

Bon à savoir

Infos spécial femmes

Vous trouverez sur cette page des liens utiles, des informations et des idées de lectures autour du thème de ce dossier – la femme, à tous les âges de sa vie!

Cinq conseils pour requinquer les mères fatiguées

Marcher au grand air: prévoir au moins dix minutes de marche à l'heure du déjeuner. Le grand air oxygène le cerveau et la marche fouette la circulation sanguine. L'effet tonifiant est boosté si le soleil est au rendez-vous, mais même par temps pluvieux, l'exposition à la lumière du jour est toujours plus importante qu'à l'intérieur.

Boire suffisamment: il suffit d'une légère déshydratation pour avoir des problèmes de concentration. L'idéal est de boire de l'eau ou du thé, vert ou noir, car la caféine contenue dans le thé est libérée plus lentement et son effet dure plus longtemps que celle contenue dans le café.

Boire une boisson énergisante, en revanche, apporte un bref regain d'énergie suivi d'une plus grande fatigue. Pourquoi? Parce que le sucre qu'elle contient fait monter brutalement la glycémie sanguine qui s'effondre peu après.

Manger équilibré: manger léger à midi, crudités ou bouillon de légumes, par exemple. Les aliments difficiles à digérer, comme une pizza, une escalope, etc. mobilisent la circulation sanguine en faveur du processus digestif. De même, pour la pause du matin ou le goûter de l'après-midi, mieux vaut privilégier fruits et oléagineux que chocolat et compagne.

Mâcher un chewing-gum: la mastication augmente le rythme cardiaque et favorise l'irrigation cérébrale. Choisir de préférence un chewing-gum à la menthe pour ses propriétés tonifiantes.

Se masser les oreilles: dans notre oreille se trouvent environ 200 points d'acupuncture. En massant le pavillon de l'oreille, nous pouvons stimuler le flux énergétique. Pour ce faire, frotter le bord de l'oreille de haut en bas entre le pouce et l'index pendant 10 à 30 secondes.



A lire

Bien vivre sa ménopause avec le yoga.

Dinah Rodrigues.
Edition Médicis
ISBN 978-2-85327-297-1 ;
287 pages,
env. CHF 55.–

Cet ouvrage est un guide pratique qui permet aux femmes de vivre avec sérénité leur ménopause. Afin de vivre de façon naturelle cette période de changement, l'auteur présente de nombreuses postures et asanas, faciles à pratiquer chez soi, destinés à équilibrer la balance énergétique et hormonale de la femme perturbée par la ménopause. Pratiqués régulièrement, les exercices apportent des résultats visibles tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Liens

www.enfant.com

La plateforme dédiée aux mamans et aux futures mamans.

www.infobebes.com

Guide pour les parents.

sante.journaldesfemmes.com

Tout sur la santé des femmes.

