



## (Bien-être)

### S'étirer après la sieste, c'est si bon!

**En quelques secondes seulement, ça revigore, ça détend et bien plus encore!**

PAR STEPHANIE MARÉCAUX

**C**e réflexe est une réaction très instinctive que l'on retrouve chez les mammifères. S'étirer après la sieste permet de « nettoyer » le corps, mais n'a rien à voir avec l'étirement pratiqué par le sportif. « Il s'agit tout d'abord d'une contraction intense de tous les muscles du corps, précise le Dr Lionel Coudron\*, responsable de l'Institut de yogathérapie, à Paris. Plus puissants que les muscles antérieurs (à l'avant du corps), les muscles postérieurs (à l'arrière du corps) entraînent une extension du corps en arrière. Si bien que les muscles avant, tout en se contractant, vont s'étirer et s'allonger. Après cet autoagrandissement, il se produit un profond relâchement réflexe. »

**Une étape hyper vivifiante!** Durant la sieste (ou le matin au réveil), les muscles sont engourdis, refroidis, et même rétractés. La contraction musculaire permet de lutter contre l'effet d'apesanteur. Elle contribue aussi à faire remonter la température du corps et à améliorer la circulation sanguine. Une façon rapide de remettre tout le corps en marche!



**Puis la détente s'installe...** Pendant la décontraction, l'organisme produit des endorphines, les hormones du bien-être. L'étirement suivi d'un bâillement (associé à une longue respiration) libère aussi le diaphragme, ce qui apaise le corps et le mental. « Les deux parties du système neurovégétatif sont activées. On rallume le "moteur" en stimulant le système sympathique et on améliore notre faculté à débrayer par la stimulation du parasympathique », résume Lionel Coudron.

**Comment s'étirer?** Allongée ou debout, entrelacez les doigts et portez les bras au-dessus de la tête. Inspirez en poussant les mains et en tirant un peu vers l'arrière. Bloquez votre respiration pendant quelques secondes, puis relâchez. Ouvrez grand la bouche pour provoquer le bâillement (il fait partie de l'étirement!). Bâiller augmente aussi la sécrétion lacrymale pour éviter que la lumière du jour n'agresse les yeux.

\* Auteur de « La yoga-thérapie », éd O Jacob | www.idyt.com

Bons Plans

#### DÉTENTE AU BOUT DES DOIGTS!

Besoin de soulager un mal de tête, évacuer un coup de pompe ou décharger son corps des toxines? Ce petit carnet de bord, agrémenté d'illustrations ludiques, est parsemé d'exercices, astuces et conseils. Pour optimiser les trente auto-massages, l'auteur, spécialisé en médecine douce, livre également quelques ordonnances aroma et homéo.

• « Mes petits auto-massages bien-être », du Dr Luc Bodin, Bloc-notes Santé, éd. Jouvence, 8,50 €.



### L'éthylotest bientôt obligatoire

À partir du 1<sup>er</sup> juillet 2012, l'éthylotest devient obligatoire dans chaque véhicule terrestre à moteur\*. Heureusement, nos confrères d'«Auto Plus» pensent à tous les conducteurs et proposent une offre exceptionnelle de deux éthylotests pour 1€ seulement, soit deux éthylotests pour

le prix d'un, en plus du magazine. Ces éthylotests possèdent la norme NF, sont valables 24 mois et sont fabriqués en France. Attention! Offre disponible chez tous les marchands de journaux avec le magazine «Auto Plus», du 11 au 24 juin seulement.

\* à l'exclusion des cyclomoteurs

PHOTOS ORÉDIA, D.R.