

SANTÉ

La rentrée vous épouvante-t-elle?

Excitation, mélancolie, stress, panique, voilà des états souvent associés avec le retour à l'école ou au travail

Par Lise Chaussé n.d., Naturopathe
(Membre de l'ADNQ)
450-777-0933
l.chausse@sympatico.ca

Une alimentation équilibrée, parfois délaissée durant la saison estivale, aide à mieux fonctionner dans les moments de tension occasionnés par la vie trépidante de tous les jours. Aussi, joue-t-elle un rôle essentiel dans la réussite scolaire et professionnelle.

Afin de maintenir un bon niveau d'énergie et de concentration, il importe d'inclure dans son menu des aliments qui procurent un apport convenable en calcium, en magnésium, en phosphore, en potassium et en acide folique. Une saine alimentation débute donc avec un déjeuner constitué de ces éléments nutritifs, éléments présents dans les noix, les graines, le pain de grains entiers, les céréales complètes, les fruits et les légumes. Ces aliments interviennent de façon non négligeable dans le bon fonctionnement du système nerveux.

En période de stress, l'organisme requiert des concentrations élevées de vitamines, en particulier de vitamines B et C. Ces dernières se retrouvent dans les aliments tels que la levure, les céréales complètes (le riz, le millet, l'orge ...), les poivrons rouges, les choux frisés et les oranges. Le stress et une ali-

mentation carencée entraînent, notamment chez l'enfant, de la nervosité, de la fatigue et de l'inattention.

Il existe certains suppléments alimentaires qui permettent de compléter une nutrition souvent insuffisante, suppléments susceptibles d'aider à obtenir un meilleur rendement, une concentration et une vitalité accrues.

Voici la liste de quelques-uns de ces suppléments et de leurs bienfaits

Phospholipides cérébraux: Ils sont les constituants essentiels des membranes des cellules nerveuses. Les membranes cellulaires protègent la cellule et assurent toutes les communications d'une cellule à l'autre.

Complexe-B: Toutes les vitamines B aident au bon fonctionnement du système nerveux. La vitamine B-5, soit l'acide pantothénique, permet de recevoir une énergie constante. Elle contribue à la production d'hormones anti-stress dans les surrénales.

Certains minéraux tels le calcium, le magnésium, le phosphore et le potassium peuvent aider à neutraliser l'excès d'acidité souvent causé par le stress. En plus, le magnésium joue un rôle important dans la relaxation musculaire, renforce le système immunitaire et améliore le fonctionnement du système nerveux.

La vitamine C aide à l'assimilation du fer en plus d'aider les globules blancs à combattre les infections.

Le ginseng, quant à lui, peut aussi aider l'organisme à combattre la fatigue et le surmenage; il améliore le tonus, la concentration, la résistance au stress et à l'effort.

De plus, le grand air oxygène nos cellules, aide à la concentration et améliore la qualité du sommeil.

Finalement, le moyen idéal pour se garder alerte et réceptif tout au long de l'année est de

maintenir une alimentation saine basée sur des collations de crudités, fruits accompagnés de noix, graines ou fromages légers. Le tout doit être accompagné de repas équilibrés et de grandes bouffées d'air frais quelle que soit la température extérieure.

Le saviez-vous?

Une meilleure concentration, c'est possible? Oui ou Non

Grâce à des doses élevées d'huile de poisson, qui favorise une plus grande libération de dopamine, il

est possible d'atteindre une plus grande concentration.

Saviez-vous que ...

Plus on produit de la dopamine, plus on est apte à se concentrer sur les tâches immédiates; et surtout, plus on éprouve de satisfaction à mener ces tâches à terme puisque c'est l'hormone d'action et de récompense du cerveau. C'est pour cela qu'on la surnomme l'hormone du bonheur.

Sur ce, Bonne Rentrée et Beaucoup de Bonheur!

PLUS EMBALLANT

Le Régime québécois d'assurance parentale

+ généreux

Prestations plus élevées

+ souple

Choix entre deux options quant à la durée du congé

+ accessible

Pour les travailleurs autonomes comme pour les salariés

+ pour le père

Prestations réservées au papa

Bonne nouvelle!

Le 1^{er} janvier 2006 naîtra un régime d'assurance parentale mieux adapté aux réalités des familles québécoises.

Ce régime enrichi remplacera les prestations de maternité et parentales actuellement offertes en vertu du régime fédéral d'assurance-emploi. La mise en place du régime québécois, qui favorise la conciliation travail-famille, constitue un choix de société dont nous pouvons être fiers.

Emploi
et Solidarité sociale
Québec

Pour en savoir plus, consultez le www.rqap.gouv.qc.ca