

Date : 28/04/11

Forme, les 15 tendances de la saison

Danser le Sh'bam, tester une thalasso bio, faire de l'acupuncture par la lumière... Toutes les nouveautés branchées pour se reprendre en main.

1. On adopte le Sh'bam

Après la zumba et la folie barre au sol, c'est le printemps du Sh'bam. Une nouvelle discipline chorégraphiée qui mixe danse et fitness sur des rythmes cadencés de Beyoncé ou Lady Gaga. Durant quarante-cinq minutes, on enchaîne 12 mini-choré avec un seul objectif: améliorer ses capacités cardio-vasculaires.

2. On chasse les mauvaises énergies sur un lit coréen

Vous avez un petit coup de mou? Courez recharger vos batteries sur un matelas d'acupression chauffant. Les Asiatiques en sont fous! Inspirés des techniques du shiatsu, ces lits ergonomiques exercent des pressions sur les méridiens d'acupuncture, le long de la colonne vertébrale. Quarante minutes plus tard, on ressort détendu et réénergisé.

www.therachi.net

3. On avale le cocktail vitalité de la saison

Pour Céline Claret-Coquet, acupunctrice et thérapeute en énergie chinoise, au printemps, il est essentiel de stimuler le foie et les reins fatigués par les excès lipidiques de l'hiver. Au traditionnel jus de citron chaud du matin on ajoutera donc quelques graines de sésame (dans les magasins asiatiques), un kiwi et une branche de céleri, histoire de retrouver du peps.

4. On muscle son Bikini

Avec l'hiver, les bourrelets se sont installés et la cuisse s'est ramollie! C'est le moment de raffermir tout ça, et fissa. Qu'à cela ne tienne, l'Usine vient de créer un nouveau cours de renforcement musculaire, spécial Bikini, où l'on se focalise sur les points stratégiques: les cuisses, les abdos, les fessiers... à l'aide de poids, d'élastiques et du fameux SwissBall. En deux mois, on vous promet des résultats.

www.usineopra.com

Évaluation du site

Cette section du site Internet du journal belge Le Vif diffuse des articles concernant la mode, la beauté, les loisirs, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 4

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

5. On croque de la groseille déshydratée

Il ne s'agit pas d'un plan d'austérité mais juste de retrouver une bonne hygiène de vie. Pour éviter les grignotages compulsifs au bureau, on garde à portée de main ces nouveaux sachets de groseilles déshydratées, riches en antioxydants et en oligoéléments, que l'on associe à des amandes ou à des noix décortiquées pour en diminuer l'acidité.

6. On s'octroie un coach à moitié prix

On le sait, une activité sportive n'est efficace que si l'on fait preuve d'assiduité. Forts de ce constat, Club Med Gym et Waou Club proposent désormais à leurs adhérents de pratiquer une activité cardio chez eux, sous la houlette d'un expert diplômé d'Etat, sept jours sur sept. Dans ces conditions, difficile de prétexter un emploi du temps surchargé.

www.clubmedgym.com/sport-a-domicile

7. On galbe sa silhouette avec le TRX

Si vous êtes lassée des sempiternels poids et haltères, adoptez illico le Total Resistance Exercice. Un maxi-élastique avec une double poignée à chacune des extrémités, emprunté aux forces spéciales de l'armée américaine, qui permet de gagner en tonicité et de pimenter sa routine sportive. Comment ça marche? C'est simple, on le coince dans une porte, on s'y suspend et on exécute une série d'exercices: pompes, fentes... en utilisant le poids du corps.

A tester d'abord en salle avant d'acheter le TRX sur www.trx-training.fr, 169 euros.

8. On trouve un partenaire de course sur Internet

MyActivasport est l'un des nombreux réseaux sociaux qui ont fleuri sur la Toile. Bourré d'infos, il permet de se tenir au courant du calendrier des courses à venir ou de trouver un partenaire d'entraînement. Mais, comme aime à le répéter Guy Ontamon, ex-entraîneur de Christine Arron et de Muriel Hurtis, l'important quand on reprend un sport, c'est d'y aller crescendo et de respecter la règle du PRC: progressivité, régularité et continuité.

www.myactivasport.com

9. On s'offre une thalasso bio

A Belle-Ile-en-Mer, l'hôtel Castel Clara associe désormais son programme de soins bio à un bilan d'hygiène de vie avec une naturopathe. Cette dernière prodigue des conseils alimentaires et enseigne des exercices de respiration et de relaxation pour être mieux dans son corps, dans sa tête et... dans son assiette: "La naturopathie, c'est la synthèse des médecines naturelles, explique Vanessa Pellerin, naturopathe. Soit la science d'être en bonne santé. Il suffit parfois d'ajouter des "superaliments" (algues d'eau douce, pollen frais...) ou des probiotiques pour éviter de petits dysfonctionnements."

10. On teste la luxopuncture

Une néo-version de l'acupuncture, totalement indolore : ici, les aiguilles sont remplacées par un rayonnement infrarouge sur une trentaine de points réflexes, le long des méridiens. Pour qui? Celles que le stress ronge et qui souffrent de troubles du sommeil. Mais, attention, les résultats -

rééquilibrage de la production hormonale et diminution de l'anxiété- ne sont probants qu'au bout de sept séances.

www.luxomed.com

11. On pratique la mésothérapie chez soi

C'est la dernière nouveauté pour chasser les capitons et vidanger les adipocytes: un roller, équipé de micro-aiguilles qui génèrent de mini-canaux sous la peau, à utiliser avec une solution anticellulite pour potentialiser les effets.

www.filorga.com

12. On boit une dose de collagène

Et si on était entré dans l'ère de la "dermonutrition"? Après les compliments alimentaires, voici le collagène à boire. Conseillé à partir de 35 ans, ce "shot" de 50 millilitres de collagène, d'acide hyaluronique et de coenzymes Q10 booste le renouvellement cellulaire tout en faisant barrage aux radicaux libres. Idéal en cure d'attaque de huit à dix jours.

www.biocyte.eu

13. On goûte à une séance de relaxation aquatique

Vous connaissez le watsu? Vous allez adorer le maqam, sa version musicale. Une expérience sensorielle rare, à mi-chemin entre la sophrologie et le shiatsu. Dans un bassin d'eau de mer chauffé à 32 degrés, on s'abandonne dans les bras d'un thérapeute, le corps en apesanteur en écoutant une musique subaquatique. S'ensuit alors un travail d'étirement musculaire et de pressions douces le long du dos. En trente minutes, on déconnecte totalement. Relais thalasso Ile de Ré, 05-46-30-22-44.

14. On s'initie au qi gong

C'est le buzz du moment. Cette gymnastique énergétique chinoise, à pratiquer aussi en extérieur, compterait plus de 55 000 amateurs réguliers selon la Fédération des enseignants de qi gong qui organise, pour la première fois, une semaine de découverte, du 23 au 29 mai. Avec des ateliers d'initiation un peu partout en France, gratuits pour la plupart.

www.federationqigong.com

15. On se régénère dans les vapeurs iodées

Savez-vous que le hammam apaise les douleurs musculaires liées à la pratique d'une activité sportive? Inédit, celui de la **Villa Thalgo** a la particularité d'être enrichi en sels minéraux et en ions négatifs ressourçants, ce qui permet d'associer les bienfaits de l'océan au rituel ancestral des bains, dans un décor de nuit étoilé.

Par Sylvie Wolff avec Mina Soudiram, L'ExpressStyle.fr