



# Stratégies de gestion d'énergie

## Personne

### Sommeil

- Limite-toi à 30 minutes lorsque tu prends une sieste
- Avant de dormir:
  - Réalise une activité de détente hors de la chambre
  - Évite les écrans et les liquides

### Activité physique

- Priorise l'activité physique au quotidien pour plus d'énergie à long terme!

## Environnement



Gants en caoutchouc



Élastiques



Ouvre-boîte



Napperon antidérapant



Mousqueton



Cabaret pour marchette



Grossisseur de manche



Loupe

## Occupation

- Répartis tes activités sur plusieurs jours de la semaine
- Intègre des pauses et des micropauses dans tes activités
- Un horaire hebdomadaire peut t'aider à planifier tes activités et tes pauses!

