

ELLE

PHÉNOMÈNE
POURQUOI LES JEUNES
SE PASSIONNENT
POUR LES TESTS ADN

ENQUÊTE
LE RETOUR
DES VEUVES CLAIN
**LES DIABOLIQUES
DE DAECH**

DÉCO
RÉENCHANTER
SA MAISON
SANS
SE RUINER

**ADDICTIONS
ET RENAISSANCES**
LA POP STAR SIA
NOUS MONTRE ENFIN
SON VRAI VISAGE

Deva
CASSEL
LA NOUVELLE MUSE
DE LA MODE
ITALIENNE

Société
PLUS RICHE, MOINS NORMÉE
**SE RÉINVENTER
UNE SEXUALITÉ
BIEN À SOI**
LE LIVRE QUI NOUS LIBÈRE

CMI
FRANCE

L 14149 - 3920 - F: 2,50 €



HEBDOMADAIRE 5 FEVRIER 2021 FRANCE METROPOLITAINE 2,50 € A. 5 € / AND. 3 € / BEL. 2,90 € /
CAN. \$ 16,50 (DND) / CH. 4,00 (TS) / D. 5 € / ESP. 4 € / GR. 5 € / IT. 4 € / UK. 2,90 € / MAR. 40 MAD / NL. 5,20 € / PORT. COM. 4 € / TUN. 10 TND /
ANTILLES A. 6 € / GUY. \$ 5 € / BELGIQUE A. 7 € / POLY A. 9,00 XPF / POLY S. 5,50 XPF / N.C.A.L.A. 18,00 XPF / N.C.A.L.S. 5,30 XPF

elle.fr

5 FÉVRIER 2021

UN CORPS EN HIVER

REPAS TROP RICHES, MÉTÉO FRAÎCHE ET MORAL EN BERNE...
LA SAISON, PEU PROPICE À LA LÉGERETÉ, L'EST MOINS
QUE JAMAIS CETTE ANNÉE. COMMENT SE REDONNER
DE L'ÉLAN EN DOUCEUR ? PAR ALICE ELIA ET CATHERINE ROBIN

« En 2020, on va dire que j'ai tiré le rideau un peu plus tôt que les autres années... »

Quand on lui demande comment ça va avec son corps, Héléna, 38 ans, sourit. « Disons que j'ai sorti la doudoune très tôt, alors que les températures étaient encore clémentes. Mais j'avais besoin de ne plus me soucier de mon apparence, de disparaître sous mon étre don ambulant, qui me réchauffe autant qu'il me protège. » Caroline, elle, a le sentiment d'avoir traversé 2020 en mode aveuglement maximal. Le traditionnel combo de saison, à la différence près que cette année a ressemblé à un hiver sans fin. Donc j'avoue qu'en ce moment croiser un miroir est un peu douloureux, sans même parler d'essayer de rentrer dans un vieux jean. »

Moment du repli (en raison du froid) et du « rempli » (par les excès nutritifs des fêtes), l'hiver a cette fois des accents plus intenses. Non en raison du froid que le réchauffement climatique semble tiédir décennie après décennie. Mais plutôt à cause de la désespérante année écoulée qui non seulement nous a privés de printemps, mais nous a aussi poussés, bon gré mal gré, à remettre un peu plus précocement notre corps aux oubliettes. Privée de mouvement, emmitouflée sous des tenues de protection, notre enveloppe est devenue une menace autant qu'un refuge, ce qui est accentué encore un peu plus au cœur de la saison froide. « Notre rapport à notre corps change en hiver, explique le philosophe Fabrice Midal. On fait moins de sport, on a moins d'occasions de s'apprêter, de sortir. Le confinement a rendu les choses encore pires. Mais le corps n'est pas seulement ce qu'on fait de lui, il est aussi le champ de notre présence au monde. Il faut se méfier de l'idée selon laquelle, en se laissant aller, on va être mieux ! C'est rarement le cas... »

Soumise aux aléas de l'existence, et notamment à l'état de notre psychisme, notre carcasse tangue aussi au gré des saisons, nous rappelant que, dans une certaine mesure, nous sommes des animaux comme les autres. « J'ai toujours été fasciné par les transformations que subit le vivant lorsque le froid s'installe et que la neige recouvre le sol : l'état de léthargie dans lequel entrent certains animaux, l'abaissement de leur température corporelle, le ralentissement de leur rythme cardiaque, observe le psychiatre Serge Marquis. Et ce n'est pas parce que l'hiver arrive que le corps se tait. Le contenu de son discours change, c'est tout. Le mettre de côté serait une erreur. Il faut, au contraire,

être à son écoute : que dis-tu ? Que veux-tu ? Qu'attends-tu ? Les réponses se trouvent probablement du côté des mots "cholesterol", "ralentissement" et "repos"... »

Que dire néanmoins de celles et ceux qui vivent la période hivernale comme un moment de répit où l'on délaisse son corps parce que les injonctions à paraître sont moins pressantes ? « L'hiver, avec la diminution de l'ensoleillement, un rythme de vie qui s'adapte à des journées plus courtes et une exposition de notre corps aux autres moins présente, est effectivement une période durant laquelle nous sommes moins sous pression,

reconnait Cyril Gauthier, médecin nutritionniste et membre du collège scientifique de la fondation Ramsay. L'image que renvoie notre corps dans la société est moins obsédante et nous impose moins de contrôle. Il semble exister une pause psychique pour certaines personnes. A contrario, pour celles qui sont inscrites dans une démarche de perte de poids, cette saison est souvent ancrante, car pouvant être synonyme de difficultés à maintenir son poids, donc son image. L'alimentation se modifie, et culturellement devient plus riche. L'hydratation diminue de manière significative. L'activité physique est souvent spontanément moins présente, ce qui, en ce moment, avec la fermeture des salles de sport, est un phénomène encore plus criant. De fait, la difficulté de maintenir l'activité physique est très perturbante pour certains, car celle-ci a parfois aussi pour fonction d'évacuer une charge émotionnelle importante. À défaut, cette dernière peut parfois générer des prises alimentaires compulsives très malvenues. » Un exemple parmi d'autres des conséquences d'un corps empêché, forcé à l'inaction et contraint au retrait de la vie sociale et affective. Malgré tout, cette mise au repos de nos enveloppes charnelles, telle une mise en jachère, n'est pas forcément uniquement synonyme de laisser-aller. « J'aime beaucoup ce mot "jachère" : "état d'une terre à laquelle on ne fait pas porter de récolte pour lui permettre de s'enrichir". C'est une forme d'antidote », suggère Serge Marquis. De quoi, peut-être, voir l'hiver sous un meilleur jour, et profiter de ce qu'il en reste pour préparer sereinement le retour du printemps ? **C.R.**

Retrouvez l'intégralité de l'interview de Serge Marquis sur elle.fr

PAR ICI, LE PRINTEMPS !

Astuces énergisantes et jokers détox, nos solutions pour retrouver un entrain qui fait du bien.

SE METTRE À L'ISHNAN

Cette pratique ayurvédique consiste à se brosser le corps à sec, avant de s'enduire d'huile de coco ou de sésame, puis de finir par une douche froide stimulante. « Hyper revigorant, anticellulite et antiodyséhydratation », résume Claire Nuy, cofondatrice du label holistique Atelier Nubio. Si l'idée d'une douche glacée vous semble bien raide, contentez-vous, comme le suggère la D^{re} Valérie Leduc, auteure de « La Médecine de la beauté » (éd. Seuil), de passer le jet des chevilles au bas du dos, où se trouvent les glandes surrénales, qui sécrètent, entre autres, les hormones de l'action et de la stimulation (dopamine, cortisol). Pêche instantanée et garantie. ○ ○ ○

PHOTO: FRANÇOIS KRINGS / DAMA; ÉDUICTION: VALÉRIE PARRA & GÉORGIA KISSKOVA

SENTIR LE SOUFRE

Les choux, les œufs, la volaille... ont pour point commun de contenir de bonnes quantités de ce minéral « idéal pour s'alléger et se booster puisqu'il soutient les fonctions dépuratives du foie, lutte contre la fatigue, favorise la production de kératine (pour des cheveux et ongles healthy) et de collagène (pour une peau ferme notamment) », énumère la D^{re} Leduc.

SAVOIR BOIRE

S'hydrater est un bon réflexe détox... à condition de le faire au bon moment. Après un repas riche, on croit bien faire en buvant une tisane : erreur. « Prise juste après avoir mangé, elle dilue au contraire les suc digestifs, explique la naturopathe Aurélie Canzoneri (@aurelie.canzoneri). Mieux vaut donc la boire plus tard (au minimum une heure après) ou, mieux, s'hydrater plus tôt (trente minutes avant) pour créer un petit effet de satiété et stimuler la production d'enzymes digestives. »

UPGRADER SON PETIT DEJEUNER

Relancer son métabolisme, oui, fatiguer l'organisme avec des aliments qui pèsent, non. Rapide et bienfaisante, la recette de breakfast idéale selon Aurélie Canzoneri : des graines de chia broyées au mixeur (sources de protéines, d'oméga-3 et de fibres rassasiantes) et du lait végétal, auxquels on ajoute des fruits, un peu d'huile de germe de blé riche en vitamines B et en tyrosine stimulantes, et de la cannelle qui régule la glycémie.

APPUYER SUR RESET

La sédentarité accroît la constipation. Pour donner un coup de balai, essayez la recette SOS d'Aurélie Canzoneri. Buvez à jeun ou réveillé un demi-verre d'eau chaude (pas brûlante) avec une cuillerée à café d'huile d'olive (lubrifiante), quelques gouttes de citron (qui stimule la sécrétion de bile) et une cuillerée à café de poudre de spiruline (détox).

SE FAIRE DES FLEURS

Pour retrouver de bonnes habitudes sans se flageller, les remèdes floraux (sur le principe des fleurs de Bach) sont idéaux, pour peu que l'on y soit réceptif. « Ils aident à trouver la motivation en soi, en travaillant sur le bien-être et la confiance », analyse la Californienne Alexis Smart (@alexissmartflowerremedies), qui a créé ses propres formules. À raison de quatre gouttes sous la langue quatre fois par jour, son élixir My Personal Assistant lutte contre la démotivation, la procrastination, et peut aider à retrouver (ou à garder) une routine sportive. Parfait notamment pour les lundis de reprise difficiles.

My Personal Assistant, 42 \$ (35 € environ). alexissmart.com

SE METTRE AU SKYR

Ce fromage scandinave, plus protéiné, moins gras mais aussi gourmand que le yaourt grec, et surtout « fermenté, donc riche en bonnes bactéries pour le microbiote intestinal », dixit Claire Nouy, fait, avec une touche de miel, une excellente base pour un petit déjeuner ou un goûter qui rassasie sans plomber.

EN VENIR AUX MAINS

Imparable pour dégonfler, le drainage lymphatique a le vent en poupe. Il n'est pas rare que, dès la première fois, on rentre plus facilement dans son jean. « En cinq séances bimensuelles, on lutte efficacement contre la rétention d'eau et on chasse les graisses du ventre », explique Morgane Patemoister, cofondatrice du Drainage Center à Paris, où l'on pratique la méthode de la Brésilienne Renata Franca. On peut aussi, en cas de digestion poussive, réaliser le geste décrit par la pro pour stimuler l'estomac et l'intestin ascendant : poser index, majeur et annulaire sur le ventre, deux doigts au-dessus du nombril, et effectuer de mini-cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Répéter la manœuvre deux doigts en dessous du nombril. 170 € la séance, 790 € les 10. À domicile ou au Drainage Center, 28, rue d'Hauteville, Paris-10^e.

CONNAÎTRE LE BON RACCOURCI

En cas de difficultés à se secouer (ou de journées overchargées), on peut miser en mode express sur le Bird Dog. Recommandé par la professeure de yoga américaine Sarah Regan, cet exercice complet permet de renforcer les abdos, les fessiers et le dos, d'assouplir les hanches verrouillées par le télétravail, et d'entretenir l'équilibre. À quatre pattes, lever simultanément à l'horizontale le bras gauche et la jambe droite, rester le temps d'une respiration, puis passer à l'autre côté. Continuer en alternant un côté, puis l'autre.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

Vous avez réussi à vous motiver pour un petit entraînement at home ? « Pensez à mettre une brassière (personne ne vous voit) pour porter votre attention sur le nombril, bien collé contre la colonne vertébrale, pour décupler l'effet de la séance, renforcer le périnée et protéger les lombaires », suggère Claire Nouy.

RESPIRER... ET PLUS SI AFFINITÉS

Parce qu'on ne sort pas assez et que, de toute façon, cela ne s'effectue pas (ou peu) sans masque, Susan Oubari, créatrice du studio Breathe in Paris, livre sa méthode pour s'oxygéner et se détresser en trois minutes. « Chaque matin, au lever, ouvrez la fenêtre. Le poids du corps bien réparti sur les pieds posés côte à côte, le buste et la tête droits, le regard vers l'avant et les bras tendus vers le sol, paumes ouvertes vers l'extérieur, inspirez profondément par la bouche et appréciez l'ouverture de votre poitrine. Expirez en poussant un grand soupir. Prenez une autre grande inspiration en élevant vos bras vers le haut et imaginez le lien que vous créez entre vous et la journée qui vous attend. Expirez vous inquiétez ou vos craintes en baissant les bras. À la troisième inspiration, les bras le long du corps et les paumes en direction de la fenêtre, prenez conscience de vos pieds sur le sol. Puis expirez toutes les tensions. Enfin, revenez à une respiration naturelle par le nez et, pendant une minute, visualisez des racines s'enfonçant de vos pieds vers le sol, vous ancrant dans la terre. À ce stade, la plante de vos pieds commence à picoter, vos jambes à devenir molles, signe que vous êtes détendue. Vous

inspirez ce dont vous avez besoin, vous expirez pensées négatives, colère, tristesse... Pour finir, inspirez profondément et placez les paumes de vos mains sur le cœur. Plus vous ferez cet exercice, plus il vous sera facile de le reproduire rapidement et n'importe où. ■

5 FÉVRIER 2021

PHOTO: TOMASUNDQVIST - REAGUSTION/ASTRIDOCE | MAKEUP: GURKANER THOMANN | MODEL: MANNINGANT

☯☯
**CE N'EST PAS
 PARCE QUE L'HIVER
 ARRIVE QUE
 LE CORPS SE TAIT.
 LE CONTENU
 DE SON DISCOURS
 CHANGE, C'EST
 TOUT. LE METTRE
 DE CÔTÉ SERAIT
 UNE ERREUR.**

☯☯
 SERGE MARQUIS,
 PSYCHIATRE