

Femme actuelle

**Femme
actuelle**

UN ARTICLE VOUS INTERESSE
PAGE 34

Grand jeu de Noël

A gagner cette semaine,
un séjour luxe aux
Stes Marie-de-la-Mer
et plein d'autres
cadeaux

Tout nouveau!

La liste
de nos
envies

**145 idées de
cadeaux de Noël**
à partir de 4 €

Une soupe et c'est tout!

Les recettes qui ne nous
laissent pas sur notre faim

**Les nouveaux atouts
maquillage d'une
peau zéro défaut**



Mode bohème,
clin d'œil chic aux 70's



Des calendriers de
l'aveit à faire soi-même



Exclusif, dans les pas
d'Anne Hidalgo

Astuces bien-être

**NOS SECRETS
FORME PIQUÉS SUR
TOUTE LA PLANÈTE**

GRUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1625 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France
N°1625 - DU 16 AU 22 NOVEMBRE 2015

BEL: 1,70 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2,20 € - FIN: 3 € - GR: 2,20 € - ITA: 2,20 € - LUX: 1,70 € - PORT: CONT.: 2,20 € - DOM: AVION: 2,90 € - BATEAU: 1,70 € - GUY: 4,50 € - MAY: 5 € - MAROC: 20 DH - TUNISIE: 2,70 TND - ZONE CFA AVION: 3 200 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF - BATEAU: 350 XPF

Les secrets de forme ve

On connaissait déjà le yoga, la marche nordique, la méditation tibétaine, l'acupuncture... Tous les pays ou presques et leurs traditions. **Petit tour du monde** des techniques et des astuces bien-être à leur piquer. PAR APOLLINE HENRY.

Autrefois, chaque pays développait et gardait jalousement ses pratiques sportives ou ses secrets de bien-être. Les voyages intensifs, puis la mondialisation et internet ont bouleversé la donne. A travers la réflexologie, l'acupuncture, la sophrologie ou la méditation, qui ont désormais droit de cité à l'hôpital, les médecins occidentaux ont découvert le pouvoir et la sagesse de la médecine asiatique. Ils ont aussi découvert les médecines tibétaine, ayurvédique, nordique, amérindienne...

Quand l'Extrême-Orient inspire nos praticiens

Chantal Duvault-Tavernier*, énergéticienne et naturothérapeute à Availles-en-Chatellerault, se sert entre autres du reiki, une technique venue du Japon, comme « outil de réparation » sur ses clients. « C'est une méthode qui utilise l'énergie universelle pour renforcer le bien-être et le processus de guérison dans tous les domaines : physique, psychique et émotionnel. Il s'exerce par imposition des mains sur les centres énergétiques. » L'Américain Gary Craig s'est inspiré de l'acupuncture pour mettre au point la fameuse méthode EFT (technique de libération des émotions) en partant des méridiens qui favorisent la circulation énergétique.

On mixe, on adapte, on transforme

Catherine Dalquier, thérapeute énergéticienne à Toulouges (Pyrénées-Orientales), fait elle aussi du sur-mesure en piochant un peu partout ce qu'il y a de mieux, en fonction de la demande et du profil de son patient : le massage chinois peut alors cohabiter avec les herbes amérindiennes, le rituel hawaïen avec les bols tibétains... (voir encadré, p. 35). « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. » Ce proverbe indien résume tout l'intérêt qu'il y a à prendre soin de soi, le plus longtemps et le mieux possible. Pour cela, tous les moyens sont permis. ☞

* Coauteur de « Mon guide pour aller mieux toute seule comme une grande », Prisma éditions.



En Thaïlande, le massage nuad boran thaï pour les sportifs

A mi-chemin entre l'ostéopathie et le soin énergétique, le nuad boran est une discipline qui nous vient tout droit de Thaïlande. Particulièrement adapté aux sportifs, ce massage thérapeutique prévient les douleurs musculaires et articulaires : top pour préparer son corps avant une compétition ou pour récupérer après l'effort. En utilisant ses pouces, ses paumes,

et ses coudes (voire ses pieds !), le praticien restaure la mobilité des tissus en appuyant sur différents points, situés sur des lignes énergétiques, appelées *sensip*. Et c'est tonique ! Le thérapeute travaille en effet avec tout le poids de son corps : un massage déconseillé aux personnes cardiaques, qui souffrent d'ostéoporose ou aux femmes enceintes. Pour plus d'infos : www.efnbt.com.

3 BOISSONS BIENFAISANTES DU BOUT DU MONDE



Anti-âge, anticholestérol... Ce thé gyokuro est cultivé sur l'île de Kyushu au Japon. Thé vert Gyokuro, Thés de la Pagode, 80 g, 25,50 €.



Les Brésiliens sont fans de l'eau de coco ! Riche en magnésium et en potassium, cette boisson est idéale pour les sportifs. Eau de coco bio, Dr Antonio Martins, 2,40 € chez Naturalia.



En Afrique, l'hibiscus est très apprécié pour ses vitamines A et C. Tisane cynorhodon/hibiscus, Les Deux Marmottes, 4,30 € en GMS.

nus d'ailleurs

ont leurs spécificités forme, en lien avec leur histoire

NE HODAC, CÉCILE ABDESSELAM, MURIEL GAUDIN



Au Canada, des fumigations pour la détente

Depuis la nuit des temps, les Amérindiens pratiquent la fumigation pour renouveler l'énergie et chasser tout le négatif.

Le principe ? Brûler des herbes sèches et laisser monter la fumée, afin qu'elle emporte avec elle toutes les mauvaises vibrations. Traditionnellement, cette technique bien-être a une dimension purificatrice : on l'utilise pour faire un nettoyage en profondeur, chasser les tensions après un coup de blues, favoriser la sérénité, la méditation, mais aussi avant d'emménager dans une nouvelle maison...

Une fumigation, c'est tout un rituel : la combustion doit d'abord avoir lieu dans un coquillage, qui symbolise l'élément eau. Ensuite, on ne choisit pas les herbes au hasard : si la sauge, le foin d'odeur et le cèdre sont « polyvalents », le chèvrefeuille sert surtout à renforcer les liens familiaux, le pin booste la créativité, et le sapin agit contre les maladies. Enfin, il faut « offrir » la fumée aux quatre directions, en tournant successivement la coquille vers le nord, l'est, le sud et l'ouest. Et quand c'est fini, les cendres doivent retourner à la terre.

THINKSTOCK/GETTY IMAGES

En Afrique du Sud, le Bokwa[®], le step 2.0

Pas besoin d'être sportive pour s'essayer au Bokwa[®] ! Le principe de ce nouveau sport est simple : en sautant non-stop, on dessine des lettres (des I, des J, des L...) puis des chiffres du bout des pieds, en rythme avec la musique. Résultat : une chorégraphie accessible au plus grand nombre. La séance dure 45 minutes et fait donc surtout travailler le bas du corps : on s'affine des cuisses, des fesses et des hanches, et on peut dépenser jusqu'à 1 000 calories. Le tout dans la bonne humeur. Plus d'infos : bokwafitness.com.



Conseil
d'expert



Catherine Dalquier,
énergéticienne*

« Techniques mixées... soins personnalisés »

Sur le plan thérapeutique, il est intéressant de « mixer » plusieurs techniques issues de zones du globe différentes. D'abord, parce que chaque culture s'adresse à un public particulier : ainsi, le massage hawaïen est plutôt destiné aux sportifs, voire aux personnes en surpoids. Rien à voir avec le massage énergétique chinois, beaucoup plus

subtil. Ensuite parce que cela permet de proposer un traitement global au patient : l'approche énergétique chinoise va compléter l'aromathérapie amérindienne ou les vibrations des bols tibétains. L'objectif, c'est d'avoir un maximum d'outils à disposition pour assurer le bien-être de la personne.

* catherine-massage-bien-etre.blogspot.fr

