

De l'Ô à la Bouche

ETE 2022 | NUMÉRO 1

TON CORPS



TON CORPS ET TON POIDS	page 3
LE CORPS ET L'EFFORT	page 4
ET TOI DANS TOUT CA ?	page 5
C'ÉTAIT COMMENT AVANT ?	page 6
POUR ALLER PLUS LOIN...	page 8
PRENDRE SOIN DE MON CORPS	page 9

Pour ce premier numéro de l'Ô à la Bouche, j'ai choisi de mettre ton corps à l'honneur !

Quel Bonheur !

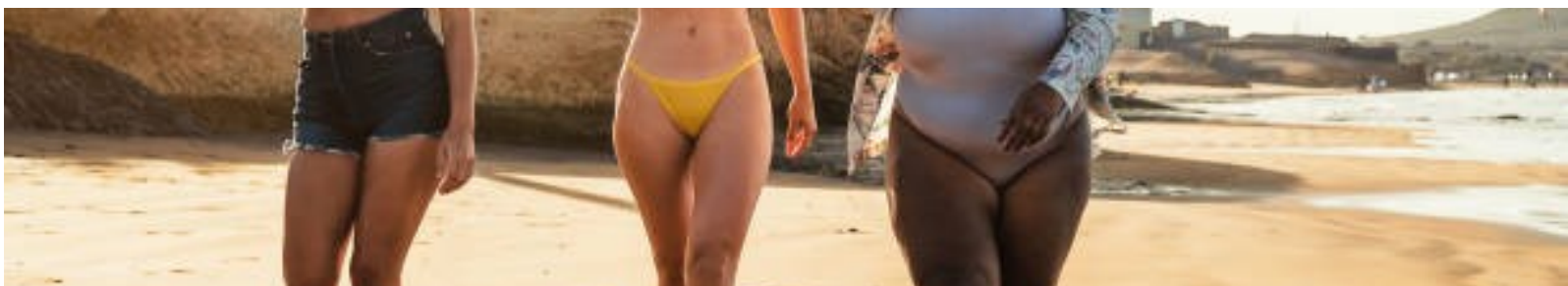
Depuis maintenant le début du printemps tu as pu voir fleurir de « bons » conseils avisés dans la plupart des cas pour te faire perdre 4 kilos en 3 semaines, pour te faire rentrer dans le maillot le plus top de l'été, pour avoir un corps de rêve...

...mais ce corps, est-ce le tien ?

Non, les mots d'ordre de cette rentrée ne seront pas privation, calories, diète, jeûne, drainage etc.

Si chacun de nous arrivait à se connaître, à prendre soin de son corps et de sa tête et à être plus bienveillant avec soi-même, nous serions certainement tous, plus heureux !





TON CORPS ET TON POIDS

Ton corps n'est pas ton poids.
Ton corps est, ce que tu vas en faire.

Le corps peut être source de souffrance, le corps de l'un est l'idéal de l'autre et inversement !

Bien évidemment que le poids va influencer une silhouette mais cette silhouette fait-elle la personne que l'on est ?

Il est bon de se poser les bonnes questions.
Mais il est bon aussi d'écouter ce que l'on ressent vraiment. Personne à part toi, ne peut juger une envie ou un besoin de perte de poids.
Celle-ci peut-être justifiée mais doit s'accompagner de bienveillance.

Tout au long de ta vie, ton poids va bouger, ton corps va changer pour de multiples raisons.
Pour un poids identique, ton corps pourra être différent, cuisses plus fines, taille moins marquée, hanches plus rondes, bras plus fuselés etc.

En tant que professionnelle, mon rôle est de t'aider à harmoniser ton quotidien pour atteindre tes propres objectifs de vie.

En attendant, je te propose les 5 clefs pour une perte de poids réussie :

1

Pas de pression,
pas d'échéance
impossible

2

Se faire
confiance
et écouter ses
sensations

3

Rester dans
le plaisir
et le bon
sens

4

Être en
adéquation avec
ses objectifs

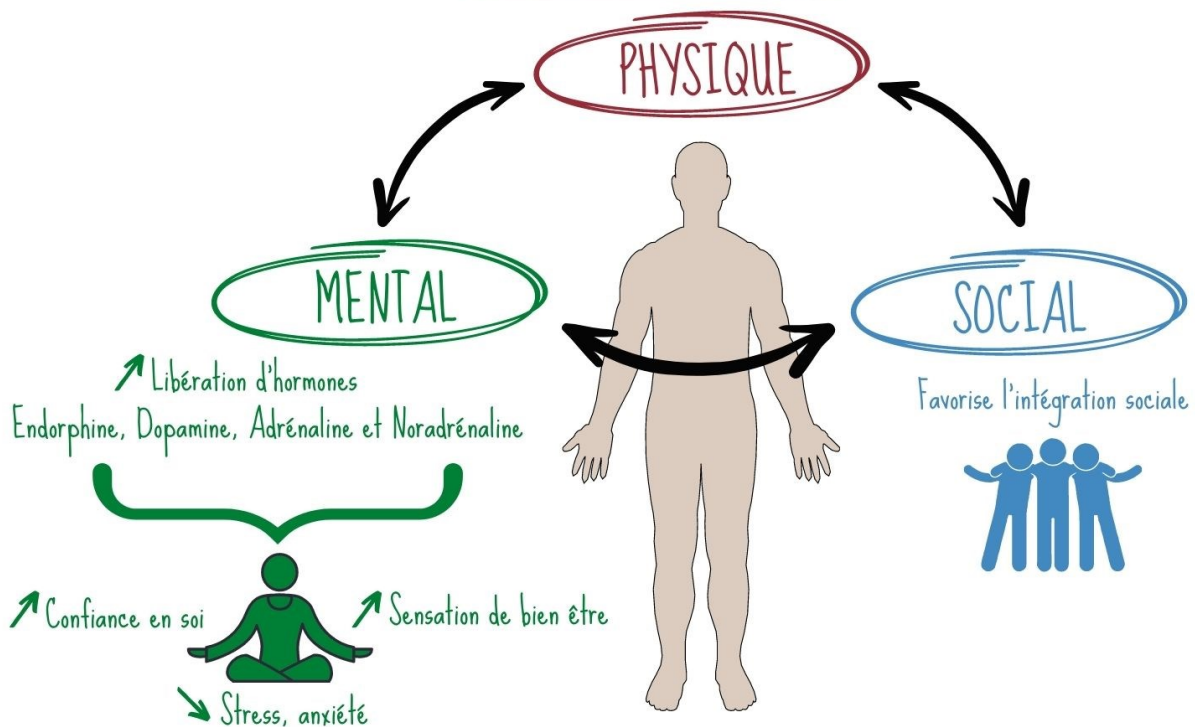
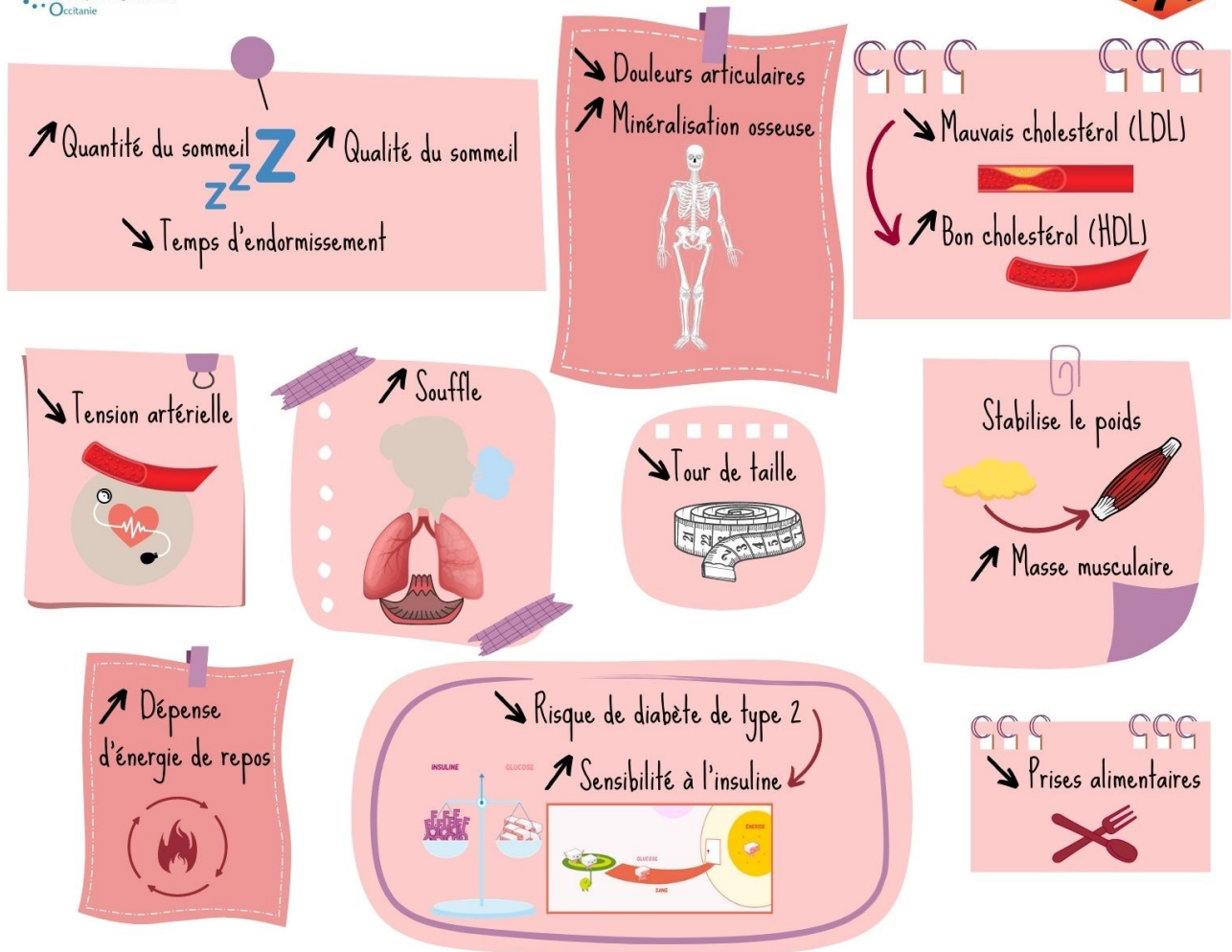
5

Arrêter de
lire et de
s'imprégner
de toutes les
mauvaises croyances
alimentaires

LE CORPS ET L'EFFORT



MAIS À QUOI ÇA SERT DE BOUGER?



ET TOI DANS TOUT CA ?

[la rubrique pratico pratique]

Ferme les yeux et imagine toi dans un lieu que tu aimes, un endroit où tu es bien (mer, montagne, ta chambre...).

Tu es seule, ton corps est visible mais personne ne te voit sauf toi.

Comment te sens-tu ?



Tu es au milieu d'une trentaine de personne, ton corps est visible, tout le monde le voit.

Comment te sens-tu ?



Objectif de cet exercice :

Comment ressens-tu ton corps en présence ou en l'absence de monde autour de toi ?

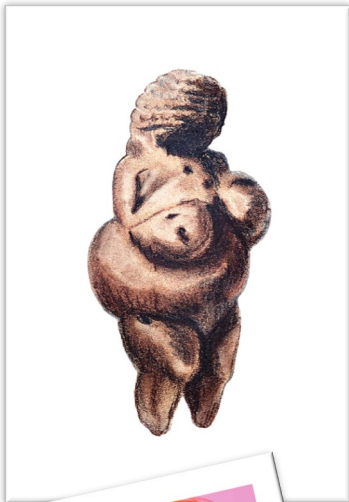
Question : Le regard des autres peut-il influencer ton ressenti ?



C'ÉTAIT COMMENT AVANT ?

Le culte du corps est présent depuis la nuit des temps, de la Préhistoire, à la Grèce Antique, de la Renaissance italienne à l'Époque victorienne jusqu'aux Pin-up de l'âge d'or hollywoodien à nos jours...

Des femmes très rondes des temps préhistoriques, représentantes de la fécondité. On idolâtrait « le type » statues grecques élancées, drapées. La Renaissance adulait les femmes aux formes gourmandes, signifiant grâce et beauté (Raphaël, Botticelli, Léonard de Vinci...); l'époque victorienne nous emprisonnait dans des corsets; l'après guerre des années 50/60 nous demandait d'être sensuelles, rondes, d'avoir une poitrine généreuse, des hanches (Marilyn Monroe = sexe symbole).



« Restons
naturellement
belles car
nous le sommes. »



A chaque époque correspond une infinité de définitions des canons de la beauté. Les idéaux de la beauté ne sont pas figés et se modifient à travers le temps et les sociétés.

C'est environ, il y a une quarantaine d'années (dans les années 80), que les rondeurs sont vraiment devenues tabou... et même si la femme d'aujourd'hui reste mince (voir squelettique pour les mannequins), la représentation du corps de la femme change, Tout est toujours un éternel recommencement.

Ce 21^{ème} siècle nous permettrait – il d'avoir des rondeurs ? Et pourquoi pas ? Restons naturellement belles car nous le sommes.

Vivons sainement, mangeons équilibré, sautons, bougeons, partageons et acceptons notre propre corps pour notre bien être et notre bien vivre...

Nos courbes, notre taille, nos hanches et même nos bourrelets sont là et alors ? Garder une belle image de soi, voilà la clef du bonheur !

© Brigitte CROQUET

*La beauté de l'apparence
est seulement un charme
de l'instant ; l'apparence
du corps n'est pas toujours
le reflet de l'âme.*

George Sand

*Aucune grâce extérieure
n'est complète si la beauté intérieure
ne la vivifie. La beauté de l'âme se
répand comme une lumière mysté-
rieuse sur la beauté du corps.*

Victor Hugo



#Henri Matisse

*« La beauté est
dans les yeux
de celui qui regarde. »*

Oscar Wilde

POUR ALLER PLUS LOIN



Un livre destiné aux ados qui fait la part belle à la liberté ! Ceci est mon corps : puissant ou chétif, d'ébène ou d'albâtre, douloureux ou glorieux, sage ou effronté... Je n'en fais pas une religion, mais il est sacré et il doit être respecté. Il se métamorphose sans cesse... et je l'assume tel qu'il est !



Les « nanas » de Niki de Saint Phalle



Le GROS est le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. Stéréotypes et stigmatisation induisent une honte paralysante qui peut anesthésier ce corps devenu invisible à soi et aux autres, en dépit de son opulence. Les sensations sont atténuées, voire abolies, privant la personne en difficulté avec son poids de signaux de régulation physiques et émotionnels favorables à son équilibre. Comment aider la personne à faire la paix avec ce corps trop souvent ignoré ?



LE CORPS

Les enfants s'observent sous toutes les coutures et testent leurs capacités physiques...

RDV à la Cité des sciences à Paris



Comédie sélectionnée lors de la dernière édition du Festival de l'Alpe d'Huez (2021), *Le Sens de la famille* reprend tous les ingrédients des films d'échanges de corps et d'esprits. Et les décuplent. Car ici, cela concerne chaque membre de la dysfonctionnelle famille Morel. La fille cadette se retrouve dans le corps de son père, ce dernier dans celui de son fils et lui-même dans celui de sa sœur. Quant à celle-ci, elle est devenue sa mère et sa mère, la fille cadette. Et ce n'est que le début. Un imbroglio infernal avec Alexandra Lamy et Franck Dubosc.



PRENDRE SOIN DE MON CORPS

Personne n'aime son corps dans son intégralité.

On peut l'aimer dans sa globalité mais en général chaque être humain sera tenté au cours de sa vie de vouloir changer de ci, de ça, son nez trop long, ses fesses trop larges ou encore sa bouche trop petite, ses oreilles trop grandes, les plis de ses bras trop gras, le bas de son ventre trop pendant...

Certains détestent leur corps et pour d'autres il leur est indifférent, anodin, neutre, quelconque, banal mais c'est pourtant dans notre corps que nous vivons chaque jour.

Avant toutes choses, il est primordial que l'être humain apprenne à se regarder, à s'observer et à prendre soin de lui.
Ton corps est précieux.



Tu as fait du sport, une randonnée, une sortie en famille où tu as beaucoup marché et... tu as mal aux pieds



5 minutes de préparation : tu as besoin d'une bassine avec de l'eau chaude, 2 cuillères à soupe de gros sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'argan. C'est parti pour 10 minutes de « trempage » et 5 minutes de massage léger et d'essuyage !
(le + : mets toi dans un endroit reposant et sans bruit)



Souvent au cours de consultations, ce qui revient et ce qui ne t'étonnera pas est le manque de temps... on y est tous confronté, alors il faut prioriser !

Tu ne pourras évidemment pas tout faire chaque semaine, alors il te faudra écouter ton corps pour savoir ce dont il a besoin...

Tu as porté des charges lourdes ou tes enfants (😳), tu as déménagé, tu es sédentaire au travail... tu as mal au dos



Étire toi !

Fais toi masser le dos avec une huile de massage.

Opte pour des pierres chaudes (pour détendre tes muscles et soulager tes douleurs). Il existe des kits peu onéreux.



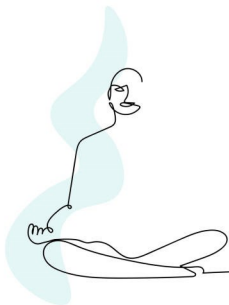
Tu es stressée, tu as beaucoup de travail, tu as l'impression de courir partout... tu as besoin d'apprendre à respirer



Inspire et expire 20 fois de suite. Ecoute tes inspirations et tes expirations.

Inspire profondément 5 secondes, tiens 3 secondes et expire pendant 5 secondes. Répétitions 5 fois.

(le + : mets toi dans un endroit reposant et sans bruit)

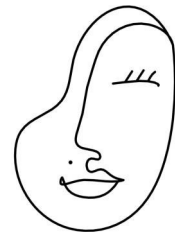


Tu travailles sur écran ou tu as un travail bruyant, tu as de longues journées, tes enfants crient... tu as souvent mal à la tête...



En dehors des crises, n'oublie pas de boire pour hydrater ton cerveau.

Lors des crises, masse toi le front, la nuque et le cuir chevelu. Passe toi de l'eau froide sur les tempes.
(le + : tu peux le faire n'importe où et ça prend quelques minutes).



De l'Ô à la Bouche reviendra à l'automne...

Equipe de rédaction :

Brigitte CROQUET

(Retraitée épicurienne)

Mathilde ECH

(Référente Sport-Santé au sein de l'association Sport 7, Enseignante en Activités Physiques Adaptées SERO Occitanie/RéPPOP Midi-Pyrénées),

Adèle BONHAMMOUR-VENA

(Diététicienne Nutritionniste, consultante et formatrice en Nutrition).

**Un grand merci à Brigitte et Mathilde de m'avoir prêté main forte
dans la construction de ce premier numéro !**