



Télé Star et vous



Béatrice Majeski
Chef de service adjointe

Bientôt le top départ des vacances. Pour des préparatifs et un trajet sereins, suivez nos conseils malins, comme ces exercices de détente à réaliser pendant le voyage, nos recommandations si vous emmenez votre animal... Et des astuces beauté. Bonnes vacances!



Télé Star & ma santé
avec Les CONSEILS de
Marina Carrère d'Encausse
Médecin et journaliste, Le Magazine de la santé sur France 5
www.allodocteurs.fr

Vacances Nos conseils pour voyager en forme et zen

La «route» vers notre lieu de villégiature paraît parfois très longue, que l'on soit en voiture, en bateau, en avion ou en train. Nos recommandations, et celles de la coach **Valérie Orsoni***, pour que le voyage passe comme une lettre à la poste. *Emmanuelle Blanc*



Contre le mal des transports : les médecines douces

Les enfants âgés de 2 à 12 ans et les femmes enceintes y sont les plus sensibles. Et quand, après les nausées, arrivent les vomissements, le voyage peut vite virer au cauchemar, pour le barbouillé et les autres passagers! Hormis les médicaments classiques (Nausicalm et Nautamine à partir de 2 ans, Mercalm à partir de 6 ans), qui ont l'inconvénient d'entraîner une somnolence, des solutions plus naturelles existent :

Le gingembre antinausée. Cette plante contient du shogaol et du gingérol, qui modulent les mécanismes responsables des nausées et des vomissements.

À boire. La recette de Valérie Orsoni, elle-même hypersensible aux transports: 250 ml d'eau pétillante agrémentée de 3 lamelles de gingembre frais + 1 bonne cuillère à soupe de sucre + 1/2 citron pressé. «On en boit 1 ou 2 gorgées avant le départ, puis toutes les 10 min.»

En chewing-gum: Sea-Band (4,90 € env. la boîte de 24, en pharmacie, parapharmacie et dans les magasins diététiques). «Évitez de les mâcher tout au long du trajet, au risque d'avoir des ballonnements.»

En gouttes: QuantaGinger (19,50 € le flacon de 50 ml, phytoquant.net). 10 gouttes 30 min avant le départ, à renouveler si besoin pendant le voyage.

En huile essentielle: Puresentiel Roller mal des transports (9 €, en pharmacie). Appliquer plusieurs fois sur les poignets avant le départ, frotter puis respirer lentement. À répéter durant le trajet en cas de nausée.

Le coaching nutrition de Valérie Orsoni: «Ne partez pas le ventre vide, sinon votre estomac va se remplir d'acidités qui, en cas de spasmes, vont rendre les vomissements plus douloureux», prévient-elle. L'experte en nutrition préconise donc un menu léger: poisson à la vapeur ou grillé, pommes de terre, une ou deux tomates avec un peu d'huile d'olive, et une banane en dessert.

L'homéopathie préventive Avec les comprimés Cocculine (Boiron, 4,40 € la boîte de 40, en pharmacie). 2 pour un adulte ou 1 pour un enfant, 3 fois par jour la veille et le jour du départ, renouvelables en cas de symptômes.

L'acupression. Des bracelets à porter à chaque poignet et dont la petite boule appuie sur le point d'acupuncture Nei-Kuan, en pharmacie.





Contre le stress : les solutions relaxantes

Turbulences en avion, mer houleuse en bateau, train bloqué en rase campagne, bouchon sur la route...

Avant le trajet, pensez nature

Les plantes ont des vertus antistress. La rhodiola permet de mieux résister aux angoisses passagères (Sériane Stress, 2 gélules durant les 3 jours précédents et le jour du voyage). Au rayon homéopathie, optez pour Zenalia, aux trois substances anti-anxiété (1 comprimé dès que l'on sent la pression monter, puis 1 autre en cas de besoin; Boiron, 5,50 € env. la boîte de 30, en pharmacie).

Pendant le trajet, pensez yoga

L'exercice respiratoire proposé par Valérie Orsoni peut être

réalisé facilement lors d'une pause sur une aire. «Assis(e), dos bien droit, yeux fermés, prenez une grande inspiration par le nez. Posez votre pouce droit sur la narine droite et expirez par la narine gauche. Inspirez par la narine gauche puis fermez-la avec l'index de la main droite, et expirez par la narine droite. Inspirez de nouveau par la narine droite et continuez 10 minutes.»



Le coaching bien-être de Valérie Orsoni

«La déshydratation augmente le stress, la fatigue et l'irritabilité. Prévoyez 1 à 2 litres par passager en voiture suivant la longueur du trajet, et même 1 litre toutes les deux heures dans l'avion, où l'on perd plus d'eau.»

Contre les douleurs musculaires et les troubles veineux : les bons exercices

«Vous n'êtes pas fait(e) pour être plié(e) en trois pendant des heures, une position qui complique en plus le retour veineux (remontée du sang appauvri en oxygène vers le haut du corps pour y être rechargé, ndlr)», rappelle Valérie Orsoni. Les bons gestes à adopter pendant votre voyage :

Étirez et assouplissez les muscles des cuisses et des fessiers

Assis(e) bien droit(e) sur le siège, placez la cheville droite sur le genou gauche et pressez celui-ci vers le bas avec la main droite. Penchez-vous un peu en avant et tenez la position 30 secondes à 1 minute avant de changer de côté.

Faites circuler le sang

Arrêtez-vous au moins toutes les deux heures pour marcher. «Rien n'interdit de circuler entre deux wagons dans le train, sur le pont du ferry ou dans une allée de l'avion.» Faites très régulièrement des exercices de rotation et de flexion-extension de la cheville.

Si vous avez des problèmes veineux

prévoyez des chaussettes ou des bas de contention adaptés. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. ●

L'exercice de Valérie Orsoni

«À chaque pause sur la route, enchaînez les grandes inspirations pour renouveler votre air intérieur et déstresser. En train, bateau ou avion, n'attendez pas l'arrivée pour faire cet exercice!»

*LeBootCamp.com



L'ÉCLAIRAGE de Marina Carrère d'Encausse

SI VOUS PARTEZ À L'ÉTRANGER, PENSEZ À :

- ▶ Demander une carte Vitale européenne si vous voyagez dans un des pays de l'Union. Attention, il faut une quinzaine de jours pour l'obtenir. Le plus simple est de la commander en ligne sur le site de sa Caisse d'assurance maladie.
- ▶ Demander une ordonnance précisant le nom des produits en «dénomination commune internationale» (DCI), si vous prenez des médicaments. Vous serez alors assuré de trouver le bon médicament quel que soit le pays visité. L'ordonnance doit être remplie et certifiée par votre médecin.

Pensez-y, sinon la tension va monter!

- Les papiers de voiture et ceux de toute la famille, surtout si l'on passe une frontière, sans oublier la carte Vitale, la carte de crédit, etc.
- Les clés de la maison louée ou le dossier complet des réservations sur place, avec noms et coordonnées des interlocuteurs.
- Les médicaments de toute la famille en quantité suffisante et avec les ordonnances de ceux qui sont sur prescription.