

Notre Santé & bien-être

DÉC 2022 - JAN-FÉV 2023 - 4,95 €

Dossier

Des dents saines... et un beau sourire

**IMPLANTS, COURONNES:
FAIRE LES BONS CHOIX**

**LES SOLUTIONS
POUR DÉPENSER MOINS**

JAMBON BLANC

Le guide d'achat

Magnésium

MON ATOUT ANTIFATIGUE
ET ANTISTRESS

Bien dans mon corps!

- + 3 méthodes qui apaisent et tonifient
- + Faire de la gym sur sa chaise, ça marche



CET HIVER
Efficaces et futées,
les bouillottes
naturelles

Constipation

C'est fini!

+ Calendrier 2023
POUR NE RATER
AUCUN
RENDEZ-VOUS
ET EXAMEN
MÉDICAL



CANAL CARPIEN

Faut-il opérer?

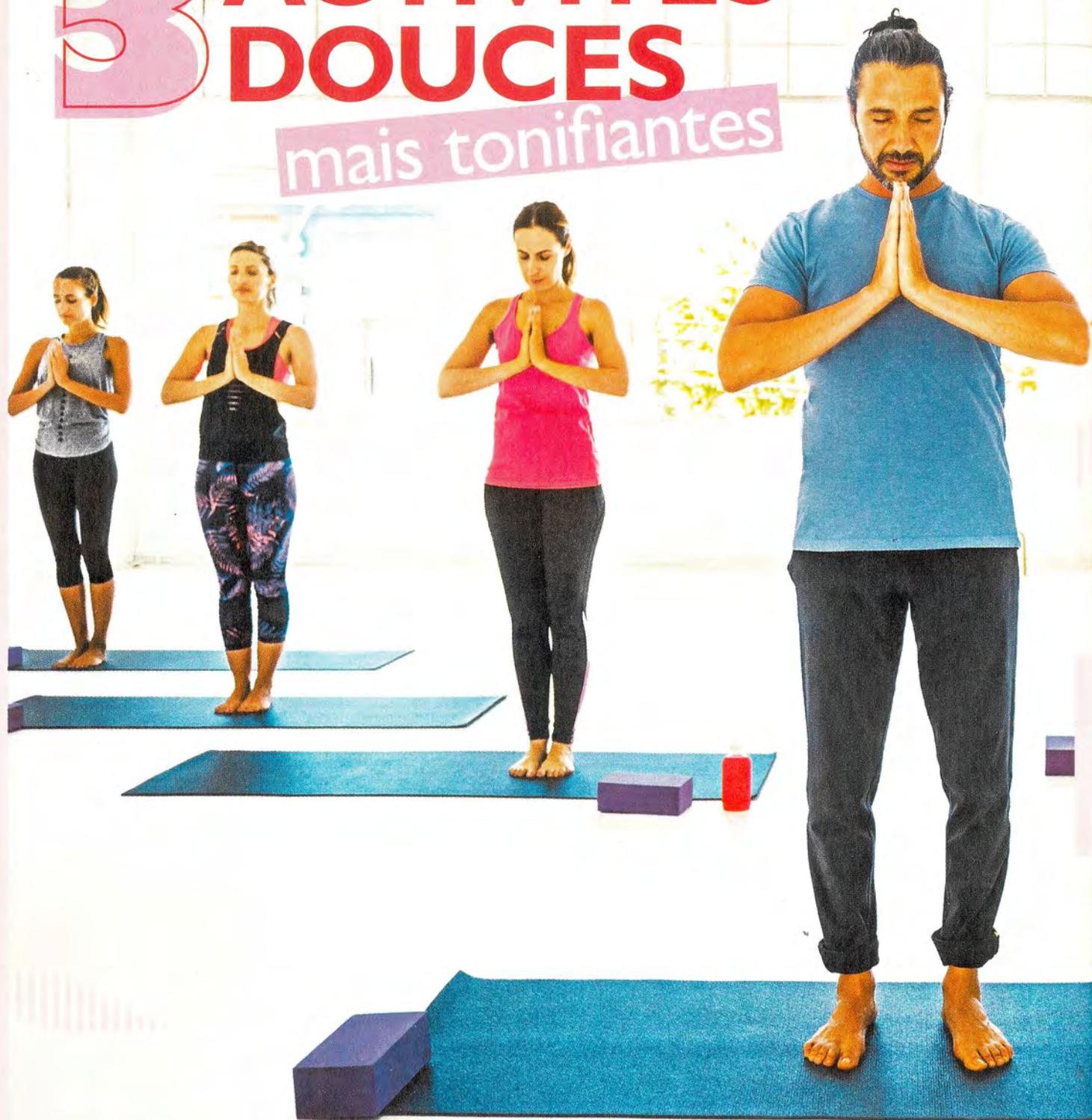




BIEN dans mon corps

3 ACTIVITÉS DOUCES

mais tonifiantes





POURQUOI ET COMMENT S'Y (RE)METTRE

Améliorez votre condition physique

Durant l'hiver, l'envie de rester blottis dans notre canapé peut être forte. Pourtant, la sédentarité mine notre moral, sans parler de notre corps, qui perd en tonicité avec l'âge.

Faites des séances d'essai

Si vous êtes tenté, n'hésitez pas ! Parlez-en à votre médecin si besoin ou contactez directement un organisme professionnel (indiqués en fin de chaque article).

Mettez le pied à l'étrier en demandant une séance d'essai, très souvent proposée. Cela vous permettra aussi de tester plusieurs disciplines pour faciliter votre choix.

GETTY IMAGES / ISTOCK

NOS EXPERTES

Sophie Ikonou, professeure de qi gong, présidente de la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois (FFAEMC) Île-de-France.

Blandine Montagard, professeure de Pilates et auteure de l'*Encyclopédie du Pilates* (éd. Flammarion).

Yaëlle Penkhoss, présidente de la Fédération des professionnels de la méthode Pilates (FPMP).

Blandine Stintzy, enseignante de la méthode Feldenkrais.

Bouger, c'est indispensable. Bonne nouvelle, il est possible de le faire en douceur. La preuve par trois activités : qi gong, Feldenkrais et Pilates. Pour se faire du bien en gagnant en mobilité et en sérénité.

SERVANE GUILLON



On se bouge

POUR VOUS ASSOUIPLIR,
APaiser LES
TENSIONS PHYSIQUES
ET MENTALES, TESTEZ
LE QI GONG!



Le qi gong

POUR FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE

LE PRINCIPE

Issu du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme, le qi gong engage le corps et l'esprit. Cette discipline nous invite à lâcher prise; à nous détendre, pour mieux sentir l'énergie qui circule en nous et autour de nous.

L'objectif? Atténuer les tensions psychiques et corporelles en facilitant le mouvement.

Comment? Via la méditation, les automassages énergétiques, la visualisation des méridiens (points énergétiques) et la répétition de mouvements. Étirements, transferts de poids, équilibres... Autant de gestes exécutés selon deux grands principes: la respiration et l'intention. Concrètement, le mouvement et le souffle sont coordonnés, en pleine conscience.

POUR QUI?

Le qi gong s'adresse à tous, sans distinction d'âge. Il est particulièrement recommandé aux personnes qui souffrent de dépression, d'anxiété, d'arthrose, de lombalgie ou de tendinite. Les mouvements sont doux et les enchaînements sont courts, ce qui facilite le travail de mémorisation, tout en stimulant le cerveau.

À savoir: la pratique se fait essentiellement debout. En cas de pathologie, le professeur doit pouvoir adapter ses cours.

QUELS BÉNÉFICES?

À force de régularité, les séances de qi gong aident à lutter contre le stress, à travailler le relâchement et à réguler ses émotions. C'est

aussi un excellent moyen de se reconnecter à soi-même et d'écouter son corps. Une écoute bénéfique puisqu'elle permet, à terme, de restaurer le « mouvement » à l'intérieur de soi: circulation sanguine, système nerveux, digestif, lymphatique...

QUEL ÉQUIPEMENT?

Pas besoin de tenue particulière. Assurez-vous simplement que vos vêtements sont assez élastiques pour avoir une grande liberté de mouvement, dans les jambes comme dans les bras. Pour la pratique en extérieur, il est préférable de porter des chaussures souples et confortables, qui tiennent aux chevilles.

OÙ SE RENSEIGNER?

Rendez-vous sur le site de la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois: www.ffaemc.fr. Vous y trouverez des explications complémentaires, mais également des clubs référencés près de chez vous. Sachez par ailleurs qu'il existe une variante: le qi gong de la marche, appelé xi xi hu. Cette méthode permet de stimuler le système immunitaire en alignant la respiration sur cinq rythmes différents, qui correspondent chacun à un organe. Pour en savoir plus, consultez le site www.unpaspourlasante.fr ...

Une gym antistress millénaire

Le qi gong est un exercice de santé pratiqué depuis plus de 5 000 ans en Chine. Il fait partie des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), avec l'acupuncture, le tui na (massage énergétique), la pharmacopée (utilisation des plantes) et la diététique. Toutes ces pratiques visent à rétablir la santé physique, psychique et spirituelle. Comment? En rééquilibrant l'énergie vitale qui circule en nous, le « qi » (prononcé « tchi »). « Gong » signifie le « travail ». Le qi gong est donc le travail qui vise à fluidifier la circulation de l'énergie, qui, lorsqu'elle se bloque, altère notre santé.