



## QUALITÉ DE L'AIR

**ATMO. Indice.** L'indice Atmo représente en un chiffre synthétique la qualité de l'air sur l'agglomération. Quatre polluants sont pris en compte : le dioxyde de soufre, le dioxyde de carbone, l'ozone et les particules en suspension. Leurs niveaux sont traduits en sous-indice allant de 1 (très bon) à 10 (très mauvais).

## LE P'TIT AIGUILLON... et le round d'observation

P'tit Aiguillon ne fait toujours pas de politique. Mais, sournoisement, il constate qu'au niveau du stationnement, rien n'a vraiment changé avec la nouvelle municipalité. Il se demande même si les valeureux contractuels n'ont pas décidé de faire des heures sup'. L'autre jour, P'tit Aiguillon se garant devant son agence préférée. Il l'avoue, il ne donne pas toujours à manger à ce gourmand d'horodateur. Mais là, comme

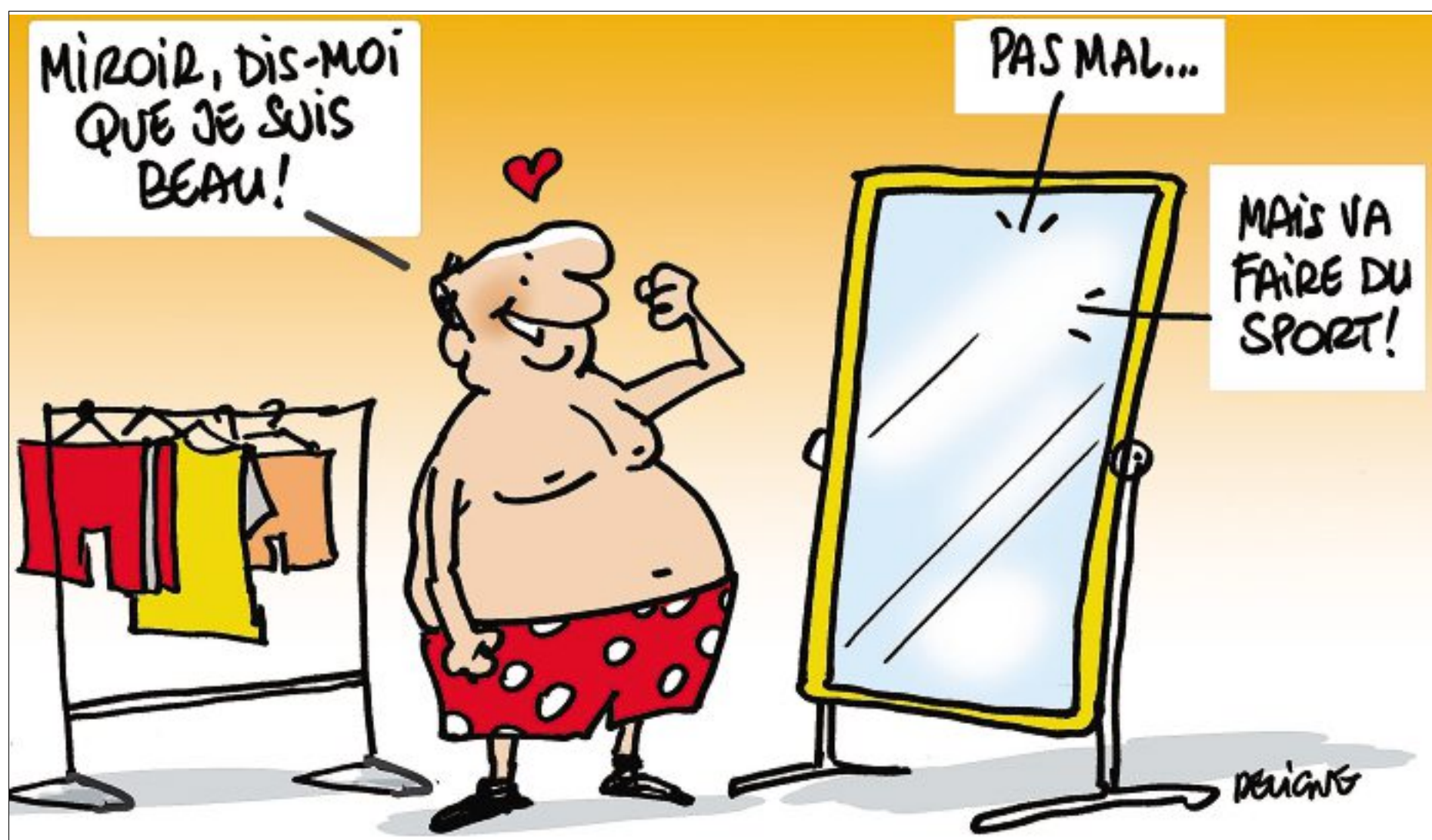
il avait aperçu les agents faire leur ronde, il avait décidé de ne pas jouer avec le feu. Mais, le temps de chercher une pièce et de revenir avec son ticket réglementaire, le policier municipal avait déjà sorti sa machine infernale. P'tit Aiguillon est arrivé juste à temps pour éviter le PV. Mais quand même ! Avant, les agents prenaient le temps de faire un tour d'observation avant d'aligner les contrevenants. Mais ça, c'était avant ?



## Riom → Vivre sa ville

**RESTEZ EN FORME(S)** ■ Préparer l'épreuve du maillot de bain avec la coach Maritza Desjonquères-Anazco

# Je m'aime, donc je suis... beau gosse



**Et si on arrêta de regarder ses défauts pour voir ses qualités ? La coach en image Maritza Desjonquères-Anazco voit en l'arrivée de l'été un excellent moment pour (re)tomber amoureux... de soi !**

Elsa Charnay

« Il n'y a pas de beauté plus parfaite et plus puissante que celle qui émane de l'amour et du respect de soi ».

La Marsadaire Maritza Desjonquères-Anazco garde de sa culture latino-américaine d'origine un goût prononcé pour la *positive attitude*. Dans l'exercice de son métier, elle en fait profiter ses clients, les adolescents et les parents qu'elle sensibilise à la « beauté responsable », et les professionnels qu'elle forme.

Alors avant de partir bille en tête acheter un maillot de bain pour bronzer cet été, la coach invite les femmes, mais aussi les hommes, à prendre le temps de s'aimer, grâce à sa méthode

«cerca» (qui, en espagnol, veut dire «autour») : « On arrête de penser à la façon dont on croit que les autres nous regardent, et on se concentre sur soi. On entre dans une nouvelle relation à soi, comme si on tombait amoureux : on voit le positif, pas uniquement le négatif ! »

### Entrer dans une nouvelle relation avec soi

**1 Cohérence.** Pour développer la confiance en soi, la base, c'est bien se connaître.

« On prend le temps de se recentrer sur qui on est à l'intérieur. Sur ses besoins, ses valeurs, sa personnalité, son style, etc. Il faut qu'il y ait une cohérence entre l'être et le paraître, afin que ce qu'on montre soit en accord avec ce qu'on

est ».

**2 Estime.** Quand on aime quelqu'un, on a tendance à ne pas voir ses défauts.

« C'est cet état d'esprit qu'il faut retrouver vis à vis de soi-même, insiste Maritza Desjonquères-Anazco. Il faut avoir la volonté de s'aimer et nourrir chaque jour cet amour ».

La coach recommande un exercice quotidien. Il s'agit d'examiner les différents domaines de sa vie et d'identifier toutes ses réussites : « Au lieu de chercher la critique, on avance vers le miroir en se tenant droit, et en se regardant dans son intégrité. Dès que l'on s'approche, on cherche le contact visuel avec soi-même, et on se sourit ».

**3 Respect.** Quand on est cohérent, on se connaît bien. Se traiter avec respect, c'est ne pas s'infliger des choses qui font du mal : « Par exemple, se traiter avec respect, c'est bien manger

et avoir de l'activité physique pour préserver sa santé. Si j'ai du ventre, au lieu de me punir en m'affamant pour perdre ce bourrelet, mieux vaut que j'achète un maillot de bain taille haute, dans un style qui me va et me met en valeur. Et mon ventre, si je prends soin de moi, finira par dégonfler ! Se respecter, c'est arrêter de s'infliger des punitions et c'est accepter ce que l'on ne peut pas changer, tout en mobilisant son énergie pour transformer ce qui peut l'être ».

**4 Compromis.** Pour Maritza Desjonquères-Anazco, une fois les trois étapes précédentes franchies, il est temps de prendre des engagements avec soi-même : « On se donne les moyens d'être en bonne santé et de trouver son équilibre, mais sans jamais se punir ! Il est temps de se lancer des défis, quitte à le faire devant le miroir (en souriant bien sûr !) On envoie des messages positifs à son

cerveau et à son corps afin de trouver l'énergie qui permet d'être heureux ».

**5 Action.** Je m'aime, donc je suis ! « Maintenant qu'on a ouvert un espace en soi pour recevoir le soleil de l'été, on le renvoie vers les autres, recommande la spécialiste de l'image. Pour les femmes, il n'y a pas deux formes (le 8 et le sablier) de corps comme on le voit dans les magazines, mais sept, et toutes sont belles. Pour les hommes, il y en a cinq, pas deux sensées être à la mode (le rectangle fin et le triangle inversé). Choisir des formes de vêtements et des couleurs qui nous vont, ne pas céder à la mode et se déguiser ».

➔ **Restez en forme(s).** Un vendredi par mois, *La Montagne* s'adjoint les services d'un spécialiste de la forme et du bien-être. Que vous soyez coach bénévole ou professionnel, contactez-nous par mail ([riom@centrefrance.com](mailto:riom@centrefrance.com)) ou via notre page Facebook *La Montagne Riom*.