

Contre la fatigue

Retrouvez votre énergie !

Lorsque la fatigue fait son apparition, il peut être difficile de s'en débarrasser. Bien que le manque de sommeil en soit souvent la cause, il n'en est pas le seul responsable. L'alimentation, l'activité physique et le climat, entre autres, peuvent aussi avoir un impact sur votre niveau de fatigue. Comment rehausser vos réserves d'énergie et abaisser la fatigue ? Voici 10 idées pour y parvenir.

1. Faire de l'exercice

C'est bien connu, l'exercice physique contribue à vous garder en forme et à vous redonner de la vitalité. Par conséquent, le fait d'intégrer une activité sportive au quotidien permet aussi de se sentir moins fatigué. Évidemment, faire de l'exercice est souvent la dernière chose dont on a envie en cas de fatigue. Un petit effort permettrait cependant de ressentir tous les bienfaits de l'activité physique, tant sur le corps que sur l'esprit. C'est ce qui est ressorti d'une étude effectuée par des chercheurs de l'Université de la Géorgie.

2. Modifier son alimentation

Une alimentation déséquilibrée ou carencée a assurément des effets négatifs sur le corps. On se sent moins en forme, plus fatigué et même parfois plus déprimé. Pour mettre toutes les chances de son côté, il est important de prendre trois repas par jour et de commencer la journée avec un déjeuner nourrissant. L'abus de gras, de sucre et de sel et le manque de vitamines, en plus de la sédentarité, ont des répercussions directes sur le bien-être général, pas seulement sur la balance.

3. Un peu de sel dans son bain

Le sel aurait des propriétés thérapeutiques et vivifiantes qui aideraient à combattre la fatigue, la nervosité et le stress. De plus, il activerait la circulation tout en relaxant les muscles. Un bain chaud auquel on ajoute deux kilos de sel de mer permettrait donc se sentir rapidement régénéré. Il existe différentes sortes de sel. Un des plus accessibles demeure le sel d'Epsom, disponible en vente libre en pharmacie.

4. Faire de la luminothérapie

La fatigue ou le manque d'énergie est souvent intimement lié à la grisaille des mois d'automne et d'hiver. On peut maintenant combattre la fatigue dite saisonnière à l'aide de la luminothérapie. De plus en plus connue et pratiquée, la luminothérapie permet de compenser le manque de clarté observé entre les mois d'octobre et avril. Considérée comme un traitement médical, elle consiste en une exposition quotidienne à une lumière imitant les rayons du soleil. Elle occasionnerait les résultats escomptés chez 50 % à 80 % des patients.

5. Faire une sieste

Les bienfaits de la sieste ont maintes fois été prouvés. Malgré tout, bien des gens hésitent, pensant à tort que celle-ci les rendra plus fatigués qu'autre chose, les empêchant de bien fonctionner par la suite. Des études ont démontré que la sieste idéale -afin de se réveiller frais et dispos- ne doit pas durer plus d'une vingtaine de minutes. Ceci permet à tous, même à ceux qui ont un horaire chargé, de s'accorder un petit moment de répit qui redonne des forces pour affronter le reste de la journée !

6. Du fer, s'il vous plaît !

Bien des gens fatigués souffrent sans le savoir d'une carence en fer. Une simple prise de sang peut

confirmer ou écarter l'hypothèse d'une anémie légère ou plus importante. Quand celle-ci est encore contrôlée, on peut essayer de compenser en adaptant notre alimentation en fonction de la teneur en fer des différents aliments. On peut aussi prendre des suppléments achetés en pharmacie si les changements à l'alimentation ne suffisent pas.

7. Consommer du miel

Le miel posséderait des vertus thérapeutiques pour lutter contre différents problèmes de santé, ou les prévenir. On peut notamment en ajouter une cuillère à soupe dans une tasse d'eau chaude avec un peu de cannelle pour nous aider à reprendre le dessus. Le fait d'en prendre le matin et en milieu d'après-midi permettrait de constater une différence en une semaine environ. Le pollen et la gelée royale, quant à eux, stimuleraient et seraient aussi tout indiqués pour combattre tous les types de fatigue et de stress. On peut notamment s'en procurer dans les boutiques d'aliments naturels.

8. L'homéopathie

L'homéopathie est fréquemment utilisée pour soigner plusieurs des maux ressentis au quotidien comme la fatigue. Bien que les opinions au sujet de son efficacité divergent, celle-ci demeure une option valable pour une bonne partie de la population. Quoi qu'il en soit, on retrouve en pharmacie différents produits homéopathiques adaptés pour les patients ressentant une baisse d'énergie et de la fatigue. Rien n'empêche d'essayer : bien des gens sont satisfaits des effets de l'homéopathie et en reconnaissent l'efficacité.

. Opter pour la couleur !

Dans l'assiette, qui dit couleurs dit vitamines. Aussi, dans les moments de fatigue, celles-ci viendront volontiers à notre rescousse. Faciles à identifier, les vitamines se retrouvent notamment dans les fruits et les légumes colorés. Toutes ont une utilité pour le bien-être global, bien que les vitamines du groupe B aient le plus grand impact sur la fatigue. On les retrouve notamment dans la levure de bière, les produits laitiers, le germe de blé, les légumes et fruits secs, le poisson et les oeufs.

10. Limiter le café

Pour bien des gens, le café arrive souvent en renfort en début de journée et tout au long de celle-ci dès que la fatigue se fait sentir. Pourtant, l'abus de café (plus d'une à deux tasses par jour) produit l'effet contraire sur l'organisme, lorsque la quantité de caféine ingérée est trop importante. En effet, bien que celle-ci ait des propriétés stimulantes, elle peut aussi épuiser et augmenter la nervosité, sans parler des problèmes digestifs qu'elle peut occasionner. On peut essayer de remplacer le café par le thé vert ou par un substitut comme le Caf-Lib, qui pourra agir comme un placebo.

Ce qu'il faut savoir sur la graisse

Ce qui se cache derrière votre prise de poids...

Lorsque nous prenons du poids, c'est habituellement une question de génétique (merci maman!). Toutefois, cela pourrait également être le signe d'un problème de santé qui nécessite une attention particulière.

Jetez un oeil à ce que votre gras corporel (si vous en avez!) vous apprend sur votre santé et votre style de vie.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi beaucoup de femmes sont aux prises avec un surplus de graisse indélogable aux fesses et aux cuisses? Il existe deux sources à ce problème : l'oestrogène et le grand nombre de récepteurs alpha-2 dans la partie inférieure du corps.

Ces derniers empêchent les graisses d'être brûlées pour être transformées en source d'énergie. Et, tandis que ce problème est très vraisemblablement le résultat de vos gènes, il pourrait également indiquer que votre style de vie est dommageable pour votre santé. Le volume d'oestrogène fabriqué par l'homme (et la femme!) -connu sous le nom de xénoestrogène- a augmenté de façon alarmante au cours des dernières années. Ils pénètrent dans l'organisme par le biais de bouteilles en plastique, pilules contraceptives et viandes de mauvaise qualité. Pour les combattre et détoxifier notre système, il faut consommer des légumes riches en antioxydants comme le brocoli, le cresson et le chou vert frisé.

Lorsque nous atteignons un certain âge, beaucoup d'entre nous développons une bedaine (ou, dans le cas de la plupart des hommes, ce qu'on appelle un « bide à bière »). Nous pourrions même considérer ça comme un rite de passage vers l'âge mûr! Toutefois, selon une étude menée à l'Université du Texas, le surplus de poids autour de la taille est également un indicateur précoce de quelque chose de beaucoup plus grave, par exemple une maladie du cœur.

Les professionnels de la santé estiment maintenant que le tour de taille, plutôt que votre poids général, est le signal à surveiller en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires. Donc, si vous avez un surplus de poids autour de la taille, il est peut-être temps d'y voir de plus près.

La principale cause de l'obésité est liée à l'excès de nourriture combinée au manque d'exercice physique. Vous pouvez toutefois prendre du poids pour des raisons hors de votre contrôle. Des problèmes de la glande thyroïde, par exemple, sont rares mais sont connus pour causer une augmentation de poids - souvent de chaque côté de la taille.

Étonnamment, les métaux lourds qui empoisonnent l'eau du robinet et les plombages dentaires ont également été reliés au dysfonctionnement de la thyroïde.

Lorsque la plupart d'entre nous prenons du poids, nous voyons habituellement des dépôts graisseux apparaître à la taille, aux hanches ou aux bras. Les dépôts graisseux au dos sont très difficiles à développer; toutefois, une fois qu'ils sont présents, ils sont encore plus difficiles à éliminer. Mais qu'est-ce qu'ils nous disent? Assez platement, qu'on ne fait pas assez d'efforts.

Les exercices légers au centre de fitness, dans la piscine ou sur un vélo devraient être suffisants pour tenir à distance le syndrome du dos grassouillet; par contre, si tous vos efforts ne portent pas fruit, alors votre corps est peut-être en train de vous dire que votre programme d'entraînement ne fonctionne pas ou que vous devriez le renouveler. Il est temps de vous secouer un peu et d'essayer quelque chose de plus énergique, comme un cours de cardio-vélo ou de super yoga.

À l'instar du dos, les chevilles ne sont pas les premières parties du corps qui viennent en tête lors d'une prise de poids. Néanmoins, le phénomène des « chevilles larges » s'est répandu au cours des dernières années, et il y existe un certain nombre de causes.

Si vos mollets envahissent vos chevilles à un point tel qu'on ne puisse plus distinguer celles-ci du reste de vos jambes, il se pourrait que votre circulation ne soit pas adéquate. Essayez de faire plus d'exercice, d'améliorer votre régime alimentaire et de vous étirer tous les jours pour permettre au sang de circuler dans votre corps (encore une fois, le yoga peut vous aider).

C'est la saison pour se découvrir les jambes! C'est également l'occasion de vérifier tout gonflement ou renflement autour des genoux qui pourrait être un signe de rétention d'eau.

La rétention d'eau peut être causée par une déshydratation (buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée!), par une mauvaise alimentation (mangez beaucoup de fruits et de légumes!) ou même par un manque de sommeil (dormez davantage!). La rétention d'eau peut également faire gonfler vos

chevilles, alors soyez alerte à l'apparition de ce symptôme.

Aucune femme ne veut avoir des grosses cuisses! Toutefois, il y a lieu de croire que la graisse logée sur cette partie inférieure du corps -au lieu du ventre, par exemple- signifie que vous êtes moins à risque de développer des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires.

Les chercheurs de la clinique Mayo aux États-Unis ont démontré que la graisse qui se loge sur la partie inférieure du corps est biologiquement différente de la graisse du ventre - ce qui explique pourquoi un plus gros ventre est synonyme de plus graves problèmes pour la santé. Le gras du ventre a tendance à être du gras viscéral déposé autour des organes, tandis que le gras des parties inférieures est sous-cutané, situé juste sous la peau.

Si vous êtes relativement mince et que vous gagnez soudainement du poids aux bras, cela pourrait être dû à votre production hormonale d'oestrogène.

Si vous prenez du poids un peu partout sur votre corps en raison de votre style de vie, vous devriez alors être conscient des risques de développer un diabète de type 2. Lorsque votre corps n'est pas capable de brûler des graisses efficacement, il l'emmagasine plutôt. Cela pourrait éventuellement mener à une résistance à l'insuline, ce qui signifie que vous pourriez devenir diabétique.

Bref, peu importe le chiffre qui s'affiche sur le pèse-personne ou votre âge, l'important, c'est d'être tout simplement à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps.