



5 CONSEILS POUR UN VOL AGRÉABLE

Les longs vols en avion sont souvent durs pour le corps. Heureusement, il existe des moyens simples de rendre ce moment plus agréable. Les voici.

- > Boire au moins un verre d'eau à toutes les heures. Cela nous permet de rester hydratée et de réduire les effets de l'air sec dans les avions. On peut aussi utiliser un vaporisateur d'eau saline pour diminuer les désagréments de la sécheresse nasale.
- > Limiter notre consommation d'alcool, de café et de thé, car ces boissons diurétiques accentuent la déshydratation. Des études ont aussi montré que les effets de l'alcool augmentent en altitude et dans les environnements pressurisés.
- > Se lever et marcher un peu toutes les 60 ou 90 minutes pour prévenir la thrombose du voyageur. Rester sans bouger pendant de longues périodes peut favoriser la formation de caillots de sang dans les jambes.
- > Porter des vêtements amples pour être confortable et laisser l'espace sous le banc devant nous dégagé pour pouvoir allonger les jambes.
- > Profiter du vol pour dormir un peu, question d'arriver reposée à destination!

Sources: Aerospace Medical Association, Air Canada. Julie Leduc

LE STRESS DÉCLENCHE-T-IL LES MIGRAINES?

Les dossiers s'empilent sur le coin du bureau ou une dispute nous a mis les nerfs en boule... Les sources de stress ponctuent généreusement notre quotidien! Et pour les gens sensibles aux migraines, ces situations augmenteraient grandement les risques de maux de tête. Comment? Selon une étude menée récemment par Richard B. Lipton et son équipe du Montefiore Headache Center, c'est le moment de détente après la situation de stress qui serait l'élément déclencheur. En effet, après avoir suivi pendant trois mois 17 patients souffrant de migraine, il conclut que celle-ci frappe dans les 18 heures suivant la situation de stress, quand le taux de cortisol, une hormone sécrétée en grande quantité par notre corps en situation de stress, redescend à un niveau normal. Cette découverte confirme l'importance de savoir gérer son stress! Elle permet également d'envisager la possibilité d'agir en amont en prévoyant une médication avant que le mal de tête survienne et d'encourager un meilleur contrôle de nos élans de nervosité pour prévenir la migraine. Techniques de respiration, massothérapie et yoga, pourquoi pas? Catherine Bergeron

JUS ET SMOOTHIES VIVIFIANTS



Consommer davantage de fruits et légumes, être en meilleure forme, perdre du poids plus facilement, nettoyer son corps... toutes les raisons sont bonnes pour apprécier les breuvages santé! Trois livres qu'on a aimés.

① *Les Jus de Crudessence – Élixirs de vitalité*
David Côté, cofondateur et président de Crudessence, nous propose un livre joliment illustré et bourré de boissons élaborées selon les principes de l'alimentation vivante. Jus, nectars, smoothies et même une poignée de cocktails alcoolisés des plus appétissants. (Par David Côté, Les Éditions de l'Homme, 2014, 144 p., 24,95 \$)

② *Green Smoothies – La bible*
Ce guide renferme une soixantaine de recettes tonifiantes et hyper simples à réaliser, qui ne comportent que peu d'ingrédients. Un programme détox nous est également proposé. (Par Fern Green, Marabout, 2014, 160 p., 18,95 \$)

③ *Cocktails bien-être – 50 recettes faciles pour des cocktails sains et gourmands*
Clémentine, poire et cannelle; coco, menthe et ananas; kiwi, concombre et raisin... Une multitude de breuvages sains pour toute la famille! De page en page, l'avis de Mathilde Letassay, diététicienne, guide nos choix. (Par Sandrine Houdré-Grégoire et Mathilde Letassay, Larousse, 2014, 96 p., 14,95 \$) CB

