

A PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES, DU 4 AU 8 FÉVRIER, SE TIENT LE SALON BIEN-ÊTRE, MÉDECINE DOUCE & THALASSO. L'OCCASION DE FAIRE LE POINT SUR LES NOUVELLES ALTERNATIVES POUR PRENDRE SOIN DE SON CORPS AUTANT QUE DE SA TÊTE.

RELAX, FAITES-VOUS DU BIEN !



KARELLE GEYER

Décryptage d'un phénomène avec la commissaire générale du Salon Bien-être, médecine douce & thalasso.

► Renseignements page 151.

Quelles sont les disciplines les plus suivies ?

En premier lieu, l'homéopathie, élue médecine douce la plus utilisée par les Français. Ensuite, la sophrologie, une synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Elle permet d'affiner l'état de conscience, de vaincre la peur et d'optimiser ses possibilités. Et la phytothérapie, une médecine fondée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels.

Quelles sont les tendances à venir ?

Pour 2016, on compte sur le yoga, la médecine chinoise, l'acupuncture, la sophrologie, l'hypnose et l'ayurvéda, qui prend de l'importance. Côté nutrition, l'anti-gluten se développe toujours aussi bien, suivi du végétarisme et du flexivorisme, un végétarisme occasionnel. Sans oublier le « manger cru » et les cures de jus. Le jeûne a aussi de plus en plus de succès.

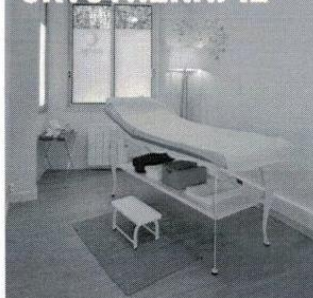
Propos recueillis par Julie Zwingelstein

Comment expliquez-vous l'engouement actuel pour les médecines douces ?

On remarque chez nos visiteurs une réelle prise de conscience concernant la santé. Ils sont à la recherche de solutions alternatives apportées par les médecines douces. Elles représentent une grande variété de méthodes issues de traditions ou de pratiques ayant émergé au cours du XIX^e siècle, chacune répondant à des besoins spécifiques. Certaines, comme l'acupuncture ou l'homéopathie, fonctionnent efficacement en prévention. D'autres peuvent être curatives, c'est le cas de l'ostéopathie ou de la médecine thermale.

Saviez-vous que le froid a le pouvoir extraordinaire de détruire les cellules graisseuses ? Inutile d'essayer pour autant de rentrer dans votre congélateur... prenez plutôt rendez-vous dans l'un des deux centres Osoya. Celui de Neuilly n'a pas pignon sur rue, ce qui est plutôt agréable quand on suit une cure d'amincissement ! Après un entretien personnalisé avec l'une des techniciennes, un parcours vous sera proposé pour affiner et raffermir votre corps ou pour mieux évacuer votre stress avec une autre technologie, la chromothérapie. Dans une ambiance propice à la détente, laissez-vous choyer par le froid diffusé par une machine vibrante et drainante. Sur le ventre, c'est quand même un peu difficile au début, mais les effets sont assez incroyables dès la première séance. On mesure avant et après, donc pas d'entourloupe. A partir de 90 €. • E.D.

LES BIENFAITS DE LA CRYOTHÉRAPIE



N.Garamond, Meiso, Health Inside, Anthony Ghnassia

4 • Pariscope • semaine du 3 au 9 février • Retrouvez les adresses page 166