de succès, de bonheur et de satisfaction. Seul l'excès de stress est néfaste pour l'organisme.

Symptômes de stress

Réagissez rapidement aux signaux d'avertissement

Attention, la transition du stress positif au stress négatif est insidieuse : il est souvent trop tard lorsque l'on s'aperçoit que l'on a dépassé son propre seuil de tolérance. Pour éviter d'en arriver là et prendre les devants, vous devez absolument faire attention aux signes suivants :

- Angoisse, dépressions ou agitation
- Irritabilité, agressivité, perte de la joie de vivre
- Troubles ou perte du sommeil se traduisant par des états de fatigue et d'épuisement
- Cauchemars durant la nuit
- Vessie hypertonique, diarrhée ou constipation
- Douleurs chroniques à la tête, au cou ou au dos provoquées par les tensions de la musculature squelettique
- Céphalées de tension ou céphalées en salves, palpitations
- Disposition aux maladies infectieuses (refroidissements fréquents)
- Changements d'habitudes (notamment, la consommation accrue de produits d'agrément, tels que l'alcool, le café ou le tabac)

Les maux de tête sont souvent le signe d'un stress.

- Syndrome prémenstruel, aménorrhée
- Pertes de concentration, troubles de la mémoire

Votre programme anti-stress personnel

Contre le stress, il n'existe pas de panacée. Chaque individu a un programme bien à lui pour trouver le bien-être et la paix intérieure.
Vers 40 ou 50 ans, on connaît généralement avec précision ses carences et l'on sait comment se détendre. Mais souvent, l'élan nécessaire pour le changement n'est pas au rendez-vous. Aussi, prenez comme prétexte votre problème de poids pour repenser votre quotidien et le réorganiser. Voici quel-

Le stress – l'ennemi de votre ligne

Retrouvez la paix intérieure

ques recommandations à titre indicatif :

► Prévoyez régulièrement des pauses dans la journée. Personne ne peut travailler sans interruption plusieurs heures d'affilée. Décompressez par des exercices de relaxation et de respiration, une petite promenade ou une tasse de thé.

► Cherchez ce qui vous remet rapidement en forme après une journée ou une situation stressante : cela peut être un jogging, un bain parfumé, un thé chaud, un hobby, le sexe, un bon livre, de la musique ou une promenade avec le chien, peu importe ce dont il s'agit : il vous suffit de trouver ce qui vous convient personnellement et d'en faire bon usage.

► Soyez réaliste dans votre emploi du temps. Ne prenez pas trop de rendez-vous dans la même journée. Pour être réellement efficace dans son travail, mieux vaut ne pas accumuler le nombre de tâches à exécuter et se mettre inutilement sous pression. Prévoyez toujours du temps pour les impondérables.

► Évitez le stress durant vos loisirs, ne planifiez pas chaque minute. Si vous êtes sous pression au travail, ne vous remettez pas inutilement en situation de stress.

► Pratiquez régulièrement un sport pour compenser. Vous pourrez ainsi mieux supporter les situations de stress. Une activité physique bien dosée fait par ailleurs baisser le taux d'hormones de stress dans le sang.

N'ajoutez pas de stress durant vos loisirs

► Apprenez une technique de relaxation. Essayez de bien prendre conscience de tous vos muscles, de vous détendre et de respirer vraiment à fond. Une respiration profonde est une source d'énergie insoupçonnée pour le corps tout entier. Que vous optiez pour le yoga, le tai-chi, la méditation, le relâchement progressif de la musculature ou des exercices de respira-

La sérénité par le zen

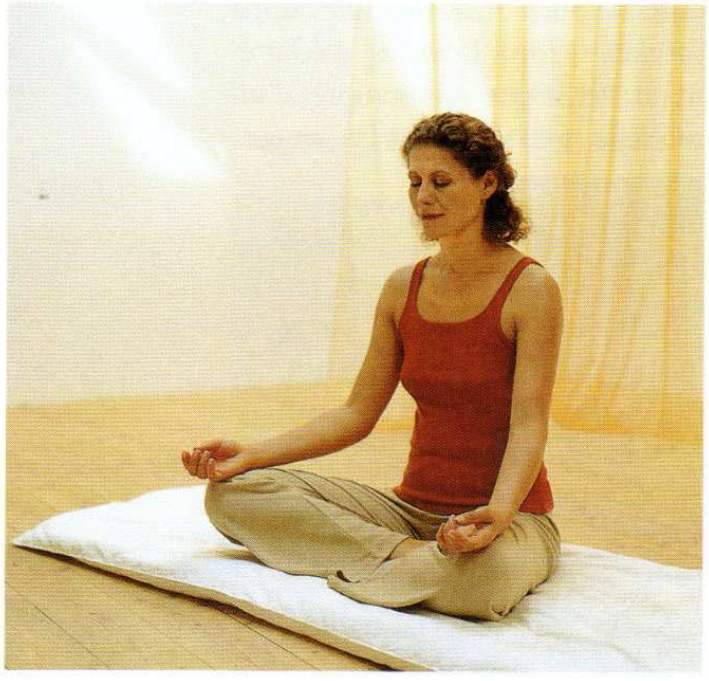
Cet exercice peut inquiéter la première fois. Mais si vous le pratiquez tous les jours, vous constaterez, après deux à trois semaines, que vous serez plus calme et plus forte pour affronter le quotidien. Asseyez-vous le dos bien droit sur une chaise confortable, gardez les yeux mi-clos et contentez-vous de ne rien faire pendant 20 minutes (mettez votre réveil !). Observez votre environnement et vos propres pensées, laissez-vous planer – comme un oiseau – sans essayer de porter de jugement sur quoi que ce soit. Après 20 minutes, levez-vous et étirez-vous. Respirez bien à fond pour terminer.

tion, seule une pratique régulière permet d'atteindre des résultats et d'aborder à long terme le quotidien avec plus de sérénité. Pour trouver les cours qui vous conviennent, adressez-vous auprès de votre mairie ou d'un club de remise en forme. Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin ou à votre caisse d'assurance maladie. Par ailleurs, ce ne sont pas les ouvrages sur ce sujet qui manquent.

Exercices de relâchement pour une meilleure mine

Si vous savez vous relâcher, vous serez mieux armée contre le stress.

Un programme anti-stress peut embellir votre vie, car il vous évite de prendre des kilos et vous aide à maintenir votre équilibre hormonal. De plus, vous aurez meilleure mine : des traits relâchés, une attitude dégagée et une respiration posée vous donneront une mine superbe et vous feront paraître quelques années de moins. Regardez-vous dans une glace après une heure de yoga : vous serez ravie. Lorsque vous « craquez » et que vous voulez vous détendre, vous pouvez exécuter les exercices suivants à votre bureau :



Respiration de base en position assise

► Placez-vous bien droite et relâchée dans votre fauteuil, posez les mains sur le ventre et sentez les mouvements de votre respiration. Laissez aller votre souffle. Prenez plusieurs inspirations brèves par le nez. Expirez à chaque fois avec calme et décontraction. Essayez de sentir le plus nettement possible les mouvements de votre diaphragme.

► Répétez cet exercice plusieurs fois de suite en donnant toujours plus d'amplitude à votre respiration. Sentez le calme s'installer en vous.

Attention, évitez de pratiquer cet exercice le ventre plein ou en cas de troubles digestifs !

Mieux vaut prendre l'air que du chocolat

Vous l'aurez aussi certainement remarqué : durant les longues journées d'hiver, on se sent irrésistiblement attirée par des sucreries, alors qu'en été ou en vacances dans le Midi, cette envie disparaît comme par magie. Les responsables, ce sont encore une fois les hormones.

Dès que les jours diminuent et que le soleil faiblit, beaucoup d'individus ont du vague à l'âme. Les scientifiques parlent de dépression hivernale.

L'envie compulsive de sucre durant la dépression hivernale

Dans le même temps, une partie de ces personnes dépressives a une envie pratiquement irrésistible d'aliments riches en glucides, tels que le pain, les bananes, les pâtes ou les pommes de terre, mais aussi et surtout les sucreries.

Ces envies compulsives sont déclenchées par la mélatonine, l'hormone du sommeil, à laquelle seule la lumière peut s'opposer. Et chez certains individus, la faible lumière du jour durant les mois d'hiver ne parvient pas à maintenir la mélatonine à un niveau bas, ce qui entraîne des dépressions et une envie compulsive de sucré.

Si vous savez que vous êtes facilement tentée par des sucreries et que vous prenez des kilos durant les mois d'hiver, adoptez certaines précautions :

- Contre une dépression hivernale légère, il existe un remède simple et économique : prendre l'air au moins une demi-heure par jour durant tout l'hiver. Pour cela, les salariés pourront mettre à profit la pause déjeuner.
- Prenez des vacances dans une région ensoleillée et faites le plein de soleil.
- Les lampes qui donnent une lumière dont la composition spectrale se rapproche sensiblement de celle de la lumière du jour peuvent prévenir la dépression hivernale. Mais en cas de troubles graves, un traitement spécifique s'avère nécessaire, soit deux à trois heures par jour d'exposition devant une lampe spéciale à forte intensité d'éclairement. Renseignez-vous auprès d'un magasin spécialisé dans l'éclairage.

IMPORTANT

Une bonne luminosité atténue l'envie de sucré. La lumière du soleil par exemple fait circuler des neurotransmetteurs qui donnent au cerveau la même sensation agréable que le sucré.

Le sport, votre allié minceur

L'oxygène brûle les graisses

Pour brûler les graisses, les cellules ont besoin d'oxygène

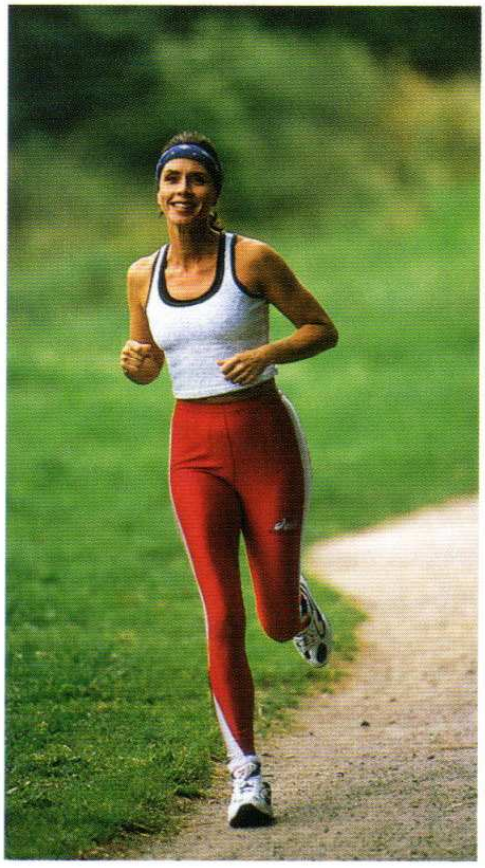
Pour que l'organisme puisse brûler les graisses, les cellules doivent disposer de suffisamment d'oxygène. Certaines fonctionnent comme de petites chaudières. Elles se nourrissent d'acides gras et de sucre qu'elles décomposent en unités d'énergie. Si le sucre peut être brûlé aussi bien avec ou sans oxygène, ce dernier est indispensable à la combustion des graisses. Veillez par conséquent à ce que vos tissus soient toujours bien oxygénés, afin que la combustion soit optimale :

- À chaque respiration, le corps fait le plein d'oxygène. Habituez-vous à respirer lentement et profondément afin de faire passer le plus possible de ce précieux gaz dans vos cellules.

- Évitez non seulement de fumer, mais aussi le tabagisme passif. Le tabac entrave gravement l'alimentation des poumons en oxygène.
Passez le plus de temps possible à l'extérieur, aérez bien votre maison et dormez avec les fenêtres ouvertes, s'il ne fait pas trop froid bien sûr. L'air que vous respirerez contiendra ainsi une quantité optimale d'oxygène.

- Faites du sport. L'oxygène passe mieux dans les tissus en mouvement qu'au repos. Cela est d'autant plus vrai en hiver, lorsque l'air est frais.

- Pratiquez un sport d'endurance (jogging, cyclisme) sans toutefois vous épuiser. Si vous sollicitez trop vos muscles, l'apport en oxygène se ralentit et la décomposition du sucre s'effectue anaérobie. Les crampes seront alors au rendez-vous.

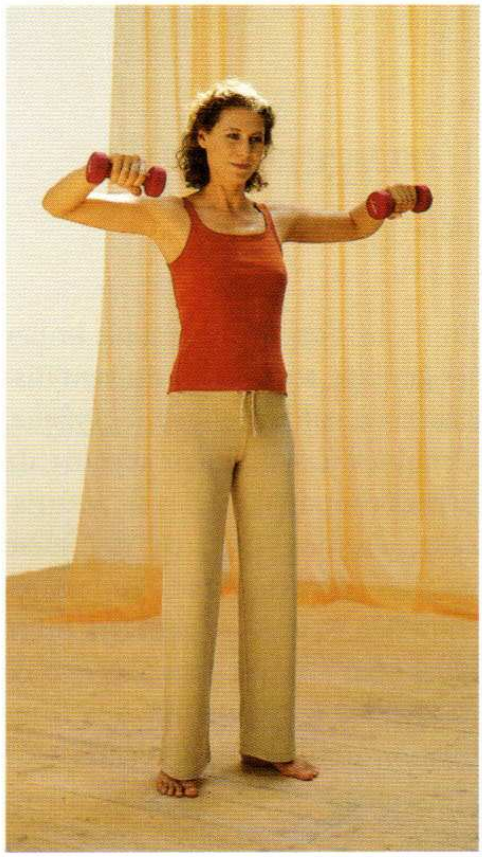


Le sport d'endurance permet d'activer la combustion des graisses.

● Entraînez-vous au moins une heure par jour. L'organisme commence par brûler les sucres circulant dans le sang : c'est plus économique et cela donne plus rapidement de l'énergie. Lorsque les sucres ont été brûlés, c'est au tour des graisses.

● Entraînez-vous régulièrement afin d'activer la fonte des graisses au niveau des muscles. On peut tout à fait éduquer les cellules musculaires de sorte à ce qu'elles préfèrent les graisses comme source d'énergie. Elles peuvent devenir de véritables dévoreuses de graisse!

Entraînez-vous régulièrement et suffisamment longtemps



La musculation est particulièrement importante après 40 ans pour les femmes.

Variez vos activités

Pour perdre de la graisse et retrouver la ligne idéale grâce au sport, le mieux est certainement de suivre un entraînement combiné associant endurance, musculation et étirements.

► La pratique modérée d'un sport d'endurance, tel que le jogging, la course de fond, le roller ou le vélo, pendant 30 à 60 minutes, permet à l'organisme de brûler des graisses.

► La musculation renforce les muscles. Et ceux-ci sont vos plus précieux alliés pour mincir. Ce sont en effet les chaudières qui vous aident à brûler plus de calories en mouvement, mais aussi au repos. Les exercices avec des haltères augmentent la masse musculaire et réduisent la masse graisseuse. Sans pratique régulière de la musculation, le rythme métabolique se ralentit et la quantité de calories brûlées diminue de plus en plus. Une étude a montré que les femmes qui ne pratiquaient pas ce type d'exercice perdaient environ trois kilos de masse musculaire tous les 10 ans. En outre, elles brûlaient 350 calories de moins par jour. Cela étant, les changements intervenant dans la musculature dépendent de divers facteurs :

Entre 30 et 80 ans, la perte de force musculaire dans le dos, les bras et les jambes peut aller jusqu'à 60 %. Cela tient principalement au recul

de la masse musculaire, qui est de 4 % par an en moyenne entre 25 et 50 ans et atteint 10 % par année supplémentaire. Mis à part les changements liés à l'âge, la perte de force musculaire est essentiellement causée par la baisse de forme. L'endurance des muscles diminuant également, la fatigue s'installe plus rapidement. Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'il était possible de conserver, et même de développer, sa musculature jusqu'à un âge avancé. La chanteuse Tina Turner en est un exemple éclatant.

L'entraînement avec des haltères permet d'obtenir de remarquables résultats, même pour les seniors : il n'est jamais vraiment trop tard pour se muscler.

Les muscles et le poids

Les muscles sont plus lourds que la graisse. En remplaçant 5 kg de graisse par 5 kg de muscle, vous semblerez beaucoup plus mince, car vous aurez perdu du volume. Il est donc plus important d'améliorer le rapport graisse-muscle que de perdre du poids. Détail qui a son importance : plus votre musculature sera développée et plus vous vous tiendrez droite.

► Vous pouvez conserver un corps souple grâce aux exercices d'étirement ou de yoga. Vous éviterez ainsi les lésions des muscles et des tendons. Vous aurez en outre l'air plus jeune.

La fonte des graisses par l'endurance

à condition de s'entraîner suffisamment longtemps

Lorsque vous pratiquez un sport moins de 20 minutes, vous renforcez essentiellement votre système cardiovasculaire, à condition de vous entraîner avec l'intensité suffisante, c'est-à-dire entre 70 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Pour brûler les graisses du corps, autrement dit pour utiliser les dépôts de graisse comme source d'énergie, il faut s'entraîner au moins 25 minutes d'affilée. Dans les 20 à 25 premières minutes de jogging ou de vélo, ce sont les réserves de glucides du foie et des muscles qui sont tout d'abord vidées. Ce n'est qu'après 25 minutes d'effort que le corps utilise surtout des graisses pour s'approvisionner en énergie.

La combustion des graisses ne commence qu'après 1/2 heure d'effort environ

Parmi les meilleurs sports d'endurance pour brûler des graisses, citons le jogging, le vélo, la natation, l'aviron, le ski de fond, l'aéro-

bic, le stepping et la marche sportive. L'entraînement doit rester modéré, car après une heure d'effort et si vous êtes mal entraînée, le corps brûle des protéines, autrement dit, des muscles. Vous perdriez alors la masse musculaire durement acquise. De plus, vous feriez baisser votre métabolisme basal, soit exactement le contraire de ce que vous voulez.

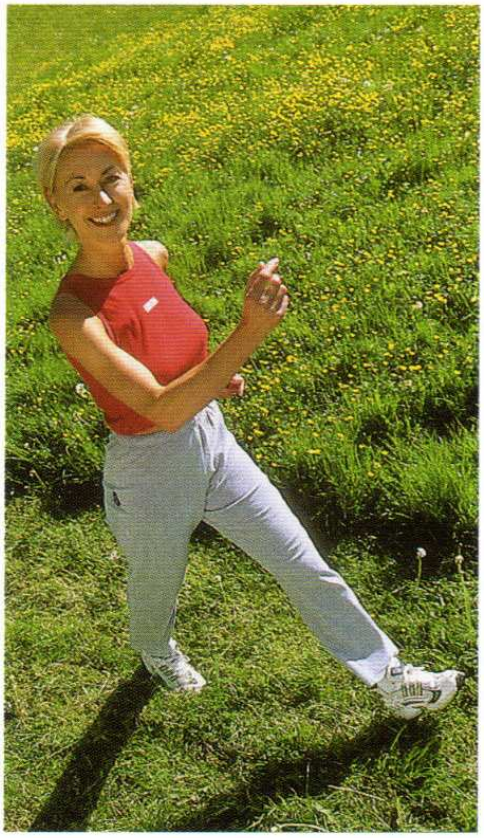
Le bon rythme d'entraînement

Vous savez que vous avez le bon rythme d'entraînement si vous pouvez encore parler normalement tout en inspirant et en expirant profondément. Le mieux est encore d'utiliser un cardiofréquencemètre. La fréquence cardiaque optimale pour brûler des graisses se situe entre 55 et 65 % de la fréquence maximale. À une fréquence plus élevée, soit entre 70 et 85 % de la fréquence maximale, l'exercice profite surtout au système cardiovasculaire.

Pour déterminer votre fréquence cardiaque idéale, utilisez un cardiofréquence-mètre

Le bon moment pour s'entraîner

Pour brûler des graisses, mieux vaut pratiquer un sport d'endurance à jeun, avant le petit-déjeuner, par exemple. Les réserves de glycogène (sucre stocké dans le foie) ont été pratiquement vidées durant la nuit pour le maintien des « fonctions vitales », c'est-à-dire la respiration, le métabolisme et l'activité cérébrale. Comme l'organisme n'a pas reçu d'autres aliments, il n'a d'autre alternative que de brûler des graisses pour trouver de l'énergie.
Un entraînement tôt le matin permet de brûler des graisses, mais aussi d'être en pleine forme psychique grâce aux hormones libérées. Voyez toutefois si cet entraînement vous fait vraiment du bien et s'il ne vous prend pas trop d'énergie pour la journée. Les hypotendus,



La marche sportive avant le petit-déjeuner : idéale pour faire fondre les bourrelets.

La caféine active le catabolisme lipidique

plus particulièrement, ont ensuite souvent besoin d'un certain laps de temps pour « redémarrer ». En cas de doute, demandez conseil à votre médecin. Pour activer encore plus la combustion des graisses, vous pouvez boire une à deux tasses de café noir avant l'exercice d'endurance. La caféine active le catabolisme lipidique et les graisses deviennent la principale source d'énergie de l'organisme. Attention toutefois si vous avez l'estomac fragile ou des problèmes cardiovasculaires.

Vous manquez de temps ?

Si vous n'avez que très peu de temps pour pratiquer l'endurance, procurez-vous un stepper (magasins de sport ou rayons spécialisés en grande surface). Vous pourrez ainsi vous entraîner à la maison, dès que vous en aurez le temps. Une corde à sauter toute simple vous permet également de conserver la forme à chaque fois que vous le voulez ou que vous le pouvez. Il suffit de dix minutes pour que l'organisme soit mieux irrigué, que la fatigue et les troubles circulatoires disparaissent. En répétant l'exercice deux à trois fois par jour, vous ne remplacerez pas une séance d'endurance, mais vous vous sentirez beaucoup plus en forme et bien mieux dans votre peau. Vous avez uniquement besoin d'un tapis de sol et d'une bonne corde de chanvre avec de solides poignées.

CONSEIL !

Pour les personnes très occupées et qui voyagent beaucoup, le saut à la corde est le moyen idéal d'activer le métabolisme, car il peut être pratiqué pratiquement dans n'importe quelle chambre d'hôtel. Et une corde se range facilement dans un porte-documents.

Pour les débutantes

L'idéal, si vous n'avez pas beaucoup d'entraînement : la marche sportive

Vous n'êtes pas entraînée et vous n'avez jamais fait de jogging ?
Essayez la marche sportive! C'est une progression rapide, un pied toujours en contact avec le sol.
À chaque pas, il faut attaquer le sol avec le talon et dérouler jusqu'à la pointe pour l'impulsion du pas suivant.
Les bras suivent d'un mouvement énergique de balancier.
C'est donc une discipline un peu plus exigeante que la marche rapide.

CONSEIL !

La marche sportive est aussi bonne que la course pour la santé (renforcement des appareils locomoteur et circulatoire, du système immunitaire, élimination des graisses nocives et des hormones du stress) et moins traumatisante pour les articulations. Et si vous n'êtes pas entraînée, vous perdrez plus aisément du poids par la marche sportive que par le jogging.

L'augmentation de la masse musculaire

La musculation est importante aussi chez les femmes

La musculation permet de renforcer les muscles de son choix. Le culturisme, qui utilise divers poids et appareils, est idéal : il permet de modeler sa ligne et de prévenir les accidents de l'appareil locomoteur. Dès les premières semaines, on sent la force musculaire augmenter. À raison de deux séances par semaine, des résultats palpables apparaissent au niveau de la masse musculaire après un mois. Chez soi aussi, on peut obtenir de bons résultats avec de petits haltères et une bande élastique. Mais voyez si vous n'avez pas suffisamment de temps et d'argent pour vous inscrire dans une salle de sport. L'avantage : vous serez suivie par un professionnel et en compagnie de personnes comme vous, ce qui est plus agréable que de s'entraîner seule chez soi. D'autre part, l'abonnement payé le plus souvent à l'avance « pousse » à une certaine régularité. Si vous avez assez de place chez vous, vous pouvez aménager votre propre salle avec des appareils de musculation et quelques haltères. N'oubliez pas de bien vous informer sur l'entraînement adapté. La solution idéale, mais plus onéreuse, consiste à engager un professeur qui vous proposera un entraînement personnalisé à domicile. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, faites de petites « pauses musculation » au cours de la journée. Profitez de toutes les occasions pour modeler vos muscles à votre propre rythme.

Les accessoires indispensables : une bande élastique et de petits haltères.

Votre programme d'entraînement personnel

Le jogging ou le vélo musclent surtout les jambes et les fesses. Le haut du corps n'est presque pas sollicité, et les bras, la poitrine et les épaules sont carrément négligés. Mais il est facile de faire travailler ces parties du corps au quotidien. Avec un effet secondaire positif : des bras bien musclés vous protègent contre les fractures du col du fémur et de la hanche, car vous pourrez mieux vous retenir en cas de chute.

Procurez-vous deux petits haltères. Comme vous débutez, ils ne doivent pas être trop lourds. Si vous n'avez pas du tout d'entraînement, commencez par 0,5 ou 1 kg. Exécutez les mouvements lentement et régulièrement. Expirez dans la phase d'effort et inspirez dans la phase de relâchement.

IMPORTANT

Débutez toujours votre séance de musculation par des exercices de décontraction et d'étirement, surtout si vous êtes très tendue. Étirez-vous dans tous les sens, baillez, faites des mouvements circulaires avec les épaules et « secouez » bras et jambes.

Exercice de relaxation

► Enlevez vos chaussures. Mettez-vous debout, pieds légèrement écartés. Essayez de ressentir votre position actuelle dans la vie : êtes-vous bien droite, vacillante ou penchée en arrière ? Prenez conscience de tout votre corps. Où sont vos tensions ? Comment le chaud et le froid se répartissent-il ? Essayez de vous enraciner au sol avec les pieds.

Libérez-vous du stress

► Pour évacuer le stress, penchez-vous comme pour toucher vos genoux avec la tête, tout en secouant bras et jambes. Commencez l'exercice tout d'abord très lentement. Relâchez également votre visage (mâchoire inférieure pendante). Après quelque temps, votre rythme respiratoire s'équilibre. Vous pouvez alors légèrement accélérer la cadence.

► Sentez le poids de la journée se détacher de vous et la détente s'installer au niveau des muscles et des sensations. Poursuivez l'exercice environ dix minutes. Ensuite, restez debout encore quelques instants pour bien ressentir les modifications intervenues dans votre corps. Cet exercice est par ailleurs tout à fait indiqué avant un rendez-vous important.

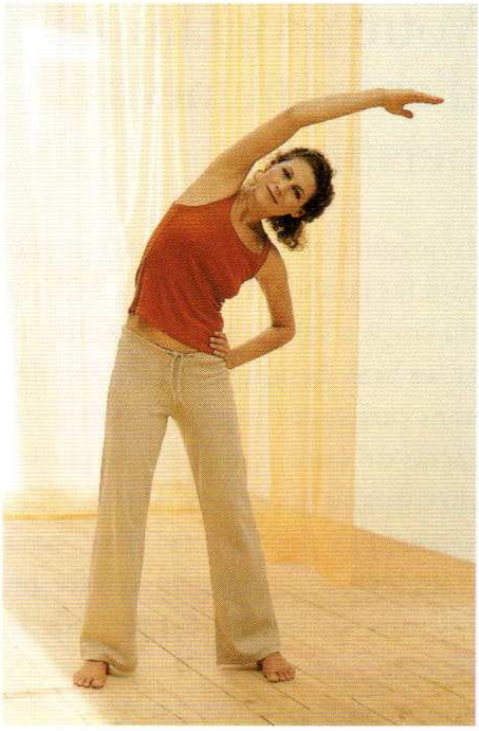
Exercice d'étirement n° 1

► Asseyez-vous, le dos bien droit. Tendez le bras droit devant vous à l'horizontale. Entourez-le avec le bras gauche puis repliez l'avant-bras jusqu'à former un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras, tout en gardant la main droite relâchée (photo ci-dessous).

► Tirez ensuite l'omoplate droite vers le bas, tout en gardant le bras droit collé au corps avec le bras gauche. Fermez les yeux et sentez bien les tensions dans la région de l'épaule et du cou.

► Gardez la position environ 30 secondes, puis changez de bras. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.

Exercice d'étirement pour les épaules.



Exercice bénéfique pour la taille.

Exercice d'étirement n° 2

► Vous êtes debout, pieds légèrement écartés et genoux légèrement fléchis. Posez la main gauche sur la taille. Votre bras droit est tendu au-dessus de votre tête.

► Penchez-vous lentement vers la gauche en tirant avec le bras droit au dessus de la tête (photo ci-dessus).

► Gardez cette position 10 à 15 secondes. Changez ensuite de côté. Répétez à chaque fois ce mouvement à trois reprises.

► Variante : étirez les deux bras vers le haut et penchez-vous avec la taille une fois à droite, une fois à gauche ; évitez de vous pencher vers l'avant et de compenser avec les hanches.

Exercice d'étirement n° 3

► Levez le bras gauche bien en arrière, puis pliez-le et placez la main gauche entre les omoplates, le coude pointant vers le haut.

► Prenez votre coude gauche dans la main droite. Tirez-le d'abord légèrement vers l'arrière, puis vers le milieu, jusqu'à étirer complètement l'aisselle gauche (photo du bas). Appuyez ensuite sur le coude comme pour le pousser vers le bas. Maintenez cette position tant qu'elle reste agréable, tout en inspirant profondément du côté droit.

► Pratiquez de la même manière pour l'autre côté. Répétez l'exercice chaque fois à trois reprises.

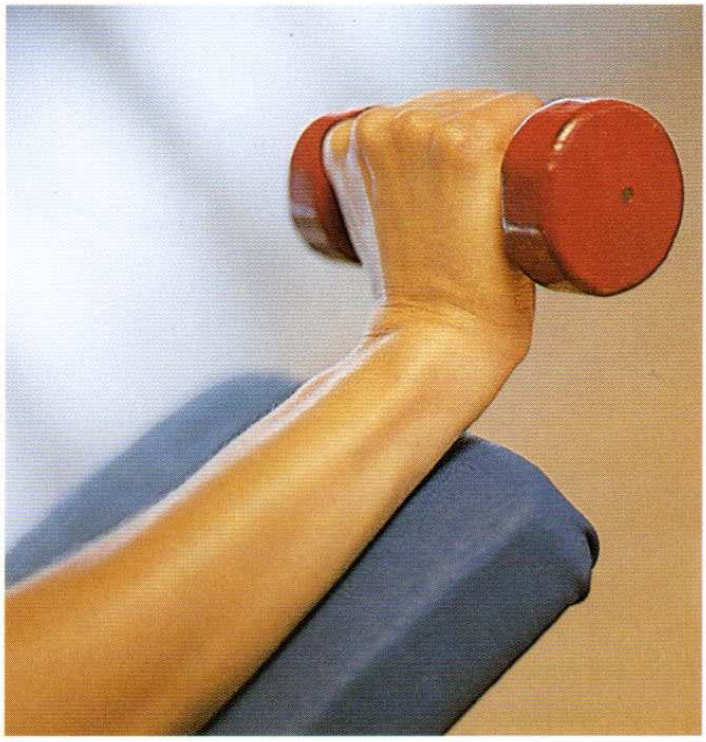
Étirement du triceps.

Avant-bras

► Asseyez-vous bien droite sur une chaise devant un bureau ou une table. Posez l'avant-bras, paume vers le bas. Le poignet doit reposer sur le bord de manière à ce que la main soit dans le prolongement de l'avant-bras et puisse se déplacer librement vers le haut et le bas.

► Prenez un haltère et pliez le poignet lentement vers le haut (photo ci-dessus) puis vers le bas, sans bouger l'avant-bras. Répétez l'exercice huit fois pour chaque bras.

► Changez ensuite de position, la paume orientée cette fois-ci vers le haut. Répétez le mouvement également huit fois pour chaque bras.

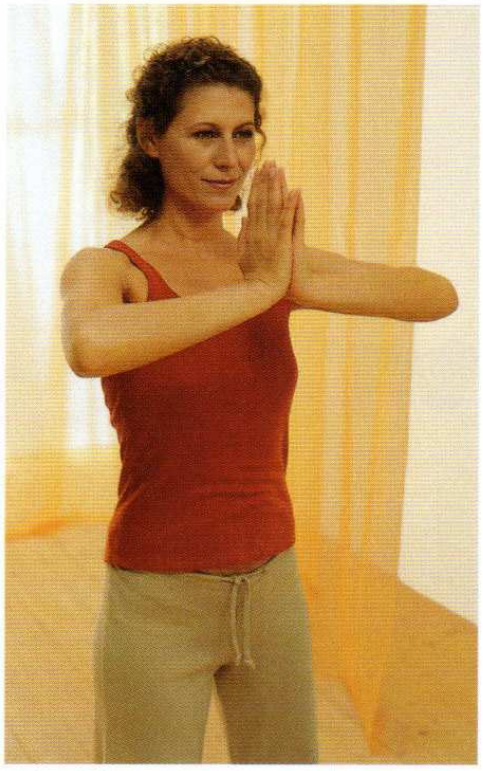


Levez et baissez les haltères d'un mouvement lent et régulier.

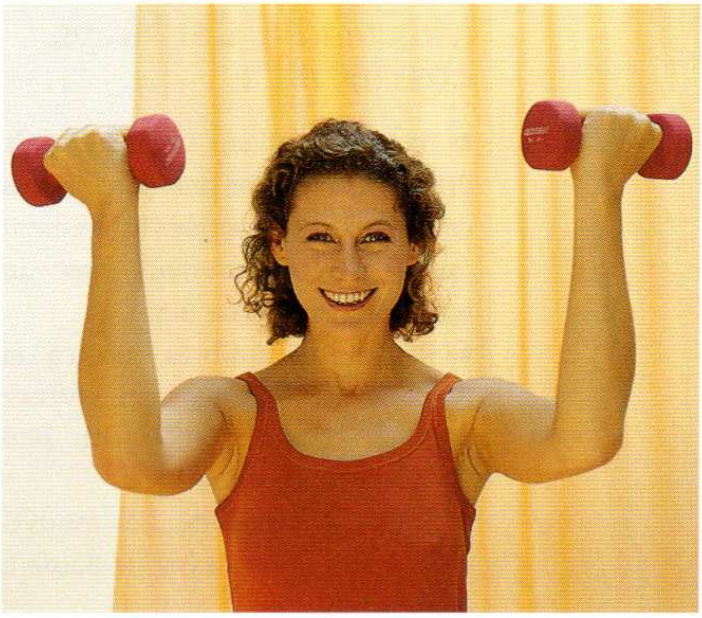
Pectoraux, exercice n° 1

► Mettez-vous debout dans une position confortable. Pour pratiquer cet exercice, vous pouvez aussi être dans la position du tailleur ou assise sur une chaise. Ramenez les mains l'une contre l'autre devant la poitrine, coudes relevés, pratiquement à hauteur des épaules (photo ci-dessous). Tirez les deux omoplates simultanément vers le bas, tout en relevant la poitrine, sans toutefois cambrer les reins.

► Appuyez maintenant fermement la base des paumes l'une contre l'autre (photo ci-dessous). Tenez cette position environ 15 secondes, tout en continuant de respirer calmement et régulièrement. Répétez cet exercice 6 fois.



Joignez vos mains aussi fort que possible.



Pectoraux, exercice n° 2

► Mettez-vous debout. Repliez les avant-bras sur la poitrine de sorte à faire un angle de 90°, les coudes et les bras à peu près à hauteur des épaules (photo ci-dessus). Tournez les avant-bras de sorte que les pouces pointent vers l'extérieur.

► Ouvrez puis refermez l'un puis l'autre avant-bras de 40 cm à chaque fois. Exécutez ces mouvements lentement, muscles tendus. Veillez à ce que les coudes restent bien à hauteur des épaules et que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec à chaque fois une minute de pause. Cet exercice vous donne de solides pectoraux. Et il a un autre avantage : des pectoraux solides, c'est bon pour la poitrine et le dos!

Le renforcement des muscles pectoraux est bon pour votre poitrine.

Musculature des biceps, exercice n° 1

► Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Vos bras sont tendus devant vous, les paumes légèrement tournées vers l'extérieur, avec un haltère dans chaque main.

► Repliez l'avant-bras jusqu'à la hauteur de l'épaule, puis revenez dans la position de départ; seul l'avant-bras travaille.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois.

Musculature des biceps, exercice n° 2

► Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Vous tenez un haltère dans chaque main, bras tendus vers le bas, paumes des mains tournées vers l'intérieur.

► Repliez les bras jusqu'à ce que les mains soient à hauteur des épaules. Tenez les haltères comme vous le feriez d'un marteau. Baissez les bras dans la position de départ. Pendant chaque mouvement, conservez les coudes bien près du corps.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois. Cet exercice fait également travailler les biceps.

Musculature des triceps et du haut du dos

► Asseyez-vous le dos bien droit. Prenez un haltère dans chaque main et levez les bras à la verticale, les paumes des mains tournées vers l'intérieur.

► Faites descendre le poids aussi bas que possible dans le dos, coudes pointant vers le haut. Remontez les poids en position initiale jusqu'à étirement complet des bras vers le haut.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois. Cet exercice fait aussi travailler les triceps et peut être exécuté avec un seul bras (photo ci-dessous).

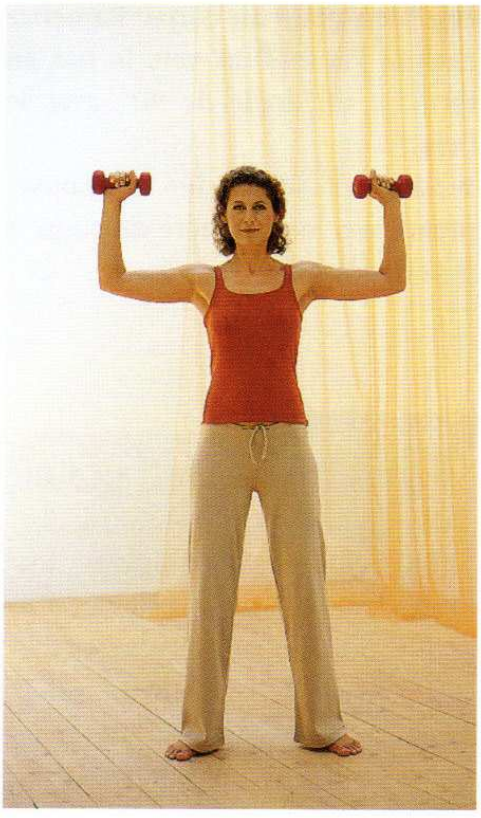
Pour cet exercice, vous pouvez faire travailler un ou deux triceps à la fois.

Musculature du cou et du haut du dos

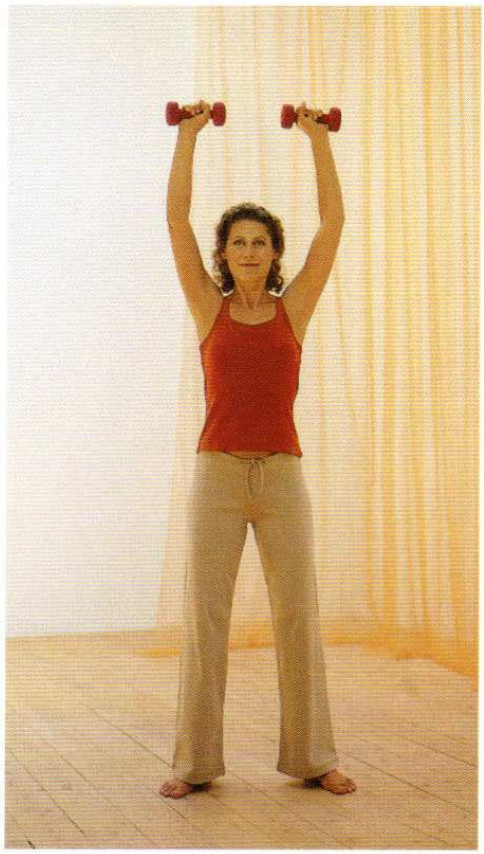
► Mettez-vous debout, jambes légèrement écartées. Prenez un haltère dans chaque main. Tirez les épaules à la fois vers l'arrière et vers le bas, tout en contractant les abdominaux. Levez les bras pour former un U. Les coudes sont à la hauteur des épaules et les avant-bras à la verticale (photo ci-dessous).

► Étirez les bras vers le haut, muscles tendus, puis rapprochez les haltères au-dessus de la tête (photo du haut). Replacez ensuite les bras de sorte à former un U.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois.



La position « en U ».

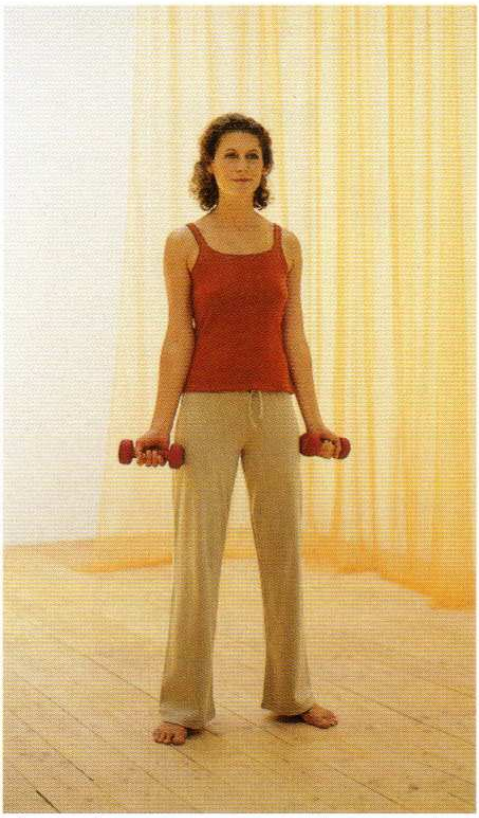


Levez les haltères bien au-dessus de la tête puis revenez dans la position « en U ».

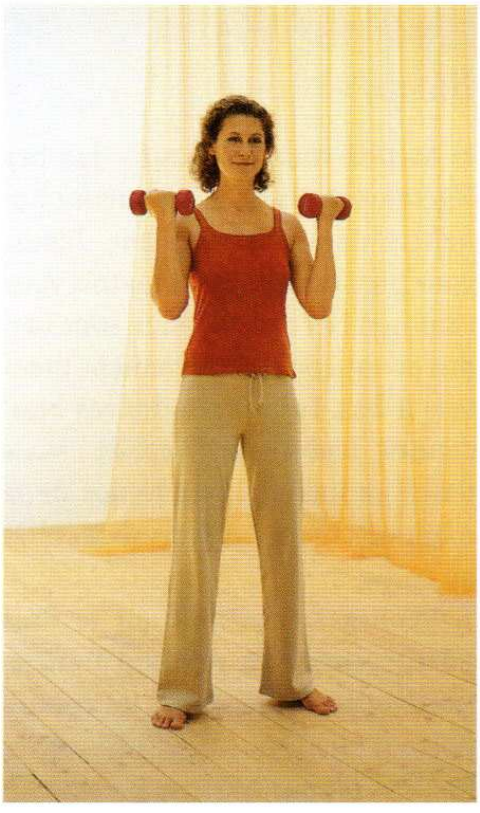
Biceps

► Mettez-vous debout, jambes légèrement écartées, et prenez un haltère dans chaque main. Tenez-vous bien droite sans toutefois vous cambrer. Les abdominaux sont tendus et vos épaules légèrement tirées vers le bas. Laissez pendre vos bras, coudes légèrement repliés. Vous tenez les haltères avec le dos de la main vers le sol. Les bras sont collés au corps.

► Repliez l'avant-bras sur le bras puis revenez à la position initiale. Pendant le mouvement, les coudes doivent être légèrement pliés et les muscles tendus en permanence.



Position de base pour le travail des biceps.



Les bras restent près du buste, seuls les avant-bras travaillent.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois. L'idéal est de combiner cet exercice avec le précédent pour les triceps.

Bras

► Placez le buste et les bras devant vous sur une table. Repliez un bras et placez le front sur le dos de la main. Ce faisant, baissez le plus possible l'omoplate vers le bas et rentrez le ventre.

► Tendez l'autre bras vers le bas et prenez un haltère dans la main. Étendez maintenant le bras complètement vers l'arrière. Le poignet doit bien rester dans le prolongement de l'avant-bras et le bras doit être bien collé au corps. Ramenez ensuite l'avant-bras vers le bas en formant un angle de 90° avec le bras.

► Faites 3 séries de 15 mouvements avec une minute de pause à chaque fois.

IMPORTANT

N'oubliez pas : vos plus précieux alliés dans la lutte contre les kilos, ce sont les muscles, les muscles et encore les muscles. Ce sont d'incomparables brûleurs de graisse qui travaillent pour vous sans interruption, même la nuit pendant votre sommeil.

Comment obtenir les meilleurs résultats

Avec les quelques exercices que nous venons de voir, vous devriez pouvoir muscler vos épaules, vos bras et votre buste. Pour atteindre les meilleurs résultats, lisez attentivement les conseils suivants :

La musculation se laisse aisément caser dans la journée

● Vous pouvez facilement intégrer tous ces exercices dans votre journée. Achetez-vous deux paires d'haltères. Placez l'une d'elle près du téléviseur, car il est parfaitement possible de s'entraîner tout en regardant la télévision. Emportez l'autre au travail et placez-la sur votre bureau. Vous trouverez certainement du temps pour vous entraîner ; vous pouvez par exemple facilement exécuter les exercices présentés lors d'une pause réflexion. Si vous partagez un bureau avec vos collègues, invitez-les à participer.

● Entraînez-vous au moins deux fois 30 minutes par semaine. C'est un minimum pour que des effets se fassent sentir. Commencez par le petit programme présenté, vous aurez probablement bientôt envie d'aller plus loin! Cherchez alors une bonne salle de remise en forme près de chez vous.

Pour plus de facilité, vous pouvez aussi vous acheter un bon CD ou une bonne cassette vidéo avec les exercices appropriés et suivre les instructions à l'écran. Dans tous les cas, veillez toujours à bien respecter le même horaire.

● Échauffez-vous avant de commencer par des exercices d'étirement et d'extension. Faites ensuite les exercices à fond et lentement, afin qu'ils produisent le meilleur effet. C'est par ailleurs ainsi que vous éviterez de vous blesser.

● Arrêtez de manger 1 heure à 1 heure 30 avant le début des exercices.

● Prévoyez une plage horaire fixe pour l'entraînement (notez-la dans votre agenda). C'est la seule condition pour ne pas abandonner.

● Attention : la croissance musculaire intervenant après l'entraînement, il faut prévoir suffisamment de pauses de récupération et ne pas

CONSEIL !

Passez votre journée en revue dans votre tête et cherchez d'autres occasions de vous consacrer à votre programme d'entraînement personnel. Et pensez à laisser vos haltères au bon endroit !

Pour les longs trajets en voiture, mettez-les dans le coffre : pendant le trajet, faites quelques pauses et entraînez-vous, vous serez moins tendue à l'arrivée.

Remplacez rapidement le liquide et les sels minéraux évacués.

s'entraîner tous les jours. Si vous n'espacez pas assez les entraînements, vous perdrez en force et en masse musculaires.

- Si vous vous entraînez un peu plus longtemps que d'habitude, buvez un litre et demie d'eau. Les cellules musculaires s'échauffent pendant l'entraînement et ont besoin de « liquide de refroidissement ».
- Remplacez après l'entraînement les sels minéraux évacués avec la sueur. Le mieux est de prendre un mélange d'eau minérale et de jus de fruits.
- Un petit somme après l'entraînement favorise l'augmentation de la masse musculaire, grâce à la libération de l'hormone de croissance (pp. 40 et 41).

Entraînement des zones à problèmes

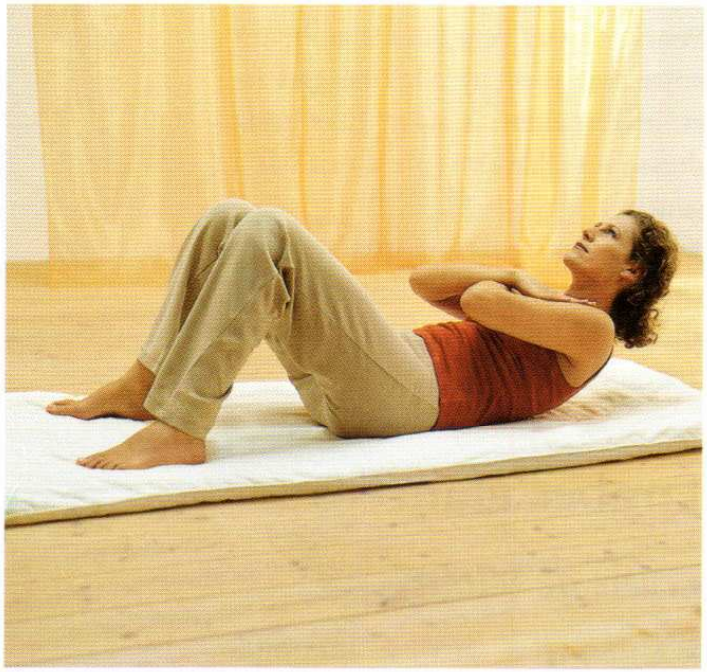
Action ciblée contre les bourrelets

Ventre – cuisses – fesses, ces régions semblent toutes attirer comme par magie les bourrelets de graisse. Les exercices qui suivent devraient toutefois vous aider à les éviter ou tout au moins à retendre les tissus des zones concernées. Ceux-ci doivent être exécutés lentement, mais de manière tonique, sans oublier de respirer calmement et régulièrement par le ventre. Secouez et relâchez bras et jambes après chaque exercice. Répétez-les autant de fois que cela reste agréable. Les nombres de répétitions sont des valeurs moyennes données à titre indicatif. Dès que vous serez mieux entraînée, vous pourrez bien sûr augmenter le nombre d'exercices. Prévoyez chaque matin ou chaque soir une demi-heure environ pour les zones à problèmes. Si vous êtes à l'écoute de votre corps et que vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez sentir ces zones se retendre.

Ventre plat

Redressements du buste

► Allongez-vous sur le sol, les jambes formant un angle de 90°, les genoux légèrement écartés (photo en haut à gauche, page sui-



Redressement du buste : un classique.

vante). La colonne vertébrale est bien à plat sur le sol.

► Croisez les bras sur la poitrine et tirez les omoplates vers l'arrière; maintenez le menton relâché vers la poitrine, sans tendre les vertèbres cervicales. Regardez vers le haut de manière détendue.

► Soulevez la tête et les épaules du sol, tout en contractant les abdominaux aussi fort que vous le pouvez. Restez dans cette position un court moment puis relâchez lentement le buste. Répétez le mouvement à dix reprises.

Pédalage en position allongée

► Allongez-vous sur le dos, avec les mains croisées sous le cou et les coudes pointant vers l'extérieur sur les côtés.

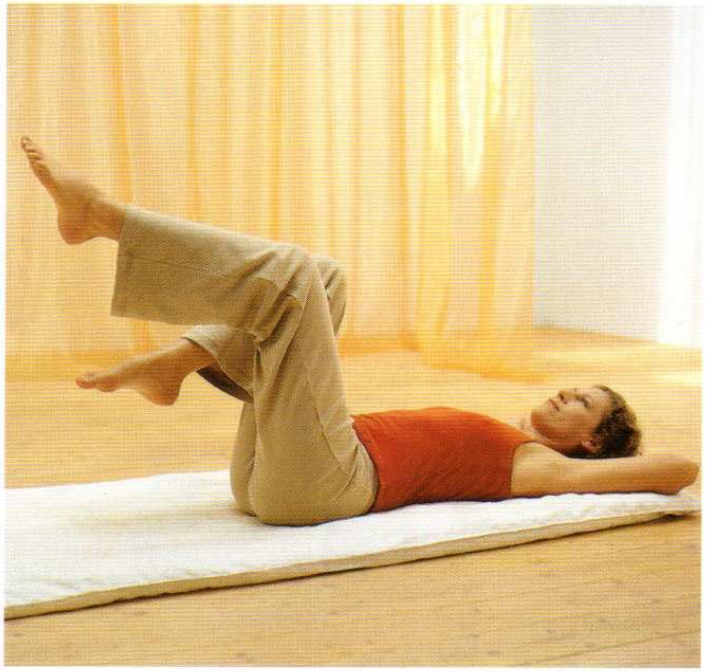
► Contractez bien vos abdominaux et levez les jambes assez haut. Commencez à pédaler lentement, mais énergiquement. Respirez calmement et régulièrement. Essayez de tenir assez longtemps !

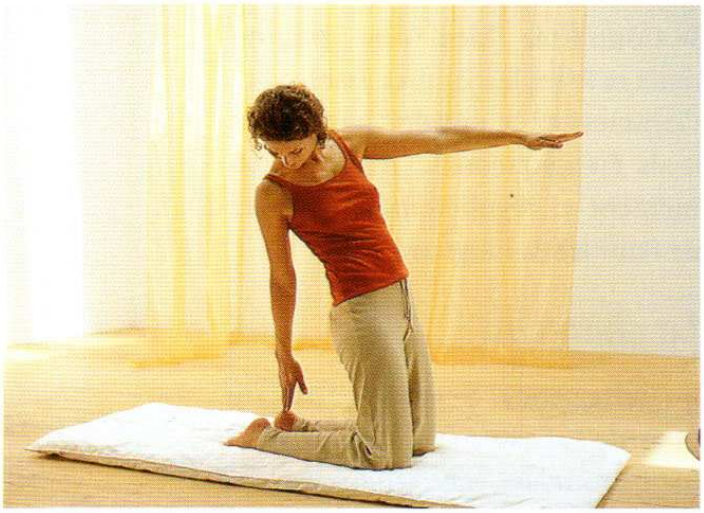
Le chameau

► Mettez-vous à genoux sur un tapis de sol assez épais. Tenez-vous bien droite, les bras tendus devant vous.

► Tournez le buste vers la droite et touchez votre talon droit de la main droite (photo du haut en page suivante); revenez ensuite dans la position initiale et recommencez cette fois l'exercice de l'autre côté. Veillez à bien contracter les abdominaux et les fessiers; le bassin doit toujours pointer vers l'avant.

Pédalage en position allongée.





Exercice du chameau.

► Répétez le mouvement huit fois de chaque côté. Si vous avez des problèmes de genoux ou de colonne vertébrale, restez prudentes !

Kickboxing vers le bas

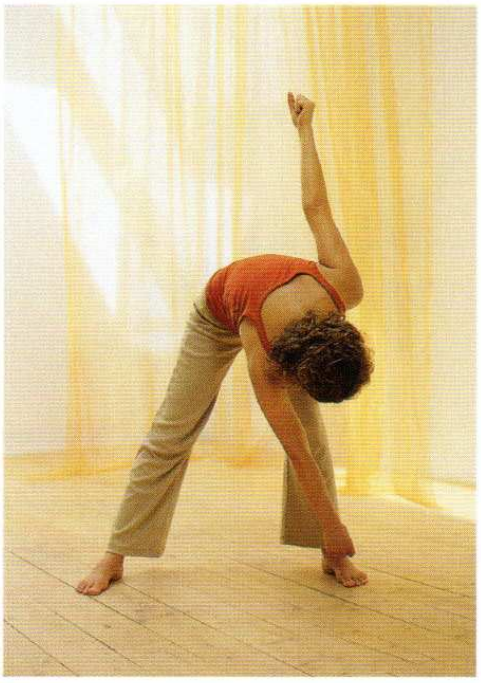
► Mettez-vous debout, jambes écartées, bras tendus sur les côtés. Penchez-vous vers l'avant et boxez votre pied droit avec le bras gauche et inversement. L'autre bras reste dressé vers l'arrière (photo en bas à gauche).

► Ne vous redressez pas lors du changement de côté. Faites si possible à chaque fois deux séries de dix mouvements.

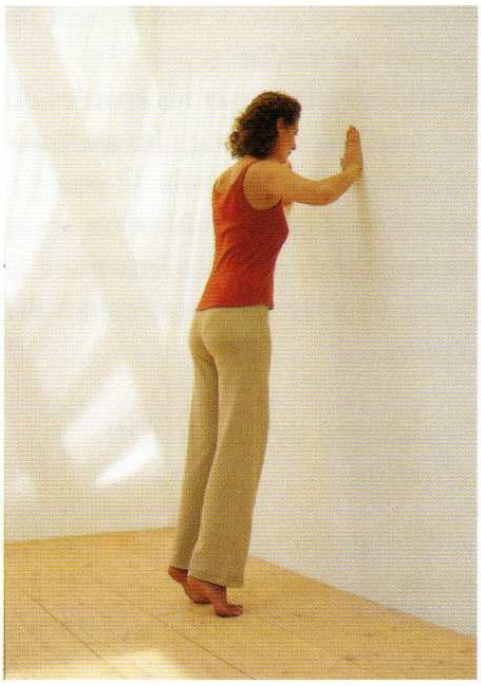
Jambes élancées

Levers de talons

► Mettez-vous face à un mur, jambes légèrement serrées. Appuyez les mains contre le mur à hauteur de vos épaules, les coudes légèrement pliés. Tirez les omoplates vers le bas et rentrez la ceinture abdominale.



Kickboxing vers le bas.



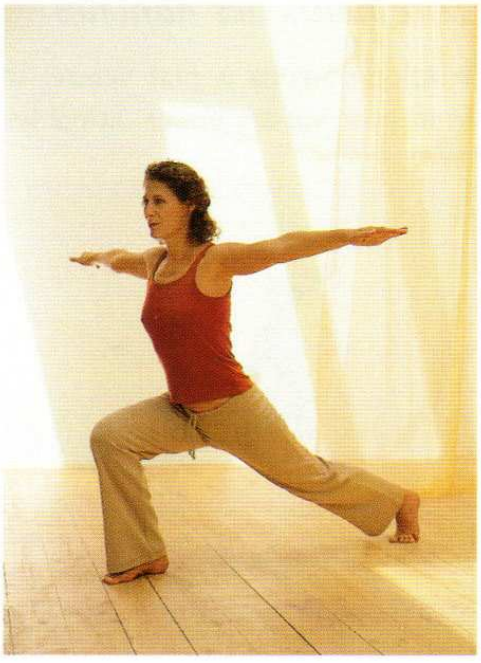
Excellent exercice pour avoir des mollets bien galbés.

► Levez les talons (photo en bas à droite, page précédente) tout en étirant complètement les jambes : les pointes des pieds sont dirigées vers l'avant et forment une ligne droite avec les talons. Serrez les cuisses fermement l'une contre l'autre.

► Restez dans cette position quelques secondes – cela doit tirer dans les mollets – puis reposez les talons au sol. Répétez le mouvement huit fois.

Fentes avant

► Mettez-vous debout, le buste bien droit, les bras tendus sur les côtés. Faites une grosse fente vers l'avant avec la jambe droite que vous plierez à 90°. Le genou droit ne doit pas dépasser la pointe du pied droit. La jambe gauche est presque tendue (photo ci-dessous).



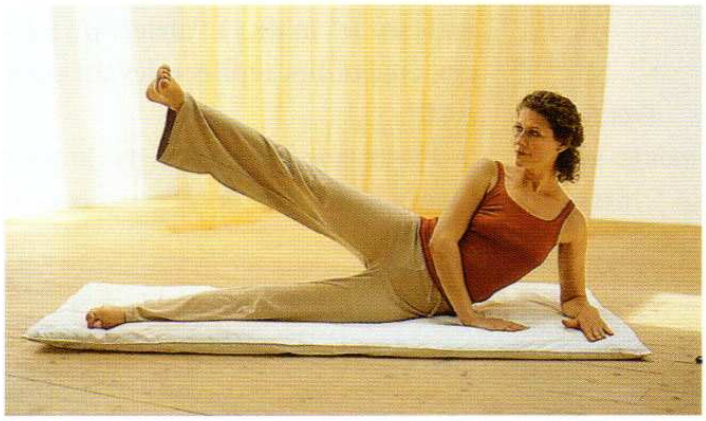
Exercice quelque peu fatigant, mais excellent pour les cuisses.

► Redressez-vous un peu pour redescendre immédiatement. Exécutez ce mouvement lentement et régulièrement, tout en conservant le buste bien droit. Répétez-le à 15 reprises puis changez de côté.

Entraînement des abducteurs

► Allongez-vous sur le côté. Appuyez-vous à l'arrière sur l'avant-bras gauche et à l'avant sur la main droite.

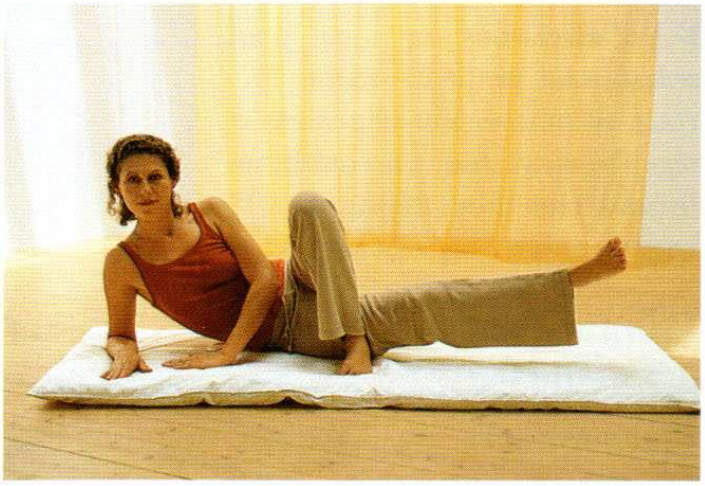
► Levez la jambe droite, le pied légèrement replié (photo ci-dessous), jusqu'à hauteur des hanches. Restez un court moment dans cette position, puis reposez la jambe. Répétez ce même mouvement douze fois de chaque côté.



Exercice pour muscler l'extérieur des cuisses.

Entraînement des adducteurs

► Reprenez la même position que pour l'exercice précédent. Faites passer la jambe la plus haute devant la cuisse de l'autre jambe et



Exercice pour muscler l'intérieur des cuisses.

posez le pied sur le sol (photo ci-dessus).

► Levez la jambe la plus basse lentement, puis reposez-la. Répétez douze fois le même mouvement de chaque côté.

Étirement des cuisses

► Asseyez-vous sur le sol. Appuyez-vous sur les mains à l'arrière du bassin, les jambes repliées devant vous à 45°.

Exercice pour muscler le dessus des cuisses.

► Étirez une jambe, doigts de pied bien tendus. Vos deux genoux doivent être parallèles (photo en bas à gauche). Repliez la jambe, puis reposez-la. Seule la jambe travaille, la cuisse reste immobile.

► Répétez ce mouvement environ 20 fois de chaque côté. Conservez le dos bien droit.

Des fesses bien fermes

Levers des muscles fessiers

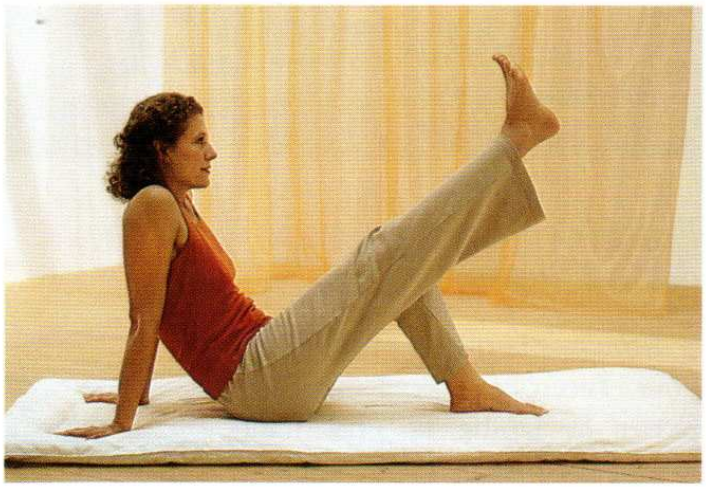
► Mettez-vous à quatre pattes. Étirez une jambe vers l'arrière et repliez-la à 90° (photo ci-dessous). Avec les muscles fessiers, levez cette jambe aussi haut que possible puis redescendez-la sans la poser au sol.

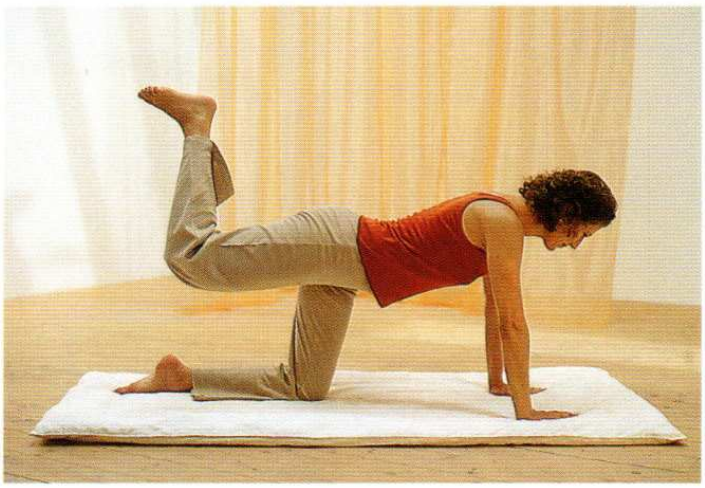
► Répétez ce mouvement douze fois de chaque côté.

Étirements des hanches

► Allongez-vous à plat ventre, le front posé sur les mains. Étirez les

Exercice pour muscler les fessiers et le bas du dos.





jambes, le dos du pied vers le sol, fessiers tendus.

► Sur l'inspiration, levez la jambe gauche et ramenez la fesse gauche vers le bassin (photo ci-dessous).

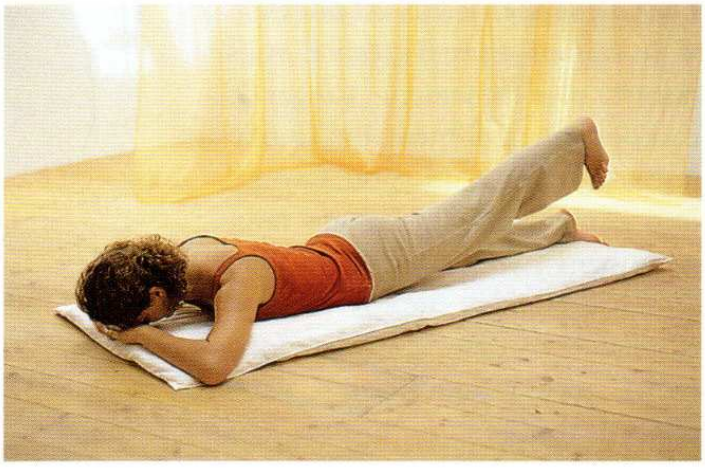
► Sur l'expiration, relevez encore un peu la jambe, tout en tendant au maximum le muscle fessier gauche. Le bassin est bien droit et fermement en contact avec le sol. Le ventre est bien rentré durant le mouvement.

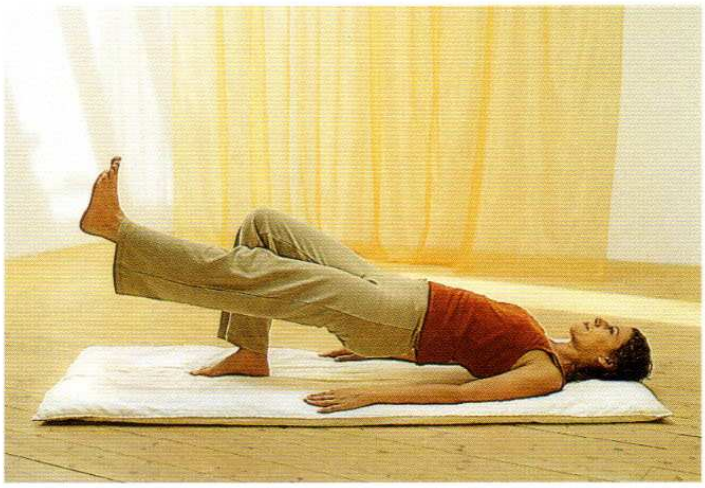
► Baissez la jambe et posez la pointe du pied sur le sol; répétez le même mouvement avec l'autre jambe et douze fois de chaque côté au total. Cet exercice est plus efficace encore avec de petits poids autour des chevilles.

Étirements des jambes

Cet exercice permet également de faire travailler les fessiers.

► Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Repliez une jambe à angle droit puis soulevez légèrement l'autre jambe en la maintenant bien tendue (photo en haut à droite).





► Levez le bassin tout en serrant bien les muscles fessiers. Levez et baissez la jambe, sans bouger les fesses. Répétez le mouvement douze fois de chaque côté.

Veillez à conserver le bassin décollé du sol.

Flexions des genoux

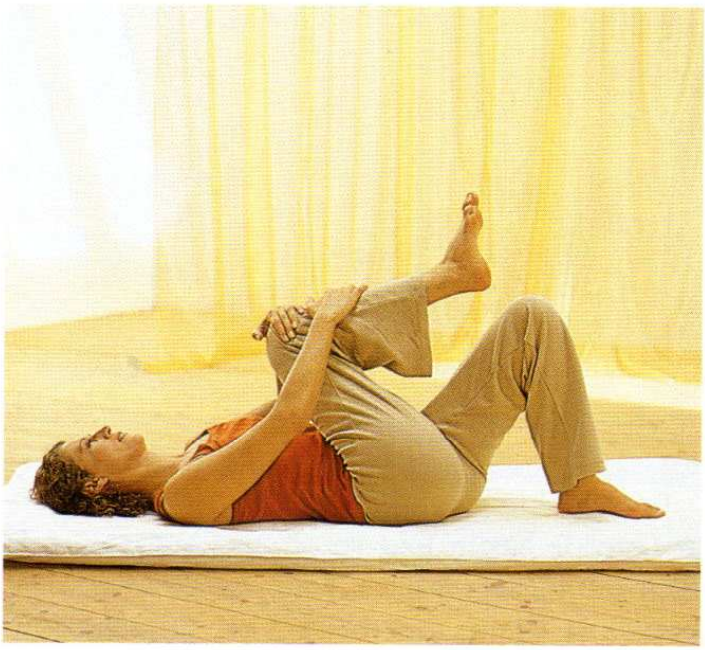
► Placez-vous devant une porte ouverte, pieds légèrement écartés. Tenez-vous bien fermement à la poignée de porte.

► Fléchissez les genoux comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Le buste doit rester bien droit. Abaissez les fessiers aussi lentement que possible, puis relevez-vous lentement. Répétez ce mouvement une douzaine de fois.

Étirements des fessiers

► Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds bien à plat sur le sol.

► Prenez un genou à deux mains et ramenez votre jambe sur la poitrine (photo en page suivante). Le cou et



Étirement des fessiers.

les épaules doivent rester bien détendus. Gardez la posture quelques secondes puis changez de jambe. Répétez le mouvement douze fois de chaque côté.

Optimisation du métabolisme par l'exercice physique

L'exercice aide non seulement à éliminer les graisses et à renforcer les muscles, il contribue également au bon réglage du métabolisme, afin que les aliments soient transformés de manière optimale : un plus inestimable pour la ligne et la santé.

● Le sport permet de rééquilibrer le métabolisme énergétique : 30 à 60 minutes de marche rapide chaque jour suffisent en effet à optimiser la combustion des graisses dans les cellules et à prévenir les dépôts de graisses néfastes dans les muscles.

De l'importance du sport

● L'exercice permet aussi de réguler la sensation de faim et de satiété ; automatiquement, on mange moins. Explication de ce phénomène si appréciable : lorsque vous faites régulièrement de l'exercice, la graisse parvient directement aux mitochondries, les chaudières des cellules, où elle est brûlée. Lorsque les muscles ne sont pas assez entraînés au contraire, la graisse se dépose au niveau de la membrane cellulaire : non seulement, elle n'est plus brûlée, mais elle empêche l'absorption de sucre dans la cellule. Le sucre reste dans le sang et attire d'autant plus l'insuline (page 98). Avec le temps, les cellules deviennent insulino-résistantes et l'insuline est libérée en quantités toujours plus grandes, ce qui favorise le dépôt de graisses dans les cellules. Le cercle vicieux est bouclé.

● En faisant assez d'exercice, vous pourrez plus facilement changer de comportement alimentaire. La pratique régulière d'un sport favorise une alimentation bénéfique pour votre ligne : vous mangez en effet automatiquement moins de glucides et de matières grasses ; à long terme, vous retrouvez ainsi votre poids de forme.

Optimisation du métabolisme par l'exercice physique

L'exercice permet de déjouer les plans de l'insuline, l'hormone responsable des dépôts de graisse. Normalement, c'est elle qui assure le transport du sucre dans les cellules, mais pendant l'effort, elle n'intervient pas et l'organisme génère, pour le transport des sucres dans les cellules musculaires sollicitées, une protéine, le GLUT4. Cette dernière reste active encore environ deux heures après l'arrêt de l'activité physique et continue d'envoyer du sucre dans les cellules justement affamées suite à la dépense d'énergie résultant des efforts consentis. C'est pourquoi, immédiatement après l'effort physique, il faut manger des glucides complexes à haute valeur nutritive, notamment du müesli ou des fruits, mais en aucun cas des gâteaux, de la charcuterie ou des barres chocolatées. C'est le seul moyen de refaire sans grossir le plein d'énergie brûlée. Les aliments riches en graisses séjournent pour leur part trop longtemps dans l'estomac et leurs glucides parviennent trop tard aux muscles, plus précisément, alors même que le transporteur GLUT4 a depuis longtemps disparu. Le piège de l'insuline peut alors se refermer.

Évitez de consommer des graisses ou des glucides simples après toute activité sportive !

- Autre aspect important à ne pas négliger : l'intensité de l'activité sportive a un très fort impact sur la dépense effective de calories. La consommation d'énergie croît pratiquement de manière exponentielle : si vous faites deux fois plus d'efforts, vous multipliez presque par quatre votre consommation d'énergie.
- Le sport augmente la capacité du corps à absorber de l'oxygène. Ainsi, chez une femme d'une quarantaine d'années non entraînée, cette capacité est environ de 2,1 litres d'O_2 par minute. La pratique régulière d'une activité d'endurance permet de faire passer cette quantité à 4 ou 5 litres. Et comme nous l'avons vu : plus on absorbe d'oxygène et plus on brûle de graisses!

Mangez des fruits après le sport pour rallonger la période de combustion des graisses.

Tout est une affaire de style

Si vous êtes prédisposée à une taille un peu forte de par vos gènes, vous n'avez guère de chances d'avoir un jour des mensurations de rêve, que vous vous affamiez ou que vous pratiquiez le sport à outrance. Chez une femme, l'équilibre des formes et l'attractivité n'a rien à voir avec quelques kilos en plus ou en moins. L'apparence dépend surtout de l'image que l'on renvoie, du soin que l'on prend de sa personne et du choix judicieux de ses tenues. Avant de vous torturer sans fin par des régimes, acceptez votre poids et offrez-vous les services d'une conseillère de mode. Vous serez étonnée de voir combien vous pouvez être mieux habillée lorsque vous portez les couleurs et le style qui vous conviennent. Voici quelques conseils pour les femmes un peu fortes :

Des trucs pour améliorer votre apparence

- Évitez les motifs voyants sur les pièces d'un même ensemble (vestes, pantalons, jupes), choisissez plutôt des tissus unis de qualité.
- Choisissez une coupe élégante et un peu lâche. Évitez les vêtements trop près du corps.
- Évitez les matières chargées comme le mohair, les textiles à

Une bonne conseillère vestimentaire vous guidera en matière de couleur et de style.

larges mailles ou les lourdes étoffes de tweed, car ils vous grossissent.

- Choisissez des tons unis foncés pour le bas du corps et des couleurs lumineuses plus près du visage.
- Choisissez des vestes et des dessus légers se terminant en dessous de la partie de votre corps où vous êtes la plus forte.
- Préférez les bas sombres aux bas plus clairs.
- Offrez-vous éventuellement une nouvelle coupe ou une couleur de cheveux mettant en valeur votre visage et veillez à toujours soigner votre maquillage. Si vous vous sentez bien dans votre peau, quelques kilos superflus ne devraient plus vous gêner. Vous éviterez dans le même temps de trop manger pour compenser.

IMPORTANT

Liposuccion oui ou non ?

Ne recourez à une intervention de ce type que lorsque le sport et les régimes n'ont rien donné, notamment en cas de formation graisseuse pathologique. Faites-vous très précisément conseiller par un chirurgien esthétique confirmé et suivez ses recommandations. Même après vous être décidée pour une liposuccion, vous devrez malgré tout modifier votre mode de vie et vos habitudes alimentaires, car l'important en définitive, c'est bien de conserver la ligne !

La chirurgie pour mincir ?

La liposuccion du ventre, des fesses ou des jambes semble une méthode rapide pour retrouver une ligne de rêve. Nombreuses sont les femmes de plus de quarante ans – surtout celles qui ont les moyens – à penser que c'est une solution possible à leur problème de poids.

Si vous en êtes vous-même fermement convaincue, alors n'hésitez plus et tentez l'opération beauté, c'est de votre bien-être personnel qu'il s'agit. Mais renseignez-vous bien sur les risques d'une telle intervention et cherchez un chirurgien confirmé.

Réfléchissez bien pour voir si vos nouvelles mensurations cadreront avec votre morphologie ; si vous êtes petite et plutôt trapue, aucune opération ne saurait vous donner l'air d'un mannequin. Le choix de vêtements appropriés serait plus judicieux dans ce cas. Une cicatrice ne s'efface jamais, alors qu'une erreur d'habillement peut toujours être corrigée!

Dix conseils pour vivre mieux après 40 ans

Votre nouvelle vie commence aujourd'hui. Faites un bilan : votre mode de vie est-il compatible avec vos paramètres biologiques ? Vous devez apprendre à écouter votre corps. Autour de la quarantaine, l'âme et le corps sont nettement plus sensibles aux choses qui ne leur conviennent pas. Aussi, veillez à ne pas vous surmener, à faire suffisamment d'exercice et à bien dormir. Les « écarts » sont plus difficiles à absorber qu'auparavant. Reconnaissez que l'heure est venue de changer. Et réjouissez-vous de votre nouveau mode de vie.

1

Faites tout particulièrement attention au sommeil ; c'est un facteur amincissant important. La nuit, l'organisme augmente en effet la production d'hormone de croissance, qui active la combustion des graisses. Vous pouvez ainsi tout au moins « gommer » en partie les écarts ou les excès alimentaires.

2

Pour votre bien-être, partez gagnante chaque matin pour la nouvelle journée. Pensez d'abord à vous et chouchoutez-vous dès le réveil. Prenez suffisamment de temps pour faire de la gymnastique ou pour courir ; profitez-en pour respirer l'air frais du matin à pleins poumons. Dans la salle de bains, offrez-vous des lotions aromatiques stimulantes et un massage à la brosse revigorant. C'est le meilleur moyen d'activer le métabolisme et d'être bien réveillée. En vous choyant dès le matin, vous serez mieux armée contre le stress quotidien et vous vous sentirez mieux toute la journée. Essayez de trouver ce qui vous fait le plus plaisir le matin et... ne vous en privez surtout pas !

3

Concoctez-vous un programme d'endurance et de musculation qui soit agréable à exécuter et qui s'intègre aisément dans vos activités quotidiennes. Trouvez une amie dans la même situation que vous, c'est toujours plus facile à deux. Dès que vous notez les premiers dépôts de graisse au niveau du ventre, travaillez vos abdominaux. Pensez aussi à investir dans un programme antistress. C'est l'une des conditions essentielles pour avoir un ventre plat.

4

Prenez plus de temps pour vous, découvrez un nouveau hobby ou faites des voyages. Vous pouvez aussi vous offrir de temps en temps un plaisir tout personnel, comme un film ou une pièce de théâtre, un massage relaxant ou une séance chez l'esthéticienne. Plus vous vivrez de manière authentique, moins vous aurez besoin de « remontants » dans votre cuisine. Essayez de mettre plus d'originalité dans votre vie. Autrement, la monotonie du quotidien peut s'avérer de plus en plus frustrante et il n'est pas rare alors de compenser par la nourriture.

Dix conseils pour vivre mieux après 40 ans

5 Sortez au grand air tous les jours pour faire le plein d'oxygène et de soleil. Mettez à profit votre pause déjeuner pour recharger les batteries ; faites par exemple une petite promenade.

6 En week-end, oubliez le stress de la semaine. Prévoyez des activités pour « déstresser ». Profitez du vendredi soir pour « décompresser ». Pensez à une sorte de rituel pour vous préparer à l'ambiance du week-end : une séance de yoga, des exercices de tai-chi ou de chi gong ou encore une séance de sauna. Vous pouvez aussi décider de dîner dans votre restaurant favori ou d'organiser une soirée de jeux en famille. L'important c'est la régularité, afin que le corps et l'esprit puissent se préparer à ces jours de liberté.

7 Adoptez un nouveau look. Renseignez-vous auprès d'une bonne conseillère en mode vestimentaire. Vous apprendrez comment avoir belle allure grâce à des trucs simples. La nouvelle assurance ainsi acquise vous consolera des petits défauts de votre silhouette (toutes les femmes en ont!). Osez être féminine! Découvrez une nouvelle forme de féminité, basée sur l'expérience, la sérénité, l'équilibre et la satisfaction de vos besoins propres.

8 Évitez d'enfermer vos nouvelles activités dans un cadre de trop strict, conservez une certaine part de spontanéité. Profitez du jour qui se présente et ne vous mettez pas inutilement sous pression. Renoncez parfois au sport si cela ne vous dit vraiment rien. Lorsqu'il fait mauvais et que vous n'avez pas envie d'aller promener, réfugiez-vous sous la couette. Cela vous aidera à venir plus facilement à bout du stress de la journée.

9 Autorisez-vous la paresse! Peut-être répugnez-vous aujourd'hui à céder à ce vice, car c'est exactement ce que vous avez toujours voulu éviter jusqu'ici. Mais il faut voir la paresse biologique comme un processus de survie dans une société qui évolue toujours plus rapidement. Céder à la paresse biologique, c'est donner à son corps exactement ce qu'il lui faut. Plus vous avancerez dans la vie et plus vous comprendrez l'appel à la paresse de votre organisme !

10 N'oubliez pas que le corps réagit plus rapidement aux excès après 40 ans. Les traces sont visibles au niveau du ventre et des hanches. Heureusement, cela marche aussi dans l'autre sens : lorsque vous faites quelque chose de bien pour votre corps, vous en sentirez les effets plus rapidement que lorsque vous étiez plus jeune.