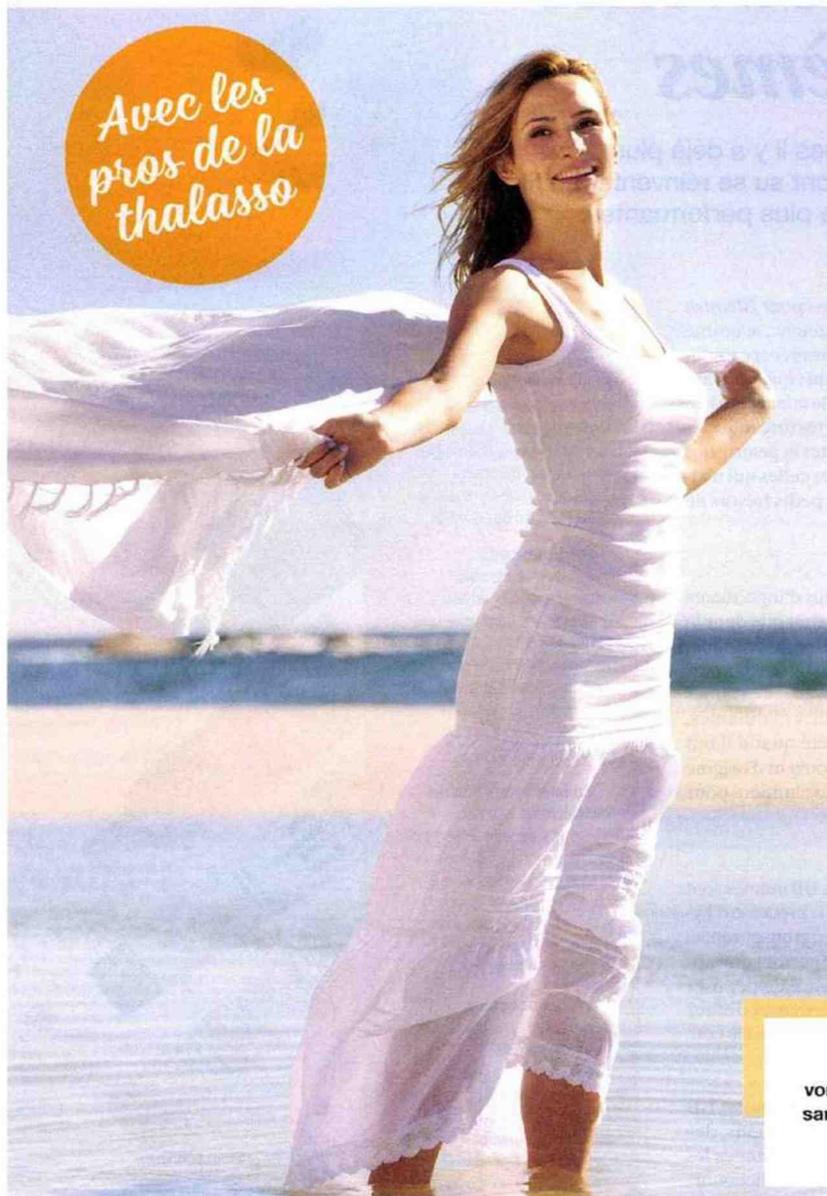


EN PLEINE FORME

Par Laura Chatelain

6 ASTUCES POUR BIEN S'OXYGÉNER



Avec les pros de la thalasso

Faire le plein d'oxygène, c'est la base pour effacer la fatigue et booster son énergie. Et même si on ne peut pas s'offrir une cure en bord de mer, on profite de ces conseils de pros* n'importe où !

* **Dr Marie Perez-Siscar**, médecin et présidente de Côté Thalasso (Banyuls et Ars-en-Ré) ; **Sandrine Lalbin**, coach bien-être, responsable spa marin et activités à la Thalasso de Concarneau ; **Sandra Lemerrier**, coach sportive à la thalasso de La Grande Terrasse, Châtelailon-Plage.

AÉRER EN GRAND

L'air intérieur de nos maisons est souvent pollué. En cause : l'accumulation de substances chimiques émises par les produits ménagers, les bougies et parfums d'intérieur, les meubles en kit, les appareils électriques, etc. Pour respirer un air plus pur, il faut aérer 10 minutes en grand chaque matin, et renouveler l'opération le soir, si possible. Tant qu'à faire, on en profite pour respirer l'air frais à plein poumons (à moins d'habiter juste au-dessus d'une voie de circulation très fréquentée). « Pour purifier l'air et avoir l'impression de respirer en forêt, on peut aussi diffuser quelques minutes trois fois par jour de l'huile essentielle d'eucalyptus radié, qui parfume et assainit, comme nous le faisons dans notre hammam », conseille le Dr Marie Perez-Siscar.

52 % des Français vont en thalasso pour prendre soin de leur santé et 42 % pour recharger les batteries.

Étude « Les Français, la mer et la thalasso », Sociovision/Itop, mars 2022.



OUVRIR LA CAGE THORACIQUE

Au quotidien, on a souvent tendance à se tenir recroquevillée, les épaules enroulées vers l'avant, par exemple sur notre téléphone. Sans qu'on s'en rende compte, ces postures limitent notre respiration et le volume d'air, donc d'oxygène, qu'on inhale. On peut contrebalancer cette habitude grâce à des étirements et mouvements simples, comme des cercles d'épaules et de bras vers le haut et vers l'arrière lorsqu'on prend une pause. « Faire de grands mouvements pour ouvrir la cage thoracique aide à libérer le diaphragme, donc la respiration », indique Sandra Lemercier. Les gyms douces, comme le yoga ou le qi gong, sont idéales, car elles poussent à ouvrir les épaules et le haut du corps.

ÉLARGIR SON SOUFFLE

« Utiliser 100 % de sa capacité respiratoire, c'est comme recharger sa batterie à 100 %, pour avoir plus d'énergie. Une respiration ample, qui remplit toute la surface jusqu'aux petites alvéoles en bas des poumons, permet d'envoyer de l'oxygène à toutes les cellules du corps », explique Sandrine Lalbin. Or, sous l'effet du stress et de nos rythmes de vie effrénés, on respire plutôt rapidement et surtout par le haut du corps. Pour entraîner notre respiration à devenir plus complète, on commence par prendre chaque jour quelques minutes pour l'observer. Où sent-on le souffle ? Dans les narines, la gorge, le ventre, la poitrine ? « Naturellement, rien qu'en prenant conscience de sa respiration, on va déjà mieux respirer », assure la coach bien-être. On peut ensuite s'amuser à essayer d'allonger la respiration, par exemple, grâce à 5 minutes de cohérence cardiaque avec une appli (RespiRelax, Respira, etc.). « En moyenne, on effectue une douzaine de cycles respiratoires (inspiration-expiration) par minute. Avec ses exercices, on passe à cinq cycles par minute, ce qui est aussi très apaisant », explique le Dr Perez-Siscar. Allonger l'expiration est important pour bien vider tout l'air vicié des poumons et se préparer à reprendre un maximum d'air « neuf ». On s'entraîne aussi en marchant, en inspirant sur 3 pas, et en expirant sur 4 ou 5 pas.

Photos: stock.adobe.com - Anurag/pepelinmagis, Unshutter/imagetStock - iStock.com/Photo



BOUGER EN PLEINE NATURE

Plus on bouge, ne serait-ce qu'en marchant, plus on fait circuler d'air, donc d'oxygène dans l'organisme. « C'est prouvé, l'activité physique pratiquée au grand air (plutôt que dans l'atmosphère souvent polluée des salles de sport) a encore plus de bénéfices sur le corps et sur le moral », rappelle Sandra Lemercier. Une balade sur la plage ou une séance de longe-côte, c'est le top pour faire le plein d'air marin plus riche en oxygène et moins chargé en polluants. Si on n'a pas la chance d'habiter au bord de la mer, il y a toujours un grand parc, une forêt, un lac ou une rivière à explorer dans les environs. Dès qu'il y a de l'eau en mouvement (vagues qui se brisent sur le rivage, vent sur un lac, humidité dans les feuilles en forêt, cascade ou même simple fontaine...), il y a plus d'ions négatifs présents dans l'air qui nous entoure. « Or, ces ions négatifs sont considérés comme plus purs, et favorisent de meilleurs échanges gazeux lors de la respiration », indique Sandrine Lalbin.



MANGER DU FER... ET DU VERT !

Ce sont les globules rouges de notre sang qui transportent l'oxygène jusqu'aux différents organes et diverses cellules, notamment pour lutter contre la fatigue. Une carence en fer entraîne leur diminution, il faut donc en consommer suffisamment, à travers la viande rouge, le boudin, le foie... « Mais on peut aussi miser sur tous les aliments riches en chlorophylle, car celle-ci favorise la production de globules rouges », rappelle le Dr Perez-Siscar. On en trouve dans les légumes verts (brocolis, choux, épinards, haricots verts, roquette, mâche...) et les algues comme la laitue de mer en apportent une quantité intéressante, à essayer en salade, par exemple. Pour un vrai coup de boost, les microalgues en poudre, type chlorelle ou spiruline, sont également une excellente source.

À ESSAYER :

respirer l'air marin à la maison

L'escapade à la plage n'est pas pour tout de suite ?

On peut quand même se faire un shoot d'air marin. Pour cela, on place du plasma marin hypertonique (eau de mer purifiée), type plasma Quinton, dans un nébuliseur qui diffuse de fines gouttelettes, ou on le fait chauffer dans un inhalateur. Ça nous pousse à respirer plus profondément et c'est excellent pour nettoyer les muqueuses.



Plus de conseils forme sur [maximag.fr/sante](https://www.maximag.fr/sante)