

# TANDEM

MAGAZINE

## SANTÉ

*Se soigner grâce  
au thermalisme*

**BANDE DESSINÉE**  
Tintin enfin traduit  
en Patois Lorrain !

**PILATES**  
Un livre pour  
se réconcilier  
avec son corps

**PRADA**  
La mode  
embarque  
pour la Lune

DÉCOUVRIR

PARTAGER

OSER

**LE FACIALISME**  
Votre nouvelle  
routine anti-âge

**PSYCHO**  
Comprendre les  
hypersensibles

**RECETTE**  
Une soupe d'hiver  
et de caractère

# HAUTES-VOSGES

*mille et une pépites à découvrir*



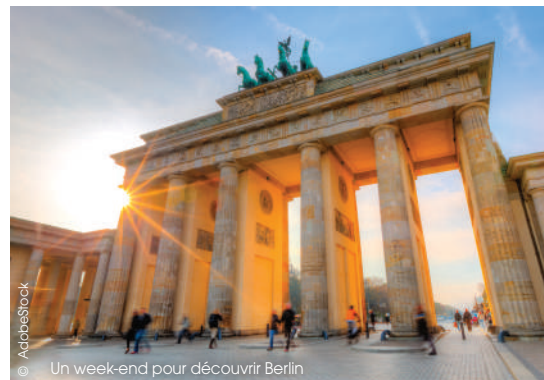
© Thermes de Vittel

Mieux se soigner aux Thermes de Vittel



© Kwerk

Les conseils Pilates de Lugdivine Meytre.



© AdobeStock

Un week-end pour découvrir Berlin

## Sommaire

### Culture

- 06** Curieux de tout ! Sorties culture
- 08** *Les bijoux de la Castafiore* en Lorrain Roman et sans sous-titres
- 10** Atout lire - Romans coups de cœur
- 12** Média - BayaM une plateforme pour les enfants

### Remue-méninges

- 13** L'ambiversion, une nouvelle norme ?

### Economie Circulaire

- 14** Trois visites pour éveiller l'esprit éco-responsable de toute la famille

### Mode & Beauté

- 16** Actu mode : Prada vise la Lune
- 17** Les bons gestes antirides

### Santé & bien-être

- 18** Cures thermales : se soigner à Vittel
- 20** Psycho - L'hypersensibilité
- 21** Nutrition - La caféine dans le viseur
- 22** En forme - *Pilates ta vie !*

## Hautes-Vosges

- 25** Suivez la piste aux trésors !

### Vie Pratique

- 37** Maison - Je verdis ma salle de bain
- 38** Isolation - Conseils d'expert
- 40** Animaux de Cie - Troisième paupière, l'indicateur santé des chats
- 41** Amusez-vous - Quel beau jeu !
- 42** Aïe Tech - Pas idiot : le bar à eau connecté

### Recette

- 44** Soupe céleri-rave - munster et ses gressins au carvi

### Destination

- 46** Berlin, capitale des cultures

### Faites vos jeux !

- 48** Mots, chiffres et énigmes



## Ritournelle

En ces temps où la marche du monde nous ballote entre liesse inquiétude, il nous vient une ritournelle entêtante, mais pleine de sens.

Oui. « C'est pas la joie » chantait Henri Salvador en 1973, décrivant la pollution, la télévision, la montée des prix, les embarras de Paris, l'environnement, la gueule des passants, la contestation, les manifestations, les feuilles d'impôts, etc. Il faut dire qu'elle n'était pas jojo l'année 1973, celle qui a marqué la fin des Trente glorieuses. Les Français découvrent l'instabilité monétaire, l'envol du prix des matières premières suite au choc pétrolier déclenché par la Guerre du Kippour. À cette époque, la charge des intérêts de la dette publique représente 0,6 % du PIB et les pays industrialisés entrent dans un régime inédit de dette permanente.

1973, c'est aussi la signature des accords de paix de Paris, confirmant le désengagement américain au Vietnam, la sortie de *Dark side of the Moon*, le huitième album de Pink Floyd (de la musique sans Auto-Tune), le message *Message personnel* de Françoise Hardy, son rempli d'amour et d'espérance.

Espérons des jours meilleurs, ceux qui nous verront fredonner l'ode à la joie du Fou Chantant.

Bonne lecture à tous !

*Françoise Fontanelle*

Suivez-nous sur les réseaux sociaux de Vega Édition :

@Vega Edition @vega.edition @Vega Édition



TANDEM MAGAZINE - Décembre 2024 - n°18 - Directeur de la publication Bruno Veillon - Ont collaboré à ce magazine : Françoise Fontanelle, Lilia Akani et Jonathan Blanchet - Photo de couverture : Le Lac Blanc © Station du Lac Blanc - Magazine édité par Vega Édition, 23A avenue Gambetta, 88000 Épinal - ISSN 2742-6513 - Impression : BLG (54) - Vega Édition est adhérent d'Éco Folio et contribue à la collecte et au recyclage du papier - Diffusion Click& Tract, 23A avenue Gambetta, 88000 Épinal, diffusion@vegaedition.fr Publicité : contacter l'équipe commerciale par mail : publicite@vegaedition.fr - Prochaine parution février 2025. Ne pas jeter sur la voie publique. - La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans ce magazine est interdite.



En forme !

# Pilates

## La vie en mouvement !

**Sportive de haut niveau, confrontée à des problèmes de dos au début de sa vie professionnelle, Lugdivine Meytre s'oriente vers le Pilates en 2009 sur les conseils de son ostéopathe. Convaincue de ses vertus, elle se forme à la pratique et l'enseigne à Paris depuis 2016.**

**Elle nous présente son quatrième livre\*, Pilates ta vie, où elle donne des clés pour se réconcilier avec son corps.**

*Propos recueillis par Françoise Fontanelle*

### SE RÉCONCILIER AVEC SON CORPS

J'ai pratiqué la natation synchronisée à haut niveau (championnat de France du monde et présélection pour les J.O. d'Atlanta). Si j'en ai gardé cette passion pour le sport, c'est aujourd'hui avec l'angle du plaisir et du bien-être plutôt que par celui du « no pain, no game » (*on n'obtient rien sans souffrir*) et de l'objectif à devenir « la meilleure version de soi ». Il n'y a pas de raison de le faire souffrir pour lui faire du bien. Ce que je propose dans *Pilates ta vie*, c'est de se réconcilier avec son corps, de le voir différemment. De ne pas être en guerre contre lui, mais dans l'accompagnement, un peu comme le propose le yoga.

### FAIRE MOINS MAIS MIEUX

Dans *Pilates ta vie*, j'entre un peu plus en détail sur mon expérience du haut niveau : les exigences et l'anxiété que cela a généré chez moi, et leur traduction par des troubles de comportement alimentaire. Pendant presque vingt ans, je pensais que les régimes étaient la solution et qu'il fallait faire des sports qui « brûlent les calories » pour rester en forme. Jusqu'à la découverte du Pilates qui, petit à petit, m'a fait comprendre que je pouvais apprendre à m'aimer en faisant moins de mouvements et mais mieux. Une économie d'effort au service de la qualité, car avec le Pilates, on n'a pas besoin de faire beaucoup de répétitions. Lorsque l'on est dans l'intention et l'attention, faire dix abdos est mieux que d'en faire deux cents en regardant une série Netflix ou en étant sur son téléphone.

### ÊTRE DANS SON CORPS ET SON RESENTI

Le Pilates induit l'idée que l'on bouge de l'intérieur. Que l'on intériorise les mouvements. On ne va pas jusqu'à être une pro de l'anatomie, mais lorsque l'on connaît nos muscles et notre squelette, et que l'on sait ce que l'on fait

travailler, on est plus lent. On crée de l'espace dans son corps, on prend conscience de ses fascias. On se sent mieux, parce que l'on revient habiter son corps. On ne le dissocie plus de son mental, comme c'est le cas dans les troubles alimentaires. On ressent un bien-être à 360°, car l'objectif du Pilates, comme tout sport, est de réduire le stress.

### LA RÉGULARITÉ

Finalement, ce n'est pas tellement ce que l'on fait qui compte, mais comment on le fait. La patience, la persévérance et la régularité sont essentielles dans la pratique du Pilates. On me dit souvent « Je n'ai pas le temps ! », or ne n'est pas une question de temps ou de motivation, mais de savoir comment changer ses habitudes. C'est commencer par des petits pas et s'y mettre, ou s'y remettre, sans se fixer un objectif à atteindre, comme la perte de poids avant l'été, et sans se conformer à une injonction impose de faire un cours d'une heure pour que ce soit efficace. Au contraire, il s'agit d'intégrer de nouvelles choses dans nos habitudes. On peut tout à fait faire cinq mouvements, juste après s'être brossé les dents, ou monter sur la pointe des pieds et redescendre pour activer sa circulation sanguine lorsque l'on cuisine, par exemple.

### LE CONTRÔLE

« Pilater sa vie » est une expression que j'adore. Cela veut dire remettre du mouvement dans sa vie sans que ce soit une contrainte, mais plutôt un style de vie. Intégrer des squats dans sa vie c'est hyperimportant. Pourquoi ? Parce que si l'on n'a pas de muscles fessiers, le groupe musculaire le plus important de notre corps, on aura, plus tard, des difficultés à se relever des toilettes sans s'aider de ses mains. Si l'on s'entretient, on n'aura pas besoin de faire installer une rampe. Pour cela il n'est pas néces-

saire de faire une heure de sport par jour, mais d'intégrer quelques squats en attendant que le café coule, par exemple. Des exemples que je donne dans le livre, pour dire que l'on peut commencer par petits bouts de deux ou trois minutes. Que plus on prend de plaisir à les faire, plus on va s'autoriser à en faire plus longtemps et, à un moment donné, trouver du temps et reprendre le contrôle. La « contrologie » était le premier nom du Pilates. Joseph Pilates était persuadé du contrôle de l'esprit sur le corps par la façon de bouger, de trouver les bonnes images, de se dire « j'engage les abdos à l'expiration et cela me permet d'avancer la jambe plus loin ».

### UNE BOÎTE À OUTILS

Mon livre est une boîte à outils. J'y propose des séries de cinq mouvements à réaliser avec cinq répétitions à faire dans son lit le matin, dans la salle de bains ou sur son canapé. Je conseille également de bouger dans tous les sens, sans contrôle, pour libérer ses tensions, comme j'ai appris à le pratiquer avec le danseur Mourad Bouayad qui propose des cours de gaga dance. Il y a aussi de la sophrologie ou encore l'interview de Thomas Sammut, le préparateur mental de Léon Marchand, qui explique que la performance est liée au plaisir. Une boîte à outils où j'invite à piocher et à expérimenter pour être moins dans les injonctions mais s'écouter davantage et construire sa propre routine. Car l'expert est en chacun de nous.

**Pilates ta vie - Lugdivine Meytre**  
First Éditions - octobre 2023 - 20,95 €  
[lugdivine-meytre.fr](http://lugdivine-meytre.fr)



\* *Pilates du matin*, *Pilates du soir* et *Pilates au top* (en collaboration avec Laury Thilleman)