



La méthode
qui séduit
**+ d'un million
d'abonnés**
sur les réseaux

Bougez *avec* Céline Roy

Les pouvoirs du
mouvement!

LEDUC 

Douleurs articulaires, perte musculaire, stress quotidien, digestion perturbée, sommeil difficile... Et si bouger redevenait simple, doux et durable grâce à une méthode efficace ?

Déjà adoptée par plus d'un million de femmes, la méthode complète et accessible de Céline Roy déconstruit les idées reçues autour du sport, de la motivation et du vieillissement. Forte de son parcours de danseuse, Céline propose de réapprendre à prendre soin de son corps à travers des routines courtes, évolutives et en pleine conscience. Ici, pas de performance ni d'injonctions culpabilisantes : grâce à la méthode globale MCR®, le mouvement devient un véritable soin, un allié du quotidien.

Au programme :

- **Des entraînements simples et progressifs** mêlant renforcement musculaire, cardio doux et mouvement au quotidien.
- **Des habitudes faciles à mettre en place et des solutions ciblées pour dire stop aux douleurs :** arthrose, mal de dos, sciatique, migraine, ballonnement...
- **Des étirements et des exercices de respiration,** pour apaiser le système nerveux, améliorer la récupération et retrouver un sommeil réparateur ;
- **L'éclairage de professionnels de santé (tels que le docteur Muriel Viret, l'ostéopathe et kinésithérapeute Antonin Moyne, la coach en nutrition Virginie Parée et la micronutritionniste Bérangère Philippon),** afin d'apporter une expertise scientifique.

Le guide indispensable pour retrouver *le mouvement, durablement et sans contrainte !*

Céline Roy est une ancienne danseuse professionnelle spécialisée aujourd'hui dans le mouvement et le bien-être pour les femmes. Elle a développé et créé une méthode unique : la Méthode Céline Roy (MCR®). Elle est l'auteure de plusieurs livres à succès notamment *30 jours pour aimer son ventre* et *30 jours pour aimer ses jambes* (Flammarion).

En collaboration avec **Top santé.**

21,90 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3859-0



FABRIQUE
EN EUROPE



Rayons : Santé, Sport
editionsleduc.com
LEDUC

Bougez
avec
Céline Roy

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avertissement : Les conseils de santé contenus dans cet ouvrage sont fournis à titre informatif uniquement et ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé ou un suivi médical adapté.

Avec les équipes de Top Santé, une marque de Reworld Media
En collaboration avec Anne-Sophie Negroni

Conseil éditorial : Reworld Media
Coordination éditoriale Reworld Media : Marie-Cécile Germiyanoglu
Préparation de copie : Audrey Peuportier
Relecture : Mélanie Collet
Design de maquette intérieure et mise en pages : Jennifer Simboiselle

Photographies (couverture et intérieur) et illustrations : © Isabelle Franciosa
sauf © Mark Holdefehr : p. 17, 54, 167, 176, 178 ; © Arthur Van der Vennet : p. 22 ;
© Sophie Dumont : p. 44, stylisme : Delphine Lebrun ; © Michel Andreo : p. 50 ;
© Angelo Micheli : p. 72, © Antonin Moyne : p. 195, 197 ; © Magnific : p. 18, 27, 87, 107,
108 ; © Jennifer Simboiselle : p. 36, 99, 114, 136, 146, 148.

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3859-0

Bougez *avec* Céline Roy

Les pouvoirs du
mouvement!

LEDUC 

Sommaire

Introduction	9
--------------------	---

Partie 1

Comprendre son corps..... 13

1. La motivation	14
2. Le ventre : ballonnements et prise de poids.....	29
3. Les hormones.....	54

Partie 2

Le mouvement, le meilleur anti-âge 65

1. Bouger moins fort, mais mieux	66
2. Après 50 ans, stop à la fonte musculaire!.....	80
3. Masse maigre, masse musculaire, masse grasse	87
4. La brique nutritionnelle	107
5. Le diaphragme	111
6. La trilogie des graisses.....	116

Partie 3

Muscles, posture, douleurs : comprendre pour agir 133

1. Psoas : le muscle oublié.....	134
2. Arthrose des mains et des doigts	152
3. Le syndrome de la fesse morte.....	165

4. Douleurs de pied	171
5. Les fascias	178
6. Douleurs aux épaules.....	206
7. Sciatique et syndrome du piriforme.....	218
8. Migraines.....	230

Partie 4

Respirer, dormir, réguler le stress pour mieux bouger ... 251

1. Moins de stress, plus de sommeil	252
---	-----

Boîte à outils 279

Planning d'une journée idéale	280
Créer des automatismes corporels	282

Sources	284
Retrouvez les autres livres de Céline Roy	294
Échos du corps, paroles de femmes	295
Remerciements.....	301



Introduction

*Ce que j'aurais aimé savoir
avant 30 ans...*

Si je pouvais remonter le temps et murmurer quelques mots à la jeune femme que j'étais – celle qui, sur les parquets de danse-études, se sentait si souvent « insuffisante ».

Je me revois à 16 ans, arrivée de ma campagne avec pour seul bagage mon amour du mouvement. Je regardais mes amies de cours et je ne me trouvais pas assez grande, pas assez souple, pas assez musclée, pas assez... suffisante. Je craignais que mon corps ne soit jamais à la hauteur de cet art de la danse classique que je plaçais si haut.

Je m'approcherais de cette jeune fille et je lui dirais simplement : « Ne t'inquiète pas. Respire. Ton corps possède toutes les ressources nécessaires ; laisse-le travailler, il va construire une force que tu n'imagines pas encore. » J'aurais aimé lui dire que cet amour qu'elle porte en elle est sa plus grande technique. C'est précisément ce que je veux véhiculer aujourd'hui à travers la méthode MCR® : apprendre à aimer son corps, à l'apprivoiser, à aimer ses mouvements, à en devenir l'amie.

Mon parcours, de la scène aux cabinets de médecins et de kinésithérapeutes, m'a appris ce que j'ignorais alors : nul besoin de

performance pour apporter sa pierre à l'édifice. Ce corps que je jugeais imparfait est devenu mon plus beau laboratoire. En cherchant des solutions pour les corps meurtris, comme pour la haute performance, j'ai compris que le mouvement est un soin, pas une punition.

Que l'on ait 30, 50 ou 70 ans, j'aimerais transmettre ce « cadeau » : la certitude que notre corps ne nous trahit jamais. Il nous informe. Apprenons ensemble à entendre ce qu'il murmure pour habiter enfin pleinement notre puissance.

On croit que le sport, c'est une histoire de volonté. De courage. De « bonnes résolutions ».

C'est faux. Le mouvement, c'est d'abord une question d'apprentissage. D'automatismes. De chemins neuronaux. Comme quand on apprend à marcher ou à se brosser les dents. Et plus tôt on bouge, plus le corps imprime.

Mais il faut dire les choses : la pratique sportive est une éducation. Si nous n'avons pas eu la chance d'être éduquée enfant par nos parents à cette pratique, c'est vrai, c'est plus dur. On finit par croire qu'on n'a aucune motivation, alors qu'il s'agit juste d'automatismes qui ne sont pas ancrés en nous. Si ce « logiciel » n'a pas été installé tôt, il va falloir nous autoéduquer. Peut-être à 50 ans ? Tant pis ! Ce n'est pas irrémédiable.

Jamais trop tard, jamais trop vieille, jamais trop « débutante ».

Après 40 ans, le mouvement devient même une superpuissance. Pas parce que « tout part en vrille », mais parce que votre corps change - et que ce changement n'est pas un déclin. C'est une transition intelligente. Muscles, articulations, fascias, hormones... tout se réorganise pour vous garder debout, vivante, solide. Alors oui : le mouvement

devient non négociable. Pas par culpabilité. Par nécessité. Par amour de soi.

Dans ces pages, je vais vous raconter ce que j'aurais voulu qu'on me dise plus tôt :

- ▶ Comment on crée un automatisme même quand on part de zéro.
- ▶ Pourquoi la motivation n'est pas un mystère mais une mécanique.
- ▶ Comment les neurosciences peuvent devenir votre meilleur allié.
- ▶ Ce qui se passe vraiment dans votre corps, pour arrêter de croire aux mythes sur l'âge et la fragilité.
- ▶ Comment transmettre tout ça aux plus jeunes pour qu'elles ne perdent pas 20 ans à douter d'elles.

Je ne vais pas vous faire la morale. Je ne vais pas vous promettre un nouveau corps en quelques jours. Je vais vous donner des outils concrets, simples, puissants. Des choses qui fonctionnent. Des choses que votre cerveau va assimiler. Une méthode que votre corps réclame déjà sans que vous le sachiez.

Parce que la vérité, c'est ça : la motivation, ça se construit. Comme une architecture. Brique après brique. Geste après geste. Jour après jour. Et on va le faire ensemble.

Prête ? On y va !

Céline Roy



PARTIE 1

Comprendre *son corps*



1

La motivation

*Arrêtez de vous juger,
changez de stratégie*

J'entends souvent la même question : « Comment je fais pour trouver la motivation ? » Et juste après, il y a cette petite phrase qu'on n'ose pas toujours dire à voix haute : « Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ? »

Alors, laissez-moi vous dire une chose très importante : ce n'est pas vous le problème.

Comme nous venons de le voir, la motivation n'est pas une histoire de caractère ni de volonté pure.

C'est une question de stratégie et d'autoéducation. Il s'agit de mettre en place de petites choses très simples dans votre quotidien pour que le mouvement devienne naturel, fluide... presque automatique.

Dans ce chapitre, je partage avec vous trois leviers qui changent vraiment tout. Ils peuvent transformer votre rapport au mouvement, sans forcer, sans culpabiliser, et surtout sans vider votre précieuse réserve de volonté.

On arrête de compter sur la volonté : on crée des automatismes

La volonté, c'est un peu comme une batterie de téléphone : ça marche très bien au début, mais si on s'appuie dessus toute la journée, ça finit à plat. Ce qui tient dans la durée, c'est **l'habitude**. Et une habitude, c'est un automatisme : quelque chose que vous faites sans y penser, sans négocier avec vous-même. Comme se brosser les dents. Vous ne vous demandez jamais si vous « êtes motivée » pour ça. Ça fait partie de vous.

Pour le sport, c'est pareil. Et la meilleure façon de créer un automatisme, c'est de **changer ce qui vous entoure** :

- **Faites de la place au mouvement dans votre agenda** : si tout est déjà rempli, il n'y a tout simplement pas d'espace mental pour bouger.
- **Faites de la place physiquement chez vous** : si en rentrant vous voyez d'abord votre tapis de yoga, vos accessoires, votre tenue... le passage à l'action est presque déjà fait. Vos yeux vous guident.
- **Soignez l'esthétique** : on est naturellement attiré par ce qui nous plaît. À vous le joli tapis, la tenue confortable, l'espace accueillant. Ça compte énormément.

Pendant un mois ou deux, mettez toutes les chances de votre côté : un tapis visible, une tenue prête, un coin sympa. Ce n'est pas « infantiliser » la motivation, c'est **apprendre à son cerveau** à aller vers ce qui est bon pour vous.

Associer l'effort au plaisir

Votre cerveau adore la récompense immédiate. Et il déteste l'effort gratuit. C'est pour ça qu'on retourne encore et encore sur les réseaux sociaux : à chaque *like*, chaque notification, on reçoit une mini-récompense. On revient, c'est automatique.

Alors, plutôt que de laisser cette mécanique travailler contre vous, utilisez-la pour votre santé :

- ▶ une tenue confortable, un tissu agréable (sport = douceur) ;
- ▶ une lumière qui vous plaît, une bougie, une ambiance cocooning ;
- ▶ une musique rituelle qui apaise ;
- ▶ ou simplement pratiquer dehors au soleil, ressentir la chaleur sur la peau.

Plus vous associez mouvement et sensation agréable, plus votre cerveau va avoir envie d'y retourner. Pas parce qu'il « faut faire du sport », mais parce que ça fait du bien.



Le pouvoir des petits pas

On se décourage souvent parce qu'on vise trop grand, trop vite. Le cerveau voit l'objectif, comprend qu'il va falloir énormément de volonté, et il dit « non merci ». C'est normal.

Alors on fait exactement l'inverse : on commence **petit**. Trois minutes. Un exercice. Une mini-routine. Votre cerveau peut le faire. Il n'a pas besoin de puiser dans la volonté. Et très vite, grâce à la répétition, ce petit geste devient un automatisme. Puis vous aurez envie d'en faire un peu plus, naturellement.

Une élève m'a dit un jour : « Au début, 5 minutes me semblaient longues. Aujourd'hui, 20 minutes, c'est trop court. » C'est exactement ça : **la progression naturelle du corps quand on l'écoute.**

Chaque micromouvement compte. Vraiment. Ignorez celles et ceux qui prétendent qu'il faut 3 heures de sport par jour. Ce n'est ni pédagogique, ni réaliste, ni motivant.



En résumé

Vous n'avez pas besoin de volonté, juste d'une stratégie

Pour remettre du mouvement dans votre vie :

- ✓ **Créez des automatismes** en modifiant votre espace et votre quotidien.
- ✓ **Associez l'effort au plaisir** pour que le mouvement devienne quelque chose que vous avez envie de retrouver.
- ✓ **Commencez avec des objectifs atteignables**, laissez l'habitude s'installer, laissez votre corps demander la suite.
- ✓ **Et surtout : ne vous jugez pas.** Chaque petit pas est une victoire.

**La motivation n'est pas un talent :
c'est une architecture. Et cette architecture,
vous pouvez la construire, pas à pas.**

Check-list

Construire sa motivation, pas à pas

Créer des automatismes

- ☐ J'ai réservé un créneau fixe dans mon agenda, même court.
- ☐ Mon tapis ou mon matériel est visible et prêt à l'emploi.
- ☐ J'ai un coin agréable où pratiquer (lumière, espace, simplicité).
- ☐ J'ai retiré les distractions visibles (canapé, dossiers, cuisine).
- ☐ Je m'engage à maintenir cette organisation 1 à 2 mois pour ancrer l'automatisme.

Associer l'effort au plaisir

- ☐ J'ai choisi une tenue confortable et agréable à porter.
- ☐ J'ai une playlist rituelle ou une ambiance sonore qui me fait du bien.
- ☐ Dès que possible, je pratique dehors ou au soleil pour ancrer une sensation positive.
- ☐ Après chaque séance, je prends 20 secondes pour ressentir ce qui me fait du bien.

Commencer petit à petit

- ☐ Je démarre avec 3 minutes par jour, pas plus.
- ☐ Je me concentre sur un ou deux mouvements simples.
- ☐ J'augmente uniquement quand mon corps en a envie.
- ☐ Chaque jour où je bouge (même deux minutes), je coche une case.

Ne pas se juger

- ☐ Je considère chaque micromouvement comme une victoire.
- ☐ Je refuse les discours culpabilisants (« Il faut 3 heures par jour... »).
- ☐ Je pratique la douceur avec moi-même : pas de jugement, juste de la constance.

Rappel essentiel : la motivation n'est pas un talent. C'est une architecture. Et cette architecture, vous la construisez. Un geste après l'autre. Un jour après l'autre. Pas à pas.

Pourquoi bouger quelques minutes change déjà le corps, l'éclairage de la D^{re} Muriel Viret

Je donne la parole à la D^{re} Muriel Viret, médecin anesthésiste, interniste et praticienne en médecine intégrative à Genève, spécialisée dans la prise en charge globale des femmes en périménopause et ménopause. Son approche conjugue rigueur scientifique et méthodes corps-esprit pour redonner aux patientes une meilleure compréhension de leur santé, et des clés pour en reprendre le pouvoir.



Médecin forte de 25 ans d'expérience, la Docteure Muriel Viret est doublement spécialisée en anesthésie-réanimation et en médecine interne, et formée en médecine d'urgence, prise en charge de la douleur chronique, hypnose médicale, *Mindfulness* (MBSR avec Jon Kabat-Zinn), médecine intégrative (lien corps et esprit) et médecine du mode de vie (*lifestyle medicine*).

La D^{re} Viret exerce en cabinet et en clinique à Genève, en Suisse. Depuis plus de 10 ans, elle a développé une consultation centrée sur une approche intégrative de la santé, fondée sur les données scientifiques actuelles et l'intégration d'outils corps-esprit validés.

Elle accompagne des patients dans une démarche de prévention, de diagnostic et de suivi en médecine interne, ainsi que dans des situations de douleurs et maladies chroniques, de stress prolongé ou de

transitions de vie, avec le souhait de proposer un soin à la fois global, personnalisé et humain. La D^{re} Viret est passionnée par le lien entre le corps et l'esprit, ainsi que par le rôle du mouvement dans la santé.

Elle est persuadée que mieux se connaître, savoir mobiliser ses ressources personnelles et adopter une approche corps-esprit permet à chacun de devenir plus autonome et d'agir activement pour améliorer sa santé.



On croit souvent que, pour être utile, le mouvement doit durer longtemps ou ressembler à une vraie séance. Ce que les études montrent est plus encourageant qu'on ne le croit : le corps commence à bénéficier du mouvement bien avant les longues durées.

Le vrai problème, ce n'est pas seulement de ne pas faire assez de sport. C'est de rester immobile trop longtemps.

Le vrai risque, c'est l'immobilité

L'immobilité agit silencieusement. Elle réduit la force, altère l'équilibre, diminue l'endurance et influence aussi l'humeur. À l'inverse, quelques minutes de mouvement suffisent déjà à relancer des mécanismes de protection et d'adaptation.

Autrement dit, le corps n'attend pas une grande séance pour réagir.

Les bénéfices commencent avant les objectifs idéaux

Les recommandations officielles, notamment celles de l'Organisation mondiale de la santé, proposent 2 h 30 à 5 heures d'activité modérée

par semaine pour obtenir des bénéfices importants, mais il ne faut pas comprendre ces chiffres comme un tout ou rien. Les bénéfices commencent avant.

Une revue systématique de 2019 a confirmé que l'activité physique accumulée en séances de moins de 10 minutes est associée à des bénéfices mesurables pour la santé, y compris une réduction de la mortalité. Cette découverte a conduit à un changement majeur dans les recommandations : désormais, toute durée d'activité compte, même les épisodes très courts.

Le corps peut donc déjà en tirer profit bien avant que l'objectif idéal ne soit atteint.

Cela change la manière de penser l'activité physique. Il ne s'agit pas seulement de prévoir des séances parfaites dans un agenda parfait. Il s'agit aussi d'utiliser les petites fenêtres du quotidien.

Quelques minutes le matin, un peu de mobilité entre deux périodes assises, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre un arrêt plus tôt, garer la voiture un peu plus loin, marcher pendant un appel : ce ne sont pas des détails. Ce sont déjà des occasions concrètes de remettre le corps en mouvement.

Les *exercise snacks* : quelques minutes peuvent déjà produire un effet mesurable

Les chercheurs ont donné un nom à ces très courtes séances d'exercice réparties dans la journée : les *exercise snacks*, ou « collations d'exercice ». Une méta-analyse récente a montré que ces *exercise snacks* améliorent significativement la capacité cardiorespiratoire chez les adultes inactifs et l'endurance musculaire chez les personnes âgées.