

LE PIÈGE : NÉGLIGER SES FASCIAS

L'année dernière, on adorait se poser sur une serviette à même le bord de la piscine, laissant traîner nos pieds dans l'eau... Cette année, on a une nette préférence pour la chaise longue, moins basse et tellement plus confortable !

Ce qui a changé

L'amplitude des mouvements : la souplesse se perd avec les années, à cause de la rigidification des tissus, des tendons et des fascias. « Les articulations ont tendance à se raidir à cause du phénomène de glycation, une réaction chimique qui est liée à la fixation des sucres », explique le Pr Meningaud.

Que faire ?

Cinq minutes par jour d'étirements ciblés peuvent suffire à faire des progrès immenses : « Un programme de huit semaines a permis d'améliorer de 16 % la mobilité de la colonne vertébrale et de 30 % celle des hanches (étude de Giuseppe Battaglia, 2014) », précise le professeur.

Comment ?

En pratiquant les exercices de Nicolas Bounine, kinésithérapeute et ostéothérapeute (3).

1. On étire le plan postérieur du dos : assise au bord du lit, on se penche en avant en expirant, tête et dos enroulés, en touchant le sol avec les mains. On inspire et on remonte en expirant à nouveau.

2. On conserve une bonne extension des hanches : assise au bout du lit, on s'allonge en pressant avec nos mains le genou droit au maximum sur la poitrine. On maintient la hanche opposée collée au matelas, et la jambe opposée en extension, pied dans le vide. On recommence avec le genou gauche.

3. On allonge le dos et les côtés : toujours dans cette position assise, pieds au sol, on tourne le tronc d'un côté, les mains sur le lit, et on plie les coudes au maximum. Cette torsion du tronc et de la colonne sera majorée en tournant la tête du même côté et le plus loin possible. On recommence de l'autre côté.

Astuce

Pour obtenir un effet sur les tissus conjonctifs, on fait des étirements sans à-coups, à maintenir de trente à soixante secondes, et on s'arrête avant d'avoir mal (sinon les muscles vont se mobiliser par réflexe et l'exercice sera vain).

On glisse dans sa valise...

Le nouveau rouleau dorsal signé Blackroll, parfait pour le renforcement de la colonne vertébrale, et son Blackroll Booster, pour un auto-massage à vibrations (Red Bull X-Alps, à partir de 39,90 € sur blackroll.fr).

LE PIÈGE : SE TENIR COMME UNE ADO

On scrolle non-stop sur son smartphone, tout ça parce qu'on vient de découvrir les Reels sur Instagram et qu'on est trop contente de compter nos followers...

Ce qui a changé

« On perd en moyenne un centimètre tous les dix ans dès 30 ans, souligne le Pr Meningaud, parce qu'on se voûte en se tenant mal : épaules en avant, cou rentré, on perd l'angle entre la tête et le cou, qui peut être aggravé par un double menton. »

Que faire ?

Pour rectifier le tir, il faut prendre conscience de son schéma corporel et corriger sa posture : en marchant, assise, à table, au sport, partout. Stop le smartphone debout, tête baissée.

Comment ?

On suit les cours de barre au sol new origin en ligne, concoctés par Céline Taranto, danseuse et chorégraphe. On acquiert au fil des séances assouplissement, tonicité, étirement, allongement, avec un enchaînement de plusieurs exercices, les uns en cohérence avec les autres. Exigeant et relaxant. methode-taranto.com

Astuce

À la rentrée, si on télétravaille, on aménage un espace ergonomique avec tabouret ou Swiss Ball – qui muscle le dos en continuité. Et on pense aux exercices d'étirements toutes les heures !

On glisse dans sa valise...

Son smartphone, avec l'application Activ' Dos, qui donne accès à une soixantaine d'exercices d'étirements pour soulager le dos et travailler sur sa posture dans la vie quotidienne.

LE PIÈGE : ENCHAÎNER LES NUITS COURTES

On se verrait bien passer toutes nos nuits à danser sur la plage et admirer au petit matin un lever de soleil...

Ce qui a changé

La voix de la raison indique que les petits dormeurs augmentent d'un tiers le risque de diabète. Avec, insidieusement, une hausse à long terme des risques d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension... En clair, une espérance de vie diminuée.

Que faire ?

Favoriser le sommeil profond. « Lors de cette phase de sommeil, l'espace entre les cellules augmente de 60 %, ce qui permet une élimination des toxines deux fois plus rapide qu'en phase d'éveil », révèle le Pr Meningaud.

Comment ?

Il faudrait passer des vacances monacales. Pas de repas tardif, d'alcool, d'écran (même les liseuses), pas de fiesta et au lit à 20 heures ! Nous sommes d'accord qu'il n'en est pas question, le moral des troupes est primordial ! Le bon compromis ? Rattraper les excès de dîners riches, de champagne et de nuits blanches avec une bonne sieste...

Astuce

Pour sécréter de la mélatonine, dont les effets hormonaux et antioxydants sont très importants : pas un filet de lumière dans la chambre.

On glisse dans sa valise...

De la californidine, une plante reconnue pour ses propriétés sédatives. 20 gouttes, une à trois fois par jour. (Eschscholzia Californica, Nature Lehning, 13,50 €). ○ ○ ○