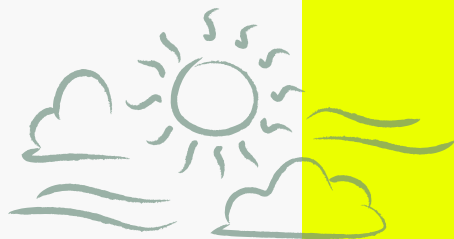


FICHE PRATIQUE

Accompagner son corps après la chaleur

1. Ce que la chaleur change dans le corps

- Le corps perd plus d'eau que tu ne le penses.
- Le sommeil est souvent plus léger, voire très perturbé.
- La digestion tourne au ralenti.
- Le système nerveux reste en vigilance.
- Les muscles récupèrent lentement.
-



Ces effets continuent même quand la température baisse.



2. Les signaux à repérer

- soif discrète mais régulière
- sensation de “lenteur” dans le corps
- difficulté à se concentrer
- besoin de pauses plus fréquentes
- tension dans les épaules / nuque
- envie de fraîcheur mais pas de froid

Ces signaux indiquent que le corps réajuste son rythme.



3. Les gestes utiles (24–72h après la chaleur)

Hydratation intelligente

- petites quantités régulières plutôt que de grands verres
- eau à température ambiante
- ajouter une pincée de sel
- penser aux hydrolats (1 C. à S. / litre d'eau)
- ajouter des agrumes, baies rouges ou feuilles de menthe ou basilic

Respiration fraîche

- 3 respirations lentes devant une fenêtre ouverte
- expiration plus longue que l'inspiration
- 2–3 fois par jour





Mouvements doux

- étirements lents du dos et des flancs
- marche courte à l'ombre
- éviter les efforts brusques ou intenses

Soutien digestif

- repas tièdes, simples
- éviter les crudités en excès
- privilégier les aliments juteux (courgette, pêche, melon)
- ne pas zapper les protéines !

4. Ce qui aide vraiment le corps

- régularité plutôt qu'intensité
- pauses courtes mais fréquentes
- éviter les contrastes (froid/chaud)
- écouter la fatigue sans se juger
- alléger les soirées
- limiter les écrans en fin de journée





5. Mini-routine “retour au calme”

1. boire quelques gorgées d'eau
2. ouvrir une fenêtre
3. respirer 6 cycles lents
4. relâcher les épaules
5. poser une main sur le ventre 20 secondes



Mémo d'été

Le corps récupère en douceur.
Laisse-lui le temps.
Soutiens-le sans le brusquer.