féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

En pleine forme

VITAMINE B, SOMMEIL, HUILES ESSENTIELLES... 5 ESSENTIELS DE NATUROPATHIE POUR UNE RENTRÉE ZEN





Par Béatrice Svitone
le 02 septembre 2021

Les vacances sont terminées, il faut déjà reprendre le chemin du travail ou des études. Mais comment retrouver l'énergie lorsque notre corps et notre esprit se sont habitués à un rythme plus tranquille pendant plusieurs semaines ? Notre naturopathe Béatrice Svitone nous éclaire.

Comparé au rythme doux des vacances, la rentrée est une période plus intense, nous retrouvons nos habitudes et nos tâches du quotidien, nous reprenons un rythme de vie souvent soutenu, il faut réorganiser (emplois du temps, activités), au travail il faut récupérer le retard ou entamer les nouveaux projets, pour les étudiants et élèves se replonger dans les apprentissages et les révisions. Voici quelques conseils pour prolonger les bienfaits des vacances.

1. L'alimentation

Elle est votre première source de vitalité, ciblez les nutriments anti-fatigues riches en vitamines B pour gagner de l'énergie et nourrir votre cerveau, comme les céréales½ complètes ou complètes, les légumineuses et les oléagineux (amande, noisette, cajou, noix...)

Privilégier le poisson au repas du soir, surtout les petits poissons pour leur richesse en oméga 3 (sardine, maquereau, anchois, hareng...)

A lire Naturopathie : 2 recettes detox pour éliminer les toxines

Bien boire de l'eau sur la journée (au moins 1 litre d'eau), de préférence en dehors des repas, la déshydratation entraîne une sensation de fatigue.

Pour les personnes stressées et les étudiants une petite cure de magnésium marin pendant 1 mois vous aidera à faire face à ces changements. Il aura une action sur la détente musculaire et la transmission nerveuse.

Attention aux sucres, les aliments riches en sucre apportent de l'énergie rapidement mais chute tout aussi vite, les fibres végétales ralentissent le passage des glucides dans le sang. Alors remplacez la baguette tartinée de confiture par du pain complet avec du beurre ou purée d'oléagineux et consommez des légumes midi et soir !

2. Activités physiques

Restez zen en pratiquant une activité physique régulière et permettre au corps de relâcher les tensions grâce à la libération d'endorphines(neurotransmetteurs procurant une sensation de bien-être). Choisissez votre activité afin de calmer le mental (marche, running, Qi gong...) et en fin de journée faites des respirations ventrales pour évacuer le stress.

Gardez-vous du temps c'est essentiel pour être plus serein et épanoui, se préserver des moments rien que pour vous, même si ce n'est que 5 minutes par jour, tel que soit votre choix, l'idée étant de revenir à soi en s'offrant du temps (shopping, massage, 10 min de micro-sieste, regarder votre série télévisée favorite, vous balader...)

3. Décidez de vos objectifs pour cette année à venir

Le retour des vacances d'été est aussi le bon moment pour fixer le cap de sa nouvelle année, en accord avec soi-même. Faites le bilan de votre année précédente, relevez tout ce qui s'est passé dans votre vie : les points positifs, ceux à améliorer et fixez vos objectifs à venir, définissez les actions que vous souhaitez entreprendre, allez-y à votre rythme et progressivement. Vous serez ainsi naturellement en accord avec vous-même. Ce sera pour vous une source de motivation importante, vous serez moins stressé et aurez plus de confiance en vous. Le principe de la *to-do* liste est très efficace, noter ses temps pour soi, ses loisirs ou autres tâches importantes, fixez-vous un agenda de réalisation sans trop de rigidité. Cela vous permettra d'avoir une meilleure visibilité et de décharger votre mental.

4. Prenez soin de votre sommeil

Dès le retour de congés, installez peu à peu des horaires réguliers pour dormir et couchez-vous à une heure raisonnable. En moyenne, 7 à 8 heures de sommeil par nuit sont recommandées.

A lire Insomnies : comment retrouver un bon sommeil grâce à la naturopathie

Si vous avez du mal à vous endormir, une tisane à base de plantes (camomille, valériane, tilleul, mélisse) vous aidera à vous relaxer si vous êtes préoccupé et à bien dormir ensuite. Le manque de sommeil peut engendrer des tensions, des fringales, une mauvaise gestion de votre stress et bien-sûr de la fatigue.

Essayez d'avoir une routine bien-être avant de vous coucher : lecture, écoute d'une musique douce, pratique d'exercices de respiration ou faire des mouvements de yoga ou d'étirement.

5. Accompagnez vos enfants avec la naturopathie

L'école n'est pas facile pour l'enfant, même s'ils ont un fort pouvoir d'adaptation, il a ses émotions et ne sait pas forcément les exprimer (stress, angoisse, peur). On demande aux enfants de s'adapter très vite. Pour accompagner l'enfant, la(e) naturopathe peut vous conseiller différentes techniques qu'il adaptera à l'enfant:

- Les Fleurs de Bach pour aider l'enfant à gérer son état psycho émotionnel
- La gemmothérapie, ces préparations à base de bourgeons d'arbres agissent sur une partie de l'organisme tout en agissant sur le plan émotionnel.
- La respiration permet à l'enfant de se recentrer, de se ressourcer.
- L'homéopathie pour gérer les angoisses ou le stress

Vous pouvez diffuser des huiles essentielles anti-stress : Lavande vraie, camomille romaine, petit-grain bigarade, orange douce ¼ avant l'entrée dans la pièce.

Chaque personne est unique et réagit à sa façon face aux aléas de la vie et aux changements de rythme de vie et de saisons, une consultation chez un(e) naturopathe peut vous aider, il/elle vous apportera des conseils complémentaires et personnalisés, il/elle vous aidera à garder les bénéfices de l'été qui se prolongeront pour votre plus grande satisfaction.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Detox de rentrée : 4 bonnes habitudes à prendre pour s'alléger

Stress : comment aborder la rentrée 2021 sereinement ?