www.magazine-avantages.fr

N° 259 / AVRIL 2010

avantages

NUTRITION
LE MATCH LIGHT PAS LIGHT

MÉDECINE DOUCE
L'EFFET LIFTING SANS BISTOURI

CONSO
ÉVITEZ LES PIÈGES DES JARDINERIES

SANTÉ
TOUT CONFORT DANS MES ESCARPINS

DÉCO
L'esprit loft

BON PLAN
CET ÉTÉ J'ÉCHANGE MA MAISON

CRÉATIONS
PÂQUES AVEC LES ENFANTS

Je mincis sans me fouler

- J'adopte **la gym des flemmardes**
- **Crèmes minceur :** elles ont testé, elles nous disent tout
- **23 recettes légères** qui calent vraiment

T 02006 - 259 - F: 2,00 €

Du Pilates contre les règles douloureuses

C'est quoi ? Au sol ou sur des machines spécifiques, une séance de Pilates enchaîne des exercices d'élongation, de renforcement musculaire et de mobilisation des articulations. Il existe au total plus de cinq cents exercices que l'on ne répète jamais plus de trois à cinq fois de suite.

Pourquoi ça marche ? « Le Pilates est l'art d'apaiser les tensions grâce à une respiration profonde synchronisée avec des mouvements qui assouplissent les abdominaux et les muscles du périnée. Résultat : en période de règles, on parvient à atténuer les contractions trop fortes du muscle utérin », explique Blandine, professeure au centre Corebody.

A faire chez soi

- Allongée sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, mains posées sur le bas du ventre, on inspire en gonflant la cage thoracique, puis on expire profondément. Le but : sentir ses abdominaux bouger sans qu'ils ne se contractent brutalement (5 fois).
- Allongée sur le dos, genoux pliés, bras le long du corps, on incline les genoux à droite en inspirant. Puis on expire en retrouvant sa position de départ. Même mouvement, côté gauche. Bien rodée ? On recommence en effectuant en même temps une rotation de la tête, du côté opposé aux genoux (5 fois).

Où s'adresser ?
A Paris, au Studio Corebody, tél. : 01 45 49 97 29, et au Studio Pilates, tél. : 01 42 72 91 74. Pour la province, on peut envoyer un mail à corebody@gmail.com

Du Sounder Sleep System™ contre les insomnies

C'est quoi ? Mise au point par l'Américain Michael Krugman, spécialiste du sommeil, cette technique, assez récente, met en œuvre des petits mouvements lents et doux, appelés les mini-moves.

Pourquoi ça marche ? « Cette méthode améliore la qualité du sommeil, grâce à l'apprentissage d'une respiration ample et légère inspirée du yoga, et surtout aux mini-moves, aux effets relaxants sur le système nerveux parasympathique (ralentissement du rythme cardiaque, de la pression sanguine, de l'activité cérébrale...). On pratique le soir ou la nuit afin de s'endormir comme un bébé », affirme Isabella Buggelsheim, fondatrice du centre de yoga Canalcentral, spécialisé dans les méthodes de relaxation. On glisse ainsi d'un état de vigilance à un état de profonde détente, qui entraîne le sommeil.

Où s'adresser ?
Centre Canalcentral, tél. : 01 53 19 07 37 et sur le site www.canalcentral.fr

A faire chez soi

- Allongée sur le dos, paumes des mains posées sur le haut de la poitrine, les pouces dirigés vers le visage. On respire calmement, yeux fermés. On inspire en soulevant légèrement les pouces et, à l'expiration, on repose lentement les pouces sur la poitrine. On continue jusqu'à s'endormir.
- Allongée sur le côté droit ou gauche, jambes pliées, mains à hauteur de la poitrine, yeux fermés, on se berce en effectuant des petits va-et-vient avec le bassin ou l'épaule jusqu'à l'endormissement.

PURE BODY/GETTYIMAGES