



ET MOI... BIEN-ÊTRE

COMMENT DÉTOXIFIER ET RÉGÉNÉRER LE CORPS

Par Claude Vincent - Illustrations: Lulu la Nantaise



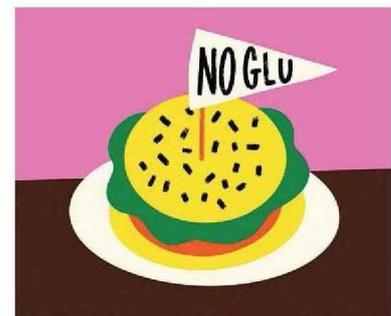
Expert en anatomie et en physiologie, titulaire d'un master en ingénierie de la rééducation, Guillaume Guibordeau a créé à Londres en 2021 la méthode Axo, proposée de façon encore confidentielle depuis quelques mois en France. Ce nouveau soin complet du corps associe dans une approche de bien-être thérapeutique des techniques empruntées à la kinésithérapie, à l'ostéopathie et aux massages classiques : libération des tissus conjonctifs à l'aide d'un mouvement des paumes en « cuillère » appliqué sur la peau, drainage lymphatique, mobilisation des articulations, étirements... Le protocole débute allongé sur le dos par le déblocage du diaphragme puis se poursuit par la libération des adhérences située sous la peau au niveau de l'abdomen par scooping, une forme de pétrissage. L'ouverture de la symphyse pubienne (qui relie les os du pubis) redonne ensuite de la souplesse au bassin. Le scooping reprend sur les

jambes pour décontracter les muscles crispés. L'une des particularités d'Axo est aussi de travailler successivement les deux côtés du corps (flancs, épaules, trapèzes, bras), avant de se mettre sur le ventre pour agir sur la face arrière avec le même souci de libérer les adhérences, drainer les tissus, redonner de la mobilité... Si, au sortir du soin on se sent plus léger, plus mobile, un peu « grandi », il n'est pas des plus confortables et peut provoquer des courbatures le lendemain. Mais avec des bénéfiques patents sur les systèmes circulatoires sanguin, lymphatique, digestif et urinaire, la réduction des toxines, des tensions abdominales, musculaires et articulaires... Désignée « Meilleur soin du corps 2024 » par les Attracta Beauty Awards, la méthode Axo est exercée pour l'instant par une trentaine de praticiens en Europe, et, en France, dans les neuf thalassothérapies du groupe [Thalazur](http://www.thalazur.com). (www.axomethod.com)

SASKIA SLAMA LUTTE CONTRE L'ECZÉMA ATOPIQUE

Saskia Slama est atteinte depuis sa naissance de dermatite atopique, une maladie inflammatoire chronique de la peau qui touche 2 millions d'adultes en France et se manifeste par des rougeurs, des lésions, des croûtes... « J'ai multiplié les rendez-vous chez les dermatologues et les traitements à la cortisone, sans résultat », témoigne la jeune femme. C'est ce qui l'a conduite à chercher ses propres solutions grâce à une alimentation anti-inflammatoire et des produits naturels. Partagées d'abord dans un blog et un compte Instagram, elles se sont concrétisées en 2023, après trente mois de R&D, par une marque et une gamme de produits, Pomad Paris, « pour traiter les peaux "mad", les peaux folles », explique-t-elle. Des compléments alimentaires, des huiles, des crèmes aux formules les plus minimalistes possibles sans alcool, sans parfum, sans huile essentielle ou minérale, sans silicone...

UNE ANNÉE EN CUISINE SANS GLUTEN



Peut-on passer à table tout au long de l'année sans tourner en rond et en mangeant – presque – comme tout le monde quand on bannit le gluten de son assiette ? Pourquoi pas, répond Frédérique Jules, qui s'est frottée à l'exercice. Spécialiste de diététique sportive, intolérante au gluten et riche d'expériences en Californie et à New York, elle décline en effet plus de 120 propositions simples, classées par mois afin de coller au mieux aux produits de saison, dans *Noglu, noglu, no gluten ! Une année de recettes* (Flammarion, Marabout, 284 p., 29,95 euros). Le plus intéressant se situe dans les douze premières pages avec les recettes des pâtes – pain, brioche, pizza, mix pour cake et gâteaux, pâte à tarte, buns – qui vont ensuite servir de base pour les toasts, les tartines, les sandwiches, les burgers... Chaque mois décline boisson, petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner et dessert.

NALKAÅ, UN SITE POUR DÉSUCRER SON ALIMENTATION



Piocher dans plus de 3000 produits de 230 marques : c'est ce que propose le site Nalkaå, une évolution de la start-up Allmyketo, conçue à l'origine pour les tenants du régime cétogène et élargie à une clientèle désireuse de baisser sa consommation de sucre, en limitant ceux qui sont « cachés » dans les produits industriels. La charte de sélection établie par les experts santé du site trace aussi les édulcorants et les additifs controversés ou nocifs. L'un des intérêts de Nalkaå est un moteur de recherche très abouti qui permet de personnaliser le tri des produits, soit à partir d'un quiz, soit en fonction d'un besoin spécifique : allergènes, affections de santé, femme enceinte, régime, objectif, marque, prix... On y trouve aussi des conseils et des recettes simples pour une cuisine de tous les jours.