

Avec l'âge, il vaut mieux éviter les activités cardiovasculaires

faux / Elles stimulent la circulation sanguine et permettent aux personnes âgées de conserver une certaine mobilité, car avec l'âge, l'amplitude des mouvements s'atrophie. Toutes les techniques qui travaillent sur le maintien et sur la musculature profonde (le grand trend du moment) sont bénéfiques, notamment pour prévenir les chutes. Il faut en revanche limiter les sports avec impacts (sauts...) qui ruinent les articulations. Les bons plans: le ski de fond, la natation, le vélo, la marche.

Si je suis déjà debout toute la journée, je peux me passer de fitness

faux / Que l'on soit infirmière ou employée de bureau, les besoins se rejoignent, et il est bon de conjuguer activité cardio ET renforcement musculaire. Les mauvaises postures se traduisent par un dos voûté devant l'ordinateur comme par un faux mouvement en soulevant un patient. Une infirmière ou une sommelière qui trottent toute la journée ne

quoi de neuf?

le fitboxe / Déclinaison du kickboxing et du tai-bo, une séance de défoulement en musique, à plusieurs autour d'un punching-ball. Désstresse, tonifie et développe des réflexes d'autodéfense.

le golf fit / Préparation idéale à la pratique du golf, suivant un programme d'exercices de renforcement et d'assouplissement spécifiques, qui se pratiquent avec le club de golf comme accessoire.

la XSball et la XLball / De la gym avec un petit ou un gros ballon pour travailler en déséquilibre et renforcer ainsi les muscles profonds du corps...

le bodymind / des disciplines qui travaillent sur les énergies, les méridiens, qui ne dissocient plus le corps et l'esprit, telle la méthode Chiball, mélange de yoga, de tai-chi et de Pilates.

Pour trouver ces cours dans un centre de fitness près de chez vous ou avoir un conseil sur un Personal Trainer, vous pouvez vous adresser à Patricia Soave via son mail: ps.vertigo@bluewin.ch

coup de pouce

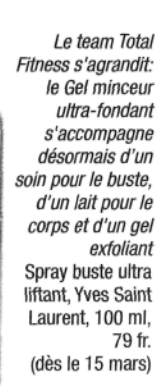
Ils vous accompagneront sans vous juger dans votre remise en forme, vous apporteront un peu de douceur mais sans calorie, vous feront du bien si vous leur consacrer un peu de temps: ce sont les nouveaux soins pour le corps



Un nouveau geste sympathique pour une peau lisse et satinée: le pschitt chocolaté qui draine et rafraîchit. Drain'choc, Biotherm, spray 200 ml, 49 fr.



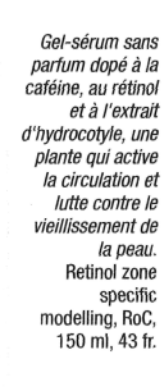
Plus soucieux du bien-être que de la minceur, Body Shop lance une gamme Spa Wisdom, dont cette séduisante huile sèche au parfum de coco et de gardénia qui s'utilise sur le corps, dans les cheveux ou dans le bain. Huile de monoi miraculeuse, The Body Shop, 150 ml, 27 fr. 90



Le team Total Fitness s'agrandit: le Gel minceur ultra-fondant s'accompagne désormais d'un soin pour le buste, d'un lait pour le corps et d'un gel exfoliant Spray buste ultra liftant, Yves Saint Laurent, 100 ml, 79 fr. (dès le 15 mars)



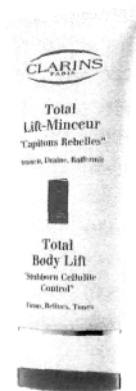
body Yves Saint Laurent



Gel-sérum sans parfum dopé à la caféine, au rétinol et à l'extrait d'hydrocotyle, une plante qui active la circulation et lutte contre le vieillissement de la peau. Retinol zone specific modelling, RoC, 150 ml, 43 fr.



La force des plantes pour faire fondre les amas graisseux et les éliminer, complétée par une technique de massage manuel pour drainer. Crème hydratante et liftante au parfum de thé vert, jasmin et rose Total Lift-Minceur «Capitons rebelles», Clarins, 200 ml, 56 fr.



Clarins Total Lift-Minceur «Capitons Rebelles»

font que des petits déplacements et auront peut-être des problèmes de rétention d'eau dans les membres inférieurs.

Faire du sport rend heureux

vrai / La production d'endorphines par le cerveau durant l'activité sportive a été prouvée scientifiquement. Cette substance agit comme une drogue contre la douleur et provoque une sorte d'euphorie. Elle expliquerait même pourquoi certaines personnes deviennent dépendantes au sport. Selon le magazine *Sport et Vie* de décembre, une heure de vélo ou de footing aurait le même effet sur le cerveau qu'un joint! Mais le sport doit rester un plaisir: le plaisir de s'être fait du bien, d'avoir passé un bon moment dans un climat sympa. Même si le ridicule a failli nous tuer durant le cours de step-latino avec sa chorégraphie impossible.

abdos: on fait tout faux!

Pour éliminer le chausson aux pommes de la veille, on fait une série d'abdos en string le matin sur son tapis, pieds coincés sous le lit et visage crispé. Grave erreur.

Le livre du Dr Bernadette de Gasquet fait froid dans le dos. A trop forcer sur les abdominaux pour avoir un estomac plat à tout prix, on risque l'effet contraire: ventre qui pointe, descente d'organes, voire incontinence. Oups! Les exercices classiques qui ramènent brusquement les épaules vers les hanches compriment les disques vertébraux, augmentent la pression dans l'abdomen et sur le périnée, poussent les viscères vers le bas. Surtout si l'on bloque sa respiration les poumons pleins... L'auteur, ex-prof de yoga puis médecin spécialisée dans l'accompagnement des futures mères, ne prône pas pour autant l'abandon de ce muscle. Elle propose des mouvements pour tonifier le transverse, les obliques et les grands droits de façon futée: en rentrant toujours le ventre, en expirant au moment de l'effort, puis en étirant, comme dans la méthode Pilates. L'entretien de la ceinture abdominale n'a pas qu'une vocation esthétique, c'est aussi une question de santé.

V.F.

«Abdominaux: arrêtez le massacre», Dr Bernadette de Gasquet, Robert Jauze éditeur