

Quelques trucs pour déstresser

KINÉSIOLOGIE. Au croisement de la médecine chinoise et des neurosciences, il existe une méthode douce qui recourt notamment à l'acupressure.

La **kinésiologue Virginie Bucheler** dévoile quelques gestes simples qu'elle enseigne lors de séminaires. A faire chez soi ou au bureau!

Geneviève Comby
genevieve.comby@edipresse.ch

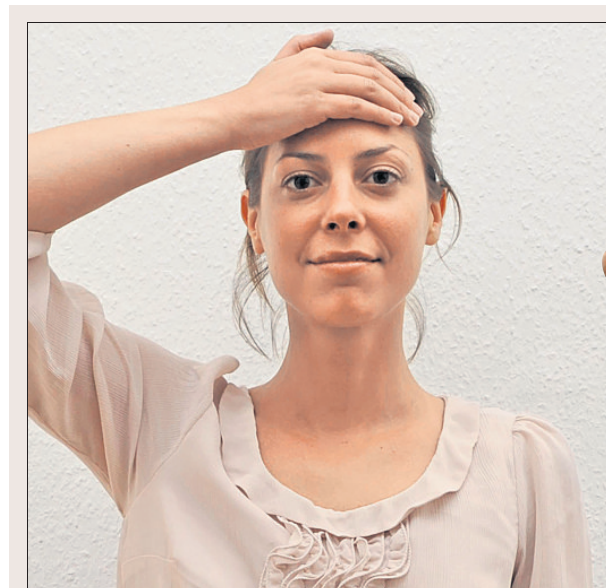
Gérer son stress, qui n'en a pas besoin! Et ça ne devrait pas s'améliorer avec la crise économique qui nous pend au nez, avec son lot d'angoisses et d'appréhensions. Il existe pourtant des gestes simples qui peuvent soulager, aider à retrouver son calme ou sa concentration, à mieux dormir, à se détendre tout simplement. C'est ce qu'enseigne la kinésiologue genevoise Virginie Bucheler lors de séminaires ou de cours en entreprise. Croiser ses mains et ses pieds. Poser une paume sur son front... La jeune femme partage avec nous quelques-uns de ces mouvements et postures qui font du bien et que tout un chacun peut reproduire chez soi ou au bureau (voir les images).

Flux énergétiques

Pratiquée en cabinet, la kinésiologie est une méthode certes un peu plus complexe. C'est une médecine douce qui s'inspire à la fois de la médecine chinoise et des connaissances en neurosciences. Elle travaille d'une part sur les méridiens, les mêmes flux énergétiques que l'acupuncture soigne avec des aiguilles, mais au moyen de points de pression (acupressure). Et d'autre part sur l'accompagnement psychologique. «Nous traitons le corps, mais aussi les pensées qui génèrent des tensions physiques, explique Virginie Bucheler. Les deux sont complémentaires.»

Test musculaire

Le diagnostic est posé à l'aide d'un test musculaire, soit plusieurs points de pression sur le corps. «Ça permet de voir quel méridien est bloqué, poursuit la kinésiologue. Certains muscles sont liés à des méridiens et chaque méridien est lié à un organe ainsi qu'à une émotion. Nous travaillons à l'aide de points d'alarme. Le méridien qui est lié au foie, par exemple, peut révéler un problème avec l'organe, mais aussi signaler une colère qui n'est pas exprimée. Nous



LA MAIN SUR LE FRONT

Le contact entre la paume de la main et le front va favoriser un afflux de sang dans la zone corticale du cerveau, ce qui permet de retrouver le calme. «D'ailleurs, les mamans le font souvent spontanément avec leur enfant», relève Virginie Bucheler.



LE POINT

ANTIFATIGUE

Un coup d'adrénaline ou un stress lancinant, ça peut vous laisser dans un état de fatigue qui vous empêche de vous concentrer. A la base du pouce se trouve un point antifatique. Appuyez avec un doigt à cet endroit pour reprendre du poil de la bête.



MAINS ET PIEDS CROISÉS

«Voici un geste qui peut être utile lorsqu'on a besoin de se relaxer et de retrouver sa bulle au bureau», précise Virginie Bucheler. Allongez les bras, croisez les mains et ramenez-les vers votre poitrine. Croisez en même temps vos pieds et maintenez votre langue en contact avec le palais. Vous reconnecterez ainsi tous vos systèmes énergétiques.



LES POINTS ANTISTRESS

Il existe un point antistress juste sous l'os de la clavicule. Placez le pouce d'un côté, l'index et le majeur de l'autre, et massez doucement trente secondes. «C'est là que se trouve l'arrivée des méridiens des reins, les batteries de notre corps, rappelle Virginie Bucheler. Et au-dessus des reins se trouvent les glandes surrénales, qui fonctionnent énormément en cas de stress car ce sont elles qui provoquent la décharge d'adrénaline.»

Photos Christian Bonzon

passons ainsi en revue ce qui peut mettre le corps en état de stress.» Le kinésiologue propose ensuite des solutions personnalisées qui passent par l'hygiène de vie et des gestes de détente pour faire retomber une décharge d'adrénaline ou d'autres qui permettent au corps épuisé de continuer à fonctionner normalement. «Car, à force de stress, la fatigue entraîne chez certaines des problè-

mes de concentration, de mémoire, des faiblesses du système immunitaire, etc.», relève Virginie Bucheler. Mais la kinésiologie passe aussi par la maîtrise de son esprit, de ses pensées dans le but de mieux gérer les émotions négatives. «Le but est d'aider les gens à comprendre où se trouvent leurs blocages pour qu'ils puissent opérer les changements nécessaires», conclut-elle.

Encore peu connue, la kinésiologie est remboursée par certaines caisses maladie dans le cadre de l'assurance complémentaire. ♦

♦ **Virginie Bucheler** donnera prochainement deux séminaires: «Gestion du stress», le 21 février, et «Gestion des pensées», le 7 mars, à Genève, Uni Mail. Prix: 120 fr. Inscription au 022 700 01 93 ou info@kinechi.ch. Toutes les infos sur www.kinechi.ch

CONSUMMATION. Bête noire de l'industrie agroalimentaire, le chercheur français Pierre

Meneton publie un dossier à charge contre l'omniprésence du sel dans l'alimentation moderne

Le sel: un «serial killer» invisible

Geneviève Comby
genevieve.comby@edipresse.ch

«**O**n m'a traîné sur le banc des accusés, on a placé ma ligne téléphonique sur écoute, on a réclamé à ma hiérarchie des mesures de rétorsion à mon égard...» Pierre Meneton met immédiatement le lecteur au parfum. Pour un scientifique comme lui à l'Institut national français de la santé et de la recherche médicale (Inserm), dont la réputation n'est plus à faire, il est des domaines d'études à hauts



Trop de sel favorise les accidents cardio-vasculaires, l'ostéoporose, les calculs rénaux... Corbis

risques. Comme le sel! Ses travaux l'ont amené à dénoncer les dangers que fait peser sur la santé publique l'excès

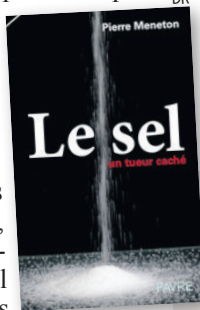
systématique de ce condiment dans l'alimentation moderne: hypertension, accidents cardio-vasculaires, ostéoporose, calculs rénaux, cancer...

Overdose

Il publie aujourd'hui un livre en forme de réquisitoire. «Le sel, un tueur caché» constitue un dossier à charge autour de cet ennemi omniprésent qui nous ronge lentement de l'intérieur: son rôle dans notre alimentation, les raisons biologiques qui font du sel un «serial killer» lorsqu'il est consommé en ex-

cès, les études scientifiques qui le démontrent. Des premières mises en garde aux pressions de l'industrie agroalimentaire, Pierre Meneton ne laisse rien de côté. Et rappelle l'essentiel: «Faut-il préciser que nous n'avons le plus souvent aucune notion de la quantité de sel consommée? Les trois quarts de cet apport, voire plus, proviennent du sel incorporé dans

les aliments transformés et, généralement, aucune information n'est fournie aux consommateurs à ce sujet: on peut ainsi se retrouver en overdose à son insu.» Pour que tout un chacun puisse malgré tout se protéger, le chercheur n'oublie pas de conclure sur quelques conseils d'alimentation, recettes à l'appui. ♦



À LIRE

«Le sel, un tueur caché», Pierre Meneton, Editions Favre, 2009

Dur, dur de maigrir!



Corbis

FEMMES. Leur masse musculaire étant moins importante, les femmes grillent donc moins facilement leurs calories que les hommes. Mais ça ne s'arrête pas là. Une étude américaine vient de démontrer, scanner à l'appui, que le cerveau d'une femme réagit beaucoup plus fort lorsque ses sens sont stimulés par la vue et l'odeur de ses aliments préférés. Du coup, contrairement aux hommes, elles peinent à contrôler leur envie de manger. Une sorte de réflexe de stockage de calories probablement lié, selon les chercheurs, au fait que la femme est programmée pour porter un enfant et allaiter.

Ciné bon pour le couple

FILM DÉBAT. La consultation conjugale lausannoise de PROFA termine son cycle de films suivis de débats autour de la vie de couple. Thème abordé pour boucler la boucle: le couple et l'épreuve du temps. Le long-métrage «Saraband», d'Ingmar Bergman, sera projeté jeudi soir. Il sera suivi d'un débat en présence d'un conseiller conjugal. ♦ «Saraband», jeudi 29 janvier, 20 h, au **Zinéma**, rue du Maupas 4, Lausanne

Tabac: thyroïde en péril

GROSSESSE. Fumer alors qu'on est enceinte peut engendrer des modifications des hormones produites par la glande thyroïde de la mère mais aussi du bébé. Avec, pour conséquence, une augmentation du risque de fausse couche, de naissance prématurée et d'un mauvais développement neurologique de l'enfant, selon des chercheurs anglais qui ont analysé des prélèvements de cordons ombilicaux. Ces changements hormonaux sont toutefois réversibles si la mère arrête le tabac.

Bien-être

♦ **Par Jannick Grin**, diététicienne diplômée



Alimentation et dépression

Les dépressions constituent, avec les cas de démence, les maladies psychiques les plus fréquentes à l'âge adulte. Elles se caractérisent par des troubles de l'humeur, une humeur morose et sans joie, des sentiments de culpabilité, la tristesse, le manque de tonus et l'impression d'une vie vide de sens.

♦ **Mais l'alimentation a-t-elle un rôle à jouer?** Certainement! Car, en effet, une alimentation équilibrée et variée permet d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner correctement.

♦ **Un apport suffisant en substances nutritives essentielles**, particulièrement en vitamines et en glucides (ceux-ci stimulent la production de l'«hormone du bonheur», la sérotonine), est une condition indispensable à notre bien-être.

♦ **Ce sont surtout les vitamines** du groupe B qui contribuent au métabolisme nerveux. Différentes études montrent une relation claire entre un apport insuffisant en acide folique (vitamine B9) et la survenue d'états dépressifs.

♦ **Mangez donc beaucoup de légumes**

verts, de choux, de légumineuses et de pain complet. Ils sont riches en acide folique!

♦ **Le chocolat est-il un aliment antidépresseur?** La sérotonine, la caféine et le sucre contenus dans le chocolat compensent la baisse du taux de sérotonine, fréquente lors de dépression. De plus, le chocolat, par sa composition en méthylxanthines (substances chimiques toniques ayant des actions psycho et cardio-stimulantes), est un stimulant qui permet de combattre un petit moment de dépression ou de fatigue... Mais il ne va pas être l'aliment miracle pour le traitement de la dépression! Sa teneur importante en graisses nous oblige à le consommer avec modération et plaisir.

♦ **Manger sainement** a, en effet, beaucoup d'effets positifs sur nous. ♦