

FÉVRIER 2024 - N° 401 - TOPSANTE.COM

La juste dose

MANGER CE QU'IL FAUT
**POUR MINCIR
ET STABILISER
SON POIDS**

ON OSE EN PARLER
FAUT-IL PAYER
LES MÉDICAMENTS
PLUS CHER ?

MIGRAINES,
FATIGUE VISUELLE,
STRABISME...

6 raisons
de consulter
un orthoptiste

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

DOULEURS,
TROUBLES URINAIRES...
L'OSTÉOPATHIE
au secours des
maux féminins

RÉÉDUCATION
COMMENT SE
REMETTRE D'UN
**PASSAGE EN
RÉANIMATION ?**

**MON CUIR
CHEVELU**
J'EN PRENDS SOIN !

LES FABULEUX
POUVOIRS DU
FROID

DÉTOX DU FOIE CE CHEF D'ORCHESTRE DE NOTRE SANTÉ

TEST
QUEL
EST L'ETAT
DE VOTRE
FOIE ?

- Après les fêtes, on élimine les excès
- Alimentation, sport... les leviers à activer
- Les traitements qui vont tout changer





LE PILATES

Bien plus qu'une gym !

NOMBREUX SONT LES CÉLÉBRITÉS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU À S'INITIER AU PILATES COMME « DISCIPLINE SANTÉ », EN COMPLÉMENT D'AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES. MAIS QUE PEUT-ON EN ATTENDRE ? EST-ELLE RECOMMANDÉE À TOUS ? RÉPONSES AVEC NOTRE EXPERTE, CÉLÈBRE ENSEIGNANTE DE PILATES SUR INSTAGRAM.

PAR CHRISTELLE MOSCA

Joseph Pilates (1883-1967), le créateur de la méthode disait : « Le mouvement est le premier pas vers le bonheur. » Cette gymnastique douce mais profonde, qui sollicite tous les muscles du corps, préside effectivement la répétition de mouvements lents, mais maîtrisés, en pleine conscience, génératrices de bien-être. Ce qui fait toute la différence lorsque l'on souhaite se renforcer efficacement, mais dans le respect de son corps, sans violence. Comme nous l'explique notre experte, Luggivine Meytre, ancienne sportive de haut niveau en natation synchronisée qui

NOTRE EXPERTE

LUGGIVINE MEYTRÉ
professeure de Pilates,
coach en ligne via Instagram @luggipilates

s'est initiée au Pilates en raison de maux de dos ; elle a alors compris qu'elle n'était pas obligée de se faire mal, d'avoir d'énormes courbatures pour être bien dans son corps. Cette professeure bienveillante accompagne ses élèves dans la mise en place de l'activité physique au cœur de leur quotidien, telle une hygiène de vie.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Plus qu'une simple activité physique, Luggivine la pratique comme philosophie de vie. Elle nous encourage à implanter de petites routines quotidiennes : un

d'insuffler du mouvement dans notre existence. » Faut que ce soit facile, qu'un élan se crée, aussi que ce soit une énorme injection. Réfléchissez à une habitude existante et collez-y ce que vous aimeriez intégrer dans votre vie ; en l'occurrence, ici, le mouvement. Puis choisissez un exercice qui vous fait du bien afin de les assembler : par exemple, se démaquiller en faisant des assouplissements du dos (plongez tête en bas et remonter en déroulant vertèbre après vertèbre). » Concernant l'alimentation, Lugdvinne conseille de trouver celle qui donne de l'énergie et prolonge les sensations de bien-être générées par le Pilates. Manger sainement devient alors une évidence et permet d'entretenir une relation saine avec la nourriture et son corps. Et notre experte de conclure : « Cela vient avec l'amour de soi et la vision qu'on a de soi. "Un rien peut tout changer", disait James Clear, auteur, conférencier et spécialiste des habitudes. »

DE MULTIPLES BIENFAITS

Cette méthode qui aide à se recentrer (lié au fait de se concentrer sur le « centre », à savoir les abdominaux) permet d'être plus en forme en quotidien. Mais plus précisément, le Pilates présente les avantages de :

- **Renforcer le centre du corps et améliorer sa posture.** Appelés aussi « core », c'est-à-dire le « noyau », les exercices de Pilates sollicitent le transverse (abdominaux profonds), les muscles profonds du dos et du plancher périnéal. Ces derniers étant effectués avec une grande précision, on travaille l'ajustement de sa posture à travers le placement de la tête, de la colonne et du bassin. Cela passe aussi par le renforcement des muscles les plus faibles (comme les bras, fessiers, dos, etc.) et l'étirement des plus tortueux (mollets, quadriceps...).
- **Lutter contre le mal de dos.** Les maux du bas du dos sont souvent liés à un manque de musculature du centre du corps. D'où l'intérêt de pratiquer le Pilates. Cette activité met également l'accent sur les muscles profonds du dos venant soutenir la colonne vertébrale. Les vertèbres étant décompensées, on évite par la même occasion le pinçement des nerfs. Un triple bénéfice. Grâce au renforcement du « core » et à l'attention portée à l'alignement du corps, on solidifie de manière équilibrée les zones souvent douloureuses et on recrée un équilibre dans le corps. Notamment en travaillant les autres muscles, comme les fessiers.
- **Aider à mieux respirer.** Joseph Pilates était asthmatique avant de créer cette méthode qui l'a guéri. Les exercices de Pilates sont tous associés à une respiration étudiée, et certains « essorent les poumons » : on les vide entièrement avant de les remplir à nouveau de façon très ample. Consciemment, on inspire longuement par le nez en gonflant la cage thoracique et on expire par

À lire



« Pilates du jour »,
de Joseph
Meynier, éd. First,
20,95 €.

la bouche en ramenant le bas du ventre vers le nombril, puis le nombril en direction de la colonne. Ce qui génère une meilleure respiration. « On se sent comme nettoyé », ajoute notre experte. Cette respiration ample apaise et énergise en même temps l'organisme. On ressort avec une énergie décapante.

• **S'apaiser.** Le fait d'être concentré sur ses mouvements (l'art du contrôle – ancien nom du Pilates, traduit en français) engendre une forme de méditation : on lâche le mental, on s'apaise. Ceci associé à l'élimination du cortisol, l'hormone du stress générée par toute activité physique. Phénomène amplifié par une respiration profonde. Mais aussi l'imagerie mentale utilisée par certains professeurs comme Lugdvinne qui, à chaque cours, choisit un thème et emploie tout un champ lexical autour de celui-ci pour guider ses élèves. Si le thème est la légèreté, elle parlera de plume, flottaison... pour illustrer les sensations, postures et exercices à adopter. « Ce qui engendre une forme d'hypnose », nous confie-t-elle. ■

3 petits exos faciles, mais essentiels

1. Pour garder une colonne souple et fonctionnelle

Débout, pieds écartés de la largeur du bassin, enroulez la tête vers vos pieds progressivement, puis déroulez-vous lentement, vertèbre après vertèbre. À effectuer 5 fois si possible.

2. Pour renforcer ses abdos

Allongé sur le dos, les jambes tendues vers le plafond, pieds pointés, la tête et les épaules soulevées. Attrapez votre cheville droite, abaissez la jambe gauche à l'expiration. Inspirez et soulevez la jambe gauche pour attraper sa cheville et abaissez la jambe droite. Et ainsi de suite, 5 fois de chaque côté.

3. Pour se gainer et prendre confiance en soi

En appui sur les avant-bras ou les mains, placez-vous en

position de planche, jambes tendues et jointes, sur la pointe des pieds. Gardez le dos bien droit, la tête dans le prolongement de la colonne et les omoplates resserrées, le temps de 5 respirations.

