

Boostez votre

La perspective de la rentrée vous fatigue d'avance? Nos 6 conseils pour l'aborder en pleine forme.

Par Isabelle Verbaere,
en collaboration avec le docteur Alexandra Dalu,
médecin anti-âge et nutritionniste

illustration Quentin Vijoux



Petit déjeunez

Pas question de partir le ventre vide pour gagner 10 mn de sommeil!

Votre corps, qui jeûne depuis près de 12 heures, risque de se venger: fringale, maux de tête, vertige... Pour affronter dignement cours de maths ou de sport, attablez-vous pour un vrai petit déj.

Au menu, si vous aimez le sucré, des céréales complètes comme l'avoine mélangée avec des noix, des amandes et des raisins secs pour les vitamines, les fibres et le bon gras. Si vous préférez le salé, un fromage à pâte dure, des tranches de dinde sur du pain complet ou des œufs apporteront des vitamines A, B et D, des protéines et du calcium. Complétez avec un fruit (pour la vitamine C, les antioxydants et les fibres), et un café ou un thé noir ou vert (pour leurs effets psychostimulants).

Voyez le jour

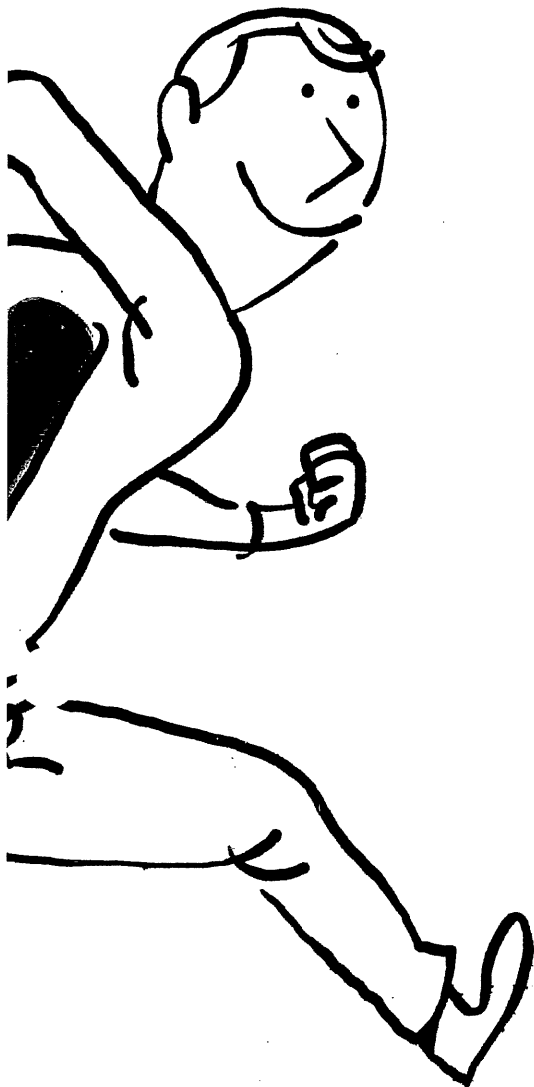
Sautez sur toutes les occasions de mettre le nez dehors (sauf sécher les cours, bien sûr): promener le chien ou courir à l'aube, aller au lycée à pied ou à vélo, déjeuner au soleil...

La lumière naturelle est un super stimulant. Elle accroît la vigilance en activant la sécrétion de cortisol et de dopamine, hormones éveillantes. La lumière naturelle prévient aussi les coups de mou en stoppant la sécrétion de mélatonine, hormone qui favorise le sommeil.

Croquez coloré

Augmentez et diversifiez votre consommation de fruits et légumes. Ils apportent des vitamines et des fibres, mais pas seulement! En fonction de leur couleur (rouge, vert, orange, violet...), ils contiennent différents polyphénols, super nutriments qui interagissent pour des bénéfices décuplés sur le tonus.

rentrée



Sportez-vous bien

Les bénéfices de l'activité physique sont multiples. D'abord, elle améliore la qualité du sommeil car elle entraîne une récupération en sommeil lent profond la nuit suivant la séance. Pratiquée le matin, elle stimule l'éveil en provoquant la sécrétion d'adrénaline, une hormone stimulante. Enfin, c'est un excellent moyen d'évacuer les tensions car l'effort déclenche la sécrétion d'endorphines, des hormones qui détendent.

Dormez comme un bébé

Avant 17/18 ans, il faut 8 à 9 heures de sommeil par nuit pour être en forme. Après, cette moyenne passe à 7 h 30/8 h. Le manque de sommeil rend irritable et altère la concentration, les capacités de réflexion, d'imagination et de mémorisation. La dette de sommeil peut favoriser une prise de poids et faire baisser les défenses immunitaires. N'espérez pas la régler à coup de méga grasses matinées le week-end, car la qualité de sommeil se détériore quand il est trop décalé par rapport au rythme de la semaine.

Chouchoutez-vous

Devours, exposés, solfège... L'emploi du temps de rentrée peut vite ressembler à un enchaînement de contraintes. Pour éviter le stress ou la hargne, pensez à vous et à ce qui vous plaît. Théâtre, hip-hop, peinture, caresses aux poneys ou contemplation des arbres, peu importe le loisir, pourvu qu'il y ait du plaisir!

Le coin du Labo

Le rythme dans la peau

Nous sommes génétiquement programmés pour être plutôt du soir ou du matin, plus ou moins efficaces aux différentes heures de la journée.



Les hauts et bas de nos capacités ne sont pas toujours en phase avec les rythmes imposés par la scolarité. Mieux les connaître permet de déculpabiliser, et de tenter de mieux les respecter.



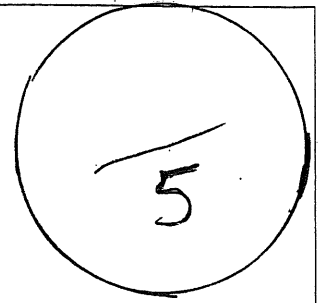
Nos capacités cognitives (mémorisation, attention, concentration) connaissent 2 pics dans la journée, qui coïncident avec 2 pics de vigilance. Le premier vers 10 h - 11 h, le second vers 18 h. Elles sont au plus bas vers 13 h. Rien à voir avec le déjeuner. Ce coup de barre inscrit dans nos gènes correspond au moment où nos ancêtres préhistoriques se reposaient, aux heures les plus chaudes.



Les performances physiques sont optimales le matin puis à partir de 16 h pour ceux qui sont du matin. Les lève-tard sont plus performants en fin d'après-midi.



DOCTEUR ALEXANDRA DALU EST AUTEURE DU LIVRE LES 100 IDÉES REÇUES DUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN (ÉDITION LEDUC, 2016). PHOTO: FOTOLIA



Text:

1. Comment ce que vous lisez est **lier avec** ce que vous connaissez déjà?

↑

2. Choisissez un moyen de montrer les idées et les détails principaux dans ce que vous lisez.

↑

3. Lisez entre les lignes pour trouver quelque chose que vous croyez vrai, mais n'est pas dit.

↑

4. Qui est le destinataire de cette écriture? Soyez précis et expliquez votre réponse.

↑

5. Pourquoi ce texte est-il important? Discutez de vos réactions personnelles à ce texte.

↑

