

NOTRE EXPERT

**DIANE BALLONAD ROLLAND**  
home organiser  
(Montpellier)

## A la maison, on revoit ses habitudes

Prendre le temps de faire un vrai petit déjeuner, de préparer un dîner qui fait l'unanimité ou de se détendre avant d'aller dormir semble mission impossible? En fait, c'est tout simple...



### Mettre tout en œuvre pour trouver le sommeil

L'insomnie d'endormissement est sans doute à mettre sur le compte de journées bien remplies et d'un stress plus ou moins permanent. Elle est due à un état d'hypervigilance qui stimule la production d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol. C'est un cercle vicieux: on est épuisée, mais pour mieux supporter la fatigue, l'organisme doit sécréter plus d'adrénaline et de cortisol.

#### LES SOLUTIONS

**Éviter de s'attarder devant l'ordinateur ou de faire ses comptes le soir.** Pas de sport non plus, ni de bains chauds: ils augmentent la température corporelle et favorisent l'état d'éveil. Plutôt un jeu de société

en famille, un film ou un livre, mais en dehors du lit: la chambre à coucher est réservée au sommeil et aux câlins.

**Terminer son dîner avec une infusion de lavande.** Compléter son effet relaxant avec 3 granules de Coffea 9 CH et 3 granules d'Arsenicum album au coucher.

**Faire de la réflexologie faciale.** Avant de fermer les yeux, stimuler pendant deux petites minutes un point situé entre la lisière des cheveux et le sommet du crâne. Il se trouve à l'endroit où l'on sent une petite dépression sous le doigt. Du mal à le localiser avec précision? Un réflexologue, un acupuncteur ou un ostéopathe seront de bon conseil...

Retrouver un rythme de sommeil régulier, rien de tel pour se lever du bon pied.

### Préparer le dîner n'est plus un casse-tête

Pas facile de respecter impératifs budgétaires, goûts de chacun et équilibre nutritionnel quand il faut nourrir toute une famille. Résultat, alors que la préparation du dîner et le repas pourraient être des moments de détente, la tension a tendance à monter.

#### LES SOLUTIONS

**Prévoir les menus sur une semaine.** Ça peut paraître fastidieux, mais c'est un vrai gain de temps et d'argent au supermarché: on ne flâne plus dans les rayons et on gaspille moins. De plus, c'est une bonne façon d'équilibrer ses menus, surtout si on tient compte des repas pris à la cantine par les enfants. Et plus aucune raison de culpabiliser sur la soirée pizza du vendredi soir, puisqu'il y aura des légumes la veille et le lendemain.

**Se connecter sur la Fabrique à menus.** Ce nouvel outil interactif est proposé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). On va sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), puis on indique combien on sera à table, si on est pressée... Le moteur de recherche proposera alors différents menus de saison personnalisés. Une liste de courses sera générée ensuite et il ne restera plus qu'à l'adapter en fonction de ses besoins.

### Des astuces pour prendre un bon petit déjeuner

Pas la peine d'insister, on culpabilise suffisamment comme ça: un petit déjeuner complet et équilibré, c'est la garantie d'une matinée sans coup de pompe ni grignotage fatidique. Seulement voilà, avant de partir au bureau, on ne peut presque rien avaler.

#### LES SOLUTIONS

**Alléger son dîner.** On fait l'expérience sur une semaine. Si possible, on essaie de se contenter d'une soupe, d'une tranche de pain et d'un fruit ou d'un yaourt. La faim devrait être plus présente au réveil.  
**Au lever, boire un verre d'eau fraîche ou un jus de fruits.** Un geste tout simple qui ouvre l'appétit. Ensuite, on prend sa

douche, on s'habille et on termine par le petit déjeuner... qui semblera forcément plus appétissant si on a pris quelques minutes, la veille, pour dresser une jolie table.  
**Se faire plaisir.** Sans aller jusqu'à manger un pain au chocolat tous les matins, on ne s'oblige pas à prendre systématiquement du pain, un laitage et un fruit tous les jours. Rien n'empêche d'alterner fromage, céréales au chocolat et pain au lait si le cœur nous en dit. Pas grave: les calories du matin sont brûlées rapidement. Et mieux vaut faire quelques petits écarts que de démarrer la journée le ventre vide et de grignoter ensuite au cours de la matinée.

### DITES, DOCTEUR...

#### Pourquoi a-t-on moins le moral en automne?

La lumière du soleil agit directement sur l'hypothalamus, la partie de notre cerveau qui régit les sécrétions hormonales et contrôle l'appétit, la libido, le sommeil, l'humeur, l'énergie... Pas étonnant que l'on ressent une baisse de forme et de moral dès que les journées raccourcissent et que le mauvais temps revient. La solution? Multiplier les occasions de sortir en plein air: déjeuner en terrasse, lecture sur le balcon ou dans un parc, jardinage... Malgré tout, un Français sur dix souffre de troubles affectifs saisonniers, c'est-à-dire d'un blues qui dure tout l'hiver. Pour surmonter ce mal-être, le mieux est d'en parler à son médecin traitant. Il pourra alors prescrire des séances de luminothérapie, traitement par la lumière.

### TOP INFO

#### 3 astuces pour préparer la rentrée scolaire et rester zen

- **Acheter les fournitures seule ou sur internet.** Ne laisser à son enfant que le choix de son agenda, et éventuellement d'une nouvelle trousse ou d'un stylo-plume. On en profite pour constituer un petit stock (crayons à papier, colle, gomme), qui durera une bonne partie de l'année.
- **Préparer les inscriptions administratives.** Lister et préparer tous les éléments qui nous seront certainement demandés dans les semaines à venir: photos d'identité, attestation d'assurance et surtout certificats médicaux. Inutile d'attendre les documents que le club de sport va remettre le jour de l'inscription. Les délais pour avoir un rendez-vous chez le médecin sont généralement très longs en septembre. Mieux vaut anticiper...
- **Prévoir une période de réadaptation.** Recaler progressivement les heures de coucher, de lever et de repas une semaine avant la reprise de l'école. Mais, pour entretenir le moral des troupes, on peut tout de même proposer une petite sortie à la crêperie ou au cinéma.

STÉPHANIE RAUSSER/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENSE/SHUTTERSTOCK

### Sortir du lit et se préparer sans courir partout

À force de retarder au maximum le moment de se lever, les journées commencent systématiquement sur les chapeaux de roue, dans le stress et avec un café froid.  
**LES SOLUTIONS**  
**La veille au soir, vaporiser des huiles essentielles relaxantes.** Diffuser dans la chambre un mélange de menthe poivrée et de lavande 30 minutes avant le coucher. Un moyen naturel de s'endormir plus vite et de se réveiller plus facilement le matin.  
**Sortir du sommeil au bon moment.** Chaque cycle dure 90 minutes et comprend plusieurs phases: sommeil lent ou endormissement, sommeil profond et paradoxal (période des rêves). Et si la sonnerie nous sort d'un sommeil profond, on aura beaucoup plus de mal à se réveiller, on va se sentir

patraque et grognon. Quand on règle son réveil, on essaie de respecter ces cycles naturels de 90 minutes. On fait en sorte de pouvoir dormir 6 heures, 7 heures et demie, voire 9 heures.  
**Investir dans un simulateur d'aube.** On le pose sur la table de nuit et on le programme pour qu'il s'allume 20 à 30 minutes avant l'heure à laquelle on désire se lever. Un délai utile pour sortir en douceur du sommeil.  
**Attendre quelques instants avant de se lever.** Rien ne presse, puisqu'on a déjà préparé ses affaires la veille au soir. Avant de mettre un pied à terre, on prend le temps de s'étirer et de penser aux bons moments que nous réserve la journée. Ne serait-ce qu'un café pris avec une amie ou le feuilleton du soir après le dîner.