

LA FORME

# Diminuer son stress et retrouver le goût du bien-manger

«Nous avons de mauvaises habitudes alimentaires.» Sur ce point, **Mathieu Gleyre** est formel. Ce coach bien portant n'a donc qu'un but: les changer au quotidien. Ce qui semble une évidence n'est souvent pas facile à mettre en pratique. «Ces mauvaises habitudes sont dues au stress: on ne prend pas le temps de manger, on mange mal, on donne mal à manger. Je vois des parents qui, par manque de temps, nourrissent leurs enfants à la pizza, aux lasagnes et c'est tout. Et on manque d'activité physique», explique-t-il. Mais alors comment faire? L'une des meilleures solutions est de noter au jour le jour tout ce qu'on mange et quelle activité on pratique, du moindre bout de pain ou café à la montée de quatre étages à pied. C'est l'idée de Coaching-minceur.ch, concept unique en Suisse créé par notre coach, qui permet d'être suivi sérieusement et où que l'on soit. «C'est l'aspect utile d'Internet. On a des clients que l'on suit partout, même en Chine!»

Stéphanie Billeter

→ www.coaching-minceur.ch

## Les astuces du coach pour se sentir mieux

● **Les tisanes**, avec la mention digestive ou calmante ou à la menthe. Boire 1,5 litre par jour, dont la première tasse chaude à jeun et ensuite sans autre à froid, durant toute la journée.

● **Les huiles essentielles** au romarin ou à la menthe ou à la lavande peuvent vous aider à mieux digérer. A prendre le matin et le soir quelques gouttes sur du miel, sur un morceau de sucre ou sous forme de préparation, voir en pharmacie.

● **Le stago**, préparation à base de plantes digestives, à la place des huiles essentielles, peut être un excellent complément à prendre le matin et le soir: quelques gouttes ou de nouveau dans 1,5 litre d'eau, en pharmacie.



L'ENTRAÎNEMENT

# Un concept de remise en forme pour les femmes



«Je ne me voyais pas du tout dans un fitness, et là je croche», dit cette dame. «Ce que j'aime ici, c'est le fait que ça ne dure pas plus de 30 minutes», ajoute cette autre. Ici? Le centre Viva Training de Genève. Si l'entrée d'immeuble n'augure rien de folichon, le sourire de Lana Olivain, la gérante, quelques étages plus haut, procure confiance et sympathie. Contrastant avec le gris du couloir, l'orange domine. Forcément dynamisant. Quelques femmes courent sur des planchettes, d'autres s'entraînent sur les instruments. Hop, hop, 30 secondes plus tard, les voilà qui changent de poste. «C'est le principe, explique Lana Olivain. 30 secondes sur

machine, 30 secondes de course, le tout pendant 30 minutes, au minimum trois fois par semaine.» Cela, lié à un suivi nutritionnel, permet nettement de perdre du poids et de se maintenir en forme. L'avantage? Le concept est conçu pour les femmes. Pas de compétition, pas de crainte de drague lourdingue, pas de reluquage derrière la serviette. «Parfait pour reprendre confiance en soi», assure une cliente, tout sourire. **S. Bi.**  
→ Viva Training, rue de la Servette 93 à Genève, 022 734 00 05, portes ouvertes ve 7 mars 9 h-20 h et sa 8 h-16 h, pour les lectrices: 1 mois en plus offert sur l'abonnement. www.vivatraining.ch

## À GAGNER 10 x 120 francs de remise sur un contrat de 3 mois

### Concours

Par SMS

Tapez **LMB COA** (prix du SMS: 1 fr.) à envoyer au numéro **8000**

Par courrier Envoyez une carte postale avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone à

**Marketing Le Matin Bleu**

Concours, case postale 1839, 1001 Lausanne

Délaï de participation: Le 3 mars 2008 à minuit



Conditions de participation habituelles

## Une petite infu à l'edelweiss?

**PRO CAMPAGNA. Coop** ajoute à sa gamme «bien de chez nous» une délicieuse infusion aux herbes des montagnes et l'edelweiss. C'est à l'exploitation agricole Raselli, de Poschiavo, spécialisée dans la fabrication de produits fins de culture bio, que l'on doit cette infusion à base de la célèbre fleur. Aussi délicate à boire qu'à admirer au milieu des verts pâturages, la star de nos montagnes aurait même des vertus thérapeutiques! Notons que, pour chaque produit vendu, Coop verse une contribution de solidarité de 15 centimes au Parrainage Coop pour les régions de montagne. **A. L.**  
→ 5 fr. 90, www.coop.ch

## LA DÉCOUVERTE

# Un régime sans lait pour les enfants hyperactifs

Christoffer a 14 ans. Il fait partie d'un groupe de 23 jeunes souffrant d'hyperactivité soumis en 1996-1997 à un régime alimentaire sans lait et suivi depuis lors

par une petite équipe d'éducateurs et chercheurs de Stavanger, dans le sud-ouest de la Norvège. Cette équipe tente de vérifier la théorie

de scientifique norvégien Karl Ludvig Reichelt, selon laquelle un dysfonctionnement du métabolisme empêche la désagrégation de certaines protéines, dont la caséine, présente dans le lait, et peut causer des problèmes mentaux tels que le trouble de déficit de l'attention ou hyperactivité (TDAH).

«L'un des enfants avec qui je travaille a commencé le régime mercredi et ses parents ont dit avoir vu une très grande amélioration de son comportement dès le week-end», raconte Magne Noedland, l'un des éducateurs spécialisés à l'initiative du projet à Stavanger.

Les 23 enfants, âgés de 4 à 11 ans au début de l'étude, étaient tous soupçonnés de TDAH et leurs urines contenaient des quantités anormales de peptides. Ces théories sont cependant accueillies avec scepticisme par de nombreux médecins, qui préconisent les médicaments pour traiter l'hyperactivité. **afp**



## LES SOINS

# Des rides, moi? Jamais

Se protéger la peau encore et toujours, envers et contre tous ces polluants qui nous veulent du mal. Ça tombe bien, les scientifiques de chez Biotherm viennent de découvrir que le plancton utilisé dans les formules de la marque stimule l'enzyme de vie de la peau. On se jette de fait sur la nouvelle crème Rides Repair, qui, oui, lisse les traits (et c'est mon collègue qui me l'a dit!). A côté, pour lutter contre le froid et le chauffage, on désaltère la peau avec la nouvelle ligne Clarins Multi-climats. Et, pour ne pas être en reste, la marque dermato SBT vient de sortir une crème visage à la protection SPF 30. Si, avec tout ça, on ne fait pas peur aux ridules! **S. Bi.**



➔ **Rides Repair** de Biotherm, crème de jour, de nuit, yeux, sérum, dès 67 francs

➔ **Cell Culture Face Care** de SBT, SPF 30+, 140 francs, chez Globus Genève

➔ **Multi-climats** de Clarins, crème, gel, fluide, bi-sérum, dès 68 francs



## LE CIBOULOT

# Stimuler le cerveau pour lutter contre la maladie

«Le cerveau ne s'use que quand on ne l'utilise pas», a révélé le Dr Etienne Hirsch, président du Conseil scientifique de la Fédération pour la recherche sur le cerveau (FRC), lors d'une conférence de presse jeudi dernier en vue de la Semaine du cerveau du 10 au 16 mars. Le cerveau a donc besoin de stimulation permanente pour éviter l'usure naturelle. S'il dégénère ou dysfonctionne, sa stimulation par des électrodes implantées en profondeur parvient dans certains cas à restaurer les neurones et à soulager le malade de symptômes neurologiques handicapants. Cette forme de stimulation suscite l'intérêt des chercheurs et sera présente au centre du Neurodon 2008, une campagne annuelle d'appels aux dons privés qui se tiendra pendant la Semaine du

cerveau. Au fil des ans, la plasticité cérébrale, en d'autres termes la capacité du système nerveux central à se réorganiser en fonction des expériences vécues et de son environnement, diminue. Les circuits de neurones sont amoindris et l'apprentissage devient plus difficile. La stimulation cérébrale profonde, consistant à implanter des électrodes dans certaines structures sous-corticales, est une intervention chirurgicale qui a notamment révolutionné le pronostic de la maladie de Parkinson. En pratique, deux électrodes sont implantées dans le cerveau et sont raccordées à deux extensions connectées à un neurostimulateur semblable à un stimulateur cardiaque ou à un pacemaker qui envoie des impulsions électriques. **ap**

