ici Paris

PAYS : France
PAGE(S) : 30-31
SURFACE : 180 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION : (392588)
JOURNALISTE : Ëglantine Grigis

► 31 décembre 2014 - N°3626

LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

BONNES RESOLUTIONS Une année au top !

Voici les quatre clés qui vous aideront à passer 2015 sous le signe de l'énergie…

J'OPTIMISE ma protection cellulaire

Infections à répétition, inflammations chroniques, vieillissement prématuré… Ces troubles sont signe d'un stress oxydatif majeur. « L'oxydoréduction est la base de l'énergie de nos cellules, commente le naturopathe Daniel Kieffer, auteur de *Naturopathie pratique* (Jouvence). Cependant, lorsque l'oxydation est plus importante que la réduction, un déséquilibre s'installe : c'est le stress oxydatif. » Il est favorisé par certains facteurs : tabagisme, stress, expositions aux UV… La solution ? Apporter les bons nutriments (vitamines A, C, E, sélénium, zinc, resvératrol, coenzyme Q 10…) à nos cellules. D'abord par l'alimentation : fruits et légumes, surtout les fruits rouges, baies, prunes, pommes, agrumes, raisin… Ainsi que les tomates, artichauts, patates douces, choux… Côté épices, on pense curcuma, cannelle, gingembre… On prend des compléments alimentaires antioxydants si l'alimentation ne suffit pas à couvrir nos besoins (c'est souvent le cas). On peut faire une cure d'un ou deux mois deux fois par an. Mais le mieux est de consulter un thérapeute (naturopathe, micronutritionniste) pour des conseils personnalisés.

A lire ***En bonne santé grâce à la micronutrition***, Laëtitia Agullo et Dr Didier Chos, *Albin Michel*

J'ADOPTE la slow attitude

Toujours en train de courir ? De consulter compulsivement vos SMS et mails, y compris le week-end ? Adoptez la slow attitude. Rassurez-vous, cela ne signifie pas avoir une vie ultra-austère et devenir 100 % vegan (qui n'utilise rien en provenance d'animaux, ndlr). Il s'agit de profiter de l'instant présent. De ne plus être en permanence en pilotage automatique. Bref, d'être plus heureux. Selon une récente étude (l'Observatoire du bonheur/CSA, novembre 2014), deux tiers d'entre nous estiment que le bonheur est une question de volonté. Alors, on s'y colle ! On apprend à mieux gérer son temps (au besoin, on fait des listes avec nos priorités) et on n'hésite pas à dire non quand il le faut (ce dîner avec ces gens que vous n'appréciez pas, eh bien, zappez-le !). Côté conso, on se fait plaisir, sans pour autant sombrer dans la consommation à outrance. On éteint son portable de temps à autre, et on passe moins de temps sur les réseaux sociaux… Les bénéfices ? Plus de temps pour soi et pour ceux qu'on aime. Et l'impression d'avoir une vie plus authentique.

A lire ***Mettez de la légèreté dans votre vie***, Laurent Bertrel, *Albin Michel*

JE NAGE en m'amusant

Parfois on en a marre d'enchaîner les longueurs ! On pense aux accessoires aquatiques qui permettent d'accroître la surface de travail, donc la résistance de l'eau et le nombre de muscles sollicités pendant l'effort. De plus, certains (frites, ceinture de flottaison) augmentent la flottabilité. On peut associer plusieurs accessoires : pull buoy et minipalmes. Résultats : une meilleure flottaison et un travail efficace de battements de jambes. On se muscle les cuisses, les fesses, les abdos… « Dans un centre aquatique, on peut aussi faire des exercices en statique », précise Cyril Chapron, responsable pédagogie et développement chez Récréa. Par exemple, debout, doté de gants palmés, on fait des ciseaux de jambes sur place, avec des mouvements de bras opposés pour un meilleur équilibre. On sollicite ainsi le haut et le bas du corps. Si vous préférez un cours collectif, testez le body palm, un cours qui associe des exercices en position horizontale et verticale (liste des centres sur *http://récréa.fr*).

Tous droits de reproduction réservés

ici Paris

PAYS : France
PAGE(S) : 30-31
SURFACE : 180 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION : (392588)
JOURNALISTE : Ëglantine Grigis

► 31 décembre 2014 - N°3626

JE GERE mon stress au quotidien

Le stress engendre des tensions mais aussi des maux de tête, maux de ventre… Pour le tenir à distance, on se laisse coacher par Stéphanie Marécaux, sophrologue, membre de la Société française de sophrologie* et formatrice en développement personnel. Asseyez-vous confortablement sur une chaise, pieds écartés à la largeur du bassin, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, mains sur les cuisses. Fermez les yeux. Sentez vos pieds en contact avec le sol et les zones d'appui avec le siège (cuisses, fesses, dos…). Prenez conscience de votre respiration sans chercher à la modifier. Puis, faites cinq à dix respirations abdominales, les deux mains placées sous le nombril. Inspirez par le nez sans forcer : le ventre se gonfle et pousse vos mains ; expirez profondément par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille : le ventre se contracte. Sentez votre ventre qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Revenez à une respiration naturelle, les mains à nouveau sur les cuisses. Prenez ensuite une minute environ pour accueillir les sensations nouvelles (fourmillements, lourdeurs…) et apprécier le calme qui s'installe. Puis prenez deux grandes respirations (comme deux bols d'air). Commencez à remuer doucement la tête, les pieds, les mains… Et, ouvrez les yeux. Ayez recours à cet exercice (cinq minutes) une à deux fois par jour, ou dès que vous sentez le stress monter ! ●

A lire ***La Sophrologie pour les nuls***, Cindy Chapelle, *First Ed.**

* *www.sophrologie-francaise.com* (annuaire de sophrologues en ligne)

quoi de neuf…

LA FATIGUE CEREBRALE, ÇA CONCERNE AUSSI LES ENFANTS ! Pour les aider à mieux se concentrer, voici une solution buvable, qui recèle des oméga-3, du fer, de la vitamine B 3, de la vitamine D… Les oméga-3 sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. Or, bien souvent l'alimentation ne couvre pas nos besoins ! Le plus ? Ce produit ne contient ni colorants ni édulcorants. Dès 6 ans.

Alvityl Concentration, **11,40 €** les 150 ml. En *pharmacies*

CE SOIN RAVIRA LES PEAUX SUJETTES AUX ROUGEURS puisqu'il les traite et les camoufle tout à la fois ! Côté traitement, c'est l'extrait de marron d'Inde qui entre en scène : il améliore la microcirculation cutanée. Les rougeurs sont, quant à elles, camouflées grâce à une coloration verte, qui laisse la place à une teinte dorée (pigments encapsulés) s'adaptant à votre carnation. Au final, un teint unifié !

Crème anti-rougeurs **Mary Cohr**, **32 €** les 15 ml. *www.marycohr.com*

EGRATIGNURE, SECHERESSE SEVERE, BRULURE… Une peau fragilisée a besoin d'un nettoyage infiniment doux. Gorgé d'actifs antibactériens (cuivre, zinc, manganèse) et de provitamine B5, ce gel lavant à la texture soyeuse remplit parfaitement sa mission. On peut l'utiliser pour le visage (y compris le cuir chevelu) et le corps. Sans paraben, sans parfum et sans savon, il convient aussi aux tout-petits.

Cicaplast gel lavant B5 **La Roche-Posay**, **8,60 €** les 125 ml. En *pharmacies* et *parapharmacies*

LES ONGLES RONGES ? Inesthétique. Pas seulement. Cette compulsion due au stress peut aussi entraîner des douleurs liées aux microlésions, voire déformer l'ongle. Ce vernis invisible à la formule amère vous empêchera de succomber à la tentation de l'onychophagie ! Il s'enlève avec un dissolvant classique. Et peut être utilisé par les hommes et les enfants de plus de 3 ans.

Vernis stop ongles rongés **Mercurochrome**, **9,90 €** les 9 ml. En *GMS*

Tous droits de reproduction réservés