



Gérer le stress de la rentrée

Charlotte CHATELAIN Docteur en Pharmacie du canon d'or à LAMBERSART

Fatigue, stress : la rentrée est un évènement qui provoque un déséquilibre au sein de la famille ; elle va mobiliser nos ressources et nécessiter une adaptation de notre organisme à un changement de saison (on quitte les températures agréables de l'été pour aborder celles, plus rudes, de l'hiver), à une nouvelle organisation (emploi du temps, inscriptions, garde des enfants...).

La rentrée, c'est aussi une remise en question de notre vie, notre couple, notre activité professionnelle, c'est un nouveau départ !

Voici quelques conseils pour aborder cette période au mieux de votre forme physique et mentale :

Reprenez un rythme régulier de repos et de coucher.

Ménagez-vous des moments de calme :

Concentrez-vous sur votre respiration (respiration abdominale) et visualisez des images agréables d'endroits ou de moments où vous vous sentez calme et serein(e).

Déconnectez d'internet et des écrans : optez pour un moment de calme en lisant ou en écoutant de la musique ; en effet, la lumière bleue des écrans est néfaste : elle retarde notre horaire d'endormissement et donc réduit la durée de notre sommeil. C'est pourquoi, il faut éviter les écrans le soir jusqu'à une heure avant le coucher.

N'abusez pas des excitants tels que le café, le thé, l'alcool ou le tabac.

Surveillez votre alimentation : privilégiez les sucres lents (pâtes, féculents), les vitamines du groupe B (abats, jaune d'œuf, cresson) qui aident à la concentration, les régimes riches en oméga 3 (poissons gras type saumon et maquereau) bénéfiques pour la mémoire, les antioxydants (fruits, légumes, chocolat noir et thé) et les oligoéléments tels que le magnésium dont la carence est responsable du stress, d'insomnie ou d'anxiété.

Pour vous aider, de nombreux complexes vitaminiques et d'oligoéléments sont disponibles en pharmacie : **Revitalose** (Pierre Fabre), **Alvityl** (Urgo), **Arkopur'énergie** (Arkopharma), **Berocca** (Bayer).

Plutôt que d'entamer un régime drastique nécessaire à la perte de vos kilos superflus de l'été :

Faites une **cure détox** (chardon marie, radis noir, artichaut) qui chassera toutes les toxines accumulées, améliorera votre digestion et reboostera votre organisme : **Drainaflore** (Superdiet), **Quatuor bien-être du foie** (Superdiet), **Draindétox** (Eafit).

Reprenez une **activité physique régulière** : marche, course à pied, vélo, natation...

Pour vous aider dans votre combat contre le stress, voici quelques alliés en « médecine douce » :

En **phytothérapie**, le **ginseng** et la **rhodiola**, plantes adaptogènes, sont utilisées dans la résistance au stress et la fatigue : **Naturactive sticks vitalité** (Pierre Fabre), **Magnévie Stress Resist** (Sanofi).

En **aromathérapie**, les huiles essentielles de **petit grain bigaradier**, **lavande** et **orange douce** peuvent s'appliquer en massage sur la voûte plantaire, le plexus solaire, en friction sur la face interne des poignets et/ou en prise sublinguale ou orale.

En **homéopathie**, trois souches peuvent être considérées :

Gelsemium 15CH pour l'anxiété d'anticipation avec inhibition (« Je ne vais jamais y arriver... »).

Ignatia amara 15CH pour l'hypersensibilité avec spasmes, amélioration par la distraction.

Argentum nitricum 15CH pour l'anxiété avec agitation, précipitation (« Je suis débordé(e), je ne sais plus où donner de la tête ! »).

5 granules matin et soir à renouveler si nécessaire et à espacer avec amélioration des symptômes.

Bonne rentrée à tous et prenez bien soin de vous !!!