

# VOTRE BEAUTÉ

Fevrier 2011

## CHEVEUX

La kératine peut-elle les réparer et les densifier ?

## MASCARAS VOLUMATEURS

Les 6 meilleurs du marché

## LA LIPO-LASER

Nouvelle silhouette sans douleur ni anesthésie

## MÉDECINE SUR MESURE

Plus de diagnostic sans génétique

## PEAUX HYPER REACTIVES

Court-circuiter l'inflammation

# 25 secrets d'experts pour se booster en hiver

Cheveux, visage, corps, make up, esthétique, forme, diététique

M 06402 - 839 - F: 3,00 €



Elles contribuent à calmer une grande stressée et donnent du tonus à quelqu'un qui manque d'énergie. Elles augmentent la résistance et la vitalité de l'organisme en stimulant les défenses naturelles. La plante adaptogène la plus connue est le ginseng (pour la vitalité physique et l'activité cérébrale), mais je conseille aussi l'éleuthérocoque (il stimule le système nerveux central et les glandes surrénales, et c'est un immunostimulant qui agit sur la production de lymphocytes). Disponible depuis peu en France, la rhodiola permet quant à elle une bonne récupération et favorise une meilleure gestion du stress. Seule contre-indication : ces plantes sont déconseillées aux femmes enceintes ou qui allaitent. \*

**Plantes adaptogènes :** en pharmacie, les demander sous forme d'ampoules, c'est là qu'elles sont le plus concentrées.

\*\*Dernier ouvrage paru, *Le guide des plantes qui soignent*.

## RETROUVER MON TONUS SANS ENGLOUTIR LA PLAQUETTE DE CHOCOLAT, C'EST JOUABLE ?

**D<sup>r</sup> Marie-Anne Frelinger, nutritionniste**

« En hiver, on a tendance à manger plus gras et plus lourd, ce qui est une erreur. Nous ne vivons pas en haute montagne, le corps n'a pas besoin de consommer plus de calories parce qu'il fait 0 °C ! Sans compter que sur une journée complète, nous passons finalement très peu de temps dehors. Nous soumettons notre organisme à un long travail de digestion, qui finit par nous fatiguer. De plus, persuadés que les légumes et fruits frais sont plus rares en hiver, nous n'en consommons pas assez. Nous manquons donc de vitamines C, A et E. Pour faire face aux baisses de régime, miser sur la vitamine A, la meilleure alliée des organismes en manque d'énergie : jus d'agrumes pressés au petit déjeuner, salade d'oranges ou clémentines en dessert, ainsi que les fruits exotiques que l'on trouve aujourd'hui facilement partout (litchi, goyave, papaye, mangue), et que l'on peut aussi acheter congelés. C'est le bon moment pour se mettre aux fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes... une petite poignée par jour) : riches en glucides, en vitamines B et en fibres, ils contiennent en outre trois fois plus de minéraux en moyenne (potassium, calcium, magnésium, fer) que les fruits frais. Noix, pignons, céréales et légumineuses (pois cassés, haricots rouges ou blancs, lentilles, soja, pois chiches) procurent quant à eux des graisses non saturées et des sucres lents qui vont être assimilés par l'organisme pour lutter contre les coups de barre. Côté légumes, com-

mencer chaque repas par une soupe de saison (non chauffée au micro-ondes, pour ne pas perdre les bienfaits des vitamines). Le chou sous toutes ses formes, le cresson, le potiron, les carottes ou les navets sont d'excellents aliments énergétiques, bourrés de sels minéraux. Les racines, comme la betterave, sont pleines de glucose et donnent l'énergie nécessaire pour répondre au froid. Les jeunes pousses (tournesol, radis) sont également très revitalisantes : durant la germination, elles décuplent leur valeur nutritive. On n'oublie pas les protéines (au moins une fois par jour) : véritables "combustibles" des muscles, ni les féculents (en petite quantité à chaque repas), excellents sucres lents qui aident à "caler" tout en apportant une dimension réconfortante. Dernière recommandation : se supplémenter en vitamine D (le manque d'ensoleillement entraînant des carences) et privilégier les aliments qui en contiennent beaucoup, comme le foie, le thon, les sardines ou le jaune d'œuf. »

## AÏE, J'AI MAL PARTOUT ! DÉCRISPEZ-MOI !

**Isabella Buggelsheim, praticienne Feldenkrais et créatrice du centre Canal Central\*\*\***

« En hiver, dès qu'on se retrouve à l'extérieur, on a tendance à tendre ses muscles dans un mouvement de repli sur soi. Le corps est raide, on serre les bras, on marche de manière saccadée, la mâchoire est crispée... Pour lutter contre cette tension, la méthode Feldenkrais est une très bonne technique. On y travaille beaucoup la détente et la souplesse du mouvement grâce à de minuscules gestes qui semblent aller de soi, mais que nous effectuons généralement mal. Chaque articulation est sollicitée et "déroutillée" en douceur. Quand le cours est terminé, les muscles sont détendus et le mental est apaisé. »

## J'AI FROID, Y A-T-IL UN YOGA POUR ME RÉCHAUFFER ?

**Didier Dozas, praticien yoga au centre Canal Central\*\*\***

« En hiver, on ne pratique pas le yoga de la même manière qu'en été. La base est toujours le travail du souffle, de la respiration, mais on essaie de l'amplifier et de l'allonger encore plus. On est plus lent, plus long dans ses mouvements, le but étant de créer (et de conserver) une chaleur interne liée à la manière de respirer. Cette technique permet de redynamiser, de revivifier le corps tout entier et surtout de lui donner les instruments pour résister au stress dû aux variations de température. On porte également une grande attention à la maîtrise du mental afin de gérer de nombreuses tensions physiques. L'idée n'est pas d'hiberner en attendant que l'hiver passe, mais au contraire de vivre pleinement cette période en apprenant à réguler son corps. »

\*\*\* 12, rue Lucien-Sampaix, Paris 10<sup>e</sup>, tél. 01 53 19 07 37 [www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)