



## Les conseils du kinésologue pour rester zen à la rentrée

Comme chaque année à la rentrée, on prend de bonnes résolutions pour ne pas retomber dans la routine. **Sarah Alimondo**, présidente du **Syndicat National des Kinésologues** livre ses conseils.

- On dort bien : fini les siestes et les veillées tardives. Il faut retrouver un sommeil avec des horaires fixes quelques jours avant la reprise d'une pleine activité. Ce dernier assure une bonne synthèse des hormones, essentielles pour être en pleine forme. Et un bon sommeil garantit la sérénité pour les journées de travail.
- On anticipe : avec la rentrée, on retrouve les tâches domestiques, la gestion des enfants, du travail. Il est intéressant de s'armer d'une « to-do list » qui permet de hiérarchiser les choses, plutôt que de s'énerver le dimanche soir. Cela évite aussi de se retrouver submergé, découragé rapidement.
- On gère son rythme : il est vivement conseillé de reprendre progressivement afin de pouvoir tenir jusqu'aux prochains congés. Donc, on exclut de quitter tard son travail dès les premiers jours. On rentre tôt et on profite encore de quelques beaux jours restants avant l'automne, de sa famille. On pratique une activité physique ou de détente.
- On reprend le sport : cela ne doit pas être une contrainte. Pour bien le choisir, il faut identifier pourquoi on en fait. Pour se détresser après le travail, pour perdre du poids, pour partager un moment entre amis...
- On mange équilibré : pendant les vacances, on a fait des efforts : du poisson, des fruits, des légumes parce qu'on avait le temps de cuisiner. Ce n'est pas parce qu'on est rentré qu'il faut déséquilibrer sa première source d'énergie qu'est l'alimentation. Alors, on évite les fast-food et les sandwichs trop riches en sucres cachés.
- On prend du temps pour soi : c'est important de faire un retour régulier sur soi-même pour être à l'aise dans ses relations avec les autres et préserver sa vitalité. Alors on fait quelque chose qui nous plaît : balade en forêt, grasse matinée, massage, yoga, relaxation ...
- On rend son quotidien agréable : remettre en ordre la maison à la rentrée permet de mieux organiser son quotidien, de s'y retrouver plus facilement. C'est tellement plus agréable d'évoluer dans un habitat respirable, clair, ordonné. On n'hésite pas à faire participer les enfants pour ce qui concerne leurs jouets, leurs vêtements...
- On implique la famille : chacun doit participer à la maison, sinon les parents s'épuisent vite ! On propose aux enfants d'accomplir des tâches simples en fonction de leur âge. En plus, cela les responsabilise. Ils peuvent mettre la table, ranger leur chambre, faire leur lit. C'est bien de se sentir utile, d'avoir sa place dans la famille. Et tant pis s'ils rechignent un peu au début !
- On pense à maintenir son équilibre grâce à la kinésiologie: la kinésiologie agit aussi bien sur le mental, l'émotionnel, le physique et l'énergie en libérant les charges émotionnelles associées et stockées par des équilibrations ajustées au besoin de chacun.