



BIEN-ÊTRE : JE CHOUCROUTE MON VENTRE

N° 404 FÉVRIER 2020

Pleine Vie

À lire
VOTRE
POLAR
DU MOIS
page 112

UNE ERREUR TRAGIQUE

CUISINE
La clémentine,
un délice plein
de vitamines

ÉVASION
Cap sur les Keys,
les îles mythiques
de Floride

ILS TÉMOIGNENT
Écrivains,
quand le succès
arrive à 50 ans

SPÉCIAL FEMMES
TOUS VOS DROITS
DE A À Z

- ✓ Salariées
- ✓ Retraitées
- ✓ Mères de famille
- ✓ Veuves
- ✓ Aidantes...

DOSSIER 12 PAGES

ARTHROSE

LES MÉDECINES DOUCES, ÇA MARCHE !

✓ Phytothérapie ✓ Homéopathie ✓ Acupuncture

+ 10 solutions pour soulager vos douleurs au quotidien

MIEUX VIEILLIR
Les clés de la longévité
par le journaliste Carl Honoré

DOM SURFACE : 4,50 P. / TOM SURFACE : 580 CF

M 06949 - 404 - F: 3,95 € - RD



C'est
pour
moi

MES RITUELS POUR CHOUCHOUTER MON VENTRE

Dissimulé sous un pull ample ou comprimé par un pantalon trop serré, notre ventre mérite plus d'attention. Apprenons à l'aimer et à le dorloter, nous y gagnerons en énergie et en bonne humeur.

MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Saviez-vous que la bedaine du souriant Bouddha symbolise la chance et la joie de vivre? Avouons qu'en ce qui nous concerne c'est souvent l'inverse! Lorsqu'elle attire notre attention, c'est plutôt pour la surveiller, car elle représente, du point de vue médical, un "facteur de risque cardio-vasculaire". Pourtant, le ventre est le centre de nos tensions et de nos émotions. C'est en effet dans l'intestin, baptisé deuxième cerveau, que s'opère la sécrétion de la plupart des hormones du bien-être. Avec ses marques, ses cicatrices et même ses bourrelets disgracieux, il est le témoin de notre histoire.

↳ Je lâche ma respiration

La respiration abdominale assouplit le ventre et va "nettoyer", au sens propre comme au figuré, ce que nous accumulons.

L'exercice

Asseyez-vous dans une position stable et confortable. Conservez le dos droit (plus la colonne vertébrale est allongée, plus votre souffle sera libre de circuler), les épaules basses et le ventre relâché. Détendez-vous. Fermez les yeux.

Comptez lentement jusqu'à trois en inspirant, et faites de même à l'expiration. Augmentez progressivement cette durée en passant à quatre, cinq, six... Poursuivez pendant 5 à 10 minutes l'exercice, et prenez 2 minutes pour ressentir les bienfaits de cette technique respiratoire.

Pour quels effets? Outre le fait qu'il procure de l'oxygène, le souffle relance la circulation sanguine, élimine les toxines, masse les organes, lubrifie les articulations, améliore la digestion, soulage la douleur. Il calme aussi les tensions physiques et mentales, revitalise et pacifie un esprit agité.



↘ Je visualise la couleur jaune

Selon Véronique Liégeois, diplômée en médecine chinoise, "la couleur jaune ocre, celle des champs de céréales mûres et de la terre, est en résonance avec le système rate/estomac".

L'exercice

Assis en tailleur sur une chaise, placez vos mains sur les cuisses et gardez le dos droit, le sommet de la tête étiré vers le ciel. Choisissez une image positive dont la dominante est jaune ocre : un paysage de fin d'été, une étoffe... Gardez cette image en tête et absorbez cette énergie chaude, douce et apaisante à chaque inspiration, en la laissant se diffuser dans tout l'abdomen. Restez ainsi pendant 10 minutes ou davantage.

🕒 10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise, Véronique Liégeois, éditions Grancher, 240 p., 17 €.



👉 Je fabrique mon huile de massage

Il est important de bien choisir ses huiles essentielles (HE), car chacune a des propriétés spécifiques. L'HE de basilic tropical est antispasmodique ; l'HE de lavande vraie est relaxante ; l'HE de marjolaine à coquilles a des vertus antistress ; l'HE de géranium rosat est raffermissante...

La formule : mélangez 1 goutte de 3 HE différentes – ou 3 gouttes d'une seule HE – avec 1 CS d'huile végétale (jojoba, amande douce).

Pour le massage : versez sur le ventre, ou dans vos mains, l'équivalent d'une CS d'huile végétale mélangée aux HE.

L'alternative : vous pouvez utiliser des huiles nourrissantes prêtes à l'emploi, comme l'huile de massage au calendula de Weleda, ou Cica Natura de Sanoflore.





↘ Je pratique un automassage complet

“C'est un massage à la fois physiologique et psychologique, assure la kinésithérapeute et masseuse Julia Lemétais. Il améliore le transit, est très détoxifiant pour le foie et aide, en massant la rate, à « digérer » les émotions.”

Le massage

Effectuez des pompages lents et profonds (poussez et relâchez avec le talon ou la paume) au niveau de l'aîne droite. Remontez par la droite vers le bas des côtes. Effectuez 3 à 5 pompages du foie et de la vésicule biliaire. Suivez le côlon en passant sur le plexus solaire, puis sous les côtes à gauche, pour masser l'estomac et la rate ; suivez le côlon descendant jusqu'à l'aîne gauche.

68 Automassages express, Julia Lemétais, coll. "C'est malin", éditions Leduc.s Pratique, 176 p., 17 €.

↘ Je prépare une tisane de peau de mandarine

“Elle fait circuler l'énergie et assèche l'humidité”, explique Véronique Liégeois, spécialiste de médecine chinoise.

Ingrédients : 15 g de peau de mandarine, 2 pincées de cannelle et 2 pincées de réglisse, qui agissent sur la digestion. La réglisse est à éviter en cas d'hypertension (elle augmente la tension artérielle).

Préparation : faites bouillir tous les ingrédients 10 minutes dans 1 l d'eau. Filtrez et buvez entre les repas.

Les effets : cette tisane régule la digestion et les réserves hydriques dans l'organisme. Elle est intéressante en cas de rétention d'eau et de ballonnements.



↘ Je m'offre un soin du hara

On ne s'autorise que rarement le massage du ventre. À tort. Car le ventre concentre les tensions physiologiques et psychologiques. Il est aussi le berceau du *chi* originel, un centre où rayonne notre force vitale que les Japonais et taoïstes appellent *hara*.
L'un des soins proposés au spa japonais parisien La Maison Suisen est justement concentré sur le ventre. Il démarre par un massage de la tête et de la nuque pendant que votre ventre se détend sous la chaleur d'un coussin de graines de lin. Des mains douces et expertes effectuent ensuite un shiatsu du ventre où pressions, effleurages et vibrations se succèdent au rythme de votre respiration abdominale et profonde. On sent des zones presque douloureuses se dénouer puis s'ouvrir pour laisser circuler l'énergie de la tête aux pieds. Divin !

☞ Soins Fuku, 1 h, 105 €. En duo : 190 €. Maison Suisen, 7 rue de Thorigny, 75003 Paris. Tél. 01 57 40 62 44. www.suisen.fr

