MODES & TRAVAUX

PAYS : France
PAGE(S) : 45-46
SURFACE : 156 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION : 418376

► 1 août 2015 - N°1377

LA PÉRIODE DES VACANCES EST IDÉALE POUR SOUFFLER ET REMETTRE LES COMPTEURS À ZÉRO. SANS RIEN SACRIFIER AU PLAISIR, ÉVIDEMMENT.

Par Christine Angiolini

L'été, les journées s'étirent et la lumière est belle. Notre humeur se fait plus légère. « C'est le moment idéal pour stopper notre rythme fou », dit Laurent Bertrel, coach, sophrologue et auteur de « Mettez de la légèreté dans votre vie » (éd. Albin Michel). Encore faut-il parvenir à lâcher prise et adopter les bons comportements. Petit mémo pour mieux prendre soin de soi et revenir en pleine forme…

Nutrition, sport, sommeil…

J'adopte les bons RÉFLEXES DÉTOX

Je me déconnecte du virtuel

On est tellement habitué à regarder nos mails et textos toutes les 10 minutes que l'on n'a même plus conscience que c'est chronophage. « Cela active aussi les hormones du stress, ce qui nous donne le sentiment d'être submergé », souligne Laurence Roux-Fouillet, auteure de « Ralentir » (éd. Ixelles). Le comble quand on est en vacances ! On n'hésite pas à éteindre son portable, pour mieux profiter des instants précieux : la lecture d'un bon roman, une balade bucolique… On évite de passer trop de temps sur les réseaux sociaux (non, on ne ratera rien d'important !). Décrocher des nouvelles technologies vous rend nerveuse ? Suivez le conseil du coach Laurent Bertrel : en position assise ou allongée, inspirez par le nez (votre ventre se gonfle) et expirez par la bouche (votre ventre se dégonfle). En soufflant, prononcez intérieurement « Je suis calme », tout en allongeant les syllabes (« Je suiiiiiis calllllme »).

J'écrase ma cigarette

« Si vous partez en vacances dans un environnement non-fumeur et que vous faites des activités physiques, cela peut-être intéressant d'en profiter pour lâcher le tabac », explique le Dr Béatrice Le Maître, tabacologue et auteure de « Le Tabac en 200 questions » (éd. De Vecchi). Prenez conseil auprès de votre médecin avant de partir et emportez dans votre trousse de voyage des patchs ou des substituts nicotiniques. Vous pouvez aussi passer à la e-cigarette, a priori moins nocive que le tabac. Choisissez un e-liquide suffisamment dosé, et à votre goût. N'essayez pas de passer trop vite au dosage inférieur, mais faites des paliers de deux mois. Les Fleurs de Bach® Original (famadem.mc) peuvent vous aider à décrocher : « Prenez Walnut, la fleur qui aide à s'adapter aux changements (4 gouttes, 4 fois par jour pendant 3 semaines), conseille Nathalie Sacreste, naturopathe et conseillère Fleurs de Bach® Original.

PETIT EXERCICE POUR VOUS SENTIR BIEN

Je me libère de la tyrannie du mental avec l'exercice « soufflez votre nuage noir », de Laurence Roux-Fouillet. Asseyez-vous. Inspirez et expirez pendant 5 secondes. Soyez attentive au passage de l'air dans votre nez et votre gorge. Imaginez qu'il s'agit du ressac. Après 2 minutes, inspirez doucement, et lors de l'expiration, imaginez que vous laissez sortir de la fumée (tout ce qui sature votre mental ici et maintenant). Au fil des expirations, un nuage se forme devant vous. Lorsque vous avez évacué tout ce qui vous encombre, prenez une grande inspiration et expirez en poussant ce nuage au loin.

Tous droits de reproduction réservés

MODES & TRAVAUX

PAYS : France
PAGE(S) : 45-46
SURFACE : 156 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION : 418376

► **1 août 2015 - N°1377**

Je scrute mon sommeil **et je dors mieux**

La plupart du temps, on a besoin de 7 à 8 heures de sommeil pour être en forme. Mais pour certaines personnes, c'est plutôt 9 et plus (grands dormeurs), alors que pour d'autres, moins de 6 heures suffisent (petits dormeurs). « Si, dans la journée, vous n'êtes pas fatiguée et que vos performances ne sont pas diminuées, vous avez votre compte de sommeil », dit le Dr Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm et auteure de « Mieux dormir et vaincre l'insomnie » (éd. Larousse). Le sommeil est en effet réglé par une horloge biologique propre à chacun. Pour cette spécialiste, il est judicieux de dormir plus que ses besoins physiologiques la première semaine des vacances, fatigue oblige. Ensuite, observez votre rythme de sommeil. Pour ce faire, réveillez-vous naturellement, sans alarme. Tenez un agenda sur dix jours (nombre d'heures de sommeil, heure de lever, heure de coucher) et faites la moyenne de chacun de ces paramètres. À la rentrée, vous ferez un compromis entre ces besoins et vos impératifs quotidiens. Par ailleurs, faites une sieste de 15 minutes après le déjeuner. Si vous êtes du genre insomniaque, misez sur l'huile essentielle de mandarine rouge, très efficace. Le soir, appliquez-en trois gouttes sur vos poignets que vous frotterez l'un contre l'autre. Le jour, prenez-en dans votre sac pour pouvoir respirer profondément cette HE à même le flacon (pas plus de trois fois).

Suivez les bons guides !
L'été est la période idéale pour sculpter sa silhouette en pleine nature et glisser dans son assiette des aliments à densité nutritionnelle élevée.
- « Objectif un corps canon ! », de L. Woodward, éd. Leduc.s.
- « La Meilleure Façon de manger », de A. Houlbert et T. Souccar, éd. T. Souccar.

Je retrouve un **équilibre alimentaire**

Bien manger, c'est d'abord choisir les bons aliments. « Renouez avec une alimentation la plus brute et la moins transformée, afin d'apporter à votre corps un maximum de vitamines, minéraux et antioxydants », explique Angélique Houlbert, directrice de l'ouvrage « La Meilleure Façon de manger » (éd. Thierry Souccar). Faites la part belle aux fruits et légumes de saison. Pensez aux végétaux riches en caroténoïdes (melons, abricots, mangues, tomates, carottes…), qui accélèrent le bronzage. Pour votre goûter, misez sur les oléagineux (noix, amandes, noisettes), riches en protéines, bons acides gras et fibres. Faites des repas végétariens 1 ou 2 jours par semaine. Troquez les protéines animales (viandes, poissons et œufs) contre des céréales et légumineuses. Côté sucres, privilégiez les aliments à faible index glycémique (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses) et évitez les céréales raffinées (pain blanc, riz blanc…). Usez et abusez des herbes aromatiques, des exhausteurs de goût (naturels), bourrés d'antioxydants.

Je fais plus **de sport**

Profitez au maximum des sports de plein air, qui permettent d'augmenter votre capacité cardiaque et pulmonaire. Restez dans le plaisir et ne vous focalisez pas sur les performances. « Soyez consciente de vos possibilités physiques et demeurez à l'écoute de vos sensations », conseille Lucile Woodward, coach sportive et auteure de « Objectif un corps canon ! » (éd. Leduc.s). Faites corps avec votre environnement : randos ou sports d'eaux vives à la montagne, stand up paddle sur un lac… N'hésitez pas à tester de nouvelles activités, ne serait-ce que pour solliciter d'autres muscles : « Si vous êtes une joggeuse, faites de la natation pour muscler le haut de votre corps », explique la coach. Dans votre valise, glissez des accessoires légers et essentiels (Planet-fitness.fr et Go-sport.com) : un élastique (avec numéros) pour muscler vos fessiers, une corde à sauter pour travailler le cardio et les jambes, des poignées pour sculpter vos bras… Faites 10 minutes d'exercices par jour (de préférence le matin, au lever), histoire de démarrer la journée de façon dynamique !

Tous droits de reproduction réservés