

7 CONSEILS POUR BIEN “REDEMARRER” APRES CETTE PERIODE DE CONFINEMENT

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN - Médecin fédéral - *FFRandonnée Vaucluse*

Comme pour nos véhicules à moteur, le confinement est pour nous aussi une source de problèmes potentiels au redémarrage si nous n’y prenons pas garde.

Mais à l’inverse d’eux, nous sommes nos « propres patrons », ce qui nous permet, normalement de mieux le maîtriser celui-ci.

Quelques conseils tout de même !

1. Évitez que votre « batterie » ne se décharge

Pour cela, faites fonctionner votre « cardio » en profitant de toutes les occasions possibles (montées d’escaliers, marche rapide, fitness, vélo d’appartement, rameur etc.)

2. Évitez que votre « mécanique » ne se grippe

Pensez à faire fonctionner vos muscles et articulations, vos capteurs d’une manière régulière et non traumatisante plusieurs fois par jour si possible par petite séances de 10 à 15 mn (gym, yoga etc.)

3. Évitez que votre « moteur » ne s’encrasse

Pensez à garder une alimentation saine en privilégiant le « carburant vert » tout en évitant les excès de glucides et d’alcool si tentant dans ces périodes de stress et d’enfermement.

4. Évitez que vos chaussures de randonnées ne prennent la poussière

Elles aussi ont le droit de profiter de vos petites sorties dans un rayon de 1 km une heure par jour.

5. Évitez que votre cerveau ne se sclérose

Pensez à « l’oxygéner » en le faisant travailler de mille et une manières. Un cerveau en forme permet à tout l’organisme de bien fonctionner.

6. Évitez de se laisser envahir par la morosité ambiante

Restez « positifs » ! L’humour, le rire et la bonne humeur font plus sur le moral que sarcasme, lamentations et grognements...

7. Évitez de vous isoler

Continuez à rester en contact avec votre famille, vos amis. Si la mondialisation a permis au COVID 19 de circuler plus vite, elle nous permet également grâce à internet de rester en lien facilement. Faites chauffer le téléphone...

En conclusion, il faut se dire que même si le confinement reste un moment difficile à passer, il n’a pas que des côtés négatifs puisque ces 2 mois auront permis à notre planète en général et à notre nature proche de se refaire une santé. Elle n’en sera que plus belle quand nous la retrouverons... !!!