



LES PROS *vous relaxent*

TROIS EXPERTES DU BIEN-ÊTRE
NOUS CONFIENT LEURS ASTUCES
ULTRASIMPLES POUR MIEUX
GÉRER STRESS ET SÉDENTARITÉ.

**JOCELYNE
ROLLAND**
Kinésithérapeute
et coach Pilates

RESTER VERTICALE

« Plus on reste assise, plus cela a un impact négatif sur de nombreuses fonctions organiques. *Sitting is the new smoking* (rester assis nuit autant que fumer, NDLR). Même enfermée, il faut se tenir debout le plus possible, bouger, se déplier, s'étirer, comme si un fil vous tirait vers le haut.

Pour lire, mieux vaut se tenir à plat ventre, un coussin sous le thorax, mains sous le menton. Au début, c'est inconfortable, mais on s'habitue et c'est meilleur pour le corps. **Transformer le moindre geste en exercice de gym** : marcher sur la pointe des pieds ; quand on passe sous une porte, lever le bras pour essayer de toucher le chambranle, marcher

en téléphonant... Sautiller sur place permet également de lutter efficacement contre l'ostéoporose. »

Sur Instagram

@jocelynerolland.kine
et sereconstruireendouceur.com

**MARTINE
BLAIZE
DE PERETTI**
Pharmacienne
herboriste

S'APAISER NATURELLEMENT

« À celles qui vont bien (qui ne prennent ni anxiolytiques ni antidépresseurs) mais qui sont plus angoissées que d'habitude, je conseille le griffonia, qui stimule la production de sérotonine. Deux gélules le soir (en pharmacie et magasin bio).

Chaque soir, déposer quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine sur les poignets, le plexus solaire et la plante des pieds. Masser quelques instants. Prendre une tisane chaude au coucher : Escholzia, bouton d'oranger ou de bigaradier, passiflore et fleur d'aubépine.

Mélanger 100 g de chaque plante, doser 1 cuillerée à soupe pour un mug, infusée dix minutes. Sur commande sur herboristeriedeparis.com ou pereblaize.fr

Pour booster les défenses immunitaires (des adultes), déposer 2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara et d'Eucalyptus globulus sur les poignets et le cou. »

Sur Instagram @phyto1815

et Facebook *Martine Blaize de Peretti*.

ANNE CALI
Kinésithérapeute,
spécialiste
des drainages (photo)

FAIRE CIRCULER

« On marche beaucoup moins, et il faut stimuler régulièrement le retour veineux et lymphatique avec des automassages,

pour éviter les problèmes circulatoires mais aussi pour prévenir l'apparition de la cellulite et pour désengorger les tissus.

Assise sur une chaise, la jambe pliée sur la cuisse opposée, on commence par un massage veineux profond. On part de la cheville, en malaxant bien avec le pouce autour de la malléole, puis on remonte tout le long des veines saphènes, les deux mains à plat, sur les mollets, à l'arrière des genoux ainsi que sur les faces internes et externes des cuisses.

La pression doit être ferme, mais pas douloureuse.

Ensuite, on refait le même trajet avec des manœuvres plus douces pour activer le système lymphatique.

On opère à sec ou avec une huile drainante, idéalement dix minutes par jour ou par jambe. »

anneecali.com