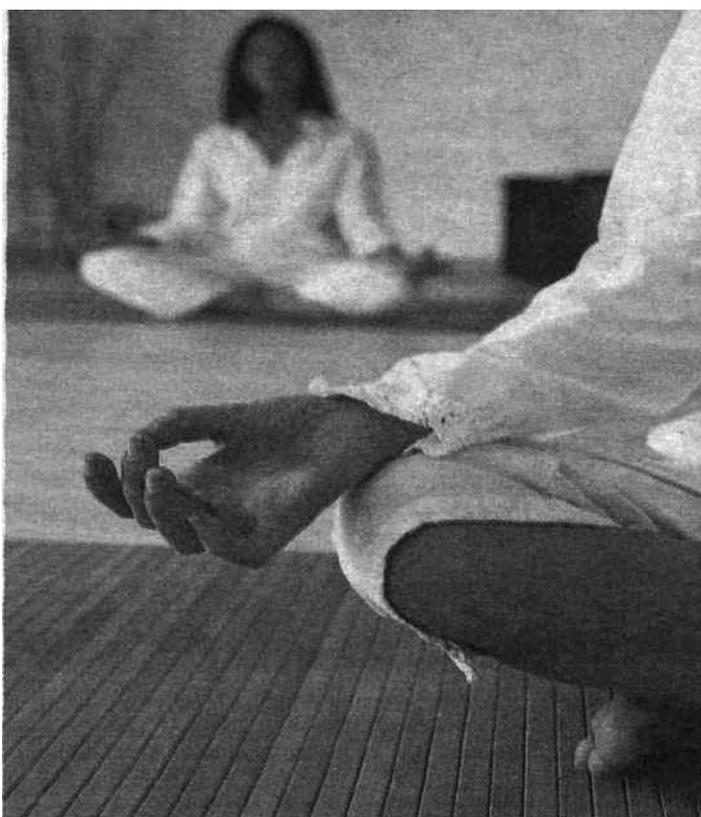


Bien respirer pour mieux vivre

Respirer, c'est vivre. C'est essentiel car cela permet de conserver un corps en bonne santé et aide à mieux gérer ses émotions.



Fotolia

Respirer, nous le faisons tous les jours, la plupart du temps sans y penser. Comme un automatisme... Mais un automatisme d'une importance vitale ! • La vie s'est développée sur la Terre parce qu'il y avait de l'oxygène, sourit le docteur Dominique Bourgoïn, pneumologue à la Clinique du Souffle La Solane. En contrepartie, nous en sommes très étroitement dépendants. Si on vous prive de nourriture ou d'eau, vous allez mettre plusieurs semaines à mourir. Si on vous prive d'oxygène, vous allez mettre quatre minutes... »

Maîtriser ses émotions

L'oxygène est donc indispensable à la vie. • C'est un comburant, c'est-à-dire qu'il va, en présence de carburant, des glucides, des lipides ou plus rarement des protéines, servir à produire de l'énergie, poursuit la pneumologue. Une énergie indispensable à chacune des cellules de notre organisme : cellules du cœur, du cerveau, des muscles, etc. Pour assurer l'activité de notre métabolisme, cet oxygène doit être présent : c'est une allumette qui permet d'allumer la flamme ». Il nous sert à bouger, digérer, faire travailler notre cerveau, à maintenir notre thermorégulation... »

Une bonne oxygénation est donc essentielle pour se maintenir en bonne santé. Mais aussi pour se sentir bien psychologiquement. • Le lien entre la respiration et les émotions est évident, explique Laurène André, psychologue à la Clinique du Souffle. Une émotion accélère le rythme cardiaque et respiratoire. En état de stress, les émotions sont exacerbées et la respiration peut s'emballer, dérégulant tout le système. Cela fonctionne dans les deux sens : un essoufflement important peut générer de l'anxiété. »

La relaxation, le yoga et la sophrologie sont des techniques qui permettent de maîtriser sa respiration et donc ses émotions. • Car si l'état de stress est parfois positif, poursuit la psychologue, il peut être aussi paralysant. Il faut donc apprendre à maîtriser ses émotions pour en faire quelque chose de moteur. »

Nous savons aujourd'hui que les maladies psychosomatiques sont bien réelles et qu'un état d'anxiété peut avoir des répercussions sur notre état de santé. • Les tensions qui ne s'expriment pas dans la vie ou par des mots s'expriment par le corps, explique Laurène André, à travers des douleurs ou des maladies. »

François ROUSSELLE.

Régimes : le phénomène Pierre Dukan se poursuit en librairie

Véritable pape des régimes, Pierre Dukan s'est imposé en 2010 grâce à sa méthode et à ses ouvrages en librairies.

Chaque année, les livres de régime trouvent leur public au printemps. Le best-seller de Pierre Dukan, *Je ne sais pas maigrir (J'ai Lu)*, a dominé les ventes de l'année avec près de 600.000 exemplaires écoulés.

Le célèbre médecin nutritionniste s'est emparé aussi de la deuxième place du palmarès avec *Les recettes Dukan : Mon régime en 350 recettes (J'ai Lu)*, vendu à plus de 500.000 exemplaires et de la 5ème place avec *La Méthode Dukan illustrée* (Flammarion), écoulée à 458.000 exemplaires. La France compte désormais près de cinq millions de "dukaniens" et "dukanettes", comme les nomme lui-même le docteur Dukan.

Un marché florissant

Les livres de régime ont toujours fait recette en France et à l'étranger. Avant Pierre Dukan, le marché du livre avait connu d'autres auteurs à succès comme Jean-Michel Cohen ou encore Michel Montignac. Ce dernier, auteur de *Je mange, donc je maigris*, a vendu plus de 18 millions de livres dans le monde, dont six millions d'ouvrages en France.

De son côté, Pierre Dukan est parvenu à se créer un empire en diversifiant

son activité entre les livres, le coaching sur Internet, les consultations à son cabinet et les produits dérivés. Ses ouvrages, vendus à trois millions d'exemplaires, sont désormais traduits dans 30 pays et en 15 langues. Les livres de Pierre Dukan devraient faire leur apparition sur le marché américain en mai 2011.

De nouveaux régimes

Prôné par Pierre Dukan, le régime hyperprotéiné est développé depuis les années 1970. Le nutritionniste a adapté une méthode rationnelle et précise en proposant quatre étapes : une phase d'attaque, de croisière, de consolidation et de stabilisation. En vogue depuis cinq à six ans, cette méthode est prescrite à vie aux patients par le médecin.

A l'approche de l'été, elle est confrontée désormais à la concurrence d'autres régimes qui débarquent sur le marché des livres et sur la Toile. A la mode ces derniers mois, la méthode LeDiet, développée par le professeur Apfelbaum et le docteur Benchetrit dans le cadre de l'hôpital Bichat, fait des adeptes. Cinq millions de personnes, dans huit pays, l'ont testée.