



## Santé

# Moi, je reste en VACANCES!

De retour chez soi, comment garder le bénéfice de ces semaines de rêve passées à rire, buller, dorer, se régaler et profiter des siens? Facile, avec les conseils des pros!

**A**près un séjour en mode vacances, au cours duquel notre organisme s'est parfaitement adapté à cette nouvelle vie sans stress avec le soleil, les grasses matinées, les copains et la bonne bouffe pour seules contraintes, le retour au quotidien peut être très rude. Rapidement, l'agenda se remplit, les rendez-vous se bousculent, les journées se réduisent comme peau de chagrin et le stress se réinstalle en note majeure et chronique. Alors, pour ne pas plonger la tête la première dans ce maelström et réussir à garder le bénéfice des vacances jusqu'aux prochaines, voici cinq pistes à suivre au quotidien...

### JE MAINTIENS mon énergie au top

**Pourquoi?** Parce que j'en ai besoin pour affronter la rentrée et que je n'ai plus le temps de faire, chaque matin, la gym bien-être qui, en vacances, me dopait pour la journée. Je dois donc m'y prendre autrement...

**Comment?** En effectuant, aussi souvent que possible, un exercice simple à pratiquer du bout des doigts (où aboutissent nos méridiens). Mis au point par Paul Woo Fon<sup>1</sup>, enseignant à l'International Tai Chi Chuan Association (ITCCA) à Grenoble et aux Thermes d'Allevard, il aide à cultiver sa tonicité au quotidien en développant ce que les adeptes du tai-chi-chuan ou du qi gong appellent le « qi », c'est-à-dire l'énergie interne. En position assise, réveiller les cinq doigts de chaque main en tirant dessus avec les doigts de l'autre main au moins cinq fois. Puis laisser tomber les mains le long du corps et relâcher complètement les épaules, les coudes et les poignets. Se concentrer alors mentalement sur l'extrémité de chaque doigt, un à un, jusqu'à sentir leur présence et imaginer que chacun s'étire, un peu comme un chat sortirait ses griffes. Enfin, arrondir les poignets de

façon à ce que les doigts, toujours étirés, pointent spontanément vers les cuisses. Une fois ces mouvements achevés, les signes d'un regain d'énergie vitale sont manifestes : le dos se redresse, la capacité respiratoire et le tonus augmentent. A répéter plusieurs fois dans la journée. Pour en savoir plus : taichigrenoble.com., xpeo.fr, centre-sport-sante-allevard.fr.

### JE VEILLE à récupérer illico

**Pourquoi?** Parce que même si j'ai fait la fête cet été, j'ai rattrapé les nuits trop courtes à coups de grasses matinées, voire de longues siestes. A la rentrée, en cas de fatigue, il n'est pas utopique de continuer à récupérer... différemment.

**Comment?** Michèle Freud<sup>2</sup>, directrice de l'École de sophrologie du Sud-Est, propose trois siestes récupératrices à pratiquer selon le temps dont on dispose.

**La sieste éclair**, en quelques secondes. Fermer les yeux, même un court instant, suffit à se détendre. Inspirer en comptant quatre temps, expirer lentement en comptant huit temps. A répéter plusieurs fois tout en laissant défiler vos pensées sans s'y arrêter.

**La sieste flash**, en 5 minutes. S'installer le plus confortablement possible en faisant en sorte de ne pas être dérangé. Fermer les yeux et imaginer un paysage qui procure une sensation de calme (mer, montagne, campagne). Se laisser bercer par cette image sereine et écouter sa respiration devenir de plus en plus calme. Prendre conscience de l'ensemble du visage, puis des bras jusqu'au bout des doigts, du dos, du thorax, du bassin, des jambes jusqu'au bout des pieds. Observer les sensations et la manière dont le corps se détend. Puis, en effectuant une grande inspiration, ouvrir les yeux et reprendre contact avec l'environnement.

**La minisieste**, en 20 minutes. Programmer son téléphone-réveil sur cette durée, de façon à ne pas déphaser son horloge biologique, ce qui agirait sur l'endormissement du soir. S'allonger au calme, un masque sur les yeux et s'isoler des bruits extérieurs à l'aide de bouchons d'oreilles. Pour s'endormir plus vite et chasser les idées parasites : prendre une grande inspiration et souffler longuement par la bouche. Se concentrer ensuite sur sa respiration en la laissant devenir de plus en plus abdominale. Enfin penser mentalement à l'inspiration « j'inspire le calme »,





et à l'expiration « j'installe le calme ». Quelques jours de pratique suffisent pour que le sommeil survienne rapidement.

## J'ENTRETIENS ma bonne humeur

**Pourquoi ?** Parce que non seulement le rire détend les muscles, mais il déclenche des endorphines, diminue le taux de cholestérol, limite de 40 % les risques de crise cardiaque et fait gagner quatre ans d'espérance de vie ! L'agressivité est également réduite et ce n'est pas un hasard si, aux urgences de certains hôpitaux canadiens, on diffuse des vidéos comiques pour préserver les soignants de la violence de certains patients.

**Comment ?** Diffuser un film comique dans chaque bureau serait l'idéal. A défaut, Florence Servan-Schreiber, auteure de *Power Patate* (Marabout), conseille de côtoyer de préférence des personnes qui nous font rire, d'aller régulièrement voir des spectacles d'humoristes et de se créer « des déclencheurs d'éclats de rire » personnels. « Enregistrer sur votre portable telle vidéo ou telle photo, noter dans un carnet toujours sur vous telle histoire qui est pour vous irrésistible, permet de les

remobiliser immédiatement en cas de besoin », préconise-t-elle. Mais il n'y a pas que le rire... Le professeur de psychologie américain James Pennebaker considère l'écriture comme une thérapie qui permet aussi de préserver sa bonne humeur. Il suggère de consacrer une quinzaine de minutes à écrire ses émotions, ses rêves, sans chercher à faire du style, plutôt le soir. C'est une bonne manière, selon lui, de prendre du recul et de ne pas se laisser affecter par des événements extérieurs stressants.

## JE BICHONNE mon alimentation

**Pourquoi ?** Parce que, après avoir profité tout l'été de fruits et de légumes riches en vitamines et en antioxydants, je veux garder une alimentation qui donne la pêche et contribue à ma santé. « On peut se vacciner contre le stress grâce à des aliments qui dopent les neuromé-

diateurs et renforcent ainsi les capacités neuronales », précise le D<sup>r</sup> Didier Chos<sup>3</sup>. Tout comme on peut accroître ses défenses immunitaires avec une alimentation riche en probiotiques et en prébiotiques !

**Comment ?** Si la motivation est en berne dès le matin, on favorise des aliments riches en tyrosine, un acide aminé précurseur de dopamine et de noradrénaline, les hormones de l'action et du désir. Préférez un petit déjeuner et un déjeuner riches en protéines animales (œuf, viande, fromage), et évitez les sucres rapides. De même « si, vers 17 heures, vous vous sentez irritable, que vous avez très envie de grignoter et du mal à résister à la frustration, vous souffrez certainement d'un manque de sérotonine, d'où l'intérêt de prendre du tryptophane qui est son précurseur », ajoute le D<sup>r</sup> Chos. Au goûter, privilégiez les fruits secs, la banane, le chocolat, les oléagineux et, au dîner, les légumes secs, les céréales complètes, les laitages, les œufs, les volailles et le poisson. Eventuellement, on peut utiliser des compléments alimentaires ciblés à base de tyrosine ou de tryptophane – chez Pileje, Dynabiane à prendre surtout le matin, ou Neurobiane à privilégier vers 17 heures ou, le soir en cas de difficultés d'endormissement. Enfin, il est démontré que la flore

intestinale (ou microbiote) joue un rôle très important pour limiter les infections et... l'intestin irritable. Consommer une fois par jour un aliment riche en probiotiques – bactéries vivantes contenues dans les produits à base de lait fermenté (yaourt, lait ribot, kéfir en poudre ou prêt à l'emploi) – suffit à la renforcer. Variez avec une choucroute ou une soupe miso. Choisissez aussi des aliments riches en prébiotiques (fibres qui stimulent les bactéries au niveau du côlon), notamment ceux qui contiennent de l'inuline (asperge, poireau, oignon, ail, banane). A privilégier également, les féculents cuits, mais refroidis : salades de pommes de terre, de riz ou de pâtes. Ils contiennent alors des « amidons résistants » qui nourrissent la muqueuse intestinale et favorisent les bonnes bactéries.

## JE GARDE LE SOLEIL DANS LA PEAU

On rentre en général de congé avec une mine dorée et de la vitamine D en dose suffisante. Tout bronzage s'efface au bout de trois ou quatre semaines par desquamation naturelle. Continuer de manger des fruits et des légumes aux couleurs rouge et orangé, riches en lycopène et en bêta-carotène, permet de le prolonger de façon naturelle. Les fans des gélules solaires peuvent poursuivre leur utilisation pendant trois semaines au retour sous réserve de ne pas prendre d'autres compléments alimentaires et risquer la surdose de certains apports

quotidiens recommandés. Quant à la dose d'UVB nécessaire pour couvrir 80 % de nos besoins en vitamine D indispensable à la santé des os, il suffit, selon une récente étude, d'effectuer, au retour, « trois promenades de 30 minutes par semaine ou des activités sportives en extérieur le week-end : même si elles ne sont pas vécues comme des expositions solaires, elles permettent une fabrication de vitamine D suffisante pour ne pas avoir besoin de se supplémenter », rassure le D<sup>r</sup> Nadine Pomarède, dermatologue.

Par Christine Vilnet

1. Fondateur du futur Institut XPEO, centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, Autrans (Savoie), ouverture en 2015.  
2. Auteure de *Se réconcilier avec le sommeil*, Albin Michel.  
3. Auteur, avec Laëtitia Agullo, de *En bonne santé grâce à la micronutrition*, Albin Michel.

