

Joggeur

trail et courses
RENDEZ-VOUS,
COMPTES RENDUS

NOUVEAU
TEST CARDIOS

Polar V800 vs
Garmin 920 XT



EQUIPEMENT

Test

► **Chaussures**
Mizuno vs Asics

PRATIQUE

► **Mamans**
runneuses
Comment font-elles ?

SANTE

► **Asthme**
Courez, respirez !
► **Les vertus du sommeil**
► **Vaincre**
la pubalgie

DOSSIER

Un hiver hyper actif !

**IL FAIT NUIT TÔT ? LES JOURNÉES SONT FRAÎCHES ?
C'EST LE MOMENT DE BOUGER POUR GARDER LA FORME. SUIVEZ-NOUS !**

ENTRAÎNEMENT

► **Se préparer**
au chaud !
► **Courir lentement pour**
gagner en vitesse

VECU

► **Le froid**
Ami ou ennemi ?
On a testé la cryogénie

Janvier/Février 2016 N°17 - France Métro: 4,95 €
BEL/LUX: 5,50 € - ESP/PORT/CONT/IT/GRECE: 5,70 €
DOM S: 5,95 € - TOM S: 7,70 CFP - CANADA: 8,50 \$CAD
MAROC: 60 MAD - TUNISIE: 11 TND - SUISSE: 8,90 CHF

L 17488 - 17 - F: 4,95 € - RD



SOMMEIL ET LA MÉDECINE CHINOISE ?

Bertrand Bimont, ostéopathe et docteur en médecine chinoise, s'occupait de sportifs. En 2004, mécontent de la qualité de la pharmacopée chinoise, il crée sa propre marque qui conçoit et fabrique des compléments alimentaires. Il s'agit du premier et seul laboratoire français à avoir officialisé la pharmacopée chinoise en France.

« Le sommeil, c'est le repos de l'esprit. On est en éveil toute la journée, émotionnellement et physiquement. C'est alors que le shén (les émotions, les pensées) rentre dans sa caverne. Côté alimentation, on respectera le principe suivant : « déjeune comme roi, mange comme prince et dîne comme pauvre » pour ne pas surcharger le système digestif qui agit comme



une chaudière. On ne dîne pas seulement pour récupérer : il est très facile de comprendre qu'il faut mettre de l'essence dans une voiture AVANT de rouler (à moins qu'on soit en période de régime... le corps humain étant différent d'une auto). Comme on digère nos aliments, il faut digérer nos pensées. Nous recommandons la méditation par exemple.

Mettre son esprit au repos, cela commence par une bonne literie. C'est la base. Ce qui doit primer la nuit, c'est une bonne qualité de respiration. Privilégiez une bonne assise au niveau des cervicales. Dormir sur le ventre ? Il n'y a rien de pire, cela s'apparente à une oppression pulmonaire ! Mais il convient aussi de préparer la mise au repos. En bannissant les films violents ou toute activité physique intense par exemple. En cas de surentraînement, le sommeil ne sera pas totalement réparateur. La nuit sera alors compensatrice mais pas totalement réparatrice. On peut alors tomber dans un cercle vicieux. Nous ne sommes pas des machines, il faut un certain temps pour « se réparer ». En médecine chinoise, nous considérons un cycle nyctéméral qui dure 24 heures. En 24 heures, on a 12 organes au travail.



« S'IL Y A UNE DETTE QU'ON DOIT TOUJOURS HONORER, C'EST BIEN CELLE DU SOMMEIL »

L'énergie passe entre ces 12 organes et y reste à chaque fois environ 2 heures. Par exemple, un cas de réveil entre minuit et 3 heures du matin peut concerner le foie. Cet organe est associé à la contrariété (la médecine chinoise associe corps et esprit). Les soucis ressortent alors. Des produits existent pour aider à résoudre les blocages énergétiques du foie (comme le Xiao Yao Pan). Nous n'utilisons que des plantes pour soigner. À titre d'exemple, le sommeil est surtout lié au foie, cœur et reins. Chaque émotion dans la journée peut avoir une incidence sur l'organe. Le rein est lié à la peur, les poumons à la tristesse, la rate à la colère, etc. »

www.laboratoiresbimont.fr