

# Bon à savoir

## Conseils vitalité

Sur cette double page, vous trouverez des informations utiles concernant le thème de notre dossier, y compris des conseils pour vos lectures et deux citations de personnalités célèbres.

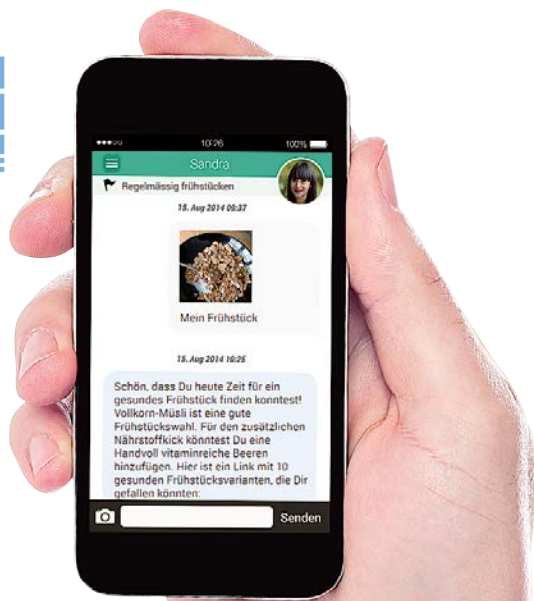
### Maigrir plus facilement

Un coup de pouce électronique! Perdez durablement du poids à l'aide d'experts qualifiés; directement via des applications smartphone.

Oviva pour iPhone et Android est partenaire de Vista depuis longtemps, car elle tient ses promesses. Elle propose un journal alimentaire basé sur des photos, ainsi qu'une évaluation de l'activité physique quotidienne. L'utilisateur photographie ses repas avec son smartphone et une diététicienne lui fournit chaque jour des conseils personnalisés par mail. Plus besoin de compter ses calories ni de saisir ses aliments! Même les personnes diabétiques peuvent recevoir un conseil grâce à cette application.

La qualité de conseil est garantie par des médecins renommés, diététiciens diplômés, spécialistes du sport et physiothérapeutes. Ces derniers vous conseillent en matière d'activité physique, de relaxation et d'alimentation. Vous parvenez ainsi à intégrer de petits changements dans votre quotidien pour un mode de vie plus sain et retardez les effets du vieillissement.

L'application est facile à installer. Il suffit de suivre ce lien: <http://oviva.com/ch/vista>. Vous y trouverez des informations importantes.



### Conseils pour plus d'énergie

#### Rythmes endiablés, mélodies entraînantes

Son, rythme et musique ont des effets sur le corps et l'esprit; tantôt de façon subtile et imperceptible, tantôt avec vivacité et effet immédiat. Vous savez certainement depuis longtemps quels rythmes et mélodies déclenchent un regain d'énergie chez vous. Immergez-vous dans cet univers acoustique chaque fois que vous avez besoin de plus de vitalité.

#### Eau chaude

Boire plus d'eau: les magazines dédiés à la santé nous le rappellent presque chaque jour. Mais rares sont les sources qui précisent s'il faut privilégier les boissons chaudes ou froides. Beaucoup d'entre nous ignorent qu'en Inde notamment, un verre d'eau tiède ou chaude est un moyen efficace pour chasser la fatigue.

#### Ouvrir les canaux énergétiques

Riche d'un savoir millénaire en matière d'énergies corporelles, la médecine orientale a également intégré des exercices physiques appropriés. Yoga, qigong ou taiji permettent de renforcer efficacement les flux énergétiques grâce à des mouvements et des exercices de respiration.

#### Allez vous promener

Activez votre flux énergétique en vous promenant au grand air. 15 minutes suffisent. Il est recommandé aux personnes travaillant assises de se lever de temps en temps pour se dégourdir les jambes, également pour favoriser la circulation sanguine dans les jambes.

#### La force par la méditation

Un air de contradiction: la méditation profonde, qui consiste à concentrer son attention sur la respiration, permet de renouveler les énergies mentales et, ainsi, les énergies corporelles. Chez les pratiquants avancés, l'énergie peut notamment se traduire par des chaleurs ou des contractions musculaires involontaires.



Photo: © BillionPhotos.com, Fotolia.com

### Organisez votre temps libre

Votre agenda professionnel est clairement structuré et rempli jusqu'à la dernière minute? Vous ne pouvez vous empêcher de remplir votre temps libre avec des rendez-vous qui ne laissent plus de place à la nouveauté? Vous investissez toute votre énergie dans votre travail au point d'être lessivé? Réapprenez à profiter de votre temps libre. Il doit y avoir de la place pour la flânerie, les bavardages, les jeux ou simplement pour la rêverie «exclusivement» reposante.

## A lire

### Les clés de l'équilibre

M. Wäfler, M. Jaquet, S. Hochstrasser  
 Pourquoi vouloir perdre du poids? Telle est la question que pose d'entrée de jeu le nouvel ouvrage de la Société Suisse de Nutrition SSN intitulé «Les clés de l'équilibre – Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie». Sur 136 pages, ce guide dispense des connaissances, des suggestions et des idées sur l'alimentation, l'activité physique et la détente. Il invite le lecteur à une réflexion sur les motivations personnelles qui le poussent à vouloir perdre du poids et oriente sa recherche individuelle d'une alimentation à la fois plaisante et équilibrée et d'un mode de vie sain. 1<sup>re</sup> éd. 2014. CHF 19.60/CHF 15.70 pour membres SSN). Commande: par shop en ligne <http://www.sge-ssn.ch/fr/shop/>, par e-mail [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch) ou par téléphone 058 268 14 14.



### Le régime de détoxification

#### Nettoyez tout le corps et vivez sans toxines

B. Jensen  
 De nombreuses années de recherches ont permis au Dr Jensen de collecter de précieuses informations et méthodes pour conserver une santé optimale tout au long de sa vie. Par des principes alimentaires simples et un régime majoritairement végétarien, on peut nettoyer tout le corps et découvrir une vie sans toxines: finis les ulcères, catarrhe, maux de têtes ou encore problèmes musculaires! CHF 16.10.



### Les cures de santé

#### Régénération et détoxification, l'exemple de la cure de raisin

C. Vasey, J. Brandt  
 Cures de raisin, de citron, de sirop d'érable, monodiètes de pomme, de riz, de carotte, régimes dissociés, végétariens: comment s'y retrouver parmi la multitude des régimes différents? Et pourquoi, malgré leur diversité, aboutissent-ils tous au même résultat: redonner forme, santé et vitalité? Vous trouverez dans ce guide pratique toutes les indications indispensables pour mener à bien votre cure et pour en adapter le déroulement en fonction de vos propres réactions. CHF 25.–.

