

Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

ECZÉMA, PSO, URTICAIRE
Comment soulager
une peau qui souffre ?

EPILATION LASER
J'y vais ou pas ?

SPECIAL N°100
20 000 € DE CADEAUX À GAGNER !

COEUR DES FEMMES
Il y a urgence !

CANCERS
Les traitements avancent

ENCEINTE ?
l'alimentation antinausées

GRAISSE ABDOMINALE
ATTENTION DANGER !

RÉVEILLEZ VOTRE ÉNERGIE
avec la médecine chinoise

STÉRILET : pour toutes ?

ENDOMÉTRIOSE
LE MAL INVISIBLE

MA THALASSO
C'EST EN BRETAGNE !

ENFANT
Comment lui faire
prendre ses médicaments

DÉTOX :

VOTRE PROGRAMME !

7 JOURS POUR RETROUVER LA PÊCHE !

VOTRE LISTE DE COURSES
ET VOS MENUS
POUR UNE SEMAINE

L 13982 - 100 H - F ; 2,90 € - RD





santé
médecine

Réveillez votre énergie grâce à la médecine chinoise

La prochaine arrivée du printemps est propice à développer les activités à l'extérieur, à tonifier l'organisme et réveiller les muscles pour se remettre en mouvement après l'hiver. Voici de nombreuses disciplines qui ont fait leurs preuves après 4000 ans d'expérience !

Nathalie Giraud

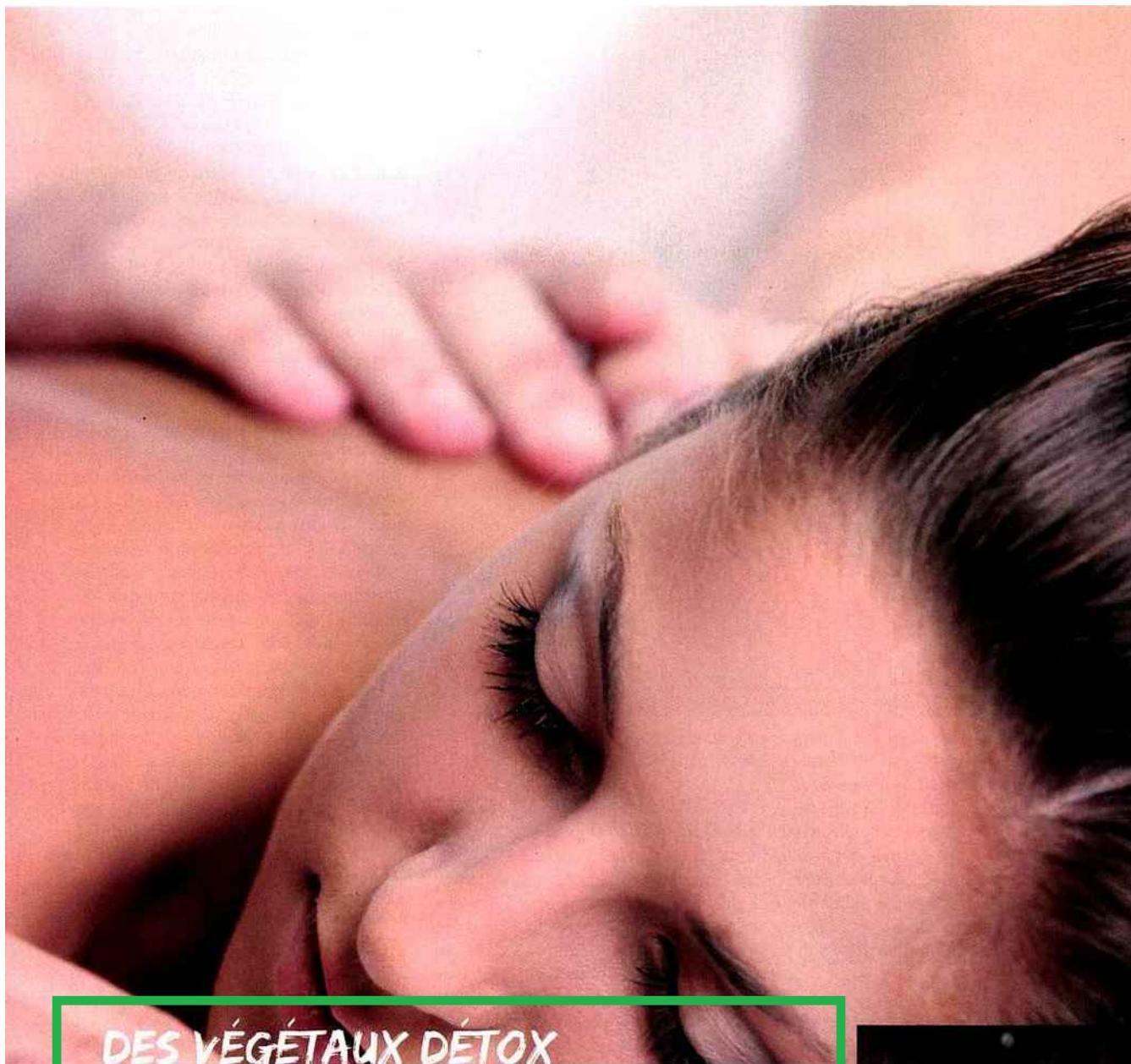
Une chose est sûre en ces temps incertains : cette science chinoise ancestrale faite de philosophie et de médecine n'a pas dit son dernier mot. Au point de prendre place à l'hôpital, comme c'est le cas à Paris avec le centre intégré de médecine chinoise du professeur Baumelou à la Pitié-Salpêtrière. De plus, les consultations d'acupuncture sont de plus en plus nombreuses en milieu hospitalier, comme dans les cabinets de médecins généralistes et de praticiens spécialisés, pour apaiser les migraines et de nombreuses douleurs liées à des maladies

chroniques. Le docteur Jean-Claude Dubois, président de l'association *Connaissance de l'Acupuncture*, milite pour intégrer l'acupuncture dans les centres antidouleur, comme à l'hôpital européen Georges Pompidou. Un bon moyen, notamment, pour consommer moins de médicaments !

Massages thérapeutiques

Pour réveiller l'énergie du printemps, il est bon de stimuler les méridiens du foie et de la vésicule biliaire (des puits d'énergie). Pour cela, vous pouvez pratiquer un automassage de la nuque, du cou et des épaules : massez et pétrissez cette zone à pleines mains puis du bout des doigts, en

insistant sur les trapèzes et les épaules. Pour relâcher les muscles de la nuque, portez légèrement votre tête vers l'arrière. Positionnez vos pouces sous l'os du crâne et déliez les tensions par pressions et rotations des pouces. Cet auto-massage peut aussi se faire en position couchée, pour détendre la nuque encore mieux. Pour le réveil du matin, le praticien de médecine traditionnelle chinoise Jean-Marc Triboulet conseille cet auto-massage : « Faire descendre l'énergie vers le bas puis la faire remonter : d'abord le visage, le cou, les épaules puis les bras, le torse, les reins, l'extérieur des cuisses, des genoux jusqu'aux pieds, ensuite remonter par l'intérieur des jambes. » Pour un



DES VÉGÉTAUX DÉTOX

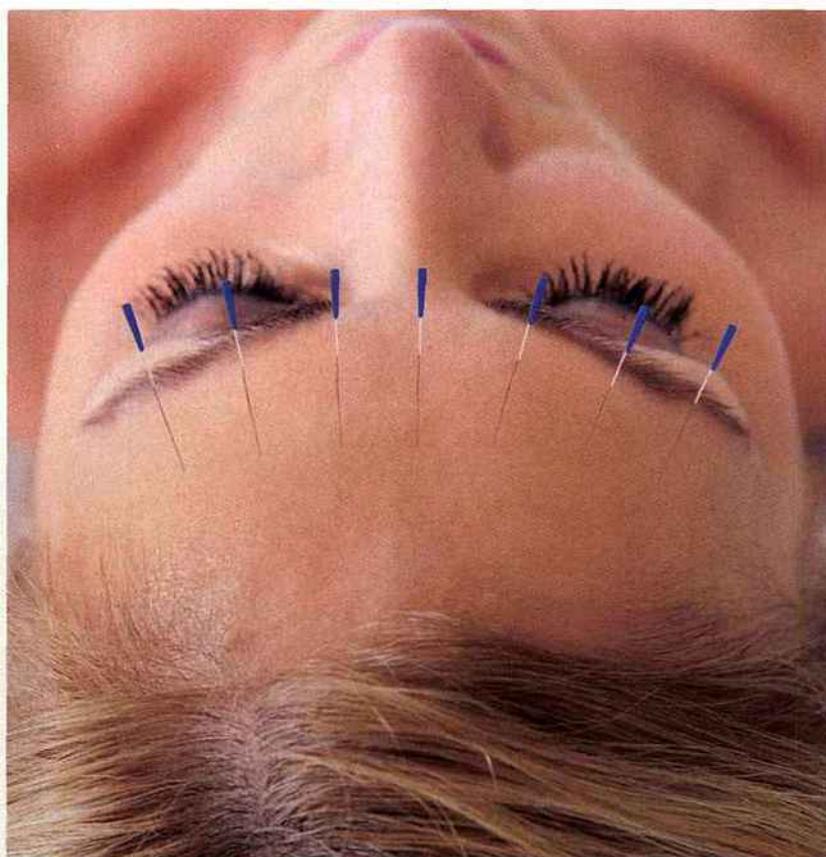
❖ C'est le bon moment pour faire une cure et nettoyer l'organisme avec du radis noir, de l'artichaut et du romarin par exemple. Le matin à jeun, les personnes qui souhaitent s'alléger peuvent boire le jus d'un demi citron dans un verre d'eau tiède. Profitez des pissenlits qui poussent un peu partout en cette saison (ne pas les cueillir près des routes et autres endroits pollués) : ils débarrassent le corps

des déchets accumulés et stimulent la sphère hépatique (lavez-les sous l'eau froide et garnissez vos salades). Pour tonifier la digestion et le transit, tout en détoxifiant l'organisme notamment, faites une cure d'aloë vera (gel à 99 % pur et bio extrait à froid) en interne pendant trois semaines. Pour les personnes qui ressentent de l'agitation ou de la fatigue nerveuse (avec colère, maux de tête ou cauchemars...), le

laboratoire Bimont a conçu un complément alimentaire inspiré de la médecine chinoise pour la saison du printemps : ce mélange de menthe, de radis noir et de gentiane harmonise le foie et la vésicule biliaire (prendre 4 à 6 gélules par jour pendant un ou deux mois,

45 € les 100 gélules, en boutiques bio, pharmacies et parapharmacies, www.laboratoiresbimont.fr).





massage du corps tout entier fait par un pro, prenez rendez-vous pour un Tuina, l'arme fatale des médecins chinois pour réveiller les plus endormis ! La réflexologie plantaire est aussi très efficace, notamment pour les personnes qui n'aiment pas les massages du corps et pour les femmes enceintes : seule la plante des pieds est sollicitée, là où les points correspondent aux différentes parties du corps et organes.

Du Qi gong pour mettre le corps en mouvement

Cette gymnastique – qui est bien plus qu'une gymnastique – fait travailler les différentes énergies : organiques, respiratoires, hormonales et même cérébrales. Le Qi gong, branche de la médecine chinoise, a pour fonction notamment, de stimuler le Qi par l'intermédiaire des méridiens qui circulent dans le corps. Les différents mouvements, pratiqués dans la lenteur, permettent de ressentir cette énergie vitale, de l'activer tout en libérant le stress et les tensions. C'est aussi une école du souffle et de la respiration consciente, afin d'oxygéner tout le corps entre autres grands bénéfices. Pour en observer les bienfaits, il faut bien sûr pratiquer régulièrement, au moins une fois par semaine (pour trouver un cours

près de chez soi : www.federationqigong.com).

Marche consciente dans la nature

La nature se réveille, et nous aussi ! Sortons et profitons des rayons du soleil et de l'énergie printanière. La marche consciente peut se faire pieds nus ou avec des chaussures confortables, le but est de ressentir le contact avec le sol, de marcher lentement pour décomposer les mouvements et d'accompagner le tout avec une respiration calme. On peut placer ses mains sur ses hanches pour redresser la colonne vertébrale et « allonger » le ventre, comme l'explique la spécialiste de médecine chinoise Isabelle Laading. Elle précise aussi que la clé de cette marche lente réside dans le pied arrière : pour effectuer un pas, c'est le pied et la jambe arrière qui vont devenir actifs. Ce pied arrière propulse vers l'avant, et étire ainsi toute la jambe et le fessier correspondant. Inspirez et expirez selon les pas successifs, et laissez cette marche déliée s'effectuer avec naturel. On peut ainsi marcher sans se fatiguer, tout en stimulant le point d'acupuncture de la « source jaillissante » qui se trouve sous la plante du pied.

Cure chinoise en thalasso

La thérapie par l'eau est par nature énergétique. Moyen thérapeutique en Chine et au Japon, l'eau permet de régénérer l'organisme et d'associer de nombreux soins entre eux. Une thalasso complète de 6 jours coûte, il est vrai, un certain prix, mais c'est une vraie cure de jouvence ! Pour en profiter pleinement, préparez-la une semaine à quinze jours à l'avance, en stoppant la consommation d'alcool, de sucre blanc, de viandes et de produits industriels. Mettez-vous au vert... À Royan* : la nouvelle cure Origine et Végétale est encadrée par la praticienne en Qi gong Gisèle, une personne très à l'écoute et prête à vous recentrer en douceur. Au menu de cette cure dédiée au rééquilibrage énergétique : 24 soins sont délivrés entre le lundi et le samedi, dont du Qi gong et un atelier du souffle pour libérer le stress, pour lâcher prise et pour intégrer un travail d'intériorisation (grâce à des respirations profondes, à la lenteur du geste et au ressenti du corps). Côté massages : un shiatsu pour stimuler les points d'acupuncture, une réflexologie plantaire pour réveiller l'énergie et un modelage énergétique aux ballotins chauds d'herbes aromatiques. Côté thalasso : un gommage détoxifiant pour faire peau neuve et recevoir les actifs marins par la peau, des soins reminéralisants à l'eau de mer chauffée (bains relaxants, douches drainantes et modelages sous pluie d'eau chaude). ■

* Comptez 1 230 € la cure de 6 jours sans hébergement, et à partir de 1 770 € avec hébergement à l'hôtel Cordouan **** sur place, cuisine végétarienne en demi-pension. Information et réservation : 0805 694 805, www.thalazur.fr
- Et aussi : la cure chinoise Harmonie Wu Xing à la thalasso de Douarnenez. Tél. : 02 52 56 00 11, www.thalasso.com

JE SURFE SUR...

www.tempsducorps.org : un centre de culture chinoise à Paris et aux quatre coins de la France (plusieurs qi gong thérapeutiques, massage Tuina, shiatsu, réflexologie plantaire...)
www.acupuncture-medicale.org : annuaire des médecins acupuncteurs.
www.ufpmtc.fr : union française des professionnels de la médecine traditionnelle chinoise.

JE BOUQUINE...

Les cinq saisons de l'énergie - La médecine chinoise au quotidien, d'Isabelle Laading, 22,50 €, 224 pages, Édition Desiris.