout changer en une fois. Soyez indulgent envers
vous-même : une habitude à la fois, un mois à la fois.
Pourquoi ne pas en faire un défi mensuel sur l'année ?**

Fiche éducative HEAD

Le paradoxe de l'activité physique

Beaucoup de travailleurs de bureau connaissent ce sentiment : une fatigue persistante, des douleurs ici et là. Et lorsqu'on leur suggère de faire du sport, un conflit interne surgit : « Je suis déjà tellement fatigué, comment trouver la force de faire du sport ? »

C'est là tout le paradoxe de la sédentarité.

Si vous passez la journée assis, enchaînant les cafés et les pressions professionnelles, votre cerveau est en surchauffe. Il gère un stress intense, ce qui augmente votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle. En revanche, votre corps, lui, est au repos total. C'est comme faire tourner le moteur d'une voiture au point mort : cela consomme de l'énergie, mais ne génère aucun mouvement.

Le soir, vous êtes épuisé. Mais est-ce une fatigue saine et équilibrée ? Non. Votre cerveau est exténué, mais votre corps, lui, est en manque d'effort physique. Ce décalage crée une confusion totale qui peut provoquer des troubles du sommeil. Votre cerveau ne sait plus s'il doit se détendre ou rester en "mode combat".

Une solution simple : le mouvement

Pour réguler ce paradoxe et équilibrer votre dépense mentale avec une dépense physique, la solution est simple : reprendre une activité physique.

Il ne s'agit pas de devenir un athlète du jour au lendemain. Commencez par de petits gestes : la marche, le vélo, un peu de jardinage. Ces mouvements créent une fatigue physique saine, bien différente de la fatigue mentale. Pensez-y : comparez votre état après une longue marche à celui que vous ressentez après une journée de travail stressante. Ce n'est pas le même ressenti, n'est-ce pas ?

La clé réside dans la progressivité et la répétition.

- Commencez par des séances courtes de 20 minutes.
- Intégrez le mouvement dans votre quotidien : marchez pour aller au travail, profitez de votre pause déjeuner pour vous promener.

Avec le temps, vous pourrez augmenter l'intensité et vous sentirez mieux dans votre corps. Vous dormirez mieux, ce qui aura un impact direct sur votre concentration, votre humeur et même votre capacité à prendre des décisions.

En bref, même si vous vous sentez fatigué, le chemin de l'activité physique est celui qui vous donnera le moins de fatigue à long terme.