

Routine bien-être : nos conseils pour une rentrée sereine

Publié le 27/09/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La peau est hâlée, le corps détendu, le moral au beau fixe. L'été laisse dans son sillage des bienfaits qu'il est nécessaire de prolonger au maximum. Suivez nos astuces spéciales « rentrée zen », pour débiter l'année avec une peau éclatante, une énergie au top et un esprit apaisé.

Comment bien hydrater la peau après l'été ?

Elle a profité des rayons du soleil, des embruns, des chaudes journées. D'ailleurs, ça se voit ! L'été, la peau est souvent plus belle. Les imperfections disparaissent, les traits sont moins tirés. Attention toutefois au contre-coup. Nombreuses sont les personnes qui observent un effet boomerang à la rentrée, avec des éruptions cutanées, la peau qui tiraille, voire les deux. Quelle que soit la nature de votre épiderme, il est indispensable de lui apporter des soins spécifiques après les vacances. Objectif numéro 1 : l'hydratation ! Vous conserverez ainsi votre bronzage plus longtemps et compenserez les effets des UV, de l'eau de mer, de la piscine...

Le premier réflexe est d'**appliquer une crème à la fois hydratante, apaisante et protectrice**, matin et soir, sur le visage et le corps. [La crème PROTECTODERM](#) garantit cette triple action. L'hydratation est intense, sans effet gras ni collant, ce qui fait d'elle un produit passe-partout idéal pour les peaux sèches, mixtes ou grasses. Si l'épiderme est échauffé par le soleil, réactif ou irrité, elle apporte un apaisement immédiat et durable. Enfin, la présence d'anti-oxydants aide à prévenir le vieillissement cutané.

La peau est l'organe le plus grand du corps et assure de nombreuses fonctions, dont celle de barrière contre tout type d'agression. Elle mérite à ce titre toute votre attention. Pour conserver une peau ferme et bien hydratée, quel que soit son âge, les **compléments alimentaires à base d'huile de bourrache** font des merveilles. Celui mis au point par le Laboratoire LESCUYER renferme une huile pure et naturelle, avec 20 % d'acide gamma-linolénique. Constituant essentiel des membranes cellulaires de l'épiderme et du derme, cet acide gras ne peut pas être synthétisé par l'organisme. Envisager [une cure d'huile de bourrache en capsules ou en gélules](#) est un bon moyen pour nourrir votre peau de l'intérieur et ainsi contribuer à préserver son élasticité.

Découvrez notre [gamme pour prendre soin de votre peau](#).

Comment éviter le coup de fatigue de la rentrée... ?

Le repos bienfaiteur que votre organisme a connu en été peut très vite être réduit à néant si vous vous jetez à corps perdu dans le rythme imposé par la rentrée. Autant que possible, tentez de conserver quelques moments pour vous et ne négligez pas l'importance d'un sommeil de qualité. Une nuit complète de 7 heures, quitte à vous coucher plus tôt que d'habitude, est la meilleure arme anti-fatigue.

Si dès les premiers jours de septembre, vous ressentez une baisse d'énergie, n'attendez pas pour donner un coup de boost à votre organisme. Il en aura besoin pour tenir jusqu'aux prochaines vacances. Les **compléments alimentaires riches en vitamine C** sont parfaits pour retrouver du tonus, lors d'une fatigue passagère, de changements de saison ou de la reprise d'une activité sportive. Plusieurs options s'offrent à vous, comme [VITACÉROLA 1000](#), formulé à partir d'acérola, le fruit le plus riche en vitamine C.

Si la fatigue est importante ou si elle est couplée à d'autres troubles comme des difficultés de concentration, il est

probable que votre organisme accuse déjà un peu le coup. Une cure [d'ÉNERGINAT Vitalité Continue](#) est ici plus indiquée. Ce complément alimentaire contient une synergie d'actifs destinée à **réduire toutes les formes de fatigue** : physique, psychique et intellectuelle. Il permet de retrouver de la vitalité, de l'entrain, de la motivation. L'ajout d'éleuthérocoque à la formule, une plante adaptogène, aide l'organisme à mieux résister aux différentes agressions du quotidien.

... et réduire le stress de la rentrée ?

C'est peut-être le pire ennemi qui vous guette après les vacances. Une nouvelle organisation à trouver, une « to do » liste qui ne finit pas de s'allonger, la quantité astronomique d'achats à effectuer... la **rentrée est propice au stress**. Il peut s'installer de manière insidieuse et ses effets à long terme ne sont pas négligeables : problèmes digestifs, troubles du sommeil, tensions musculaires, maux de tête, hyperémotivité... Il est également reconnu que le stress chronique peut favoriser l'apparition de troubles métaboliques ou cardiovasculaires¹.

Lire le dossier spécial "[Le stress chronique : causes, conséquences et solutions](#)".

Découvrez la gamme de [compléments alimentaires pour agir sur les différents types de stress](#).

Fort heureusement, quelques conseils simples se révèlent très efficaces pour agir contre le stress et éviter de vous sentir submergé :

- **Planifiez.** S'organiser à l'avance permet d'éviter les coups de rush. Préparez bien la liste des achats indispensables, notez les dates d'inscription pour les différentes activités de l'année, prévoyez un calendrier que tout le monde peut consulter...
- **Prenez du temps pour vous.** Plusieurs méthodes anti-stress peuvent facilement être intégrées dans votre emploi du temps de la semaine : méditation, relaxation, yoga, respiration profonde, cohérence cardiaque... Pas besoin de vous fixer de grands objectifs, mieux vaut miser sur la régularité.
- **Projetez-vous.** Pourquoi ne pas déjà commencer à réfléchir à vos prochaines échappées belles ? Pensez à vos prochaines vacances dès que vous rentrez : votre esprit sera ainsi moins focalisé sur les tracas du quotidien.
- **Lâchez du lest.** Reprendre ses marques après une coupure ne se fait pas en un claquement de doigt, donc ne vous en demandez pas trop. Une fois de retour au travail, restez indulgent avec vous-même et reprenez vos habitudes sans vous fixer d'objectif trop lourd dès le premier jour. Le rythme de croisière va revenir de lui-même, petit à petit.
- **Soutenez votre organisme.** Il est mis à rude épreuve, ne le laissez pas supporter ça tout seul. Faire une cure de compléments alimentaires ciblés est l'occasion à la fois de lui apporter les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et de contribuer à retrouver un état de détente, d'apaisement et de bien-être. Les comprimés [CALMISTRESS+](#) contiennent un actif spécifique à l'efficacité démontrée : le Lactium. Il agit directement sur le cortisol, l'hormone sécrétée en situation de stress. Trois plantes aux propriétés apaisantes complètent la formule : le pavot de Californie, la mélisse et l'aubépine. [CALMISTRESS+](#) a démontré son efficacité lors d'une étude scientifique : 85% des personnes sont satisfaites de cette solution santé après 3 mois*.

1. [INRS : Stress, les effets sur la santé](#)

* Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 105 hommes et femmes de plus de 18 ans, se sentant stressés et anxieux depuis plus de 6 mois, complétés pendant 3 mois avec 2 comprimés par jour de CALMISTRESS®+ (2022).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Pour une rentrée réussie, faites le plein d'énergie !

28/05/2019

2 minutes de lecture

Pour aborder la rentrée en toute sérénité, découvrez comment agir contre la fatigue et conserver toute votre énergie !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Stress et anxiété ,

Le stress chronique : causes, conséquences et solutions

22/10/2021

5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Surmontez la fatigue

31/10/2021

2 minutes de lecture

Quelles solutions naturelles peuvent pallier à une baisse d'énergie ?

[Lire la suite](#)