

L'Hôtellerie Restauration

INFORMATIONS ET ANNONCES POUR VOTRE MÉTIER

N° 3701 2 AVRIL 2020

#CORONAVIRUS



p. 4-17

**La profession s'engage
et multiplie les initiatives**

Toute l'équipe du
journal se mobilise pour
répondre à vos questions
p. 9

Retrouvez notre offre
spéciale d'abonnement
gratuit #coronavirus
p. 51

#Coronavirus : Comment vous protéger, vous ?



Émilie Félix-Getz : "Pour développer vos défenses immunitaires, agissez sur le mouvement et la respiration, le sommeil, l'alimentation."

Aujourd'hui, nous sommes pour la plupart confinés, peut-être avec des enfants à la maison, avec des soucis professionnels. Comment agir pour garder le dessus ? N'a-t-on pas, plus que jamais, besoin d'un maximum de vitalité pour résister aux attaques et calmer notre esprit. **Émilie Félix-Getz**, fondatrice de Wayo, académie culinaire de diététique et cuisine japonaise, propose de se ressourcer en s'inspirant des traditions du sud-est asiatique. En Chine comme au Japon, on considère que l'individu est le premier acteur de sa santé. L'être humain, en toute autonomie, doit se prendre en charge en agissant sur trois composantes essentielles pour augmenter sa vitalité : le mouvement et la respiration, le sommeil, l'alimentation.

■ **Le mouvement et la respiration** : le confinement limitant le mouvement, faites quelques exercices de gymnastique (yoga, qi-gong, pilates...), de la corde à sauter pour les plus sportifs et des exer-

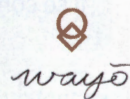
cices de respiration (méditation, sophrologie...). Quant au souffle, il est essentiel à la vie et particulièrement mis à mal par ce virus. Il semble donc important d'effectuer au moins au lever et au coucher quelques exercices de respiration ventrale. Les huiles essentielles sont d'ailleurs une aide à ne pas négliger (raven-sara, tea tree, eucalyptus, cannelle, thym et romarin).

■ **Le sommeil** Vous pensez être peu fatigué en confinement ? Pourtant l'anxiété peut nous empêcher de bien dormir ou nous réveiller au beau milieu de la nuit... L'idée est de lâcher les écrans avant de dormir et les remplacer par de la lecture (des écrits positifs, une BD, un roman), de la musique. Vous pouvez également profiter de ce moment pour repérer votre cycle naturel de sommeil, en notant l'heure à laquelle vous vous endormez le soir et en laissant votre corps se réveiller naturellement.

■ **L'alimentation** aura une incidence directe sur le mouvement et le sommeil et permettra de se constituer une

immunité à la hauteur de la menace extérieure. Le cuisinier est garant de la bonne santé du mangeur. Au Japon, dans la hiérarchie du temple zen, le Tenzo, moine cuisinier, occupe la deuxième place. Il veille à la vitalité des moines, à leur longévité. ■

Émilie Félix-Getz
WWW.WAYO-PARIS.COM
INFO@WAYO-PARIS.COM



Retrouvez les règles à suivre

(approvisionnement, conservation, cuisson, quantités, boissons) dans l'article **Coronavirus : Cuisiner vivant, règles d'énergies et notice à l'attention des clients**, **L'Hôtellerie Restauration** du 26 mars 2020, p. 6.

Flashez ce QR code



> www.lhotellerie-restauration.fr/QR/RTR362843

S'intéresser au Tao, la philosophie du sud-est asiatique

L'homme naît avec trois trésors.

1. **Le jing** : notre cadeau de naissance... un corps en vie. Avec une réserve d'énergie innée, sorte d'énergie fossile qui ne sera pas renouvelée. Toutefois, certains sont gâtés, ils ont une santé de fer, et d'autres le sont moins et ont une santé fragile...

2. **Le qi** : c'est notre force vitale au quotidien, l'énergie qui anime notre corps, grâce à l'air que nous respirons, aux aliments dont nous nous nourrissons. C'est lui qui notamment protège le corps des agressions extérieures, c'est lui qui renforce l'immunité de notre corps.

3. **Le shen** : c'est notre esprit et notre mental. Derrière, il y a donc bien notre désir de vivre et notre manière d'agencer notre vie.

La démarche proposée (mouvement-respiration, sommeil, alimentation) consiste à booster le qi et faire du shen un allié plutôt qu'une source de perturbation. Le jing n'est pas uniquement un trésor humain ; tout l'univers du vivant le possède. Et le principe va être très simple : pour nourrir son jing et son qi, l'homme va aller se nourrir d'un jing extérieur, trouvé dans la nature, auprès du règne animal et végétal.