



# Santé

## Vacances, j'oublie tout... sauf de m'y préparer !

Les congés, ça ne s'improvise pas. Parce que notre corps n'est pas fait pour changer de rythme radicalement, il est préférable d'adopter la bonne méthode pour y parvenir de façon progressive.

Par Alain Ducardonnet, illustration Loïc Froissart.

Enfin, les vacances d'été arrivent ! On a envie d'évacuer la fatigue accumulée durant l'année, de profiter de sa famille, manger mieux, faire du sport, sans oublier les multiples activités culturelles. Un programme adapté ? Pas vraiment, nous explique Sarah Alimondo, présidente du Syndicat national des kinésithérapeutes\*. « Malheureusement, on ne profite pas assez de ces moments de repos pour prendre le temps d'écouter le rythme dont le corps a besoin, et vraiment se ressourcer. » Avec le risque d'aborder la rentrée sans vraiment avoir profité de cette rupture. « Une étude a montré qu'il fallait une semaine pour se déconnecter du rythme de travail, une autre pour commencer à souffler et une troisième pour enfin récupérer et profiter pleinement des vacances. » Les conséquences sont parfois douloureuses. « Le système musculaire, maintenu en tension toute l'année, se relâche soudainement. Il y a une sorte de "décompensation", qui va s'exprimer par tout un tas de douleurs diffuses, comme des sciatiques, ainsi qu'une certaine nervosité et, finalement, l'impossibilité de profiter pleinement de l'instant présent », insiste Sarah Alimondo.

### Se déconnecter des outils numériques

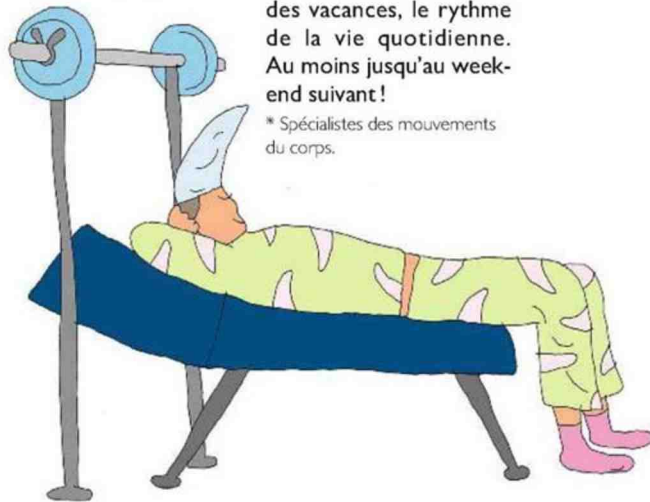
« Dans notre vie quotidienne, nous sommes tous des sportifs de haut niveau qui menons de front de multiples activités. Si l'on veut éviter un "claquage", il faut pouvoir s'échauffer et se relâcher régulièrement. » C'est toute l'année, pas seulement pendant les vacances, qu'il faut s'accorder des moments de

déconnexion. Des week-ends ou des journées loin de ses mails et de la télévision, afin d'apprendre à écouter ses besoins alimentaires et de sommeil pour retrouver ses envies.

Avant le grand départ, prendre le rythme des vacances, en s'accordant par exemple une sortie ou une grasse matinée. Ensuite, la déconnexion avec les outils numériques doit être complète. Exit le smartphone au réveil ou la montre connectée pour calculer ses pas. Profitez-en pour changer d'air ! C'est l'occasion de faire un peu de sport, mais sans effort brutal ni contraintes. Enfin, pour ne pas saboter votre repos dès la reprise, pensez, là aussi, à anticiper, en reprenant progressivement, deux jours avant la fin

des vacances, le rythme de la vie quotidienne. Au moins jusqu'au week-end suivant !

\* Spécialistes des mouvements du corps.



Notre expert,  
le Dr Alain  
Ducardonnet,  
est médecin  
à Paris.