



Voici les nouveaux remèdes anti-fatigue

Un mois à peine après la rentrée, vous vous sentez déjà fatigué ? Vos enfants aussi ont du mal le matin ? Pas de souci : il existe aujourd'hui de nouvelles armes pour se requinquer... avant d'affronter les infections de l'hiver.

Publié le 29.09.2008

Huit heures trente, une classe de petite section de maternelle en banlieue parisienne. Des petits élèves qui, comme depuis une bonne dizaine de jours déjà, sont arrivés en traînant des pieds, la goutte au nez et les yeux cernés. Leurs parents ne sont pas en meilleure forme : ils maudissent chaque matin leur réveil en se plaignant toute la journée au bureau d'être fatigués, quand ils n'ont pas déjà attrapé une angine ! A peine un mois après la fin du mois d'août, le bénéfice des vacances semble déjà envolé... Il est grand temps de prendre de bonnes habitudes automnales et de découvrir les dernières armes antifatigue, en avant-première du salon Zen qui commence jeudi à Paris*, pour se requinquer en douceur avant l'arrivée des infections de l'hiver.

On fait germer des graines. C'est un petit bout de potager ultra vitaminé à cultiver directement dans sa cuisine. Les graines germées sont bourrées de vitamines et d'acides aminés. Car la germination a pour effet de transformer et de multiplier par 100 ou 200 le taux en vitamines, minéraux et oligo-éléments des graines sèches. Rien de plus facile que de les faire pousser : avec un pot en verre, même si l'idéal est d'avoir un germeoir, de l'eau de source et un peu de gaze, une poignée de graines de blé, de lentille, de tournesol, de pois chiche, de poireau, de radis... En quatre jours, vous faites votre récolte et en parsemez vos salades et potages. On trouve également du tout prêt en barquette dans les rayons frais bio des grandes surfaces. On découvre le lait de jument. C'est la nouvelle cure de jouvence à la mode.

Consommé depuis des siècles en Russie et en Asie comme fortifiant (on dit de lui qu'il est le secret de santé des Mongols), le lait de jument, qui est très proche de celui de la femme, est conseillé pour lutter contre le stress et la fatigue ou lors d'une convalescence. Une très forte concentration en vitamine C et la présence d'un puissant antimicrobien en font un bon stimulant des défenses immunitaires. Il est notamment très efficace contre les rhinopharyngites. Avec son goût de noisette, il se boit cru, surgelé ou lyophilisé en poudre (6 € les 60 gélules sur Dieti-natura.com ou 56 € les 24 verres-doses surgelés de 125 ml sur Lait-de-jument.fr ou encore sur www.laiterie-du-haras.fr).

On fait cuire du quinoa. On ne parle plus que d'elle. Mais qu'a-t-elle donc cette minuscule graine ronde porteuse d'un drôle de germe blanc ? Tout pour plaire... Le quinoa, graine sacrée des Incas, est une des plantes les plus nutritives du monde, elle est très riche en protéines (150 g équivalent à un oeuf entier) et pleine de bons acides gras essentiels. Le quinoa est surtout reconnu comme étant une excellente source de fer, arme antifatigue par-dessus toutes. Il se cuit à l'eau comme du riz ou des pâtes qu'il remplace avantageusement et fait un bon repas du soir, avec un peu de sauce tomate, pour les enfants (mais pas avant 2 ans).

On respire par le ventre. C'est une fonction vitale à laquelle on ne pense guère. Et pourtant, bien respirer est essentiel à notre forme. « Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux », explique la psychologue Bénédicte Flieller. Elle vous conseille d'apprendre la respiration abdominale, celle que les bébés utilisent naturellement. Posez une main sur votre ventre, fermez la bouche, prenez de l'air par le nez, vous ne gonflez que le ventre. Expiration lente et profonde en rentrant progressivement le ventre, puis inspiration à nouveau en gonflant bien le ventre... trois fois de suite. A faire le plus souvent possible : en voiture, au bureau, dans une file d'attente.