

d'ailleurs

vues

Réunion

nature majuscule

Montréal,
les cowboys du Mont Royal

Madagascar,
les Antananavires

Bucket Regatta,
une course de géants

France,
agréable Toulouse

Interview,
Sébastien Folin



1 of 68



Corsairfly

Bien être & relaxation à bord



Les conseils de Sébastien Millécamps, Consultant, formateur, spécialiste du bien-être et de la relaxation (massages, ateliers énergétiques), animateur de séminaires exclusifs, directeur de l'organisme de formation spécialisé *Les pieds sur terre*.

Jambes lourdes : bons réflexes et exercices pratiques

La station assise prolongée et la pression en cabine favorisent le gonflement des jambes. Durant votre voyage à bord, restez à l'écoute de votre corps : suivez nos 3 conseils et pratiquez régulièrement quelques exercices simples pour favoriser votre bien-être.

1 Ne restez pas immobile

L'immobilité dans le bas du corps ne permet pas aux muscles d'assurer un bon soutien des veines. Faites en sorte de vous déplacer régulièrement dans l'avion ou, à défaut, faites régulièrement des petits mouvements de flexion et d'extension des pieds et des chevilles (voir exercice détaillé).

Notre conseil : si les conditions de vol le permettent, déplacez vous idéalement pendant cinq minutes toutes les deux heures (ce qui contre indique la prise de somnifères durant les vols de nuit),

2 Choisissez des vêtements confortables

Pour votre voyage, privilégiez des vêtements amples ainsi que des chaussures confortables. Veuillez à ne pas porter de vêtements trop serrés au niveau des jambes ou de l'abdomen. Le port de vêtements trop ajustés comprime les veines des cuisses ou des mollets et bloque la circulation de retour. Si vous avez une insuffisance veineuse ou des varices, prenez vos médicaments veinotoniques habituels et pensez aussi à mettre vos bas ou vos collants de contention.

Notre conseil : Évitez les pantalons trop étroits, les jeans, les gaines, les ceintures, les chaussettes qui serrent trop. Enlevez vos chaussures au besoin.

3 Hydratez vous régulièrement

Il est conseillé de boire beaucoup lors de votre voyage. La déshydratation diminue notamment la fluidité du sang. Mais, attention ! Seulement de l'eau et des boissons sans alcool. Car vin, whisky et autres breuvages alcoolisés tendent au contraire à accroître la déshydratation.

Notre conseil : Conservez un verre d'eau à portée de main.

EXERCICES DÉTENTE ET PRÉVENTION

Vous pouvez pratiquer à plusieurs reprises ces exercices simples durant le vol.

Respiration profonde : Première étape : Inspirez et contractez les muscles des jambes. Deuxième étape : expirez très profondément et relâchez les muscles. L'expiration profonde permettra non seulement de vous détendre mais aussi de dynamiser la circulation sanguine dans vos jambes.

Rotation des chevilles : Commencez par fléchir puis tendre la pointe des pieds (5 répétitions) puis dessinez des petits cercles dans un sens puis dans l'autre avec la pointe des pieds. Alternez jambe droite et jambe gauche. Faites 4 séries de rotations complètes avec chaque cheville.

Mouvements d'auto-massage : Comme le font les sportifs, n'hésitez pas à réchauffer vos muscles par des mouvements d'auto-massages (frottements légers en surface). Cela contribuera à faire circuler l'énergie dans votre corps. Pour cet exercice comme lors de votre voyage, évitez de croiser les jambes et posez les pieds bien à plat par terre.

Rubrique conçue et réalisée en partenariat avec **Les pieds sur terre**
Conseils et solutions originales pour la formation, le coaching et les séminaires

Les pieds sur terre est un organisme de formation spécialisé dans le conseil et l'accompagnement des entreprises en matière de communication et de bien-être des salariés (contact : www.lpst.net)