

Le spécial

97133

L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH

n°414 - Février 2017

BIEN ÊTRE À SAINT BARTH

DIÉTÉTIQUE

BEAUTÉ

ÉQUILIBRE

SPORT

AND MUCH MORE

LES BONNES RÉOLUTIONS
COMMENCENT MAINTENANT !


RADICAL
FITNESS

ULTIMATE
SAINT-BARTH
CENTER

NIEMS pro
WIRELESS • SERVICES • INNOVATION



COACHING PRIVÉ

Ultimate Center - Anse des Lézards - Tél : 0590 873 446 - Email : olivier.coachsbh@gmail.com

Le Bien-Être comporte d'autres dimensions que la composante économique. Le vieil adage « l'argent ne fait pas le bonheur » se retrouve dans un grand nombre de langues, et à St-Barth comme ailleurs, on peut lui accorder le bénéfice de l'expérience. Mais il faut avouer aussi qu'il le facilite beaucoup, le proverbe est en effet souvent suivi de « mais il y contribue fortement »

Une société plus riche sera mieux à même de créer et de préserver les autres conditions de nature à améliorer le bien-être, notamment un environnement sain, la possibilité pour

l'individu moyen d'être éduqué et la probabilité de mener une vie relativement longue en bonne santé. Toutefois cela n'empêche pas, nous le vérifions au quotidien, le développement de l'obésité, de l'anxiété, voire des dépression notamment qui soulignent des formes de mal-être.

Cette édition du Spécial 97133 se centre sur les pratiques individuelles et propose un tour des leviers qui peuvent nous conduire à l'épanouissement de notre bien-être dans le cadre paradisiaque de St-Barth !

Diététique et plus : se **SENTIR BIEN**

L'objectif est de se faire plaisir mais surtout au final de se sentir bien dans son corps et son esprit. Authenticité, nature, santé, équilibre... sont les mots qui reviennent le plus souvent. Parcours des gestes et habitudes à repenser, à pratiquer.

Plus de nature

Les aliments qui sont le moins traités chimiquement, idéalement issus de l'agriculture biologique doivent avoir notre préférence. Il existe désormais des milliers de produits chimiques dans notre environnement, en les mangeant et en les introduisant dans notre corps, nous affaiblissent notre système immunitaire. Et retrouvez un lien avec la nature, un petit potager ou même quelques plantes aromatiques à la maison sont un bon début. Recréez ce lien perdu avec la terre !

Faites le choix d'un régime alimentaire anti-inflammatoire

Optez pour un régime alimentaire anti-inflammatoire. Apprenez en davantage sur l'impact des aliments inflammatoires sur notre santé (le gluten, les produits laitiers, le sucre, le café, les sodas, l'alcool et les aliments transformés, en gros, les produits raffinés). De même, renseignez vous sur le pH, l'équilibre acido-basique et dites au revoir au régime alimentaire classique afin de favoriser les légumes basiques et alcalins, les germes, les jus naturels, les enzymes, vitamines, minéraux, antioxydants...

Faites des jus

Un jus naturel, nutritionnellement dense, est le meilleur moyen de vous assurer une explosion d'énergie pour toute la journée. En ajoutant des aliments contenant des bonnes graisses (comme des avocats ou du beurre d'amande) vous tiendrez encore plus longtemps ! Essayez de remplacer votre traditionnelle tasse de café par un jus, vos glandes surrénales vous en remercieront (elles sont en charge de la régulation des hormones pour aider votre corps à réagir face au stress).

Buvez plein d'eau

Vous pouvez même presser un peu de citron frais dans votre verre d'eau pour alcaliniser votre corps (réduire l'acidité) et bien commencer la journée.

Réduisez votre consommation de produits animaux

Particulièrement les produits laitiers et évoluez vers un régime alimentaire à base de végétaux. Plus nous consommons des produits animaux, plus les maladies chroniques grimpent en flèche. Essayez de réduire la quantité de chair animale que vous consommez à 2/3 fois par semaine.

Laissez tomber les sucres raffinés

Si c'est fait dans un laboratoire, seul un laboratoire peut le digérer ! Si sa durée de vie est plus longue que la votre, ne le mangez pas non plus. Le sucre

blanc est un combustible pour le cancer, il augmente votre taux de glycémie, affaiblit votre système immunitaire, puise dans votre réserve de minéraux, est considéré comme une drogue hautement addictive et inonde votre corps avec un excès d'insuline et d'IGF1, ce qui stimule la croissance des cellules cancéreuses. Découvrez le principe « d'index glycémique » et choisissez des aliments à index glycémique faible, aussi souvent que possible.

Mâchez !

Votre estomac, lui, n'a pas de dents. Alors filez lui un coup de main. Et arrêtez de manger trop tard afin que quand vous dormez, votre corps puisse pleinement se concentrer dans la réparation et nos pas dans la digestion.

Bougez votre corps !

Notre système lymphatique est chargé de détoxifier nos organes, drainer les excès, faire circuler les nutriments et les globules blancs dans notre corps. Contrairement au réseau sanguin qui comporte une pompe (le cœur), le système lymphatique dépend de mouvements pour fonctionner. La marche, le yoga, le sport, c'est votre pompe. Bougez donc ce corps pendant au moins 30 minutes, 4 à 5 fois par semaine. Une marche rapide suffit, ne vous mettez pas la pression !

Nous sommes ce que nous mangeons et... ce que nous n'évacuons pas !

Si besoin, donnez à votre colon un nettoyage de printemps (l'hydrothérapie). Et oui: déversez un flot d'alcalinité dans votre corps et chassez les toxines acides. Nos corps ont été conçus pour assimiler et éliminer. Tout comme nous introduisons régulièrement des bonnes choses dans notre corps, nous devons également régulièrement en faire sortir les mauvaises.

Utilisez des produits naturels sur votre peau

Notre peau est notre plus grand organe, et la plupart des choses que nous mettons dessus finissent par être absorbées par notre corps. Quand les toxines et les agents chimiques s'accumulent, votre peau vous le montre. Tout ceci accélère énormément le processus de vieillissement tout en détériorant notre système immunitaire.

Créez-vous un style de vie anti-inflammatoire

Une santé éclatante ne vient pas seulement de ce que vous mangez, il s'agit aussi de gérer ce qui est entrain de vous dévorer. L'inflammation créée du stress. Et le stress crée de l'acidité. Vous l'avez compris, c'est un cercle vicieux. Faites vous confiance, vous y arriverez ! ■

marion
N O R C A
naturopathe

La naturopathie au service de la santé

Retrouvez une santé optimale en agissant sur votre hygiène de vie

Le 17 février : 1^{ère} conférence sur l'alimentation saine
Rendez-vous au collège de Gustavia à 18h
Achetez vos billets dès maintenant sur www.eventbrite.fr !

Marion Norca - Naturopathe à domicile
06 90 27 02 33
www.mn-naturopathie.com M'Natural

Les meilleurs aliments pour une CURE DE DÉTOX

Les excès en tout genre ont un impact sur notre organisme. Et ce n'est pas notre foie qui dira le contraire. Avant et après les périodes chargées en tout il est important de faire une cure détox pour se purifier de l'intérieur. Pas de panique, point de régime, mais bel et bien une détox à base d'une alimentation saine pour rééquilibrer votre organisme. Focus sur les aliments détox à manger sans modération ou presque pendant votre cure de détox.

Parfois, un programme détox suffit à nettoyer notre organisme des toxines pour repartir de bon pied.

Voici donc les meilleurs aliments detox à intégrer dans votre alimentation pour purifier votre intérieur sans subir les frustrations que peuvent provoquer un régime minceur.

Le citron, aliment detox n°1. Véritable roi de la détox, il favorise l'élimination des toxines et des graisses qui se logent dans l'organisme. En plus, il est bourré de potassium et de vitamine C. Et de nombreuses études scientifiques démontrent que le citron est efficace dans la prévention des cancers, qu'il diminue le taux de cholestérol dans le sang et qu'il booste le système immunitaire. Il existe d'ailleurs un régime citron, véritable detox pour l'organisme.

La carotte : non, consommer de la carotte ne sert pas uniquement à garder son bron-

zage. C'est également un légume plein d'antioxydant. Très riche en potassium, la carotte favorise le drainage rénal et ses fibres régulent le transit. Consommez-en, votre organisme vous dira merci !

L'ananas. Connu pour ses vertus digestives grâce aux enzymes qu'il contient, l'ananas est un aliment brûle graisses. Mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, ses bienfaits ne se cachent pas dans le fruit mais... dans sa tige ! En effet, c'est elle qui renferme la « bromélaïne », cette fameuse enzyme qui détruit les tissus cellulitiques.

La betterave. On le voit à sa couleur : la betterave renferme bon nombre d'antioxydants ! Mais elle participe également à la régulation du transit et favorise la destruction des graisses. A consommer crue ou cuite, la betterave est l'amie de nos foies.

Le kiwi. C'est le fruit anti-âge par excellence. Plein d'antioxydants et de vitamine C, il préserve votre capital jeunesse de l'intérieur. Mais ce n'est pas tout. Le kiwi est également très connu pour favoriser le transit intestinal... C'est sûr c'est pas très glamour, mais c'est bon !

La pomme, comme cure detox : excellente pour la santé, les bienfaits de la pomme se trouvent principalement dans la peau. Alors inutile de peler le fruit avant de le manger ! En croquant à pleines dents dans

la pomme, on évite l'absorption des graisses et apporte à l'organisme de la vitamine C à foison !

L'ail. renfermant du soufre, l'ail favorise la création des fameux globules blancs, ce qui permet d'évacuer les toxines qui se trouvent dans l'organisme. Alors n'hésitez pas à en ajouter dans vos petits plats.

Le chou, chou-fleur et brocolis & co.

Le chou cru contient autant de vitamine C que l'orange ! Alors pensez à en consommer régulièrement. Tous les choux sont de puissants antioxydants et aident le foie à se débarrasser des toxines grâce à leur composition soufrée.

Le pamplemousse. Très light en calories, le pamplemousse est bénéfique pour le fonctionnement du cœur, et on lui prête également des vertus anti-cholestérol et anti-diabète. ■



La Chrono-Nutrition

La chrono-nutrition est l'art et la manière de manger de tous les aliments, au bon moment de la journée où ils seront les plus utiles afin de satisfaire les besoins en énergie de l'organisme sans que les aliments et les graisses soient stockés dans certaines parties du corps, au risque de créer des rondeurs localisées.

Critiquée à ces débuts, la chrono-nutrition a fait l'étude d'un protocole scientifique qui a prouvé son utilité dans la gestion des troubles métaboliques, notamment l'hypercholestérolémie.

Le Dr DELABOS, créateur de la chrono-nutrition, a élaboré, après de nombreuses années de Nutrition en gérontologie, un principe nutritionnel basé sur notre biorythme déjà utilisé par nos ancêtres. Calquée sur la chronobiologie, la chrono-nutrition est basée sur le rythme circadien (rythme biologique d'environ 24h synchronisé par le rythme jour/nuit) qui régit l'activité métabolique du corps, la sécrétion des hormones et des enzymes.

Celui-ci suit la sécrétion du cortisol, hormone qui joue un rôle de régulation, notamment dans le métabolisme des aliments. (Le premier pic de cortisol sanguin se situe entre 6h et 8h)

Il régule le métabolisme des lipides, des glucides et des protéides en assurant un équilibre physiologique de l'organisme.

La glycémie est régulée en puisant dans le glucose sanguin pour libérer l'énergie nécessaire pour la journée, et enfin, il stimule la dégradation des protéines.

Sans privation ni frustration qui conduisent souvent à l'échec d'une perte de poids, vous pouvez manger de tout (gras et sucré) à condition de consommer ces aliments au bon moment de la journée.

Grâce à lui, on va apprendre à manger les différents aliments en fonction de notre biorythme afin de ne pas les stocker mais de les éliminer.

C'est pourquoi nous pourrions alors manger gras le matin, dense le midi, sucré l'après-midi et pauvre le soir.

Dans la Préhistoire, les hommes de cro-Magnons mangeaient leurs proies suivant cette même chrono-biologie, c'est-à-dire les trippes en premier (gras), puis la viande (dense), cueillaient des fruits en fin de journée (sucré) et enfin rognaient les os (pauvre).

DE LA CHRONO-NUTRITION À LA MORPHO-NUTRITION.

Qualitativement, les aliments ne sont pas à eux seuls maître de nos formes et nos bourrelets en nutrition, ils le sont également quantitativement.

Pour cela, Il existe trois paramètres importants sur lesquels nous nous référeront :

La morphologie (poids, tour de poitrine, taille, hanche, diamètre de poignet), le milieu professionnel et l'activité.

Au cours de la première consultation, le chrono-nutritionniste élabore un examen clinique complet, s'appuie sur un questionnaire médical précis et demande un bilan biologique.

Ces paramètres nous permettront d'établir le morphotype du patient en opposant les mesures de base établies pour chaque individu, appelé morphotype idéal, et élaboré par le Dr Delabos.

De là, nous pourrions alors établir des menus types pour les quatre repas de chrono-nutrition de la journée pour la personne en adaptant le « bon » aliment, dans la « quantité » qui lui est

appropriée en fonction du « moment » et de son activité afin que son organisme ne soit pas en carence et qu'il ne stocke pas. C'est ce que nous appelons la morpho chrono-nutrition.

Ce rééquilibrage alimentaire n'est pas un régime de plus se targue le Dr DELABOS, mais il forme ces experts en chrono nutrition à adapter le mode alimentaire de chacun d'entre nous afin de déstocker les graisses et puiser dans les réserves. Grâce à ce procédé nous pouvons observer que la majorité des clients ont une perte de poids entre 3 et 6 kilos en 4 semaines.

A Saint-Barthélemy, venez rencontrer chez Nutri-Shape, à l'anse des Lézards, un expert en chrono-nutrition formé à l'IRENS par le Dr DELABOS.

Il sera à votre écoute quel que soit votre désir de perte de poids, rééquilibrage alimentaire, bilan nutritionnel, ou découverte des dernières technologies en matière d'amincissement et d'anti-âge. (cavitation par ultra-sons, radiofréquence multipolaire corps et visage, jet peel...)

Nutri-Shape

Cousin Dominique
Expert en Chrono-nutrition- IRENS ROUEN
Anse des Lézards
0690 37 29 05 - 0590 52 41 75
<http://nutrishape-stbarth.com>
f Nutri-Shape

Quels SPORTS PRATIQUER pour vivre longtemps et en bonne santé ?

Comme des millions de personnes à travers le monde, 60 % des Américains, des Australiens et des Européens font régulièrement du sport. En 2015, un article scientifique révélait que nous n'avons pas accès à suffisamment de données sur les bienfaits à long terme de certaines disciplines sportives, mais une étude plus récente prouve que la pratique de certains sports parmi les plus populaires réduit significativement le risque de décès prématuré.

Le fait de ne pas pratiquer d'activité physique régulière cause en effet plus de 5 millions de décès prématurés chaque année. Pour réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète de type 2, de cancers et d'un certain nombre d'autres maladies chroniques, l'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes et aux personnes âgées de pratiquer une activité physique pendant au moins 2h30 par semaine.

Ces estimations et ces recommandations sont fondées sur des études qui portent sur tous types d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Mais est-ce que le type d'activité physique que nous choisissons a un impact sur les bénéfices que nous en tirons ?

Ces dernières années, la recherche s'est penchée à la fois sur la façon dont nos activités quotidiennes comme le travail, le temps passé dans les transports, les activités domestiques et les loisirs affectent notre santé, mais aussi sur l'impact de la (marche et du vélo) sur notre état de santé.

Il semble d'après ces études que la marche et le vélo permettent de réduire le risque de décès prématuré de façon équivalente, tandis que l'activité physique pratiquée pendant le temps libre et dans la vie quotidienne semble produire des bénéfices plus importants que les activités physiques liées au travail et aux transports. Cela démontre que pour votre santé, il peut être utile de choisir sciemment telle ou telle activité physique.

Quels sports sont bons pour la santé ?

Les adultes qui font beaucoup de sport et ont un bon niveau d'activité physique au quotidien réduisent de 34 % leur risque de mort prématurée par rapport à ceux qui ne s'adonnent jamais ou rarement à de telles activités. Cette donnée générique, cependant, ne signifie pas que tous les sports ont le même impact sur la santé.

Le rapport de 2015 que nous mentionnons plus haut synthétise toutes les données disponibles quant aux bénéfices pour la santé de 26 disciplines sportives. Selon les résultats qui y sont présentés, il apparaît clairement que la course et le football améliorent à la fois la capacité cardiovasculaire, la capacité aérobie, le fonctionnement du métabolisme, l'équilibre et la maîtrise du poids. Le football améliore également les performances musculaires. Pour les autres sports, les preuves de ces bénéfices sont plus faibles.

Pour mieux comprendre les bénéfices pour la santé de six disciplines sportives populaires – aérobic, cyclisme, football, sports de raquette, course et natation – nous avons récemment analysé l'activité de 80 306 adultes britanniques. L'étude a révélé respectivement 27 %, 15 %, 47 % et 28 % de réduction du risque de décès prématuré chez ceux qui pratiquent l'aérobic, le cyclisme, un sport de raquette ou la natation.

Bien que nous ayons observé une réduction du risque de décès chez ceux qui pratiquent le football et la course (respectivement 18 % et 13 %) au sein de l'échantillon que nous avons étudié, les données recueillies ne permettent pas de généraliser ces conclusions à l'ensemble de la population. Pour autant, cela ne signifie pas que la pratique de ces sports est sans effets sur la santé. Nous ne savons tout simplement pas si les effets observés sur l'échantillon étudié sont le fruit du hasard ou s'ils reflètent les conséquences réelles de ces pratiques sportives à une échelle plus large.

Des études antérieures menées auprès d'hommes américains, chinois et danois prouvent que la course à pied permet de réduire de 27 % à 40 % le risque de décès prématuré. L'étude publiée en 2015 identifie quant à elle un certain nombre de bénéfices santé associés à la pratique du football.

Dois-je faire du sport ?

Chez tous les sportifs (professionnels et amateurs confondus), le taux annuel de blessures est d'environ 6 % mais l'incidence, le type et la gravité des blessures varie considérablement en fonction des sports pratiqués. Heureusement, selon les experts, jusqu'à 50 % des blessures liées au sport peuvent être évitées.

Il ya plus de 50 ans, Winston Churchill révélait le secret de sa longévité : « C'est le sport » avait-il déclaré, « Je n'en fais jamais ». Alors, devrions – nous suivre son exemple ou agir en accord avec les dernières données scientifiques qui démontrent les bienfaits du sport pour la santé ?

Bien qu'on ne puisse complètement exclure l'éventualité d'une blessure liée à la pratique du sport et qu'il existe d'autres risques associés à la pratique du sport (comme la mort subite du sportif), les avantages potentiels de la pratique l'emportent largement sur les risques encourus.

Quel(s) sport(s) choisir ?

Il faudra encore quelques dizaines d'années avant de connaître l'impact des différentes pratiques sportives sur la santé. Faut-il pour autant vous installer paresseusement devant la télévision et attendre que les chercheurs annoncent leurs résultats finaux ? Certainement pas. En fonction de vos goûts, choisissez une activité sportive abordable et facile d'accès, en essayant de minimiser les risques de blessures.

Cela augmentera vos chances de rester motivé et de pratiquer cette activité suffisamment longtemps pour en récolter les avantages en matière de santé. ■

Zeljko Pedisic, Senior research fellow, Victoria University (Melbourne, Australie). La version originale de cet article a été publiée en anglais. - <http://the-conversation.com/which-sports-are-best-for-health-and-long-life-67636> - The Conversation

ULTIMATE
SAINT-BARTH
CENTER

Sur présentation
de ce coupon :

80€
OFFERTS*

CORRESPONDANT AUX FRAIS
D'INSCRIPTION DE L'OFFRE

RADICAL
FITNESS

*Abonnement de 6 mois minimum
en accès illimité à 49,90€/mois

Ultimate Center - Anse des Lézards
Tél : 0590 873 446
olivier.coachsbb@gmail.com



Les tendances du SPA

Aujourd'hui, il se développe de nouvelles formes de Spa mais aussi de nouvelles attentes de la part de la clientèle et celles-ci constituent les tendances d'un futur proche. Que cherche cette nouvelle clientèle ?

Une prise en charge complète

Avec les nombreux articles dans les magazines concernant le bien-être, le Spa... ceci a créé une demande importante. De ce fait, les clients ont vite compris ce que pouvait leur procurer ce type d'endroit et ont su très rapidement ce qu'ils pouvaient attendre de ces établissements. Ainsi, les personnes qui se rendent dans un Spa souhaitent qu'on s'occupe d'elles intégralement et elles reviennent dans un endroit lorsqu'elles sont satisfaites du service et du résultat. Les clients veulent se sentir unique et qu'on réponde à leur moindre désir.

Des soins Spa et un rapport qualité/prix

Les soins vedettes dans un Day Spa sont les massages aux pierres chaudes, le soin au chocolat et le modelage indien aux huiles tièdes... La demande en soin visage est de plus en plus importante et à partir du mois de mars, on retrouve de plus en

plus de besoins en terme de soins du corps tels que les gommages, drainage, soins amincissants. Auparavant, les clients venaient dans ces établissements en dépensant leur argent sans compter. Désormais, ils sont de plus en plus exigeants car ils attendent une grande qualité de soins et un certain nombre de services en terme d'accueil, d'environnement, d'attentions...

L'innovation

Les clients veulent aujourd'hui être surpris par ce qui leur est proposé. Il existe donc un certain engouement pour les soins venus d'ailleurs car ils permettent de stimuler la curiosité et de surprendre la clientèle. A ce titre les massages exotiques ont toujours le vent en poupe, et certains commencent juste à être connus en Europe. Ainsi, le Lomi Lomi, un massage ancestral hawaïen assez spectaculaire, pratiqué à la base par des guérisseurs, avec une huile parfumée chaude et de grands gestes rappelant les vagues de l'océan. La Kansu, massage traditionnel tibétain, invite au voyage et à la relaxation. Il s'agit d'un massage interne, procuré par les vibrations émises par des instruments rituels tibétains (bol Kansu, tingsha). Il y a même le massage à base de claques pour lutter contre les rides. Ce massage issu de l'art ancestral thaïlandais consiste à pincer la peau assez fortement, à la pétrir aux endroits ridés et à gifler le patient sur fond de musique zen. La séance de massage dure une quinzaine de minutes pour des résultats dont l'efficacité reste encore à prouver.

Le deux en un

Désormais, la clientèle souhaite un résultat immédiat des soins (de la relaxation) mais aussi un effet sur la beauté, l'apparence. Elle recherche un double intérêt à sa venue dans un Spa c'est-à-dire un bien-être, de la détente... tout en ayant un bienfait sur leur corps, leur apparence qui prouve en quelque sorte qu'elle a fait un soin qui avait une double vocation.



Une clientèle surinformée et de plus en plus exigeante

Les clients sont de plus en plus informés grâce aux magazines. De ce fait, ils connaissent souvent les dernières innovations et le personnel doit donc être en mesure de répondre à toutes leurs questions. De plus, la plupart des clients arrivent aujourd'hui dans un Spa avec une idée claire des traitements qu'ils vont recevoir. La clientèle attend un conseil précis, un certain professionnalisme et surtout une qualité de service. En effet, l'amateur de Spa sait désormais voir au-delà des apparences, il reconnaît la qualité d'un intervenant et exige des masseurs qualifiés. ■

UNE PEAU ÉCLATANTE DE BEAUTÉ

MATIS
PARIS
BEAUTY EXPERT SINCE 1936

La recherche avancée Matis a mis au point une formule qui combine une double action mécanique et enzymatique grâce à deux actifs qui agissent en synergie et en complémentarité pour des résultats décuplés



-20%*

sur le soin Peel Expert
68€

au lieu de **85€**

*sur présentation de ce coupon

SPAOASIS
SAINT-BARTHELEMY

Centre commercial Oasis (1^{er} étage) Lorient
Tél. 0590 27 90 67 - www.spaoasis.fr

Découvrir le SHIATSU

Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé. Il signifie littéralement pression «atsu» avec les doigts «shi».

Inspiré de la Médecine traditionnelle chinoise, il vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale, le Qi pour les japonais, ou le «CHI» pour les chinois, dans les zones du corps là où elle est soit en manque, soit en excès. Il se pratique en exerçant une pression plus ou moins forte avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings, les coudes, les genoux et même les pieds, sur des points précis.

Ces pressions s'appliquent sur les «tsubos» points spécifiques situés sur les méridiens. Ces lignes d'énergie invisibles mais palpables du corps, qui rangés par paires, régissent les organes et leurs fonctions physiologiques selon la loi du «Yin» et du «Yang».

A ces pressions s'ajoutent des mouvements

spécifiques permettant des étirements et des déblocages énergétiques au niveau des articulations, importantes zones de passage de l'énergie.

En fonction du problème, le thérapeute fera appel à d'autres techniques (pétrissage, rotation des articulations, étirement ou vibration) pour éliminer les blocages, stimuler les points

faibles et activer les forces naturelles d'autoguérison. Puisant dans la sagesse traditionnelle chinoise, le shiatsu envisage la santé de l'être humain dans sa globalité : physique, psychique et mentale. Il se base sur la théorie du Yin et du Yang,

les deux pôles de l'énergie, qui sont à la fois opposés et complémentaires. Selon la médecine chinoise, ces deux pôles, reliés aux Cinq Éléments, animent et préservent toute forme de vie dans l'Univers. Sur le plan psychique, le shiatsu ferait naître un sentiment de calme et de bien-être favorisant la concentration.

Les bienfaits du shiatsu sont nombreux et similaires à ceux des massages mais aussi plus profonds car cette technique aide également à améliorer les flux hormonaux. Le shiatsu permet donc de soulager les tensions et la fatigue musculaire et autres maux corporels, il purifie l'organisme par élimination des toxines et encourage l'état de calme et de relaxation profonde, il apaise, dynamise et restaure le niveau d'énergie, prévient des maladies et renforce le processus d'auto-guérison du corps. Le shiatsu contribue au maintien de la santé.

Une séance de shiatsu se pratique sur une personne habillée de vêtements légers et confortables, il n'y a pas d'utilisa-

tion d'huile ni de lotion. Généralement en position couchée sur un matelas posé au sol ou sur une table basse, le shiatsu peut aussi se faire en position assise ou debout. À la première rencontre, le praticien procède à un bilan de santé par le toucher, l'écoute, l'odorat, l'examen du pouls et de la langue. Un traitement dure généralement 1 heure. Le plan de traitement pour la séance sera établi suite à ce diagnostic.

Origines

Au début du XXe siècle, le Japonais Tokujiro Namikoshi (1905-2000) a été à l'origine de la création du shiatsu moderne. Sa technique a commencé à prendre forme lorsqu'il n'avait que 7 ans et qu'il tentait de soulager les maux de sa mère souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Il a constaté qu'elle se sentait mieux lorsqu'il usait de pression avec ses pouces au lieu d'effleurement et de massage. Ses maux ont finalement disparu et elle a vécu en très bonne santé jusqu'à l'âge de 88 ans. Namikoshi a mis l'accent sur la physiologie et l'anatomie et a délaissé la fonction des méridiens, pour rendre le shiatsu plus accessible au mode de pensée occidentale.

Quelques années plus tard, Shizuto Masunaga, réintroduisit les principes de base de la Médecine traditionnelle chinoise (Cinq Éléments, Yin et Yang, méridiens, etc.). On retrouve donc aujourd'hui 2 écoles de pensée principales, le Shiatsu de Namikoshi Sensei où le praticien n'utilise incidemment que ses doigts et ses paumes, et le Zen-Shiatsu de Shizuto Masunaga Sensei, plus basé sur la médecine chinoise.

En 1955, le ministère japonais de la Santé a reconnu officiellement le shiatsu comme médecine à part entière. En mai 1997, l'Union européenne le mentionnait comme l'une des 8 méthodes de médecine complémentaire reconnues dans ses États membres. ■

« Il faut soigner le corps pour que l'âme s'y plaise »

Seneque

Shiatsu
Reflexology
Swedish massage

DOMINIQUE VERNIN
Shiatsu - Réflexothérapie - Swedish massage

Diplômée du Swedish Institute N.Y.
Membre de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel



06 90 83 32 22
dominique.shiatsuetmassage@gmail.com



La « SLOW COSMÉTIQUE », vous connaissez ?

C'est un véritable concept traduisant l'état d'esprit de plus en plus de personnes dans le monde. L'inventeur de ce terme, Julien KAIBECK, nous assure qu'il est possible de prendre soin de soi tout en respectant la planète!

Il délivre d'ailleurs de nombreux conseils sur sa chaîne Youtube : des recettes mais également des astuces afin de ne pas subir le « green washing » des industriels. Beaucoup de consommateurs prennent conscience de l'impact de leurs habitudes de consommation et de ce fait, modifient leurs habitudes. On veut du naturel, du sain, un retour aux sources...

Sachez qu'il n'est nul besoin de dépenser des fortunes ou d'être un professionnel de la cosmétique pour avoir des résultats bluffants sur votre peau et vos cheveux !

Vos produits du quotidien achetés en parfumerie ou magasin spécialisé peuvent très facilement être remplacés par des ingrédients plus naturels, plus respectueux de votre corps et de la planète ; c'est ça l'esprit «slow» ! less is best !

Pour illustrer cet état d'esprit, voici quelques alternatives aux produits industriels très faciles à réaliser et qui vous donneront des résultats épatants :

Le silicone végétal

Sachez que nous trouvons du silicone minéral (dérivé du pétrole) dans quasiment tous les produits cosmétiques ; c'est un ingrédient

phare qui apporte un toucher soyeux à la peau ou aux cheveux. On le trouve dans les produits de maquillage « flouttants », les shampoings lissants...

L'inconvénient? le silicone minéral est occlusif, il empêche la peau de respirer (risque de teint terne, d'éruptions cutanées,...) et étouffe la fibre capillaire (cheveux ternes et abîmés à terme)

L'alternative végétale présente l'avantage d'être totalement inoffensive tout en apportant l'effet soyeux recherché : Pour réaliser 100 g de silicone végétal, mélangez 0,5g de gomme carraghénane (algue rouge) à 100 ml d'eau frémissante, un conservateur type cosgard est nécessaire si vous souhaitez conserver votre préparation longtemps : ajoutez 1 ml à votre préparation.

En refroidissant, le gel se forme et vous pouvez l'appliquer sur vos cheveux secs ou mouillés afin de les lisser, les hydrater, leur donner un effet soyeux et brillant ! Le silicone végétal peut être ajouté à votre shampoing habituel, à votre masque capillaire, à votre crème pour le visage... afin de bénéficier des nombreux minéraux et nutriments qu'il procure !

L'oléo-gel

Recette phare de Julien KAIBECK, le principe est simple : apporter hydratation et nutrition à la peau et aux cheveux en utilisant seulement deux ingrédients en une recette minute simplissime ! Il vous suffira d'ajouter une cuillère à café de gel d'aloë vera (le plus naturel possible) à une cuillère à café d'huile végétale et de mélanger vigoureusement afin d'obtenir une émulsion légère. Appliquez ce mélange sur votre visage matin et soir et, sur vos che-

veux, en guise de masque réparateur, d'après shampoing démêlant ou de crème coiffante sans rinçage !

Il faudra choisir l'huile végétale adaptée à vos besoins : L'huile végétale convenant à tous les types de peaux est l'huile de jojoba. Cette huile, qui est en réalité une cire liquide, est très proche de la composition du sébum de la peau.

Particulièrement bénéfique pour les peaux grasses, elle permet de rétablir l'équilibre au niveau de la sécrétion de sébum et donc, de limiter l'apparition des imperfections telles que les points noirs.



Non grasse, elle ne laisse pas le visage brillant après son application et n'est évidemment pas comédogène !

Pour les peaux matures et/ou sèches, on préférera des huiles plus nourrissantes telles que la rose musquée ou l'argan. Pour le soin des cheveux, on peut miser sur l'huile d'olive, l'huile d'avocat, l'huile de germe de blé... le choix est vaste !

Pour aller plus loin : www.slow-cosmetique.org site officiel de l'association

Facebook icon @so.home.made.run ■

LES SEPT SOU7FLES



Dans le respect de « Dame Nature » et m'inspirant des secrets et des expériences de nos grands-mères, j'ai créé au fil du temps et adapté pour tous types de peaux, un soin visage naturel et sur-mesure.

Les soins sept souffles sont le fruit d'une cosmétique « Home made VEGAN », uniquement réalisée avec des produits naturels bio, fraîchement préparés.

Au plaisir de vous faire partager mon festival de textures, d'odeurs, de couleurs et de massages du monde qui régaleront vos sens.

Aude

SOIN DU VISAGE & CORPS VEGAN - MASSAGE - MANUCURE - PÉDICURE

+ 590 690 73 02 59 • LES7SOU7FLES@GMAIL.COM

La MÉDITATION

trois avantages étonnants

La vie moderne est un incroyable stress entre la diversité des possibilités qu'elle nous offre et la part importante des responsabilités qu'elle exige de nous. Pas moyen d'y échapper... Nous ne sommes ni prêts ni préparés à vivre ce stress sans y laisser un peu de notre santé. La méditation semble être une bonne solution pour échapper aux effets toxiques de notre stress quotidien et mieux vivre.

La méditation est sans aucun doute une pratique efficace pour se sentir mieux et réduire les conséquences d'un mode de vie moderne très actif et dynamique. Outre la capacité d'évacuer les soucis et le stress quotidien de notre vie moderne, méditer régulièrement procure bien des avantages qui vous convaincront sûrement de ses bienfaits.

Avantage 1 : liberté et paix intérieure

Comment la méditation peut-elle nous aider à évacuer le stress et la fatigue de la vie moderne? Le simple fait de pratiquer la méditation suffit à vous détacher des contraintes de notre vie moderne... La méditation a le pouvoir de nous isoler de notre quotidien au profit d'un monde plus personnel que nous contrôlons comme une sorte de libération de toutes sortes de conventions, obligations et contraintes.

La méditation libère des contraintes de la vie moderne.

Ce sentiment de liberté, qui nous permet de penser et d'imaginer exactement ce que nous voulons, procure un fort sentiment de liberté

et de paix intérieure par rapport à notre vie moderne trépidante.

Ce sont les premiers avantages d'une pratique régulière de la méditation. La méditation développe en effet notre vie spirituelle mais également nos capacités créatives et imaginatives. Et ce ne sont là que les premiers avantages ou bénéfices de la méditation.

Avantage 2 : bien-être psychologique et physique

La vie moderne affecte notre comportement au niveau psychologique et physique. Nous développons anxiété, frustration, fatigue et, pire encore, dépression. La bonne nouvelle c'est que la méditation peut nous aider à lutter contre tous ces maux tout en développant une qualité de vie plus positive.

La méditation pour développer un meilleur équilibre émotionnel.

La méditation est en effet une activité idéale pour évacuer notre agressivité et développer un meilleur équilibre émotionnel, une bonne humeur et un meilleur état d'esprit général. De fait, méditer nous permet de prendre du recul vis-à-vis de notre rythme de vie moderne. Cela nous permet de développer des avantages psychologiques et physiques.

Avantage 3 : améliorer la qualité de notre santé

La méditation permet donc de développer un meilleur

équilibre intérieur et spirituel pour mieux vivre.

Nous pouvons nous demander maintenant ce qu'il en est concernant nos problèmes de santé: la méditation peut-elle nous aider à lutter contre la maladie?

Des études scientifiques démontrent que la méditation peut jouer un rôle non négligeable dans de nombreux domaines comme l'amélioration de la qualité de notre peau, la baisse de notre taux de cholestérol, la baisse de notre hyper-tension...

La méditation pour un mode de vie plus sain et positif.

La pratique de la méditation peut également jouer un rôle dans le ralentissement du processus de vieillissement et dans l'amélioration de nos capacités respiratoires. De plus, la méditation implique un mode de vie plus sain avec des répercussions positives sur notre santé. Les bienfaits de la méditation nous affectent

d'une manière globale. ■



Se lever plus tôt...

Comment se lever 30 minutes plus tôt peut nous changer la vie...

C'est une affirmation forte, mais il existe des preuves indiquant que 30 mn plus tôt le matin jouent énormément sur notre santé émotionnelle et physique. Vous avez l'impression de commencer la journée en mode rattrapage? De presser vos ados, tout en rapplant à votre conjoint le dîner prévu et en vous préparant? Vous n'êtes pas un cas isolé. Pour la plupart d'entre nous, en commençant ainsi, il est compliqué de trouver un bon rythme jusqu'au soir.

Du positif

Des études indiquent que les lève-tôt présentent des traits de caractère communs: ils sont optimistes, agréables, consciencieux. Les oiseaux de nuit, à l'opposé, sont associés à la créativité et à l'intelligence mais sont plus sujets à la dépression, au pessimisme et aux névroses. D'après les experts en sommeil, cela

pourrait être dû au fait qu'en se couchant et en se levant plus tôt, nous synchronisons davantage notre corps avec les rythmes circadiens de la terre et notre sommeil est plus réparateur.

On est en avance

Ces 30 mn supplémentaires peuvent nous permettre de commencer la journée avec les choses bien en main, au lieu d'être hors-jeu dès le matin. On peut les utiliser pour lire nos e-mails, s'occuper de la maison, du courrier... Profitons de ces moments de calme, quand la famille dort encore, pour nous préparer à l'emploi du temps de la journée.

Les bienfaits de l'activité matinale

Les personnes qui réussissent se lèvent souvent tôt pour faire du sport avant de commencer leur journée. Elles affirment que cela réveille corps et esprit. Les études confirment ce point: l'exercice matinal augmente la productivité et le niveau d'énergie et renforce le bien-être sur le long terme.

Belle journée alors! ■

Le soin énergétique

est un moment de reconnexion avec soi-même. Il aide à réharmoniser votre expérience de vie.

Les bienfaits sont profonds et intenses. Par les techniques d'impositions des mains, j'augmente la vibration cellulaire dans le corps. Je dynamise les centres énergétiques appelés chakras et remets en mouvement les zones perturbées.

LES EFFETS

- ✓ Accélérateur de guérison physique lors d'un trauma, d'une maladie, après une opération
- ✓ Equilibre, apaise et recentre
- ✓ Permet de retrouver confiance en soi

Les bienfaits peuvent être ressentis tant au niveau physique, qu'émotionnel, mental ou spirituel

Marie-Claude Garnier



REIKI MASTER - ENERGÉTICIENNE
BRENNAN HEALING SCIENCE PRACTITIONER
FORMATIONS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ÉNERGÉTIQUE
06 90 49 01 18 - marieclaude.energy@orange.fr
Centre médical de l'Oasis - Lorient

Citations pour vous MOTIVER en début d'année



« Ce qui importe, c'est le progrès, non la perfection. »

La volonté n'est pas toujours facile à trouver, et même les plus motivés se forcent de temps en temps à aller à la salle ou à sortir courir. Celles d'entre nous qui ont décidé d'adopter un mode de vie sain et actif peuvent compter sur ces citations inspirantes pour les aider à s'activer lorsque l'envie n'est pas au rendez-vous.

« Je suis encore loin de mon objectif, mais j'en suis plus proche qu'hier. »

Les résultats n'arrivent pas du jour au lendemain, la poursuite de nos objectifs fitness est un long parcours. Les résultats en musculation, en bien-être et en endurance peuvent mettre entre 12 semaines et 6 mois à apparaître. On ne se fixe pas une date limite irréaliste : on se concentre sur des exercices réguliers et on prend conscience que les résultats apparaîtront en temps voulu.

« Prends soin de ton corps. C'est le seul endroit où tu es obligé de vivre. »

Notre objectif doit être une meilleure santé, pas de perdre du poids. L'activité régulière contribue à réduire le stress et les symptômes de la ménopause. Elle réduit également de 50 % les risques de maladies telles qu'Alzheimer, le diabète, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires et le cancer. Les risques de décès prématuré sont quant à eux réduits de 30 %.

On n'oublie pas que, quels que soient nos doutes, nous sommes toutes capables d'atteindre nos objectifs sportifs. Par exemple, selon une étude réalisée, une femme sur trois de plus de 18 ans souffre d'incontinence, et que cette incontinence engendre une dépression chez 51 % de ces femmes. Si on est préoccupée par les fuites embarrassantes, souvent déclenchées par l'exercice, on reprend confiance avec la gamme de protections très discrètes appropriées. L'activité physique régulière nous aide à rester en forme tout en boostant notre moral.

« Si tu détestes recommencer, arrête d'abandonner »

Du régime soupe au chou aux exercices stationnaires à faire pendant 30 secondes dans son lit, nous avons toutes succombé aux dernières tendances dans le domaine du fitness ou de la perte de poids. Ces mouvements en vogue sont toujours voués à l'échec car ils ne favorisent pas les changements réalisables au quotidien sur le long terme. Cette année, on adopte un mode de vie sain pour de bon. On rééquilibre notre alimentation pour qu'elle soit plus durable, au lieu d'appliquer des changements drastiques qu'on ne tiendra pas dans le temps.

« Sois forte, tu es le modèle d'une autre »

Il est important d'être en bonne santé, mais

notre détermination et notre réussite inspirent notre entourage, surtout nos enfants. On donne l'exemple, et au fur et à mesure de nos progrès, les autres voudront suivre.

« Il n'est jamais trop tard pour se fixer de nouveaux objectifs ou pour rêver »

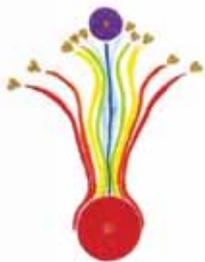
Au fur et à mesure qu'on prend de l'âge, l'exercice nous fait nous sentir plus jeune et protège notre corps en nous permettant de rester agile et active plus longtemps. L'âge n'est qu'un nombre. Il n'est jamais trop tard pour commencer une nouvelle activité sportive ou commencer un régime fitness. Les études montrent que l'exercice améliore le bien-être mental et aide le cerveau à rester agile.

« Sois plus forte que tes excuses »

Malheureusement, la volonté n'est pas toujours facile à trouver et personne ne peut nous l'offrir. On se concentre sur une session à la fois et on apprécie le sentiment de satisfaction qu'elle nous procure. Le sentiment de bien-être post-exercice existe réellement, il est causé par les endorphines libérées pendant l'activité. On n'oublie pas que notre seule limite, c'est nous-même.

« Même si tu avances lentement, tu es toujours plus rapide que celle qui reste sur son canapé. »

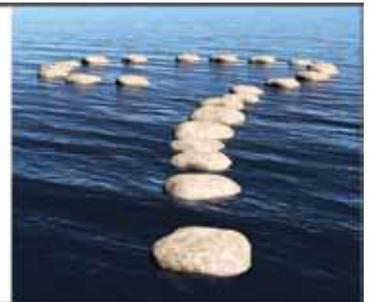
En matière d'exercice, mieux vaut un peu que pas du tout. Même si on n'est pas aussi rapide, aussi forte ou aussi mince qu'on le souhaiterait (ou qu'on l'était), l'essentiel est de s'activer. ■



L'Hyp-N'ose - Praticienne en Hypnose Ericksonienne

L'hypnose Ericksonienne vous aide à :

- ✓ libérer un stress, une angoisse, une phobie, une peur
- ✓ vous libérer des addictions (tabac, nourriture, alcool)
- ✓ développer la confiance et l'estime de vous
- ✓ gérer son poids, ses insomnies



Hypnose et relation d'aide

Qu'est-ce que c'est ?

L'hypnose c'est comme lire un livre, complètement absorbé par l'histoire, occupé à vous identifier au personnage, à ressentir des émotions.

Comment ça fonctionne ?

En séance, le thérapeute vous guide pour amplifier cet état afin d'avoir accès à votre inconscient qui en connaît plus que vous ne le pensez. Il permet de gérer la mémoire, les souvenirs, les apprentissages comme une véritable banque de données. Il régule et coordonne les fonctions biologiques (rythme cardiaque, température du corps) et a un rôle protecteur.

Lors d'une séance, je vous écoute me parler de votre problématique, un temps de questions-réponses afin de déterminer et de vous expliquer comment je vais pouvoir vous guider sous hypnose avec mes outils. Vous découvrez l'état d'hypnose grâce à certains exercices ou jeux hypnotiques afin ensuite de vous sentir en

confiance pour approfondir cet état et d'aller vers un changement positif.

Parfois, l'échange se passe sous forme d'hypnose conversationnelle (sans fermer les yeux) afin d'amorcer le changement. Vous pourrez être surpris de tout ce qui va se produire au niveau de l'inconscient.

Il est important de démystifier l'hypnose dans ce cadre thérapeutique où la bienveillance, l'écoute sont de mises pour aider la personne à dépasser ses peurs, ses limites, ses blocages...

Il ne s'agit pas de l'acceptation passive d'une suggestion donnée par le thérapeute, mais plutôt de la stimulation de vos propres ressources créatives, amenant un véritable changement grâce à vos propres capacités internes. Cela ne tient ni de la magie, ni du miracle, mais d'un véritable travail personnel accompagné.

L'hypnose n'endort pas les gens, on les réveille à eux-mêmes pour commencer un travail intérieur. Si par exemple une personne veut apprendre à jouer du piano, il ne va pas devenir musicien après une séance d'hypnose, par contre cela ouvrira sa créativité, sa mémoire, dépassera une peur... et c'est à la personne de mettre en place les outils pour jouer du piano, comme prendre des cours.

Pour aller un peu plus loin, je lie mes connaissances de relation d'aide avec l'hypnose afin de travailler réellement sur la cause et non pas le symptôme. C'est comme si l'on regarde la partie visible de l'iceberg. Il est intéressant d'aller voir la partie immergée et le libérer de ses vieux schémas... l'hypnose est un outil qui permet d'accéder à tout ça.

Prenons un exemple concret : l'arrêt du tabac. Si une personne n'a pas arrêté de fumer par elle-même, c'est que la cigarette (le symptôme) vient remplir une fonction (la cause) que la personne ne connaît peut être même pas consciemment (stress, manque de confiance...). je vais donc la guider sous hypnose afin de travailler sur la cause pour la libérer de son addiction.

L'hypnose est pratiquée aussi bien pour les enfants, adolescents et adultes et aide à accélérer les processus de changement. Comme dans toute démarche personnelle c'est avant tout une relation de confiance et de collaboration mutuelle afin d'aller vers un changement positif et durable. Le nombre de séance n'est pas établi à l'avance, cela dépend de chaque problématique, de chaque personne, de la motivation, et de l'objectif.

Geneviève Wery, praticienne en hypnose

KAY QUATTROCCHI

Une œuvre foisonnante.

Parlez-nous de vous et de votre travail ?

J'ai grandi au Vietnam, pendant la guerre, et j'en suis partie vers 11 ans et demi, ces années ont été très denses, entre l'amour de ma famille, mon père était ingénieur béton et faisait des cimenteries, et ma mère était professeur aux beaux-arts de Saïgon, mon éducation, et la Guerre. Nous étions ma sœur et moi au couvent des Oiseaux « Regina Mundi » et passions nos week-end au cercle sportif saïgonnais, avec certains dirigeants du pays, les officiers et les ambassadeurs.



Mon histoire a l'air mondaine et paisible entre une éducation religieuse bien ancrée, mon père catholique et ma mère grecque orthodoxe, et quelques jeudis au temple bouddhiste où j'apprenais le Tai-shi. Pourtant pendant que mes petites mains d'enfant colorées par l'encre mauve écrivaient très sérieusement : « Tu ne tueras point », mes yeux d'enfant

voyaient passer ces camions militaires avec tous ses soldats blessés ou morts... vision cruelle et pas logique... alors je me suis aussi intéressée au pourquoi du comment de « nos croyances » et de notre conscience.

Ma vie s'est enchaînée ainsi de pays en pays, de peuples en peuples, chacun avec son histoire belle ou cruelle. Ce qui m'a mise dans les multiples états de l'être et de l'« espace temps ». Inévitablement j'en suis venue à étudier l'astrophysique, la physique et la conscience. A 12 ans nous sommes rentrés en Europe, j'ai enfin eu accès aux bibliothèques et je suis tombée par hasard sur les livres de Carl Jung et Carl Sagan, Bergson, bien sûr Einstein ! Sans oublier Nicolas Tesla, mais l'inspiration est venue d'un livre d'enfant « Alice aux pays des merveilles ». Ce fut une révélation ! Dans mon esprit d'enfant j'osais rentrer dans le trou du « lapin qui court avec sa montre » dans un monde déformé du Temps et de l'Espace, c'est un peu lui qui m'a guidé vers nous.

Une démarche très scientifique ?

Oui, en astrophysique je me suis intéressée au Big Bang bien sûr, mais petit à petit j'ai découvert grâce aux scientifiques, les trous noirs, les bosons, les neutrinos, l'énergie sombre, la matière noire, le Mur de Planck... l'espace temps et la gravité. J'ai appris la notion de vide ? Ou plutôt de champ magnétique, nous sommes faits de 99,99% de ce champ ! J'apparente ce vide au « Soi », le Moi étant sa contraction dans la « matière » en quelque sorte.

D'années en années, de lectures en lectures, d'études en études est venue l'information importante pour nous tous que la Conscience est une sorte de matière qui existe réellement sous forme de champ magnétique. Nous pourrions ainsi communiquer avec l'Univers et accéder à une forme de libre arbitre.

Je vous encourage à écouter Mr Philippe Guillemant, chercheur au CNRS (sur youtube) pour découvrir notre véritable nature « Physique de la Conscience » vue par la Science, et aussi Monsieur Etienne Klein sur la notion du « Temps » qui n'existe pas.

Les ondes gravitationnelles détectées en 2015 provenant en l'occurrence de la collision de deux trous



noirs. Cette rencontre entre ces deux corps très denses et très compacts a en effet provoqué quelques remous dans l'Univers... comme des ronds dans l'eau d'un étang après que l'on y ait jeté un caillou. « En une fraction de seconde, les trous noirs entrent alors en collision à une vitesse de l'ordre de la moitié de celle de la lumière et fusionnent en un trou noir unique. Celui-ci est plus léger que la somme des deux trous noirs initiaux car une partie de leur masse (ici, l'équivalent de trois soleils, soit une énergie colossale) s'est convertie en ondes gravitationnelles selon la célèbre formule d'Einstein $E=mc^2$. C'est cette bouffée d'ondes gravitationnelles que les collaborations LIGO et Virgo ont observée » et qui a fait « bouger » la Terre, détaille le CNRS.

Si le temps n'existe pas, qu'en est-il de la mort? Nous avons mis beaucoup de temps à comprendre que le Soleil ne se couche pas, ni ne se lève, c'est la Terre qui tourne. Les dernières informations sur le temps qui n'existe pas pourraient nous donner des indices sur la mort qui n'existe pas ?



Sommes-nous toujours à croire que le Soleil se couche ? Nos 5 sens nous mentent. Nos esprits et surtout les grands esprits de certains savants nous guident vers la « vraie réalité » non visible de leurs 5 sens mais de leurs esprits, de leurs consciences et leurs génies de savants.

Je suis aussi passionnée par le rapport de nos pensées non seulement par rapport à l'Univers et aussi sur nos cellules. Dans son livre Mr Bruce Lipton « The Biology of our beliefs » avec son travail sur la membrane de la cellule, nous indique que l'environnement et nos croyances ont une action directe sur la membrane de la cellule et peuvent modifier l'ADN de la personne !

Ainsi que Jacques Benveniste, Schauburger, et bien d'autres qui ont aussi prouvé que l'eau réagit à l'intention, nous sommes composés d'à peu près 70 % d'eau.

Alors nous devons être attentifs (conscients) à ce que nous pensons, disons, regardons et écoutons, car cela influencerait non seulement nos états de santé mais aurait aussi un effet de conséquence sur l'environnement. Prendre conscience qu'en prenant soin de

MASSAGE | BEAUTY

FAITES VOUS PLAISIR !

Bons cadeaux, anniversaires, moment de détente,...

Disponible 7j/7

Cristelle : +590 690 490 115

www.massage-concept.com

contact@massage-concept.com



nous-même nous pourrions avoir accès à une forme de libre arbitre capable de modifier notre matière par l'information donnée (à soi et aux autres) par la vibration (l'intention) et l'énergie (amour) justes, au niveau purement humain mais aussi sur notre véritable nature par rapport à l'Univers. Toutes ces informations sont autant d'espoir de créer une nouvelle façon de vivre et d'être plus heureux ensemble en conscience.

Je suis passionnée par nous et par ces sujets car ils nous informent sur nous :

« d'où venons nous, pourquoi sommes nous là, qui sommes-nous et où allons nous ? »

Nos moyens énergétiques pour l'instant sont très polluants, il semblerait que les recherches en nucléaire puissent un jour nous permettre de nous servir de

« l'énergie sombre » pour nous servir d'énergie, donc non polluante et surtout « infinie ». Je le souhaite de tout cœur, car nous passerions alors à une civilisation libre et vers « l'âge d'Or » de notre humanité, j'y crois.

Mes recherches m'ont amené à comprendre que : « Le Monde a la beauté du regard

que nous posons sur lui »

Et votre travail sur « la Conscience et l'Univers » ?

Les œuvres exposées il y a quelques semaines à l'Hôtel de la Collectivité tentent de représenter le lien entre Art et Science, les différentes

parties non visibles pour nous car infiniment grandes ou infiniment petites.

Les couleurs et les formes sont pour moi des sons et des chiffres, c'est une sorte d'écriture quantique de ma vision du monde. C'est mon univers. Je suis synesthésique.

Cette exposition a constitué, il faut le dire, une introduction à la future inauguration du « Mur de Lumière » créée pour dire merci à St-Barth où je vis depuis 1992. Cette manifestation est prévue le 17 février 2017 sur l'esplanade de la Collectivité.

J'ai souhaité que le premier « Mur de Lumière » soit ici à Saint Barthélemy avant les autres capitales, comme Londres ou Shanghai c'est un hommage à Saint Barthélemy. Il était important que l'information parte d'ici, puisque ma recherche s'est faite ici.

Ce mur qui est une première pour moi renvoie à la dimension multidimensionnelle de l'être, composé en six couches, à la fois transparent (connaissance) et obstacle (ignorance), et où la peinture donne les formes (apparences, information). La septième dimension c'est l'Amour donnée à notre vision qui doit venir de l'intérieur donc du sol.

La lumière vient du sol à la nuit tombée et met « la lumière » sur nos différents champs de conscience (venant du Soi). J'ai hâte de recueillir les ressentis de ceux qui rendront visite à cette création, et j'espère surtout que cela donnera autant de bonheur que j'en ai eu à le réaliser.

Pour terminer je dirais qu'un livre dédié au « mur de lumière de St-Barth » sera publié avant la fin de l'année. ■

Propos recueillis et photos par Charles Apanon

Kay Quattrocchi - Exposition « La Conscience de l'Univers » à l'hôtel de la Collectivité de Saint-Barthélemy du 27 décembre 2016 au 7 janvier 2017.

PRODUITS D'ACCUEIL
POUR VILLAS ET HÔTELS
GRANDES SERVIETTES ÉPONGE ET FOUTAS



Disponibles à l'Entrepôt des Lézards et CCPF.
contact@feelstbarth.com - Alexandra 06 90 41 87 57 et Marryl 06 90 73 50 02



DW
Daniel Wellington



Fabienne Miot

Gustavia - Tél 05 90 27 73 13

www.fabiennemiot.com - [fabiennemiot.creacion](http://fabiennemiot.creacion.com)   

Le 97133 est un hebdomadaire gratuit édité par Titeditions sas au capital de 10 000€. RCS Basse Terre 525 357 125. BP 191, 97133 Saint Barthélemy. Dépot légal à parution. ISSN 2496-0241.

Directrice de la Publication : C. Richer • Responsable de rédaction Charles Apanon - charles@titeditions.fr

Publicité / Commercialisation : Caroline • caroline@titeditions.fr • 06 90 60 54 45 Ludovic • ludovic@titeditions.fr • 06 90 74 38 53 Maquette : Charlotte • charlotte@titeditions.fr

Ne pas jeter sur la voie publique. Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite. L'éditeur décline toute responsabilité sur les annonces publiées.