



STYLE BEAUTÉ

LA QUESTION DE LA SEMAINE

PEUT-ON ÊTRE EN FORME SANS FAIRE DE SPORT ? NOS TROIS EXPERTES RÉPONDENT.

PAR ISABELLE SANSONETTI

ROSALIE EVELYN THÉRAPEUTE PSYCHOCORPOREL

« Oui, si on met son corps en mouvement chaque jour pour le débarrasser de tout ce qui le freine. Et c'est possible, même quand on prend beaucoup la voiture. De même que travailler dans un bureau n'empêche pas de s'asseoir dos droit sans s'avachir contre le dossier de sa chaise. L'idée est de tout faire de manière dynamique, pas besoin de prendre une heure ou un tapis pour ça : s'étirer avant de s'habiller, s'offrir un réveil musculaire sous la douche, et des coupures fréquentes au bureau, pour accorder au corps une récréation. La vie elle-même est une activité physique, on court après le bus, on se baisse, on se lève... Sauf qu'on perd une partie de notre mobilité et de notre souplesse en luttant chaque jour contre la pesanteur. Bouger permet d'éliminer le stress et les contractures qui s'installent durablement quand on garde une émotion pendant des mois à l'intérieur de soi. Pour prendre goût au mouvement, il faut répéter le même chaque jour, puis en ajouter un deuxième. En maintenant ce rythme, vous sentirez progressivement plus légère et plus tonique. »

« LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE : VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE CORPS ESPRIT », de Rosalie Evelyn (éd. Odile Jacob).

D^r ALEXANDRA DALU MÉDECIN NUTRITIONNISTE ET ANTI-ÂGE

« Non. L'activité physique est indispensable pour avoir de l'énergie, gérer le stress et augmenter la qualité du système immunitaire. Sa pratique augmente la production de substances naturelles utiles, comme la dopamine, qui dynamise l'organisme, la sérotonine, qui

aide à éliminer les tensions, la testostérone, qui permet de conserver une bonne masse musculaire, ou la mélatonine, qui favorise un sommeil réparateur quand on s'entraîne dans la journée. Mais on n'est pas obligé de suer, comme on le pense trop souvent. Ni de se faire mal, auquel cas il faut arrêter tout de suite. Car le sport, c'est aussi marcher trente minutes par jour, sauter à la corde dans son jardin, courir deux à cinq minutes sur place sur un tapis de gym, pédaler dix minutes... L'essentiel est de commencer à son rythme pour retrouver le plaisir de se sentir mieux dans son corps. Vous n'aimez pas bouger ? Votre esprit va aimer. Surtout si c'est ludique, en famille, le week-end... Après un mois, vous dormirez mieux, vous serez moins stressée et vous dégonflerez, car le sport régule les hormones du stress impliquées dans la rétention d'eau. Surtout si vous adoptez en plus une alimentation équilibrée. Quand on ne bouge pas, on est plus fatigué car insuffisamment musclé, surtout avec quelques kilos en trop. Trois fois dix minutes par jour, c'est indispensable et accessible à tout le monde. Et tout ce que vous faites en plus, c'est du bonus ! »

« 100 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN », d'Alexandra Dalu (éd. Leduc, S Editions).

HELEN HAYNES COACH PILATES

« Oui, à condition de rester active au quotidien pour stimuler le système cardio-vasculaire, de monter les marches deux par deux, talons bien à plat pour améliorer le souffle et renforcer les fessiers, mais aussi sur la pointe des pieds pour tonifier les mollets. Il faut aussi faire des mouvements qui entretiennent la coordination et une bonne tonicité musculaire, comme s'accroupir et se relever sans appui, rentrer le ventre vers l'intérieur et le haut, étirer son corps en éloignant la tête des pieds, ce qui grandit et améliore la posture. Et ne pas oublier d'aller s'oxygéner (balade à pied ou à vélo) au moins deux fois par semaine. Au début, c'est une discipline qui oblige à changer ses habitudes mais on finit par ne plus se passer de sentir et d'"habiter" son corps. Et c'est bon pour le moral ! Alors qu'on risque de se blesser en se forçant à courir ou en se fixant des objectifs ambitieux uniquement pour obtenir des résultats rapides. » ■

Coach au Tigre Yoga Club Paris, tigre-yoga.com

LE TOP 5 DES BONS RÉFLEXES QUOTIDIENS



1. S'ÉTIRER 5 À 10 MN.
2. MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS.
3. MARCHER 3 FOIS 10 MN.
4. SE LEVER ET BOUGER CHAQUE HEURE AU BUREAU.
5. DÉLAISSER SA VOITURE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE.