

# Que de bonnes raisons de partir en vacances !

Publié le 17/08/2016

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Famille plage vacances

## Les bienfaits des vacances avant même de partir

Le mot « **vacances** » en lui-même est déjà libérateur (momentanément) d'une tension musculaire accumulée et des soucis accaparant l'esprit. Il en est de même lors de la **planification des vacances** : la détermination des dates et la recherche d'une destination estivale présentent des bienfaits intéressants.

Il est vrai que s'imaginer sur une plage de sable fin à l'ombre des cocotiers ou en haute montagne entouré de flore et de faune luxuriantes est une perspective qui procure bien souvent un **sursaut de motivation** pendant les quelques jours précédant le départ en congés.

## Des bénéfiques réparateurs physiquement et psychologiquement

Essentiel au **bien-être physique** et **mental** de chacun, les vacances constituent le meilleur remède pour retrouver un bon équilibre physique et psychique. En effet, elles permettent rapidement de chasser toutes les pensées négatives (soucis, angoisses, obligations) qui, en temps normal, parasitent l'esprit.

Idéales pour **rattraper le manque de sommeil** accumulé au fil des différentes semaines, les vacances boostent l'énergie, apportent une sérénité oubliée, nous aident à appréhender la vie sous un angle différent. Galvanisantes, elles permettent de tourner une page et de s'ouvrir à de nouveaux projets.

C'est aussi l'occasion de se tourner vers les autres en passant des **moments privilégiés** avec les membres de la famille ou les amis, en rencontrant de nouvelles personnes, en découvrant de nouvelles cultures.

Elles nous permettent également de **reprendre possession de notre corps** en renouant avec une activité sportive estivale de prédilection.

## Repartez du bon pied !

Enfin, certaines études ont également établi qu'il existe une relation positive entre les vacances et les **facultés intellectuelles**. Ainsi, un esprit reposé et non préoccupé s'avère être plus efficace, permettant très souvent de résoudre des problèmes qui paraissaient insurmontables avant le départ en congés.

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**