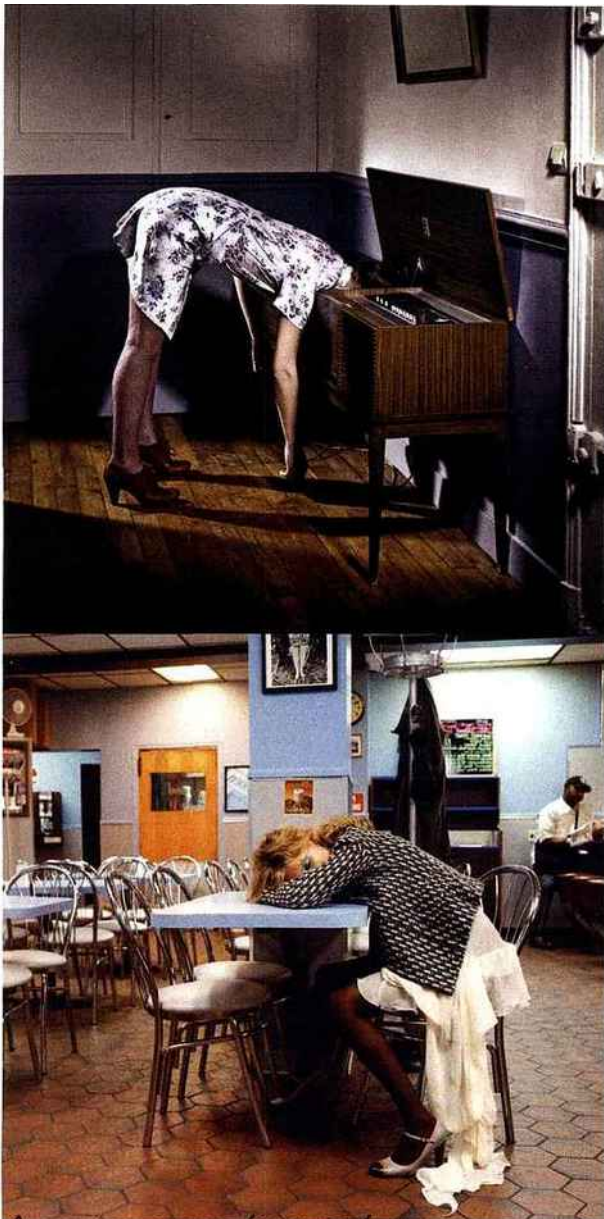


QUATRE SEMAINES POUR RETROUVER LA FORME **NON A LA FATIGUE !**

L'épuisement, c'est le nouveau mal de dos ! Une épidémie, selon le Dr. Frank Lipman, qui, dans « Revive », nous livre la méthode pour s'en sortir et arriver en forme en vacances. Et voilà le programme !

POUR CHLOÉ, 32 ANS, CHAQUE JOURNÉE COMMENCE MAL. « Quand j'entends le réveil, j'ai envie de pleurer. Après deux ou trois cafés, ça va mieux. Au bureau, je grignote des sucreries et je bois des sodas. Le soir, quelle que soit l'heure à laquelle je me couche, je sais que je serai crevée le lendemain. » Chloé n'est pas la seule dans ce cas. Près de la moitié des Français seraient tôt ou tard concernés par des épisodes de fatigue. Rien d'étonnant pour le Dr. Frank Lipman, qui vient de publier « Revive. End Exhaustion and Feel Great Again » (1), un ouvrage qui enthousiasme les médias anglo-saxons. « Depuis le milieu des années 80, à New York, je vois de plus en plus de personnes de 30 à 50 ans qui se plaignent d'être au bout du rouleau. Près de 75 % de mes patients déclarent être épuisés. » Une affection dont les femmes semblent souffrir davantage que les hommes. Gwyneth Paltrow, pourtant réputée pour son mode de vie ultra sam, s'est ainsi fendue d'un billet sur son site (2), après que Frank Lipman l'eut aidée. Formé aussi en médecine chinoise, acupuncteur, nutriginomique et yoga, le Dr. Lipman propose une méthode simple de six semaines pour « nettoyer » l'organisme déconnecté de ses rythmes naturels, et affirme que vieillir ne rime pas avec un épuisement chronique. Nous nous en sommes inspirés pour vous concocter un programme facile, bourré d'astuces, mixant forme, food, sport et détente pour être au top cet été. Fatiguée, vous ? Plus jamais ! DANIELE GERKENS
(1) Ed. Hay House. (2) www.goop.com

NON A LA FATIGUE !



ETES-VOUS ÉPUISEE ?

Oui, si vous répondez positivement à plus de trois des propositions suivantes.

1. Vous réveillez-vous le matin sans vous sentir reposée ?
2. Avez-vous l'impression d'avoir pris un coup de vieux ?
3. Vous sentez-vous très souvent inhabituellement fatiguée ?
4. Souffrez-vous de problèmes digestifs (gaz, ballonnements, constipation) ?
5. Avez-vous besoin de café, de sodas ou de sucreries ?
6. Avez-vous du mal à perdre du poids en dépit d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière ?
7. Votre libido est-elle en berne ?
8. Avez-vous des troubles de la concentration ? Oubliez-vous des choses ?
9. Souffrez-vous de douleurs musculaires ou articulaires ?
10. Avez-vous l'impression d'être plus souvent malade et de mettre plus longtemps à guérir ?

LE PROGRAMME

Chaque semaine est axée sur une thématique. L'idée étant, bien entendu, de conserver semaine après semaine les (bonnes) habitudes prises. En semaine 2, on inclut les nouvelles astuces à celles déjà intégrées en semaine 1, etc.

SEMAINE 1 : BIEN SE NOURRIR

Choisir le mauvais carburant, cela fait caler la voiture. Pour notre organisme, c'est pareil ! Pour le voir tourner comme un V6, il lui faut des nutriments super...

- On supprime la caféine du café et des sodas, même diet, car elle excite les glandes surrénales produisant l'adrénaline, déjà surstimulées par notre mode de vie.
- On évite le sucre et les édulcorants, qu'on remplace par un peu de stévia, de sirop d'agave ou de bouleau, de miel. Le sucre fait exploser l'insuline dans le sang, qui baisse ensuite aussi vite, ce qui entraîne une autre envie de sucre. Ce Yo-Yo dope les glandes surrénales et la production de cortisol, impliqué dans la régulation du métabolisme... Le résultat ? De la fatigue. Logique dans un organisme qui fait les montagnes russes !
- On réinvente le petit déjeuner. Au menu : des protéines et de bonnes matières grasses, comme dans un smoothie mixant avocat + fruits (ananas, pêche, banane, poire, fruits rouges) + eau de coco ou petit-lait ou eau minérale. Autres options : un œuf bio à la coque avec un toast de pain complet, ou un muesli d'avoine.
- On abandonne la nourriture industrielle, bourrée de sel, de sucres, de matières grasses de mauvaise qualité et d'additifs. Moins on mange de pâtisseries industrielles, de plats tout prêts, de fritures, de margarine, de glaces, de desserts lactés, de snacks sucrés et salés, moins on est fatiguée.
- On réduit sa consommation de produits laitiers et de blé. Laitages et dérivés du blé (pâtes, pain, biscuits) très, voire trop présents dans notre assiette sont parfois difficiles à digérer. On essaie de remplacer le blé par du riz, du quinoa, du millet, du maïs, des pommes de terre, et on se contente d'un peu de fromage frais de brebis ou de chèvre.

les petits plus

- Bien mâcher. On réduit ainsi de moitié le temps de la digestion.
- Forcer sur les oméga-3, qui contribuent à une bonne santé générale et boostent l'humeur. On les trouve dans les huiles de lin, de colza, de noix, dans les algues et les poissons gras. On peut aussi faire une cure d'oméga-3 en gélules.
- Miser sur les fruits et les légumes. A chaque repas, l'assiette doit être colorée et mixer végétaux cuits et crus.

SEMAINE 2 : BOUGER MAIS PAS TROP

Un moteur qui ne tourne pas finit par s'abîmer. Un moteur qui tourne trop finit par lâcher... Tout est affaire de mesure !

- On favorise l'activité physique. Si trop de sport épuise l'organisme, notre corps est conçu pour être debout et enchaîner les périodes d'effort et de repos. Du coup, on saisit toutes les occasions de marcher, monter les escaliers, piquer un sprint, danser... Le bon rythme ? De 35 à 45 minutes par jour.
- On se tient droite, c'est moins coûteux en terme d'énergie pour l'organisme. Debout ou assise, une bonne posture évite de contracter inutilement les muscles et de bloquer les fascias, les tissus conjonctifs qui entourent les muscles. Au final : moins de crampes, de douleurs musculo-squelettiques et de fatigue.
- On adopte des « minutes intenses ». Quand on fait du sport, le plus efficace est d'associer une minute de sport intense (marche

très rapide, saut à la corde, sprint) et trois minutes de repos (marche calme). Une alternance très apaisante.

■ On renforce ses muscles profonds. Fixateurs et posturaux, situés dans le dos et le ventre, ils assurent stabilité et gainage. On les travaille via le yoga, le Pilates, la gymnastique, la danse...

les petits plus

■ Pas de sport après 20 heures pour ne pas perturber le sommeil.
■ Adopter des plantes adaptogènes, qui aident l'organisme à lutter contre la fatigue et/ou le stress. Il s'agit du ginseng asiatique, de l'éleuthérocoque et de la Rhodiola rosea, à prendre en cure le matin. Demandez conseil à votre médecin ou au pharmacien.

■ Chercher le soleil. Nous nous en protégeons tellement que nous manquons tous de vitamine D. Or, le soleil aide à recalibrer les rythmes circadiens. La bonne dose : de 10 à 15 minutes d'exposition par jour.

SEMAINE 3 : SE DÉTENDRE

Si le stress passager a permis aux humains de survivre et de faire la différence au cours de l'évolution, aucun Créateur n'a jamais envisagé que nous baignions dedans en permanence ! Heureusement, les parades existent.

■ On se met au yoga. Pour Frank Lipman, l'idéal, c'est de s'initier au « restorative yoga » prôné par B.K.S. Iyengar. On se détend et on se revitalise grâce à des postures particulières facilitées par le recours à des couvertures, des coussins... Pour en savoir plus, www.bksiyengar.com et www.yoga-iyengar.asso.fr

■ On respire pour se libérer du stress. On s'assied les pieds et les mains bien à plat, on ferme les yeux et on respire par le nez calmement et régulièrement, en laissant vagabonder ses pensées. A rééditer dès qu'on peut.

■ On embrasse et on étreint. S'il nous semble naturel de câliner un bébé ou de prendre un enfant dans nos bras, être adulte rime souvent avec une solitude physique. Rien de tel pourtant, pour avoir plus d'énergie, que d'être prise dans les bras par quelqu'un.

les petits plus

■ Masser et se masser pour dénouer les tensions. Pour les pieds, on fait rouler une balle de tennis sous le talon et les coussinets. Pour le crâne, on se masse en prenant soin de déplacer le cuir chevelu.

■ Ecouter de la musique douce, rock ou folk à volonté, et chanter à tue-tête !

■ Rire, rire, rire...

■ Cultiver la douceur, le pardon, la compassion. Des émotions positives vis-à-vis d'autrui et de soi-même.

SEMAINE 4 : OPTIMISER SON ENVIRONNEMENT

Environnement hostile = organisme fatigué. Pour éviter les perturbations grosses consommatrices d'énergie, on zénifie son quotidien.

■ On change de produits de beauté car, même si on l'oublie, tout ingrédient présent dans un produit de beauté peut potentiellement perturber notre métabolisme. Frank Lipman évalue à 60 % la quantité d'ingrédients cosmétiques qui passent dans la circulation sanguine. Les pires selon lui ? Les phtalates et les parabens, les arômes, le talc, les nanoparticules... Pour en savoir plus, www.mescoursespourlaplanete.com, rubrique « santé et beauté ». En

attendant, on fait un grand tri dans son armoire de toilette et on préfère les cosmétiques éco-labélisés.

■ On éteint les écrans. Ordinateur, Smartphone, tablette numérique, télévision... Au total, nous passons plusieurs heures par jour devant des écrans à zapper d'une info à l'autre. Le hic, c'est qu'on déstructure ainsi son attention et qu'on alimente un stress permanent. Au travail, on évite de passer continuellement de sa boîte mails à autre chose. Chez soi, on éteint tout après 22 heures pour ne pas perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

■ On nettoie autrement. Certaines études récentes ont montré que l'air des intérieurs était plus pollué que celui de l'extérieur. S'il n'est pas possible de faire refaire son bureau pour éviter les panneaux de particules ou la moquette, on peut limiter la poussière. A domicile, on remplace les produits ménagers puissants, mais toxiques, par du vinaigre, du savon noir et de l'argile blanche.

les petits plus

■ Faire le noir car nous sommes photosensibles. On installe des rideaux épais aux fenêtres de sa chambre et on en profite pour se coucher tôt.

■ Plonger dans la nature pour prendre un bain d'ions négatifs. Cascades, plages, forêts, prairies ont une action vivifiante.

ET APRÈS ?

Normalement, au bout de quatre semaines à ce nouveau rythme, on doit se sentir moins fatiguée. Si ce n'est pas le cas, il peut être bon de faire le point avec son médecin. Pour le reste, rien de tel que de maintenir les bonnes habitudes prises, qu'il s'agisse d'alimentation, d'activité physique, de relaxation ou de sommeil. Ensuite ? « Guérir et aller mieux nécessite du temps et de l'énergie quand, parfois, on n'en a plus, explique Frank Lipman. Mais cela finit par arriver, surtout quand on ne craque pas et qu'on tient bon. » Si on en croit Gwyneth, ça marche. Bonnes vacances ! ■

