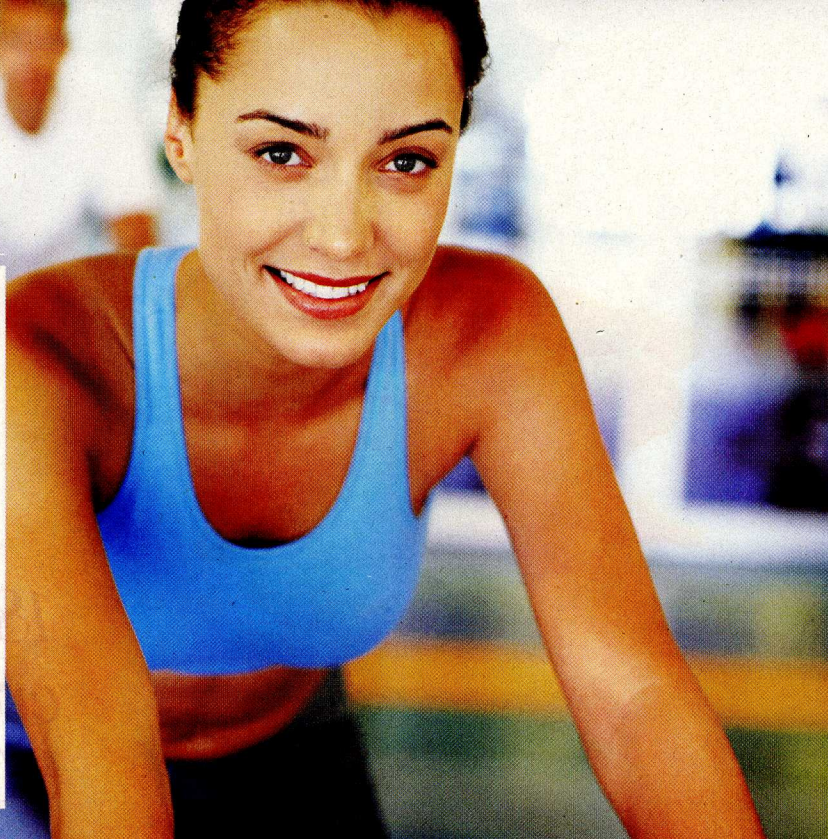


ZÉRO COURBATURES

Les filles qui rêvent d'éviter les courbatures en terminant leur entraînement par une période de retour au calme devront peut-être y repenser... Des chercheurs norvégiens ont soumis trois équipes de volontaires à des exercices musculaires exigeants. On a fait faire au groupe A, en guise d'échauffement, 20 minutes sur un vélo stationnaire. Le groupe B a fait de même mais seulement après la musculation. Et le groupe C n'a fait que les exercices sans période d'échauffement ou de récupération. Le lendemain, on a mesuré l'intensité des courbatures: seuls les membres du groupe A – ceux qui s'étaient échauffés – se sentaient bien. Les autres avaient les muscles aussi endoloris, qu'ils se soient «refroidis» ou non après l'effort. [C.F.-L.] SOURCE: JOURNAL OF HUMAN KINETICS



2 LIVRES

Tout va bien, **vraiment ?**

Voici comment jouer (sans se casser la tête) d'une vie trépidante, heureuse et satisfaisante. par LUC BOUCHARD



COMMENT FAIRE BOUGER SON MAMMOUTH... La psychologue britannique Wendy Jago s'attaque ici à un sujet tabou: la procrastination. Qu'est-ce qui

transforme une obligation en fardeau? Quelles sont les peurs qui empêchent d'aller de l'avant? L'analogie de l'animal préhistorique est rigolote, mais elle illustre à merveille le poids que nous ressentons à force de tout remettre au lendemain. Ces grosses bêtes sont partout. Une ambition ou un rêve qui n'a pas été réalisé. Une dette à rembourser. Un projet qui stagne parce que nous ne trouvons jamais le temps de le faire avancer. «Ils sont lourds à porter puisqu'ils nous donnent l'impression de contrôler nos vies, mais les mammoths ne sont pas indomptables», avance l'auteure. Il faut apprendre à morceler les tâches, à découper les choses importantes en éléments plus petits. «Le simple fait de s'y attaquer peut transformer à jamais le rapport que vous avez avec vous-même.»

PAR WENDY JAGO, MARABOUT, 22,95 \$



VIVRE PLEINEMENT SA VIE.

«Vous arrive-t-il de vous sentir perplexe devant vos réactions émotives?» C'est l'une des questions que sou-

lève la psychologue néerlandaise Ingeborg Bosch, auteure de ce livre percutant qui propose une nouvelle approche pour trouver notre équilibre émotionnel: la PRI (*Past Reality Integration*). En nous aidant à nommer les blessures passées, la PRI nous permet de ne plus nous laisser flouer par nos émotions. La méthode est divisée en trois parties (auto-observation, reconnaissance d'un symbole, renversement des défenses). Elle nous apprend à désamorcer cinq mécanismes de défense du cerveau émotionnel: le faux espoir, le déni des besoins, le faux pouvoir, la défense primaire, la peur. À coup de 15 minutes par jour, le programme s'échelonne sur une période de neuf semaines et impose une sérieuse introspection. Exigeant mais utile pour (re)trouver son équilibre. PAR INGEBOURG BOSCH, LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 27,95 \$ (PAPIER), 20,99 \$ (NUMÉRIQUE)



DR MEHMET OZ

DORMIR, ENFIN

Trois trucs pour trouver le sommeil.

1

Un oreiller tout frais

En période de canicule, on opte pour un oreiller refroidissant – autour de 25 \$. Sa poche d'eau froide garde la tête au frais et contribue à réguler la température corporelle.

2

Une ampoule orangée

Elle diffuse une lumière qui induit le sommeil. On met donc une ampoule teintée (5\$ en ligne) sur sa lampe de chevet.

3

Une collation en soirée

On grignote noix, tomates ou cerises acidulées qui favorisent la production de mélatonine, hormone du sommeil.

PHOTOS: BEN GOLDSTEIN (DR OZ), TROELS GRAUGAARD / GETTY IMAGES (FEMMES À VÉLO)