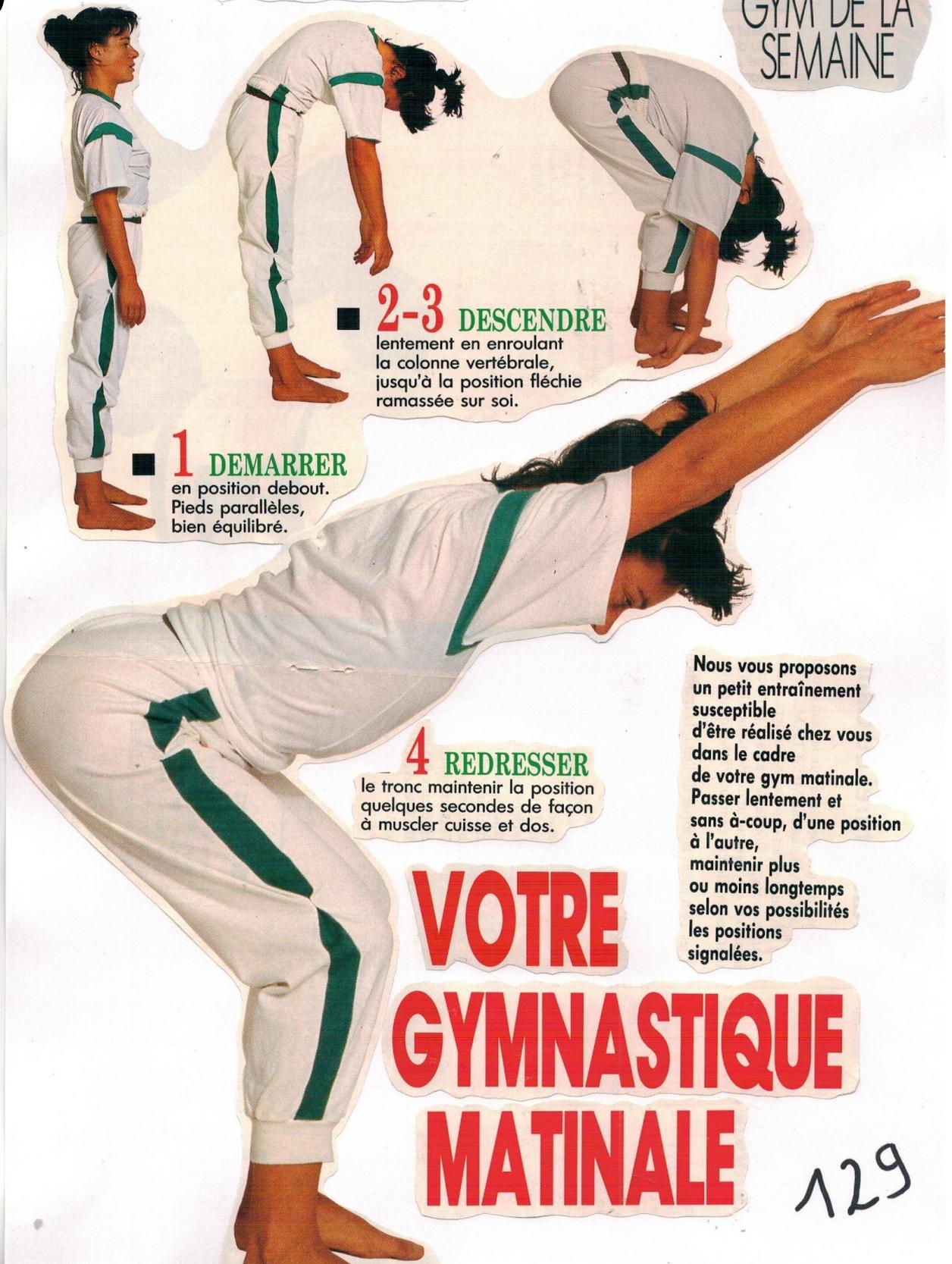


GYM DE LA SEMAINE



■ **1 DEMARRER**
en position debout.
Pieds parallèles,
bien équilibré.

■ **2-3 DESCENDRE**
lentement en enroulant
la colonne vertébrale,
jusqu'à la position fléchie
ramassée sur soi.

■ **4 REDRESSER**
le tronc maintenir la position
quelques secondes de façon
à muscler cuisse et dos.

Nous vous proposons
un petit entraînement
susceptible
d'être réalisé chez vous
dans le cadre
de votre gym matinale.
Passer lentement et
sans à-coup, d'une position
à l'autre,
maintenir plus
ou moins longtemps
selon vos possibilités
les positions
signalées.

VOTRE GYMNASTIQUE MATINALE



5 RETROUVER
la position demandée.

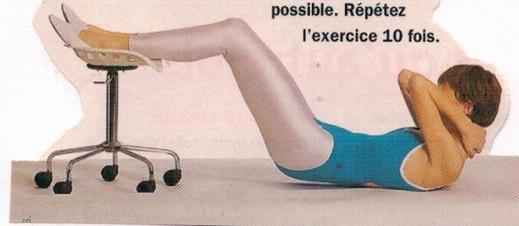
6 TENDRE
les jambes pour les étirer, mais sans forcer, et sans insister. Trouver la position qui vous convient sans essayer d'avoir les jambes douloureusement tendues.

7 REDRESSEZ-VOUS
en déroulant la colonne vertébrale pour retrouver la position debout.

1
Couchée sur le dos, les jambes fléchies, pieds serrés, bras tendus au sol, inspirez. Puis, en expirant, soulevez le bassin au-dessus du sol. Les fesses serrées. Ventre rentré, maintenez cette position pendant 20 secondes et reposez les fesses au sol. Répétez l'exercice 10 fois.



2
Pieds posés sur un tabouret, genoux pliés, les mains sur la nuque, inspirez. Puis, en expirant, contractez les fesses et soulevez-le ventre bien rentré. En même temps, soulevez la tête et décollez les épaules du sol. Maintenez la contraction le plus longtemps possible. Répétez l'exercice 10 fois.



2
Couchée sur le dos, les deux genoux fléchis vers la poitrine. Tenez fermement le genou gauche. Tendez la jambe droite en l'air et descendez-la lentement au ras du sol. Puis remontez-la fléchie à côté du genou gauche. Répétez 10 fois et changez de jambe.



Commencer par trouver la cause

■ Peut-on distinguer une tendinite d'un claquage ou d'une crampe ?

La tendinite apparaît souvent avec un temps de latence, une fois que le muscle est refroidi et que l'effort inapproprié a cessé, si bien que l'on ne fait pas toujours le rapprochement avec la cause. Pour les claquages et les crampes, les symptômes ne sont pas tout à fait les mêmes. Les crampes que l'on sent venir imposent l'arrêt du mouvement. Le claquage stoppe également net le mouvement mais ne prévient pas.

■ Comment reprendre une activité sportive après une tendinite ?

Il faut parfois faire son deuil, au moins temporairement, du type d'activité responsable de la tendinite. On tentera aussi d'agir sur la cause quand elle a pu être précisée : position inadaptée pendant l'effort, manche de raquette trop petit, travaux de bricolage ou de jardinage trop intensifs. En tout état de cause, on recherchera une diversification des efforts et une reprise progressive du geste, toujours précédée d'un échauffement.

NUTRITION

► BONNE HUMEUR

Quintuplez votre joie

En combinant les éléments nutritionnels qui donnent le moral à court et à moyen termes, 5 familles d'aliments se révèlent indispensables pour nous aider à positiver.



DE LA BANANE POUR AVOIR... LA BANANE !

Eh oui, la **banane** est contagieuse... Car ce fruit est à la fois riche en sucre et source de magnésium, de vitamine B6 et de tryptophane. Pour varier les sensations, sachez que les autres fruits frais ne sont pas en reste côté bien-être car ils associent du sucre, de la vitamine C et de la vitamine B9. Un cocktail performant, à condition de consommer l'équivalent de 2 à 3 portions de fruits par jour (ou environ 300 g).
► En fonction des saisons, pensez aux pommes, poires, pêches, abricots, melons, fraises, framboises, kiwis, oranges, mangues, cassis...

DES FRUITS CRAQUANTS POUR CROQUER LA VIE !

Les **fruits secs oléagineux** (noix, noisettes, noix de cajou, amandes, pistaches...) sont incontournables car ils font partie des aliments les plus riches en magnésium et en vitamines B1, B6 et B9. Certains, comme l'amande et la noix de cajou, sont même des sources de tryptophane.
► Le bon réflexe: 20 à 30 g de fruits oléagineux par jour.

DES LÉGUMES SECS POUR ALLER DE L'AVANT

Les **légumes secs** méritent également une place de choix dans notre alimentation car ils sont riches en magnésium et sources de vitamines B6, B8 et B9. Ils contiennent également du tryptophane.
► Vous pouvez donc opter pour un plat de légumes secs une ou deux fois par semaine: lentilles, flageolets, haricots blancs ou rouges, pois chiches, pois cassés...

DU CHOCOLAT POUR RIRE AUX ÉCLATS

Le **chocolat noir** cumule des molécules qui peuvent expliquer son effet bien-être. Il est riche en magnésium et en sucre. Il contient un peu de tryptophane et de sérotonine. Et il apporte de la théobromine, un composé psychostimulant proche de la caféine. Il est également démontré que ses qualités organoleptiques (goût, arôme, texture) sont en grande partie à l'origine du bonheur que sa consommation procure: elles stimulent notre système opioïde, qui produit les endorphines sources de plaisir et de diminution du stress.
► La bonne quantité? 10 à 20 g de chocolat noir par jour.

DES POISSONS GRAS POUR UN ESPRIT LÉGER

Les **poissons gras** sont les aliments les plus riches en graisses de la famille oméga 3. Ils apportent aussi des vitamines B3, B6 et B12. Dans vos menus, pensez donc à inviter le saumon, le hareng, l'anchois, la sardine, ou encore le maquereau.
► Sur les trois plats de poissons conseillés chaque semaine, vous pouvez choisir deux fois un poisson gras.

LE PREMIER INGRÉDIENT D'UN BON COCKTAIL.

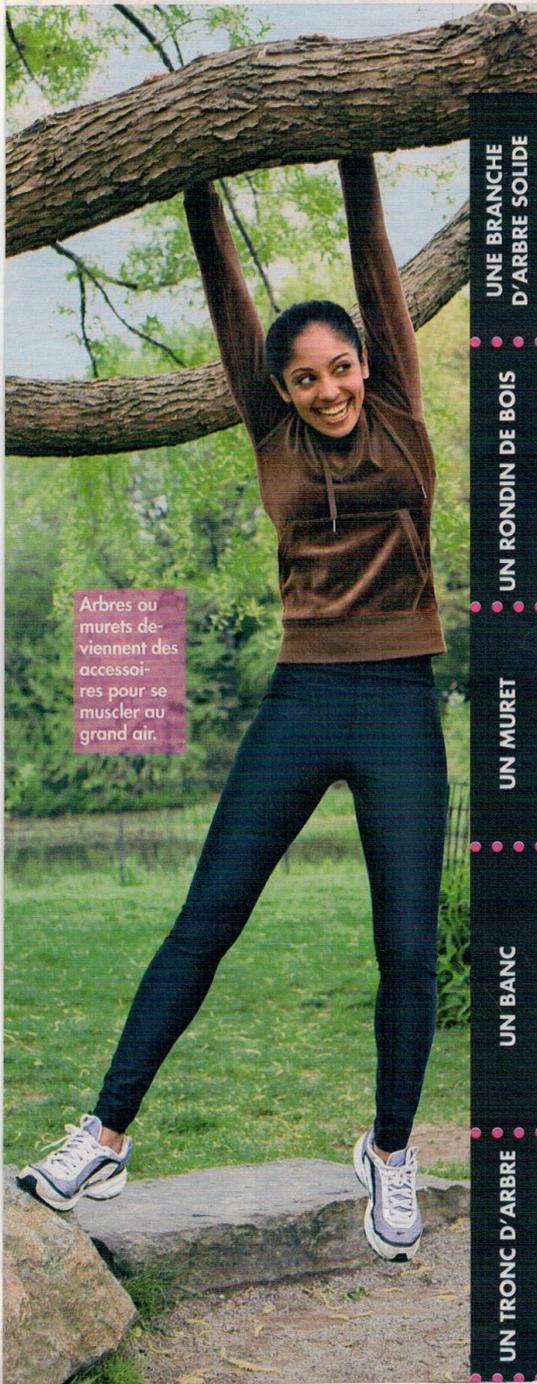
131

FORME

Profitez du plein AIR

J'adapte mon parcours santé

Ce type d'exercices en pleine nature, ça vous barbe? Vous n'êtes pas obligée de les suivre stricto sensu. Alors, amusez-vous!



Arbres ou murets deviennent des accessoires pour se muscler au grand air.

UNE BRANCHE D'ARBRE SOLIDE

UN RONDIN DE BOIS

UN MURET

UN BANC

UN TRONC D'ARBRE

Mon itinéraire pianissimo

Si j'en veux plus

Les conseils de Thierry Bredel'

JE ME SUSPENDS, bras tendus, jambes fléchies et genoux au niveau des hanches. Je remonte mes genoux vers la poitrine. Trois séries de dix avec une minute de récupération entre chaque.

Bon pour : fortifier les abdos.

Je fais le même exercice mais en augmentant le nombre de séries pour décupler l'effort : quatre séries de quinze levés de genoux avec 30 sec de pause entre chaque série.

NE TENDEZ JAMAIS LES JAMBES sinon ce sont les muscles fléchisseurs de la hanche qui travaillent et non les abdos. Et effectuez les levés, lentement, en vous concentrant, pour éviter de vous balancer.

DEBOUT, PIED DROIT SUR LE RONDIN, je me hisse dessus sans utiliser le pied gauche. Je garde les mains sur les hanches pour m'équilibrer. J'amortis la descente en gardant le contrôle. Puis de l'autre côté. Deux séries de 10 sur chaque jambe.

Bon pour : redessiner les cuisses et sculpter les mollets.

Je fais le même exercice, mais cette fois avec une bouteille d'eau dans chaque main. J'effectue trois séries de douze sur chaque jambe.

POSEZ VOTRE PIED BIEN À PLAT sur le rondin, pour pousser sur le talon au moment de la montée.

GENOUX FLÉCHIS, POSÉS AU SOL, je place mes mains sur le muret en les écartant un peu plus que la largeur des épaules. Je fais deux séries de huit pompes avec une minute de récupération entre les séries.

Bon pour : renforcer les bras et les pectoraux.

Cette fois, je tends les jambes et j'effectue trois séries de dix pompes avec une minute de pause entre les séries.

EFFECTUEZ L'EXERCICE LENTEMENT en vous concentrant pour ne pas cambrer le dos pendant l'extension des bras. Gardez la sangle abdominale gainée en continu.

DEBOUT SUR LE BANC, mains sur les hanches, je saute par terre à pieds joints, puis je fléchis les jambes et je rebondis le plus haut possible. Deux séries de dix avec une minute de récupération à chaque fois.

Bon pour : raffermir les jambes et les fesses.

J'augmente les séries en diminuant les temps de récupération pour booster le travail cardio-vasculaire. J'effectue trois séries de quinze avec 30 sec de pause entre les séries.

SAUTEZ ASSEZ LOIN DEVANT pour pouvoir vous réceptionner correctement et en sécurité. Réalisez la flexion avec une bonne amplitude : les fesses doivent descendre le plus près possible du sol.

FACE À L'ARBRE, JAMBES TENDUES, debout, pieds serrés, mains à hauteur des yeux. Je fléchis les avant-bras en regardant mes mains. Trois séries de dix avec une récupération de 30 secondes entre chaque série.

Bon pour : muscler les triceps, c'est-à-dire l'arrière des bras.

J'éloigne un peu plus mes pieds de l'arbre pour que le poids de mon corps soit plus en avant. Quatre séries de quinze avec une pause de 30 secondes entre chaque.

GARDEZ LE CORPS BIEN RAIDE COMME UNE PLANCHE. Les cuisses et la nuque doivent être dans le prolongement du dos. Pensez aussi à bien gagner les abdos pour soulager les lombaires.

Bonne semaine...