

On vous l'accorde, retrouver son quotidien après plusieurs semaines de vacances n'est pas chose facile : c'est pourquoi vous trouverez ici quelques conseils pour une reprise dans la bonne humeur. Suivez le guide !

## 1- Soigner son sommeil

**Un rythme de sommeil régulier est primordial** pour avoir l'énergie nécessaire à une journée de travail. Tentez dans la mesure du possible de vous coucher et de vous lever chaque jour approximativement à même heure. Limitez au maximum les sorties nocturnes et les stimulants qui vont rallonger le temps d'endormissement.

**Vous avez du mal à trouver le sommeil ?** Tentez les infusions : **la Verveine** est excellente pour réduire la nervosité. **Le Tilleul** est parfait pour aider à l'endormissement, elle atténue l'anxiété et draine les toxines. Sans oublier la plus connue, **la Camomille**, un indispensable pour estomper les tensions et passer une nuit paisible.

## 2- Prendre un petit-déjeuner sain

## Comment bien préparer sa rentrée ? Nos conseils



Pendant l'été, vous vous êtes fait plaisir en mangeant des produits frais et de saison. Avec la reprise du travail, **il est important de garder ces bonnes habitudes** et de continuer à prendre le temps de vous préparer des repas équilibrés pour éviter les coups de mou. Si le petit déjeuner n'est pas une obligation pour tout le monde, il reste un apport énergétique indispensable pour une majorité de personnes.

**En France, le petit-déjeuner est traditionnellement sucré.** Pourtant, manger trop de sucres induit une hausse de la glycémie, responsable du petit creux ressenti en milieu de matinée. Privilégiez donc un petit-déjeuner contenant des apports en protéines, que l'on trouvera dans les oeufs, les produits laitiers mais aussi dans les céréales ou les amandes. [Découvrez ici](#) des recettes de petits-déjeuners simples et originales qui vous permettront de varier les plaisirs, avec notamment les oeufs cocotte aux girolles, lard et mascarpone, un

délice !

N'oubliez-pas de vous hydrater en optant pour un jus de fruits frais ou un thé. Besoin d'un petit coup de fouet supplémentaire ? Un café s'il-vous-plait !

**Le petit-déjeuner, ce n'est pas pour vous ?** Pas de panique, vous pouvez prendre un encas lorsque vous en ressentez le besoin. Pour une collation équilibrée, les boules d'énergies sont vos alliées. Ces petites bouchées à base de fruits secs et de céréales (les recettes sont variables à l'infini), sont faciles à cuisiner et à transporter, et sont idéales pour remplacer des produits issus du commerce souvent riches en sucres et en mauvaises graisses.

### 3- Prendre un dîner léger

Le soir, **on évite les repas trop lourds avant d'aller au lit**, et particulièrement la viande rouge et les plats épicés. Poisson, féculents et légumes sont vos meilleurs alliés pour passer une nuit douce et faciliter la digestion. **Une infusion menthe poivrée ou une tisane de Cézanne** peuvent également vous aider à assimiler un repas trop copieux. A contrario, ne vous couchez pas en étant à jeun : vous risquez d'être réveillé par la faim !

Enfin, dînez assez tôt (minimum 1h avant d'aller vous coucher), car le phénomène de

## Comment bien préparer sa rentrée ? Nos conseils

digestion augmente la température corporelle, tandis que le sommeil requiert une température interne plutôt basse.

*En adoptant ces quelques astuces, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour démarrer la rentrée dans les meilleures conditions ! Et ainsi tenir le rythme jusqu'aux prochaines vacances !*

## Articles similaires



**Recette  
rafraîchissante: Café  
glacé au caramel**



**Slow cosmétique à  
faire soi-même !**



**Préparation, vertus,  
bienfaits : le thé  
Oolong**