



Êtes-vous au top de votre forme?



(R)évolution : un nouvel outil de mesure vous dit tout sur votre état du moment et passe en revue votre forme physique, votre potentiel et votre rapport au stress. La séance avec un coach permet de se tourner vers des activités physiques et de bien-être qui vous correspondent.

Le but?
S'améliorer dans la vie!
Explications.

Nathalie Giraud

Cette machine électronique baptisée **BeFlow** a de quoi étonner. C'est le fruit du travail d'une équipe de scientifiques français (dont des médecins, des praticiens et des informaticiens) : ils se sont fondés notamment sur les connaissances en neurosciences comportementales et sur la médecine traditionnelle chinoise pour réaliser un programme qui ressemble à un check-up de votre énergie avec, en plus, la mesure de votre état mental et émotionnel. Cette cartographie quasi instantanée de votre énergie passe par un algorithme qui mesure les signaux émis par le corps, ainsi que sa résistance et l'état des différentes

parties corporelles, comme les muscles et les articulations.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Dans le cabinet d'un coach ou d'un professionnel de santé, vous êtes assis devant un pupitre en plexiglas et vous posez vos pieds nus et la paume de vos mains sur des surfaces plates reliées à des électrodes. Deux autres petites électrodes adhésives sont également placées sur votre front. En moins d'une minute, le système BeFlow prend la mesure par le biais de ces six points corporels stratégiques ; cela passe par la conductivité électrique du corps et par les méridiens bien connus de la médecine traditionnelle chinoise. En effet, les méridiens sont ces trajets effectués par l'énergie

qui parcourt tout l'organisme et se termine au niveau de la plante des pieds et des mains.

POUR QUEL RÉSULTAT ?

Le coach examine avec vous les différents points compilés par le logiciel via un ordinateur. En tout, 180 zones du corps sont évaluées, de la tête aux membres inférieurs. Mieux : on peut voir celles qui sont en hyperfonctionnement ou en hypofonctionnement. Au final, votre niveau de forme, votre gestion du stress et de l'anxiété, votre motivation personnelle forment un baromètre global de cet instant T de votre vie, avec une mesure allant de 0 à 5. La séance finie, vous repartez avec votre feuille de route argumentée de conseils simples mais efficaces

à reproduire dans votre vie de tous les jours. Voici quelques-unes des bonnes pratiques proposées pour enrichir votre potentiel et être dans le Flow, cet état psychologique et physique optimal recherché par les sportifs.

VOTRE CORPS GÈRE-T-IL BIEN LE STRESS OXYDATIF ?

La mesure BeFlow vous indique quelles parties de votre corps parmi quinze zones – abdominale, gorge, tête, dorsale, lombaire, pelvienne, jambes – sont en stress oxydatif : c'est-à-dire si votre protection antioxydante (antivieillessement) fonctionne bien. Pour cela, il faut avoir une bonne capacité physique à neutraliser les composés toxiques issus de l'alimentation (pesticides, additifs chimiques...), des médicaments, du tabac, de la pollution (intérieure et extérieure). Autant dire qu'aujourd'hui, nous sommes soumis à de nombreuses agressions et que notre système de protection est surchargé. En fonction du résultat, des exercices sont préconisés selon les besoins. Les zones prioritaires « oxydées » sont notifiées « à travailler rapidement » avec plusieurs exercices variés : dans l'eau (aquagym, natation et autres aqua-activités), dans des cours de danse (pour la souplesse), ou encore dans une salle de musculation. Les pratiques sportives régulières sont les bienvenues en cas de stress oxydatif car le sport stimule les capacités antioxydantes du corps, à condition de ne pas tomber dans les excès, car cela stresse l'organisme et peut le faire vieillir prématurément.

MIEUX GÉRER LE STRESS PSYCHOLOGIQUE

Deux niveaux de stress sont pris en compte : le stress positif, qui engendre une manifestation de plaisir quand la personne

contrôle les situations auxquelles elle doit faire face ; le stress négatif, qui est une forme d'inadaptation aux situations et qui se manifeste par de l'agitation désordonnée, de l'irritabilité ou de l'anxiété. Puis, deux réponses évaluent l'ensemble : le niveau global d'adaptation à un changement d'environnement (ou à un choc ou toute forme d'agression), et la réaction corporelle se manifestant par une mobilisation de l'organisme pour apporter une réponse physiologique la mieux adaptée à la situation (la fuite, la lutte ou l'inhibition). Suivant le résultat, plusieurs outils de détente, de relaxation ou de stimulation sont préconisés selon le profil de la personne. Outre les méthodes de respiration consciente et les massages de relaxation, on découvre le training autogène de Schultz : une technique de relaxation fondée sur l'autoconcentration visant à réduire le stress et l'anxiété. Il y a aussi la cohérence cardiaque, qui prend en charge la variabilité du rythme cardiaque par la respiration rythmée par l'inspiration et l'expiration. Chaque pratique proposée dans votre mesure BeFlow devra ensuite être choisie par vos soins ; c'est à vous de faire une recherche sur Internet ou de demander conseil à votre médecin, homéopathe, kinésithérapeute ou autres praticiens agréés.

PRENDRE SOIN DU DOS

Si votre zone dorsale, lombaire et cervicale mérite plus d'attention, vous serez dirigé vers des techniques comme la relaxation musculaire progressive de Jacobson (sophrologue américain) : particulièrement indiquée pour ces troubles musculo-squelettiques quand ils sont liés au stress. Plus dynamique, la machine Huber est un appareil qui corrige les postures dans le mouvement, qui traite les pathologies du dos tout en

OÙ TESTER LA MACHINE ?

BeFlow : à Paris (dans le VIII^e et le XIV^e), Nanterre, Chartres et Oléron, www.bybeflow.com/. Tél : 01 45 41 86 00.

QPM : une cinquantaine d'adresses dans toute la France. contact des psychologues et coachs sportifs sur www.quantipotential.com

améliorant les capacités physiques et la musculature : excellent pour les sportifs. Des soins dans l'eau peuvent également être préconisés, comme la balnéothérapie avec un kinésithérapeute, ou bien de la relaxation en piscine (watsu, aquasophro...). La chaleur va aussi faire partie des soins proposés, pour décontracter le dos notamment. En effet, certains organismes ont besoin de se réchauffer ou d'accélérer l'élimination des toxines par le biais de la chaleur, avec le sauna, le hammam, les bains chauds ou encore les massages aux pierres chaudes.

Merci à Patrick Visier, fondateur du QPM/By BeFlow

LE + SHAPE

En plus de la mesure BeFlow accessible à tous (à partir de 14 ans), deux versions de cet outil de mesure existent en plus pointues : QPM (Quantic Potential Measurement) pour les psychologues et les coachs de sportifs de haut niveau.

BEFLOW EN THALASSO

Sur l'île d'Oléron, la mesure BeFlow fait sensation et dicte en début de séjour votre programme de soins personnalisés de thalassothérapie, de sports et de massages, dans la cure Couleur Jeunesse (à partir de 1380 euros les six jours, avec vingt et un soins et six nuits sur place en demi-pension). Et cette parenthèse iodée – sur une plage idyllique en pleine nature – est l'occasion parfaite pour pratiquer différentes techniques : exercices dans l'eau contre le stress (aqua-Pilates, aquamassage, hydrothérapie...), respirologie, massages personnalisés aux huiles essentielles et aux élixirs floraux, activités physiques pour les étirements ou bien musculation selon les besoins du corps... Effet bluffant garanti ! On peut aussi faire la mesure BeFlow séparément (30 euros, plus deux soins), ou avec six soins par exemple sur un week-end (deux massages de 50 minutes et quatre spécialités de thalassothérapie, 285 euros).

Plus d'infos et réservation : Novotel Thalassa île d'Oléron, plage de Gatseau, 05 46 76 02 46, www.thalassa.com