SEPM TOP ventes

Femme Actuelle

Sucrées ou salées

Des recettes innovantes avec du riz

Laury Thilleman

SES SECRETS POUR ÊTRE EN FORME

LIVRES

Brrr... Notre sélection pour frissonner

BEAUTÉ PETITS PRIX

LE TOP DES SOINS EN PHARMACIE

SPÉCIAL TONUS

LES MEILLEURES ASTUCES *anti-fatigue* DE NOS LECTRICES

PM PRISMA MEDIA CPPAP
L 12291 - 1988 - F: 2,40 €
N°1988 - DU 31 OCT. AU 6 NOV. 2022
BE : 2,70 € - CH : 4,50 CHF - CA : 5,50 CAD - DE : 3,60 € - ES : 2,90 € - FI : 2,90 € - GR : 2,90 € - IT : 2,90 € - LU : 2,70 € - PT : 2,90 € - DOM BATEAU : 2,50 € - MA : 28 MAD - TN : 6,20 TND - ZONE CFA AVION : 3550 XAF - ZONE CFP BATEAU : 400 XPF - ZONE CFP AVION : 900 XPF

Les astuces anti-fatigue de nos lectrices

Huit lectrices nous racontent comment elles ont changé leur routine quotidienne pour se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

L'épuisement, mal du siècle ? Un Français sur deux se déclare en tout cas fatigué*. Evidemment, la Covid n'est pas étrangère à ce sentiment d'abattement, mais elle n'est pas seule responsable. Mauvais sommeil, charge mentale… L'asthénie prend de multiples formes et elle affecte surtout les femmes, dont le déficit de sommeil est supérieur de 20% à celui des hommes** et dont la charge mentale est aussi plus importante : 51% d'entre elles ont l'impression d'avoir du mal à gérer toutes les tâches, contre 38% des messieurs***. Y a-t-il des recettes contre la fatigue ? Huit femmes nous livrent leurs solutions.

** Baromètre «France émotions» Viavoice/Fondation Jean Jaurès, décembre 2021. ** Etude Occurrence, 2015. *** «Les Français et la charge mentale», Ipsos pour O2 Care Services, 2018.*

32% des femmes se sentent rarement ou jamais bien reposées au réveil, contre 21% des hommes.

Source : American Academy of Sleep, février 2022

ESTHER SCHMITT
NATUROPATHE

«LA JOIE AUGMENTE NOTRE ÉNERGIE»

Comment peut-on lutter contre la fatigue ?

Contre une fatigue aiguë qui dure juste quelques jours, il suffit parfois de se coucher plus tôt, vers 22 h, d'éviter les aliments qui fatiguent (alcool, gras, sucre) et de manger plus sainement (légumineuses, poissons, riz basmati…). Mais une fatigue chronique est souvent liée au mental. C'est d'ailleurs ce qui ressort des témoignages de vos lectrices qui apaisent leur esprit grâce à différentes pratiques : yoga, méditation, cartes d'oracle, théâtre… Ce qui est épuisant, c'est que nous sommes tout le temps dans le mouvement, dans le «faire»… Il est important de s'autoriser des pauses sans culpabiliser.

Comment apaiser son mental ?

En sortant se promener en pleine nature, par exemple. Pour moi, c'est fondamental. Se reconnecter au vivant réoxygène le corps et le cerveau. Chausser ses baskets pour courir, marcher ou faire du vélo permet aussi de sortir de ses ruminations. Une hygiène de vie plus saine ne suffit pas, il faut se trouver une activité qui apporte du plaisir car la joie augmente instantanément notre énergie.

Mais pour cela, il faut parfois changer ses habitudes…

Oui, mais on peut le faire progressivement. Si vous faites un effort chaque jour pour manger plus sainement, pour vous créer une nouvelle routine sportive, pour écouter davantage vos émotions, vous allez prendre de nouvelles habitudes qui vont devenir des automatismes… Et ensuite, vous ne pourrez plus revenir en arrière. Ce qui est important, c'est de mettre de la conscience dans sa vie, de changer les comportements qui ne nous conviennent pas et de se reconnecter à soi-même.

** Auteure de «J'arrête de me sentir fatigué(e) !», éd. Eyrolles.*

DOCUMENTS PERSONNELS ; GETTY IMAGES/STOCK (PHOTO)

LAETITIA, 51 ANS, DIRECTRICE D'UNE AGENCE D'ASSURANCES, NÎMES (30)

«Je fais du yoga pour gagner en vitalité»

La Covid m'a fait prendre conscience du rythme effréné dans lequel je vivais et de la charge mentale que je m'infligeais. Aujourd'hui, je ne dis plus toute la journée que je suis fatiguée. **Je m'accorde des pauses, j'essaie de mettre en place de nouvelles habitudes pour me sentir plus en forme.** Au réveil, par exemple, je fais du yoga pour me recentrer et gagner en vitalité. Je participe à un cours en salle une fois par semaine et je m'en inspire pour me concocter chaque matin un nouveau petit programme. Si j'ai couru la veille, j'axe davantage sur le travail des jambes. Si j'ai besoin de me relaxer, je me concentre sur la respiration. Je fais parfois de la cohérence cardiaque (inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes pendant au moins 5 minutes).

Mon truc en +

DES SOINS DU VISAGE ET DES MASSAGES. JE M'OFFRE RÉGULIÈREMENT CETTE PARENTHÈSE DE DÉTENTE DANS UN INSTITUT.

AMANDINE, 43 ANS, ENSEIGNANTE, MONTAUBAN (82)

«Je respecte mon rythme de sommeil»

J'ai toujours été fatiguée. Petite, on m'appelait la marmotte. En maternelle, je faisais la sieste tout l'après-midi et à 15 ans, je me couchais toujours à 21 heures. Je suis HPI (Haut potentiel intellectuel), ce qui me fatigue beaucoup car mon cerveau tourne en permanence. J'ai aussi une hyperesthésie (hypersensibilité d'un ou plusieurs sens): mon ouïe étant particulièrement développée, j'entends tout de manière amplifiée et j'ai beaucoup de mal à supporter le bruit. Avec les années, la fatigue s'est accumulée et est devenue de plus en plus difficile à vivre. D'autant que pendant vingt ans j'ai calé mon rythme de sommeil sur celui de mon mari qui était un petit dormeur: je dormais sept heures par nuit alors que j'en avais besoin de neuf! En divorçant, j'ai retrouvé un équilibre de vie qui me correspond davantage. **Je me couche à 22 h, je ne travaille plus qu'à temps partiel,** et même si mes amis ne comprennent pas toujours, je pars tôt de nos soirées. Sinon, je sais que je vais le payer toute la semaine. Je ne me soumets plus aux injonctions extérieures, j'apprends à mieux me connaître et à respecter ce qui est bon pour moi.

Mon truc en +

LA LUMINOTHÉRAPIE. POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE, J'AI ACHETÉ UNE LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE QUE J'ACTIVE CHAQUE MATIN, EN HIVER, À LA PUISSANCE MAXIMALE. RÉGULIÈREMENT AUSSI, JE FAIS DES CURES DE VITAMINE D.

MARLÈNE, 38 ANS, ENTREPRENEURE, NANTES (44)

«Je restreins l'usage de mon téléphone»

Depuis que j'ai créé mon entreprise, il y a quatre ans, je suis encore plus accro à mon téléphone portable. Je surveille les comptes Instagram de mes clients et je suis très présente sur les réseaux sociaux pour me faire connaître. Cette addiction me fatigue, rend difficile la séparation entre mes vies pro et perso. Pour éviter de me laisser envahir par le travail, j'essaie de me fixer des règles. **Je coupe mon téléphone 15 jours l'été au moins et une semaine à Noël.** Je restreins aussi son usage à la maison. Je ne l'éteins pas totalement car c'est aussi mon outil de travail, mais je supprime les notifications et je m'astreins à ne plus me connecter aussi souvent aux réseaux sociaux. Cela m'aide à vivre pleinement le moment présent, à être plus disponible pour mes filles de 9 et 2 ans. J'essaie aussi de ne pas laisser mon appareil sur la table de chevet et de ne pas regarder les vidéos sur TikTok ou Instagram avant de dormir, ce qui me permet d'avoir un meilleur sommeil.

Mon truc en +

DES ACTIVITÉS CRÉATIVES. SEULE OU AVEC MES FILLES, JE FAIS DES PUZZLES, DES DESSINS, DES COLLAGES... JE RÉALISE QUELQUE CHOSE DE CONCRET, DE BEAU, JE ME SENS ACTIVE, MOINS FATIGUÉE MENTALEMENT, MOINS PASSIVE QUE DERRIÈRE MON ÉCRAN.

DOCUMENTS PERSONNELS; GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

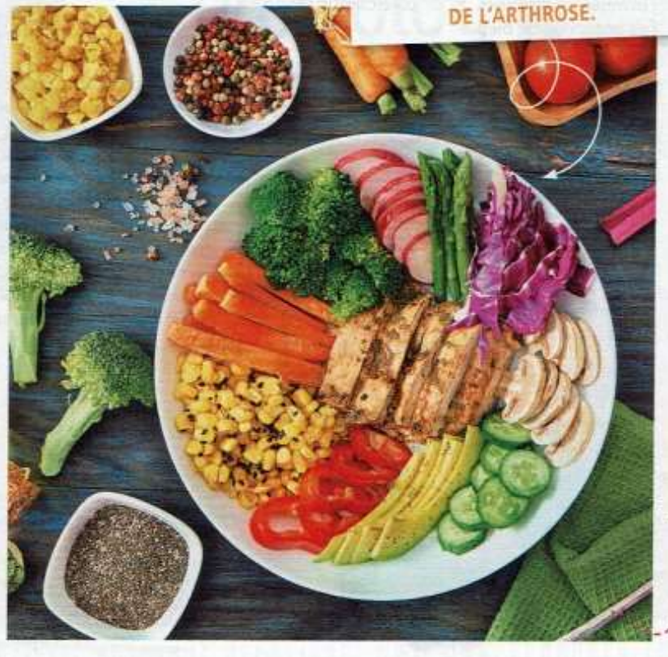
ALEXANDRA, 48 ANS, GESTIONNAIRE DE COMPTES, ROSHEIM (67)

«Je cultive les pensées positives»

Ma fatigue est surtout psychologique, liée à la charge mentale. Mais, très vite, elle déteint sur mon corps. Je dors mal, je me sens irritable, je m'enferme dans un cercle vicieux de nervosité et d'épuisement. **Pour tenir la fatigue à distance, j'essaie d'être dans l'action, de rester positive même si j'ai mal dormi.** Chaque jour, je m'oblige à faire une balade de trente minutes. Et tous les matins, je regarde une vidéo de méditation ou de pensées positives sur YouTube afin de développer mon estime personnelle et ma confiance en moi. Ce petit rituel me libère l'esprit, et du coup je commence la journée sur une note positive. Je teste de nombreuses vidéos pour trouver celles qui me font vraiment du bien. Je suis très sensible à la voix: certaines m'apaisent plus que d'autres (en ce moment, je me ressource avec «Cédric Michel - Bulles de sérénité»). Je les regarde souvent dans mon lit ou au petit déjeuner, parfois avec ma fille de 14 ans. De temps en temps, aussi, nous tirons les «cartes oracle» ensemble, pour nous projeter positivement dans la journée. Ce matin, par exemple, j'ai pu lire: «Quand tu en as fait beaucoup et que ça ne suffit jamais, recentre-toi sur tes priorités.»

Mon truc en +

UNE ALIMENTATION PLUS SAINE. JE MODÈRE MA CONSOMMATION DE VIANDE ROUGE, DE CAFÉINE ET DE SUCRE, JE MANGE DES LÉGUMES CUITS PLUTÔT QUE CRUS, JE PRÉPARE MES JUS DE FRUITS MOI-MÊME... J'ESSAIE DE LIMITER L'ACIDITÉ DE MON ESTOMAC CAR CELA ME FATIGUE ET ME DONNE DE L'ARTHROSE.



PATRICIA, 43 ANS, OFFICIER D'ÉTAT CIVIL, ROSHEIM (67)

«Je crée mes recettes de cuisine végétarienne»

Employée polyvalente dans une mairie, j'occupe différents postes (standard, instruction des dossiers de passeport ou de cartes d'identité…) et je me sens très affectée par l'agressivité des usagers au quotidien. **Le soir, pour me ressourcer, je cuisine.** Depuis quatre ans, je suis devenue végétarienne, alors je varie les produits frais (tomates, champignons, brocolis, haricots…) et je me prépare différentes salades, du houmous, des plats de légumes… Je ne suis jamais les recettes des magazines, j'invente les miennes. Et ce côté créatif me fait beaucoup de bien.

Mon truc en +

LA LITHOTHÉRAPIE. HYPERSENSIBLE, JE SUIS TRÈS RÉCEPTIVE AUX ÉNERGIES. JE CROIS AU POUVOIR DES PIERRES : JE PORTE TOUJOURS DES BRACELETS EN AMÉTHYSTE ET OBSIDIENNE POUR ME PROTÉGER DES ONDES NÉGATIVES ET ME SENTIR PLUS FORTE.

MICHÈLE, 72 ANS, FONCTIONNAIRE À LA RETRAITE, PARIS

«Je fais régulièrement du sport»

Je suis de nature anxieuse et je n'ai jamais eu un bon sommeil. Tout au long de ma vie active, je me suis sentie fatiguée. L'avantage de la retraite, c'est que je peux me reposer plus facilement. J'ai également commencé le sport sur le tard, à 68 ans. J'ai d'abord fait de la natation pendant deux ans mais depuis la Covid, je n'y suis pas retournée. J'ai trouvé un cours de gym douce près de chez moi qui me convient très bien car la prof s'adapte aux élèves. J'y vais deux voire trois fois par semaine. Même si je me sens fatiguée avant d'y aller, j'en ressors toujours beaucoup plus en forme. **Chaque jour aussi, je marche entre trente minutes et une heure.** Au début parfois, j'ai mal partout, et je me dis que je ne tiendrai pas cinq minutes. Et puis, au bout d'une demi-heure, je sens que ça circule mieux dans mon corps et je commence à ressentir une nouvelle énergie. Faire du sport le plus régulièrement possible améliore aussi énormément la qualité de mon sommeil.

Mon truc en +

ALLER AU THÉÂTRE. J'ADORE ÇA ! PARFOIS MÊME, JE VOIS TROIS OU QUATRE PIÈCES EN UNE SEMAINE. CELA M'OBLIGE À ME COUCHER PLUS TARD, MAIS LE LENDEMAIN, JE SUIS PLUS EN FORME, SURTOUT SI LA PIÈCE M'A PLU ET QUE J'AI PASSÉ UN BON MOMENT.

ISABELLE, 52 ANS, ANCIENNE NÉGOCIATRICE IMMOBILIÈRE (EN INVALIDITÉ DEPUIS 2020), SAINT-ÉTIENNE (42)

«J'essaie d'anticiper, je fractionne les activités et j'évite les situations de stress»

On m'a diagnostiqué un Syndrome de fatigue chronique (SFC) en 2018 qui m'a obligée à m'arrêter de travailler. Depuis, j'ai dû apprendre à gérer mon épuisement. Je suis devenue bénévole pour l'Association du syndrome de fatigue chronique*, où j'ai découvert le « pacing », une méthode pour mieux gérer sa fatigue grâce à des comportements plus adaptés et des objets ergonomiques qui simplifient la gestion du quotidien. Chaque matin, je commence par quelques minutes de cohérence cardiaque, et ensuite je limite ma consommation d'écrans. **J'ai aussi appris à ménager mon corps. Si j'ai un rendez-vous fatigant en perspective (marche, trajet en train, bruit…), je me repose avant et après.** Je fractionne également mes activités : lorsque je pars en vacances, je commence ma valise une semaine avant et je la remplis au fur et à mesure… J'essaie d'anticiper, d'éviter les situations de stress. Je fais aussi des listes tous les matins : j'inscris deux tâches importantes que je serai contente d'avoir effectuées, et d'autres que je pourrai différer en fonction de mon état. Ecrire la tâche et la barrer a quelque chose de très satisfaisant : cela enlève de la charge mentale.

Mon truc en +

DU « STENDO », CHEZ LE KINÉ. UNE FOIS PAR SEMAINE, CETTE TECHNIQUE DE DRAINAGE LYMPHATIQUE (EFFECTUÉE GRÂCE À UNE COMBINAISON MASSANTE) AMÉLIORE MA CIRCULATION SANGUINE ET ME REDONNE DE L'ÉNERGIE.

VALÉRIE, 50 ANS, DIRECTRICE D'UNE AGENCE DE TRANSPORT ROUTIER, SAINT-ÉTIENNE (42)

«J'ai appris à être bienveillante envers moi-même»

Je suis atteinte de la maladie de Crohn, donc la fatigue fait partie de mon quotidien depuis toujours. Pour ne pas lui accorder toute l'importance qu'elle voudrait bien prendre dans ma vie, je pratique le yoga et la méditation chaque matin, dès 6 h, quand tout le monde dort encore à la maison. Le yoga m'a sauvée. C'est presque devenu un médicament tant il me redonne de l'énergie. Heureusement que je peux compter sur ce moment de solitude du petit matin pour me ressourcer, parce que je suis hyper sollicitée dans mon travail. Le soir, d'ailleurs, **j'ai aussi besoin d'un moment de retour au calme avant de me coucher** : je préfère souvent m'isoler dans ma chambre pour lire, plutôt que de regarder la télé en famille. Avant, je me sentais coupable de prendre du temps pour moi mais j'ai appris à être bienveillante envers moi-même.

Mon truc en +

ÉCOUTER MES ÉMOTIONS. J'AI DÉCOUVERT QUE JE REFOULAIS TOUT CE QUE JE RESSENTAIS, CE QUI PROVOQUAIT DES RÉVEILS NOCTURNES, DES DOULEURS… QUAND JE SUIS TRISTE OU EN COLÈRE, J'OBSERVE LA MANIÈRE DONT CES ÉMOTIONS S'EXPRIMENT (MAL AU VENTRE…), JE LES ACCEPTE ET JE PEUX PASSER À AUTRE CHOSE.

DOCUMENTS PERSONNELS ; GETTY IMAGES/STOCKPHOTO, FRED GHIRARDI/STENDO