Quotidien : partez du bon pied en 2018!

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 97

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830754

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

QUOTIDIEN

Partez du bon pied en 2018 !

LA GOUTTE 36
Ces microcristaux qui attaquent vos articulations.

HYGIÈNE 38
Les éponges de cuisine: à changer une fois par semaine.

SPORT 40
Vélo d'appartement ou vélo elliptique?

CHRONIQUE 42
Oser être vulnérable, par Rosette Poletti.

photototechno

Vous avez prévu de commencer cette année avec une meilleure hygiène de vie, voici quelques astuces faciles à appliquer … et, surtout, à tenir sur le long terme !

Vous vous êtes un peu laissé aller ces derniers temps ? C'est normal. Pour repartir du bon pied, on pourrait être tenté par un de ces régimes « détox » à la mode. Mais soyons honnêtes : les cures de jus de betterave et les séries d'abdominaux à faire chaque matin, cela ne donne pas très envie !

Pour vous aider, nous avons donc sélectionné des gestes faciles à faire au quotidien et, surtout, qui vous garderont motivé tout au long de l'année. Il suffit souvent de petits changements, dans notre alimentation ou dans notre mode de vie, pour relancer notre organisme et améliorer notre hygiène de vie.

Pour purifier votre foie, par exemple: pas besoin de s'infliger une semaine de jeûne. Une simple bouillote suffit à accélérer l'élimination des toxines. Envie d'en savoir plus ? Découvrez nos dix astuces santé.

BARBARA SANTOS

>>>

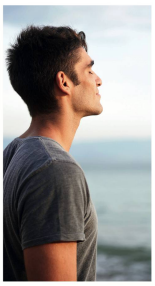
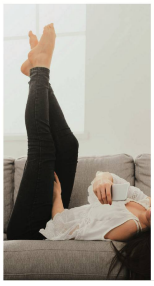
MODE D'EMPLOI POUR UNE ANNÉE EN BONNE SANTÉ

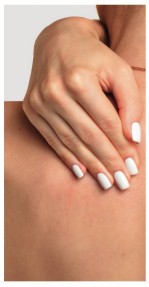
1 BOOSTER SON ORGANISME

LA BOUILLOTTE DÉTOX Le foie est un organe clé dans le bon fonctionnement de notre corps. Or, avec nos habitudes alimentaires, surtout après les repas de fin d'année, il se retrouve encombré de toxines. Pour l'aider à éliminer les déchets qui s'y accumulent, il suffit d'appliquer une bouillotte sur le côté droit de votre abdomen, à la hauteur du foie, de préférence après les repas. La chaleur de la bouillotte va accélérer la circulation sanguine dans l'organe et améliorer ainsi son travail de filtrage.

CITRON, LE COMPAGNON DIGESTION Eh non ! Le citron ne sert pas qu'à agrémenter les huîtres. C'est aussi un précieux allié pour la digestion, surtout lorsqu'il est utilisé sous forme d'huile essentielle. Après un repas lourd et difficile à digérer, avalez une goutte d'huile essentielle de citron mélangée dans un peu de miel ou diluée dans une tasse d'eau tiède, votre transit vous dira merci. Et, pour nettoyer davantage votre système digestif, vous pouvez aussi en faire une cure en prenant ce mélange à jeun, chaque matin, pendant 40 jours. L'huile essentielle de citron peut être prise par voie orale sans danger, mais, si vous avez des problèmes de santé, consultez d'abord votre médecin.

L'ART DE SE RÉVEILLER Le sommeil est un pilier de notre santé tant physique que mentale. Et, pour bien dormir, il faut d'abord savoir … bien se réveiller. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de pratiquer un rituel spécial au saut du lit, mais plutôt de respecter une heure de réveil régulière. Le simple fait de se lever chaque matin à la même heure, aussi un lendemain de fête, permet de mieux dormir. Oubliez donc la grasse matinée du dimanche et pensez également à bien vous exposer à la lumière du jour dès le réveil. C'est la clé d'un bon sommeil.



2 POUR CHASSER LE STRESS

LA COHÉRENCE CARDIAQUE De simples exercices de respiration permettent de réduire considérablement le stress et d'augmenter nos capacités intellectuelles. C'est le cas de la cohérence cardiaque, une méthode proposée par le Dr David O'Hare dans son best-seller *Cohérence cardiaque 365*. Comment ça marche ? Trois fois par jour, prenez une petite pause de cinq minutes, asseyez-vous le dos bien droit et respirez à un rythme de six respirations (inspiration-expiration) par minute. Cette technique consiste à ralentir les battements de votre cœur pour mieux gérer les émotions. Plusieurs vidéos sur internet et des applications gratuites vous guident dans cet exercice, à l'exemple de «RespiRelax».

LES BAINS DE FORÊT Originaire du Japon, le shinrin-yoku, littéralement «bain de forêt», est une thérapie qui consiste à se balader dans les bois pour puiser l'énergie provenant des arbres. Des études ont prouvé les bienfaits de cette pratique : la lumière et l'odeur dégagées par les arbres aident à diminuer le stress et la pression artérielle, facilitent le sommeil et accélèrent même le temps de guérison après une maladie. Pour vous mettre au shinrin-yoku, rien de plus simple : rendez-vous dans une forêt ou un grand parc près de chez vous et contentez-vous simplement de flâner au milieu des arbres, d'admirer la végétation et d'écouter les bruits environnants, cela pendant environ 40 minutes.

Mélodiotimages, Alexa Fischer, Jéthro Cotta, mikeee, Neopointage, Milana, CDD Images, Jeanne, Eugenia Sergeenkova et vasesadamela

3 PETITS PLAISIRS, GRANDS EFFETS

L'AUTO-MASSAGE Vous connaissez l'expression «On n'est jamais mieux servi que par soi-même» ? Prenez-la au pied de la lettre et servez-vous de vos propres mains pour soulager vos tensions physiques, où et quand vous le voulez ! On trouve aujourd'hui, dans les librairies et sur internet, de nombreux guides, images et vidéos à l'appui, pour apprendre à détendre les zones de tensions, par malaxation ou sur simple pression du bout des doigts. Tapez par exemple «auto-massage nuque» sur le site youtube.com et vous tomberez sur la vidéo de Benjamin Thevenet, un praticien de shiatsu qui montre en détail les gestes qui soulagent les tensions cervicales. Facile, rapide, efficace et … surtout gratuit.

LES VERTUS DE L'EAU CHAUDE Il est un autre petit plaisir, facilement accessible, et dont les effets sont particulièrement bons pour la santé : les bains d'eau chaude. Faire trempette dans sa baignoire ou dans les bassins des centres thermaux n'est pas qu'un moment agréable pour l'esprit, c'est aussi une véritable source de bienfait pour votre corps. L'eau chaude a le pouvoir de stimuler la circulation sanguine et de réduire les contractures musculaires. Les sels minéraux et le soufre des eaux thermales peuvent même soulager certaines affections rhumatismales et respiratoires. Alors, à moins de souffrir de varices ou de problèmes cardiaques, n'hésitez plus à vous faire du bien.

LE RIRE SANS MODÉRATION En 2016, notre président de la Confédération a fait rigoler le monde entier avec son allocution «Rire, c'est bon pour la santé». Il a pourtant bien raison ! Le rire a non seulement des vertus psychologiques, mais aussi physiologiques. Quand on est hilare, la contraction du diaphragme stimule les organes à proximité (foie, intestin, estomac, etc.). On exerce aussi ses muscles, surtout ceux du haut du corps et, grâce à la production d'endorphines, le rire agit aussi comme antidouleur. Le rire a donc vraiment tout bon, sans risque de surdose ni contre-indication. Les médecins recommandent en tout cas 15 minutes de rire par jour. Alors, laissez-vous aller, tout simplement !

4 BON POUR LA LIGNE

DES REPAS EN PLEINE CONSCIENCE Si vous avez quelques kilos superflus, il existe bel et bien une astuce pour maigrir sans régime alimentaire : éteindre la télévision ! Car c'est prouvé, manger en regardant un écran fait grossir. Quand notre cerveau est affairé à emmagasiner des informations (TV, radio, journaux, jeux), il intègre moins bien les calories avalées et on mange davantage pour ressentir l'effet de satiété. Donc, si vous souhaitez diminuer les quantités consommées, avant de vous priver de nourriture, pensez d'abord à couper toute source de distraction au moment des repas.

LES JAMBES EN L'AIR ! Il y a des jours où on aimerait bien s'activer un peu, mais notre corps n'a qu'une envie : rester au lit. Eh bien, même ces jours-là, il y a un moyen de s'exercer un peu. Il s'agit tout simplement de rester allongé, le dos bien droit, et de lever ses jambes en l'air. En stimulant la circulation sanguine, cette position a pour effet de diminuer la sensation de jambes lourdes ou gonflées. Certes, cela ne vous fera pas gagner le prochain marathon, mais vous vous sentirez immédiatement plus léger … et avec un minimum d'efforts.

B.S.