



En forme pour

N'attendez pas les prochaines vacances pour vous occuper de vous. La santé, et la bonne humeur, passent aussi par le sport. Alors, on s'y met?

Le dos raide, les jambes lourdes, le souffle court à la moindre volée d'escaliers, le moral en berne et le teint triste... Aucun doute: vous n'êtes pas encore remise de la mauvaise saison! Heureusement, il ne tient qu'à vous de retrouver la forme.

2 CONSEILS POUR VOUS REMETTRE AU SPORT

> Commencez petit. Relancez progressivement la machine, en commençant par modifier votre style de vie pour augmenter la part de mouvement. «Même en nettoyant, vous pouvez réveiller vos muscles, affirme Sinda. En passant le torchon ou l'aspirateur, par exemple, pliez les genoux et gardez le dos bien droit. Le résultat vous étonnera!»

> Cherchez-vous des alliés. A moins d'être une individualiste forcenée, n'hésitez pas à pratiquer votre sport en groupe. «Quand on fait de l'exercice entre amis, on hésite à se défilier au dernier moment! Et les relations qui se nouent autour du sport lui donnent une dimension supplémentaire, motivante!»

ET SI ON BOUGEAIT?

Sinda Bejaoui, coach santé, balaie toutes vos objections. Pour elle, la santé, c'est d'abord le mouvement. Dans le cadre du programme BESEP* (Be your Sporting hEalth Partner), lancé par les services de neurologie de plusieurs hôpitaux belges, elle apprend à des personnes vivant avec une maladie chronique (sclérose en plaques, maladie de Parkinson...) à retrouver le plaisir de bouger.

«Il n'est pas rare que l'on parvienne à faire reculer de façon étonnante ce que le malade considèrerait comme des limites immuables,

affirme-t-elle. Ainsi, après un entraînement, des personnes qui ne pouvaient pas marcher plus de 500 mètres parviennent à en couvrir 1500. Leur aptitude à bien vivre s'en trouve considérablement améliorée.» Une aptitude que les bien-portantes ont tout intérêt à développer aussi... même si leurs a priori sont nombreux!

> Bouger? Moi, je préfère me reposer!

Comme la plupart des femmes qui ont une famille, un boulot et parfois les deux, vous êtes constamment épuisée. Vous pensez sans doute que l'exercice physique ne peut qu'augmenter cette fatigue. Or, c'est le contraire qui se passe: après une séance d'entraînement, la fatigue est toujours là, mais elle est devenue purement physique, et presque agréable. Alors que votre fatigue habituelle, même si elle s'exprime physiquement, est surtout psychologique. La preuve? Elle ne cède pas au repos: quand vous avez passé une heure à vous reposer, vous êtes encore plus fatiguée qu'avant!

> Le sport? Chaque fois, j'ai laissé tomber au bout de deux séances.

Il ne faut pas choisir un sport parce qu'il est à la mode, ou que vous avez lu qu'il vous donnera une silhouette de rêve! Vous devez vous trouver une activité physique qui cor-

responde à votre personnalité, afin que sa pratique vous procure du plaisir. Vous n'aimez pas les salles de sport? Faites un jogging avec une amie ou prenez des cours collectifs de badminton, de basket ou de natation. Si vous ne vous ennuyez pas, vous tiendrez à long terme.

> Faire de l'exercice, c'est du temps perdu. Mes journées sont déjà trop remplies!

Le sport est tout sauf du temps perdu: le manque d'exercice accélère le vieillissement des cellules et favorise les maladies cardiovasculaires et les cancers. Même le

l'été

mal de dos, si répandu, s'explique souvent par la faiblesse de la sangle abdominale et des muscles dorsaux! Les femmes ont trop tendance à faire passer leur propre personne, et donc leur santé, après le reste. Ne commettez pas cette erreur: dégagez un moment pour le sport dans votre journée, prenez un rendez-vous avec vous-même et respectez-le. Vous ne le regretterez pas!

Ça me met mal à l'aise de faire de l'exercice en public. J'ai l'impression de ne pas soutenir la comparaison avec les autres.

Dans ce cas, vous pouvez recourir au coaching sportif à domicile, le temps de prendre de l'assurance. Un coach vient vous entraîner chez vous, à votre rythme et en fonction de vos besoins. Si vous le souhaitez, il peut également composer un programme d'exercices personnalisés à faire entre les séances. L'inconvénient de cette formule est son prix: entre 40 et 70 € de l'heure, voire plus. Mais rien ne vous empêche de vous mettre à trois ou davantage pour partager le prix... et le coach entre copines. Fun et efficacité garantis! Avant de vous engager avec un coach, n'hésitez pas à lui demander ses références. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de l'Association professionnelle des métiers de la forme,

7 CONSEILS POUR RETROUVER LA FORME

1. FAITES LE GRAND NETTOYAGE. Pour effacer les effets des excès, commencez par un week-end détox. Au menu: un grand verre d'eau citronnée au réveil, des jus de fruits et de légumes, du thé et des tisanes, des potages en guise de repas, et une pomme ou une poire quand vous avez un petit creux. Faites ensuite une journée détox par semaine, histoire de mettre votre système digestif au repos, tout en inondant votre organisme de vitamines!

2. COLOREZ VOTRE ALIMENTATION. Manger davantage de fruits et de légumes, c'est bien. Mais en consommer de toutes les couleurs, c'est mieux, car chaque couleur correspond à une combinaison particulière de nutriments et d'éléments phytochimiques, et donc à une série de bienfaits pour la santé.

3. OFFREZ-VOUS UNE CURE D'ÉLEUTHÉROCOQUE. Cette plante, également appelée ginseng de Sibérie, tonifie l'organisme en cas de fatigue, stimule les défenses immunitaires, lutte contre le stress. Disponible en pharmacie ou dans les magasins de diététique, on la consomme en infusion (2 à 4 g de racine séchée dans 150 ml d'eau bouillante, 1 ou 2 tasses par jour) ou en gélules (1 par jour le matin).

4. REMETTEZ-VOUS EN MARCHÉ. Doucement, puis de plus en plus vite. D'après un nouveau concept santé développé en mars dernier dans la revue médicale *American Journal of Preventive Medicine*, marcher une demi-heure par jour au rythme de 100 pas par minute augmente suffisamment votre fréquence cardiaque pour que votre condition physique soit améliorée de façon significative. Votre prochain achat? Un podomètre!

5. PRENEZ L'AIR... ET LA LUMIÈRE! Balades, jardinage, jeux avec vos enfants, repas au jardin... Profitez de toutes les occasions pour vous aérer, respirer lentement et profondément. Une respiration optimale assure une meilleure oxygénation du sang et des organes, stimule le système digestif, réduit l'hypertension et le rythme cardiaque et facilite la gestion des émotions (des chercheurs du célèbre Massachusetts Institute of Technology l'ont prouvé grâce à l'imagerie cérébrale). Quant à la

lumière, son influence positive sur la santé physique et psychique est indéniable: celles qui souffrent de dépression saisonnière en savent quelque chose!

6. ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE AVANT D'AVOIR UN COUP DE POMPE.

C'est le meilleur moyen d'éviter les baisses de régime... et de moral. Toute activité qui vous fait plaisir peut vous apporter une détente bénéfique, mais, avec une méthode de relaxation, vous récupérerez mieux et plus vite.

7. DORMEZ BIEN. Enfin... mieux. N'attendez pas que l'insomnie, qui a déjà compromis votre qualité de vie, s'en prenne aussi à votre santé. Un détox par le site www.jeuxdormir.be vous aidera à faire le point.





Fitness, jogging & Cie: du neuf!

Vous n'aimez pas le sport-performance tel qu'il est trop souvent proposé. Essayez autre chose!

> **Je cours pour ma forme.** L'ASBL Sport et Santé a développé un programme de mise en condition physique par la course à pied, destiné aux plus de 18 ans «peu ou pas sportifs». Dans tout le pays, de nombreuses villes, communes, associations ou entreprises adhèrent déjà à cette formule originale, basée sur la santé et la convivialité. **Infos: Sport et Santé, rue Vanderkindere 177, 1180 Bruxelles, 0473 934 128, www.jecourspourmaforme.be.**

> **Courir au féminin.** C'est le titre du livre que Cécile Bertin, maman de quatre enfants et coureuse passionnée — 7 marathons sur les 7 continents en 80 jours —, vient de consacrer à la course à pied. Un guide résolument pratique, écrit par une femme pour les femmes (*Leduc.S Editions, mars 2009*).

> **Curves International** a lancé en Belgique, en janvier dernier, son fameux concept de fitness pour femmes: un programme de remise en forme à la fois «faisable» et agréable, à suivre en petit groupe, sous la direction d'un coach perso, à raison de 30 minutes trois fois par semaine, dans un espace sans grands miroirs déprimants, avec des équipements conçus spécifiquement pour la morphologie féminine. Malheureusement, si Curves compte plus de 10 000 clubs dans le monde, il n'y en a qu'un seul en Belgique — à Herentals. Mais ils ne devraient pas tarder à se multiplier. **Infos: french.curves.com.**

> **Oui à la Wii?** Si vous préférez vous remettre à niveau discrètement dans l'intimité de votre appartement, le nouveau jeu «Mon coach personnel» pour Nintendo Wii est (peut-être) la solution que vous attendiez. Quand vous aurez créé votre profil (très détaillé) et défini votre objectif et vos priorités, Maya, votre coach perso, vous choisira une série d'exercices dans une gamme de 500. **Infos: www.moncoachpersonnel.com.**

→ rue Camille Godefroid 9, 5001 Belgrade, 0496 15 81 78, info@apmf.com, www.apmf-fisaf.com.

> **Pendant la semaine, je n'ai pas une minute à moi. Et le dimanche est réservé à ma famille.**

Optez pour une activité physique de détente à partager avec votre famille: balade à vélo, parcours santé, etc. Ou optez pour la formule du parc aventure (il y en a plusieurs en Belgique, dont le plus grand est Durbuy Aventure, <http://www.durbuyaventure.be>). Vous pourrez ainsi passer du temps avec les vôtres tout en vous dépensant — et ce sera tout bénéfique pour vos enfants, enfin éloignés de leur ordinateur pendant une journée entière!

* **BESEP asbl, rue du Moulin 6, 4100 Seraing, 0495 550 226, info@besep.org, <http://www.besep.org>.**

Bel Femmes

Le bien-être s'invite désormais sur Bel RTL sous les traits et la voix d'Emilie Sadre. Chaque mercredi à 19 h 45, notre spécialiste beauté évoquera une astuce ou une nouveauté forme, diététique, beauté... dans All Access avec Julien Sturbois.



POUR ALLER PLUS LOIN

Vous vous interrogez sur le choix d'un sport, d'une salle ou d'un coach? Posez vos questions à Sinda par mail, welnesspersonaltraining@gmail.com, ou retrouvez-la sur son blog, welnesspersonaltraining.blogspot.com.

TEXTE Marie-Françoise Dispa COORDINATION Catherine Pirlot

Ménopause et Rétention d'eau

Gonflements de la silhouette:
comment bien éliminer ces "kilos d'eau" ?

Prise de poids "en volume", difficultés à éliminer... si vous êtes ménopausée, vous souffrez peut-être de rétention d'eau. Ces petits kilos qui apparaissent sont vraiment difficiles à supporter au quotidien. Pour vous sentir à nouveau à l'aise dans

vos vêtements, vous pouvez essayer **Ménophytea Rétention d'eau**. Ses extraits végétaux vous aideront à éliminer l'eau infiltrée et à combattre les gonflements inconfortables. Dès 3 semaines d'utilisation, à raison de deux comprimés le matin, vous pourrez constater des résultats visibles sur la silhouette et sur la balance.

A noter la présence d'iode dans la formule.

En vente chez votre pharmacien - Code CNK : 2508-562 et PL : 1353/3 - Environ 15 € la boîte

PUBLICITE

Offre Privilege

Ménophytea

2 boîtes achetées
= la 3^e offerte !

Pour recevoir une boîte gratuite, envoyez avant le 31/07/09, l'original de votre ticket de caisse, les 2 codes barres CNK qui figurent sous l'étui des produits, et vos coordonnées à :

Offre Ménophytea Rétention d'eau
c/o PromoControl - B.P. 2962 - 1414 Waterloo

Offre limitée à un envoi par foyer - Achats et envoi effectués entre le 15/03/09 et le 31/07/09. Envoi de la boîte gratuite sous 1 mois environ.

