



●●
POUR EVITER
D'ARRIVER
« FRACASSEE » EN
VACANCES :
PROGRAMMER
DES PARENTHÈSES
POSITIVES
●●

JULIE FERREZ, COACH

Ses recommandations pour éviter les stagnations énergétiques qui « sur-pressent » le mental : dix minutes par jour d'étirements doux des jambes, du buste, du cou, ainsi que du psaos iliaque, muscle qui relie les jambes au tronc, ce qui soulage énormément les lombaires.

J-21 : PRÉPARER SON HÂLE

« Gommagez votre peau une fois par semaine en insistant sur les coudes et les genoux, et hydratez-la bien, c'est la base d'un bronzage lumineux et durable », rappelle Séverine Dillon, responsable de la boutique Clarins Babylonie (Paris-7). Également profitable, « le hammam suivi d'un gommage, qui prépare au bronzage, libère les tensions musculaires, élimine les toxines et permet de faire le vide », nous dit Sandrine Nicolas de L'Art du Massage. Le plus : « Manger carottes et fruits rouges riches en antioxydants et en carotènes pour stimuler la production de mélanine », suggère le naturopathe Marc Le Quenven.

J-23 : CALMER LE TEMPO

« En médecine chinoise, le printemps et l'été, saisons yang, peuvent être caractérisés par un excès d'énergie au niveau du foie et du cœur, explique Catherine Marin. Pour éviter ce trop-plein, propice à la nervosité, aux allergies et aux insomnies, on privilégie les activités douces : marche, hatha yoga, tai-chi, jardinage. On mise aussi sur les activités créatives comme le dessin, qui détendent et abaissent la température interne, parfaites pour contrer un quotidien qui incite à la performance et à la vitesse, encore plus à l'approche des vacances. »

J-20 : S'ALLÉGER SANS RÉGIME

Mauvaise digestion, ballonnements... « Pour avoir un ventre plus plat, évitez de mélanger protéines et féculents au cours d'un même repas, puis de prendre un fruit au dessert, explique encore le naturopathe. Savourez-le plutôt trois à quatre heures après, ou bien vers 11h30. » Les sensations de jambes lourdes, fréquentes quand les températures grimpent, diminuent grâce à une douche froide quotidienne. « Vous pouvez aussi faire une cure de compléments alimentaires à base de vigne rouge et de ginkgo biloba », ajoute Marc Le Quenven. Sa recette d'été : 2 litres d'eau + 2 citrons + 1 bouquet de menthe + des fraises. La professeure de yoga Marine Parmentier, fondatrice du studio Mirz Yoga, rappelle les bienfaits de certaines postures : « Les torsions font comme un essorage du foie et des intestins, ce qui favorise le nettoyage des organes et peut aider à dégonfler le ventre. »

J-18 : SE FAIRE PLAISIR

« C'est important de programmer des parenthèses positives, comme aller chez le coiffeur ou déjeuner avec une copine, cela évite d'arriver "fracassée" en vacances », insiste la coach Julie Ferrez. Le coup de pouce malin ? Suivre une remise en forme (infos sur julietherrez.com) ou un atelier de méditation de pleine conscience (sur mirz-yoga.com), pour emporter des outils de bien-être qu'on aura le temps et l'envie d'explorer en vacances.

J-15 : DÉJOUER LA FATIGUE

« Fêtes de l'école, de l'entreprise, des voisins... en juin, les soirées se multiplient, et, avec elles, les occasions de boire de l'alcool, ce qui, notamment, perturbe le sommeil », constate la coach Lucile Woodward. Autre facteur qui entame l'énergie : « Multiplier les séances de cardio (running, cycling) pour s'alléger avant la plage, un rythme impossible à tenir plus de deux semaines. Il faut bien au contraire réduire ses objectifs pour préserver notre organisme soumis. »