

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

Novembre 2010 - N°419  
2,80 € - ISSN 0397-0329

# Santé

magazine

**MAINCRA**  
**ES KILOS**  
**TRESS**

**EN-ÊTRE**

**luminothérapie**  
**contre le blues de l'hiver**

**roles de femmes**  
**les ont un**  
**fant malgré**  
**maladie**

**UTE DE CHEVEUX**

**amines, soins, greffes...**  
**s bonnes stratégies**

**YCHO TEST**

**tre enfant est-il**  
**aiment cyberdépendant ?**

**BEAUTÉ**

**J'entretiens**  
**mon capital**  
**jeunesse**

**Le top des**  
**crèmes**  
**anti-âge**

**GYNÉCO**

**Calmer les bouffées**  
**de chaleur sans**  
**traitement hormonal**

# Soulager

## LE MAL

## DE DOS

- **Que faire pendant la crise**
- **Éviter les rechutes**

**+** **Un programme facile**  
**pour renforcer son dos**

**GUIDE D'ACHAT : LES PRODUITS CONTRE LES VERRUES**

T 01114 - 419 - F : 2,80 €



# À chaque profil de femme, une solution existe

## Mes coups de pouce



• **CONTRE LE STRESS, JE RESPIRE EN COHÉRENCE CARDIAQUE.** Cette méthode a été découverte dans les années 1990 aux États-Unis et développée en France par le Dr David Servan-Schreiber. Elle correspond à un rythme respiratoire ample et lent : 6 respirations (inspiration + expiration) par minute. Son but : diminuer l'impact du stress sur l'appétit. Pratiquez-la trois fois

trois minutes par jour. Elle vous apportera des heures de bien-être et vous aidera à réguler votre appétit.

### Comment je fais ?

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés au sol, les mains sur les genoux.
- Focalisez votre attention sur votre cœur en posant une main dessus et en fermant les yeux.
- Inspirez et expirez lentement cinq secondes à chaque fois. Vous pouvez vous aider en utilisant un chronomètre ou en dessinant une vague sur une feuille de papier (vous montez la vague à l'inspiration, vous la descendez à l'expiration).
- Faites l'exercice durant trois minutes. Attention ! Au début, vous pouvez avoir la tête qui tourne.

### Ça peut m'aider

- Des sites Internet proposent des guides visuels de cohérence cardiaque : [www.coherecencecardiaque.ca](http://www.coherecencecardiaque.ca), [www.symbiofi.com](http://www.symbiofi.com)

### • JE ME CALME AVEC LA SOPHROLOGIE.

« Cette discipline est une réponse physiologique et naturelle au stress, explique Catherine Aliotta, sophrologue et directrice de l'Institut de Formation à la sophrologie, de Paris. Elle ralentit le rythme cardiaque grâce aux exercices de respiration, consomme le sucre en excès avec des mouvements de contractions musculaires et calme grâce à la visualisation positive. »

**Chez moi, je fais quoi ?** Contractez très fort les muscles de votre corps quelques secondes, puis relâchez. Faites-le deux fois. Ensuite, inspirez en gonflant bien votre ventre. Expirez en soufflant très lentement par la bouche. À faire 3 fois. Enfin, visualisez ce que les spécialistes appellent un "endroit ressource", c'est-à-dire un paysage qui vous apaise et cherchez à ressentir la chaleur du soleil sur votre visage, la douce brise sur votre peau...

## Grignotez malin !

Voici les aliments sur lesquels vous pouvez craquer avec moins de risques...

### AU LIEU DE...



UN MARS  
(300 KCAL/100 G)

Le pain au lait contient moins de 5 % de lipides et 15 % de glucides. Tandis que le Mars contient 40 % de sucres rapides et 10 % de lipides.



UNE PORTION DE GRUYÈRE (118 KCAL)

Le chèvre frais apporte au maximum 6 g de lipides pour 100 g. Le gruyère, s'il fait partie des fromages les plus riches en calcium, est aussi celui le plus riche en gras : 100 g de gruyère apportent près de 30 g de lipides.



UNE PART DE TARTE AUX POMMES (250 KCAL)

Sans sucre, la compote apporte uniquement les calories du fruit. La pomme contient de la pectine, une fibre coupe-faim. Tandis que la tarte aux pommes est très riche en graisse : elle contient 62 g de lipides pour 100 g. Sa richesse lui vient de sa pâte feuilletée.

### ... PRIVILÉGIEZ



UN PAIN AU LAIT (120 KCAL)



UNE PORTION DE CHÈVRE FRAIS (24 KCAL)



UNE COMPOTE DE POMME (76 KCAL)

## À LIRE

**Enfin je maigris, 40 exercices d'autohypnose,** Dr Jean-Marc Benhaiem, éd. Albin Michel, 11,90 €.

**Gérez vos émotions, perdez du poids,** Dr Roger Gould, éd. Ixelles 18,90 €.

**Nutrition et bien-être mental,** Dr Veronica Van Der Spek, éd. De Boeck, 19,50 €.

**100 recettes pour mincir sans effort,** Dr Jean-Michel Cohen, éd. Flammarion, 15 €.

