



PROGRAMMES DU 28 JAN. AU 3 FÉV.

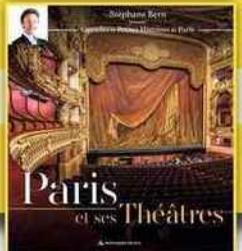
# Télé Star

MONDADORI FRANCE

www.telestar.fr



**Stéphane Bern** présente  
**LA COLLECTION PARIS**  
Cette semaine : **Paris et ses théâtres**  
En vente actuellement avec Télé Star




**Christian**  
Les 12 Coups de Midi !  
"Je pourrais arrêter de travailler mais..." P.8

**Stéphane Plaza**  
Amours, business, projets télé, il se livre... enfin ! P.20

**Exclusif** P.14  
**Canteloup**  
TF1 mise sur lui pour la présidentielle



**Marina Carrère**  
**d'Encausse**  
Mes 10 conseils antifatigue P.103



**Sophie Marceau**  
**À 50 ans,**  
**elle reprend**  
**sa vie en main** P.16

CHÉRIE 25/MARDI/20H55

L 12523 - 2104 - F - 1,20 €



23 JANVIER 2017  
SUISSE: 2,50 FS  
ESPAGNE: 1,70€  
MAROC: 17 DH  
PORT. CONT: 1,80€  
TUNISIE: 2,5 DTU



Télé Star & ma santé

avec Les CONSEILS de

Marina Carrère d'Encausse

Médecin et journaliste, Le Magazine  
de la Santé sur France 5  
[www.allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)



# 10 remèdes naturels antifatigue

**Difficultés à vous lever le matin, manque d'énergie ou de concentration ? Entre le froid et les rhumes à répétition, l'épuisement gagne à la fin du mois de janvier. Nos conseils pour booster votre tonus.** *Sylvia Vaisman*

## 1 Faites le plein de magnésium

Un coup de mou l'après-midi peut révéler un déficit en magnésium, «surtout s'il s'accompagne de douleurs lombaires, de maux de tête et de constipation», précise le Dr Thierry Hertoghe, coauteur\* du *Régime hormone* (éd. Thierry Souccar). Le magnésium participe à la détente musculaire. S'il vient à manquer, les muscles se crispent et fatiguent au fil des heures.

■ **En pratique :** faites le plein d'aliments riches en magnésium (moules, légumes secs, \*Avec Margherita Enrico.

cacao) et buvez des eaux type Hépar ou Rozana. Si les besoins sont très importants, suivez une cure de compléments (Mag Boost de Synergia ou Formag de Pileje).

## 2 Mettez sur les graines germées

En germant, les graines dopent de façon phénoménale leur contenu en nutriments bien-faiteurs, protéines, vitamines et minéraux. Le taux de vitamine B2 de l'avoine croît ainsi de 1300% et la teneur en vitamine C du soja est multipliée



par cinq en début de germination ! Idéal pour recharger ses batteries.

■ **En pratique :** ajoutez quelques pincées de graines germées dans vos crudités et vos légumes. Faites-les germer à la maison ou achetez-les en magasin diététique.

## 3 Offrez-vous un bol d'air

Bien s'oxygéner est primordial pour que l'organisme fonctionne au maximum de ses capacités. Le mieux : respirer à pleins poumons en bord de mer ou en forêt. En ville, pensez au Bol d'air Jacquier qui détoxifie et approvisionne en oxygène toutes les cellules du corps en diffusant de la vapeur d'eau chargée d'huile essentielle de résine de pins des Landes.

■ **En pratique :** respirez 3 à 8 min les émanations du Bol d'air, une à trois fois par jour. Ces diffuseurs se trouvent en boutiques spécialisées et chez de nombreux naturopathes, infirmiers et kinésithérapeutes. <http://www.holiste.com/centres-agrees>



Les **CONSEILS** de  
Marina Carrère  
d'Encausse

### ATTENTION À LA FATIGUE QUI DURE...

Une fatigue qui se prolonge peut cacher :

- ▶ Une maladie qui s'accompagne d'asthénie, comme la fibromyalgie, l'hypotension, la mononucléose infectieuse, la dépression...
- ▶ Le syndrome de fatigue chronique: il faut savoir y penser devant une fatigue supérieure à six mois qui s'accompagne d'une diminution importante des activités, de troubles de la mémoire ou de la concentration, de douleurs musculaires ou articulaires, de céphalées inhabituelles, sans cause organique apparente. Il s'agit d'une maladie neurologique mystérieuse, dont on ne connaît pas la cause, ni le traitement et qui concerne environ 140 000 personnes en France. La prise en charge doit alors être pluridisciplinaire.

## 4 Adoptez le ginseng

C'est LA plante du tonus par excellence. Sa racine regorge de ginsénosides, des composés qui combattent la fatigue physique et intellectuelle. Fortifiant, le ginseng est particulièrement recommandé aux convalescents.

■ **En pratique:** laissez infuser 3 g de racine finement coupée dans 50 ml d'eau bouillante pendant 10 min, filtrez. Buvez une tasse deux fois par jour.



## 5 Gorgez-vous de vitamines



Incontournables pour garder la forme, les vitamines C et B sont précieuses en hiver pour donner un coup de fouet à l'organisme, affaibli par le froid et les infections microbiennes. Pour limiter les carences, mangez équilibré en misant sur la diversité et la fraîcheur des aliments. La teneur en vitamines s'amenuise avec le temps.

Entreposés trois jours, les épinards perdent plus de 50% de leur vitamine C.

■ **En pratique:** mettez de la couleur dans votre assiette. Poivrons, choux, brocolis, lentilles, céréales complètes, noix, oranges et kiwis sont des concentrés de vitamines qui donnent... la pêche!

## 6 Limitez la caféine

À petite dose, elle stimule en augmentant la fréquence cardiaque, la tension artérielle et les facultés de concentration. Mais absorbée en grande quantité, elle fatigue: le corps s'épuise à force d'être en surchauffe. Enchaîner les cafés ou les verres de cola est donc une erreur.

■ **En pratique:** pas plus de deux cafés par jour. Privilégiez les espresso: un café filtre délivre

plus de 140 mg de caféine, un café soluble environ 105 mg, un expresso 77 mg et un café instantané 56 mg.

## 7 Dopez-vous au persil

Ce superaliment est un dopant naturel. Il fourmille de vitamines (A, B, C, E et K) et constitue une formidable mine de fer. Indispensable au renouvellement des globules rouges, ce minéral permet de lutter contre l'anémie, source d'essoufflement, de pâleur et de fatigue extrême.



■ **En pratique:** pour une véritable cure, prenez-le en jus (un gros bouquet passé à l'extracteur). Sinon parsemez-en généreusement vos plats.

## 8 Mettez des algues au menu

«100 grammes d'algues permettent de couvrir 300% de nos besoins quotidiens en fer et 500% de nos besoins en calcium», affirme la diététicienne Thérèse Ellul-Ferrari. Ces «légumes» de la mer apportent aussi beaucoup de protéines et tous les minéraux indispensables à la vitalité: cuivre, manganèse, zinc, iode...

■ **En pratique:** on les trouve sous diverses formes: paillettes à saupoudrer sur une salade ou une omelette, tartare pour assaisonner du riz ou des pâtes, algues fraîches... Séchées, elles doivent être desalées et réhydratées avant utilisation (10 min dans l'eau).

## 9 Optez pour la valériane

Impossible d'avoir du peps sans un sommeil de qualité. «Le corps a besoin de repos pour assurer ses performances quotidiennes et se régénérer», affirme le Pr Damien Léger, directeur du Centre du sommeil de l'hôpital Hôtel-Dieu (Paris). En cas de troubles du sommeil, ne vous ruez pas sur les somnifères. Essayez la valériane, une plante médicinale qui a prouvé ses vertus sédatives. Son principe actif, l'acide valériénique, raccourcit l'endormissement et évite les réveils nocturnes.

■ **En pratique:** portez à ébullition une c. à s. de valériane (en magasin bio ou herboristerie) dans 25 cl d'eau froide, faites bouillir 5 min, couvrez et laissez infuser 10 min. Une tasse le soir au coucher durant trois semaines. ●

# 10 Boostez votre forme avec les produits de la ruche

Les produits élaborés par les abeilles regorgent d'actifs qui renforcent la vitalité et nous aident à lutter contre l'hiver.

### LE MIEL

Un concentré d'énergie

Fabriqué à partir du nectar des fleurs et du miellat de pucerons butinés par les ouvrières, il renferme beaucoup d'antioxydants et de minéraux (fer, calcium, magnésium) qui augmentent notre tonus. Tous les miels ne se valent pas. Les foncés (miel de chêne, de châtaignier...) ont un effet antifatigue supérieur à ceux de couleur pâle. «Le miel de sapin, par exemple, contient davantage de fer que les autres», observe le Dr Olivia Metral, pharmacienne, auteur du *Miel dans votre pharmacie* (éd. Baroch). Idéal pour dissiper les coups de pompe prolongés.

■ **En pratique:** consommez une cuillerée de miel par jour et le double en période d'épidémie car ce super-aliment possède des vertus antiseptiques qui jugulent les microbes. Privilégiez un miel extrait à froid car le chauffage dégrade ses qualités.

### LE POLLEN

Du peps en granules

Il remet d'aplomb en une à deux semaines grâce à sa teneur en protéines (15% à 40% selon les variétés florales) et en sélénium qui renforce le système immunitaire et



soutient l'activité de la glande thyroïde. Il apporte aussi des fibres (jusqu'à 20%) et des ferments lactiques qui dopent la flore intestinale et aident à combattre les microbes.

■ **En pratique:** consommez-le congelé (le pollen frais se dégrade vite) en cure de trois à quatre semaines. «30 g/j en phase d'attaque, puis 20 g/j en entretien», conseille le Dr Guy Avril, auteur de *La Santé naturelle avec l'apithérapie* (éd. Terre vivante).

### LA GELÉE ROYALE

De l'ultratonique

Cette substance crémeuse est un tonifiant hors pair. Son secret: une richesse en vitamines B, notamment en B5. La gelée royale recèle de nombreux minéraux qui fournissent un regain d'énergie et dynamisent l'intellect.

■ **En pratique:** laissez fondre sous la langue 600 mg de gelée

royale fraîche le matin à jeun, durant six semaines. Ou avalez 200 mg de gelée royale lyophilisée (en gélules). Déconseillé si vous êtes allergique aux pollens ou aux hyménoptères. «En cas de grosse fatigue, portez la dose à 1 g/j», préconise le Dr Avril.

### LA PROPOLIS

La meilleure alliée en hiver

Issue de résine d'arbres récoltée par les abeilles, elle abrite 10% d'huiles essentielles et d'acides aromatiques antiseptiques, ainsi qu'une mine de minéraux (zinc, nickel, cobalt...) qui requinquent.

■ **En pratique:** prenez-la en gomme à mâcher (mastiquez 20 min puis avalez pour extraire les principes actifs) ou en solution à pulvériser dans la gorge ou à diluer dans une tisane. Deux à trois fois par jour, 3 g en dehors des repas.