



## santé

# 8 conseils santé pour préparer son corps à l'été

Le changement de saison, la fatigue accumulée mettent le corps à rude épreuve. Pour aborder la période estivale en pleine forme, voici les conseils de nos experts. *Par M.-C. Deprund*

### On change d'alimentation

Dans toutes les cultures, le printemps – saison de transition – doit donner l'occasion d'alléger ses organes et de procéder à un grand nettoyage. « Ce n'est pas un hasard si toutes les religions recommandent le jeûne à cette période », souligne Nadia Volf\*, spécialiste de médecine chinoise. Elle recommande de manger moins et plus léger (bannir les viandes en sauce et augmenter sa ration de légumes), de faire une cure de jus de radis noir (en vente dans les magasins bio et en pharmacie), et de s'adonner sans modération aux tisanes de tilleul qui drainent le foie. On peut aussi réhabiliter les vertus du jeûne. On s'abstient de manger du solide une journée par semaine (toujours le même jour) et on boit beaucoup pour éliminer les toxines : de l'eau, des tisanes, des bouillons de légumes. A pratiquer par exemple pendant un mois.

### On « déttoxine » avec les massages

Une fois l'alimentation rééquilibrée, on peut s'offrir une ou deux séances d'acupuncture pour relancer le fonctionnement des organes et donner un coup de pouce au foie. Puis, afin de désengorger les tissus des toxines stagnantes accumulées par la nourriture grasse et le manque d'exercice physique de l'hiver, on choisit un massage lymphatique manuel, exécuté par un kinésithérapeute (compter environ 50 € la séance de 20 min à une demi-heure). Grâce à des manœuvres de pompage doux et de lissage, il suit la trajectoire de la lymphe, ce liquide qui évacue les déchets, les toxines et les débris cellulaires. Le kinésithérapeute relance le travail des filtres, les ganglions, situés aux plis de l'aîne, sous les aisselles, de chaque côté du cou. Après une dizaine de séances, on constate

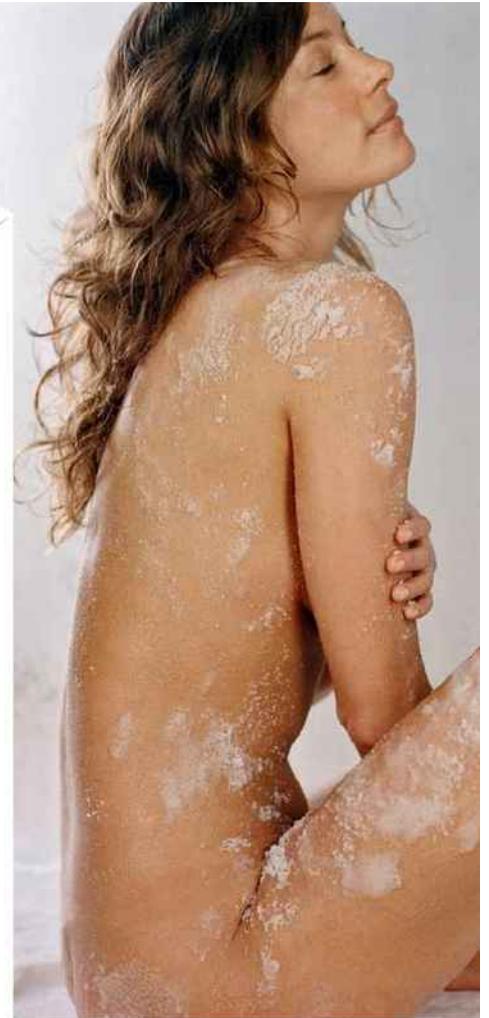
une diminution du gonflement des jambes, ainsi qu'une diminution de la cellulite. Renseignements sur [www.afpdlm.org](http://www.afpdlm.org).

### On allège sa silhouette

C'est le moment de se débarrasser de ce qui s'est accumulé pendant l'hiver. Pour des raisons esthétiques, certes, mais aussi pour des raisons de santé. C'est une façon de diminuer son cholestérol, d'épargner ses artères et de soulager ses articulations. Sans suivre un régime drastique, on met la pédale douce sur les graisses et le sucre, mais surtout on réduit les portions. C'est ce qui marche le mieux sur le long terme, selon le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialiste des troubles alimentaires, qui prône de manger « de tout mais un peu ». Pour le ventre, on peut se tourner du côté de la toute dernière méthode : Lipocontrast, présentée au congrès de l'Imcas (Congrès international de médecine esthétique). Elle s'inspire des bienfaits de la lipocryolyse, application de froid pour détruire les adipocytes. Il s'agit, grâce à une nouvelle machine, d'alterner l'application de froid et de chaud sur les tissus. Selon les études présentées au congrès, cette méthode serait 33% plus efficace que la cryolyse classique, et réduirait les graisses de 30%. La séance dure une heure. Comptez deux séances pour le ventre, une par flanc si nécessaire et une autre pour le bas du dos si on le souhaite, et entre 200 et 400 € la séance. Renseignements sur [www.lipocontrast.fr](http://www.lipocontrast.fr).

### On chasse la fatigue

Pourquoi sommes-nous épuisées avant l'été ? D'abord parce le système immunitaire est fatigué d'avoir combattu les virus et microbes de l'hiver. Puis, il a dû enchaîner avec les allergies de printemps. Le corps doit se recaler à la



nouvelle alternance de la lumière, avec des jours plus longs. Résultat : notre sécrétion d'hormones, étroitement liée à l'alternance jour/nuit, souffre. La sécrétion de mélatonine, hormone qui nous permet de dormir, et la sérotonine qui permet de lutter contre le stress, doivent se rééquilibrer. Pour se recaler, on peut utiliser de la mélatonine à raison de 3 mg le soir au coucher. Et le matin, une gélule de tyrosine, comme le conseille le Dr Jean-Paul Curtay, médecin nutritionniste.

### On s'hydrate selon ses besoins

Boire un litre et demi d'eau par jour est essentiel. A quel moment ? Quand on a soif, et par petites gorgées, réparties au cours de la journée. Dans les eaux « neutres », pas trop chargées en minéraux, on trouve la Cristaline ou l'Evian. Si l'on transpire beaucoup, on ajoute deux verres de Vichy, Saint-Yorre ou Arvie « pour refaire le plein de minéraux », selon le conseil du Dr Laurent Chevallier\*\*, médecin nutritionniste. Pour les constipées, ce sera deux verres d'Hépar. En cas de stress, on préfère la Contrex (riche en magnésium et calcium qui équilibrent le système nerveux). Sportive ? Pensez à la



### ON SE FAIT DES JAMBES LÉGÈRES

Commencer par une cure de veinotoniques (demander conseil à son pharmacien) pendant trois mois pour renforcer les parois veineuses des jambes mises à mal par la chaleur qui les dilate. Puis se faire prescrire des bas de contention, à porter le plus possible de temps dans la journée.

Quézac pendant l'effort pour son équilibre magnésium-calcium-sodium, et ses vertus antifatigue. En cas de mauvaise digestion, on privilégie la Badoit ou Arvie, riches en bicarbonates.

## On assouplit ses articulations

Avant de se lancer dans des activités de plein air, on passe par la case préparation. En premier lieu, on dérouille ses articulations, ce qui évite les entorses, foulures. La gym douce permet de s'assouplir tout en tonifiant ses muscles. La natation aide à se muscler sans subir de chocs, comme ses dérivés : aquagym ou aquabiking. Idéale aussi, la marche nordique, à pratiquer avec de bonnes chaussures qui amortissent les chocs. Enfin, le qi gong permet de faire travailler en douceur chaque articulation dans des mouvements lents. Un exercice pour assouplir les hanches : allongée sur le dos, paumes à plat sur le sol, jambes collées et pliées, pointes de pieds au sol et talons décollés. On inspire en gardant les genoux collés. Lors de l'expiration, on écarte les jambes, les genoux en direction du sol, la pointe des pieds toujours à terre, puis on les ramène doucement dans la position initiale. A faire cinq fois.

## On chouchoute ses pieds

Ils sont restés enfermés tout l'hiver. C'est le moment de leur prodiguer des soins. Une visite chez le podologue vous débarrasse des talons rugueux et cornés. Côté souplesse, on peut tester le « yoga du pied ». Debout, pieds à plat sur le sol, soulevez le talon du pied droit (en pliant le genou) et appuyez-vous sur le coussinet puis sur les orteils (on compte jusqu'à 60). Redressez les orteils comme pour faire une pointe, puis inclinez les orteils vers l'arrière. Comptez jusqu'à 60 en forçant un peu et revenez à la position de départ. Changez de pied. A faire cinq fois.

On peut aussi s'initier à la réflexologie. La plante des pieds porte en effet une multitude de terminaisons nerveuses, grâce auxquelles un spécialiste peut agir : « Sur le pied, se dessine une cartographie de tous les organes. Notre travail s'apparente à celui du guitariste qui tend ou détend les cordes. Nous sentons l'engorgement d'un organe, son manque de tonus ou sa trop grande tension et nous effectuons des réglages », explique Martine Boisserie Terrier, présidente de la Fédération française des réflexologues. Les indications phares : stress, fatigue, migraines, maux de dos. Compter entre 40 et 60 € la séance d'une heure. A noter : la Journée du pied, le 21 mai, avec des actions de dépistage. Renseignements sur [sante-du-pied.org](http://sante-du-pied.org). ■

\* Auteure de « Etre jeune à tout âge ». XO éditions.  
\*\* Auteure de « Maigrir sans lutter » éd. Fayard.