

TOP SANTÉ HORS-SÉRIE N°31

# TOP Santé

# HORS-SÉRIE



MÉTHODE DOUCE  
JE RENFORCE  
MES MUSCLES  
PROFONDS

AVEC LUIGIVINE MEYRE,  
LA PRO DU PILATES

**TEST**  
ÊTES-VOUS  
ACCRO  
AU SUCRE ?

**C'EST DÉCIDÉ !**

J'ADOpte UN PROGRAMME

# 100.% DETOX

**POUR UN CORPS  
PLUS FERME**

GÉRER SES  
ÉMOTIONS  
NOS CONSEILS  
D'EXPERTS  
POUR MINCIR  
DURABLEMENT

**15**  
RECETTES  
EXPRESS

POUR S'ALLÉGER  
AVANT LE  
PRINTEMPS

L 16323 - 51 H - F: 4,90 € - RD



C'EST DÉCIDÉ ! J'ADOpte UN PROGRAMME 100.% DETOX POUR UN CORPS PLUS FERME

topsante.com

“ La détox, c'est avoir de la discipline envers soi.

## INTERVIEW Lugdivine Meytre

Pour faciliter la digestion, et renforcer les muscles en profondeur, le Pilates fait ses preuves. Lugdivine Meytre, ancienne sportive de haut niveau, professeure et auteure du livre *Pilates ta vie* qui vient de paraître aux Éditions First, nous livre ses conseils pour pratiquer des exercices à la maison. Avec efficacité !



**Pendant les fêtes de fin d'année, nous avons tendance à nous relâcher. Comment gérer l'après pour se détoxifier ?**

Beaucoup de postures sont favorables à la détox des organes. Lorsque l'on fait une torsion allongée sur le dos par exemple, on assise, à droite ou à gauche, cela favorise une détox. Les flexions et les extensions, en arrondissant le dos et en détendant le ventre, sont assimilées à un massage interne. Pour favoriser la digestion après une période chargée en repas,

et pendant lesquels on reste assis longtemps, on peut se mettre à genoux et respirer longtemps et profondément. Si vous avez les genoux fragiles, il suffit de placer un coussin entre les fesses et les mollets. C'est également très bon pour la digestion.

**Comment le stress agit-il sur la détox ?**

Une mauvaise digestion peut être liée à la nervosité. J'encourage plus les gens à se défendre plutôt, qu'à développer plus de stress dans les marches ou dans le jogging. Il vaut mieux avoir une vision déculpabilisante des longs repas familiaux et festifs, et être en pleine conscience de ce qu'on mange, rester présent à ce que l'on fait. La détox, c'est avoir de la discipline envers soi. Il ne se passe rien si on ne s'engage pas. Les petites habitudes peuvent tout changer.

**Faut-il manger moins ?**

Plus on s'affaiblit, plus le métabolisme s'arrête. Au lieu de penser à s'alimenter moins, mieux vaut travailler sur les muscles, faire du renforcement. À partir de 45 ans, la femme change hormonalement et des exercices réguliers sont indispensables. Il ne faut pas être pressée d'arriver à des résultats. À table, pensez à remercier la nature, cuisiner à nouveau, respecter le corps, il faut en prendre soin tout le temps, c'est ça, la joie de se reconnecter à soi.

**Comment s'entretenir au quotidien ?**

Renforcer sa masse musculaire passe par des squats, des fentes, soulever des poids pour agir sur les jambes. Le plus stupide, c'est de commencer sans rien et après de s'épuiser. Marcher, par exemple, est très efficace. Cela permet de s'apaiser, de penser à autre chose et ensuite d'avoir envie de mieux s'alimenter. Le fait de se retrouver en pleine nature a des effets positifs, tout comme marcher pieds nus permet de se reconnecter au sol.

**Des astuces pour des exercices faciles au travail ?**

Les formes de torsion, comme par exemple être assise au bord de la chaise pour tenir le dossier, à renouveler 5 fois et 3 fois par jour. Il faut commencer par faire peu mais bien et souvent.

“ ... LE CORPS, IL FAUT EN PRENDRE SOIN TOUT LE TEMPS, C'EST ÇA, LA JOIE DE SE RECONNECTER À SOI...”



EXERCICES