Décembre 2013
N°394
3,50 €

ça M'INTÉRESSE

CULTURE
Des fêtes vraiment allumées

ENQUÊTE
Pourquoi gâchons-nous autant de nourriture ?

PATRIMOINE
La Sainte-Chapelle retrouve ses couleurs

Tops et flops 2013
Les tendances, les objets high-tech... et les ratés

ENVIRONNEMENT
Mais combien y a-t-il de loups en France ?

Marche, tai-chi, Pilates, danse...

Quand le corps soigne l'esprit

- Booster son cerveau
- Chasser la déprime
- Prévenir les maladies mentales
- Trouver son équilibre

www.caminteresse.fr

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01237 - 394 - F: 3,50 € - RD

BEL : 4,40 € – CH : 8 CHF - CAN : 7,50 CAD – D : 5,50 € - ESP : 4,50 € - GR : 4,50 € - ITA : 4,50 € – LUX : 4,40 € – PORT.CONT. : 4,50 € – DOM : Avion : 5,80 € ; Surface : 4,30 € – MAY : 8.50 € - Maroc : 35 DH – Tunisie : 4.4 TND – Zone CFA Avion : 4200 XAF ; Bateau : 3500 XAF – Zone CFP Avion : 1400 XPF ; Bateau : 700 XPF.

premier niveau de calme. Une sensation qui va s'installer durablement grâce au souffle « qui réunit la matière et l'esprit, le physique et le psychologique ».
www.federationqigong.com

LES ARTS MARTIAUX, POUR S'AFFIRMER

L'origine du wushu (art martial en chinois), plus connue en Europe sous le nom de kung-fu, remonterait au moins à 500 avant J.-C. Cette pratique permet d'éteindre les conflits intérieurs par une plus grande maîtrise du corps. « L'unité corps-esprit est au cœur du wushu, comme dans la majorité des arts martiaux (karaté, jujitsu, aïkido) », explique le Dr Thierry Bouillet, cancérologue à l'hôpital Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis), passionné de karaté. Tous reposent sur deux axes : affermir sa volonté et cultiver la patience. Une partie des cours est généralement consacrée à renforcer le *hara*, centre d'énergie vitale, où réside le *qi* (principe fondamental animant la vie). L'autre est dédiée à l'apprentissage du combat à deux, avec observation de l'adversaire, déplacement et prise aux points stratégiques. « Un art martial donne un formidable équilibre physique, nerveux, et plus d'assurance », soutient le Dr Bouillet, qui l'utilise au sein de la Fédération nationale sport et cancer qu'il préside. « Il amène le corps du patient à retrouver un esprit "fort". A chaque mouvement réussi, le corps envoie un message positif au cerveau, et le dialogue est rétabli. » Par ailleurs, une étude conduite par des chercheurs britanniques en 2012 a mis en évidence l'impact du karaté sur notre cerveau. Entre deux groupes, l'un ceinture noire, après plus de treize ans de formation, et l'autre pratiquant une activité physique régulière, le scanner révèle des différences notables au niveau de la substance blanche, impliquée dans la transmission des signaux entre les zones cérébrales, au niveau du cervelet et du cortex moteur primaire. Le niveau de coordination des ceintures noires de karaté est largement supérieur à celui des novices. Ce qui renvoie aux trois notions clés en arts martiaux : précision, concentration, vitesse. Ces vertus se traduisent plus largement en terme de confiance en soi.
www.ffwushu.fr

LE FELDENKRAIS, POUR RESTAURER L'IMAGE DE SOI

Roulements, déplacements, torsions, défis de coordination : pendant une séance de Feldenkrais, le thérapeute propose une série de mouvements lents, simples et variés, le plus souvent au sol, mais qui peuvent s'effectuer également en position assise ou debout. « Dans cette approche en apparence corporelle, c'est bel et bien le mental ■ ■ ■

"Notre corps reflète notre état intérieur"

D.R.

Dr Nathalie Rapoport-Hubschman, auteur d'*Apprivoiser l'esprit, guérir le corps. Stress, émotions, santé*, éd. Odile Jacob.

Ça m'intéresse : Pourquoi est-ce important de revenir au mouvement ?
Nathalie Rapoport-Hubschman : Nous sommes dans une société qui a mis le corps de côté. Très sédentarisés, nous passons nos journées à ne bouger que nos doigts sur un clavier. Nous attachons de l'importance à nos idées, à notre mental. Revenir au corps en mouvement est vital : tout en nous est en mouvement, le sang, la lymphe, le cœur qui bat... Nos corps ont été conçus pour se mouvoir. Il suffit de regarder les bébés, qui gigotent sans cesse. Il est nécessaire de revenir à des approches corporelles pour renouer avec notre véritable nature, et instaurer un équilibre avec notre mental.
ÇM : Comment le mouvement peut-il aider à sortir de la dépression ?
N.R.-H. : Le plus difficile dans la dépression est de se bouger. La perte de l'élan vital va de pair avec une apathie et une difficulté à initier des actes. Se lever, sortir, travailler relèvent d'un véritable défi. Entrer dans le mouvement permet au dépressif de se décentrer de ses pensées négatives. Il porte son attention sur le corps, et met de la distance vis-à-vis de ses ruminations. Si des pensées automatiques surviennent, il peut se focaliser sur la posture et la respiration. Celle-ci est importante pour calmer le mental : je respire, mon corps est vivant, je mets à distance mes pensées.
ÇM : Comment expliquer ce lien corps-esprit ?
N.R.-H. : Le corps reflète notre état intérieur ; la posture est un langage à part entière. Des épaules rentrées, la tête basse ou, inversement, une main ouverte, un dos droit sont autant d'informations que capte notre cerveau. La posture, le mouvement laissent une empreinte cérébrale. Ainsi, modifier consciemment sa posture a des effets sur le mental. Se redresser, ouvrir les bras, amène des émotions positives. L'un ne va pas sans l'autre, le corps et l'esprit sont sans cesse en interaction. C'est pourquoi notre équilibre physique et mental provient d'un sentiment d'unité.

P. DELISS/GODONG

Une harmonisation du corps et de l'esprit

Le qi gong rééquilibre la circulation de l'énergie dans les méridiens. Il ralentit ainsi l'agitation du mental, agissant sur le stress et les émotions.

■ ■ ■ qui est en jeu », précise Valérie Marange, psychanalyste et praticienne en Feldenkrais. Développée au cours des années 1940 par l'ingénieur et physicien britannique Moshe Feldenkrais, cette méthode mise sur le mouvement pour nous défaire de nos conditionnements corporels et psychiques. Lors d'exercices spécifiques, il s'agit de découvrir les possibilités de mouvements inhabituels grâce à une écoute de nos sensations. « Ces explorations engagent à la fois la pensée, l'imagination et la sensorialité, poursuit la psychanalyste. Elles sollicitent la relation existant entre le système nerveux et le système musculaire. La représentation mentale du mouvement crée de nouvelles connexions neurologiques dans le cerveau, qui permettent un changement sur le plan physique et comportemental. » Parmi les bienfaits sur l'esprit de cette méthode, et non des moindres, son impact positif sur l'image de soi. « Dans une séance, par un travail sur les appuis du corps sur le sol, on va chercher en priorité à consolider des zones qui sont des bases du narcissisme originaire, celles en lien avec le sentiment d'exister », continue Valérie Marange. Par exemple, un nourrisson mal porté par des bras peu accueillants manquera, à l'âge adulte, de soutien, tant corporellement que psychiquement. C'est le fameux *holding* du psychiatre et pédiatre anglais Donald W. Winnicott, une notion fondamentale de la construction du moi. En aidant à retrouver des appuis, le Feldenkrais restaure le schéma corporel et l'estime de soi… et tout cela sans fournir trop d'effort !

feldenkrais-method.org/fr

LE PILATES, POUR SE RECENTRER SUR SES BESOINS

Fondé en 1920 par Joseph Pilates, cette méthode repose sur un ensemble de mouvements de renforcement musculaire doux, sur des machines ou avec des accessoires (ballon, *magic circle*). Le travail porte essentiellement sur les muscles profonds, qui entourent la colonne vertébrale et tonifient la sangle abdominale. Il sollicite les muscles posturaux fondamentaux en jouant sur le poids du corps, les appuis, l'équilibre ou le mouvement. Dans la droite ligne des philosophies orientales, son fondateur soutenait que « le contrôle du corps était un prérequis incontournable au bonheur ». Le Pilates fait appel à trois notions essentielles : contrôle, concentration, organisation. « Sa pratique demande une certaine rigueur », affirme Isabella Buggelsheim, praticienne en Pilates (CanalCentral, à Paris). « Les mouvements doivent être réalisés avec contrôle, lentement. Les exercices s'enchaînent dans un ordre précis, avec des consignes. » Il faut penser à tout : respirer, relâcher les épaules, placer son bassin, et réaliser des mouvements parfois complexes. Par ailleurs, la respiration, qui doit être thoracique, calme le système nerveux. La concentration sur le corps que requiert cette pratique permet de se recentrer sur soi et de se reconnecter à ses besoins.

www.ff3p.fr

LE TAI-CHI-CHUAN, CONTRE LA DÉPRESSION

« A l'hôpital, je me sers de l'aspect martial du tai-chi-chuan pour encourager mes patients à se prendre en main, à changer d'attitude face à la maladie », confie Luce Condamine, médecin du sport et professeur de tai-chi. « Je passe par le corps pour calmer l'esprit, appréhender différemment un stress, un virus et également la dépression chez les personnes âgées. » Le tai-chi-chuan, ou « boxe de l'ombre », aurait été créé par des guerriers taoïstes et des moines médecins. Les mouvements, issus de l'observation des combats animaux, très fluides et lents, s'enchaînent, telle une danse, autour des principaux points d'acupuncture. Des études menées à l'université Tufts du Massachusetts, ont confirmé son impact positif sur le bien-être psychique. Pratiquer aurait permis aux sujets de réduire leur stress et leur anxiété, mais également les symptômes de dépression. Leur estime de soi serait ainsi renforcée. Des scientifiques de l'Université de Floride du Sud et ■ ■ ■

ÇA AUSSI, C'EST BON POUR LES NEURONES

Déstresser en se faisant masser

Circulation sanguine, oxygénation du cerveau… Les études du Touch Research Institute de Miami prouvent qu'un massage de quinze minutes donné à des bébés par leur père au moment du coucher les rend plus joyeux, plus expressifs et plus enclins à jouer avec les autres. Chez les adultes, quinze minutes de massage bihebdomadaire diminuent le stress ressenti au travail. « Le taux de cortisol, hormone du stress, chute tandis que l'ocytocine *[hormone de la confiance et du bien-être, ndlr]* augmente », précise Isabelle Bachelet, praticienne en massage tuina. L'interaction entre peau et cerveau s'explique, selon le Pr Didier Anzieu (*Le Moi-peau*, éd. Dunod) car « tous deux proviennent d'un tissu unique, l'ectoderme, qui se forme au 21e jour de l'embryon ».