

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Les petits
secrets beauté des
jolies mains

-3 kilos illico

NOUVEAU, LE COACHING MINCEUR Femme actuelle

MENUS EXPRESS, GYM FACILE ET CONSEILS PERSO

MON JEAN, COMMENT
LUI DONNER UNE
TOUCHE PUNCHY

GRUPE PRISMA MEDIA

M 03271 - 1591 - F: 1,60 €



Le féminin le plus lu en france

N°1591 - DU 23 AU 29 MARS 2015

**Cuisine
de saison**

ÇA MIJOTE DANS LA COCOTTE

Santé
INSOMNIE, LES
BONNES MÉTHODES
POUR Y REMÉDIER

Salon, chambre, cuisine...

30 idées
futées spécial
gain de place

Attitude
JE NE COMPRENDS
RIEN AUX BLAGUES

Ça marche

5 JOURS POUR
DÉPASSER
SES PRÉJUGÉS

Diet

Je manque
de fer, je mange
quoi?

BEL:1.60€ - CH:2.90€ FS

Vos questions Nos réponses

Cette rubrique vous est dédiée. Nos spécialistes répondent à vos questions.

Par Charlotte Moreau, Marie-Christine Deprund et Cécile Abdesselam

J'adore le jogging. Mais on m'a dit que ce n'était pas bon pour la santé...

A hautes doses et à un rythme trop soutenu, le jogging peut effectivement être dangereux. C'est la conclusion d'un chercheur danois, qui a mené une grande étude sur plus de 5000 sujets, dont 1100 joggeurs et 413 sédentaires, pendant douze ans. Pour le Pr Schnohr, l'idéal serait de courir entre une heure et deux heures et demie, réparties sur trois séances dans la semaine. A une allure modérée: celle à laquelle on est capable de parler. En revanche, le risque de mortalité prématurée augmente avec le rythme de la course. La cadence lente du jogging représente déjà un exercice intense pour l'organisme. L'allure soutenue, répétée plusieurs années, peut endommager le système cardiovasculaire.



Posez vos questions

Vous avez une question concernant votre santé? Nos journalistes et nos experts sont là pour y répondre. N'hésitez pas à les solliciter par courrier ou à l'adresse e-mail: lectrices@femmeactuelle.fr.



Je travaille de nuit, de 22 heures à 7 heures. Comment m'alimenter?

Il est essentiel de garder une base de trois repas avec une collation pour éviter le grignotage. Dans *Le grand livre de l'alimentation* (éd. Eyrolles), le Dr Laurence Plumey, nutritionniste, donne ses recommandations: faites un repas complet entre 18 et 21 heures, avec entrée, plat, yaourt et fruit. Vers 2 ou 3 heures du matin, il est recommandé de prendre une collation riche en protéines pour booster la vigilance: un sandwich jambon-crudités par exemple, avec un yaourt et un fruit.

Ne zappez pas le petit déjeuner, entre 5 et 9 heures. Boisson chaude, laitage, pain ou céréales et un fruit, en évitant la caféine ou la théine. Si vous vous couchez juste après, prenez un déjeuner au réveil, autour de 14 heures, avec crudités, plat, laitage et fruit. Si vous réceperiez l'après-midi, le déjeuner doit avoir lieu autour de 11 heures.

Je suis allergique: comment aménager mon environnement?



Notre expert

Pierrick Hordé, auteur du « Livre noir des allergies », L'Archipel.

Ciblez d'abord les acariens qui nichent dans les poussières, impliqués dans 75% des allergies respiratoires. Aérez en toute saison une heure par jour, si possible tôt le matin ou après 20 heures le soir pour éviter la pollution de la circulation, et gardez la température à 19 °C. Attention à l'humidité: on achète un hygromètre et on veille à ce que le taux reste inférieur à 50. On évite les plantes vertes, vecteurs de moisissures. Côté produits ménagers, réduisez-les au minimum et passez l'aspirateur le plus souvent possible. Pas de parfums d'atmosphère sans avis du médecin (certains sont allergisants). Contre les pollens, difficile de se protéger. Au jardin, plantez des herbes aromatiques. Et taillez le gazon deux fois par semaine.

J'ai toujours mal au ventre avant mes règles. Que puis-je faire?

« Selon les principes de la médecine chinoise, le cycle a besoin d'un apport en chaleur pour se mettre en route », explique Bertrand Bimont, ostéopathe et praticien en médecine chinoise. Posez un gant de toilette chaud sous le nombril, et dans le dos, au niveau des lombaires. La chaleur fluidifie le sang et facilite la venue des règles. « Je conseille d'éviter les aliments "froids" en médecine chinoise (crudités et laitages), de consommer plutôt de la viande rouge et de forcer sur les épices. » Le geste qui soulage: des frictions sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, en insistant sur la partie gauche, au niveau de la rate.