


# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

**ACTU** Contraception, pilule... La ministre de la Santé fait le point

**ON SE DÉSENSIBILISE**  
**LES NOUVEAUX TRAITEMENTS ANTI-ALLERGIES**

**EN CADEAU**



Tous les bienfaits du  
**THE VERT**

- » anti-âge
- » détoxifiant
- » antioxydant
- » relaxant

TOP Santé

**ON SE PURIFIE**  
**SUPER PROGRAMME MINCEUR**

- + 7 jours de menus détox et gourmands
- + Conseils alimentaires boosteurs d'énergie
- + Les meilleurs brûle-graisses
- + Les gestes de yoga spécial élimination

**ON SE LIBÈRE**  
 4 solutions pour chasser les pensées négatives

**ON FAIT PEAU NEUVE**  
 On affiche une mine éclatante

**ON SE DÉSINTOXIQUE**  
 La cigarette électronique, ça marche !

**ON ÉLIMINE**  
 LES SOLUTIONS DOUCES ANTI-CONSTIPATION

**Numéro indispensable !**

# SPECIAL DÉTOX!

PEAU • VENTRE • MENTAL • LIGNE

**43 pages pour se sentir bien !**

www.topsante.com

L 15911 - 271 - F: 2,80 €

DIFFUSION INDIVIDUELLE/SKUP28-28T  
 DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,60 FS - CAN: 4,90 SCAN  
 ESP: 3,50 € - GR: 2,95 € - OR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH  
 TOM S: 600 CFP - TOM A: 180 CFP - PORT/CONT: 3,30 € - TUR: 5,5 OTU





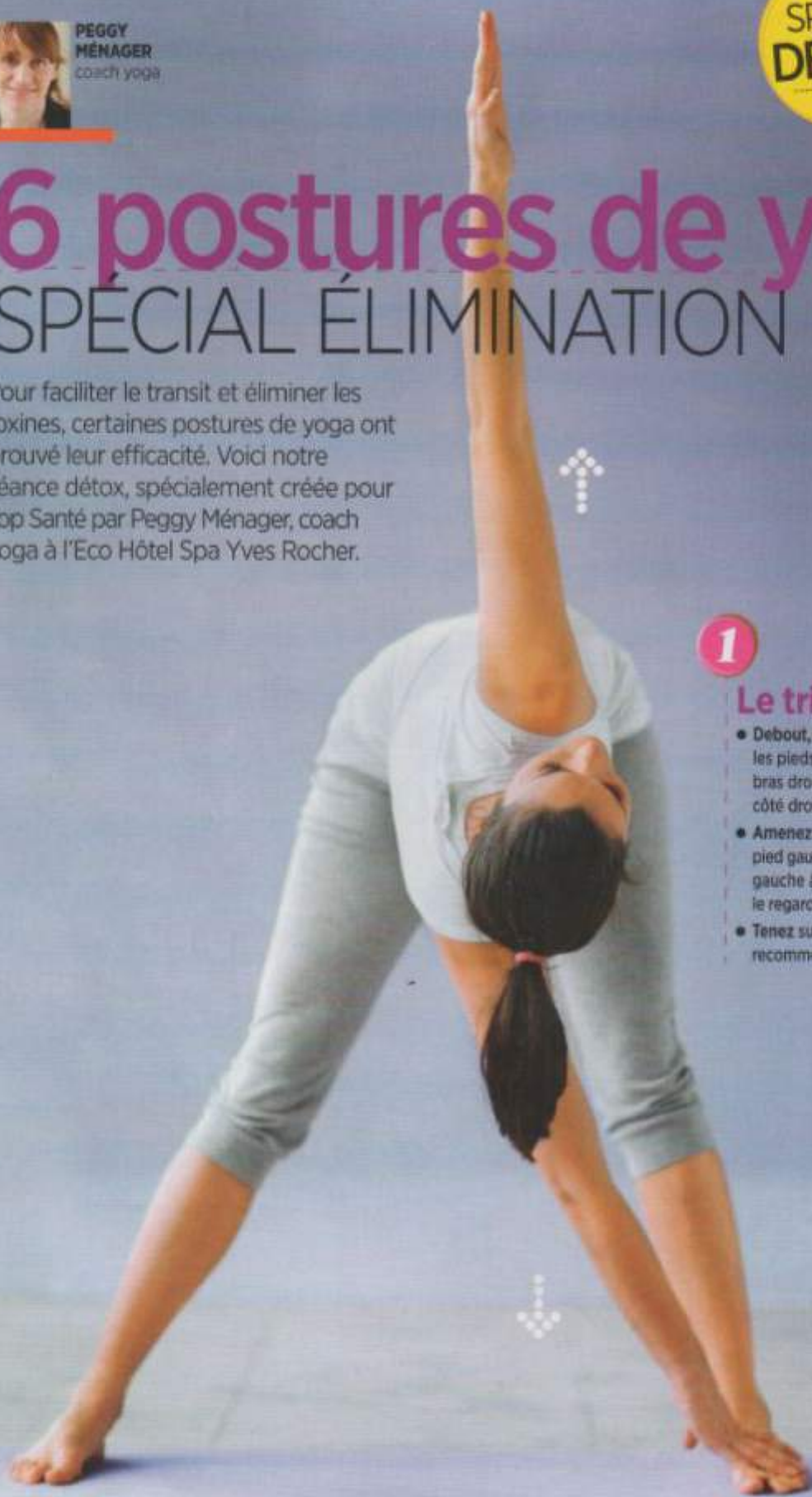
PEGGY  
MÉNAGER  
coach yoga

SPÉCIAL  
DÉTOX

# 6 postures de yoga

## SPÉCIAL ÉLIMINATION

Pour faciliter le transit et éliminer les toxines, certaines postures de yoga ont prouvé leur efficacité. Voici notre séance détox, spécialement créée pour Top Santé par Peggy Ménager, coach yoga à l'Eco Hôtel Spa Yves Rocher.



1

### Le triangle

- Debout, les jambes écartées, les pieds parallèles, levez le bras droit de façon à étirer le côté droit de l'abdomen.
- Amenez la main droite vers le pied gauche, puis levez le bras gauche à la verticale et dirigez le regard vers la main gauche.
- Tenez sur 8 respirations, puis recommencez de l'autre côté.

Dans le yoga, les reins constituent les principaux organes de la détox. « Les meilleures postures sont celles qui vont solliciter toute la région lombaire, explique Peggy Ménager, coach yoga. Elles vont permettre un massage profond du système digestif. On va ainsi stimuler l'élimination des déchets, mais surtout de l'air, qui donne cette sensation de ballonnement, de lourdeur. »

### Des postures qui aident à brûler les toxines

Pour nettoyer la sphère digestive, notre spécialiste a choisi des postures générant des contractions de la région lombaire, des étirements des organes digestifs et des compressions des reins. Le tout favorise l'élimination des déchets et génère de la chaleur, de façon à brûler les toxines. En associant ces postures à une respiration ample et profonde, toute la sphère digestive est massée en profondeur », souligne notre expert.



2

### Le chameau

- À genoux, pieds flexs, jambes écartées dans l'alignement des hanches, penchez-vous en arrière pour saisir les talons avec les mains.
- Poussez le bassin vers l'avant, le regard tourné vers le haut, déployez la gorge pour ouvrir la cage thoracique.
- Tenez sur 8 respirations en gonflant le ventre, puis en le creusant au maximum.

3

### La demi-pince

- Assise, jambes tendues, pieds flexs et dos bien droit.
- Pliez la jambe gauche et amenez le talon gauche sur la cuisse droite, le plus près possible de l'aîne. Levez les bras à la verticale, puis penchez-vous vers l'avant, le dos bien droit, en commençant par le bas du ventre, de façon à pouvoir saisir votre pied droit.
- Relâchez complètement la tête et tenez sur 8 respirations. Recommencez de l'autre côté.



Réalisez cette séance le matin, de préférence à jeun et à l'extérieur. Si vous avez le temps, faites d'abord une marche à un bon pas, sans parler, sans téléphone, simplement en vous concentrant sur vos sensations.

### 20 minutes chrono pour favoriser la digestion

Au début, essayez d'enchaîner les postures de façon fluide, sans mouvement brusque. Maintenez chacune d'elles sur 8 respirations. Si vous êtes à l'aise, tenez sur 16, puis 32... Respirez en gonflant le ventre au maximum à l'inspiration et en le creusant à l'expiration, de façon à masser les organes en profondeur. Quand vous maîtriserez bien les postures, vous pourrez tenir chacune d'elles 3 minutes. Les matins où vous êtes pressée, ne faites pas l'impasse. » *L'important, c'est de créer un rituel, insiste la coach, même si vous ne devez tenir chaque posture que 15 secondes.* »

SPÉCIAL  
DÉTOX

4

### La charrue en demi-lotus

- En partant de la posture de la demi-pince, redressez-vous puis allongez-vous sur le dos.
- Remontez les jambes sans bouger le pied replié, placez les mains sous les reins et faites un mouvement de balancement vers l'arrière de façon à poser le pied par terre derrière la tête.
- Répétez 8 fois cette alternance « montée-descente » puis faites le même exercice avec l'autre jambe.



5

### La demi-sauterelle

- Allongée sur le ventre, pieds flex, le menton dans les mains (les coudes sont avancés et dépassent le niveau du menton).
- Levez une jambe sans la plier. Maintenez-la en posant le genou dans le creux du pied de l'autre jambe. Si le mouvement est trop difficile à effectuer, allongez les bras le long du corps et levez le visage comme pour regarder au loin.
- Tenez sur 8 respirations, puis recommencez de l'autre côté.



6

## Variante du cobra

- À genoux, penchez-vous vers l'avant et posez les mains sur le sol, dans le prolongement des épaules. Croisez la jambe gauche sur la jambe droite.
- Laissez glisser la jambe droite vers l'arrière, pour poser le genou sur le sol tout en vous redressant, le dos bien droit et les bras tendus, le regard droit devant vous.
- Tenez sur 8 respirations, puis changez de jambe.



# perfect.SITUP®

Votre coach personnel à domicile

Facile et ludique pour retrouver la ligne !  
Quelques minutes par jour pendant 21 jours



Soutien ergonomique pour votre nuque

Le capteur Motion Sensor™ pour « coacher » vos exercices

Des lames de résistance en acier pour intensifier le travail musculaire  
3 niveaux de résistance

Pour un travail plus intense, plus rapide, plus efficace :

Votre coach personnel Perfect Situp

perfect.  
NESS

Retrouvez tous nos produits sur [store.implus-eu.com](http://store.implus-eu.com) • Informations : [welcomed@implus-eu.com](mailto:welcomed@implus-eu.com) ou au +33 (0) 1 79 98 10 17  
Disponible en grandes surfaces de distribution