féminin bio

Naturopathie

COMMENT RETROUVER UN BON RYTHME POUR LA RENTRÉE GRÂCE À LA NATUROPATHIE ?

Publié le 18 août 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Les huiles esse...

Nouveau travai...

Insomnies : co...

Tous ses articles



Votre énergie quotidienne dépend également de votre esprit, faites ce qui vous fait vous sentir bien et vous vivrez avec énergie !

© matfelipe

La rentrée approchant, l'heure est à la recherche des bonnes habitudes, perdues entre les folles soirées d'été et les journées de repos. Comment augmenter son énergie et la maintenir sur la

durée, en mettant en place des routines saines et simples ? Notre naturopathe nous donne ses meilleurs conseils.

Les vacances nous ont permises de faire le plein d'énergie mais encore faut-il la préserver pour bien aborder la période automnale et hivernale qui va s'en suivre. Voici quelques conseils pour garder la forme à la rentrée.

Vos 2 premières sources naturelles seront un **bon rythme de sommeil** et une **bonne alimentation**.

Avoir un bon sommeil

Un enfant a besoin en moyenne entre 12 à 15 heures de sommeil, un adolescent de 8 à 10, un adulte entre 7 et 9 et les + 65 ans entre 7 et 8. Nous sommes tous inégaux face au sommeil, l'idéal étant d'avoir un sommeil suffisant, mais ces chiffres donnent de bons repères car notre état de santé et notre vitalité reposent en grande partie sur notre qualité et durée de sommeil.

>> A lire sur FemininBio Nouveau travail : gérer le stress du premier jour grâce à la naturopathie

Or la tendance actuelle d'un adulte est de 6h40 et un ado en moyenne 7 heures. Pourtant, le sommeil ne sert pas juste à récupérer de la forme, il est indispensable pour préserver son système immunitaire, nettoyer son cerveau des déchets cellulaires emmagasinés dans la journée, stimuler et consolider les apprentissages, renforcer la mémorisation, permettre la régénérescence cellulaire, participer au bon fonctionnement du cœur, réguler son métabolisme (appétit, stress, irritabilité…) et ses émotions, si on ne dort pas assez ou mal, ces différents mécanismes ne se feront pas correctement.

Même si l'on s'accorde une grasse matinée le week-end, le temps de sommeil perdu pendant la semaine ne se rattrape jamais complètement. Pour préserver notre énergie vitale il est important de permettre au corps de se régénérer grâce à un repos suffisant. En respectant les heures de sommeil recommandées si vous vous sentez tout de même fatigués durant la journée, c'est peut-être le signe que vos conditions de sommeil, votre environnement ou votre hygiène de vie ne sont pas appropriés et qu'il serait intéressant de faire un point avec un expert.

Adopter une alimentation saine

Le type d'alimentation jouera sur votre vitalité. Un repas riche et copieux composé de protéines animales et de farineux par exemple, sera beaucoup plus difficile à digérer et générera une plus grande dépense énergétique qu'un repas composé de légumes cuis ou

crus ou de fruits frais. Aussi, le soir favorisez **un repas léger** pour un meilleur sommeil, il est important de limiter les dépenses d'énergie dues à la digestion. On évitera au maximum les produits raffinés, transformés, les conservateurs et colorants, qui sont des produits pauvres et sans grande qualité nutritionnelle. **Les jus de légumes** à l'extracteur sont très intéressants pour apporter de la vitalité et mettre le système digestif au repos.

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

Attention également aux **associations alimentaires**. Certaines catégories d'aliments sont indigestes si elles sont prises ensembles. Par exemple les fruits frais doivent être consommés seuls, avant un repas ou minimum 2h après. Dans le cas contraire, leur digestion sera ralentie et entraînera une importante dépense énergétique pour l'organisme et générera des fermentations et une fatigue. Veillez à adopter une cuisson douce et lente pour la préparation de vos plats car la chaleur détruit les vitamines et minéraux indispensables à notre vitalité.

Eliminer les toxines et s'oxygéner

Les tisanes, jus et eau, ingérés régulièrement en dehors des repas, aident l'organisme à se purifier. Une naturopathe pourra vous aider à bien choisir votre alimentation pour optimiser le fonctionnement des **émonctoires, organes d'évacuation des toxines.**

Une activité physique douce et régulière pour faire circuler la lymphe, les monodiètes et les plantes médicinales permettront aussi de soutenir les fonctions d'élimination de l'organisme. Côté hygiène de vie, éviter les boissons excitantes à base de sucre ou de caféine, elles diffusent une énergie artificielle.

Retenez aussi que votre énergie quotidienne dépend également de votre esprit, faites ce qui vous fait vous sentir bien et vous vivrez avec énergie !

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

Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Naturopathie Bonheur au travail En pleine forme

Mots-clés rentrée travail naturopathie énergie sommeil alimentation