

Retrouver le rythme et mieux gérer le stress à la rentrée

Combiner reprise du travail et retour à l'école après les décalages estivaux n'est pas toujours simple pour les familles. La nutritionniste **Tramier** vous donne ses conseils pour vous aider à bien gérer et assurer une rentrée sans stress.



Calmer le stress ? Mettez sur une bonne hygiène de vie.

L'agitation de la rentrée peut parfois affecter le sommeil et la vie quotidienne. Une bonne hygiène de vie permet de retrouver le rythme et repousser les troubles souvent associés aux périodes d'activité intenses : digestion difficile, fatigue, baisse de l'immunité, insomnie.

Mieux manger :

- Veillez à ce que les repas soient pris à heure fixe et évitez le grignotage qui affecte la digestion et provoque des baisses d'énergie.
- Privilégiez les produits frais, peu transformés comme les

fruits et légumes :

- Ressortez le blender du placard et préparez des jus et smoothies aux fruits dès le matin au petit déjeuner pour faire le plein de vitalité. Essayez de nouveaux mélanges : banane, orange, citron, mangue... des recettes aux fruits idéales pour démarrer des journées pleines d'entrain.
- En cette fin d'été, pensez aux soupes froides de légumes et aux grandes salades mixtes (poivron, tomates, concombre, **olives**), assaisonnées d'**huile d'olive**, de vinaigre balsamique et d'herbes fraîches.
- Le soir, réduisez les apports en substances excitantes (café, alcool) et les boissons très sucrées.



Pour illustrer ce paragraphe, voici quelques recettes simples et gourmandes qui vous plairont à coup sûr :

[Cappuccino de tomates et olives noires](#)

[Salade in a Jar](#)

[Salade de quinoa](#)

Bien dormir :

- Après les soirées estivales et les grasses matinées, vous avez besoin de retrouver un nouveau rythme. Adoptez de bonnes habitudes avec des heures de coucher et de lever régulières. Faites précéder l'endormissement par des activités calmes comme la lecture d'un livre avec une lumière tamisée en limitant les sources de lumière bleue perturbant le sommeil.
- En cas de difficulté d'**endormissement**, **pensez aux infusions** : aubépine, camomille, mélisse, passiflore, tilleul, valériane, verveine. Les composés actifs de ces plantes aident à la relaxation notamment lors de périodes de stress.

C'est le mois de septembre, an-ti-ci-peze !

Le rythme de l'été permet de faire des pauses sans contrainte d'organisation ou d'horaire à respecter... ce qui entraîne parfois des reprises sources de tensions.

Les études montrent que les individus ne sont pas tous égaux face au stress. Nos réactions varient selon nos émotions, notre personnalité, notre âge ou sexe, notre éducation...

- L'un des moyens de réduire l'angoisse est **d'ANTICIPER**. Préparez vos affaires la veille et effectuez les démarches administratives ou inscriptions aux activités parascolaires en ligne. Ces actions permettent d'optimiser l'emploi du temps et de réduire le stress associé à la rentrée.
- La rentrée est souvent synonyme de démarrage de nouvelles activités et de fixation de nouveaux objectifs. Triez les vraies et fausses obligations en évitant de culpabiliser.
- Dès la rentrée, évitez le surmenage mental. Pratiquer une activité physique 30 minutes par jour est une bonne méthode pour évacuer les préoccupations car l'exercice favorise la libération des endorphines ou « hormones du plaisir » qui

génèrent une sensation de bien-être général. Optez pour la danse, la course, la natation, du jardinage ou une promenade. Avant tout, choisissez une activité qui vous plaît.

- A la maison, aménagez-vous des moments de relaxation. Maintenez des temps de « déconnexion » des activités quotidiennes mais aussi des écrans. Faites des respirations abdominales ou massez-vous les tempes avec des huiles essentielles pour détendre les muscles pour apporter une sérénité à l'organisme.
- Au travail, octroyez-vous des pauses régulières. Cela est utile pour réduire tensions et appréhensions. Pour les collations, prenez une boisson chaude accompagnée de quelques amandes à croquer.

Avec ces conseils, vous pouvez désormais aborder la rentrée l'esprit apaisé et profiter de l'instant présent tout en prolongeant les bienfaits des congés.

**Tramier vous souhaite une bonne
rentrée !**

Nutritionniste Tramier, Septembre 2017