



SANTÉ MÉDECINE DOUCE

Par Sylvia Vaisman

Surmenage, dépression, manque de tonus...

10 solutions naturelles pour éviter les médicaments

Difficultés à vous lever le matin, manque d'énergie ou de concentration? Avec l'automne et le froid qui s'installent, l'épuisement gagne, surtout lorsque la rentrée a été éprouvante. Nos conseils pour booster votre tonus sans médicaments.

1 Miser sur les **graines germées**



➔ En germant, les graines dopent de façon phénoménale leur contenu en nutriments bienfaiteurs, protéines, vitamines et minéraux. Le taux de vitamine B2 de l'avoine croît ainsi de 1 300% 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.

2 Se gorger 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, bien connus pour être riches en fer,

perdent plus de 50% de leur vitamine C.

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

3 S'offrir 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, un appareil qui diffuse de la vapeur d'eau chargée d'huile essentielle de résine de pin des Landes pour détoxifier et

approvisionner en oxygène toutes les cellules du corps.

En pratique : respirez pendant 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 et kinésithérapeutes. *Plus d'infos sur Holiste.com*



ISTOCK 008



4 Mettre des algues au menu

↳ « Cent 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 (calcium, potassium...) et les oligo-éléments (cuivre, iode...), indispensables à la vitalité.



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

6 Adopter 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 une plante particulièrement recommandée 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 de cette préparation deux fois par jour.

8 Opter 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 professeur Damien Léger, directeur du Centre du sommeil de l'hôpital Hôtel-Dieu, à Paris. En cas de troubles du sommeil, évitez les somnifères. Essayez la valériane. Le principe actif de cette plante raccourcit l'endormissement et évite les réveils nocturnes.

En pratique : portez à ébullition une cuillerée à soupe de valériane 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.

CHASSENET/BSIP/AGEFOTOSTOCK

9 Se doper 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.



10 Booster sa forme avec la gelée royale



↳ 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 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 (abeilles). « En cas de grosse fatigue, portez la dose à un gramme par jour », préconise le Dr Avril.

5 Faire une cure 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 docteur Thierry Hertoghe, coauteur (avec Margherita Enrico) du livre *Régime hormone* (éd. Thierry Souccar, 19,90 €). 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, cacao) et buvez des eaux minérales type Hépar ou Rozana. Si les besoins sont très importants, suivez une cure de compléments (Mag Boost, laboratoire Synergia ou Formag, laboratoire Pileje).

[Le geste anti-coup de pompe]

par Soasick Delanoë

- Attrapez le pouce droit avec la main gauche et faites des mouvements de vrille, comme si vous vouliez le dévisser, en partant de la base et en remontant vers l'angle.
- Faites de même avec les autres doigts de la main droite, et ensuite, avec ceux de la main gauche.
- Terminez en pinçant fermement, entre le pouce et l'index, chaque côté de la base de l'angle.
- Recommencez deux fois pour chaque doigt de chaque main.