

Le padel, cousin soft du tennis

Entre le squash et le tennis, il existait un espace libre dans la gamme des sports que le padel compte bien occuper. Il s'agit donc d'une forme de tennis qui se joue sur un court plus petit et fermé.

Petite histoire

Inventé par Enrique Corcuera, Mexicain d'Acapulco, dans les années 1970, qui manque de place dans son jardin pour construire un court de tennis aux normes. Il se contente alors d'un espace de jeu de 20 m x 10 m et fait bâtir des murs autour. Le sport naît donc au Mexique mais se répand d'abord en Espagne. Aujourd'hui, il est sport national en Argentine, où 4 millions de personnes le pratiquent. En 2006, Gaël Monfilis a remporté les championnats du Monde contre Scott Freedman.

Le jeu

Uniquement en double, le padel se joue avec des raquettes pleines (sans cordage), d'environ 370 g reliées au poignet par un cordon, et des balles plus petites et plus légères que celles du tennis. Après un service à la cuillère, la balle peut toucher d'abord une fois le sol et plusieurs fois les parties verticales du court. Moins violent ou traumatisant pour les articulations et les tendons, et plus « fun », le padel séduit de plus en plus de joueurs.

anform !



L'arbre à thé, puissant antibactérien

La plante est découverte par James Cook, en 1770, lors de son voyage en terres australes, dont le premier réflexe tout britannique est d'en faire... du thé ! D'où son nom. À ne pas confondre avec le théier. Ses nombreuses vertus rapidement révélées incitent le gouvernement de sa majesté à fournir une fiole d'HE de *tea tree* à ses combattants de la Première Guerre Mondiale.

Bienfaits

L'HE de *tea tree* (arbre à thé) est un puissant antibactérien à large spectre. Assez large pour atteindre des micro-organismes résistants aux antibiotiques. Elle est aussi un antifongique (candidose, pieds d'athlète, onychomycoses), un antiviral (nombreux virus dont l'influenza (grippe)), un immunostimulant, et un antiparasitaire (infections vaginales, intestinales et cutanées).

Maux concernés

Scarlatine, coqueluche chez l'enfant, rougeole, maux de gorge, infections ORL et urinaires, coups de soleil, brûlures de la radiothérapie, infections buccales, mycoses, herpès, oreillons, caries, coup de fatigue, circulation sanguine, parasites et poux, peau grasse et acné...

anform !

Métier : naturopathe

La naturopathie a officiellement été créée en 1885 par John Scheel. Les soins prodigués au patient sont personnalisés (phytothérapie, aromathérapie, massothérapie, iridologie...) mais, comme son nom l'indique, exclusivement issus de la nature.

Formation

Le naturopathe doit être formé en pathologie, botanique, phytothérapie, nutrition, psychologie, techniques manuelles... Ce qui implique une solide formation post-bac d'environ 5 ans. Votre formation devra être agréée par la Fenhaman (Fédération française de naturopathie). Toutefois, en France, cette profession n'est pas réglementée.

Débouchés

Le naturopathe peut travailler en cabinet, comme cadre libéral, seul ou accompagné. Il peut aussi exercer dans un système de soin comme en cure thermale, en centre thalasso, centre de remise en forme, spa... Mais il intervient également en entreprise où son efficacité dans la gestion du stress est de plus en plus recherchée. Une consultation en naturopathie peut vous coûter entre 40 et 200 euros selon l'endroit et la réputation du praticien. Lequel reçoit environ 8 à 10 patients maximum par jour.

Qualités

Très à l'écoute, désireux d'aider, de soulager, techniquement compétent, patient et compréhensif...

anform !

Le pollen une bombe nutritive

Le pollen est la semence mâle des fleurs. Le pollen vendu dans le commerce est souvent du pollen d'abeille. Il s'agit d'un pollen végétal augmenté d'enzymes ajoutées par les abeilles.

Composition

30 à 55 % de glucides (sucres)

25 à 30 % de protides (protéines et acides aminés libres)

1 à 20 % de lipides (gras)

Vitamines (A, C, D, E, groupe B)

Minéraux (calcium, chlore, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre)

Anti-oxydants, phytohormones et substances immunostimulantes

Vertus

Le pollen de seigle réduit les nycturies (émission d'urine nocturne) en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate. Le pollen peut également entraîner un bénéfice sur la prostatite ou réduire les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Il peut être pris à titre préventif pour aider à améliorer les défenses immunitaires ou réagir à une fatigue passagère. Il a en effet des propriétés intéressantes sur la flore intestinale et le dynamisme. En revanche, il est très difficile de garantir la qualité d'un pollen et sa contenance en fonction des lieux et périodes.

anform !