

Quand les fillettes deviennent jeunes filles: **les premières règles**
Quand les nutriments améliorent les performances: **l'alimentation des sportifs**
Quand le spectateur ne se contente plus d'observer: **les films en 3D**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Fitness pour les muscles et les articulations

Plongez
pour bouger!

Sommaire

- 8 S'entraîner en douceur à la piscine**
- 14 Un décolleté séduisant**
- 16 L'ombre est la meilleure protection**
Les femmes enceintes et les enfants ne devraient jamais s'exposer directement au soleil.
- 19 Les effets secondaires des films en 3D**
- 24 Neuf mois inoubliables**
Les examens prénataux rassurent les futures mères.
- 28 Série: thérapies sous la loupe**
Tout savoir sur la médecine tibétaine.
- 30 Bien manger pour atteindre son but**
Le grand défi des tournois sportifs: trouver de quoi se sustenter sainement!
- 35 Un bureau bien ordonné**
Une spécialiste du rangement vous explique pourquoi l'ordre permet de gagner du temps.
- 37 Un maquillage estival**
En été, presque tout est permis. Alors, osez afficher la couleur!
- 39 Les applications mobiles pour la santé**
Les applications les plus diverses vous permettent de surveiller votre santé.
- 42 Les premières règles**
- 46 Radio ASD**
Retrouvez-nous sur les ondes

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: D'un pas léger
- 22 Les produits de la droguerie
- 27 Le coin bouquins
- 29 Les mots fléchés
- 45 Affaires d'hommes
- 47 A venir en juin 2012

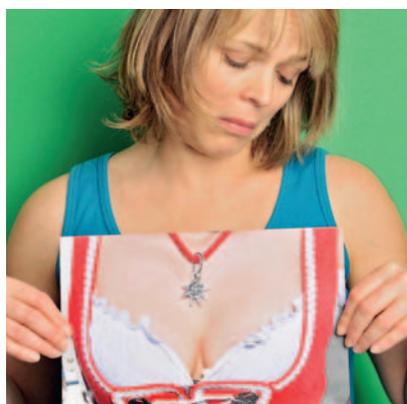
8

Barboter pour garder la forme

L'eau permet de fortifier les muscles de manière douce mais efficace.



Echantillon de lecture



14

Tout en féminité

Tous les soins nécessaires pour conserver un joli décolleté.



19

Ciné en trois dimensions

Grâce à la 3D, voir un film devient une expérience palpitante.



42

Premières règles

Comment aider votre fille à bien vivre ce moment unique.

Grâce à l'aquagym, Liliana Kocher (au centre) peut à nouveau bouger sans souffrir.

Fitness aquatique

Un sport idéal à tout âge

Pour entraîner son corps sans le surmener, rien de tel que l'aquagym. Ce sport renforce la musculature tout en ménageant les articulations. Idéal donc pour les jeunes et les seniors.

«Je ressens encore une légère tension quand je fais certains mouvements», constate Liliana Kocher, qui bouge vigoureusement les bras, le corps immergé jusqu'au buste dans l'eau fraîche de la piscine. Sur son épaule droite, on peut voir une cicatrice, souvenir de l'opération qu'elle a subie l'automne dernier. «Déchirure du tendon», précise cette femme active de 52 ans qui avait dû se résoudre à ne pas bouger son bras droit des semaines durant après l'opération. «A force de ménager mon bras, j'avais finalement mal à la main et au coude», se souvient notre interlocutrice, femme au foyer et sacristaine à Büren an der Aare (BE). Surprise de voir à quel point ses muscles avaient fondu en si peu de temps, elle avait peu à peu recommencé à faire des exercices de musculation. Mais elle avait aussitôt remarqué que certains mouvements lui demandaient trop d'efforts et provoquaient des dou-

leurs. Comme elle tenait néanmoins à renforcer sa musculature, elle avait décidé de s'entraîner dans l'eau. «Dans l'eau, je peux mieux doser ma force, je sens quand j'atteins mes limites et je peux donc fortifier mes muscles de manière douce mais efficace.»

Un entraînement doux mais efficace

A l'instar de Liliana Kocher, nombreux sont les sportifs de tout âge qui apprécient de s'entraîner dans l'eau. Le fitness aquatique, aussi appelé aquagym, est l'un des sports les plus sains. Ces exercices, effectués dans l'eau, conviennent à tous ceux qui veulent entraîner leurs muscles et leurs articulations de manière douce et néanmoins efficace. Ce sport, après avoir connu un vif succès aux États-Unis, s'est aussi développé chez nous il y a une dizaine d'années. Il s'est également imposé dans le domaine thérapeu-

Aquagym: variantes à choix

Aquagym: entraînement de la force et du système cardiovasculaire

Aquajogging: entraînement de l'endurance

Aquagym pour le dos: en cas de problèmes dorsaux

Aqua-kickboxing: sport de combat dans l'eau

Aqua-power: pour les sportifs avancés

Aquagym prénatale: exercices pour les femmes enceintes

Aquagymlight: pour les personnes en surpoids

tique, notamment parce que les risques de blessures sont quasi nuls. Comme la pression de l'eau diminue l'effet de pesanteur, cela soulage la colonne vertébrale, les articulations, les tendons et les ligaments. «Mais les exercices aquatiques sont aussi excellents pour travailler de manière ciblée sur les muscles. On peut ainsi renforcer la masse musculaire tout en ménageant les articulations», explique Matthias Brunner, propriétaire de l'Aquademie® pour le fitness aquatique, à Berne. Ce qui permet de travailler des groupes musculaires qu'on ne sollicite pas normalement. «Cela vaut particulièrement pour les muscles abdominaux et dorsaux», précise-t-il.

«Presque tous les mouvements sont possibles dans l'eau.»

Matthias Brunner

Bon pour le cœur et la circulation

«L'entraînement a aussi des effets positifs sur le système cardiovasculaire», explique Matthias Brunner. Comme la

pression est 1000 fois plus forte dans l'eau que dans l'air, le cœur pompe environ cinq fois plus de sang et le pouls bat plus lentement, environ 10 à 40 battements de moins. Cette pression hydrostatique s'exerce sur l'ensemble du corps et augmente plus on plonge profondément dans l'eau, ce

qui améliore le retour du sang veineux au cœur. «Le cœur bat ainsi de manière plus économique.» Les exercices aquatiques permettent aussi de renforcer les muscles respiratoires et de stimuler le

système lymphatique. Sans oublier que l'aquagym est également indiquée en cas de surpoids. «Parce qu'on bouge plus facilement dans l'eau puisqu'on se sent plus léger, comme en état d'apesanteur, et parce que pour effectuer exactement les mêmes mouvements, on dépense nettement plus d'énergie dans l'eau que sur terre», poursuit Matthias Brunner. Pour preuve: le jogging aquatique brûle environ 400 kcal par demi-heure. L'entraînement se fait presque toujours en musique. «Un important facteur de motivation, surtout quand l'entraînement devient un peu plus intensif.»

Une expérience merveilleuse

«En activant ainsi l'ensemble du corps sans exagérer, on peut soulager, voire guérir, de nombreux problèmes de santé», résume notre interlocuteur. Enfin, l'aquagym présente encore un autre avantage par rapport au fitness tradi-

Echantillon de lecture

