

**POUR LUTTER
CONTRE LA FATIGUE INTELLECTUELLE**

* **UNE FOIS DE PLUS, CONSOMMEZ UN MULTIVITAMINE** associant vitamines B, C et magnésium car le cerveau a besoin d'apports plus importants quand il est fatigué.

* **BUVEZ DE L'EAU !** Le cerveau est composé d'environ 80% d'eau. Pensez à avoir toujours une bouteille d'eau visible, près de vous au travail pour approvisionnez convenablement votre cerveau en eau.

* **ÉTIREZ-VOUS RÉGULIÈREMENT.** Surtout si vous travaillez assise, si vous devez réfléchir. Prenez l'habitude, toutes les 90 mn de prendre 2 mn pour faire une pause. Massez-vous les tempes, bougez les épaules, étirez-vous comme un chat, baillez... Écartez les jambes et penchez-vous en avant afin d'étirer tout le bas du dos. Pour y penser, si possible, mettez un rappel visuel, un post-it ou un bip sur votre téléphone !

* **LA QUESTION À VOUS POSER POUR AVANCER :**

Pendant la journée, à quel moment est-ce que je sens mon cerveau ralentir ? Est-ce le matin quand j'ai du mal à démarrer, dans la journée si j'ai trop bougé ou si je suis restée à l'intérieur ? Rester devant un écran sans interruption fatigue le cerveau. Dois-je faire une pause ou pas ?

* **EXERCICE :**

LE BÂILLEMENT ÉNERGÉTIQUE

Massez le point de jonction des mâchoires, détendez vos sourcils et votre bouche pendant l'exercice et baillez le plus possible.

3/ Francesca Giulia Mereti est anthropologue de formation et travaille en tant que coach-consultante. Elle est maître en PNL, formatrice qualifiée de Brain Gym, Yoga, Qi-Qong et apprentissage expérimental. Elle est l'auteure de "Je recharge mes batteries". Partir à la découverte de vos ressources, c'est entamer un voyage merveilleux et infini. Mais comment y accéder ? Comment trouver les portes d'entrée et comment les ouvrir ? Francesca Giulia MERETI, en guide expérimentée, vous offre dans ce livre, un véritable trousseau de clés, accompagné d'un mode d'emploi imparable ! Ensuite, à vous de repérer les portes que vous désirez franchir, désormais en possession de la bonne clé. Un petit livre pratique et très accessible pour mieux vivre votre quotidien et accéder à vos ressources intérieures grâce à un mode d'emploi imparable ! (7,70 euros, Editions Jouvence, www.editions-jouvence.com)



Que manger en hiver pour aider mon organisme ?



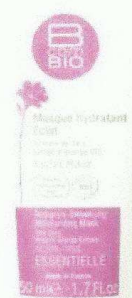
Les conseils de Claudine Robert-Hoarau, diététicienne et nutritionniste, auteure de "Diététique Gourmande".

"Lorsqu'il fait froid, notre organisme consomme davantage d'énergie pour nous préserver des rigueurs de l'hiver. Ce processus s'appelle la thermogénèse, ainsi une bonne alimentation permet de l'augmenter. En période hivernale, privilégiez une alimentation éner-

gétique et protectrice contre le grand froid et la fatigue, tout en préservant l'équilibre pour éviter les carences et sans forcer sur les quantités. Une nourriture saine peut contribuer à renforcer les défenses immunitaires."

* **COMMENCEZ LA JOURNÉE PAR UN BON PETIT DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE COMPOSÉ :**

- d'un produit céréalier (pain, biscottes...) + beurre et/ou miel ou confiture ou si vous aimez le salé une tranche de jambon blanc ou de fromage,
- d'un produit laitier (lait, yaourt...),



1



2



3



4



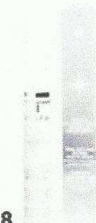
5



6



7



8



9



10



11

1/ Masque hydratant éclat, 30 ml, 13,60 euros, BcomBio.

2/ Pulpe vivifiante, 30 ml, 20,50 euros, Edenens.

3/ Exfoliant quotidien Radiant C, 150 ml, 30 euros, Herbalife. 4/ Cicabiafine, soin multi-réparation, 40 ml, 7,20 euros, Biafine. 5/ Sérum

Age Protection Hydro-lipid Balance, 30 ml, 32,90 euros, Logona. 6/ Crème Cellulaire Vital Extra-Riche, 30 ml, 155 euros, La Colline. 7/ Crème apaisante hydratation intense Comfort, 60 ml, 34 euros, Nutrimetics. 8/ Soin anti-âge global yeux et

lèvres, 15 ml, 55 euros, Nohème. 9/ Crème de teint anti-âge, BB Perfect, 30 ml, 35 euros, Filorga. 10/ Roll-on Energie, 10 ml, 9,95 euros, Fleurs de Bach. 11/ BB cream fluide teinté éclat, 30 ml, 19,95 euros, Terre d'Oc

- d'une boisson chaude de préférence (thé, café, lait),
- d'un fruit ou d'un jus de fruit.

*** MISEZ SUR LES ALIMENTS RICHES**

EN GLUCIDES COMPLEXES (SUCRES LENTS) :

en mangeant des pâtes, du riz, du pain... (notamment des céréales complètes), nécessaires lorsque votre organisme à froid.

*** FONCEZ SUR LES FRUITS ET LÉGUMES VERTS**

Riches en vitamines C, E, B, B1, B12, caroténoïdes, polyphénols... Ils sont indispensables pour leur apport en énergie et leur effet protecteur contre les infections. Privilégiez les fruits et les légumes frais de saison qui sont particulièrement anti-oxydants (kiwi, clémentine, orange, banane, pomme, chou, brocoli, navet, potiron...) sans oublier les fruits secs très riches en énergie.

■ mieux pour ma tête

* PENSEZ AUX PROTÉINES,

notamment d'origine animale, qui plus longues à digérer que le sucre et les graisses, réchaufferont votre corps plus longtemps. Vous les trouverez dans la viande, le poisson et les œufs. Augmentez votre consommation de poisson (notamment gras), cela vous permettra d'avoir un meilleur apport en oméga 3. Les protéines sont également présentes dans les produits laitiers mais en proportion moindre. Attention toutefois à limiter la consommation de fromage riche en lipides (une portion de 30 à 40 g par jour est suffisante). La viande permet un bon apport en fer pour éviter les anémies et la fatigue.

* VISEZ LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Légumes secs, fruits oléagineux, céréales complètes... ami des muscles, des nerfs et du moral. Certaines eaux minérales en contiennent également (Rozana, Hépar...).

* N'OUBLIEZ PAS DE BIEN VOUS HYDRATER

En hiver le chauffage assèche l'air et la peau. La soif se fait moins ressentir mais le corps a tout de même besoin d'hydratation. Les boissons chaudes sont intéressantes pour se réchauffer (infusions, chocolat chaud...) sans oublier les soupes de légumes de saison (soupe de potiron riche en bêta-carotène).

Autre moyen agréable pour vous hydrater et concilier plaisir avec prise de fibres, vitamines et minéraux : les cocktails de fruits (ananas/jus de citron ou mange/orange) ou fruits/légumes (orange/carotte/citron).

Consommez le thé et le café sans excès, car ce sont des excitants qui perturbent le sommeil donc la récupération. Un sommeil réparateur permet de conserver forme et tonus. Remplacez-les par des infusions, par exemple, la camomille avant d'aller vous coucher.

* VEILLEZ À VOTRE APPORT CALORIQUE.

L'hiver ne nécessite pas de manger davantage, mais nos envies sont différentes. Les plats chauds et consistants sont plus réconfortants. Différents modes de cuisson permettent de cuisiner léger notamment :

- la vapeur qui permet de conserver la saveur des aliments mais également les vitamines et minéraux,
- le four traditionnel adapté aux volailles, rôties avec du thym, du laurier, de la moutarde avec en accompagnement un gratin de légumes (en ayant la main légère sur le fromage),
- la papillote qui convient aux poissons, viandes maigres et légumes,
- à l'étouffée, les légumes et fruits cuisent dans leur eau de constitution.

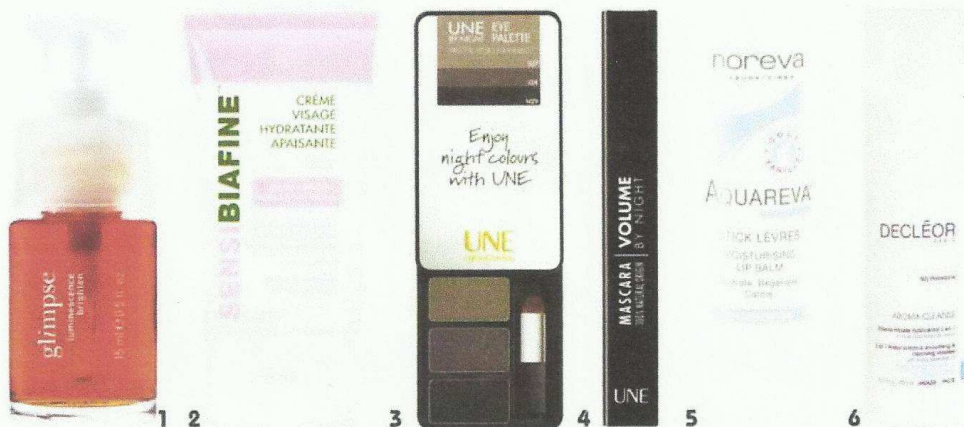
L'utilisation des épices, herbes, aromates permet de limiter le sucre, le sel ou les matières grasses.

* QUELQUES ALIMENTS INTÉRESSANTS EN HIVER :

- Le miel est un antibactérien, anti-fatigue, qui soulage également les maux de gorge.
- Le citron, l'orange, la clémentine, le kiwi riches en vitamine C renforcent les défenses immunitaires.
- La cannelle, en infusion dans un chocolat chaud, joue un rôle antibactérien et antimicrobien.

* LES ALIMENTS À FAVORISER EN CAS DE RHUMES :

- Le thym dans les préparations culinaires ou sous forme d'huiles essentielles dans un velouté de légumes, par exemple, préserve des virus.
 - Le gingembre renferme des composants énergisants et stimulants et possède également des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques.
- " Garder la forme en hiver repose avant tout sur une bonne alimentation. Si elle est variée et équilibrée au quotidien, elle suffit à apporter tous les nutriments dont l'organisme a besoin. Mais égale-



1/ Lotion éclat Glimpse Luminescence, 15ml, 90 euros, by Xango.

2/ Sensibiafine, crème visage hydratante apaisante,

40ml, 13,45 euros, Biafine.

3/ Palette yeux universelle by night, 20,90 euros, Une.

4/ Mascara volume by night, 17,90 euros, Une. **5/** Stick

Lèvres Aquareva, 3.6ml, 4,75 euros, Noreva.

6/ Crème mousse hydra éclat 3 en 1, 100ml, 23,30 euros, Decléor.

CONTACTS LECTRICES

- * Arcancil : www.arcancil.com.
- * Atelier International de Maquillage : www.ateliermaquillage.com.
- * BcomBio : www.bcombio.com.
- * Biafine : www.biafine.fr.
- * Bourjois : www.bourjois.fr.
- * Decléor : www.decleor.com.
- * Dr. Hauschka : www.dr.hauschka.com/fr.
- * Édenens :

- www.edenens.com.
- * Essie : www.essie.com.
- * Filorga : www.filorga.com.
- * Fleurs de Bach : 01 40 54 70 00, www.lesfleursdebach.com.
- * H&M : www.hm.com/fr.
- * Herbalife : www.herbalifefrance.fr.
- * La Colline : www.lacolline-skincare.com.
- * Lierac : www.lierac.fr.
- * Logona : www.logona.com.

- * Mango : www.mango.com.
- * Nohème : www.nohem.com.
- * Noreva : www.noreva.com.
- * Nutrimerics : www.nutrimerics.fr.
- * Redskins : www.redskins.fr.
- * Sud Express : www.sudexpress.com.
- * Terre d'Oc : www.terredoc.com.
- * Une : www.unebeauty.com.
- * Xango : www.xango.fr.

ment sur une activité physique régulière permettant de conserver vitalité et tonus. Enfin, sur un bon sommeil réparateur."

Géraldine Bourcier

4/ Claudine Robert Hoarau est diététicienne, expert paramédical en alimentation et en nutrition et titulaire d'un diplôme universitaire de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. Elle propose des consultations individuelles mais mène également des interventions pédagogiques de sensibilisation auprès des jeunes et élabore des plans alimentaires pour la restauration collective. Elle est l'auteure de "Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée". Dans son alimentation, il faut être un bon équilibriste afin de savoir jongler avec les aliments. Aucun aliment n'est inter-

dit et chacun d'entre eux a sa place, encore faut-il savoir les mettre à la bonne place. Pour ce faire, des repères sont à acquérir pour qu'à terme ils deviennent des réflexes. Aucune frustration, aucune restriction, juste une gestion de son alimentation avec quatre mots-clés : qualité, quantité, fréquence, plaisir. Il ne s'agit pas de diaboliser certains aliments, d'appliquer une dictature dans ses choix, ni de s'imposer des objectifs irréalisables, mais d'écouter son corps et ses sensations. À tout âge, selon les périodes de la vie, ayons les bons réflexes alimentaires, soyons bien dans notre assiette et surtout restons gourmands ! (25 euros, Éditions Dangles www.pikto.fr)

