

BIEN-ÊTRE

Feel Good

Notre nouvelle rubrique qui met l'accent sur les thématiques du bien-être, de la beauté, du sport, de la santé. Parce que les hédonistes que vous êtes le valent bien !



Les stars du bien-être au Fémina

Ce n'est pas un hasard si, comme les comédiens renommés ou les humoristes stars habitués du lieu, trois conférenciers professionnels tiendront séance au théâtre Fémina le samedi 2 avril prochain, de 10h à 18h.



Le Professeur Henri Joyeux

Prendre le temps de s'écouter, prendre soin de soi sont des besoins importants partagés par beaucoup. Dans la recherche actuelle de sens et d'alternative, il est nécessaire de comprendre pour agir et s'occuper de soi en connaissance de cause.

Donc, pour la première fois à Bordeaux, le Théâtre Fémina accueillera une journée exceptionnelle dédiée à la santé et au bien-être. Laure Azenard, le médiatique professeur Henri Joyeux et Franck Marcheix, trois conférenciers de renom, parleront des thématiques du quotidien suivantes : l'arthrose, l'alimentation santé et la gestion de la douleur. À la fin de chaque intervention, le public pourra poser ses questions aux conférenciers et participer à des séances de dédicaces.

Tarif : 30 € la place pour la journée.
Réservations : Box Office - 24 Galerie Bordelaise - Bordeaux
05 56 48 26 26 - www.box.fr ou points de vente habituels.

BEAUTÉ

Voyage bien-être



Quitter Bordeaux et partir... tout près, à Latresne. Le voyage commence là, en poussant la porte de cet espace dédié à la beauté et au bien-être conçu par Fabienne Dutournier, "O' SPA D'ALIZÉ".

Vous découvrirez un lieu chaleureux et dépay sant. Il vous entraîne à la rêverie. Au programme, bains d'arômes et de fleurs, balnéothérapie, rituels orientaux, soins du visage et du corps avec la gamme visage et corps "Cinq Mondes" et la gamme visage "Maria Galland", dans une ambiance musicale propice à l'évasion du corps et de l'esprit. Hammam et waterbike complètent le lieu pour allier zen et sport.

O'SPA D'ALIZE - 1, rue du Bourg - Latresne - 05 56 20 03 92

SANTÉ

i-Share, la santé des étudiants à l'étude

i-Share (pour Internet-based Students' Health Research Enterprise) est une grande étude de cohorte sur la santé des étudiants portée par l'Université de Bordeaux en partenariat avec l'Université de Versailles Saint-Quentin. Ce projet unique au monde associe de nombreux chercheurs et médecins de toutes disciplines et est programmé sur dix ans. Il a pour but de mieux comprendre la santé des jeunes adultes et de mettre en place une plateforme de projets de recherche et d'études de prévention dans le but d'améliorer la santé des jeunes.

i-Share vient de franchir le cap symbolique de 10 000 participants avec notamment plus de 80 universités et écoles représentées. C'est une démonstration éclatante de la capacité des jeunes à se mobiliser autour de grands projets, encouragée en cela par le mode de récolte des données, via internet.



Premiers résultats : les questions de santé psychique au premier plan

Même s'ils se déclarent majoritairement en bonne santé, les étudiants mettent au premier plan les questions de mal-être psychique : des troubles anxieux ou phobiques ont déjà été diagnostiqués chez 15 % d'entre eux et 70 % ont eu une période de symptômes dépressifs dans l'année précédente. Fait marquant, quel que soit le marqueur de mal-être psychique, les filles sont beaucoup plus exposées que les garçons : 13 % ont eu un diagnostic de dépression (9 % chez les garçons) et elles ont plus fréquemment des pensées suicidaires ; 23 % ont pris un médicament contre le stress ou l'anxiété dans les trois derniers mois (10 % chez les garçons) ; elles ont plus de troubles du sommeil et prennent plus fréquemment un médicament pour dormir (12 % versus 8 %) ; etc. L'analyse de cette inégalité et de l'impact du mal-être psychique sur la réussite académique est un des objectifs d'i-Share.

Pour participer à l'étude et concourir à son succès : www.i-share.fr

SPORT

Le phénomène Piloxing

Le phénomène Piloxing est en train de conquérir la France et fait de nombreux adeptes. Si vous ne connaissez pas encore, voici de quoi vous mettre à la page.



Le Piloxing est un sport pratiqué en salle, sur une musique dynamique et mêle boxe (40 %), Pilates (40 %) et danse (20 %). Il associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec la sculpture ciblée et la flexibilité de la méthode Pilates. La partie boxe s'effectue principalement avec le haut du corps alors que les postures de Pilates s'adressent plus aux jambes et à la ceinture abdominale. Ce mix de techniques vise à brûler un maximum de calories, à construire des muscles maigres et à augmenter l'endurance. L'utilisation de gants lestés tonifie encore plus les bras et optimise l'entraînement du système cardio-vasculaire.

AGENDA FEEL GOOD

9 avril 2016 :
Marathon de Bordeaux Métropole
18 000 participants inscrits pour la première édition en avril 2015, déjà 16 000 inscrits pour la seconde édition et les inscriptions sont encore ouvertes, dans les trois formats : marathon, semi-marathon et marathon relais à quatre. Seul marathon à se dérouler de nuit en France, il offre l'occasion de découvrir ou redécouvrir l'exceptionnel ensemble architectural illuminé du centre historique de Bordeaux. Les coureurs traverseront également les communes de Pessac, Mérignac et Talence, quelques châteaux et vignobles de renom, avant de franchir la ligne d'arrivée sur les quais de Garonne, entre la prestigieuse place de la Bourse et le Miroir d'eau.
www.marathondebordeauxmetropole.com

17 avril 2016 :
Les 10 km du Haillan
www.les10kmduhaillan.com

8 mai 2016 : Semi-marathon de la Presqu'île
www.semi-legecapferret.com

Vivencja Jensen, danseuse et formatrice suédoise de renom, a créé ce programme dans le but de renforcer physiquement mais aussi mentalement les femmes. En commerciale avertie, elle a fait de sa technique un "rouleau compresseur" bien marketé : marque déposée, code graphique noir et rose, boutique en ligne, DVD best-seller international et tout le savoir-faire made in US pour faire le show. On aime ou on n'aime pas cet aspect mais indéniablement, le concept sportif plaît. À vous d'en faire l'essai auprès d'un instructeur formé et adoube par la maison mère et dans les clubs de fitness bordelais qui proposent des séances. Il est juste temps de préparer l'été...