

Le jeûne : pas seulement « tendance » !

Une semaine rien que pour vous, pour laisser votre organisme le temps de se purifier, se reposer vraiment

« Oh oui, il semblerait que le jeûne soit à la mode ! On lit de plus en plus d'articles sur le sujet, on entend et on voit de plus en plus de adeptes des stages de jeûne et randonnée... »

Perdre de la graisse, renforcer le muscle...

« Généralement, quand vous abordez le sujet du jeûne, on vous explique qu'en cessant de

manger vous allez perdre des muscles, de l'eau, mais pas de graisse... Demandez un peu à ceux qui jeûnent régulièrement en marchant : ils vous diront que la randonnée permet de garder de bons muscles et que, ce que vous perdez, c'est le reste, souvent du « surplus ». Avant tout, on jeûne pour purifier son organisme, pour lui laisser le temps d'éliminer un peu les déchets et les toxines, lui qui passe sa vie à assimiler (tout ce qu'on lui donne à manger à longueur de temps). Et puis on se vide la tête, on pense un peu à soi, on s'offre une

pause, on respire dans la nature, on laisse quelques kilos derrière soi... Et on repart content, en pleine forme.

En pratique

Comment se déroule une semaine de jeûne et randonnée ? Je suis allée récemment marcher dans la forêt d'Orléans avec un groupe de jeûneurs et je peux vous affirmer que c'est plus facile qu'il n'y paraît. Au premier abord, l'idée de marcher des kilomètres sans manger peut paraître surhumaine ! Eh bien, non ! D'abord parce qu'on est en groupe et qu'une vraie solidarité s'instaure. Et puis, très vite, on oublie la faim, on respire mieux, on se surprend à bien suivre le rythme de la marche, même quand on est plutôt habitué à rester assis toute la journée... Et puis chacun va à son train, et rien n'est imposé. Si, un jour, on veut rester dormir, on le fait sans aucun scrupule, sans recevoir aucun reproche de la part de qui que ce soit !

Une journée type

À Chambon-la-Forêt, dans le Loiret, on part marcher vers 7 heures, ce qui laisse le temps de se lever tranquillement. En attendant le départ, on peut aller chercher de l'eau à la source Sainte-Radegonde, juste à côté, on boit un verre de jus de fruits (on a le droit à quelques calories !), de la tisane si on le souhaite, on fait quelques étirements... Puis on s'éloigne pour quatre heures environ du gîte à la recherche de très beaux paysages et de monuments. De retour en début d'après-midi, on a le choix entre le sauna et le



Jacuzzi, ou bien les deux, la bronzette, la sieste... À 18 heures, tout le monde se retrouve dans une grande salle pour une séance de relaxation. Il faut dire que Martine Destin, l'organisatrice du stage, est aussi sophrologue. La journée se termine autour d'un bouillon filtré, puis vient une naturopathe qui nous explique comment nous réalimenter à la sortie du jeûne et prendre de nouvelles habitudes... Qui sait : si l'on

Protéger efficacement votre peau contre les moustiques

L'été est là, les moustiques aussi. Pour ne pas transformer vos soirées en séances de cache-cache, quelques répulsifs autonettoyants s'imposent.

Mettez-vous à l'abri de ces désagréments estivaux, en vous munissant de répulsifs qui ont déjà fait la preuve de leur efficacité : la gamme de produits Insect Ecran.

Appliquez généreusement Insect Ecran Peau Adulte, à raison de 2 fois par jour, sur la peau découverte. Il contient du DEET, principe actif reconnu par les publications scientifiques comme « l'étalon-or » des répulsifs à la concentration maximale de 50%.

Comme Insect Ecran est une crème conçue pour toute la famille, il existe aussi une version adaptée pour les plus petits, dès 3 ans, Insect Ecran Peau Enfant. Elle contient 40% des piqûres se font moins durs, vers les vêtements, dans les zones fortement infestées, associez

le répulsif pour la peau à une protection vêtements : Insect Ecran Spray Vêtements. Une fois imprégnés, les tissus restent répulsifs même après deux mois et cinq lavages à 40° C.

Grâce à la double protection, peau et vêtements, offerte par la gamme Insect Ecran, mettez-vous à l'abri des insectes piqueurs en tout genre et passez l'été en toute tranquillité.

INSECT ECRAN
Disponible en pharmacie

Prix constaté :
8 - 10 €

Vos soirées sont gâchées par les moustiques ?

Pour plus d'informations :
www.insectecran.com
ou
0 810 760 726
(prix d'un appel local depuis un poste fixe)



COMMUNIQUÉ