

Synthèse des conseils pour les facteurs individuels

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

1

Bien manger et s'hydrater :

- ❖ Privilégier une alimentation variée et équilibrée.
- ❖ Boire régulièrement tout au long de la journée.
- ❖ Adapter ses apports à ses besoins et à son niveau d'activité.
- ❖ Favoriser le maintien d'un poids compatible avec une bonne santé.



2

Favoriser un sommeil récupérateur :

- ❖ Veiller à dormir suffisamment et à conserver des horaires aussi réguliers que possible.
- ❖ Mettre en place des conditions favorables à un sommeil de qualité.
- ❖ Être attentif aux signes de fatigue persistante ou de manque de récupération.
- ❖ Consulter un professionnel en cas de difficultés durables affectant le sommeil ou le quotidien.



Synthèse des conseils pour les facteurs individuels

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

3

Bouger régulièrement :

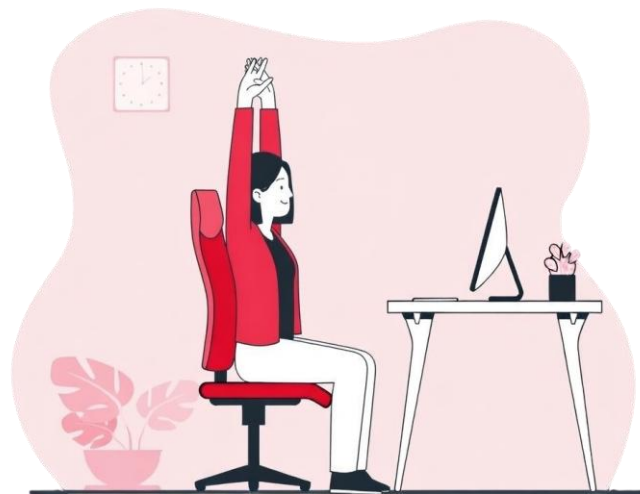
- ❖ Alternier régulièrement les périodes assises avec des moments de mouvement.
- ❖ Profiter des occasions du quotidien pour marcher ou se déplacer.
- ❖ Se lever régulièrement et changer de posture au cours de la journée.
- ❖ Privilégier les escaliers lorsque cela est possible.
- ❖ Intégrer une activité physique régulière adaptée à ses capacités et à ses envies.



4

Mobiliser son corps:

- ❖ Profiter des pauses ou des changements d'activité pour mobiliser le corps.
- ❖ Réaliser des mouvements doux des épaules, du dos, du cou et des bras.
- ❖ Alternier les postures plutôt que de chercher à maintenir une posture « parfaite ».
- ❖ Effectuer les exercices progressivement et sans provoquer de douleur.
- ❖ Adapter les mouvements à ses capacités et à son état du moment.



Synthèse des conseils pour les facteurs individuels

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

5

Soutenir la récupération :

- ❖ Réduire ou arrêter le tabac et se faire accompagner si nécessaire.
- ❖ Identifier les habitudes qui peuvent nuire à la récupération et au bien-être.
- ❖ Privilégier des changements progressifs et réalistes.
- ❖ S'appuyer sur les ressources et les professionnels disponibles en cas de besoin.

