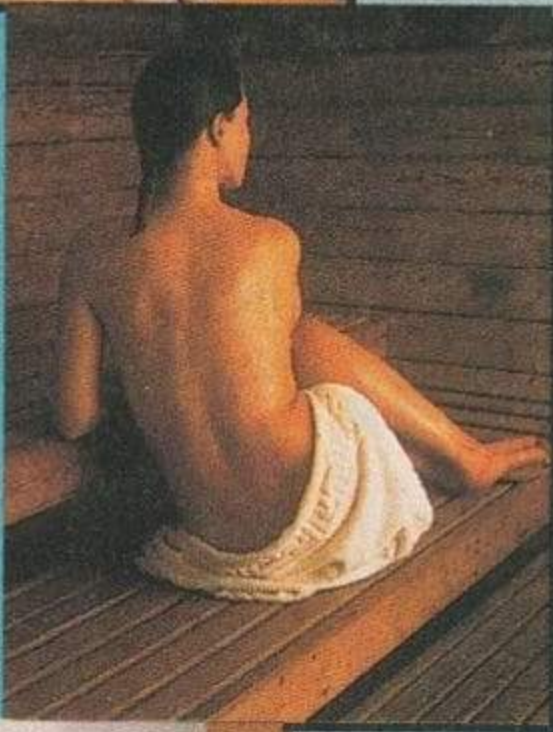


BELLE ET BIEN tout l'hiver !



■ Les gestes
qui déstressent*

■ Les soins câlins

■ Les loisirs
qui font du bien

■ A garder :

le guide du sommeil
naturel

Vous êtes une femme active. Les journées sont toujours trop courtes. Vous courez d'un endroit à l'autre, faites mille choses à la fois... Bref, vous n'avez pas une minute pour souffler ! C'est dans ces moments-là que le stress fait son apparition. Migraine, fatigue, anxiété, irritabilité, douleurs du dos, problèmes digestifs... autant de troubles dont vous aimeriez vous débarrasser. La Gymnastique holistique (dite aussi méthode du docteur Ehrenfried) peut vous y aider. Du grec « holos », qui signifie « le tout », cette discipline est basée sur des mouvements simples qui respectent votre rythme et sont faciles à intégrer dans votre emploi du temps. En rétablissant votre équilibre intérieur, vous vous sentirez ainsi plus efficace dans la vie de tous les jours. Alors, adoptez vite ces bons réflexes de la forme... que ce soit chez vous, dans les transports ou au bureau !

* Avec l'amicale complicité de Florence Alibrand, kinésithérapeute et praticienne en Gymnastique holistique à Paris

LE MATIN
A LA MAISON

Réveillez-vous en



L'EFFET
BENEFIQUE

Tirer la langue
donne une meilleure
oxygénation,
défroisse le visage
et améliore
l'éclat du teint

Devant le miroir

Profitez de votre passage à la salle de bains pour réaliser ce petit exercice. Face au miroir, ouvrez grand la bouche et tirez la langue à plusieurs reprises. Cela détend la mâchoire, fait bâiller et saliver... signes de détente !



DOUCEUR

Avant de vous lever

Rejetez les réveils brutaux ! Programmez votre radio-réveil dix minutes plus tôt et prenez le temps de bien vous étirer. Allongée sur le dos, ramenez les genoux vers la poitrine, une main sur chaque genou. A l'expiration, tirez-les vers vous. Renouvelez le mouvement. Et ne résistez pas à l'envie de bâiller avant de poser un pied sur le sol, ce serait aller contre nature...

L'EFFET BENEFIQUE

S'étirer le matin

dérouille

les articulations

et permet de partir

du bon pied !

La respiration, baromètre de notre état émotionnel, joue un rôle fondamental pour le maintien de la vie. Aussi, notre rythme respiratoire est différent suivant les situations, l'heure de la journée et notre état de fatigue ou de stress. Au cours de notre sommeil, il se ralentit. C'est pourquoi, au réveil, il est bon de se ménager une « phase de passage » pendant laquelle le corps se remet progressivement en route. On ne peut passer, sans transition, de huit heures d'inactivité à l'agitation. Pour démarrer la journée en douceur, voici trois exercices à pratiquer dans votre lit, puis dans la salle de bains !

En vous brossant les dents

Debout, les pieds parallèles, placez une balle de tennis sous un pied en gardant le talon au sol. Tendez votre genou et repliez les orteils comme si vous vouliez saisir la balle. Puis déployez-les en les écartant. Faites le même exercice avec l'autre pied.

L'EFFET BENEFIQUE

Faire rouler

une balle de tennis

sous le pied

active la circulation

de retour dans

les jambes et favorise

la tonicité.

DES ACTIVITES 100 % PLAISIR !

Chanter, danser, s'occuper de soi : c'est l'idéal pour être de meilleure humeur, plus disponible... bref, bien dans sa peau. A vous de jouer !

LES LOISIRS QUI EUPHORISENT

Le chant pour faire son plein d'énergie

En chœur, ou à tue-tête dans sa salle de bains, chanter est une activité physique qui apporte à la fois plaisir et détente, qui renforce la confiance en soi et rend légèrement euphorique. C'est logique : chanter recharge le corps en énergie, permet de se concentrer sur son souffle, sa respiration, en prenant de bons appuis au sol. Pour trouver une chorale ou un cours particulier, renseignez-vous dans les mairies et les associations. ▷

PENDANT
LE TRAJET

Conservez votre CALME

Les embouteillages, les ralentissements, les pannes, les imprévus, les retards... sont autant d'aléas dans les transports qui vous font perdre votre temps et votre patience. Et font monter la tension... Que vous vous déplaciez en voiture, en bus ou en métro, voici deux exercices à effectuer pour arriver détendue au travail.

En voiture

Profitez des arrêts ou des feux rouges pour éliminer la tension dans les épaules. Assise face au volant, attrapez avec la main droite votre trapèze gauche (le

muscle situé sur le haut et l'arrière de l'épaule). Le bras gauche, posé sur le volant, est détendu. Maintenez le trapèze à pleine main et faites des petits cercles avec l'épaule. Cela procure la même sensation qu'un massage. Recommencez avec le trapèze droit.

En bus ou en métro

Debout, essayez de prendre conscience de vos orteils : comptez-les un à un en bougeant. Cherchez ensuite à vous grandir. Pour cela, tout en gardant la mâchoire bien détendue, prenez appui sur vos pieds, contractez les abdominaux ainsi que le périnée, et redressez le dos, puis la nuque en imaginant qu'un fil au sommet du crâne vous tire vers le haut !



La danse pour le plaisir de se défouler

A deux (salsa, tango, danses de salon) ou en solo (danse du ventre, africaine...),

la danse fait de plus en plus d'émules. Excellente pour le physique comme pour le moral, c'est un bon moyen de se muscler, de s'assouplir, de se défouler



RICHARD RADSTONE/PIX

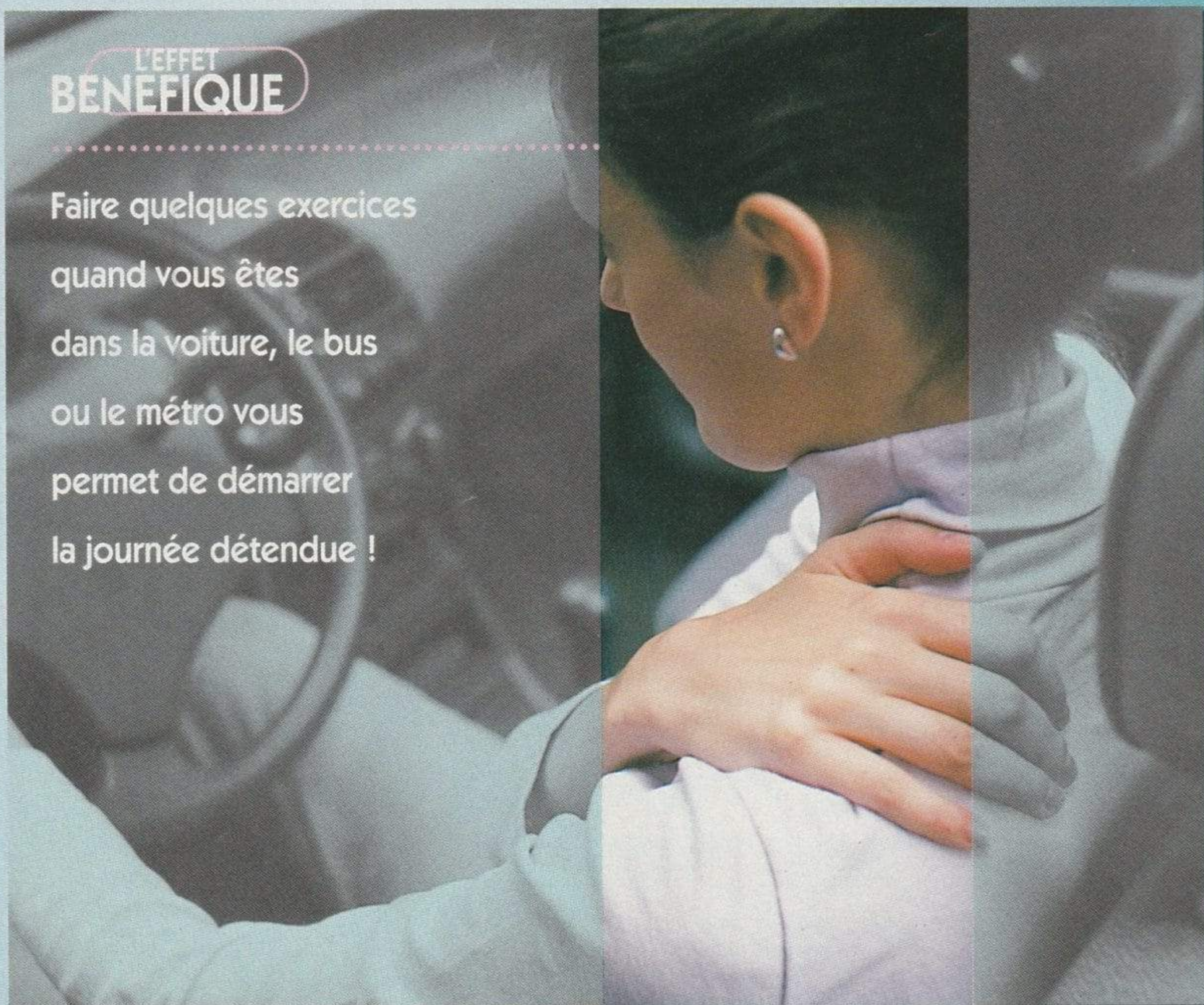
tout en se faisant plaisir. Fédération française de danse, tél. 01.40.16.53.38 ; fédération de danses latino-américaines et danses de salon, tél. 01.40.40.73.60 ; studio Harmonic, tél. 01.48.07.13.39.

Les claquettes pour trouver le bon rythme

Popularisées par les comédies musicales américaines, leur pratique demande beaucoup de technique. Cette discipline compte une cinquantaine de pas différents et son apprentissage se fait au rythme de vieilles rengaines jouées au piano. Les hanches, les genoux et les chevilles sont les parties du corps les plus sollicitées. Renseignez-vous dans les mairies et les associations. ▷

L'EFFET BENEFIQUE

Faire quelques exercices quand vous êtes dans la voiture, le bus ou le métro vous permet de démarrer la journée détendue !



DANS LA JOURNÉE
AU TRAVAIL

Atténuez les TENSIONS

Manque de temps, dossiers qui s'accumulent, téléphone... Qui a dit que « le travail, c'est la santé » ? Aujourd'hui, tout le monde sait que le travail est l'un des principaux facteurs de stress. Selon un sondage CSA, 72 % des salariés souffrent de ce mal des temps modernes. Aussi, pour mieux gérer les conflits liés à votre emploi et rester en pleine possession de vos moyens, n'hésitez pas à pratiquer ces quelques exercices aussi souvent que vous en ressentirez le besoin. Si vous travaillez en « open space », ces grands bureaux regroupant des dizaines de personnes, isolez-vous, par exemple dans les toilettes de l'entreprise...

Avant une réunion

Vous pouvez effectuer ces deux mouvements...

■ Debout, les pieds bien à plat sur le sol, bras relevés, saisissez un poignet et tirez sur le bras. Recommencez le mouvement avec l'autre bras.

■ Debout, dos droit, pieds joints, mains posées à plat sur le sacrum. A l'expiration, contractez les abdominaux et le périnée, tout en rapprochant les coudes l'un de l'autre.



L'EFFET BENEFIQUE

En améliorant
la ventilation
du haut
des poumons,
ces étirements,
apportent
une bouffée d'air
tonifiante
et euphorisante.

LES TECHNIQUES QUI FONT DU BIEN

L'aquagym, pour se muscler sans effort

La gymnastique dans l'eau permet de se muscler et de s'assouplir. Avantage : tout le corps travaille sans risque de blessures, ni de douleurs articulaires, car il est en apesanteur. On se muscle le dos, la poitrine, les cuisses et les fessiers, les bras et les abdos avec des accessoires (frite, pullboy, planche), ou en utilisant uniquement la résistance de l'eau. Dans les mairies ou à Allo sports, tél. 01.42.76.54.54.

Le watsu, pour se faire bercer comme un bébé

Contraction de water (eau) et shiatsu, cette discipline, qui a vu le jour en Californie en pleine période new age, a débarqué il y a peu de temps sous nos latitudes. Ce genre de shiatsu dans l'eau associe relaxation profonde, étirements et pressions sur les points d'acupuncture du corps. Le tout avec une dimension psy : le praticien vous berce dans l'eau, comme un bébé, en soutenant votre nuque et vos jambes pour un total

bien-être.
Centre pilote :
Thalasso de
La Baule-les-
Pins, tél.
02.40.11.33.11. ▶



Avant de prendre une décision importante

Debout, sur un pied. Levez une jambe vers l'arrière, en la pliant légèrement. Fléchissez la jambe d'appui, en gardant le dos droit, jusqu'à sentir une butée dans la cheville. Quand l'équilibre est assuré, penchez-vous en avant et relâchez la tension de la tête et des bras.

L'EFFET BENEFIQUE

Lorsque votre stabilité physique est améliorée, vous retrouvez l'équilibre psychique qui peut vous aider à aborder avec sérénité les situations difficiles.



VINCENT BESNAULT/PIX

Le stretching, pour s'assouplir en douceur

Discipline à part entière, il peut être pratiqué par tous. Les échauffements,

progressifs, sont suivis de mouvements d'étirement de chaque partie du corps. Les exercices musculaires se font en douceur sans jamais forcer, par petites séries. Ils apportent un véritable bien-être parce que le corps travaille en souplesse. Clubs de gym et à Allo sports, tél. 01.42.76.54.54.

Le yoga pour trouver son harmonie

De nouveau très à la mode, le yoga regroupe différentes tendances : le hatha yoga (ou yoga du corps), le raja yoga (davantage axé sur la méditation), le power yoga (ou ashtanga yoga plus dynamique). Quelle que soit la technique, le travail porte sur le corps, le souffle, le rythme et la concentration. Fédération française de hatha yoga, tél. 01.45.44.02.59. Association Samasthiti, tél. 01.44.07.31.33. Institut Eva Ruchpaul, tél. 01.44.90.06.70.



MODES
& TRAVAUX
PENSE
A VOUS

Nos cadeaux à gagner

106 gammes de maquillage « Yria » avec une Ombre Rayonnante fard à paupières Trio, un mascara Cils Souplesse et un Rouge à Lèvres Rayonnant, Yves Rocher



→ **Vite !
Rendez-vous
page 194**

OFFRE VALABLE
DU 23/10/01 AU 12/11/01

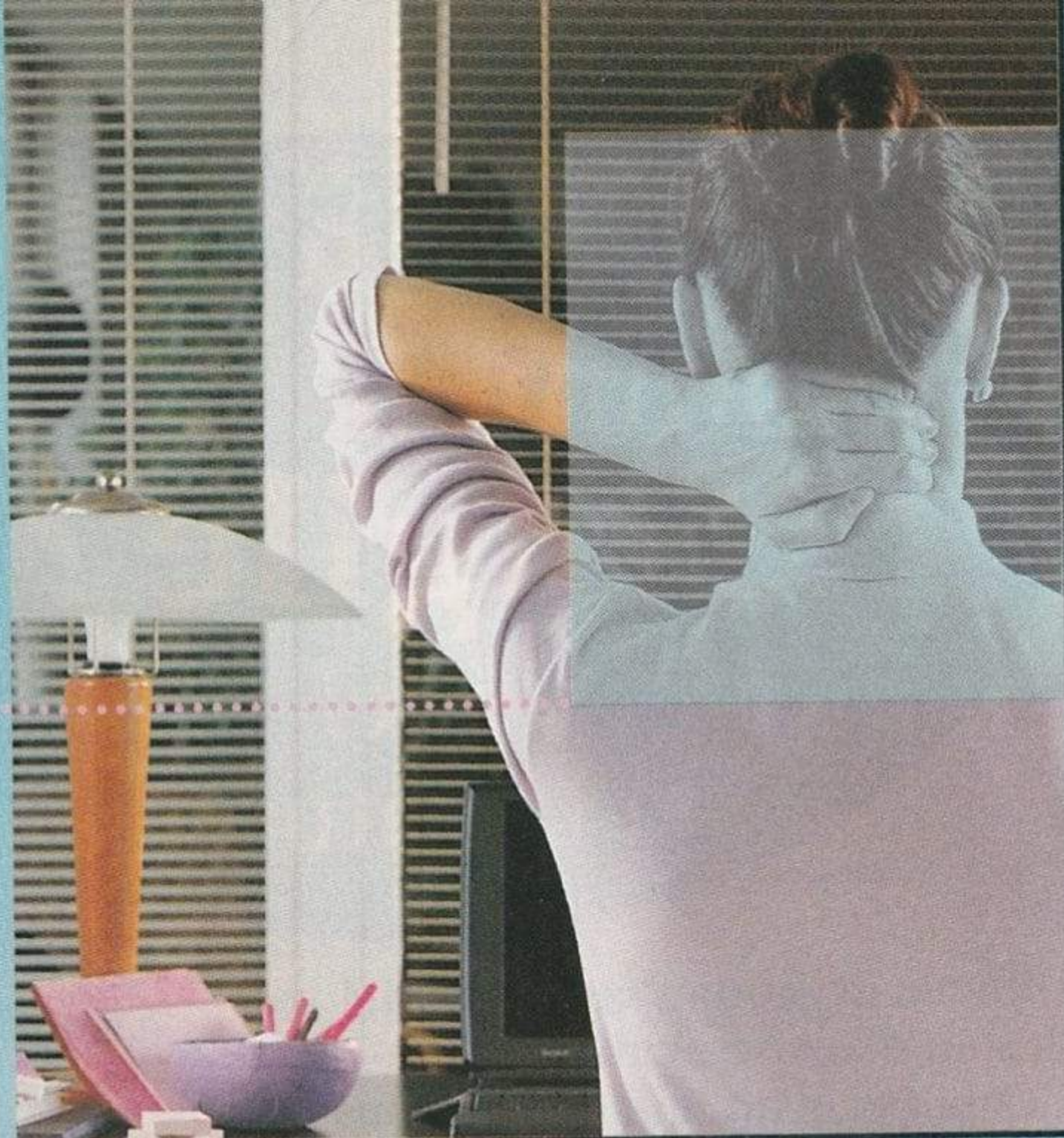
Si vous travaillez devant un ordinateur, vous avez peut-être souvent la désagréable impression d'avoir la tête trop « pleine » et la vue qui baisse. Ces deux exercices vous soulageront.

Devant l'ordinateur

La méthode du palming, créée par le Dr Bates (spécialiste de la rééducation des yeux), a été reprise par le Dr Ehrenfried pour soulager la vue. Elle est aussi utilisée par les personnes qui lisent beaucoup. Cachez vos yeux derrière vos paumes de mains creusées, attendez à peu près trois minutes, puis ouvrez-les progressivement en clignant les paupières.

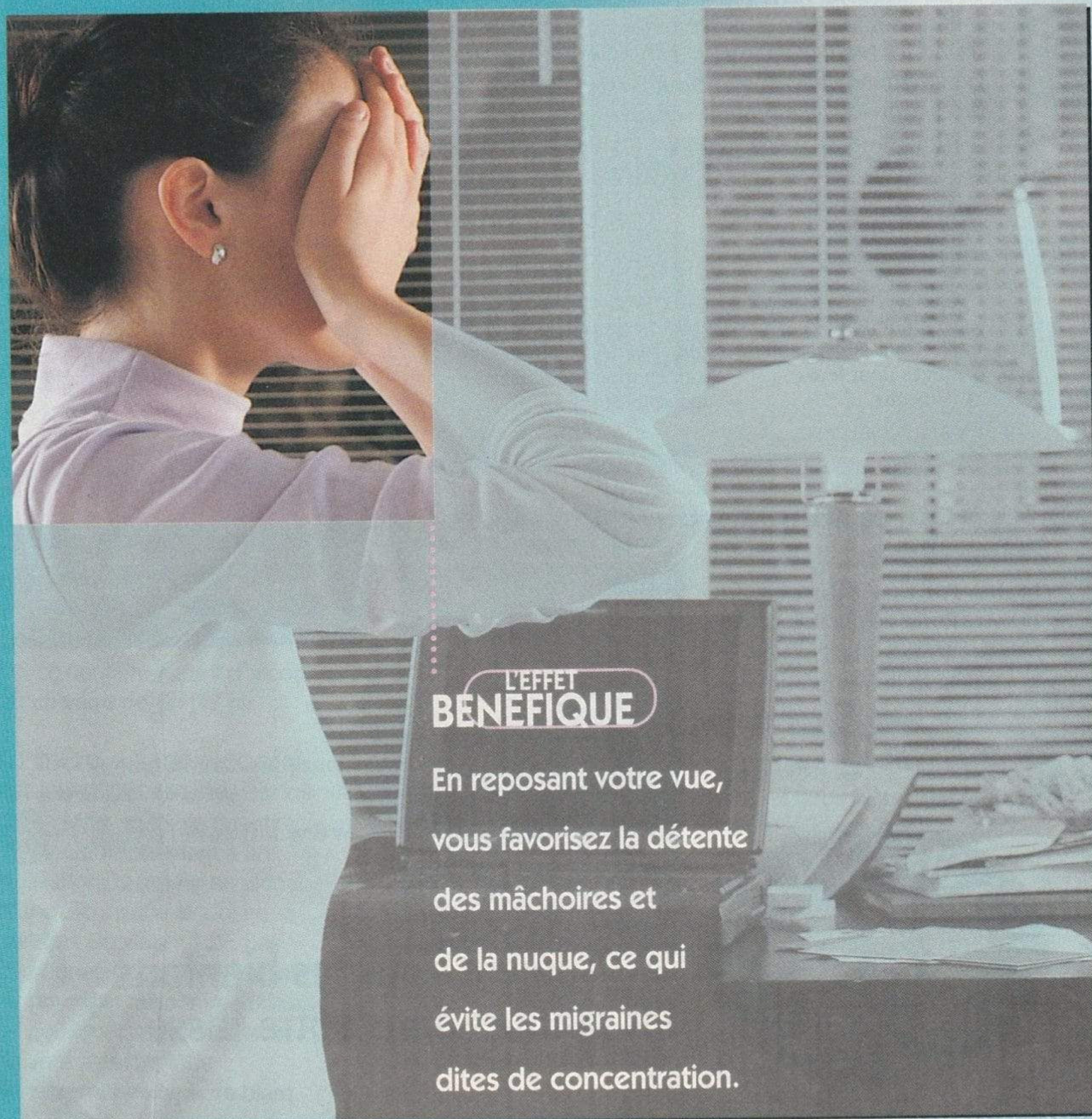
L'EFFET BENEFIQUE

Réactiver la circulation sanguine du crâne facilite la disparition des maux de tête.



Assise à votre bureau

Les pieds à plat sur le sol, le dos bien à la verticale, saisissez avec une main la peau de votre nuque, comme si vous attrapiez un chaton ! Hochez doucement la tête de façon à faire des petits « oui », puis des petits « non ».



L'EFFET BENEFIQUE

En reposant votre vue, vous favorisez la détente des mâchoires et de la nuque, ce qui évite les migraines dites de concentration.

LES SOINS QUI CHOUCROUT LE CORPS

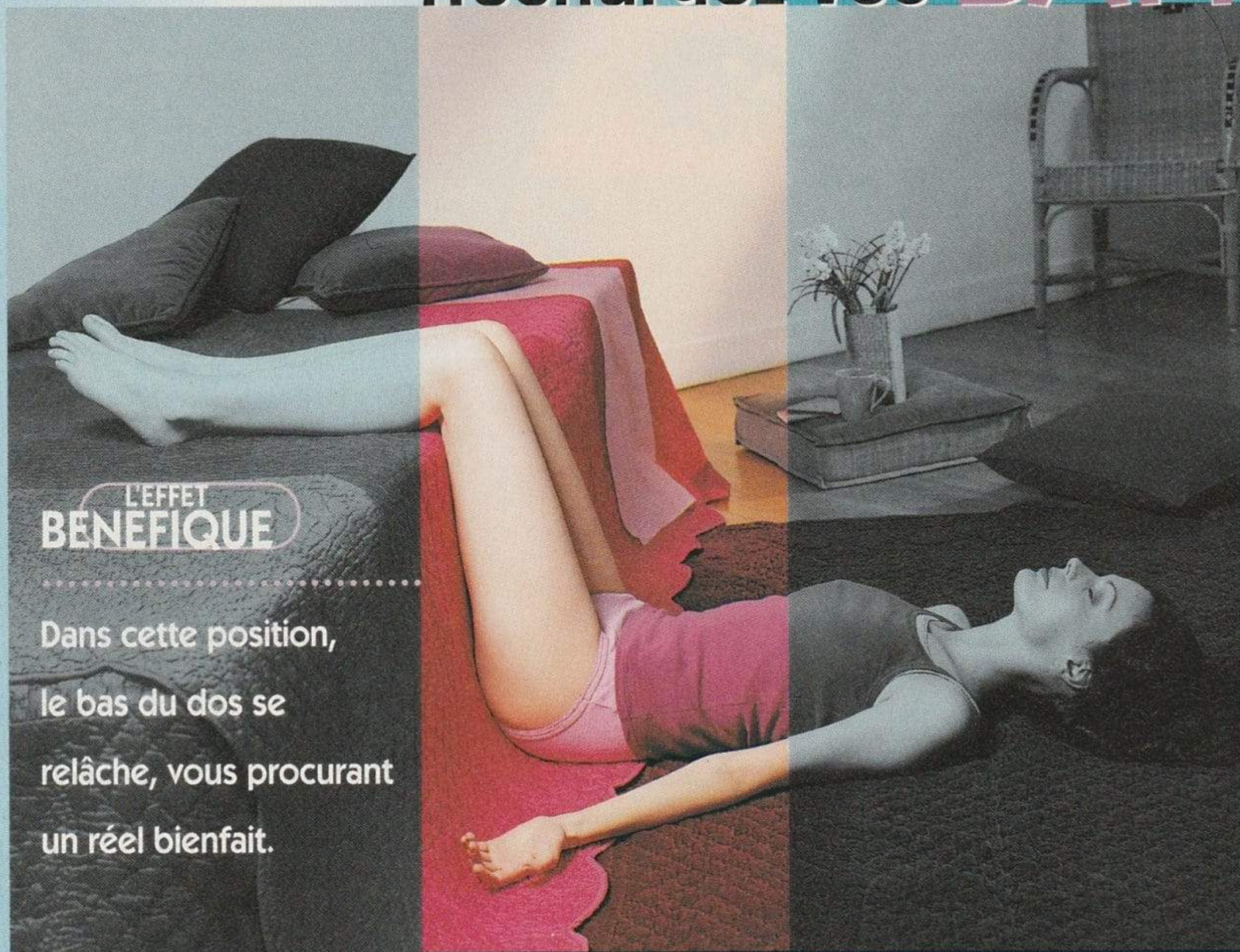
L'aromathérapie, pour se tonifier en beauté

Utilisées sur le cuir chevelu, le visage, le corps, les huiles essentielles combinées à des huiles végétales potentialisent les bienfaits des laits, des lotions et des crèmes de soin. Quelques gouttes dans le bain permettent une action profonde, directement par la peau mais aussi par l'odorat : lavande et rose pour détendre, citron pour rafraîchir et tonifier.

Essences de bain Weleda, de 53 F (8,08 €) à 66 F (10,06 €), huiles corporelles du Dr Hauschka au millepertuis, au citron, au bouleau et à l'arnica, 90 F (13,72 €) chaque, en pharmacie et magasin de diététique.

LE SOIR
A LA MAISON

Rechargez vos BATTERIES



L'EFFET
BENEFIQUE

Dans cette position, le bas du dos se relâche, vous procurant un réel bienfait.

Sous l'effet du stress, votre tonus musculaire est immédiatement perturbé. Chez certains, cela se manifeste par une hypotonie, c'est-à-dire par une baisse d'énergie, voire une fatigue disproportionnée. En revanche, d'autres personnes sont hyperactives et agitées. Le tonus est ainsi avant tout une histoire de régulation, d'équilibre, entre ce trop plein et ce trop peu d'énergie. Et comme dans bien des cas, une fois votre journée de travail terminée, une autre vous attend à la maison, il est difficile de ne pas céder à la fatigue et à l'énerverment... Les courses, les enfants à récupérer, la préparation du dîner, sans compter les imprévus ! Pour attaquer cette fin de journée avec entrain, occupez-vous une petite pause et retrouvez le bon tonus !

Pour souffler...

Allongez-vous sur le sol, les mollets posés sur le lit, le canapé ou une chaise. Restez ainsi cinq minutes à profiter du repos, et respirez calmement.



Tonus retrouvé

Debout, dos et talons au mur. Descendez lentement le dos contre le mur en gardant les pieds collés au sol. Tenez plusieurs respirations, et remontez.

L'EFFET
BENEFIQUE

Ce mouvement, renouvelé plusieurs fois, permet d'éviter les coups de barre.

Les massages
pour se relaxer

Qu'il soit fait en institut, par un spécialiste, ou à la maison, le massage procure plaisir et relaxation.

Des huiles et des crèmes ont été mises au point pour assouplir, embellir la peau et faire du bien.

■ Les huiles s'utilisent en friction pour se réveiller, pour chauffer les muscles avant le sport ou pour les détendre après (huile de massage Aroma Fit de Lancôme, enrichie en vitamines et oligoéléments, 192 F ou 29,27 €, huile pour massage à l'arnica de Weleda, 62 F ou 9,45 €).

■ Côté crèmes, certaines



s'utilisent sur le visage pour le délasser et prévenir la formation des rides (Elixir de massage relaxant de

Carita, au thé vert et à l'amande, 360 F ou 54,88 €). D'autres s'appliquent sur le corps, pour un massage revigorant ou relaxant mais toujours parfumé, qui hydrate la peau et détend les muscles (Massage décontractant Aqua Sport de Biotherm, aux extraits naturels de menthe, 220 F ou 33,97 € ; Crème Délice relaxante de Payot SPA aux huiles essentielles, 230 F ou 35,08 €).

Préparez un sommeil REPARATEUR

L'EFFET BENEFIQUE

En détendant vos épaules après une journée chargée, vous retrouvez une respiration calme, propice au sommeil.



Comme au réveil, notre corps a besoin d'une phase de transition avant l'endormissement. On ne peut passer d'une journée agitée à une nuit paisible. Avant de vous mettre au lit, il faut ralentir le rythme respiratoire et détendre le psychisme. Pour cela, les deux mouvements proposés sont parfaits.

Détendre les épaules...

Allongez-vous sur le côté, avec un livre épais ou un coussin dur sous la tête. Repliez les jambes à angle droit et placez vos bras devant vous. Reposez ensuite un bras le long de votre corps bien détendu. Le mouvement se décompose en deux temps : vous allez d'abord hausser l'épaule vers l'oreille en inspirant et la relâcher en soufflant ; puis, vous abaissez l'épaule en expirant et la relâchez en inspirant. Lorsque vous aurez répété ces mouvements plusieurs fois, retournez-vous, faites la même chose avec l'autre épaule.

... et le dos

Assise par terre avec un coussin au bas du dos. Jambes fléchies, pieds à plat, mains sur les genoux. Déroulez le bas du dos vers le sol. Lâchez les bras, regard bien à l'horizontal. Tenez plusieurs respirations dans cette position, puis remontez.



L'EFFET BENEFIQUE

Avec cet exercice, vous vous couchez l'esprit serein, tout en vous façonnant une belle sangle abdominale.

Les bains chauds pour relâcher toute tension

■ Le hammam (bain chaud en turc) est un bain de vapeur humide.

Traditionnellement, ce lieu se compose de trois pièces chauffées par le sol.

La salle de repos est tiède, celle d'à côté à environ 40 °C, et la dernière, le caldarium, peut atteindre 80 °C. Il faut donc y aller progressivement.

Peu à peu, le corps se détend, toutes les tensions se relâchent, le stress disparaît et les toxines s'évacuent.

■ Le sauna, institution nationale en Finlande, est un bain de chaleur chaude et sèche (80 °C environ). Très agréable après un effort physique, il est à la fois relaxant et tonifiant, et limite l'apparition de courbatures. Tonicité retrouvée et stress envolé ! Attention aux contre-indications (cardiaques

essentiellement). Renseignez-vous de préférence dans les clubs de gym ou les instituts de beauté.

KARINE SILBERFELD



PAUL CAMPBELL/PIX

DEBARDEUR, PULL ET CULOTTE PETIT BATEAU. PANTALON MIA ZIA. COMBINAISON ET CULOTTE DE PYJAMA LA REDOUTE. LINGE DE LIT ET SERVIETTES DE BAINS DAVID OLIVIER. COUSSINS ELSA C., CINNA, ROMANEX. PLAID ELSA C. TASSE FLY. ACCESSOIRES DE BUREAU MARIE PAPIER ET QUO VADIS.