



bien-être

2 On fait l'œuf! Un exercice de relaxation additif, conseillé par Véronique Schapiro-Chatenay, prof de danse et coach, auteure de *Relooking postural* (éd. Leduc.s). À genoux, fesses sur les talons, la tête appuyée au sol, les bras le long du corps, on arrondit le dos. On fait le vide en soi ; on se laisse peser, comme si on s'enfonçait dans le sol. En inspirant, on gonfle son ventre et, sur l'expiration, on le « rentre », comme pour l'amener vers la colonne. Une fois complètement relâchée, on déroule le dos, vertèbre après vertèbre – gardez vos épaules basses et redressez votre tête en dernier ! Enfin, on pose un pied devant soi au sol et l'on pousse dessus pour se relever bien droite. Zen !

3 On se « prend la tête », en se massant le cuir chevelu, juste avec les doigts, ou avec une lotion capillaire (aux huiles essentielles de romarin bio, chez Weleda*). Idéal pour stimuler la micro-circulation, normaliser la sécrétion de sébum et favoriser le sommeil. Pouces posés sur la base arrière du crâne, on effectue de petites rotations, de la ligne médiane à l'arrière des oreilles.

- Après avoir frictionné, on saisit une grosse mèche de cheveux et on tire (doucement !) avant de passer ses doigts des tempes au crâne, puis du sommet à l'arrière du crâne.
- On dessine des petits cercles à la racine des cheveux, en haut du front. Puis on pose un doigt devant et derrière chaque oreille, et on frotte légèrement.

* L'espace Weleda (Paris 8*) propose des ateliers d'auto-massage du cuir chevelu (45 min), sur RV (41 €), www.espace-weleda.fr

4 On joue au yogi avec un mouvement adapté aux débutants par la coach Julie Ferrez : la salutation au soleil. Le bonus : cet enchaînement procure un étirement complet qui « déverrouille la colonne et permet de bien démarrer sa journée, ou de s'échauffer avant un sport ».

Vous en oubliez une partie? Pas grave! Seul impératif : « Respirer – inspiration et expiration – au maximum par le nez pour abaisser sa fréquence cardiaque ». 1- Debout, pieds serrés, on inspire en joignant les mains loin au-dessus de la tête, bras bien tendus 2- On expire en descendant le haut du corps bras en avant ; on pose les mains au sol. 3- Jambes fléchies, on étire le dos qu'on garde droit, parallèle au sol. 4- On tend une jambe derrière pour se placer en fente avant. 5- Les 2 jambes tendues, on fait « le chien tête en bas », le corps en V inversé. 6- On descend doucement « en planche » au sol, en appuyant sur ses bras. 7- On se place en « cobra », le buste relevé en appui sur ses avant-bras. On se relève, bras et jambes tendues, à nouveau en V inversé. 8- On ramène une jambe en fente avant. 9- On joint les pieds, genoux fléchis, puis jambes tendues, tête et bras vers le sol. 10- On se relève doucement en déroulant sa colonne, tête en dernier.

5 On barbote bio. Et on retrouve le plaisir de méditer dans son bain en privilégiant les parfums naturels, sans composés ni conservateurs synthétiques, et les gammes certifiées bio, sans huile minérale ni silicone, mais à base de tensio-actifs d'origine végétale (comme l'exigeant label Nature pour les sels de bains de la mer à la lavande et aloe vera bio chez Lavera) ou gorgées d'huiles essentielles ou végétales (comme les huiles et laits de bain à la rose, au citron-citronnelle ou à la sauge Dr. Hauschka, ou l'huile de bain à base d'huile de péqui et de châtaigne du Brésil bio, Amazonia Viva chez Séphora). ■

SE FAIRE PLAISIR
SANS SE FAIRE MAL

De la confiture oui, mais... sucrée à la Stevia (Vivis), un édulcorant naturel. Et pour varier les plaisirs (sirop d'agave, d'érable, miel...), on pioche des idées avec *Mes bons desserts aux sucres naturels*, de Marie Chioca et Delphine Paslin (éd. Terre vivante).

Du gras oui, mais... en anti(peau)-sèche. On troque – temporairement – son huile d'olive ou de colza contre de l'huile de bourrache, ultra riche en acides gamma-linoléniques (large sélection sur www.bioplanete.com). Et, pratique un soir de flemme, on croque des légumes en boîte pas tristes car pré-cuisinés à la graisse de canard (Poêlée parisienne Daucy).

Priorité aux « vrais » aliments : on potasse *Le Bon Choix au supermarché*, un guide d'achat clair et précis, rédigé par les diététiciens du collectif LaNutrition.fr (éd. Thierry Souccar).