

mieux pour moi

Le froid n'empêche pas
le torride
Profitez de l'hiver
pour remettre
le feu dans
votre couple



4 personnes
10 euros
UN MENU DE CHEF
AVEC YVES CAMDEBORDE

Le secret
de l'harmonie
dans le couple
LE RESPECT

Grosse fatigue
conseils pour
retrouver
la pêche

Nutrition,
gym, cosmétiques...
ma stratégie

anti-âge

*** L'amour**
l'amour
Comment s'ouvrir
toujours plus à
l'amour?

17
astuces
école et pas chères
pour enlever les taches

25
idées
POUR PERDRE
DU POIDS
SANS
CUISINER

NOU
VEAU



PRISE DANS LE TUMULTE DU QUOTIDIEN, VOUS VOUS SENTEZ SUR LES ROTULES. FATIGUE PHYSIQUE, INTELLECTUELLE OU NERVEUSE, IL EST TEMPS DE VOUS REBOOSTER : ALIMENTATION, DÉTENTE ET SOMMEIL, DÉCOUVREZ TOUTES NOS ASTUCES ANTI-FATIGUE, GRÂCE AUX TÉMOIGNAGES DES LECTEURS ET AUX CONSEILS DE **BÉATRICE DE REYNAL**, NUTRITIONNISTE.

Grosse fatigue ?

10 astuces pour retrouver la pêche

Je fais des siestes en même temps que mon bébé

Amandine, 25 ans, femme au foyer : " J'ai un bébé de 2 mois, je ne connais pas de meilleur moyen pour bien dormir car lorsque la nuit arrive, je m'écroule de fatigue ! Plus sérieusement, j'essaie de profiter de ses siestes pour en faire une aussi. C'est, à tous les moments

de la vie, le meilleur moyen de récupérer, 20-30 minutes suffisent pour se régénérer. D'autre part, je prends depuis toujours 1 g de vitamine C tous les matins et j'en donne également à mon mari qui fume car il paraît que les fumeurs assimilent moins la vitamine C. "

J'alterne boissons énergisantes, café et... câlins

Jean-Christophe, 29 ans, attaché parlementaire : " Mes trucs anti-fatigue : les boissons éner-

gisantes, le café, boire beaucoup d'eau et dormir le week-end. Cela m'est utile à la fois dans le tra-



vail, car j'ai besoin de garder les idées claires dans un stress permanent et quotidien, ou quand je sors car le boulot a tendance à me mettre sur les genoux en fin de semaine. Ce qui me donne envie

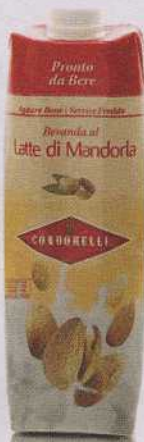
de dormir, ce sont les câlins avec ma chérie, ou alors une bonne douche chaude en fin de journée. À l'inverse, regarder la TV et fumer beaucoup de cigarettes le soir m'empêchent de dormir !"

■ mieux pour mon corps



**Ortie Plante fraîche
Intégrale pour la
vitalité. 100 ml,
12 euros, Synergia.**

**Sirop de myrtille,
riche en vitamines B,
C, E. 500 ml,
12 euros, Leone.**



**Lait d'amande,
riche en
magnésium, cuivre
et vitamines. 1l,
4,80 euros,
Condorelli.**

**Pollen de fleurs et
Gelée royale, 2
compléments
alimentaires naturels
reconnus pour leurs
bienfaits bien-
être et
vitalité. 8,70
euros et 25
euros, Miel et
Une
Tentations.**



7 astuces anti-fatigue

PREMIER RÉFLEXE : BUVEZ DE L'EAU

" Si vous sentez un coup de fatigue dans la journée, pendant un exercice physique mais aussi en réunion, au volant, lors de vos courses, demandez-vous si vous avez bu assez d'eau. En effet, la déshydratation fatigue ! Le premier réflexe à avoir est donc de boire un grand verre d'eau. Quant à la quantité, il est avéré que pour un adulte, sédentaire, qui ne fait pas de sport, dans un climat tempéré (20°C), il est conseillé de boire 1,5 l d'eau par jour ", explique Florence Constant, médecin spécialisée en hydratation. " Le conseil anti-fatigue majeur est en effet de boire de l'eau,

confirme Béatrice de Reynal. Souvent, la déshydratation est le facteur limitant de la performance intellectuelle et physique. "

AUGMENTEZ VOTRE APPORT EN FER !

25% des femmes** seraient touchées par un manque de fer qui peut entraîner de la fatigue. " Bien des femmes se sentent fatiguées, épuisées, sans entrain, à cause d'une déficience en fer, explique Béatrice de Reynal. Vous trouverez du fer dans les protéines animales style boudin, foie, viandes rouges, mais aussi moules, huîtres et autres coquillages, et enfin dans le jaune d'œuf. "

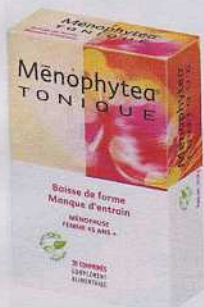


**Boîte
l'Herboristerie,
32 sachets
d'infusion
individuels.
24 euros,
Damman Frères.**

**Oenobiol
Éclat,
défatigue
les traits,
19,50 euros.**



**Oenobiol Destressant,
diminue la fatigue
passagère liée au
stress, 14,50 euros.**



**Ménophytea Tonique,
complément alimentaire contre
la fatigue pour femmes
ménopausées,
16 euros en pharmacie, Phytéa.**



**Huile de Bain et de
Massage aux huiles
essentielles, relaxante
ou tonifiante. 100 ml,
14,50 euros,
L'Occitane.**

POUR DURER : CÉRÉALES, PÂTES ET PAIN

Pour être dynamique, mangez des céréales, du pain ou des pâtes de préférence complets, c'est-à-dire des glucides lents et longs à digérer qui vous sustentent correctement. " Les glucides complexes donnent de l'énergie au long cours. Ainsi, pour un effort soutenu, une longue journée de travail, par exemple, privilégiez-les, conseille la nutritionniste. Mais cela ne suffit pas : il faut aussi manger assez de protéines (sans excès) et des fruits. " Lorsque vous avez envie de sucre, évitez donc de craquer sur les sucres rapides (sucreries, cho-

colat, gâteaux et céréales blanches), dont l'effet *coup de fouet* ne dure que peu de temps.

VITAMINE C ET MAGNÉSIUM, LES VRAIS ALLIÉS

" La vitamine C et le magnésium sont des nutriments clés contre la fatigue, assure Béatrice de Reynal, ainsi que les vitamines du groupe B. Ajouter un peu de flocons de levure à vos repas est aussi une bonne idée. " Champion des anti-fatigue naturels, vous trouverez du magnésium dans le tofu, les graines de tournesol et de sésame, les légumineuses, les légumes verts feuillus