

Plaisirs Bien-être



UWE UMSTAETTER/WESTEND61/PLAINPICTURE

L'ORDONNANCE DE L'ÉTÉ

SOLEIL La belle saison est celle de l'énergie mais aussi des apéros et des jambes lourdes. **Conseils pour la traverser au mieux de sa forme**

POUR LA TÊTE

Après le réveil du printemps, nous entrons dans la saison de la quintessence de l'énergie. Elle se déploie largement et notre potentiel physique est à son apogée. « Si on devait la comparer à un âge, ce serait la trentaine : on est dans l'épanouissement, la sublimation, explique Bertrand Bimont, ostéopathe et praticien en médecine traditionnelle chinoise (le site Tendance santé). Pour les Chinois, l'été est associé au couple d'organes cœur-intestin grêle. Et le cœur est l'empereur du corps. Il va se servir du "feu" estival pour nourrir le reste du corps. Le cœur est aussi associé à une émotion, la joie, et abrite le "shen", l'esprit. »

NUTRITION

freiner

le sel

forcer

sur l'hydratation en buvant beaucoup d'eau

Un été avec trop d'excès peut avoir des conséquences sur l'humeur, la mémoire, le discernement ou le sommeil. « Il faut donc éviter de manger ou boire trop, même si les tentations sont grandes à cette période et qu'il n'est pas question de se priver de vie sociale », note le praticien. L'été est aussi propice à l'activité physique. « Après l'hiver, le printemps est une renaissance progressive mais l'été est une vraie potentialisation de la mise en ac-

tion, car c'est la saison du yang, du mouvement. »

POUR LE VENTRE

Si la chaleur estivale pousse à manger froid et cru, les vacances incitent aussi à la détente et aux soirées autour du duo infernal apéro-barbecue. « L'apéritif n'est pas l'ennemi numéro un mais il faut rester vigilant sur sa composition car il peut doubler la ration calorique d'un repas », avertit la nutritionniste Lise Lafaurie (le blog Les Frites vertes). Son conseil : préférer le vin, le champagne voire la bière aux cocktails sucrés et caloriques ; troquer les chips, cacahuètes et saucissons, trop salés, contre les fruits de mer, les olives vertes et les crudités à tremper dans des sauces au fromage blanc. Attention toutefois aux intestins fragiles : « L'association humidifiés-yaourt, des aliments humidifiants, ralentit la fonction filtre de la rate et l'incite à stocker », dit Bertrand Bimont, qui privilégie les légumes cuits ou grillés.

Pour s'offrir une assiette anti-rétention d'eau, il faut suivre quelques règles, parfois à l'encontre des réflexes estivaux, qui veulent qu'on consomme plus de végétaux : « Il faut manger suffisamment de protéines, qui facilitent le passage de l'eau des tissus vers les vaisseaux sanguins, poursuit Lise Lafaurie. On dit donc oui au barbecue et à la plancha, avec des viandes maigres et des poissons. » L'été étant plus propice à l'activité physique, aux heures fraîches si possible, il ne serait pas forcément justifié de manger moins. « Mais il faut savoir que les plats estivaux sont plus caloriques qu'ils en ont l'air : la tomate-mozzarella, les antipasti, les merguez, les côtes de bœuf, les glaces... », prévient la diététicienne. En parallèle, on freine sur le sel et on force sur l'hydratation en buvant beaucoup.

POUR LES JAMBES

L'été n'est pas synonyme de réjouissances. Pour certains, c'est aussi le retour des jambes lourdes, de la rétention d'eau ou des gonflements dus à la chaleur. Avant de se ruer sur les machines drainantes ou le bistouri, il existe

des massages qui soulagent. Formée auprès de kinésithérapeutes, Patricia Mondargan a élaboré une méthode de « gymnastique passive des tissus » associant plusieurs disciplines : le drainage Vodder, qui stimule chaque ganglion lymphatique des aisselles, de l'aîne, de la clavicule et du cou ; le drainage du côlon, pour aider la digestion ; le pétrissage suédois, qui oxygène la peau ; le palper-rouler et le Wetterwald, qui activent la circulation de la lymphe et l'évacuation des toxines. « Si l'on est sédentaire, la lymphe s'encrasse, explique-

t-elle. Il faut donc une gymnastique manuelle pour l'intégralité du corps, afin de le drainer et le sculpter. » Complet, le massage inclut aussi le drainage du visage, dont celui des cernes et des poches (1 h 30, 160 €, patriciamondargan.com).

À la tête de cabinets, à Paris, Bruxelles et Londres, Martine de Richeville propose, elle aussi, un modelage pour vaincre la cellulite et éliminer les toxines. Il s'inspire des méthodes de soins holistiques appliquées à l'amaigrissement. Loin d'être focalisé sur la seule culotte de cheval, ce massage en profon-

deur s'attarde sur le ventre, le dos ou les bras pour activer les circulations sanguine, lymphatique et énergétique (50 minutes, 180 €, martinederichville.com). Cumulés à une reprise en main globale de l'hygiène de vie, ces soins décupleraient les résultats sur la rétention d'eau, la digestion et la cellulite. Mais mieux vaut savoir que pour désengorger la peau, le massage doit être appuyé et donc parfois douloureux. Plusieurs séances sont souvent nécessaires. ●

CHARLOTTE LANGRAND @Chalangrand

Sophie Dulac Distribution présente

★ ★ ★

« DANS UN COUPLE, QUI DÉVORE QUI ? »

STUDIOCINÉLIVE

ANA, MON AMOUR

OURS D'ARGENT 2017

UN FILM DE CĂLIN PETER NETZER

f / FilmAnaMonAmour www.sddistribution.fr #FilmAnaMonAmour

AU CINÉMA LE 21 JUIN

TRANSFUCE STUDIO cinélab SENS CRITIQUE LA SEPTIÈME OBSESSION iRockuptibles LOBS nova LE GRAND MIX