

VIE PRATIQUE |

Nouvelle année : comment tenir ses **bonnes résolutions**...

Le début d'année est bien souvent le moment des bonnes résolutions.

Perdre du poids, se mettre au sport ou arrêter la cigarette :

pour réussir en 2010, La Tribune de Tours vous donne quelques pistes...

•Mieux dans une nouvelle silhouette

Après les excès des fêtes de fin d'année, c'est presque devenu une tradition de perdre ses kilos superflus. On se débarrasse ainsi des contrariétés et désagréments de l'année précédente pour reprendre du bon pied. Pour beaucoup, une nouvelle silhouette est synonyme de nouveau départ dans la vie. Au-delà du traditionnel régime d'après-fêtes, pourquoi ne pas se mettre au sport ? Nul besoin d'être passionné par une discipline en particulier, les Tourangeaux d'aujourd'hui aiment de plus en plus varier les exercices et les plaisirs. Cela tombe bien, car ce ne sont pas les clubs de sport et de remise en forme qui manquent dans l'agglomération. Côté fitness et détente, il y a de quoi être servi ! Le nouveau centre spa, l'itinéraire Physpa, fait dans le tout-en-un. En effet, on peut y suivre des cours de remise en forme dispensés par un coach pour 45€ à 55€ (70€ à 90€ en duo) pour un cours particulier, ou encore savourer la détente d'un soin du corps ou du visage. Le centre propose également des "rituels", forfaits comprenant des séances de hammam et des soins, de 69€ à 169€ selon la durée et les prestations. Enfin, pour les sportifs qui veulent varier les plaisirs, le club Moving propose près d'une soixantaine de cours différents sur la semaine, allant de la danse à la musculation.

L'itinéraire Physpa, 19, avenue de Grammont à Tours. Tél : 02 47 64 06 07 - www.itineraire-physpa.com
Moving Tours, 184 boulevard Thiers à Tours.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 18h. Tél : 02 47 37 88 88 - www.moving-tours.com

•Je pollue moins et je fais des économies

2010, je réduis mon bilan carbone, en optant pour des modes de transport doux. Au quotidien, la santé et la forme seront les grandes gagnantes de ce changement d'habitude. Adieu voiture, bonjour bus et vélos. Le calcul est vite fait. Exemple, pour un Tourangeau habitant Tours-Nord et travaillant dans le centre-ville, l'émission de CO2 passe, pour un trajet, de 480 grammes à 57 grammes seulement si l'on choisit de voyager avec Fil bleu. Bien entendu, l'émission est nulle pour les piétons et les cyclistes. Et tout cela sans parler du gain de temps ou des économies engendrées par ce changement d'habitude...

Pour calculer ses émissions de carbone, www.ademe.fr
Réseau de bus Fil Bleu : www.filbleu.fr, tél. 02 47 66 70 70.

•J'apprends à cuisiner et à mieux manger

Cette année sera celle des petits plats maison. Coûteux et hypercaloriques, les surgelés et plats préparés sont à proscrire. Cuisiner, ça s'apprend : en témoigne d'ailleurs le boom des ateliers et des cours de cuisine. Des grands restaurants aux espaces dédiés, tout le monde s'y met. Rien de tel pour stimuler sa créativité et réviser ses classiques. Le Greta du Val de Loire, par exemple, propose des cours "pour tous", cordons bleus et piètres



A Tours à table, Virginie Charreau de Maigrir 2000 apprend à cuisiner léger.

cuitots confondus. "L'idée, c'est d'acquérir des tours de main. Ici, pas de leçons théoriques, tout le monde met la main à la pâte !" détaille la responsable Carole Leroux. Menés par des professeurs en hôtellerie-restauration, ces ateliers culinaires mettent à l'honneur autant l'asperge que le chocolat, le macaron que la tarte salée. Varier les plaisirs, c'est également l'idée de Tours à Table, qui propose des ateliers thématiques afin de découvrir "une cuisine dépoussiérée, démythifiée, décomplexée". Virginie Charreau, conseillère en nutrition chez Maigrir 2000, y intervient régulièrement. Son credo ? "Manger un peu de tout et écouter son corps". Pour la spécialiste, il faut éviter les régimes et les diètes trop sévères : prendre la résolution de maigrir, oui, mais sans être trop radical. "Se mettre aux potages en s'interdisant certains aliments n'est pas une bonne solution" nous met-elle en garde. En clair, tout est question de dosage. Et pour mettre toutes les chances de son côté, on peut même s'autoriser des encas. A condition qu'ils soient composés de plusieurs familles d'aliments. Le goûter

pomme + yahourt + pain, même copieux, est préférable au pain au chocolat...

Greta Val de Loire, 50 boulevard Preuilly à Tours. Tél. 02 47 77 25 26.

Tours à table, 8 rue George-Sand à Tours. Tél. 06 11 98 57 53. www.toursatable.fr
Maigrir 2000, 19, avenue de Grammont à Tours. Tél. 02 47 20 46 08. www.maigrir2000.com

•C'est décidé, je change de tête

Face au miroir, on en a tous eu envie, mais pas toujours facile de faire le pas. Pour se rassurer et éviter les métamorphoses ratées, les agences de relooking sont là. Magali Commeau tient le bien nommé salon Regards de moi : "trop de gens optent pour la facilité, en s'habillant au plus simple, alors qu'il y a mille façons de se mettre en valeur". Séance d'auto maquillage, coupe de cheveux : tous les détails comptent, car "lorsque qu'on se sent beau, on est davantage sûr de soi". Pour le look aussi, la conseillère en image propose de jouer les compagnes de shopping. "La cliente prend le rayon de droite, je l'emmène

King Arthur
Henry Purcell

ENSEMBLE JACQUES MODERNE
DIRECTION JOEL SUHUBIETTE

Solistes : Anne Magouët / Edwige Parat / Isabelle Poulenard
Jean-Michel Fumas / Cyril Auvity / Thomas Bauer / Jean-Claude Sarragosse
Premier violon : Amandine Beyer

Joué les Tours

> Espace Malraux - Joué lès Tours (37)
Jeudi 28 janv. - 20h30

RÉSERVATIONS : 02 47 53 61 61
et sur www.fnac.com/Carrefour Géant Hyper U au 0892 68 36 22 (0,34 € / minute)

Co-production Halle aux Grains - Scène nationale de Blois.
L'Ensemble Jacques Moderne est porté par le Conseil Régional du Centre et soutenu par la Ville de Tours, le Conseil Général d'Indre-et-Loire et la Caisse des Dépôts. Il est aidé par le ministère de la culture et de la communication/direction régionale des affaires culturelles du Centre au titre de l'aide aux ensembles conventionnés.



Avant/après : Total relooking offre des formules pour réétudier son look et son apparence.

I VIE PRATIQUE I _ et passer 2010 en beauté ?

à celui de gauche. Il faut bousculer les habitudes, comme dans le film «Pretty woman» raconte l'experte.

"La question n'est pas de dire ce qui est joli de ce qui ne l'est pas" témoigne une consœur de l'agence Total relooking. "La colorimétrie permet par exemple de déterminer la palette des couleurs que l'on porte le mieux. Une fois connu, ce nuancier est valable à vie : si le rouge vous va à merveille à 20 ans, ce sera toujours le cas à 80." Et cela est bon à savoir, car les séances de relooking représentent un investissement, de 75 € la séance à plusieurs centaines d'euros la formule complète.

Regards de moi, tél. 06 03 26 69 05.
www.regardsdemoi.fr
Total relooking, 10 place Chateaufort à Tours. Tél. 02 47 61 70 69.
www.total-relooking.fr

•Bye bye la cigarette

La nouvelle année est souvent le moment où on décide d'arrêter de fumer. Un vrai parcours du combattant, et nombreux sont ceux qui s'y essaient à plusieurs reprises. Le docteur Anne Dansou, pneumologue au service tabacologie du CHU, le reconnaît : "l'arrêt de la cigarette tient plus de la course de fond que du sprint". La question ne se règle donc pas du jour au lendemain, mais plutôt sur le long terme. Dévions les pièges pour éviter les reprises, voilà ce que dit la spécialiste. Peur de grossir ? Miser sur le sport et sur les fruits et légumes. Peur d'échouer ? Déculpabiliser. "Une chose est sûre, arrêter de fumer doit être motivé par des raisons très personnelles. Jaunissement des dents, grossesse ou projet de voyage : tout est bon à prendre" explique le docteur Anne Dansou. Le passage à la



Séance d'étirement, après un cours au club Mooving, à Tours.

nouvelle année est d'ailleurs propice, comme tous les changements, à la prise de décision. Afin de réussir dans ce nouveau départ et de s'offrir un "sevrage confortable", le service de tabacologie peut vous recevoir. 300 personnes y sont suivies chaque année, par des médecins, des sage-femmes, des infirmières, des sophrologues.

Unité de coordination de tabacologie du CHU, consultation sur rendez-vous, prise en charge par la sécurité sociale. Tél. 02 47 47 82 30. Tél. 39 89 (0,15 € la minute) et www.tabac-info-service.fr

•Changer ses habitudes

C'est sans nul doute la tâche la plus ardue pour tout le monde. S'échapper du rassurant train-train quotidien, oser tenter de nouvelles activités susceptibles d'assainir son style de vie, couper court au laisser-aller, et surtout... surtout... couper le cordon avec le sacrosaint dieu Téléviseur ! Comment compenser l'état de manque ? Rien de plus simple : Tours est une ville culturelle et ne compte pas moins de sept bibliothèques, dont la grandiose Bibliothèque Centrale sur l'avenue André-Malraux. Pour ceux qui préfèrent acheter

plutôt qu'emprunter, il ne faut pas hésiter à flâner à la foire aux livres, tous les premiers et troisièmes vendredis du mois dans la rue de Bordeaux, ou encore à fouiller chez les nombreux libraires et bouquinistes du centre-ville. La lecture, c'est avant tout l'évasion et la détente. Quoi de mieux pour décompresser que de bouquiner dans un cadre agréable, comme le parc des Prébendes, par exemple ? C'est l'un des nombreux petits plaisirs qui permettent d'évacuer son stress. De même qu'il est bénéfique de s'adonner au cocooning, de prendre soin de soi et de prendre du temps pour buller. Rien ne sert de s'angoisser pour les obligations, l'ami Post-it et les alertes sur les téléphones mobiles sont là en guise de pense-bête pour les rendez-vous. Il suffit d'une bonne organisation et le temps libre se décuple aisément.

Le Bouquiniste, 20 rue Gambetta à Tours. Tél. : 02 47 20 07 38.

J'ai Les Bulles, 82 rue du Commerce à Tours. Tél. : 02 47 66 31 31.

Foire aux livres, rue de Bordeaux à Tours, tous les premiers et troisièmes vendredis du mois.

•Je donne du temps aux autres

Avant même de penser à entrer dans une association, il faut commencer par ceux qui vous entourent. Entre les proches, les personnes âgées ou les voisins, il y a déjà de nombreuses occasions de penser aux autres. Un apéritif dans l'immeuble, des courses pour l'un... Ce n'est pas grand chose mais c'est déjà un premier pas. Cela n'empêche pas de venir apporter son aide aux associations. Quelle que soit la cause, elles manquent de volontaires !

Claire Robin et Julie Girault

Vivez, Investissez à TOURS SUD

Le Parc de La Chaumette

au calme et préservé dans un environnement de verdure et proche des commodités
Petite résidence de 23 appartements

SPECIAL INVESTISSEUR

"Devenez Propriétaire pour 154 euros par mois"

Prix de l'appartement T2 frais inclus	129.600€
Apport personnel	0 €
Prêt sur 20 ans	816€
Loyer	480€
Economie d'impôts sur 15 ans	49.243€
Sur base de 4.000€ d'impôts par an	
Epargne mensuelle sur 20 ans	154€



Nouvelles mesures fiscales 2009 - Réductions d'impôts Loi Scellier

Contactez Vinciane VACHAUD
02 47 05 06 75 ou 06 77 11 60 85

www.valdeloirepatrimoine.com

v.d.l.p@wanadoo.fr

