

Hors-Série Entraînement Joggeur

**UNE CONDITION
PHYSIQUE DE GUERRIER
EN 1 MOIS !**



TRAIL
Stations de trail
Après le marathon,
visez l'ultra

**COURIR UNE HEURE
SANS S'ARRÊTER !**

**ENTRAÎNEMENT
PPG - CROISÉ - À JEUN
ALLURE VARIABLE**

Améliorez vos chronos

10 km - 21 km - Marathon

Joggeur HS Entraînement 2017
France Métro: 5,95 € - BEL/LUX: 6,60 €
ESP/PORT/CONT/IT/GRÈCE: 6,80 € -
DOM: 5,680 € - TOM: 5,920 CHF -
CANADA: 10,20 \$ CAD - MAROC: 72 MAD
TUNISIE: 14 TND - SUISSE: 10,70 CHF

L 12904 - 3 H - E - 5,95 € - RD



Editions Larivière



Maxi-test
Quelles chaussures
pour vaincre
le marathon ?



Physique
DOS-ABDOS
On se renforce !



SOMMEIL

ET LA MÉDECINE CHINOISE ?

Bertrand Bimont, ostéopathe et docteur en médecine chinoise, s'occupait de sportifs. En 2004, mécontent de la qualité de la pharmacopée chinoise, il crée sa propre marque qui conçoit et fabrique des compléments alimentaires. Il s'agit du premier et seul laboratoire français à avoir officialisé la pharmacopée chinoise en France.

« Le sommeil, c'est le repos de l'esprit. On est en éveil toute la journée, émotionnellement et physiquement. C'est alors que le shén (les émotions, les pensées) rentre dans sa caverne. Côté alimentation, on respectera le principe suivant : « Déjeune comme roi, mange comme prince et dîne comme pauvre » pour ne pas surcharger le système digestif qui agit comme une chaudière. On ne dîne pas seulement pour



récupérer : il est très facile de comprendre qu'il faut mettre de l'essence dans une voiture AVANT de rouler (à moins qu'on soit en période de régime... le corps humain étant différent d'une auto). Comme on digère nos aliments, il faut digérer nos pensées. Nous recommandons la méditation par exemple.

Mettre son esprit au repos, cela commence par une bonne literie. C'est la base. Ce qui doit primer la nuit, c'est une bonne qualité de respiration. Privilégiez une bonne assise au niveau des cervicales. Dormir sur le ventre ? Il n'y a rien de pire, cela s'apparente à une oppression pulmonaire ! Mais il convient aussi de préparer la mise au repos. En bannissant les films violents ou toute activité physique intense par exemple. En cas de surentraînement, le sommeil ne sera pas totalement réparateur. La nuit sera alors compensatrice mais pas totalement réparatrice. On peut ainsi tomber dans un cercle vicieux. Nous ne sommes pas des machines, il faut un certain temps pour "se réparer".

En médecine chinoise, nous considérons un cycle nyctéméral qui dure 24 heures. En 24 heures, on a douze organes au travail.



« S'IL Y A UNE DETTE QU'ON DOIT TOUJOURS HONORER, C'EST BIEN CELLE DU SOMMEIL »

L'énergie passe entre ces douze organes et y reste à chaque fois environ deux heures. Par exemple, un cas de réveil entre minuit et 3 heures du matin peut concerner le foie. Cet organe est associé à la contrariété (la médecine chinoise associe corps et esprit). Les soucis ressortent alors. Des produits existent pour aider à résoudre les blocages énergétiques du foie (comme le Xiao Yao Pan). Nous n'utilisons que des plantes pour soigner. À titre d'exemple, le sommeil est surtout lié au foie, cœur et reins. Chaque émotion dans la journée peut avoir une incidence sur l'organe. Le rein est lié à la peur, les poumons à la tristesse, la rate à la colère, etc. »
www.laboratoiresbimont.fr