Que manger pour combattre la fatigue ?

Photos : DR

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale. Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir. Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires.

Suivez le guide
Conseils alimentaires anti-fatigue
Augmentez la part des fruits et légumes.
Fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressé au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc. Il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois.
Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés. Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses. Mettez au menu une fois par jour au minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.
Limitez votre consommation d'excitants
Les excitants et notamment les boissons contenant de la caféine (café, thé et sodas) fatiguent inutilement l'organisme. Mieux vaut donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium
Et enfin, contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium ! Une alimentation équilibrée est généralement suffisante pour couvrir nos besoins. On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards, céréales complètes, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

NUTRITION
Le jaune d'œuf : nourrissant

Le jaune d'œuf est doté de nombreux nutriments et minéraux essentiels à la beauté de la peau (de la vitamine A favorisant le renouvellement cellulaire, de la vitamine E permettant de lutter contre l'oxydation cellulaire et donc le vieillissement, du phosphore pour la production d'énergie, du fer indispensable pour une bonne oxygénation musculaire et pour les échanges sanguins...).
Mais il est aussi riche en lipides et en calories. Alors sans pour autant en abuser (un œuf de 60 g contient 0,27 g de cholestérol), n'en privez pas votre peau !
Sur votre peau et vos cheveux
Le jaune d'œuf est très nourrissant pour l'épiderme. Faites-en un masque en le mélangeant à de l'huile d'amande douce et à une cuillère à café de crème fraîche. Utilisez-le une fois par mois pour retrouver une peau de bébé.

Astuces

Nettoyer une poêle ou un plat sans frotter !
Pour nettoyer une poêle ou un plat où tout a collé au fond en évitant de frotter pendant des heures, versez du produit ou de la poudre lessive dedans et laisser agir 15 minutes. Vous verrez, tout se décolle. C'est magique !
Détachage
Pour enlever les taches sur les vêtements (sauf le sang), il suffit de mettre du produit vaisselle sur les taches puis de passer les habits à la machine.
Détournement d'objet : boîtes à chaussures

Ne jetez pas vos boîtes à chaussures ! Trouver du papier peint ou demander à vos enfants de découper des images ou des photos et ensuite, au collage ! Par exemple, dans une salle de bain, recouvrir de papier bleu et coller des coquillages.
Laver les doudous en douceur
Pour laver les doudous de nos petits sans les abîmer, un truc qui marche bien : mettre les doudous dans un filet avec une balle de tennis (si on n'a pas de filet, utiliser une taie d'oreiller). Laver le tout à 30°C, les doudous vont ressortir comme neufs.

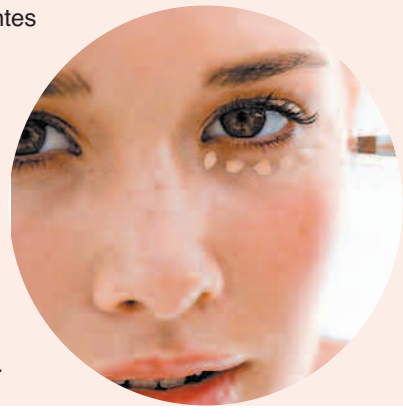
Pilons de poulet à l'indienne

Pilons de poulet, mélange d'épices (piquants de préférence), œufs, chapelure, huile de friture

Dans un saladier, mélanger la chapelure avec le mélange d'épices. Tremper les pilons de poulet dans des jaunes d'œufs, roulez-les dans le mélange chapelure-épices. Plongez-les dans le bain de friture chaud et laisser dorer quelques minutes. Servir chaud.

Les cernes

Opération camouflage : mission accomplie !
Les cernes sous les yeux réduisent à néant teint et maquillage réussis. Pour les masquer le plus naturellement possible, il existe des gestes et des produits efficaces. Faites-en bon usage. Le cerne se forme en creux et présente souvent une coloration bleutée ou grise.
Pour lutter contre ces placards disgracieux, les produits anticernes sont formulés à base d'extraits de plantes (hamamélis, marron d'Inde, arnica), des actifs décongestionnants et tonifiants qui améliorent la microcirculation. Teintés de pigments jaunes, les anticernes permettent un réel camouflage de l'effet bleuté des cernes. Ils s'appliquent de préférence avant la pose du fond de teint. Il suffit de tapoter délicatement le produit anticernes jusqu'à l'obtention d'une zone claire unifiée. Lorsque les cernes sont particulièrement foncés, mélangez à l'anticerne une pointe de rouge à lèvres orangé. L'orange, couleur complémentaire du bleu, en estompera l'intensité.



Les bienfaits de la douche

La douche n'est plus «seulement» faite pour se laver ! Tour à tour, elle réveille, tonifie, apaise et hydrate les peaux desséchées par le soleil. On en use et abuse à chaque heure du jour et de la nuit !
A chaque moment de la journée, sa douche
Il y a celle du matin, qui, après une longue nuit de sommeil, remet le moteur en marche, dégourdit muscles et articulations et nous prépare pour une «bonne journée». Il y a celle de la fin de journée qui, l'été, nous lave de la sueur, de la pollution ou du sable et du sel, quand les vacances marines sont à l'ordre du jour. Particulièrement bienfaisante et relaxante, elle permet au corps d'oublier la chaleur de la journée et aux jambes, quand on la termine par un jet d'eau froide, de se faire toutes légères. Enfin, il y a la douche bien méritée, celle qui récompense l'effort physique accompli lors d'un jogging, d'un match ou d'un cours d'aérobic. Comme un petit miracle, l'eau apaise les tensions, allège la température et favorise le retour à la normale. On en sort propre, détendu... en pleine forme !