TOP SANTÉ - N°355 - AVRIL 2020

TOP Santé

AVRIL 2020 - N° 355 WWW.TOPSANTE.COM

Ma santé au naturel

NUTRITION, MASSAGES, YOGA...
UN PROGRAMME **ANTI-ÂGE** SUR MESURE

EXCELLENT POUR LE CŒUR, LE CERVEAU... ET LA LIGNE

LE BON GRAS C'EST LA VIE !

- Comment le consommer sans excès
- Pourquoi il donne de l'énergie
- Quels sont les meilleurs aliments

ACTU
FAUT-IL VRAIMENT ARRÊTER DE MANGER DE LA VIANDE ?

TÉMOIGNAGE
«Pourquoi j'ai donné un rein à mon frère»

SILHOUETTE
6 CRÈMES AMINCISSANTES au banc d'essai

DANS MA CUISINE
Comment éliminer les polluants

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE
La révolution des biothérapies

1 FRANÇAIS SUR 3 TOUCHÉ

EN FINIR AVEC LES ALLERGIES RESPIRATOIRES

- ACARIENS, POLLENS, MOISISSURES... COMMENT LES ÉVITER ?
- L'IMMUNOTHÉRAPIE, UN TRAITEMENT DE POINTE

REWORLD MEDIA

L 15911 - 355 - F: 2,90 € - RD

BEL : 3,20 € - ESP : 3,50 € - GR : 3,50 € - DOM S : 3,90 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,50 € - LUX : 3,20 € - PORT CONT : 3,50 €
CAN : 4,50 $CAN - GB : 2,95 £ - MAR : 33 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 FS - TUN : 10 DTU

LES MÉTHODES NATURELLES POUR RAJEUNIR

L'important n'est pas notre nombre d'années mais la façon dont nous les traversons. Il existe, aujourd'hui, des méthodes naturelles pour bien vieillir. Cultiver les bonnes énergies, adopter une alimentation et un mode de vie adéquats, se mettre aux massages et au yoga : voici notre programme anti-âge.

PAR INGRID BERNARD

Ce que vous faites aujourd'hui aura des répercussions dans dix, vingt, trente ans », aime à rappeler Anne-Victoria Fargepallet, naturopathe. Il est important de veiller à son capital santé dès la plus tendre enfance, *« pour ne pas l'abîmer en commettant trop d'erreurs tout au long de sa vie. »* Mais il n'est jamais trop tard pour se prendre en main. *« Tout est réversible »,* assure la naturopathe. Il suffit de prendre conscience que de petits gestes du quotidien peuvent améliorer la qualité de notre vie. *« Il est important d'étudier le corps dans son ensemble. »* Le vieillissement n'est pas que physique, il est aussi mental, psychologique… *« Cultiver notre énergie vitale est l'une des clés pour rester jeune plus longtemps. Elle permet de nous autoguérir en permanence. Si notre énergie vitale baisse, notre immunité décline elle aussi. »* L'enjeu est de trouver un équilibre pour rester bien dans son corps et dans sa tête. Mais alors quelles sont ces clés pour « bien vieillir » ? Réponses…

Nos experts

ANNE-VICTORIA FARGEPALLET
naturopathe.

SYLVIE LEFRANC
spécialiste du yoga facial.

NATHALIE MOREL
praticienne en massages bien-être au Cabinet Bien-être à Toulouse.

PASCAL DOUEK
médecin du sport et micro-nutritionniste.

Les massages ANTI-ÂGE

« Deux des massages bien-être asiatiques issus de la médecine chinoise sont reconnus pour leur efficacité dans le domaine de l'anti-âge », assure Nathalie Morel, praticienne en massages bien-être à Toulouse. Il s'agit du facial japonais et du lifting 3D.

Le facial japonais

C'est un massage complet du visage, du cou, des bras et de la tête. Il se compose d'une multitude de manœuvres manuelles : lissages, accupressions, drainage, pincements... Le but ? *« Rendre au teint son éclat, lisser les rides et redonner du tonus à la peau. Les mouvements améliorent la circulation énergétique, éliminent les toxines et estompent les signes de fatigue »,* précise la spécialiste.

Quels sont les effets de ce soin ?

L'un des objectifs de ce soin est de prévenir et de diminuer les rides mais aussi de libérer le visage des crispations. Plus globalement, il vise à *« améliorer la circulation énergétique, éliminer les toxines et redonner de l'éclat à la peau, stimuler et raffermir, chasser la fatigue du regard et du visage. »* Les mouvements permettent aussi de tonifier et d'évacuer les tensions de la mâchoire et de détendre la nuque.

À noter : *ces massages sont proposés en séance individuelle ou, mieux, en cure de six séances pour un résultat durable.*

Le lifting 3D

Créé par Hidemi Morimasa, praticienne japonaise reconnue, le lifting 3D est un massage liftant du visage en trois dimensions. *« Ce soin offre l'avantage de lifter le contour du visage, de repositionner les muscles, mais aussi de corriger la posture,* précise Nathalie Morel. *Il agit positivement sur les muscles du visage, qui retrouvent ainsi leur place initiale. Ensuite, elle en redessine les contours. »* Cette technique agit donc sur le visage mais également sur le dos et le décolleté. *« Lorsque notre dos est fatigué et contracté, le corps penche vers l'avant, le buste plonge, ce qui accentue le relâchement du visage. C'est pourquoi ce soin unique apporte une attention particulière sur ces zones pour corriger la posture, permettre une prise en charge globale, et maintenir un résultat à long terme. »*

Quels sont les effets de ce soin ?

Le lifting 3D vise à corriger la posture et à favoriser le relâchement des muscles du dos. *« Grâce à ce soin, le port de tête est plus harmonieux, la peau apparaît naturellement rajeunie, liftée et raffermie »,* affirme Nathalie Morel.