

Bon à savoir

5 conseils
pour vaincre
la fatigue

Photos : DR

1 - Sachez déléguer

Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Apprenez à vous entourer de personnes auxquelles vous accordez toute votre confiance et reposez-vous, le plus possible, sur vos collaborateurs ou sur votre entourage. Nul n'est indispensable.

2 - Organisez-vous

Votre week-end ressemble toujours à un marathon. Vous enchaînez ménage, repassage, courses, devoirs scolaires, dossiers professionnels à finir, dîner avec les amis, sorties, spectacles... et le lendemain en reprenant le travail, vous n'en pouvez plus. Essayez de répartir certaines tâches dans la semaine, fabriquez-vous un planning hebdomadaire alternant moment de repos et d'activité. Et gardez de vrais moments de détente et de loisirs le week-end.

3 - Faites

du sport et de l'exercice la fatigue est aussi souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. A votre ordinateur, préférez une grande promenade en plein air ou pratiquez raisonnablement votre sport préféré.

4 - Sachez dire non à vos enfants

Nos petits enfants savent très bien nous accaparer. Alors si vous n'avez plus une seule minute pour souffler, osez affirmer votre besoin de repos. Conseillez leur de prendre un bon livre et faites en autant.

5 - Relaxez-vous

Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage... sont d'excellentes méthodes antistress et antifatigue dont il serait dommage de se priver !

Certes, la fatigue est bien souvent inhérente à notre mode de vie. Surmenage et stress en sont les principaux fautifs. Avant de sauter sur vos cocktails vitaminés et autres stimulants, apprenez donc à vous reposer. Quelques conseils d'hygiène de vie suffisent, la plupart du temps, à laisser la fatigue à sa porte. Prévenir la fatigue est la meilleure arme pour éviter qu'elle ne s'installe. Encore faut-il savoir le faire.

Le plat

Aubergines farcies



6 aubergines, 300 g de viande de mouton (gigot), 1 oignon, 3 tomates, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café rase de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1/2 verre d'huile, sel

Pour la farce : 200 g de viande hachée, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle.

Coupez la viande en morceaux et faites-la revenir dans l'huile avec l'oignon émincé, le poivre noir, la cannelle et le sel.

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée, l'oignon émincé, l'œuf, le persil haché, le sel et la cannelle. Pelez, creusez et remplissez les aubergines de farce. Faites-les revenir dans un peu d'huile, pendant 5 minutes et à feu doux. Retirez et disposez sur les morceaux de viande. Ajoutez l'ail écrasé et les tomates coupées en dés. Terminez la cuisson.

Astuces

GLAÇONS

Pour agrémenter vos glaçons, versez quelques gouttes de sirop ou placez quelques morceaux de petits fruits dans chaque case du bac à glaçons.

HARICOTS BLANCS

Pour que vos haricots blancs cuisent à point, ajoutez-y un demi-paquet de levure chimique.

HERBES DE PROVENCE

Vous pouvez confectionner vous-même votre propre mélange d'herbes de Provence. Mélangez, en quantités égales, de l'origan séché, du thym séché, du romarin séché et de la marjolaine séchée. Mettez-les dans un bocal en verre et fermez hermétiquement.

HUILE DE FRITURE - TEMPÉRATURE

Pour vérifier si votre huile de friture est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement.

LAIT

Pour éviter que le lait ne colle au fond de la casserole lorsque vous le faites bouillir, rincez préalablement la casserole avec de l'eau et versez-y le lait sans l'essuyer.

Le gâteau

Tarte aux agrumes



Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 35 min I,

120 g de farine, 60 g de beurre ou de margarine, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron, 1/2 zeste d'orange, 2 œufs, 200 g de fromage blanc, 1 pincée de vanille en poudre, 1 orange, 1 pamplemousse, 1 citron, 2 clémentines, 30 g de sucre, 10 g de sucre glace.

Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le beurre ou la margarine et 1/2 zeste de citron. Travaillez bien la pâte à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un peu d'eau salée. Préchauffez le four sur th. 7 (220°C). Etalez la pâte et disposez-la dans une tourtière. Placez dessus du papier d'aluminium couvert de haricots secs. Faites cuire à blanc 15 min. Battez les œufs avec le fromage blanc, 30 g de sucre, la vanille, 1/2 zeste de citron, 1/2 zeste d'orange. Versez cette préparation sur le fond de tarte. Laissez au four 20 min. Pendant ce temps, épluchez les fruits, sauf le citron. Retirez la peau blanche qui enveloppe les quartiers d'orange et de pamplemousse. Coupez le citron en fines rondelles. Disposez le tout sur la tarte. Saupoudrez de sucre glace.

L'avis du nutritionniste, ainsi allégé, ce dessert est nettement plus digeste qu'une tarte au citron traditionnelle.

SANTÉ

Des règles qui durent
plus de sept jours sont
anormalement longues

La durée normale des règles est de 3 à 6 jours. Si elles dépassent une semaine (7 jours), elles sont considérées comme anormalement longues.

La durée des règles varie d'une femme à l'autre et même d'un cycle à l'autre chez la même femme. Une variation de plus de 2 jours en plus ou en moins d'un cycle à l'autre mérite cependant que vous en parliez à votre médecin.

L'abondance des règles peut aussi devenir un problème. Selon des études cliniques, les règles normales représentent un volume d'environ 50 ml, mais cela peut varier considérablement d'une femme à l'autre.

En général, 90 % de la perte de sang se produit au cours des trois premiers jours, quelle que soit l'importance du volume total.

A part l'inconfort qu'elles provoquent, l'inconvénient majeur des règles trop abondantes et trop longues est qu'elles peuvent entraîner à terme une insuffisance en fer, de l'anémie et de la fatigue.

La prise de la pilule contraceptive peut modifier le cycle et les règles. Elle régularise le cycle ; les règles apparaissent ainsi invariablement tous les 28 jours. Les femmes sous pilule constatent aussi que celle-

ci diminue sensiblement le volume des règles.

Sous l'action des hormones, l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'utérus) prolifère moins et de ce fait, les règles sont moins abondantes.

