



SANTÉ/DOSSIER



Une année *vita*

Et si on se focalisait enfin sur l'essentiel : être **épanouie** et nos astuces pour **avoir la pêche en 2017**. PAR PAULINE CAPMAS-

Partir du bon pied et sauter allègrement dans cette nouvelle année... Plus facile à dire qu'à faire. On a toutes nos coups de barre, de pompe ou de blues. Alors, si on se concoctait un petit programme super-vitaminé? Nos meilleurs amis: le yoga, les baies, les huiles essentielles, et aussi un bon livre, une série rigolote, une appli futée ou une tisane. Au choix!



Je télécharge **Bloomizon**

Grâce à son algorithme, cette appli vous permet d'éviter les carences ou les surdoses de vitamines. Il suffit de renseigner taille, poids, sexe, habitudes alimentaires et dépenses physiques hebdomadaires, et Bloomizon vous aiguille en fonction du résultat. Votre programme vitaminé (compléments alimentaires) sera livré chez vous. Sur Google Play et App Store.

Je suis active au saut du lit

Dès le réveil, effectuez quelques exercices de gym matinale pour mettre votre corps en route et démarrer la journée en pleine forme. **COMMENCEZ** par des étirements simples et basiques, en adoptant une respiration profonde. Enroulez votre dos vertèbre après vertèbre, et essayez d'aller toucher vos orteils. Maintenez cette position quelques instants, le corps parfaitement relâché, puis déroulez lentement votre colonne de la même manière en terminant par la tête. **QUELQUES EXERCICES** vous permettront ensuite de déverrouiller votre corps: rotation

MON SHOPPING VITALITÉ



Coup de fouet 9 vitamines + 5 minéraux issus de fruits et de plantes. Arkovital Pur'Energie, Arkopharma, 15 €.



Dynamisant 1 kit pour lutter contre la déprime. Rituel de Bien-Etre Energie aux Fleurs de Bach, Elixirs & Co, 27,50 €.



Pour les bouts de chou Ces gommes fruitées et bio leur redonnent du tonus. Too Fruit, Energie & Croissance, 12,90 €.



super minée!

en pleine forme ? Découvrez toutes
DELARUE ET ROBIN PIANTANIDA

de la nuque et des bras, balancier sur les talons et les pointes de pied, squats...
ENSUITE, FAITES MONTER LE CARDIO en sautant sur place ou en faisant des jumping jacks. Enfin, prenez une grande inspiration en vous grandissant, bras tendus vers le haut, bloquez quelques secondes et relâchez en laissant redescendre vos bras sur l'expiration.



Je me mets au yoga corporate

La sédentarité et l'usage prolongé des écrans mettent notre corps à rude épreuve. Accessible à tous, le yoga corporate prévient et corrige les problèmes posturaux, articulaires et musculaires, et vise le bien-être au travail. Ce sont des mouvements réalisables au bureau, en tenue de ville, directement sur sa chaise, et aussi des exercices de respiration et de relaxation pour contrer les effets du stress. Dans son livre *Comme un yogist* (Solar Editions), Anne-Charlotte Vuccino propose un programme simple et complet, illustré de cas pratiques. Une bonne façon d'être plus concentrée et performante au boulot!

ISTOCK/GETTY-IMAGES



Je me plonge dans un livre 100 % feel good

LE PLUS HALE-TANT : *Le premier miracle*, Gilles Legardinier (éd. Flammarion). Un universitaire se voit enrôlé malgré lui par une femme agent du gouvernement qui enquête sur une série de vols d'objets historiques. Une intrigue captivante, ponctuée d'humour, qui saura vous tenir en haleine.
LE PLUS ILLUSTRÉ : *Tout plaquer et aller prendre un bain*, Mathou (éd. Monsieur Pop Corn). Une succession de petits moments quotidiens dans une série de dessins qui aident à voir la vie du bon côté.
LE PLUS FLEUR BLEUE : *Les choix de Clara*, Sophie Di Paolantonio

(éd. Flammarion). La vie de Clara est à l'image de son appartement : un joyeux bazar. Alors, lorsqu'elle croise le chemin d'Alexandre, psychorigide et aussi têtue qu'elle, ça promet d'être électrique!
LE PLUS SPIRITUEL : *Et tu trouveras le trésor qui dort en toi*, Laurent Gounelle (éd. Kero). Alice, conseillère en communication, décide d'aider son ami Jérémie, prêteur accablé par le faible nombre de ses fidèles. Cette démarche va la plonger dans le monde de la spiritualité, à la découverte d'une vérité universelle troublante. Un roman qui fait réfléchir...



Je démarre la journée avec un smoothie bowl

Variante saine du granola et très facile à préparer, le smoothie bowl est un vrai concentré d'énergie. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un bol de smoothie, agrémenté de fruits frais et secs, de céréales et d'autres super-aliments. Ces toppings sont disposés en plusieurs bandes colorées, pour un résultat aussi beau que bon.

La recette lacto-fruitée

MIXEZ 25 cl de lait ou de yaourt avec 1 banane et 1 cuil. à soupe de miel jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse. Versez-le dans un bol, puis parsemez-le d'1 cuil. à soupe de flocons d'avoine, 1 cuil. à soupe de noix de coco en copeaux, 1 cuil. à soupe de graines de chia, des myrtilles et des fraises découpées en lamelles et enfin quelques feuilles de menthe fraîche.

La recette exotique

MIXEZ un kiwi avec 1/2 verre de jus de mangue, 2 glaçons et 1 cuil. à soupe de sirop d'agave. Versez le smoothie dans un bol, puis parsemez d'1 cuil. à soupe d'amandes, de framboises, de rondelles de banane, d'1 cuil. à soupe de baies de goji et d'1 cuil. à soupe de noix de coco râpée.





Je savoure deux super-baies



L'ACÉROLA ressemble à une petite cerise. Son surnom est d'ailleurs « cerise des Antilles ». Il pousse en Amérique latine, et présente une incroyable richesse en vitamine C: 1 000 à 2 000 mg/100 g. A titre comparatif, l'orange n'en contient que 50 mg/100 g, soit vingt à quarante fois moins. Il est disponible sous forme de jus en pharmacies et même en grandes surfaces.

Je fais une cure de séries TV

Sortez la couette et le pop-corn, et zappez parmi notre top 5 des séries les plus fun.

▷ **NEW GIRL** Lorsqu'elle découvre que son petit ami la trompe, Jess cherche un nouvel appartement. Elle intègre une colocation avec Nick, Schmidt et Winston, trois garçons aussi drôles qu'attachants.

▷ **JANE THE VIRGIN** Jane a promis de préserver sa virginité jusqu'au mariage mais, suite à une erreur médicale, elle se retrouve inséminée artificiellement. Une telenovela qui ne se prend pas au sérieux, portée par un narrateur plein d'humour.

▷ **BROOKLYN NINE-NINE** La vie d'un commissariat de Brooklyn n'est pas de tout repos, encore

moins après l'arrivée de l'intransigent capitaine Ray Holt. Impossible de ne pas se déridier face à cette fine équipe d'inspecteurs.

▷ **ORANGE IS THE NEW BLACK** Piper Chapman, New-Yorkaise privilégiée, se retrouve incarcérée car, dix ans plus tôt, elle a transporté une valise d'argent issue du trafic de drogue pour sa petite amie. Une série drôle et touchante qui fait la part belle aux personnages féminins.

▷ **UNBREAKABLE KIMMY SCHMIDT** Prisonnière d'un gourou, Kimmy a passé quinze ans dans un bunker, persuadée que le monde avait disparu dans l'Apocalypse. Libérée, elle découvre le monde moderne et démarre une nouvelle vie à New York.

Je bichonne ma libido

« La sortie du film *50 nuances plus sombres* risque de fortement réchauffer les chaumières en ce début d'année », présume Stéphanie Dias, fondatrice de la marque Au Moulin Rose, spécialisée en lingerie et accessoires coquins. Faites monter le désir en sirotant une **tisane aphrodisiaque** (« L'Allumeuse », Herboris, 10,50 € les 100 g). Vous vous posez beaucoup de questions et cela vous bloque ? Le guide **Questions sexo** répond à vos interrogations et vous guide vers une sexualité épanouie (Collège national des gynécologues et obstétriciens français & Association inter-universitaire de sexologie, éd. Eyrolles, 19,90 €).

Une infusion qui réveille !
Gingembre, cannelle, cardamome... et la tisane se fait aphrodisiaque.



Coupez-le avec de l'eau ou un autre jus, son acidité étant très forte, en raison de sa teneur exceptionnelle en vitamine C.

LA BAIE DE L'ÉLEUTHÉROCOQUE est celle des sportifs. Poussant sur un arbuste en Asie de l'Est, elle est connue comme le « ginseng de Sibérie ». Elle faisait même partie des produits dopants utilisés par les athlètes de l'ex-URSS. On la trouve sous forme de gélules en pharmacies et parapharmacies.



Je cultive mon potager

LES JARDINS COLLABORATIFS fleurissent dans les grandes villes. Le principe: partager un lopin de terre à plusieurs pour cultiver des fruits et des légumes. Renseignez-vous sur le site de votre ville ou à la mairie pour trouver un potager près de chez vous.

LE COJARDINAGE est également en plein essor. Plusieurs sites mettent en relation des particuliers qui n'ont pas le temps – ou l'envie – de s'occuper de leur jardin et des passionnés de jardinage qui n'ont pas de surface à cultiver. Si le concept vous tente, rendez-vous sur pretersonjardin.com, jepartagemonjardin.fr, ou encore plantchezvous.com.

VOUS N'AVEZ PAS LA MAIN VERTE ? Offrez-vous un potager d'intérieur Lilo, pour cultiver des plantes aromatiques à la maison, en toute simplicité. Autonome et intelligent, il prend en charge tous les besoins de la plante.

Jardin de poche
« Smart Lilo », Prêt à pousser, 99,90 €.





J'adopte les huiles essentielles qui boostent

L'ÉPINETTE NOIRE. En olfaction, inhalation ou en diffusion dans une pièce, l'huile essentielle d'épinette noire est un rempart contre la fatigue hivernale. Elle est aussi très efficace pour renforcer les défenses immunitaires à la suite ou lors d'une maladie. A déconseiller aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.



LE GINGEMBRE. Grâce à sa teneur en vitamine C, l'huile essentielle de gingembre redonne du tonus. En inhalation, diffusion ou dans le bain (une dizaine de gouttes), et la forme revient ! Elle a également des vertus antispasmodiques et permet de lutter contre les états nauséux. Déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.



LE CLOU DE GIROFLE. Antiseptique, l'huile essentielle de clou de girofle est conseillée en cas de fatigue physique ou mentale, grâce à sa teneur en vitamines A et C. Une goutte dans une tisane suffit. A déconseiller aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans. Attention, c'est une huile très puissante : évitez donc d'en consommer trop souvent. ■



En hiver, la musique est l'un des meilleurs remèdes à la morosité.

En cas de coup de mou, montez le volume et déhanchez-vous. Il n'y a pas d'âge pour danser, ça fait un bien fou ! On vous a concocté une petite playlist qui vous mettra à coup sûr de bonne humeur.

- ▷ Jain, *Makeba*.
- ▷ Queen, *Don't Stop Me Now*.
- ▷ Gloria Gaynor, *I Will Survive*.
- ▷ Smash Mouth, *I'm A Believer*.
- ▷ The Pointer Sisters, *I'm So Excited*.
- ▷ James Brown, *I Feel Good*.
- ▷ Téléphone, *Ça, c'est vraiment toi*.
- ▷ Martin Solveig, *Hello*.
- ▷ Blondie, *Call Me*.
- ▷ Mark Ronson, *Uptown Funk*.

MON SHOPPING AROMATHÉRAPIE



Complet Ce coffret apprend à positiver et à être en pleine forme au quotidien. *Mon espace de vitalité*, Laurence Roux-Fouillet, éd. Hugo & Cie, 14,95 €.



Simplissime Cette prise recèle un système de diffusion par ultrasons qui ne dénature pas les huiles essentielles. Easy Plug, Phytosun Arômes, 29,10 € (recharge, 7,40 €).



Relaxant Un livre qui nous aide à trouver la voie de la relaxation et du lâcher-prise. *Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles*, Jean-Charles Sommerard, ed. Solar, 11,99 €.

