

Nos clés pour une rentrée 100 % réussie

Le clap de fin des vacances a sonné et la routine pointe le bout de son nez. Pas de panique ! **Échos Santé** a rassemblé quelques conseils pour aborder cette reprise du bon pied, avec énergie et sérénité.

Allégez les cartables

À l'image d'un célèbre Gaulois transportant son menhir, nos écoliers portent trop souvent un poids disproportionné sur leurs jeunes épaules. Problème : ils n'ont pas bu de potion magique pour protéger leur colonne ! Pour éviter les douleurs dorsales, les spécialistes rappellent que le sac d'un enfant ne doit pas dépasser 10 % de son propre poids. Pour soulager leur dos, misez sur des modèles ergonomiques, ultralégers ou équipés de roulettes.



Chocolat : c'est bon pour le moral

Craquer pour un ou deux carrés de chocolat quotidiennement est un excellent réflexe pour garder le sourire. Pourquoi ? Le cacao booste la sécrétion d'endorphines (l'hormone du bonheur) et regorge de magnésium, une arme absolue contre la fatigue et l'anxiété. Ce n'est pas tout : grâce à ses vitamines et minéraux, il prend soin de notre cœur, réduit la pression artérielle via ses flavonoïdes et combat le vieillissement cellulaire grâce à ses antioxydants. Vous auriez tort de vous en priver !

Vigilance sur la vue et l'audition

Si la grande majorité des troubles de l'audition sont présents dès la naissance, ils nécessitent un dépistage précoce pour être repérés. Il en va de même pour les troubles visuels, qui peuvent apparaître pour diverses raisons (génétique, prématurité, infections...). Restez donc attentifs aux moindres signes : un retard de langage, des difficultés à l'école ou un comportement inhabituel doivent vous alerter. En cas de doute, prenez rendez-vous chez un ophtalmologiste ou un ORL.



Sel, sucre : on lève le pied

Vous avez la main lourde sur la salière ou un faible pour les douceurs en fin de repas ? Il est temps de lever le pied. L'excès de sel favorise l'hypertension et les troubles cardiaques. De son côté, le trop-plein de sucre favorise la prise de poids, augmente les triglycérides (nocifs pour le cœur), cause des caries et accroît les risques de diabète de type 2 ainsi que de certains cancers (sein, endomètre). La bonne mesure ? Maximum 100 g de sucres par jour et, côté sel, pas plus de 8 g pour les hommes et 6,5 g pour les femmes et les enfants.

Dompter votre stress

Nœuds musculaires, digestion difficile, insomnies ou perte d'appétit... Votre corps vous parle : vous êtes stressé. Pour retrouver votre calme, testez la cohérence cardiaque. Cette méthode de respiration permet d'harmoniser vos battements de cœur avec votre souffle. Le secret ? Inspirez par le nez pendant 5 secondes, puis expirez par la bouche pendant 5 secondes (soit 6 cycles par minute). Pratiquez cela pendant 5 minutes, 3 fois par jour, et savourez l'apaisement immédiat.



Ménage ou salle de sport ?

Et si la corvée du nettoyage devenait votre meilleure routine bien-être ? Une étude du *British Journal of Sports Medicine* démontre que 20 minutes de ménage hebdomadaire dynamique valent une vraie séance de sport. C'est idéal pour chasser le stress et protéger son cœur ! De plus, un espace ordonné structure l'esprit, boostant au passage la mémoire et la concentration. Prêt à briquer ?

Prêt à faire bouger les lignes ? Engagez-vous !

Et si cette rentrée était l'occasion de vous investir pour une cause qui vous tient à cœur ? La France compte près de 1,6 million d'associations dynamiques et solidaires. La plupart ont constamment besoin de forces vives. Pour sauter le pas et trouver une structure près de chez vous, tournez-vous vers votre mairie ou vos conseils départementaux et régionaux. Le bénévolat n'attend que vous !



Le bon timing dans l'assiette

Pour optimiser vos repas, suivez la chronologie validée par la science : commencez par les fibres (les légumes), enchaînez avec les protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses ou laitages) et terminez par les glucides (pain, féculents, fruits). Pourquoi cet ordre ? Les fibres amorcent une digestion lente, les protéines installent une satiété durable, et consommer les glucides en dernier évite les pics de glycémie. En adoptant ce rythme traditionnel, vous facilitez votre digestion et contrôlez votre poids sans effort.

Bien chaussé pour mieux bouger

On dit souvent que ce sont les cordonniers les plus mal chaussés... Une ironie qui touche aussi les sportifs du dimanche, parfois trop pressés d'aller courir avec de vieilles baskets inadaptées. Attention aux traumatismes pour le dos et les articulations ! Votre paire idéale doit correspondre à votre discipline, votre morphologie (poids) et votre type de foulée. Ne négligez pas ce choix et demandez conseil à un vendeur expert avant de vous lancer.



RETROUVEZ
PLUS DE
CONSEILS SUR
NOTRE SITE

