

1€  
1,40

N° 1515 du 9 au 15 novembre 2015  
maximag.fr

# Maxi

Se sentir bien  
plus détendue  
Apprenez  
à mieux  
respirer



**RESTER  
JEUNE ET  
EN FORME**  
avec les huiles  
essentielles

**UN SOURIRE ÉCLATANT**  
Irrésistibles, les nouveaux  
rouges à lèvres

**CHANGER DE VIE,  
C'EST POSSIBLE !**  
Témoignages et conseils  
d'expert pour y arriver

**EXCLUSIF !**  
Nos lectrices  
ont rencontré  
la ministre  
de l'Éducation

**Soupçonnés à tort  
de maltraitance**  
« On nous a enfin  
rendu notre bébé !



**GÉNOISE,  
CHANTILLY,  
PÂTE À  
CHOUX...**

*Tout pour réussir*  
**14 desserts  
inoubliables !**  
avec nos leçons filmées

Belgique 1,60 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 CHF - Allemagne 3 € - Espagne 1,90 € - Grèce 2 € - Italie 2 € - Luxembourg 1,60 € -  
Maroc 20 MAD - Portugal 1,80 € - Tom A 650 FCFP - Tom B 280 FCFP - Tunisie 2,30 TND - Canada 4,95 \$ CAD

BAUER  
MEDIA  
FRANCE

M 03322 - 1515 - F: 1,40 €



# Pour vous détendre et gagner en bien-être

## Apprenez à mieux respirer

Embarquée dans le rythme effréné du quotidien, on ne prend pas assez le temps de respirer. Or, c'est essentiel pour faire face au stress. Les conseils d'**Alexis Le Cornec**, formateur en cohérence cardiaque et méditation aux thermes d'Allevard\*.

**C**'est le geste le plus naturel qui soit : pas besoin d'y penser pour respirer. Et pourtant, plus vous êtes stressée, plus la respiration va se raccourcir et se limiter à la poitrine. Tout le contraire des bébés, qui respirent naturellement en gonflant le ventre. Impossible de les imiter en permanence en se forçant à respirer par le ventre, c'est trop compliqué. En revanche, il existe des petits exercices pour retrouver une respiration plus ample et plus calme. À la clé : un état de détente bénéfique pour tout l'organisme.

\*Auteur du site [Internet-la-pleine-conscience.net](http://Internet-la-pleine-conscience.net).

### Adoptez le bon rythme

**Le plus simple, si vous souhaitez prendre le temps de souffler un peu, c'est d'essayer la cohérence cardiaque.**

Cette manière de respirer est facile à adopter. L'idée ? Inspirer sur 5 secondes, puis expirer sur 5 secondes. C'est le bon rythme, qui permet de réguler sa fréquence cardiaque et d'équilibrer le système nerveux sympathique (celui de l'action, qu'on sollicite en permanence) et le système nerveux parasympathique (celui de la détente, de la récupération). Les effets sur l'organisme sont immédiats : baisse de la tension artérielle, relâchement musculaire, baisse du taux de cortisol (l'hormone du stress). En adoptant cette respiration, ne serait-ce que 3 ou 4 fois par jour, pendant au moins 5 minutes, vous permettez à votre organisme de récupérer et de ne pas être toujours « à fond ». Une bonne parade pour éviter de se laisser user par le stress du quotidien. N'attendez pas d'être sous pression, essayez plutôt de caler vos



5 minutes de respiration à des moments faciles à prendre : avant de vous lever le matin dans votre lit, au bureau avant de sortir déjeuner le midi, dans les transports en rentrant le soir, etc. Et pour vous aider à trouver le bon rythme, n'hésitez pas à utiliser une application dédiée à la cohérence cardiaque sur votre smartphone, gratuite sur iPhone et Android (*voir ci-dessous*).

### Du côté des applis

-  **RespiRelax** vous permet de retrouver calme et détente rapidement.
-  **Respi 5/5** propose une respiration abdominale posée et contrôlée.





Respirer profondément et calmement permet de réguler sa fréquence cardiaque et, ainsi, de réduire son stress.

## Faites le plein d'oxygène plusieurs fois par jour

Entre un mode de vie plutôt sédentaire et un quotidien mené à 100 à l'heure, on se retrouve bien souvent sous-oxygénée.

Le cerveau, tout comme nos muscles et nos autres organes, a besoin d'oxygène pour bien fonctionner. Et pour bien s'oxygéner, il faut respirer... à pleins poumons. Tout le contraire de la respiration saccadée qu'on adopte souvent face à ce rythme trépidant. N'attendez pas de profiter d'une balade en forêt ou en bord de mer pour faire le plein d'oxygène. Même dans la rue, chez vous ou au bureau, dès que vous y pensez, respirez 3 fois de suite en essayant de remplir à fond vos poumons, puis de les vider au maximum, ce qui est souvent le plus difficile (l'expiration longue est aussi importante que l'inspiration). Vous vous sentirez tout de suite plus relâchée, mais aussi plus vive et plus dynamique, comme si vous aviez rechargé vos batteries.

**65%**  
des Français déclarent mal respirer.

L'environnement (pollution, chaleur...) est cité comme la cause principale de ces difficultés. Seuls 8 % d'entre eux reconnaissent que le stress et les angos ont aussi un impact sur leur respiration.

Source : étude Ifop-Respir'Activ, 2010.

## Soyez attentive à votre souffle

**L'objectif numéro un, c'est d'abord de se débarrasser des blocages physiques ou psychologiques qui nous empêchent de bien respirer. Parmi eux, importante source d'oppression : le stress.**

La méditation en pleine conscience est un formidable outil pour lutter contre le stress. Elle utilise la respiration comme un outil pour se recentrer sur ses sensations et sur le moment présent. Assise ou allongée, essayez de vous concentrer uniquement sur les sensations liées au souffle : l'air qui entre par les narines et qui en ressort, le ventre ou la cage thoracique qui se soulève et s'abaisse, etc. Attention, il ne s'agit pas de chercher à modifier votre respiration, juste de l'observer et de la ressentir, telle qu'elle est. Dès que votre esprit vagabonde, essayez de le ramener à ces sensations, encore et encore. Cet exercice de pleine conscience apporte une grande sensation de calme et permet de reconnecter la tête avec le corps, gage de bien-être. Pour vous aider à tenir de plus en plus longtemps cet exercice, l'idéal reste de suivre des cours ou un stage de méditation (ou de certaines formes de yoga qui mettent l'accent sur la méditation) avec un professionnel, pour se familiariser

avec la discipline. Ensuite, vous pouvez vous appuyer sur des applications mobiles qui proposent des méditations guidées (voir ci-dessous) pour ancrer cette pratique dans votre quotidien, par exemple chaque jour avant de dormir ou à l'heure de votre pause déjeuner. À long terme, vous parviendrez à élargir cette attention à toutes les autres sensations corporelles. Les études montrent que méditer 30 minutes par jour a de réels impacts sur la santé : diminution du stress, du risque cardiovasculaire ou d'inflammation, amélioration de la concentration, etc. Si vous ne parvenez pas à dégager assez de temps, essayez de commencer par 5 minutes, puis 10, tout en sachant que plus vous pratiquerez longtemps, plus vous ressentirez les bienfaits rapidement.

### Du côté des applis

- 
**Méditer avec Christophe André** propose des séances de méditation guidée.
- 
**Pleine Conscience** contient 6 méditations guidées de 3 à 30 minutes.
- 
**Petit Bambou** offre plusieurs exercices simples de relaxation.

## Trois petits exercices simples de respiration

- ✓ Pour s'endormir plus facilement.** Essayez d'inspirer sur 3 secondes, puis d'expirer sur 3 secondes. En respirant à ce rythme, vous activez en effet fortement le système nerveux parasympathique, celui de la relaxation, qui favorise l'endormissement. Si vous sentez votre esprit partir, essayez de ramener toute votre attention sur la respiration.
- ✓ Avant une réunion ou un rendez-vous stressant.** Adoptez la cohérence cardiaque en régulant votre rythme respiratoire pendant 2 à 5 minutes sur 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration. Cette respiration lente et calme vous permettra de faire redescendre le niveau de stress.
- ✓ Pour se calmer quand la pression monte.** Vous sentez l'angoisse (ou la colère) qui monte ? Si vous le pouvez, isolez-vous et accordez-vous 2 ou 3 minutes de respiration abdominale. Assise ou debout, posez les mains sur votre ventre. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler (la poitrine ne doit pas se soulever), puis expirez lentement par la bouche pour bien vider tout l'air du ventre et des poumons. C'est automatique : l'énerverment retombe.



Photos : iStockPhoto, iStock, EPF

Par Laura Chatelain