

# Bon à savoir

## Pour un retour en force ce printemps

Vous trouverez dans cette double page des adresses, des recommandations de lectures, des remèdes maison et des citations – de quoi faire un pied de nez à la fatigue printanière. Jouissez de cette saison et faites le plein d'énergie!

### Le plein d'énergie

Par Ramon Zürcher, droguiste dipl. HF et expert en naturopathie.

#### Eau de coco

La jeune noix de coco encore verte contient une eau stérile et riche en électrolytes. L'eau de coco a des propriétés drainantes et détoxifiantes. Elle apporte à l'organisme des nutriments indispensables aux cellules – sodium, potassium, calcium, magnésium, phosphore et soufre – et redonne ainsi du tonus en période de stress.

#### Champignons vitaux

En cure de fond, les champignons vitaux, utilisés en médecine traditionnelle chinoise (MTC) depuis des millénaires, sont tout indiqués. Le reishi (*Ganoderma lucidum*) par exemple, est un champignon vital qui aide le corps à lutter contre la fatigue et l'épuisement.

#### Médecine ayurvédique pour le foie

Le foie est un important organe d'élimination et il faut le soutenir, surtout lorsque l'organisme manque d'énergie. En fortifiant le foie, la fatigue chronique s'améliore très souvent. Je recommande volontiers «Liv52», un remède ayurvédique qui associe différentes plantes.

#### Cure de compléments alimentaires

Des compléments alimentaires dynamisants, comme par exemple «epigenosan vital», peuvent aider à réguler le métabolisme énergétique.

#### En-cas malins

Pour une source d'énergie plus durable et plus saine au moment des pauses, mieux vaut remplacer les croissants, barres de chocolat et autres gâteaux par des fruits secs bio.



### L'amitié – plus forte qu'une appli

Qu'est-ce qui motive une personne à se (re)mettre au sport? Lors d'une enquête représentative menée par l'Institut d'études de marché GfK dans le cadre de la campagne «Pense à moi. Ton dos», les personnes interviewées ont répondu: l'ambition personnelle (42%), le soutien des amis et de la famille (35%), l'autodiscipline (33%) et la peur de la maladie (22%). Seuls 3% des répondants ont considéré que des accessoires tels que podomètres ou bracelets connectés les aidaient à rester motivés. Pour persévérer dans la pratique d'un sport, le plus efficace est de le pratiquer dans un contexte social: près d'un quart des répondants fait du sport avec des amis, près d'un cinquième est membre d'un club de sport.

Source: deinruecken.de



Photo: © doornu, Fotolia.com

### Sels minéraux contre la fatigue

**Fer:** beaucoup de gens souffrent d'une carence en fer. Or notre cerveau a besoin de ce sel minéral pour être suffisamment oxygéné. Vous pouvez enrichir votre stock en fer en consommant régulièrement de la viande rouge par exemple, si possible en association avec de la vitamine C.

**Zinc:** si vous êtes sujet aux refroidissements, essayez un petit déjeuner à base de céréales complètes. Le zinc contenu dans les grains entiers aide le système nerveux central à fabriquer des cellules immunitaires. Des études récentes ont montré qu'un stock suffisant en zinc diminue de près de moitié le risque de refroidissement.

**Iode:** ce sel minéral fouette le métabolisme et la température corporelle. Un simple yogourt par jour ou un poisson d'eau de mer comme le saumon ou d'eau douce comme la truite peut stimuler la teneur en iode de l'organisme.

## A lire

**Les champignons comestibles – aliments d’avenir pour combattre les principales maladies d’aujourd’hui**

Jean-Marie Samori, préface du Dr Bruno Donatini.

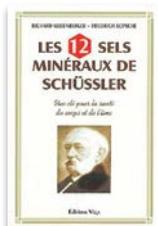
Editions Dauphin (2014).  
ISBN 978-2716315234



**Les 12 sels minéraux de Schüssler: une clé pour la santé du corps et de l’âme**

Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche. Editions Véga (2004).

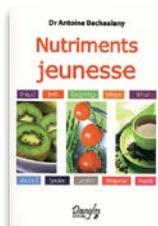
ISBN 978-2858293834



**Nutriments jeunesse**

Dr Antoine Bechaalany. Editions Dangles (2010).

ISBN 978-2703308584



## Citations/humour

Le printemps est la plus belle saison où disparaît le sommeil hivernal et où commence la fatigue printanière.

Emanuel Geibel (1815–1884), poète lyrique et dramaturge allemand

**Mars**

Il tombe encore des grêlons,  
Mais on sait bien que c’est pour rire.  
Quand les nuages se déchirent,  
Le ciel écume de rayons.

Le vent caresse les bourgeons  
Si longuement qu’il les fait luire.  
Il tombe encore des grêlons,  
Mais on sait bien que c’est pour rire.

Les fauvettes et les pinsons  
Ont tant de choses à se dire  
Que dans les jardins en délire  
On oublie les premiers bourdons.  
Il tombe encore des grêlons...

Maurice Carême (1899–1978), écrivain et poète belge

## Une personne sur trois souffre de fatigue printanière



Dans notre enquête sur la fatigue printanière, un tiers des répondants a affirmé avoir souffert de fatigue printanière ces dernières années. De l’avis de nos participants, le principal fautif est le sommeil. Insuffisant ou de mauvaise qualité, il provoque somnolence et apathie. Les lourdes charges imposées par la vie quotidienne y contribuent également.

Principale mesure de lutte contre la fatigue printanière mentionnée par les répondants: s’aérer ou pratiquer une activité physique au grand air. Pour se donner un coup de pouce, près d’un quart des participants prend une préparation multivitaminée. Le recours à des stimulants de type boissons énergisantes et autres produits contenant de la caféine comme le guarana est rare.

## Remèdes maison anti-coup de pompe

**Un verre d’eau chaude:**

En Inde, mais aussi dans d’autres pays orientaux, on boit volontiers une tasse d’eau chaude pour lutter contre la fatigue.

**De la musique entraînante:**

Pour augmenter votre énergie vitale, écoutez la musique avec laquelle vous avez grandi: jazz, rock, valse...

**Une petite promenade:**

Un petit quart d’heure au grand air peut faire des miracles. La lumière du jour et l’oxygène vous réveillent et vous rendent plus performant en un clin d’œil.

