

+ CARNET D'ENTRAÎNEMENT EXCLUSIF SPÉCIAL FILLES !

RUNNING

POUR ELLES

#26

Décembre / Janvier 2015

PROGRAMME

SEMI

UN MOIS POUR
RELEVER LE DÉFI

ENTRAÎNEMENT

8 SEMAINES

pour faire un **CARTON**
sur **MARATHON**

QUIZ

Savez-vous utiliser
LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES ?

FORME

UN BREAK ET ÇA REPART !

Cardio

Comment GÉRER son MARATHON ?

DIÉTÉTIQUE

LE RÉGIME SANS GLUTEN EN RESTANT ZEN

ELLE RACONTE

BERLIN

PAS DE MUR POUR JESSICA

L 11870 - 26 - F: 5,95 € - RD

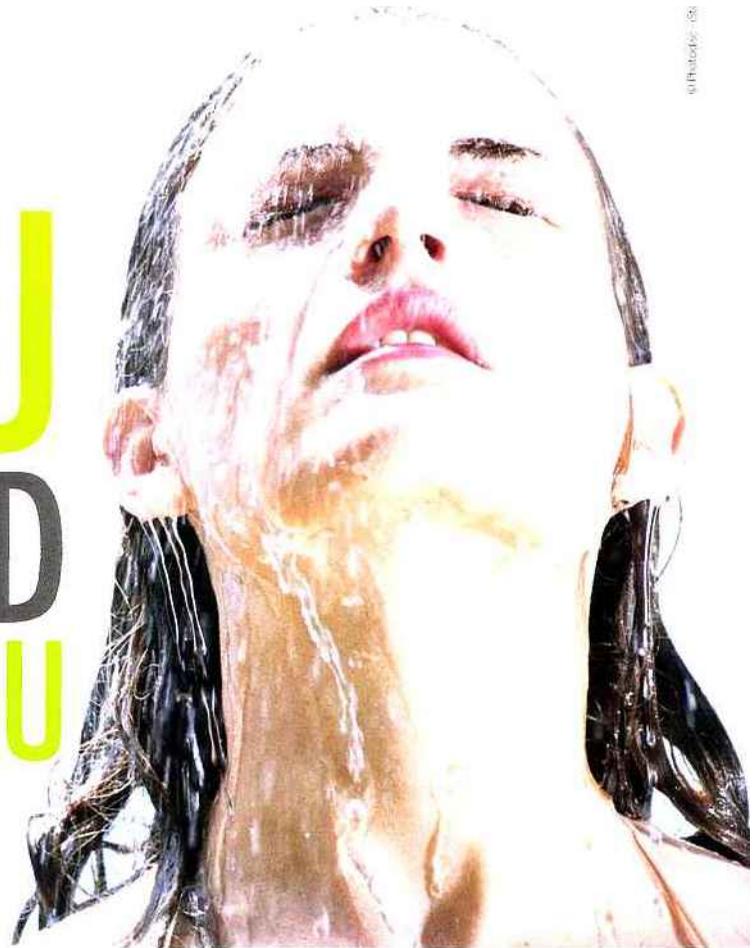
IFMA

MARATHONS US : NEW YORK, WASHINGTON ET CHICAGO



Beauté

L'EAU CA REND PLUS BEAU



© Photographie - BR

Que ce soit en thalasso, au hammam ou pour notre thé vert adoré, l'eau est partout et elle nous veut du bien. Alors sur tous ses avantages, il est temps de faire un point.

✎ Cécile Bertin

THERMALISME & THALASSO : LE DISTINGUO

Pour résumer, la thalasso serait pour les bobos, la deuxième pour soigner nos bobos... Faux !

Le thermalisme repose sur les bienfaits d'une eau de source qui jaillit là où se situe l'établissement qui prodigue les soins. La France n'est pas seulement le pays du vin puisqu'il existe plus de 1200 sources d'eau aux vertus thérapeutiques reconnues. Rhumatismes, arthrose, asthme, diabète, surpoids, anxiété... mais

aussi arrêt du tabac, il peut vous aider à tout supporter en limitant ensuite l'usage de médicaments. Seul inconvénient : elle dure forcément 21 jours. Avantage : ces trois semaines sont remboursées à hauteur de 65% par la Sécurité Sociale (hors frais d'hébergement). Il y a 105 stations thermales qui accueillent chaque année 550 000 curistes. Le traitement via l'eau – l'hydrothérapie – est réalisé par voie interne et par voie externe (bains, douches, pulvérisations, boues). S'ajoutent suivant les affections de la rééducation fonctionnelle, des conseils diététiques... Il est

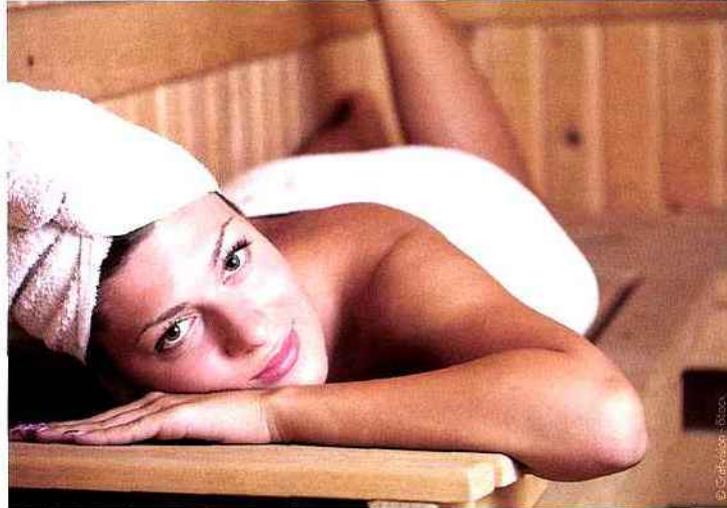
intéressant de noter qu'aujourd'hui ces centres thermaux proposent également des cures « court séjour » (non prises en charge par l'assurance Maladie), voire des soins à la carte dans des espaces de remise en forme ouverts parallèlement. Un exemple parmi tant d'autres : Vichy propose une cure minceur allant jusqu'à 10 jours pour repartir sur de bonnes bases, Luchon propose une cure sevrage tabagique... Vous devriez trouver votre bonheur dans ces établissements qui permettent de s'offrir un moment à soi avec des soins qui ont prouvé leur qualité et leur intérêt.

La thalasso est nettement plus récente. Quiberon, avec Louison Bobet, fut la pionnière dans le domaine. Petit rappel : « thalassa » signifie mer et donc l'établissement qui prodigue les soins doit se situer sur le littoral. Il utilise alors toutes les ressources naturelles à des fins thérapeutiques : eau de mer, sable de mer, boues et algues marines. Le climat peut aussi jouer un rôle thérapeutique : on conseille la Bretagne et son air chargé d'iode pour les affections respiratoires ou la Méditerranée et sa douceur pour les articulations. Il n'y a aucune prise en charge de la Sécurité Sociale pour ces séjours considérés comme un confort, même si le passage chez le médecin du centre est de rigueur pour faire un point sur les contre-indications dans les soins. Nombre d'établissements proposent les services d'un ostéopathe ou d'un kinésithérapeute (offrez-vous un jour une séance d'aqua ostéo au Relais Thalasso de Ré, vous m'en direz des nouvelles !). Bains, hydro-massages, douches, application de boues généralement chaudes, tout est fait pour vous remettre en forme et vous chouchouter. De plus en plus d'établissements proposent un spa qu'il ne faut pas confondre avec les soins thalasso. Ils sont là pour prodiguer des soins différents et peuvent tout à fait se retrouver en ville.

HAMMAM & SAUNA, MÊME COMBAT ?

Eh non, même si le but reste le même : régénérer et nettoyer son corps en profondeur.

Le hammam est une tradition orientale. Ce bain de chaleur humide est avant tout un havre de paix où se retrouvent les femmes. L'espace est souvent vaste (il doit l'être en tout cas), constitué de



plusieurs salles carrelées (pour des questions d'hygiène avant tout), à vapeur variable de 5°C à 50°C. Il faut respecter les différentes températures si on veut faire un hammam dans les règles de l'art. La chaleur n'est pas plus élevée que dans un sauna, ce qui fait la

Éliminer les toxines, relâcher les muscles et adoucir la peau : le hammam, ce n'est que du bonus !

différence, c'est avant tout que l'eau est un meilleur conducteur de chaleur que l'air. Vous éliminez les toxines, les muscles se relâchent et la peau est super douce après le massage au gant spécialement conçu pour. Il faut juste se préparer au choc psychologique du petit tas de peaux mortes et noires que vous laisserez par terre...

Le sauna nous vient des contrées nordiques où il est une institution. On le pratique là-bas en famille, entre amis, la mixité est de rigueur et le plongeon dans un lac glacé

totale et incontournable. Chez nous on se contentera d'une douche bien froide. La cabine doit être en bois, avec un air chauffé à l'aide d'un poêle. On chauffe des pierres volcaniques qui gardent et diffusent la chaleur jusqu'à 90° C... On jette de temps en temps de l'eau, destinée à augmenter encore l'intensité de la chaleur. On transpire beaucoup, les pores se dilatent, on évacue ainsi toutes les impuretés. On est à la fois propre de l'intérieur et de l'extérieur.

VOUS PRENDREZ BIEN UN PETIT JUS ?

Le fameux jus de citron à jeun le matin dans de l'eau tiède est devenu un hit. Il détoxifie l'organisme en facilitant le travail de nettoyage du foie et aurait des vertus modératrices de notre appétit. Mouais... Mais il paraît qu'il stabilise le taux de sucre dans le sang et la présence de pectine qui gonfle dans l'estomac renvoie un message de satiété. D'ailleurs un petit snif d'huile essentielle de citron et votre envie de Twix est renvoyée dans les bas-fonds ! La forte teneur en vitamine C du citron va nous booster tout l'hiver de façon tout aussi efficace qu'un jus d'orange (fuyez à toutes jambes celui vendu en brique au supermarché d'ailleurs... une bombe calorique). Le côté détox marche aussi très bien après un repas trop riche, info intéressante à noter en vue des agapes de Noël.

Petit rappel : le hammam et le sauna ne font pas maigrir... Oui on peut faire des saunas lorsqu'on a de l'asthme, des rhumatismes ou même si on a eu un infarctus du myocarde, c'est dire ! Il suffit juste de respecter les règles qui doivent être indiquées à l'extérieur sur la durée de séjour et d'en parler à son médecin traitant lors de votre visite annuelle pour le certificat médical, par exemple. Et oui la douche froide est indispensable pour respecter le processus de vaso-dilatation, suivi de la vaso-constriction.

L'EAU, UNE POTION MAGIQUE

On le dit et on le redit : la meilleure boisson pour notre organisme c'est l'eau ! Elle représente environ 60 % de notre poids. Elle est nécessaire à la vie de nos cellules et permet la

Même en hiver, on ne néglige pas l'hydratation.

circulation du sang. Concrètement, une bonne hydratation quotidienne prévient les calculs rénaux et les infections urinaires. Notre corps a besoin quotidiennement de 2 à 2,5 litres sachant que cela comprend l'eau contenue naturellement dans notre alimentation solide comme les légumes ou les fruits. Pour savoir si l'on boit assez ? Facile, on fait comme le médecin de Louis

XIV, on regarde ses urines... qui doivent être claires. Puisque vous êtes sportive, vous devez être encore plus vigilante pour que vos reins, mais aussi votre foie, tous les deux mis à rude épreuve, continuent de bien fonctionner. Et il faut tenir compte de la météo et adapter votre consommation en conséquence. Ne pas oublier que l'hiver, avec le froid, la sensation de soif peut s'atténuer mais l'effort reste le même et les risques de déshydratation sont tout aussi importants.

On peut boire de tout même s'il vaut mieux fuir les boissons gazeuses light... Thés, tisanes et autres peuvent changer le goût de l'eau sans entretenir votre appétence pour le sucré. Et bien hydratée, vous serez aussi moins ridée...

| Activité | Pertes hydriques sudorales | Pertes salines journalières sudorales (NaCl) |
|---|----------------------------|--|
| Légère en ambiance neutre | 0,3 litre/heure | 2 g/24h |
| Activité physique modérée en ambiance neutre | 1 litre/heure | 4 g/24h |
| Activité physique importante en ambiance neutre | 1,5 litre/heure | 7 à 8 g/24h |
| Activité physique intense à la chaleur | 2 litres/heure | > 6 à 7 g/24h |

Exemples de pertes hydriques en fonction de l'activité sportive

RITUEL BIEN-ÊTRE



Cocktail détente
Yunohana est un concentré d'oligo-éléments naturels extrait d'une synergie d'argile et de vapeurs de sources volcaniques. L'effet après son bain ? Repos complet, une importante sudation et une chaleur corporelle élevée.
Ecoidées, Yunohana, 3 € le sachet de 60g (www.lemondeestbio.com)

Passe-moi le sel
Une thalasso maison, c'est possible avec ce sel de la mer Morte, réputé pour ses propriétés dermatologiques, souvent utilisé par les centres de cures. Laissez fondre quelques grains pour un bain apaisant, purifiant et raffermissant.
Aroma Zone, sel de la Mer Morte, 4,90 € le sachet de 1 kg (www.aroma-zone.com)



Mon begu paréo
Aussi doux qu'absorbant, ce grand modèle tient tout seul ! Un must pour la douche, la piscine et la plage. Disponible en écru, vert, jaune, bleu, rose et saumon :
Les tendances d'Emma, sortie de bain, 35 € (www.tendances-emma.fr)



Peau douce
On utilise ce gant doux avec un grain fin dans les hammams orientaux pour gommer les cellules mortes et exfolier la peau.
Karawan, gant Kessah, 6,50 € (www.karawan.fr)