

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE RENTRÉE :

A la fin de cet été nous allons devoir faire face à une double rentrée : l'habituelle fin de l'été (des vacances, de la vie dehors et retour au travail ou en cours) mais aussi le retour au présentiel. Retour au travail en physique, déplacements quotidiens et adaptation aux rythmes scolaires. Il est donc nécessaire d'intégrer un maximum de choses positives dans notre vie pour nous sentir en forme, plus résistants et heureux. Voici quelques conseils pratiques, faciles à mettre en place pour nous aider à nous sentir mieux. Un bon état psychologique a une influence positive sur notre santé et vice versa.

Misez sur une alimentation saine, simple et variée



La rentrée est le plus mauvais moment pour faire un régime. Votre corps a besoin d'emmagasiner des forces pour avoir assez d'énergie pour affronter cette période et l'arrivée de l'automne.

Ne zappez pas le petit déjeuner. Il vous apporte de l'énergie et vous évite le « coup de barre » de 11h. Pensez également à prendre une bouteille d'eau pour la journée.

Alternez les aliments complets et les légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles et haricots de toutes les couleurs, pâtes, pain et riz complets) en favorisant toujours ces derniers. Ils contiennent des fibres et sont plus rassasiants. Pensez à vos rations quotidiennes de fruits et légumes. Privilégiez les œufs, le poisson ou le poulet, à la viande rouge. Limitez les sucres industriels et les plats préparés. Surtout, faites-vous plaisir en cuisinant des produits frais et de saison, et en prenant conscience que vous mangez des choses bonnes pour votre corps. Essayez de préparer des plats colorés. Vous trouverez un tas de recettes simples, faciles et économiques sur l'Internet.

Gérez votre stress



Une bonne organisation réduit le sentiment de stress. Mettez-vous à jour des choses à faire. N'hésitez pas à préparer et anticiper les tâches de la maison, tout en laissant des plages consacrées au bien-être, aux loisirs ou à la détente : vous profiterez plus de ces moments, où vous pourrez décompresser et évacuer vos tensions sans culpabiliser.

Prenez des petits temps pour vous afin de vous relaxer et lâcher prise. Adoptez des rituels d'exercices. La méthode la plus simple est la respiration profonde et abdominale. L'internet regorge de propositions en ce sens. De quoi trouver celle adaptée à vos envies, besoins et niveau : méditation, yoga, sophrologie, stretching, etc.

Ne négligez pas les bienfaits de l'activité physique et sportive

L'activité physique et sportive a un effet antidépresseur naturel car elle active la production naturelle de dopamine et de sérotonine et fait baisser le taux de cortisol (hormone du stress). Elle augmente aussi les endorphines qui ont un pouvoir antidouleur et relaxant. Par ailleurs, la musculation et l'endurance boostent le système immunitaire.



Tout est bon à prendre : optez pour les escaliers à la place des escalators ou de l'ascenseur, sortez une ou deux stations de bus avant pour marcher un peu quand il fait beau, etc.

Vous pouvez également faire de la marche, du vélo, de la natation ou, pourquoi pas, consacrer un quart d'heure chez vous à un cours de fitness en ligne. Il existe des centaines d'activités de tous niveaux, pour tous les budgets et toutes les envies.

Retenez qu'au minimum 45 minutes d'activité physique, trois fois par semaine, sont préconisées.

Retrouvez un bon rythme de sommeil



Renouer avec un rythme régulier de sommeil avant de reprendre le travail est nécessaire pour que le réveil de la rentrée ne soit pas trop difficile. Essayez de vous coucher aux mêmes heures et quand les signaux du sommeil surviennent (bâillements, yeux qui piquent...).

Évitez toute activité stimulante, notamment sur les écrans, deux heures avant le coucher pour ne pas retarder l'arrivée de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Si vous n'arrivez pas à dormir au bout de vingt minutes, levez-vous et retournez vous coucher quand vous sentez la fatigue. N'hésitez pas à faire des respirations profondes abdominales : elles facilitent l'endormissement. Et, n'oubliez pas qu'une bonne activité physique dans la journée favorise le sommeil.

Pour plus de conseils, consultez [le site Internet de l'institut national du sommeil et de la vigilance](#).

Prenez soin de vous



Ressentir du plaisir, se faire du bien, est essentiel et fondamental pour être dans une relation positive avec soi-même (mentalement et physiquement) et les autres.

N'hésitez pas à vous octroyer des moments de pause, de distraction où vous pourrez pratiquer des activités que vous aimez et qui vous rendent heureux(se) : bricolage, jardinage, cuisine, lecture, etc. À chacun, son truc ! Intégrez ces plages dans votre planning pour en faire des rituels de votre vie quotidienne.