

# UNE RENTRÉE RÉUSSIE POUR TOUS !

Aïchouche Belabbas

***La fin du mois d'août annonce l'arrivée du changement de rythme accompagné pour certains d'une dose de stress. Ce bouleversement nous concerne tous. Célibataires, couples et/ou parents... personne n'échappe à cette période de rentrée.***

Les dernières heures de vacances sonnent la fin de l'été. Adieu grasse matinée, adieu farniente, dolce vita, tongs et tenues légères. La saison d'automne rime souvent avec rentrée scolaire, universitaire et professionnelle. Voici quelques astuces pour démarrer cette période à fond et en douceur.

## Femme et homme

Pour être bien cet automne, il est conseillé de reprendre nos vieilles et bonnes habitudes. Avancez votre réveil de quinze minutes. Réveillez-vous en douceur et faites quelques exercices tous les jours (vélo...), vous en ressentirez les bienfaits au bout de deux semaines et votre corps saura vous remercier.

Puis donnez à votre corps une alimentation saine avec trois repas dans la journée : petit déjeuner avec une préférence pour le pain complet, beurre (10 g maximum) et boisson chaude ; déjeuner et dîner avec des protéines (poisson, viande, œuf ou protéine végétale), légumes, féculents, fruits et laitages. Durant votre pause déjeuner, évitez les fast-foods. Pensez équilibré en variant vos repas. N'oubliez pas votre dose en fruits et légumes de saison. Prenez le temps de faire le marché... si le temps vous le permet ! Essayez d'acheter malin chez le cultivateur, un moment ludique et instructif

pour toute la famille ! Hydratez votre corps de l'intérieur en buvant assez d'eau. A vous de trouver celle dont le goût saura vous séduire !

Pour l'extérieur, optez pour des gestes essentiels matin et soir. Hydratez votre peau en appliquant quotidiennement une crème sur le visage, sur le corps et insistez sur les extrémités (les pieds et mains). Ces parties sont exposées au contraste des températures. Prenez le temps de vous masser avec des huiles, des laits et crèmes. L'hydratation extérieure permet à votre peau de conserver sa réserve en eau. Cela vous permettra d'éviter la fameuse peau de crocodile.

## Parents et enfants

La rentrée signifie pour certains la recherche désespérée d'une nounou. Pour les retardataires, adressez-vous à votre mairie ou votre CAF pour obtenir une liste des nourrices. Les petites annonces sont aussi efficaces que le bouche-à-oreille afin de dénicher la perle rare.

Puis arrive le fameux marathon des fournitures scolaires. Avant de vous lancer dans la course aux achats, faites le point avec les fournitures de l'année précédente. Pour ceux qui souhaitent éviter les caisses des grandes surfaces, vous pouvez acheter en ligne et être livré chez vous. Certains parents ont souhaité éviter la galère des supermarchés et ont changé la donne avec la création du site [www.scoleo.fr](http://www.scoleo.fr). 97,6 % des parents utilisateurs sont satisfaits de ce site. 83,3 % le trouvent économique et 77,7 % d'entre eux le trouvent militant. N'hésitez pas à y faire une escale le temps d'un clic.

Pour les autres, commencez par faire la chasse aux prix ; faites preuve d'imagination pour dénicher les bons plans. N'hésitez pas à faire le tour des supermarchés mais attention aux dépenses carburant. Tout au long de l'année, pensez aux promotions ; achetez par lot, cela peut vous servir sur le reste de l'année scolaire et l'année prochaine. Miser sur la qualité et non pas sur les marques et la mode scolaire. Faites plaisir à votre enfant sur un article, mais attention, évitez la panoplie complète de Barbie ou Spider-Man par exemple.

Renouvelez l'univers de votre enfant en customisant sa chambre. Des cours de déco

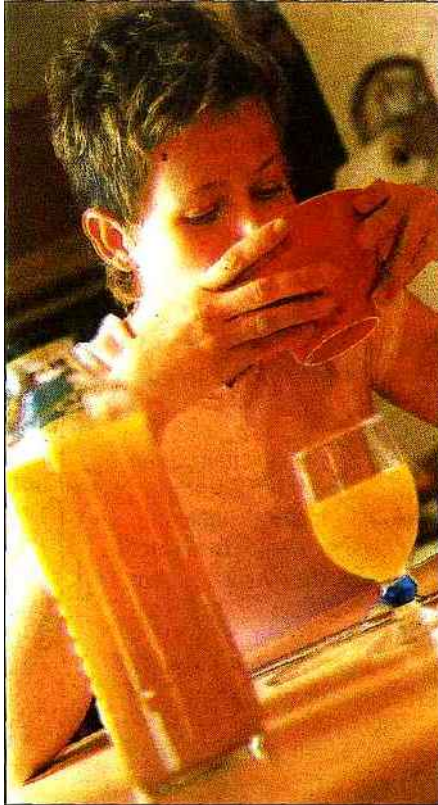


Photo DR

**Prenez de bonnes résolutions pour la rentrée, surtout ne vous privez pas de prendre un bon petit déjeuner.**

