

RENTRÉE

COMMENT GARDER LA FORME ?

**Après la parenthèse estivale, l'heure de la rentrée a sonné.
Retour sur quelques maux de cette période pas si évidente.**

Par Thierry Moince

Cas 1

« J'ai repris le travail depuis une semaine et je suis épuisé »

La reprise du travail après les vacances peut être un véritable chemin de croix : stress, fatigue, sensation de surmenage... Retrouver le rythme n'est pas une sinécure, et bon nombre de personnes se sentent plus fatiguées à leur retour qu'à leur départ. Cet état dure généralement autour d'une semaine et résulte d'un dérèglement de l'horloge interne au cours des vacances. Pour ce syndrome post-vacances, il est donc primordial de se resynchroniser. Cela commence par le sommeil. Aussi, encore plus que le reste de l'année, respecter un horaire de coucher régulier lors de la reprise est primordial. Et limiter tout ce qui pourrait altérer la qualité du sommeil (consommation de caféine, écrans une heure avant le coucher) l'est tout autant. Pourquoi alors ne pas envisager une courte cure de mélatonine pour aider à cette resynchronisation ? Afin de réduire la fatigue, le magnésium peut aussi être préconisé. La forme bisglycinate est souvent plébiscitée pour ses allégations de meilleure biodisponibilité et sa haute tolérance digestive. Enfin, la pratique d'une activité physique peut s'avérer précieuse pour reprendre le rythme.

Cas 2

« Depuis la rentrée, mon enfant met énormément de temps à s'endormir »

Les adultes ne sont pas les seuls concernés par une reprise difficile. Chez l'enfant également, la reprise du rythme scolaire peut être complexe; un grand nombre d'habitudes ayant été chamboulées au cours des vacances. Aussi, pour une rentrée réussie, il est important de réintroduire progressivement un rythme de sommeil proche de celui de la période scolaire. En avançant progressivement l'heure du coucher de 30 minutes jusqu'à arriver à celle souhaitée la veille de la rentrée, par exemple. Certains compléments alimentaires à base de plantes sont commercialisés en officine. Attention à ceux qui sont disponibles sous forme de gommes et qui ne doivent pas être confondus avec des friandises. L'usage de mélatonine, sans avis médical, n'est en revanche pas recommandé. Si les troubles persistent plus d'une semaine, une consultation peut être requise. En effet, l'insomnie chez l'enfant est un problème fréquent qui concerne 25 à 50 % des moins de 5 ans d'après l'Assurance maladie. À terme, elle peut retentir sur le comportement diurne : fatigue, manque d'énergie, difficulté de concentration, irritabilité. Par ailleurs, certains comportements peuvent être adoptés comme la mise en place d'un rituel sans la présence de l'adulte, l'évitement de pratiques comme le lit partagé, la limitation, bien entendu, du temps passé devant un écran et de certaines activités « excitantes » à l'approche de l'heure fatidique du coucher.

PRUDENCE AVEC LA LEVURE DE RIZ ROUGE

Bien qu'ils soient en libre accès, certains compléments alimentaires doivent être utilisés avec précaution. C'est le cas de la levure de riz rouge, pour laquelle l'Anses a publié en 2014 une mise en garde suite à la déclaration de plusieurs effets indésirables hépatiques et musculaires. L'Agence rappelle certaines interactions avec le jus de pamplemousse, qui augmente la toxicité du produit, et l'alcool, en raison du risque de lésions hépatiques. Elle réaffirme aussi que les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge ne représentent pas une alternative à un traitement médicamenteux hypocholestérolémiant, et que les patients intolérants aux statines doivent s'abstenir d'en consommer, sauf avis médical spécifique.



Cas 3

« J'ai cédé à quelques excès cet été et je voudrais retrouver une alimentation saine »

La première des consignes, la plus évidente, est de retrouver une alimentation équilibrée et diversifiée et surtout des horaires de repas constants. En effet, la prise de poids ne se résume pas qu'au contenu de l'assiette. Plusieurs études ont démontré qu'un horaire de repas tardif est associé à un risque accru d'obésité et une augmentation de la graisse corporelle. Une étude d'Harvard publiée dans la revue *Cell Metabolism* en 2022 a ainsi mis en évidence des taux de leptine plus bas chez les participants qui mangent plus tard, et donc une sensation de faim accrue. Une autre étude publiée dans la revue *Nature* en 2023, menée sur plus de 100 000 volontaires, suggère également un lien entre des repas tardifs et un taux de triglycérides et de LDL-cholestérol plus élevés. Si certains compléments alimentaires comme ceux à base de levure de riz rouge peuvent jouer sur le taux de cholestérol, ce sont avant tout certaines modifications du mode de vie, pratique d'activité physique ou de sport et arrêt du tabac, qui sont avant tout recommandées pour agir sur ces facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Cas 4

« Je suis très stressé à l'idée de reprendre le travail »

La rentrée peut aussi être, pour certains, source d'angoisse. Quelques conseils pour faire face à ce petit pic de stress et conserver les bienfaits procurés par la pause estivale : reprise en douceur, priorisation de certaines tâches, pauses régulières... Certaines médecines alternatives peuvent aussi aider. En phytothérapie, les plantes les plus prisées pour leurs propriétés calmantes sont la valériane, la passiflore, la mélisse ou encore l'aubépine. Attention, elles nécessitent parfois des précautions. La mélisse et la valériane, par exemple, ne doivent pas être prises avec des suppléments en fer, car elles sont susceptibles de diminuer son absorption intestinale. En plus de ses effets sur la fatigue, le ginseng est également utilisé pour ses propriétés adaptogènes. Les effets revendiqués reposent la plupart du temps sur l'usage, et bon nombre d'allégations n'ont jamais été démontrées scientifiquement. Parmi les huiles essentielles, l'huile de petit grain bigarade est particulièrement reconnue pour son effet sur le stress. En inhalation directe en déposant 1 à 2 gouttes sur un mouchoir, en diffusion, ou diluée dans une huile végétale pour une application cutanée. Peuvent aussi être utilisées : l'huile essentielle de lavande vraie, de camomille romaine ou encore d'Ylang-Ylang.

Cas 5

« Avec la baisse des températures, j'ai peur de tomber malade. Je voudrais booster mon immunité. »

Le changement de rythme de la rentrée peut se traduire par une plus forte propension à tomber malade. La reprise des transports en commun, le retour en collectivité et la baisse des températures sont aussi des facteurs favorisants. Aussi, à l'approche de la rentrée, certaines personnes cherchent à booster leurs défenses immunitaires. Au rayon plantes et immunité, les échinacées et le ginseng font office d'incontournables. Pour les huiles essentielles, celles de ravintsara, de *Tea tree*, d'eucalyptus radié ou encore de niaouli peuvent aussi être recommandées, autant en prévention qu'en curatif, principalement grâce à leurs propriétés antivirales. La vitamine C est également reconnue pour son effet positif sur le bon fonctionnement du système immunitaire, comme la vitamine D. En plus des médicaments ou compléments alimentaires, l'Anses rappelle sur son site les aliments qui en contiennent le plus : les poissons gras, certains champignons comme les girolles et les cèpes, le jaune d'œuf, le chocolat noir, les produits laitiers enrichis en vitamine D ou encore le beurre.