Nos solutions anti-"coup de mou"!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 117

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906222

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nos solutions anti-« coup de mou » !

Nerfs à fleur de peau, épuisement, déprime : vous êtes sans doute sujet au creux de la vague de l'automne. C'est le moment de réagir !

L'été n'est déjà plus qu'un lointain souvenir, et vous voici confrontés à un phénomène redouté en plein cœur de l'automne. La fatigue s'intensifie, les nerfs sont à vif, la motivation est en berne, le moral joue aux montagnes russes… autant d'ingrédients pour préparer le nid d'un bon rhume ou d'une petite déprime. L'heure est venue de mettre en place la batterie des solutions anti-« coup de mou ».

Première chose à faire pour être bien sûr que ces symptômes ne cachent pas une pathologie plus sérieuse, allez rendre visite à votre médecin et demandez-lui un petit bilan sanguin. Peut-être manquez-vous de fer ou de magnésium qu'il suffira de doser pour retrouver un nouveau souffle. Si tout va bien, côté santé, votre chute de tonus est sans doute due au cocktail de saison composé du manque d'ensoleillement et de la baisse des températures. Il n'en faut pas plus pour perturber notre horloge interne, qui régule non seulement notre sommeil, mais aussi la température corporelle, le métabolisme et… l'humeur.

MANGEZ BIEN, MAIS PAS TROP !

Selon le proverbe, pour être en forme, il faut « faire un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un souper de pauvre ». Ne vous contentez pas d'une tasse de café au saut du lit, sous peine de vous trouver en hypoglycémie à 10 heures. Mangez « pêchu » à chaque repas en adoptant des aliments bien énergétiques (jus d'orange, céréales, pâtes, poissons gras, oléagineux, fruits et légumes gorgés de vitamine C, etc.) et en allégeant au maximum ce que vous absorbez après 17 heures.

En cas de fatigue, une petite promenade d'une dizaine de minutes vous fera autant de bien qu'une tasse de café. Même, par temps couvert, la lumière du jour est aussi tonique qu'une plaque de chocolat. Chez vous, si vous souffrez du manque de lumière, utilisez une lampe de luminothérapie, mais évitez de la brancher le soir. Inutile également de trop illuminer votre appartement aux dernières heures de la journée: trop de lumière, le soir, retarde et réduit la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil,

Détresse respiratoire, toux et expectorations régulières?
Il pourrait s'agir de la BPCO.

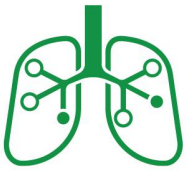
La BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) est une maladie chronique des poumons qui évolue lentement.

Voici les causes de BPCO les plus fréquentes:

Tabagisme

Pollution atmosphérique

Bronchite chronique


Emphysème pulmonaire

Toux le matin?
Manque de souffle au quotidien?
Expectorations?

Si oui, faites le test de risque de BPCO de la Ligue pulmonaire!

www.liguepulmonaire.ch/testonline

LIGUE **PULMONAIRE**
Du souffle pour la vie

Manger «pêchu» à chaque repas en adoptant des aliments bien énergétiques!

ce qui risque de désynchroniser votre rythme.

BON POUR LE MORAL

Ne reste plus qu'à vous créer un cocon chaleureux, confortable et réconfortant qui devrait vous maintenir en forme jusqu'au retour des beaux jours. Mettez des fleurs dans la maison et nourrissez les oiseaux dès les premiers grands froids. Ce n'est pas seulement à eux que vous ferez du bien. Voir circuler ce petit monde sous vos fenêtres est excellent pour le moral!

Dans votre diffuseur, utilisez quelques gouttes d'huiles essentielles d'orange ou de mandarine, dynamisantes à souhait. Et ouvrez la panoplie des grands incontournables: chocolat noir à portée de main, probiotiques au menu, pauses antistress dans la journée, activité physique régulière, yoga, méditation, lecture, ciné, sorties ou repas entre amis. Quelle que soit votre activité de prédilection, ce qui compte, c'est la détente qu'elle vous apportera avant que la fatigue ne s'attaque à votre système immunitaire.

MARTINE BERNIER

Halfpoint

L'extrait original de Perna.

La force issue des moules pour vos articulations.

Des chercheurs ont découvert que les Maoris de Nouvelle-Zélande restent mobiles jusqu'à un âge avancé en raison de leur alimentation riche en moules. L'extrait de moule aux orles verts de Nouvelle-Zélande contenu dans PERNATON® contient les nutriments essentiels et les éléments constitutifs pour les articulations, les muscles, les ligaments et les tendons. Les préparations sous forme de capsules comme complément alimentaire et les gels de massage sont disponibles en pharmacie, en droguerie ou chez votre physiothérapeute. **www.pernaton.ch**

PERNATON®
Pour une souplesse toute naturelle.

PERCur19

Testez-le gratuitement: PERNATON® Gel.

Laissez-vous convaincre et commandez des échantillons de gel gratuits. Adresse postale: Doetsch Grether AG, Sternengasse 17, CH-4051 Basel, adresse e-mail: pernaton@doetschgrether.ch ou bien via notre formulaire de contact sur www.pernaton.ch