



BIEN-ÊTRE

VIVRE MATCH



Après des semaines de télétravail, séance de réathlétisation chez HumanFab, pour retrouver de la mobilité au niveau des articulations, sans douleur.

BOUGEZ C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Vive la thérapie par le mouvement qui dérouille les articulations tout en ramenant le sourire.

Par Linh Pham

On ne parle pas de sport mais simplement de mettre son corps en action, de le libérer de toutes les contraintes qu'il subit aujourd'hui dans son quotidien. C'est le «move your body» ou le «shake, shake, shake» auquel nous invitait joyeusement le funk des années 1980. Une activité libératoire qui fait circuler le sang, met le sourire aux lèvres, offre une belle reconexion à soi. «Le mouvement, c'est la vie!» rappelle Jean-Bernard Fabre, docteur en physiologie du sport. De cette maxime, Grégoire Gibault, kinésithérapeute star sur les réseaux sociaux, a fait un concept. Son personnage de Major Mouvement, qui décrypte avec humour et énergie la rééducation par le mouvement (ou «kinésithérapie» en grec) pour soulager tendinite ou mal de dos, est suivi sur YouTube par des millions d'internautes. C'est dire si le sujet est utile. «Les gens en ont

marre du discours de culpabilisation autour du sport. Mon objectif est de leur offrir des clés pour qu'ils bougent simplement plus, ce qui est déjà bénéfique en soi», explique le spécialiste. Prôner l'activité physique, source de plaisir et de bien-être, plutôt que le sport performance qui rebute. «Souvent, on me demande : qu'est-ce que je dois faire? Je réponds: commence par faire», indique le spécialiste, aussi chroniqueur dans l'émission de Michel Cymes «Antidote» sur France 2 et auteur du livre «Major Mouvement. 10 clés pour un corps en bonne santé» (éd. Marabout). «Il faut croire dans le pouvoir des choses simples», poursuit le kiné. S'offrir une marche dans un parc, faire une balade à vélo, suivre un cours de yoga sur Internet... mais aussi dormir, méditer, rire, choses que l'on a tous oubliées dans nos vies

agitées et qui sont la source même de la santé et du bien-être. L'important est de choisir une activité adaptée à ses capacités physiques et à sa charge mentale, et de préparer son corps dans les conditions les plus proches de celles de la vraie vie pour réduire le risque de blessures: cessons, par exemple, de protéger notre dos. Il doit porter! Pour ceux

**Le mouvement, c'est la vie !
Simplement bouger plus est déjà bénéfique en soi**

qui préfèrent être entourés, c'est aussi l'idée de la plateforme Huber 360 Evolution (lpgmedical.com). Le spécialiste y fait travailler son patient en position debout, les fondamentaux du mouvement comme dans le quotidien: souplesse, équilibre, force, coordination, cardio. Dix minutes d'activité physique par jour suffisent pour produire des résultats, assure Major Mouvement. Alors, on bouge? ▬





SE DÉPENSER EN LIGNE

Pour les timides qui n'ont jamais osé franchir le seuil d'une salle de sport, voici deux nouveautés.

• Neones Live

Deux coachs sur scène pour une ambiance qui déchire, comme dans un vrai cours collectif.

14 jours d'essai offerts sans engagement, 19 € par mois ou 149 € par an, neones-live.com.

• Infini.fit : le home sport premium

Des cours interactifs pour s'adapter à vos besoins en direct, filmés de manière très esthétique, et une offre diversifiée de disciplines : atelier fascias, réveil dorsal, méditation Soundbath, etc. ■

Idéal pour les plus de 40 ans. 7 jours d'essai gratuits, cours à l'unité 15 € ou forfait mensuel illimité 88 €, infini.fit.

COMME UN ATHLÈTE

Pour ceux qui ont envie de se remettre au sport mais pas n'importe comment, HumanFab, institut de la performance sportive, spécialiste de la mesure sur l'homme (physiologie, biomécanique, neurosciences), propose son expertise du sport de haut niveau pour vous remettre en selle dans les meilleures conditions. « Avec nos vies de dingues, nous sommes tous des athlètes du quotidien », explique Jean-Bernard Fabre, son fondateur. Son équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé et de préparateurs physiques (la même que celle qui entraîne le footballeur Ibrahima Konaté ou l'équipe Toyota pour les 24 Heures du Mans) évalue vos aptitudes physiques, grâce à des bilans à la pointe de la technologie, et vous accompagne dans la rééducation et le retour à l'entraînement. ■

À partir de 250 € par mois. À Paris et à Aix-en-Provence, humanfab.com.



TECHNOLOGIE

L'objectif sur Huber 360 Evolution (photo ci-contre) : maintenir la position en s'aidant des cibles à l'écran tout en compensant le déséquilibre du plateau oscillant. Le travail en position debout rééquilibre l'ensemble du corps.