

Côté
Femme

Côté Femme

BEAUTÉ

« On vous dit
tout pour
paraître plus
jeune... »

Spécial
été 2016,
pleins de
surprises !

Le magazine qui parle aux femmes...

BIEN-ÊTRE
Je passe
aux huiles
essentielles ?

50 DOSSIER conseils qui facilitent votre vie...

MODE
LES TENDANCES
DE LA RENTRÉE...
À DÉCOUVRIR !

SANTÉ
Avoir des jambes
lourdes, un
problème au
QUOTIDIEN !

**AMOUR
TOUJOURS!**
Les sites de rencontres
un bon moyen de trouver
l'âme sœur ? pas sûr...

ENQUÊTE INÉDITE !

L 12244 - 3 - F - 2,50 € - RD





SANTÉ automassage

Zoom sur... Les bienfaits de l'automassage!

Surmenée, stressée, fatiguée ? L'automassage est la **bonne solution** pour vous détendre sans attendre grâce à des **techniques simples et efficaces**. À consommer sans modération

Le do in !

Cette technique d'automassage vieille de plus de 5 000 ans, vous aide à faire circuler les énergies, à vous détendre et à débloquer votre respiration. Son principe est simple : stimuler les points d'acupuncture pour remédier à un équilibre perturbé. Concrètement, le do in peut vous aider à vous débarrasser de vos insomnies ou encore de votre stress. Par exemple, pour combattre un coup de fatigue, appuyez avec votre pouce sous le genou et sous le bord interne de votre bras pour un effet immédiat.

L'automassage des mains !

En vous mettant de la crème sur les mains, vous pratiquez déjà l'automassage. Mais cette technique peut être approfondie pour vous faire vraiment du bien, pour détendre et travailler les articulations et pour modeler vos doigts. Par exemple, pour conserver l'agilité de vos mains le plus longtemps possible, serrez puis desserrez vos poings un éloignant bien les doigts. Répétez le mouvement 15 fois. Pour une impression de souplesse et de bien-être jusqu'au bout des doigts, appliquez votre crème

phalange après phalange en lissant chacune d'elle de l'ongle au poignet. Tirez ensuite chaque doigt en appuyant fortement sur les articulations. Terminez votre automassage en pétrissant la base du pouce.

L'automassage du visage !

Dix minutes suffisent pour retrouver la sérénité dans notre corps et dans notre esprit grâce à cette technique qui se pratique de préférence en fin de journée. Il détend les muscles d'une zone souvent très contractée. En plus, il est bon pour la peau ! La stimulation du visage active en effet la circulation sanguine qui favorise la régénération cellulaire. Asseyez-vous confortablement et munissez-vous d'une huile d'amande douce par exemple. Déposez quelques gouttes sur votre visage et croisez vos mains sur la poitrine. Sentez votre respiration qui vous permet de vous détendre et de vous recentrer. Massez ensuite votre nuque par mouvements circulaires jusqu'aux trapèzes. Massez votre menton, votre gorge, votre décolleté avec le plat de la main. Faites des mouvements circulaires sous les pommettes puis massez vos lèvres. Pour libérer les sinus, et donc la respiration, pressez légèrement la base de votre nez.

Lissez votre front puis posez vos mains sur votre visage. Sous la douche, pensez également au massage du cuir chevelu. Du bout des doigts et grâce à des mouvements circulaires, vous vous laissez envahir par un certain bien-être en plus de faire du bien à vos cheveux. Sentez la chaleur qui se dégage et profitez de l'impression de détente installée pour aller vous coucher !

L'automassage des jambes !

Cette technique soulage les jambes lourdes et fatiguées et aide à la récupération après un effort physique. Il stimule les fluides corporels. Nous savons tous qu'un massage des jambes améliore la fermeté des tissus, lisse la peau et prévient la cellulite. Il est donc très important de se masser régulièrement, même si l'on n'est pas un athlète. Pour cela, posez une main sur chaque jambe au niveau des chevilles. Gardez les pieds bien à plat sur le sol. Commencez par pétrir toute la jambe de la cheville jusqu'à la cuisse, en passant par les mollets et les genoux. Répétez cette séquence cinq fois. Pétrissez ensuite toute la cuisse, en insistant sur le dessus et l'extérieur de la cuisse. Pressez la cuisse, puis relâchez la peau en alternant avec les mains. Cette



Mon Shopping

technique aide à assouplir les tissus et la structure de la jambe. Puis, assouplissez votre cuisse en massant doucement à partir du genou et en alternant avec les mains et effectuez des tapotements sur toute la cuisse, en utilisant le côté de la main. Ce mouvement a pour effet de ramener le sang à la surface dans le but de soulager les tensions musculaires. Massez après tout le genou et autour par frottement. Effectuez des mouvements circulaires avec le bout des doigts. Finissez par des effleurages légers avec les mains derrière le genou et vers le haut. Pétrissez en dernier les muscles des mollets en alternant avec vos mains. Pressez les tissus, puis relâchez. Pour finir, effleurez doucement la peau en alternant avec les mains.

L'automassage des pieds !

L'automassage des pieds pratiqué quotidiennement aide le corps à se revitaliser. Les mauvaises postures, les douleurs dorsales et la fatigue ont tous leur origine dans le pied. Car la plante du pied renferme plus de 12000 terminaisons nerveuses en relation avec les centres

vitaux. Pour ce faire, n'utilisez pas trop d'huile de massage, sinon vos mains seront glissantes, et préférez la crème pour les pieds. Un appareil de massage pour les pieds peut aussi être très utile pour stimuler et détendre la voute plantaire en automassage. Sinon, adoptez la position assise comme position de départ et posez votre pied sur la jambe opposée. En tenant d'une main votre pied, commencez par le masser avec l'autre main pour l'habituer au toucher. Prenez-le entre vos mains et massez-le fermement des orteils vers la cheville. Revenez ensuite vers les orteils en relâchant un peu la pression. C'est un mouvement idéal pour réchauffer les pieds froids. Remontez alors le long de chaque tendon jusqu'à la cheville en exerçant des petits mouvements circulaires avec vos pouces. Massez ensuite chaque orteil séparément en les faisant rouler entre vos doigts. Tirez-les ensuite l'un après l'autre doucement vers vous. Enfin, en tenant votre pied avec une main, massez la plante du pied avec le point de l'autre main. Effectuez des mouvements fermes en vous servant des phalanges de la main. Les mouvements peuvent être circulaires ou linéaires.



Crème mains Herbacin, 4,99 euros les 75ml, disponible chez Parashop, en pharmacies et parapharmacies.



Coffret beauté des mains à l'ambre vanillé La Sultane de Saba, 35 euros, www.sultanedesaba.com



Baume des Titans blanc Bimont, réconforte les zones sensibles, 14 euros, disponible en magasins bio, pharmacies, parapharmacies et sur www.laboratoiresbimont.fr



Gelée de massage purifiante J. F. Lazartigue, 36 euros, www.jflazartigue.fr



AlgOLIGO, huile marine corps Algotherm, 27 euros, www.algotherm.fr



Body Wrap Hydra-Tonic, huile drainante Qiriness, 31,90 euros, www.qiriness.com



Baume reposant aux plantes Akiléine, 8,50 euros, disponible en pharmacies et parapharmacies



Lotion pour les mains et les pieds Marlay, 35 euros les 500ml, disponible en pharmacies et sur www.marlay.fr