



Fiche n°15

BIEN DÉMARRER LA RENTRÉE : L'UTILITÉ DU SPORT ET DU PETIT DÉJEUNER



Chers patients,

La rentrée est souvent synonyme de nouveaux départs et de bonnes résolutions. Que vous soyez étudiant, professionnel ou parent, il est essentiel de prendre soin de votre corps dès le matin pour aborder chaque journée avec énergie et sérénité.

LE PETIT DÉJEUNER : UN MOMENT CLÉ POUR VOTRE SANTÉ

Le petit déjeuner permet de recharger le corps après la nuit, en apportant l'énergie nécessaire au cerveau et aux muscles. Il aide aussi à prévenir tensions et douleurs en évitant de démarrer la journée à jeun.



Quelques conseils pour un petit déjeuner équilibré :

- **Des protéines :**
oeufs, yaourt nature, fromage blanc ou lait végétal.
- Des glucides complexes :
flocons d'avoine, pain complet ou céréales à faible indice glycémique.
- **Des vitamines et minéraux :**
fruits frais ou smoothies, graines de chia, noix.

En prenant un petit déjeuner nutritif, vous offrez à votre corps les ressources nécessaires pour attaquer la journée en toute tranquillité et prévenir les déséquilibres corporels qui peuvent conduire à des tensions musculaires ou des douleurs lombaires.

LE PETIT DÉJEUNER : UN MOMENT CLÉ POUR VOTRE SANTÉ

Le sport aide à préserver une bonne posture, réduit le stress et améliore la circulation, la souplesse et la solidité articulaire. Une pratique régulière limite les douleurs chroniques et les troubles liés aux mauvaises postures.

Voici quelques recommandations pour intégrer le sport dans votre routine quotidienne :

- **Choisissez une activité qui vous plaît :**
marche, course, yoga, pilates, vélo...
L'important est de bouger régulièrement.
- **Échauffez-vous** avant toute activité pour préparer vos muscles et éviter les blessures.
- **Écoutez votre corps :**
ne forcez pas, surtout en début de reprise après une période de repos. L'ostéopathe peut vous accompagner pour vérifier l'alignement de vos articulations et prévenir les blessures.



N'oubliez pas que même une petite activité physique, comme une marche de 30 minutes, peut faire une grande différence pour votre bien-être général.

L'ostéopathie peut vous aider à maintenir un équilibre corporel optimal tout au long de l'année. Si vous ressentez des douleurs ou des tensions, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un bilan ostéopathique afin de repartir du bon pied et de préparer sereinement la rentrée !

**LES GESTES DU QUOTIDIEN FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE
POUR PRENDRE SOIN DE VOUS**