Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

50 conseils « pleine forme »

Bien dans sa tête & dans son corps !

La période hivernale se prête parfaitement à un relooking de la tête aux pieds et à la prise de nouvelles habitudes alimentaires, sportives, psychologiques. En changeant son mode de vie, on peut lutter contre le stress et la fatigue pour repartir d'un pied plus léger. Alors, prêt(e) pour un nouveau départ ?

1. Ta garde-robe, tu trieras

Première des choses à faire dans votre plan d'attaque, que vous soyez un homme ou une femme : faire enfin le tri dans votre garde-robe. Votre dressing et vos placards sont pleins à craquer de vêtements qui datent de la première guerre (ou presque) et que vous ne remettrez jamais plus ! Sans compter que depuis 5 ou 10 ans, votre corps a changé. Vous avez une taille de plus ou de moins et de nombreux habits ne sont plus adaptés à votre silhouette. C'est donc le bon moment de faire un grand ménage et de sélectionner ce qui vous va vraiment et vous met en valeur. L'orange vous fait un teint blafard, jetez ! Les jupes à volants vous épaississent, donnez ! Le tailleur de marque est trop petit, vendez ! Les chaussures à talons vous font mal, troquez !

Non seulement, en vendant ou troquant, vous pourrez vous racheter d'autres vêtements plus tendance, mais, en plus, ce grand nettoyage va aussi vous donner la pêche et le moral, signes d'un nouveau départ.

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

2. Ta déco, tu changeras

Idem côté déco ! Faites le grand ménage dans votre intérieur, faites entrer la lumière. Jetez, donnez ou vendez tout ce qui vous rappelle des moments tristes de votre vie et ne gardez que ce qui vous met de bonne humeur. Si besoin, redonnez un coup de blanc à vos murs, changez vos éclairages, ajoutez des bougies. Privilégiez les couleurs qui sont très tendances en ce moment dans les intérieurs. Bref, faites peau neuve dans votre habitation également, pour faire entrer toutes les bonnes ondes positives chez vous !

3. Ton poids, tu surveilleras

Pour apprendre à bien évaluer votre poids de forme, en toute objectivité, utilisez l'IMC ou Indice de Masse Corporelle : un repère rationnel et fiable, véritable « indicateur minceur », qui vous permettra de savoir réellement où vous en êtes au niveau du poids. Attention, cet indice n'est valable que pour les adultes en bonne santé de 20 à 65 ans. Il ne s'applique pas aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes, athlètes d'endurance et personnes à forte musculature.

Calculez votre IMC

En utilisant la méthode suivante : divisez votre poids (en kg) par votre taille (en m) au carré.

Exemple : Vous mesurez 1m65 et pesez 62 kg. Votre IMC = 62 / (1,65)2 = 62/2,7225 = 22,77.

- Si votre IMC est en dessous de 18, vous êtes maigre (en dessous de 16, anorexique)
- Aux environs de 19, vous êtes mince !
- Vers 20, c'est idéal !
- Aux alentours de 22, vous présentez quelques rondeurs.
- Près de 25, vous êtes bien en formes.
- Au dessus de 25, vous êtes en surpoids.
- Au dessus de 30, vous souffrez d'obésité.

Les régimes « miracles » à proscrire

85% des régimes font réellement maigrir sur la balance les deux premiers mois *(Source : Association française d'études et de recherches sur l'obésité)*. Or, cette efficacité est relative puisque 90 à 95% des candidats à la perte de poids reprennent leur poids initial les deux années suivantes, avec un surplus de 3 kg en moyenne ! De plus, les programmes minceur ne sont pas sans danger : ils peuvent engendrer des déficits et des déséquilibres nutritionnels.

Quelle stratégie adopter ?

Bien maigrir suppose avant tout de perdre son surpoids en douceur et d'installer un nouveau mode d'alimentation plus équilibré. Pour être efficace sur le long terme, ce dernier doit intégrer la notion de plaisir, de personnalisation et une certaine prise de conscience. En effet, pour éviter toute reprise de poids, un plan « minceur » commence avant tout par une écoute de soi. Il s'agit de mettre au point une stratégie qui consiste en une alimentation appropriée associée à de bonnes mesures d'accompagnement : une activité physique régulière, un suivi médical, diététique ou comportemental soutenu et une contribution adéquate des compléments alimentaires.

Maigrir en forme

Ainsi, bien maigrir ou bien mincir, c'est avant tout maigrir en forme. Les restrictions anarchiques ou les régimes « miracles » sont à proscrire. Bien maigrir suppose donc avant tout de suivre de bons conseils alimentaires sur le long terme. Vous verrez, ce n'est pas si compliqué que cela. Il suffit d'être obstinée et rigoureuse.

Les problèmes de surpoids ont bien souvent deux grandes causes principales : un déficit de la balance énergétique et des mauvaises habitudes alimentaires. On connaît toutes pourtant les grandes lignes de l'équilibre, mais entre les repas que l'on saute, les déjeuners pris sur le pouce, l'agenda « surchargé », le stress, la vie familiale, les solutions de rapidité déséquilibrées..., il n'est pas toujours facile de manger varié et équilibré. Un minimum de bon sens permet alors de renouer avec son assiette, son poids et... sa tête !

Harmonie d'intérieur

Pourquoi nous sentons-nous bien dans certaines maisons et très mal à l'aise dans d'autres ? Pourquoi un être humain sans maison devient-il rapidement un exclu, et une maison sans habitant une ruine ? Notre demeure est vivante et elle est l'acteur de notre façon d'être. Mais la modernisation de nos cités et de notre habitat nous a fait oublier ces principes essentiels à un bon équilibre de vie. Dans le cadre de ses missions d'expert, l'auteur a expérimenté le pouvoir thérapeutique de l'architecture. Il sillonne la France depuis plus de vingt ans et rencontre chez elles les personnes handicapées, pour améliorer leur autonomie en aménageant leur intérieur. Dans ce livre, il pousse la porte de votre domicile et vous propose des solutions, des remèdes et des idées pour vivre en harmonie avec votre intérieur, dans toutes les conditions de vie.

« Ces maisons qui guérissent » de Paul Joly, Grancher Editions, 320 pages, 18 €.

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

Avant tout, se connaître

Il faut savoir faire le point sur soi, car on ne prend pas des kilos « superflus » sans raison. Comprendre pourquoi on a grossi, c'est déjà commencer à maigrir. De même, il est inutile de se fixer des objectifs impossibles à tenir. Autres questions à se poser : *« Pourrai-je suivre ce régime à long terme ou l'abandonnerai-je après quelques semaines ou mois ? »*, *« Est-ce le bon moment pour vouloir perdre du poids ? »*, *« Est-ce que je dois vraiment perdre du poids ? »*. Réservez-vous un moment pour faire le point. Demandez conseil autour de vous et si besoin consultez un spécialiste.

4. Ton coiffeur, tu visiteras

Vos cheveux sont trop longs ? Abîmés ? Votre coupe ne tient plus la route ? Vous rêvez de faire des extensions ? De changer de couleur ? De faire des mèches ? Même si l'hiver est une période où l'on soumet ses cheveux à rude épreuve (froid, vent, pluie…), ce n'est pas une raison pour se laisser aller et ne plus ressembler à rien… Courrez vite chez votre coiffeur et demandez-lui conseil. Un bon relooking est excellent pour la forme et le moral !

5. Sur ta peau, tu veilleras

Instrument de séduction et de communication, la peau est un organe très réactif et sophistiqué. Un organe sans lequel on ne peut vivre. Des travaux récents ont démontré que dans la peau, le système nerveux et le système immunitaire étaient intimement liés à la fois physiologiquement et anatomiquement dans le cadre d'un système dit « neuro-immuno-cutané ». Des chercheurs essaient aujourd'hui de mesurer l'impact de ce système sur la physiologie et les maladies de la peau et de comprendre comment des problèmes psychologiques peuvent avoir un retentissement cutané.

Selon le Pr. Jean-Paul Ortonne, directeur de recherches à l'Inserm et professeur à la faculté de médecine de Nice *« le stress et l'état mental jouent un rôle important dans à peu près toutes les affections dermatologiques »*. Mais certaines maladies de peau sont si difficiles à vivre qu'on peut se demander qui, du stress ou de la maladie de peau, est le déclencheur. En effet, de nombreuses affections cutanées inesthétiques, douloureuses ont immanquablement des conséquences sur le mental.

Le stress à fleur de peau

Atteints de dermite séborrheïque, une affection qui toucherait six millions de personnes en France, 95 % des patients considèrent le stress comme le principal facteur favorisant le déclenchement et les poussées. Comme le déclare le professeur Ortonne, *« si les mécanismes responsables de cette dermatose ne sont pas encore totalement expliqués, cette affection pourrait être causée par la prolifération d'une levure microscopique vivant depuis toujours sur notre corps, appelée Malassezia furfur. Celle-ci se nourrirait du sébum produit en excès par les glandes sébacées »*. Quel rapport alors avec le stress ? Notre état mental modifierait la composition du sébum, qui deviendrait encore plus appétissant pour le champignon et renforcerait ainsi sa multiplication. Cette prolifération le rendrait plus agressif vis-à-vis de la peau… et notre système immunitaire se défendrait alors, ce qui produirait les rougeurs et les desquamations propres à la dermite séborrheïque.

Des types de peau différents

Le type de notre peau dépend du pH, c'est à dire son acidité. La peau normale est à 6,5 (pH neutre). En dessous, la peau est qualifiée de sèche, au dessus de grasse. Avec le temps, elle a tendance à se dessécher. Nous avons également un phototype bien déterminé aussi appelé classification de Fitzpatrick. Le type 1 est le roux au teint clair et le type 6 est le type le plus foncé. Le phototype intervient pour le type de traitement recommandé et sur la saison à laquelle on peut intervenir (généralement l'hiver).

N'oubliez pas non plus de bien nettoyer votre peau et de la bichonner. Vous pouvez même faire votre petite gymnastique *« A,E,I,O,U. »* et vous pouvez vous masser vous-même le visage à condition de bien le faire en remontant du menton vers le front. Et n'oubliez pas qu'après avoir acheté masques et crèmes contour des yeux, il s'agit aussi de s'en servir régulièrement ! Nous nous laissons souvent tentées par de nouveaux produits qui restent inutilisés dans le placard de la salle de bains. Enfin, n'oubliez pas vos protections solaires !

6. Tes ongles, tu embelliras

Des mains belles et soignées peuvent être une excellente carte de visite, elles sont aussi la marque de votre féminité. Pour juger de l'élégance et du raffinement d'une femme, regardez ses mains et ses pieds. Ils vous en diront long sur le soin qu'elle porte à son apparence. Pas de doute, pour un résultant optimum, rien de tel qu'un soin complet chez la manucure et le pédicure-podologue. Ce qui compte surtout, c'est que vos mains soient soignées. Vous n'êtes pas obligée de porter une French manucure parfaite ou

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

d'avoir un rouge sang sur les ongles. Pour cela, trempez vos mains dans de l'eau tiède, massez-les soigneusement avec une crème appropriée, faites un soin anti-cuticules, limez soigneusement vos ongles, mettez une bonne base et un durcisseur de qualité, puis vernissez vos ongles avec une couleur neutre et douce : transparent, blanc, rosé. Faites de même pour vos pieds que vous poncerez. Vous pouvez vous permettre de porter des rouges très sombres à la limite du noir, car ils sont très seyants.

Il est impératif si l'on veut avoir des mains parfaites et être belle jusqu'au bout des ongles d'avoir une hygiène parfaite et de suivre quelques petites règles simples :

- Ne rongez pas vos ongles ou cuticules.
- Pour lutter contre la macération, protégez les ongles des savons, des détergents (portez des gants de coton recouverts de gants en caoutchouc lors des contacts avec l'eau).
- Pour le lavage des mains, méfiez-vous de l'eau chaude, préférez l'eau froide et utilisez des produits nettoyants sans rinçage (lorsque c'est possible).
- Il est préférable de limer vos ongles avec soin, plutôt que de les couper.
- L'abus de vernis (surtout à séchage rapide) rend l'ongle sec et cassant.
- Le dissolvant (à base d'acétone) déssèche la racine de l'ongle.
- Mettez toujours une base protectrice sous un vernis coloré.

N'oubliez pas vos pieds. Rien de plus déprimant qu'une jolie femme avec des orteils salis ou peu soignés !

PHOTO : PHOTOS.COM

7. Des dents blanches, tu auras

Un sourire éclatant saura également vous mettre en valeur. Alors, au programme, rendez-vous chez votre dentiste pour un bon détartrage et si besoin une séance de blanchiment. Et n'oubliez pas de vous brosser les dents au moins trois fois par jour !

8. Un bon gommage, tu effectueras

L'exfoliation consiste à désincruster et désépaissir l'épiderme pour permettre sa régénération cellulaire naturelle, rendant ainsi à votre peau un teint éclatant. Le renouvellement cellulaire s'effectuant environ tous les 28 jours, il est indispensable de se débarrasser des petites cellules mortes et des impuretés de la peau. Cette action accroît notamment la pénétration et l'efficacité des produits de soins.

9. Une peau dorée, tu privilègeras

Nous sommes inégaux face au soleil, les peaux les plus claires ne peuvent pas espérer obtenir un bronzage couleur café. Pour que le bronzage des vacances d'hiver dure plus longtemps, il faut d'une part l'obtenir doucement sans prendre de coup de soleil, signe de « dégâts » cutanés et de millions de cellules expulsées lorsque fatalement la peau pèlera.

D'autre part, une fois bronzée, il faut limiter les expositions aux heures dangereuses, continuer de se protéger et hydrater sa peau.

Il est vrai que l'on se sent immédiatement plus belle et plus mince dès que l'on est bronzée. Alors pour éviter coups de soleil et cancers de la peau, pourquoi ne pas utiliser un bon autobronzant ou le système des douches bronzantes en institut ?

BRONZEZ SANS SOLEIL

Le système *Magic Tan* vous permet d'être bronzée ou hâlée toute l'année et ceci sans danger ! La cabine *Magic Tan* est implantée à Paris (VII, VIII, XVI), mais aussi en province (Aix en Provence, Annonay, Benodet, Bordeaux, Cannes, Chantilly, Compiègne Deauville, Fontenay aux Roses, Grenoble, Le Mans, Luçon, Marmande, Metz, Montpellier, Rosny Sous Bois Rouen, St Maur les Fossés Tours, Yerres...). La cabine de bronzage se présente comme une cabine de douche classique. Une multitude de becs de pulvérisation diffusent une brume composée d'Aloe Vera, de DHA et de crème nourrissante. Une séance de 40 secondes vous assure un hâle uniforme équivalant à 6 séances d'UV traditionnelles, sans aucun danger pour la peau.

Numéro lectrice : 01 40 76 07 23
Site : www.magic-tan.fr

10. Opération drainage, tu lanceras

Il existe de nombreux compléments alimentaires « anti-eau » qui vous permettent de drainer votre corps de ses toxines. Un bon drainage lymphatique pratiqué chez un kiné ou un institut sera également très efficace.

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

11. La cellulite, tu chasseras

C'est décidé, vous voici prête à faire la guerre à vos kilos superflus et à traquer sur vos rondeurs le moindre centimètre de cellulite ou de peau d'orange disgracieuse ! Pour partir au combat, on vous a concocté un programme efficace et déniché un nouveau traitement révolutionnaire pour perdre du volume. A vos marques…

La cellulite correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre et chez les hommes au niveau de la ceinture abdominale. Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif, ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ». On peut y remédier avec un programme très tonique.

Alimentation : faites attention !

On ne le dira jamais assez : si vous souhaitez amincir votre silhouette, vous devez impérativement prendre les mesures nutritionnelles qui s'imposent. Pour cela, nul besoin de faire un régime draconien qui renforcera les effets « yo-yo » si néfastes à votre santé. Mangez sain et équilibré, buvez beaucoup d'eau par jour et ne dépassez pas plus d'un repas par semaine à vous faire vraiment plaisir. L'idéal : 5 fruits et légumes et 3 produits laitiers par jour, 3 fois par semaine de la viande et 3 à 4 fois par semaine du poisson.

Tonifiez votre corps

Si le raffermissement musculaire ne fait pas fondre la cellulite, c'est encore le meilleur moyen pour tonifier le corps, raffermir les chairs et se dessiner une silhouette harmonieuse. Un programme d'autant plus nécessaire qu'à partir de 25-30 ans le tissu musculaire, après avoir connu son apogée, commence inéluctablement à se dégrader. Renforcer sa musculature permet de corriger l'aspect « flageolant » de la cellulite. Cuisses et fessiers sont les zones à solliciter en priorité, car c'est là que la cellulite aime se loger.

Bougez-vous !

Le sport est particulièrement efficace sur une cellulite récente apparue en même temps qu'une prise de poids, liée à un évènement particulier : grossesse, gros stress ou ménopause. Non seulement le sport aide à ne pas grossir et donc à limiter les dégâts mais, à condition de le pratiquer régulièrement, il permet de perdre quelques kilos tout en tonifiant et en assouplissant son corps. Choisissez des sports doux et efficaces comme le vélo, la natation, l'aquagym et la gymnastique. Et n'oubliez pas de monter les escaliers en contractant les fessiers !

Faites confiance aux instituts !

Drainage lymphatique, endermologie®, massage, balnéothérapie... toutes ces techniques de soin améliorent l'aspect « peau d'orange » et procurent un réel bien-être. Les soins de thalassothérapie favorisent le désengorgement des toxines et des stases présentes dans les tissus. Ils combattent le phénomène de rétention d'eau qui s'est installé.

Les soins proposés

Plusieurs types de soins sont efficaces pour le traitement de la cellulite. Le palper-rouler, massage favorisant l'irrigation sanguine, le modelage du corps, le Skin Tonic et le cellu-M6®, appareil permettant d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau, en sont des exemples.

PHOTO : PHOTOS.COM

Des résultats exceptionnels !

Dans cet institut, le poids n'a pas d'importance, seul le volume est traqué. Les femmes peuvent alors « réhabiter » un corps qui semblait les avoir abandonnées. Dans la cabine, le corps réagit aux soins qui lui sont prodigués (cinq soins consécutifs finissant par un enveloppement aux huiles essentielles bio). La réponse est extraordinaire : une moyenne de 10 cm de volume perdu en 10 séances sur les cuisses, les fesses, les hanches et le ventre.

Centre de beauté « Léna »
9, rue St Jean – 66000 Perpignan
Tél. : 04 68 35 47 07
Amincissement : forfait 12 séances 560 €.
La séance de test : 60 €.

Perdre enfin du volume

L'objectif de la « Méthode Léna » est de proposer une réponse à des blocages divers qui entraînent surpoids, cellulite, peau d'orange, etc. Il y a mille causes possibles : mauvaise circulation, stress, difficultés hormonales, hygiène alimentaire catastrophique, sédentarisation. Parfois, les causes s'additionnent… Léna donne une réponse globale, empirique à cette diversité de phénomènes vécus, pensant qu'il faut changer les mentalités sur le rapport « poids/volume ».

Les femmes sont « obsédées » par leur poids. Cependant, si on leur fait perdre du volume, leur vision des choses évolue et elles commencent à se sentir mieux dans leur corps. Grâce à cette méthode, fruit de trente années d'expérience dans les soins du corps et l'écoute des problèmes de surpoids, les femmes qui lui font confiance et qui ont une alimentation

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

saine et équilibrée, remettent la robe ou le short qu'elles enfilaient facilement avant leur grossesse. Cela ne tient pas du miracle mais d'une vraie connaissance des soins du corps ! Les recettes pour en finir avec la cellulite existent bel et bien. Avec de la patience, de la motivation et un budget beauté, vous aurez les résultats escomptés et le plaisir de vous regarder dans la glace avec deux tailles en moins ! Vous trouvez le programme difficile ? Oui, mais vous n'y penserez plus quand vous vous sentirez enfin « bien dans votre peau »...

12. Ton corps, tu muscleras

Il existe en 2009 des techniques infaillibles pour se muscler, perdre de la masse graisseuse et faire fondre la cellulite disgracieuse, grâce à une action sur le métabolisme basal. Sans douleurs, ces méthodes par vibrations sont pratiquées soit dans des instituts de beauté, soit chez des dermatologues, soit dans des salles de sport. Vous les trouverez aujourd'hui à peu près partout en France. Et si vous vous lanciez ?

Le Vibrogym

Le Vibrogym produit des vibrations qui sont transmises au corps par l'intermédiaire de la plaque vibrante. L'utilisateur du Vibrogym remarque que son corps s'adapte automatiquement aux stimulations mécaniques. En fonction de la fréquence et de l'intensité de vibration choisies, les muscles se tendent et se détendent 30 à 50 fois par seconde. Ces réflexes d'étirement inconscients permettent d'atteindre, en moins de temps et sans surcharge excessive, de meilleurs résultats qu'avec les méthodes d'entraînement traditionnelles. De plus, les vibrations augmentent la production d'hormones qui interviennent dans les processus de régénération et de réparation, améliorent l'irrigation sanguine de la peau et des muscles, renforcent le tissu osseux, stimulent le drainage lymphatique et augmentent le métabolisme de base.

Quel résultat ?

Plus de force, plus de vitesse, plus de résistance, une régénération plus rapide des muscles et des tissus, un surcroît de flexibilité, de mobilité et de coordination, un effet anti-cellulite, une amélioration du collagène et une réduction de la graisse corporelle. Le Vibrogym offre toute une gamme d'applications dans les domaines Sports & Fitness, Beauté & Santé, Médecine & Rééducation.

Pour qui ?

L'entraînement et la thérapie par vibrations conviennent à tout le monde : enfants à partir de 12 ans, seniors, personnes souffrant de problèmes de santé, malades en rééducation, athlètes, sportifs amateurs et personnes qui désirent combattre leur cellulite et/ou réduire leur excédent de poids. Attention, l'appareil coûte très cher. Il est donc plutôt réservé à des kinésithérapeutes et des esthéticiennes chez qui vous pourrez pratiquer (de 40 à 80 euros la séance).

Où ?

Pour se renseigner sur le Vibrogym : *www.vibrogym.com*

13. Une activité physique, tu démarreras

On ne le répètera jamais assez. Il faut absolument faire du sport pour être en forme et maintenir son poids. Si vous vous êtes laissée aller pendant les fêtes de fin d'année, c'est le moment idéal pour reprendre une activité physique. La marche rapide, la gymnastique, le jogging, la natation ou l'aquagym seront excellents. Quand vous inscrivez-vous ?

14. Grand air chaque semaine, tu prendras

Profitez des week-ends où il fait beau ou de vos congés pour sortir au maximum vous promener au grand air, si possible à la campagne, en forêt, à la montagne ou au bord de la mer. Organisez des pique-niques, des courses au trésor, des randonnées, bref, tout ce qui vous fera prendre un grand bol d'air pour vous oxygéner.

15. Des moments pour toi, tu choisiras

PHOTO : PHOTOS.COM

Vous courrez sans arrêt toute l'année ! L'hiver est un moment propice pour penser à vous, vous accorder des plages personnelles pour faire ce que vous aimez, voire pour ne rien faire du tout et lézarder dans la nature et même sur votre canapé. La vie est courte, ne l'oubliez pas ! Plus tard, il sera peut être trop tard...

Santé Info

▶ 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

16. C'est décidé, tu dormiras

Chacun passe environ un tiers de sa vie à dormir. Le sommeil offre repos et récupération après l'effort physique ou intellectuel. Il est la clé de l'efficacité et de la réussite. Il est également nécessaire à la croissance de l'enfant ; l'hormone de croissance étant produite intensément en début de la nuit et durant le sommeil profond comme énoncé plus haut. Plus largement, tout l'organisme fonctionne par cycles, et nombre d'activités biologiques fluctuent quotidiennement. Le sommeil joue ainsi sur toutes nos fonctions. Par ailleurs, il optimise nos fonctions mentales et favorise la mémorisation des événements. La structuration des informations emmagasinées dans la journée et la consolidation de la mémoire semblent également liées au sommeil paradoxal.

L'hygiène du sommeil

La « diététique » du sommeil est également importante ; elle privilégie les dîners légers, riches en sucres lents, mais pauvres en graisses ; ils doivent être pris au moins deux heures avant le coucher. Les aliments trop riches pris au cours du repas du soir ne franchissent la sortie de l'estomac que cinq heures après leur ingestion. Bien entendu, les excitants sont à proscrire !

Le soir, il faut préférer des activités de détente aux pratiques sportives ou intellectuelles. Si la fatigue est réputée favoriser le sommeil, les exercices stimulants provoquent des difficultés d'endormissement. Une bonne hygiène du sommeil implique aussi des horaires réguliers, en phase avec nos rythmes personnels.

On conseille un couchage plutôt ferme. La chambre doit être régulièrement aérée et point trop chauffée ; la température doit y être de 16 à 19°C maximum. Les échanges de chaleur entre le corps et l'air sont ainsi équilibrés, et la température corporelle reste stable. Le lit est fait surtout pour dormir. Il ne faut pas y manger, y travailler et éviter d'y regarder la télévision. L'activité sexuelle est la seule exception à cette règle ! Il est également important d'éviter de placer à côté de son lit, voire même dans la chambre tout appareil générateur d'ondes électromagnétiques (téléviseur, radio-réveil...) et d'éliminer les lignes et rallonges électriques au voisinage de la tête du lit.

Deux Français sur trois se plaignent de troubles du sommeil, pourtant il est le facteur majeur de notre équilibre. Il permet d'évacuer toutes les tensions et la fatigue accumulée tout au long de la journée. Ainsi, il conduit à la détente.

A la suite d'une période difficile, d'un stress important ou d'un coup dur, des épisodes d'insomnie peuvent survenir. Ces manifestations occasionnelles doivent toutefois éveiller l'attention afin d'éviter qu'elles ne se transforment en insomnies chroniques. L'insomniaque peut avoir des difficultés pour s'endormir, des réveils précoces ou encore de multiples réveils pendant la nuit avec une incapacité à se rendormir.

L'insomnie augmente avec l'âge et est généralement plus fréquente chez les femmes. Elle peut devenir un problème sérieux. Elle pourra diminuer votre énergie au travail et provoquer de l'anxiété ou de la tension. Les personnes qui souffrent d'insomnie se sentent souvent fatiguées, déprimées et irritables, et ont parfois de la difficulté à se concentrer.

Quelques conseils supplémentaires

En plus de dormir le nombre d'heures suffisantes pour permettre à votre corps de se reposer, voici quelques conseils importants qui pourront vous aider à améliorer votre sommeil afin qu'il soit de meilleure qualité. Ces éléments font partie d'une bonne hygiène du sommeil et sont un atout supplémentaire pour un repos régénérateur !

- **Se dépenser suffisamment durant la journée**

L'exercice physique favorise le sommeil profond qui a pour fonction de rénover le corps physique. Par exemple, une marche rapide de 30 minutes est suffisante pour combler les besoins en exercices quotidiens. La bicyclette, la natation et la gymnastique sont aussi facilement praticables par tous.

- **S'exposer à la lumière le jour et dormir dans l'obscurité**

Les contrastes lumineux déclenchent les cycles naturels d'éveil et de sommeil. Il est donc recommandé de prévoir des activités à l'extérieur ou près d'une fenêtre bien éclairée durant la journée et de s'assurer un lieu le plus sombre possible pour dormir. La mélatonine, l'hormone du bon sommeil, est sécrétée dans l'obscurité et régularise le sommeil en général.

- **Eviter l'alcool, la caféine et la nicotine !**

On ne le répètera jamais assez, l'alcool est un dépresseur qui diminue la qualité du sommeil, la caféine est un excitant qui empêche de s'endormir, et la nicotine est un stimulant qui provoque de nombreux éveils durant la nuit. Ces trois saboteurs sont à surveiller de près !

- **Aérer la chambre avant de dormir et baisser la température**

Il est recommandé de dormir dans une chambre dont la température varie entre 16 et 19°C.

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

L'oxygénation de la chambre est nécessaire parce que le cerveau, étant hyperactif durant les rêves, exigera une surconsommation d'oxygène durant le sommeil paradoxal. Aussi, le sommeil est plus régénérateur dans une pièce fraîche que dans un lieu surchauffé.

- **Se garder un moment de relaxation avant le coucher**

Cette période de transition permet de faire une coupure entre le stress du jour et la détente de la nuit. Un état d'esprit calme induit généralement au sommeil. Écouter une musique apaisante, lire ou méditer sont autant de moyens de calmer le mental agité par le stress quotidien. Inutile de vous dire de bannir le hard-rock ou la techno avant de vous endormir !

- **S'éveiller si possible avant la sonnerie du réveille-matin**

Ce retour naturel à la réalité évite un réveil brusque dans le milieu d'un cycle de sommeil profond. Le cerveau est plus alerte après un cycle naturel complété, celui du sommeil profond ou du sommeil paradoxal. Il suffit de se donner l'ordre de s'éveiller quelques minutes avant le réveille-matin. Cette suggestion ou programmation se fait avant d'aller au lit. Et ça marche !

- **Profiter des détentes dans la journée pour diminuer la fatigue accumulée**

La technique consiste à faire des pauses de 5 à 10 minutes chaque fois que la fatigue ou un coup de pompe se fait sentir. Le simple fait de fermer les yeux et de laisser divaguer la pensée produit une régénération instantanée. De plus, une courte sieste de 20 minutes après le repas du midi permet une recharge rapide des énergies vitales.

Comme chaque personne est constituée différemment, les besoins sont individuels. Plus on s'observe, plus on découvre des moyens pour favoriser un meilleur repos. Que ce soit le jour par les détentes périodiques ou la nuit par un sommeil adapté à notre rythme personnel, nous pouvons devenir très créatifs dans nos habitudes de sommeil. Grâce aux rêves, nous avons aussi la possibilité de développer notre créativité à un niveau encore plus efficace...

17. Des micro-siestes, tu t'imposeras

Faire la sieste est le meilleur des remèdes contre la fatigue. Si vous n'avez pas le temps de dormir une demi-heure après le déjeuner, faites une pause de 5 à 10 minutes seulement, en fermant les yeux, porte verrouillée et téléphone coupé. Mettez-vous à l'aise sans ceinture qui serre.

18. La relaxation, tu pratiqueras

PHOTO : PHOTOS.COM

Il existe aujourd'hui des centaines de méthodes de relaxation, comme la PNL, la sophrologie et bien d'autres. C'est la mode du zen, profitez-en pour faire le plein de calme, de rêverie et de recueil sur vous-même.

19. A un bilan médical, tu procèderas

Si vous ne l'avez pas fait plus tôt, le début d'année est le bon moment pour faire un bilan médical complet auprès de votre médecin traitant, voire votre dentiste, votre gynécologue, votre nutritionniste, votre ophtalmologiste et tous ceux qui pourront vous aider à vous sentir encore mieux dans votre peau.

20. De la marche quotidienne, tu feras

Nous avons déjà parlé de l'activité physique. En plus du sport choisi, essayez chaque jour de marcher au moins trente minutes pour aller faire vos courses, chercher vos enfants à l'école... Privilégiez les escaliers aux ascenseurs et évitez d'utiliser votre voiture pour les achats de proximité.

21. Contre les rides, tu lutteras

De la formation des rides...

C'est normalement à partir de la trentaine que les rides commencent à se former, notamment sur le front, et les paupières à légèrement s'affaisser. Ensuite, les pattes d'oies apparaissent ainsi que les sillons nasogéniens (du nez à la bouche) et les rides deviennent plus prononcées. Au cours de la cinquantaine, on peut dire que cela ne s'arrange pas vraiment, notamment s'il y a prise de poids, avec possibilité de poches sous les yeux et de double menton. Les muscles du cou deviennent plus apparents. Après soixante ans, la peau perd véritablement de sa souplesse, le collagène se raréfie, et le visage a tendance à s'affaisser globalement. Le tableau n'est pas complet mais si l'on s'y fie, nous courons à la catastrophe. Et pourtant, nous voyons autour de nous nombre de jolies femmes pourtant pas si jeunes que cela...

A chacune son capital

Il y a évidemment un capital jeunesse quasi inné et génétique. Il suffit de voir la mère de Naomi Campbell pour se dire qu'il n'y a pas de hasard. Et puis nous avons au départ un type de peau spécifique qui nous rend plus particulièrement sensibles aux rougeurs, à l'acné... Mais il y a aussi le mode de vie qui influe beaucoup sur notre vieillissement individuel : le soleil, les UV en général, ainsi que le tabac et l'alcool accentuent les problèmes de peau notamment sur le visage ainsi que les rides et les taches.

De même l'alimentation équilibrée nourrit une belle peau, ainsi que des soins adaptés et quotidiens. Il est clair que de fortes variations de poids ont une mauvaise influence

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

sur le relâchement de la peau. Celle-ci s'affaiblit, les muscles et la graisse qui se trouvent en-dessous se déplacent peu à peu vers le bas par un phénomène classique d'apesanteur.

Retrouver un bel ovale !

Il faut en général passer par des techniques chirurgicales pour avoir un effet durable une fois que la peau s'est relâchée.
Pour tous ces traitements, il n'y a pas d'âge idéal, cela dépend de la volonté de la personne et de son état global. Les praticiens insistent sur le fait que la quarantaine est la bonne période pour avoir un résultat spectaculaire, puisque la peau est encore souple. La capacité de rétractation de la peau est très importante et joue en faveur des patients, elle est cependant variable en fonction des individus.

PHOTO : PHOTOS.COM

Deux principes à respecter

Le principe N°1 de ce régime est de réduire les quantités. L'amincissement résulte en effet de la différence entre les calories ingérées et celles dépensées.

Le principe N°2 est de sélectionner les bonnes graisses : les huiles végétales, telle que l'huile d'olive, sont les meilleures. En revanche, bannissez les graisses animales : beurre, crème fraîche, charcuterie et fromages gras.

Pas d'état d'âme à avoir de toute façon, à vous de décider quelles sont les actions à tenir selon les aspects de votre visage qui vous gênent vraiment. Il est vrai que celui-ci est supposé refléter notre personnalité. Et comme nous avons toujours vingt ans de moins dans la tête…
La question fatale : comment trouver les bons praticiens, qu'il s'agisse de chirurgiens, de spécialistes du lasers, et autres ? Mis à part le fait de comparer les coûts et l'impression de confiance que vous aura laissé le spécialiste en plus de son diplôme, autant vous dire que le seul bon spécialiste est celui qui vous a été conseillé par le bouche à oreille ou par un ami qui sera déjà passé à travers ses mains. Alors branchez le tam tam « copain-copine » pour avoir un maximum de retours d'information.

Massages et drainages

Si vous êtes complètement allergique à toutes ces méthodes, soit parce que vous avez peur que votre visage ne soit plus vraiment le vôtre, soit parce que vous ne pouvez vous permettre de prendre un mois en retrait de vos activités professionnelles, cela ne vous empêche pas de vous entretenir en allant vous faire masser le visage afin que celui-ci reste tonique. Les drainages manuels se font aussi sur le visage et font beaucoup de bien. Leur durée va de 45 minutes à une heure et demie pour un coût maximal de 115 euros. Un peu de plaisir égoïste ne peut sûrement pas faire de mal ! Les kinés, ostéopathes ou esthéticiennes pratiquent également d'autres massages. N'hésitez donc pas à vous accorder ce petit plaisir.

22. Famille et amis, tu prioriseras

Prendre du temps avec les gens que l'on aime est également un excellent moyen d'être bien. Evitez de voir tous les gens qui vous font du mal, les jaloux, les mesquins, les radins, les « rabat-joie », les tristes et les aigris !

23. Ton réfrigérateur, tu nettoieras

Commencez votre plan alimentaire de l'année en nettoyant à fond votre réfrigérateur, votre congélateur, et en triant vos aliments. N'achetez que des produits frais et évitez tout ce qui est gras !

24. Marché le dimanche, tu effectueras

Dans la même logique, sortez tous les dimanches faire votre marché et craquez pour tous ces magnifiques fruits et légumes frais qui sont aussi bons pour le moral, que pour le goût et la santé !

25. Le Plan nutrition santé, tu consigneras

Suivez les recommandations du Plan National Nutrition Santé, en suivant notamment le fameux régime crétois.
L'alimentation méditerranéenne originelle, décrite en Crète dans les années 60, est une alimentation équilibrée, saine, particulièrement riche en fruits et légumes frais ou secs et en céréales (pain, féculents…) consommés quotidiennement et à chaque repas. Pauvre en graisses animales, l'huile d'olive constitue la principale source de lipides. Poisson, viande blanche et œufs sont consommés quelques fois par semaine. Fromage blanc de chèvre et de brebis sont les produits laitiers les plus présents. Le vin consommé au cours des repas et de façon modérée constitue la principale source de boissons alcoolisées.
Le régime méditerranéen, ou régime crétois, est donc bénéfique puisqu'il permettrait de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de certains cancers.

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS : France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE : Bimestriel

26. Alimentation allégée, tu suivras

C'est l'hiver, donc essayez d'alléger toute votre alimentation à commencer par les produits laitiers, à consommer à 0% de matières grasses et si possible sans sucre !

27. Des grillades, tu mangeras

Vive les cuissons grillées sans matières grasses sur les barbecues, grills électriques et planxas ! Grillez tout à volonté : les poissons, les crustacés, les légumes, les viandes, les fruits… Un vrai régal anti-cholestérol et bon pour votre régime ! Ce n'est pas parce que nous sommes en hiver qu'il faut tout cuisiner en sauce, au beurre ou à la crème !

28. Beaucoup d'eau, tu boiras

PHOTO : PHOTOS.COM

Allez, on vous le répète encore. Vous devez boire de d'eau tous les jours, mais pas nécessairement 1,5 litre comme cela a longtemps été recommandé. Les tisanes et les thés sont également parfaits pour la santé. Evitez toutes les boissons sucrées et les sodas.

29. Ton corps, tu masseras

Vous aimeriez pratiquer des massages sur vos partenaires, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Pas besoin de prendre de cours, il faut suivre son instinct. La nuque, les tempes, les voûtes plantaires, les épaules, le dos sont les points de prédilection des massages. Pourtant, du cuir chevelu jusqu'aux orteils, chaque centimètre de peau appréciera d'être doucement malaxé, palpé, chatouillé, titillé du bout des doigts et à pleines mains. Si vous suivez attentivement les réactions de votre partenaire, vous aurez très naturellement les indications qui vous permettront de doser vos gestes et de trouver les bons rythmes.

30. Le plein de lumière, tu prendras

Le soleil est bénéfique à notre moral. Mais, contrairement à une idée largement répandue, ce n'est pas l'exposition de la peau aux UV qui en est responsable ! C'est la lumière visible reçue par nos yeux qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière. En effet, la lumière visible émise par le soleil ou par des lampes particulières utilisées pour des séances de luminothérapie joue un rôle dans la production d'une hormone, la mélatonine, qui intervient sur notre rythme biologique et sur notre moral. L'exposition du visage quelques minutes par jour s'avère suffisante. Alors, faites chaque jour le plein de lumière !

31. Chaque jour, tu riras

Rien de tel pour avoir et garder le moral !

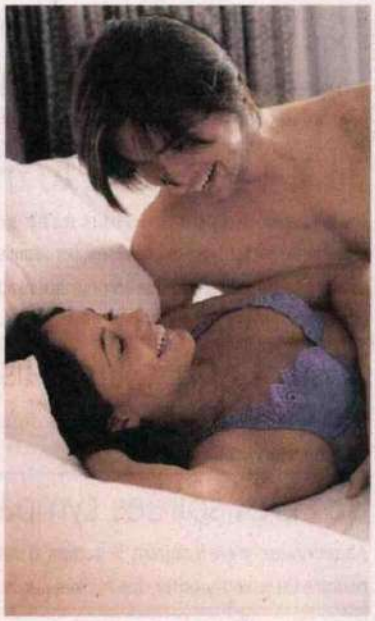
PHOTO : PHOTOS.COM

32. L'amour au quotidien, tu pratiqueras

On n'a encore rien inventé de plus agréable que les caresses, les baisers et les jeux amoureux pour se destresser ! Vous pouvez en abuser, à condition de vous protéger…

33. Shopping plaisir, tu organiseras

Si votre compte bancaire vous le permet et maintenant que vous avez perdu quelques kilos, pourquoi ne pas partir avec vos amis pour une séance shopping ?

34. Destination détente tu sélectionneras

L'heure des vacances a peut être sonné. A vous la détente ou les sports d'hiver à la montagne. Ne pensez plus au travail, ni aux soucis, profitez !

Santé Info

► 1 février 2023 - N°29

PAYS :France
PAGE(S) :40-50
SURFACE :993 %
PERIODICITE :Bimestriel

35. Du temps pour vivre, tu initieras

Prenez enfin le temps de vivre : le temps de dormir, le temps de manger, le temps de lire, le temps de discuter, le temps de faire l'amour… Message bien compris ?

36. La tête aussi, tu muscleras !

A vous les mots croisés, les romans, les films cultes, les pièces de théâtre, les concerts, les jeux de société, les expositions, les séances de sudoku ou d'échecs… Quand vous avez du temps libre, profitez-en pour apprendre, faire travailler vos neurones, booster votre mémoire.

37. Des produits frais, tu cuisineras

Cuisiner fait partie des grands plaisirs de la vie, surtout avec des produits frais du marché. Essayez !

38. Des soirées sympas, tu organiseras

Abandonnez votre conjoint le temps d'une soirée entre filles ou entre garçons, histoire de vous raconter des bêtises sur le sexe opposé. Fous rires garantis !

39. La fièvre du samedi soir, tu vivras

Une fois de temps en temps, ça fait du bien au moral. Alors dansez maintenant ! Entraînez-vous sur le tube du moment, bougez votre corps et chantez à tue-tête, ça déstresse !

40. Journée pyjama, tu t'accorderas

En pyjama, en caleçon, en jogging ou en peignoir, offrez-vous le luxe d'une journée sans vous maquiller et sous vous habiller avec au programme DVD et plateau repas. Vous verrez, c'est magique, surtout quand c'est rare !

41. Sur toi, tu travailleras

Prendre le temps de vivre, c'est aussi prendre le temps de travailler sur soi, de réfléchir, de faire le point.

42. A dire « non », tu apprendras

Apprenez à dire « non » à tout ce qui vous dérange. Ça surprendra tout le monde autour de vous et ça vous fera le plus grand bien !

43. Enfin, tu t'aimeras

Regardez-vous dans la glace en disant chaque matin « *Je suis belle (beau), je me sens bien !* ». Soyez plus tolérant envers vous-même et arrêtez de rechercher sans cesse la perfection.

44. Ta vie, tu boosteras

Si vous êtes très organisé(e), désorganisez vos journées. Si, au contraire vous ne plannifiez jamais rien, bâtissez-vous un programme minuté. Rien de tel pour voir la vie autrement !

45. Tes habitudes, tu changeras

Dans une même suite d'idées, faites des choses que vous n'entreprenez jamais. Surprenez-vous !

46. Des autres, tu t'occuperas

Rien de mieux pour se sentir bien que de donner aux autres et de procurer de la joie autour de soi. Commencez par les êtres qui vous sont les plus proches, puis tendez la main à ceux qui en ont besoin.

47. Des projets, tu bâtiras

Pour voir la vie en rose, il faut rêver, faire des projets de vie. Et si vous profitiez de cette période hivernale pour bâtir le vôtre : un mariage, l'achat d'une maison, un nouveau job, un bébé ?

48. De bonnes résolutions, tu prendras

A chacun les siennes, à commencer par l'arrêt du tabac par exemple ?

49. A la santé, tu t'abonneras !

Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment idéal pour consacrer du temps à de très saines lectures et pourquoi pas à vous abonner aux magazines du *Groupe Lafont Presse*, à commencer par *Féminin Santé* et *Féminin Psycho*, par exemples !

50. De toi, tu prendras grand soin

Personne ne le fera jamais mieux que vous ! Honnêtement, si vous avez prévu d'appliquer ces 50 conseils cet hiver, vous êtes franchement sur la bonne voie. Persévérez, la forme et le bonheur sont au bout du chemin !

■ *Dossier de la rédaction coordonné par Valérie Loctin.*