# MON PLAN ANTIFATIGUE

**LE MANQUE DE LUMIÈRE, LE FROID, LES REPAS PLUS COPIEUX, NOUS METTENT À PLAT AU CŒUR DE L'HIVER. NOS CINQ ASTUCES POUR GARDER LA FORME JUSQU'AU RETOUR DES BEAUX JOURS… ET AU-DELÀ!**

## 1 JE SOIGNE MA RESPIRATION

On a souvent le nez bouché dès l'automne, ce qui nous oblige à respirer par la bouche. L'air n'est alors ni filtré ni réchauffé (c'est le rôle du nez), le froid et les germes tombent directement sur les bronches.

• Pour y remédier, on débouche son nez dès que l'on n'arrive plus à respirer normalement, avec des méthodes naturelles, comme un flacon souple « débouche-nez » ou un « jala neti » (accessoire indien de yoga), associées à un mélange de sels minéraux (en vente en pharmacie et en boutique bio).

## 2 JE RÉÉQUILIBRE MON ALIMENTATION

L'hiver, on a tendance à manger plus riche, ce qui a une incidence sur le foie. Cet organe central (digestion, fabrication et élimination des hormones…) est alors engorgé par les toxines. L'impact sur notre bien-être est immédiat, on se sent lourde et fatiguée.



**Quand on n'est pas fan de détox ou de jeûne ponctuel,** on peut réajuster son alimentation pour nettoyer l'organisme. On adopte un petit déjeuner 100 % fruits (plutôt bio et de saison), associés à des oléagineux tels que l'amande, la noix ou la noix du Brésil.

**On mise sur une dose de crudités midi et soir** avec les légumes de saison qui allègent le foie, chou blanc ou rouge (le vert peut être jugé trop fort), le radis noir et la betterave.

**Et on oublie les desserts!**

## 3 JE DÉVELOPPE MA RÉSISTANCE AU FROID

**On sort un peu de son confort** pour stimuler son corps et sa capacité à s'adapter à des températures basses.

**On ne chauffe pas trop son intérieur.** Dans la pièce à vivre, on règle le thermostat sur 20 °C, et 18 °C dans la chambre.

**On prend l'habitude de terminer sa douche en s'aspergeant d'un jet d'eau bien fraîche,** à adapter en fonction de sa frilosité. On peut alterner chaud et froid, trois fois de suite, ou bien passer directement d'une eau chaude à froide pour les plus courageuses. Les bénéfices sont nombreux la peau est raffermie, le corps tonifié, les toxines et les déchets sont éliminés.

Photos Plume Creative - iStock/Getty Images - DR

Merci à Nathalie Marchand, naturopathe.

## 4 JE CHOISIS UNE CURE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DOPANTS

**LA VIT. NE D**

**Elle est indispensable pour fixer le calcium sur les os** des plus jeunes, éviter l'ostéoporose des seniors et les coups de fatigue. Comme l'absence de soleil ne nous permet pas de faire le plein de vitamine D, on opte pour quelques gouttes de vitamine d'origine végétale, prises chaque jour pendant les mois d'hiver.

**LE G ÉSIU**

Le stress, physique et mental, grignote nos réserves de magnésium, avec un effet négatif sur notre vitalité globale. On privilégie la version naturelle, issue du milieu marin.

**Les plantes adaptogènes exercent** une action régulatrice globale sur le stress et donc, sur la fatigue. Chaque plante a des vertus spécifiques : le ginseng est énergisant, la rhodiola calme les cogitations, la maca favorise l'équilibre hormonal…

**Pour être efficace, chaque cure doit durer au moins un mois.**

## ON A TESTÉ

### UN SHOPPING VITALITÉ

1. Super magnésium Biopur Active, 48 gélules, 9,80 €, Léa Nature.
2. Mag 2 sommeil, 30 comprimés, 17,50 €, Labo. Cooper.
3. Programme immunité, 30 ampoules, 23,60 €, Arkopharma.
4. Cure de jus naturels et frais, 5 bouteilles de 350 ml pour une journée, 58,50 €, Detoxox by Beesket.
5. Lotion corporelle remède contre la fatigue, 250 ml, 14,50 €, Friction de Foucaud.
6. Complément alimentaire bio Z-Power concentré, 50 ml, 17,80 €, Mint-e.
7. Formule complète 4G, 10 ampoules, 6,59 €, Juvamine.
8. Compléments alimentaires Stress, 42 gummies, 21,90 €, Les Miraculeux.

## 5 JE FAIS LA SIESTE

Le matin, vous vous réveillez fatiguée ? C'est la preuve que vous ne dormez pas assez ou que votre sommeil est agité.

- Accordez-vous une sieste réparatrice de 15 à 20 min après le déjeuner pour récupérer et être en forme toute la journée.
- Si cela n'est pas possible en semaine, prenez le temps de le faire le week-end.