Le guide du bien-être

Comprendre Choisir

Réponses d'experts

Le guide du bien-être

Comprendre
Choisir

Comprendre Choisir

Réponses d'experts

Ma maison | Mon argent | Ma famille | Ma santé

Mes droits | Ma carrière | Mon véhicule | Mon entreprise

Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

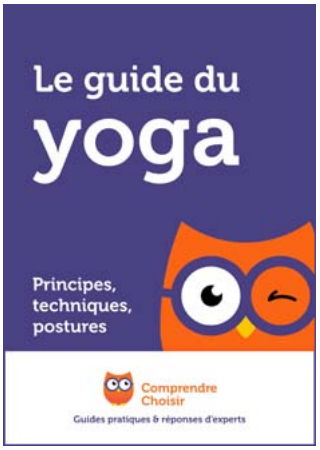
eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection

Le guide de la thalasso

Le guide du stress



Le guide du yoga

Le guide de la musculation

Le guide de la mémoire

Le guide des massages

Auteurs : MM. Cordier et Dauchez
© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-153-1

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75 017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier à vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :
http://bien-etre.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

Pour toute question, contactez Finemedia à l'adresse : contact@finemedia.fr

Comprendre Choisir

Table des matières

Le bien-être en un coup d'œil 7
- Créer un environnement sain : alimentation et espace vital 8
- Pratiquer des activités physiques 9
- Se faire masser 9

I. Vaincre son mal-être 11
- Les médecines douces 12
- La naturopathie 15
- La phytothérapie 19
- L'aromathérapie 22
- Les solutions bien-être 26
- Pour aller plus loin 33
  - Astuces 33
  - Questions / réponses de pro 34

II. Créer un environnement sain : alimentation et espace vital 39
- La cuisine diététique 40
- Les compléments alimentaires 43
- Les vitamines 46
- L'alicament 50
- Le jeûne 52
- La diète 54
- L'alimentation biologique 56
- Qui consulter ? Le diététicien 58
- Un environnement apaisant 60
- Pour aller plus loin 67
  - Astuce 67
  - Questions / réponses de pro 68

III. Pratiquer des activités physiques 73
- Se détendre 74
- Bien dormir 77
- Pratiquer une activité physique 79
- Faire appel à l'eau 87
- Pour aller plus loin 93
  - Astuces 93
  - Questions / réponses de pro 94

IV. Se faire masser 98
Les types de massage 99
Les zones de la charpente osseuse 104
Les zones réflexes 108
Qui consulter ? 113
Pour aller plus loin 115
Astuces 115
Questions / réponses de pro 116

Index des questions et des astuces 120

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage 121

Le bien-être en un coup d'œil

Le bien-être est un état vers lequel nous tendons tous. Mais, de nos jours, il est de plus en plus difficile de l'atteindre. Nous sommes en effet soumis à des pressions extérieures de plus en plus fortes : problèmes au travail, tensions familiales ou au sein du couple, crise financière…

Dans une société où tout va toujours plus vite, nous sommes soumis à un stress constant. Maux, malaises, maladies, traumatismes se multiplient. Ces troubles de la santé physique ou psychique, que nous nous empressons de soigner par tous les moyens à notre disposition, peuvent en outre devenir de véritables freins pour notre épanouissement personnel et entacher sérieusement notre vie. C'est pourquoi les techniques de bien-être et les médecines douces ont le vent en poupe.

Mais inutile de donner des solutions sans avoir tenté auparavant de définir ce qui nous perturbe.

Le mal-être n'est pas seulement physique, il peut aussi être émotionnel ou social, et les maladies psychosomatiques sont de plus en plus nombreuses. Diagnostiquer les raisons de ce mal-être est crucial pour le résoudre et atteindre un véritable équilibre physique et émotionnel.

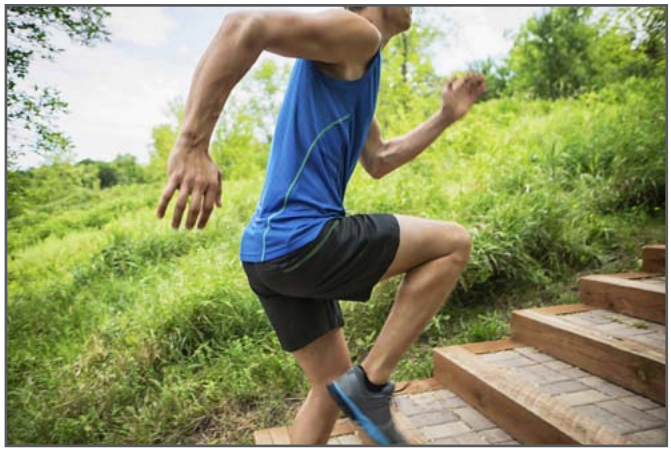
Créer un environnement sain : alimentation et espace vital

Le bien-être du corps passe par une alimentation adéquate, c'est-à-dire une cuisine respectant les règles de la diététique et riche en nutriments essentiels et en vitamines indispensables à notre équilibre. Cette hygiène de vie alimentaire pourra être complétée par des méthodes naturelles telles que la phytothérapie ou l'aromathérapie. En effet, les plantes et huiles essentielles ont des propriétés naturelles bénéfiques pour l'homme et pouvant lui permettre d'atteindre le bien-être.

Par ailleurs, l'habitat et la décoration sont aujourd'hui considérés comme des éléments importants à notre bien-être. Organiser sa maison selon les règles du Feng Shui et y ajouter des plantes pour dépolluer l'atmosphère tout en laissant une large place à la lumière peuvent être des moyens simples d'y parvenir.

Pour être bien dans son environnement au quotidien, des spécialistes peuvent être consultés ! Les techniques et solutions sont nombreuses. Par exemple, le diététicien vous conseillera quant à votre alimentation et vous donnera les clés de la nutrition. Le naturopathe, expert de la médecine douce, cherchera la cause de votre mal-être par un entretien complet, appelé « anamnèse », et vous permettra de retrouver un équilibre en respectant différents aspects de l'hygiène de vie. Le phytothérapeute, lui, soigne par les plantes. Quant au musicothérapeute, il aide à combattre le stress, la dépression ou encore le surmenage grâce à la musique.

Pratiquer des activités physiques



Se détendre est un excellent moyen de se sentir bien et cela peut passer par différents éléments : profiter du soleil, faire une sieste ou bien dormir, tout simplement.

Mais un bon équilibre et une bonne santé passent aussi par un peu d'exercice physique.

Les choix s'offrant à vous en la matière sont multiples : danse, yoga, gymnastiques orientales…

Outre le sport, il peut être très agréable de s'essayer à des soins de balnéothérapie ou de thalassothérapie. Ces techniques préventives et curatives permettent de soigner de nombreux troubles de santé et d'améliorer notre état mental en chassant le stress.

Se faire masser

Ceux qui n'aiment pas l'eau peuvent se rassurer, il existe bien d'autres méthodes pour se sentir bien et les massages en font partie.

La massothérapie offre une large gamme de massages et vous n'aurez qu'à faire votre choix.

D'autres techniques de thérapie du mouvement et des zones réflexes sont également intéressantes et vous n'aurez que l'embarras du choix entre le shiatsu, l'ostéothérapie, l'acupuncture ou encore la chiropractie.

En outre, pour atteindre le bien-être du corps, vous pouvez vous référer à divers praticiens !

Chacun d'entre eux a sa spécialité et vise un objectif particulier ; à vous de choisir en fonction de vos attentes : le kinésithérapeute est à privilégier si vous avez besoin de rééducation suite à un accident ou un traumatisme, tandis que l'ostéopathe traite les troubles musculo-squelettiques.

L'acupuncteur et le réflexologue apportent détente et bien-être en agissant sur des zones réflexes. Enfin, le chiropracteur travaille essentiellement les muscles, les articulations et les vertèbres.

I.

Vaincre son mal-être

Connaître un sentiment de bien-être, c'est aussi se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Cela pourrait coïncider avec une certaine idée du « bonheur ». De plus en plus de gens ne s'entendent-ils pas sur le fait que la santé passe avant l'argent et d'autres satisfactions ?

Sans doute, l'un ne va pas sans l'autre et il n'est pas facile de vivre bien au quotidien – au travail, avec sa famille ou ses amis – sans avoir atteint cet état de santé, de bien-être et de plénitude. Si l'on cherche souvent à atteindre le bien-être, on cherchera très vite à faire disparaître le mal-être. C'est donc un objectif à atteindre, un désir, une volonté, un souhait, ce vers quoi tout le monde tend. En revanche, le mal-être est caractérisé par quelque chose de non souhaité, de non désiré, quelque chose dont

on souhaite se débarrasser au plus vite, une souffrance. Il existe plusieurs manifestations du mal-être : il peut être physique (fatigue, atonie ou maladie), émotionnel (susceptibilité, manque d'estime de soi, anxiété, difficultés à gérer sa colère...) ou encore social (travail, relations familiales ou amicales provoquant stress, démotivations, conflits, etc.). De plus en plus de personnes sont aussi en quête de réponses par rapport aux dogmes établis, et ce fait peut générer également un profond mal-être.

Le mal-être peut être pris dans son aspect positif. Tout d'abord, d'un point de vue Ying et Yang, il est impossible d'être dans un état perpétuel de bien-être ; à l'inverse, nous ne sommes jamais complètement dans le mal-être, ou du moins nous n'y sommes que temporairement et, bien souvent, la guérison nous amène une prise de conscience qui nous fait réaliser la valeur du bien-être et de la santé. Le mal-être peut également parfois être un « avertisseur », nous révélant un déséquilibre. Par exemple, une fatigue intense peut nous avertir que la démotivation ressentie au travail doit cesser et qu'il faut prendre des mesures en conséquence (dialoguer avec son employeur ou changer d'emploi). De même, un manque d'estime de soi peut nous pousser à débuter une psychanalyse qui révélera d'autres blocages.

Les médecines douces

Les médecines douces, encore appelées médecines alternatives, attirent de plus en plus de monde. Si elles apportent de bons résultats dans la prévention, lorsque la maladie apparaît, elles ne dispensent pas pour autant de prendre l'avis d'un médecin « classique ».

Chaque domaine de la médecine douce dispose de son spécialiste : diététique, détente, thérapie par la musique ou par l'utilisation des plantes médicinales…

Domaines d'expertise

Un usage inapproprié d'une plante ou d'une huile essentielle, une alimentation mal adaptée à un état particulier de santé peuvent s'avérer dangereux : il est donc important de savoir à qui s'adresser.

Domaines d'expertise	Spécialiste	Compétences
L'alimentation	Diététicien	• Régime amaigrissant/grossissant • Conseil dans l'élaboration des menus, équilibrage des apports journaliers recommandés (AJR) • Menus spéciaux (malades, diabétiques, femmes enceintes, sportifs…)
L'hygiène de vie en général	Naturopathe	Conseils en hygiène de vie : alimentation, sport, sommeil, apport en vitamines, conseil en phytothérapie ou aromathérapie, prise de compléments alimentaires, cures thermales conseillées, jeûne, diète…
Les plantes	Phytothérapeute	• Spécialiste de la thérapie par les plantes ; il se spécialise dans l'utilisation des plantes sous forme d'infusion, de décoction, de macération, de bouillon… • Son expertise lui permet de savoir reconnaître une plante toxique et de savoir quelle plante utiliser pour soigner un problème précis • A parfois une connaissance précise de l'utilisation des plantes sous forme d'huiles essentielles et est alors phyto-aromathérapeutes
Les huiles essentielles	Aromathérapeute	• C'est le thérapeute qui maîtrise parfaitement l'emploi des plantes sous forme d'huiles essentielles : indications, contre-indications, posologies… • Si son expertise est complétée d'une formation générale sur les plantes, il peut alors porter le titre de phyto-aromathérapeute
La musique	Musicothérapeute	• Il est spécialiste de la thérapie par la musique • Selon le trouble concerné (gestion du stress ou des émotions, aide à la détente de la femme enceinte et à l'accouchement, soin des troubles psychologiques…), on lui demandera une consultation pour le choix des musiques thérapeutiques

Prise en charge

Si la médecine allopathique est remboursée par la Sécurité sociale, puis par la mutuelle pour la partie complémentaire des honoraires, on se demande souvent comment ne pas grever son budget lorsque l'on désire consulter pour un massage ayurvédique, une séance de sophrologie ou un suivi chez un naturopathe. Bien souvent, une seule séance ne suffit pas pour voir les résultats sur notre bien-être et il faut en envisager plusieurs, parfois coûteuses. Comment faire ? Explications.

La clé du remboursement des consultations en médecine douce est de se faire prescrire les soins par un médecin, mais plusieurs subtilités existent ! Ainsi, si vous devez faire un massage, vous pourrez vous faire rembourser si vous choisissez un kinésithérapeute conventionné.

Si vous optez plutôt pour un cabinet d'esthétique, il ne sera pas pris en charge. De même, certains acupuncteurs n'ont pas de titre de médecin, tandis que d'autres sont médecins-acupuncteurs. Si la consultation avec les premiers n'est pas remboursable, elle l'est chez les seconds.

Vous pouvez également être envoyé chez un ostéopathe ou un chiropracteur pour un massage crânien en vue d'améliorer des maux de tête dus à un déplacement de vertèbres. Dans ce cas, votre médecin pourra vous fournir une ordonnance pour un certain nombre de séances.

Bon à savoir *: vous avez tout à fait le droit de vérifier les qualifications d'un thérapeute avant de commencer un soin ou de lui demander s'il est conventionné ou pas.*

Commençons par quelques infos pratiques sur le déroulement d'une séance de médecine douce qui, quelles que soient les disciplines, sont assez similaires sur ce plan en particulier !

Il faut savoir que le coût d'une séance varie en moyenne de 50 à 100 €, selon la durée et la discipline.

Par ailleurs, la première est plus longue et plus pointue, et donc, de ce fait, plus coûteuse que les suivantes.

De plus, les praticiens proposant un suivi sur le long terme offrent la plupart du temps des tarifs dégressifs en fonction du nombre de séances envisagé. Néanmoins, cela reste un budget que de nombreuses personnes ne peuvent dépenser sans avoir l'assurance d'être remboursées, au moins en partie.

De plus en plus de mutuelles élargissent donc leur offre aux médecines douces. Cela peut s'avérer précieux pour ceux qui doivent se faire suivre régulièrement et qui hésitent encore par manque de moyens. En voici justement quelques-unes qui pratiquent ce remboursement : Dolce Medica à Noisy-le-Grand, Novia Mutuelle à Montpellier, SMIP en Rhône Alpes, Myriade Mutuelle à Bordeaux, ECA à Paris.

La naturopathie

Il est courant de différencier la naturopathie de l'allopathie, en ce sens que la première technique n'utilise aucun produit qui ne soit issu de l'ordre naturel. Il s'agit donc d'une médecine douce par excellence, visant au bien-être global du patient.

Principe

La naturopathie ne dispense jamais un malade de suivre ou de poursuivre un traitement sous forme de médicaments, mais elle propose en parallèle des alternatives naturelles physiques et émotionnelles. Le naturopathe a donc recours à des méthodes variées : soins à base de plantes (phytothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach…) ou d'eau (thalassothérapie, balnéothérapie), massothérapie, soins énergétiques (shiatsu, réflexologie) ou encore diététique. Le principe de base de la naturopathie, c'est que tout problème physique ne peut être soigné de façon définitive si l'on n'en perçoit pas la cause.

Exemple : *prendre un médicament pour une migraine fera disparaître le problème physique, mais sans en enlever nécessairement la cause.*

Une migraine qui se répète peut effectivement avoir de nombreuses origines. Elle peut en effet être psychosomatique : dans ce cas, il faut trouver le facteur déclenchant (choc émotionnel, stress mal géré, etc.).

Elle peut également être hépatique et survenir suite à une intolérance à certains aliments (chocolat, charcuterie, alcool). Le naturopathe proposera alors un nettoyage du foie par l'utilisation de plusieurs plantes ou de massages de réflexologie.

Par ailleurs, les femmes peuvent être sujettes à des migraines hormonales en période prémenstruelle ou à d'autres moments du cycle. Il peut être utile d'en parler à un gynécologue, un changement de traitement hormonal ou de pilule pouvant avoir de bons résultats. Ces douleurs chroniques peuvent également être la cause de problèmes vasculaires ou même héréditaires.

Partant du principe qu'une maladie peut avoir de nombreuses causes, le naturopathe étudie chaque possibilité et mène un entretien appelé « anamnèse », ce qui lui permet d'étudier le terrain du patient et ses habitudes d'hygiène de vie. Cette approche de l'individu dans son ensemble – ou approche holistique – débouche souvent sur des améliorations de l'équilibre général de l'individu et vers un mieux-être.

Autre principe de base de la naturopathie : d'abord, ne pas nuire ! C'est pourquoi cette discipline n'inclut aucune méthode invasive. À titre d'exemple, si les techniques de réflexologie manuelles (acupression, shiatsu, réflexologie) appartiennent au champ de la naturopathie, l'acupuncture, qui utilise des aiguilles, n'en fait pas partie, même s'il s'agit d'une médecine naturelle.

Professionnels

Si la naturopathie ne se définit pas comme une thérapie alternative, mais plutôt complémentaire de l'allopathie et ne dispense nullement le patient d'un avis médical, elle apporte toutefois une réponse quant au bilan de vitalité. De ce fait, elle permet de rétablir une bonne hygiène de vie, d'apprendre à équilibrer nos repas et de savoir faire appel à l'usage des plantes lorsque cela peut apporter une amélioration au niveau d'un fonctionnement de notre organisme, etc.

Le naturopathe pourra donner une orientation sur des questions de diététique, de phytothérapie et aromathérapie et sur l'usage des compléments alimentaires. De façon générale, il apporte tous conseils utiles en hygiène de vie et améliore donc notre équilibre et notre bien-être. Le naturopathe est un professionnel qui reçoit généralement en cabinet. Il peut avoir une double formation de naturopathie et iridologie, cette dernière discipline lui permettant de faire une première approche de terrain par la lecture de l'iris de l'œil. Il peut, en outre, être consulté à tout moment : à titre préventif, il examinera votre hygiène de vie ; à titre curatif, il vous aidera à trouver la cause d'un trouble physique récurrent. Toutes les questions sur l'usage des plantes en phytothérapie et aromathérapie sont également du domaine de la naturopathie : vous pouvez donc le consulter sur le choix d'une huile essentielle ou le dosage de vos plantes.

La consultation peut varier en temps et en coût. La première séance sera généralement plus longue et plus coûteuse que les suivantes. C'est elle, en effet, qui permet au naturopathe de mieux connaître vos habitudes de vie et de dresser un bilan de vitalité. Il procédera en plusieurs étapes, qui peuvent varier d'un praticien à l'autre, mais dont les grands axes restent sensiblement les mêmes. La première consiste en l'anamnèse, ou questionnaire et discussion avec le patient, qui sert à établir un bilan des habitudes nutritionnelles et

d'hygiène de vie. La seconde étape est l'étude du terrain du patient et de ses habitudes de vie comme la qualité du sommeil, l'exercice physique, son alimentation, son niveau de stress professionnel, son suivi médical, dont il tient compte par la suite pour éviter toute interaction avec une prise de médicaments. Le naturopathe procède ensuite à un examen morphopsychologique et éventuellement à une séance d'iridologie (examen du fond de l'œil permettant au naturopathe de déceler des troubles de l'organisme).

À noter *: le naturopathe, contrairement au médecin généraliste, n'émet pas de diagnostic. La démarche de ce praticien est donc plus complémentaire qu'alternative. Consulter un naturopathe ne dispense jamais de consulter un médecin traitant.*

Le coût d'une consultation varie en moyenne entre 50 et 100 € selon les praticiens et la durée de la séance. Les naturopathes qui opèrent ensuite un suivi de leur patient offrent souvent des tarifs dégressifs en fonction du nombre de séances. La consultation n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Toutefois, il existe quelques mutuelles sur le marché qui prennent en charge une partie des remboursements des médecines douces !

Concernant la formation, il existe un large choix d'écoles spécialisées dans les médecines douces et la naturopathie en particulier ! Il est possible de faire son choix via la Fenahman, fédération française de naturopathie, qui recense également les écoles. Les études se font souvent en semi-présentiel (plusieurs week-ends par an) avec des modules à travailler de chez soi, ou en cours par correspondance où l'étudiant n'est tenu de se présenter que pour les stages pratiques. Selon la formation souhaitée, le temps d'études varie. Pour devenir conseiller en naturopathie, 8 à 12 mois sont nécessaires, mais pour être naturopathe, il faut compter 24 à 36 mois de formation.

À noter *: certains naturopathes, une fois leur formation terminée et certifiée, souhaitent approfondir un domaine de compétences et font des formations additionnelles en phytothérapie, aromathérapie, iridologie, diététique ou même en homéopathie.*

La phytothérapie

Parmi les solutions naturelles qui s'offrent à nous pour se maintenir en bonne santé ou pour se soigner, l'utilisation des plantes tient une place importante, que ce soit via l'aromathérapie (thérapie par l'utilisation des huiles essentielles), la phytothérapie (thérapie par les plantes) ou l'utilisation des fleurs de Bach.

Toutes ces techniques appartiennent au domaine de la naturopathie et il est important d'en connaître les usages et les précautions d'emploi en gardant toujours à l'esprit qu'une plante bien utilisée peut guérir, mais qu'une plante toxique est dangereuse pour la santé.

Aujourd'hui, on peut dire que la médecine allopathique reconnaît de plus en plus le bien-fondé de certaines plantes : la barrière entre médecine et phytothérapie tend à disparaître. Cela ne dispense toutefois jamais d'un avis médical, et il faut posséder de bonnes connaissances afin d'éviter toute intoxication.

Principe

La phytothérapie, thérapie préventive et curative par l'utilisation des plantes, tient ses origines de la phytologie qui est l'étude des plantes. En effet, pour bien utiliser une plante ou une partie de celle-ci en toute sécurité, il faut d'abord en connaître les principes actifs.

La phytothérapie est aussi issue de la botanique et de l'herboristerie. Ses champs d'application sont nombreux : thérapie préventive et curative, soins esthétiques, produits de soins pour animaux domestiques…

Bon à savoir *: la phytothérapie et l'aromathérapie, assez proches, s'utilisent souvent conjointement.*

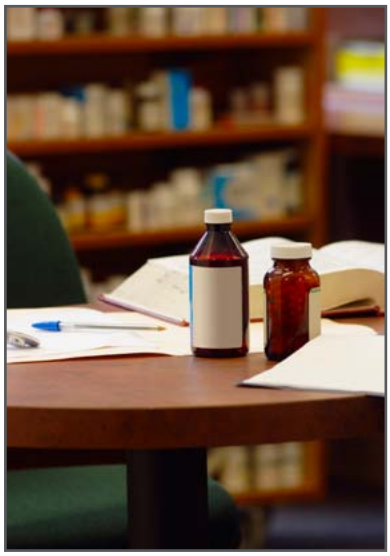
Définir la phytothérapie passe aussi par la définition du type de plantes utilisées.

On distingue ainsi deux grands groupes :

- les plantes aromatiques et « alimentaires » : ce sont plus simplement nos légumes et les plantes dont on se sert en infusion et que l'on utilise au quotidien, sans raison particulière, autre que se nourrir ou – dans le cas de certaines épices – donner du goût à nos plats, même si elles ont souvent des vertus thérapeutiques ;
- les plantes médicinales : elles ont des propriétés thérapeutiques reconnues. Elles ont également des principes actifs qui leur permettent de prévenir ou de guérir des maladies. Il vaudra toujours mieux s'adresser à un herboriste ou un phytothérapeute pour acheter vos plantes si vous n'avez pas de connaissance suffisante dans ce domaine.

Contrairement à l'aromathérapie dont les plantes ne se trouvent que sous forme d'huiles essentielles, la phytothérapie utilise les plantes préparées sous différentes formes : infusions, décoctions, macérations, bouillons en usage interne, poudre, cataplasmes, emplâtres en usage externe… Ces différents modes de préparation correspondent à des recettes particulières où il est important de respecter le dosage et le temps d'action.

Précautions



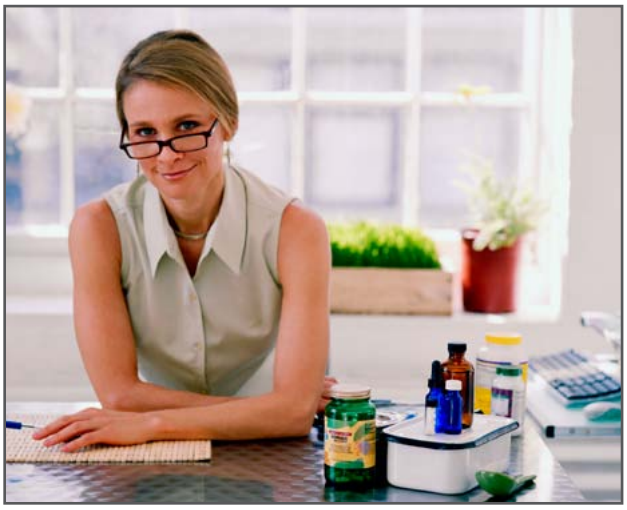
Si l'utilisation des plantes en thérapie permet de prévenir certaines maladies et d'en guérir d'autres, elle ne dispense toutefois pas le patient de prendre les médicaments prescrits par son médecin traitant. Le patient qui suit un traitement médicamenteux devra prendre conseil auprès d'un spécialiste quant à l'utilisation des plantes, certaines d'entre elles pouvant avoir des interactions avec le traitement en cours. Les plantes doivent se prendre sur une période prescrite ! Par exemple, le Ginseng, qui est un bon tonifiant général de l'organisme, ne doit pas se prendre plus de trois mois consécutifs. Au-delà, il pourrait provoquer des troubles cardiaques. Il est également important de respecter la posologie indiquée.

Pour ceux qui aiment cueillir eux-mêmes leurs plantes, il est important d'en avoir une bonne connaissance : ne pas oublier que deux plantes peuvent se ressembler, l'une pouvant être toxique, l'autre pas. De plus, il faut connaître les différents éléments des plantes et leurs vertus : certaines parties d'une plante sont dangereuses à la consommation, tandis que d'autres nous apportent leurs bienfaits.

Bon à savoir *: si vous avez un doute, vous pouvez emporter votre cueillette chez votre pharmacien, qui détient un tableau des plantes toxiques. Il pourra vous conseiller.*

Vous pouvez également faire l'achat de vos plantes chez un spécialiste : un herboriste. Celui-ci détient les connaissances et la formation nécessaires pour vous indiquer celles que vous pouvez consommer sans danger.

Professionnels



En phytothérapie, il est possible de s'adresser à différents spécialistes. On peut dire que le doute sur la toxicité d'une plante ou son dosage rend même ce conseil indispensable avant toute utilisation. N'hésitez donc pas à vous adresser à ces experts : médecin traitant, pharmacien, naturopathe, herboriste, phytothérapeute. Consulter un phytothérapeute peut nous permettre d'avoir certaines indications précieuses quant à l'usage des plantes pour notre bien-être. En effet, la phytothérapie – ou thérapie par les plantes –, si elle nous permet de nous soigner avec des moyens naturels, n'en demeure pas moins soumise à quelques précautions d'emploi, certaines plantes étant toxiques et dangereuses pour notre organisme. La consultation auprès d'un phytothérapeute peut s'orienter de différentes façons selon que vous attendez un conseil sur l'usage des plantes et leur fiabilité (type de plantes, dosage, fréquence d'utilisation, forme d'utilisation…) ou que vous souhaitez juste

que le phytothérapeute vous conseille quelques variétés pour une pathologie particulière (problèmes circulatoires ou dermatologiques, digestion difficile, gestion du stress par l'emploi de plantes appropriées, etc.). Le coût varie en moyenne de 25 à 40 € selon les praticiens et la durée/nature de la séance.

La consultation n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Il existe cependant quelques mutuelles sur le marché qui prennent en charge une partie des remboursements des médecines douces !

Si vous souhaitez devenir phytothérapeute, il existe un large choix d'écoles généralistes dans les médecines douces et la naturopathie en particulier. En effet, le phytothérapeute peut avoir suivi une formation de naturopathe, dont la phytothérapie est un des modules constituant le cursus. Mais il existe aussi une voix plus spécifique, comme les écoles de phytothérapie, d'aromathérapie ou encore les formations d'herboristes. Ainsi, des organismes comme Hippocratus proposent des formations telles que le cursus d'initiation au « Phytoconseil » (18 modules sur trois mois), le cursus « Phyto qualifiant niveau I » (67 modules sur un an) ou le cursus de généraliste en phyto-aromathérapie (niveau II : 18 mois). Les écoles spécialisées en herboristerie offrent également une large gamme de formules allant de quelques modules (complémentaires à une formation) à une étude complète.

L'aromathérapie

L'aromathérapie et les huiles essentielles ont le vent en poupe. On recherche actuellement de plus en plus une façon préventive et/ou curative de se soigner et, pour ce faire, l'emploi des plantes est fortement plébiscité.

Il ne faut toutefois pas s'imaginer que, parce qu'elle est naturelle, une thérapie par les plantes est forcément sans danger. Il est donc important de connaître les essences de plantes utilisées et leurs indications et contre-indications et, dans le doute, de ne jamais négliger l'avis d'un spécialiste : aromathérapeute, naturopathe ou pharmacien.

Principe

Même si l'on a l'habitude d'utiliser les deux thérapies conjointement, l'aromathérapie est très différente de la phytothérapie, de même qu'elle diffère d'une thérapie par les fleurs de Bach. On parle de plantes ou de fleurs dans tous les cas, mais cela diffère en ce sens que l'aromathérapie n'utilise que des substances volatiles extraites selon des principes bien particuliers et donnant naissance à une huile essentielle ou essence de plante. Les huiles essentielles sont conditionnées dans des petits flacons de verre teintés, dont le but est de protéger l'essence de plante, assez fragile, et qui se trouvent dans certains commerces : pharmacies et parapharmacies, magasins de diététiques et autres franchises de produits naturels.

En 1937, R.M. Gatefossé, après avoir étudié l'usage médicinal des plantes, écrit un ouvrage qui deviendra la référence du monde de l'aromathérapie. C'est d'ailleurs Gatefossé qui donne le nom d'« aromathérapie » à cette science pour la première fois. On s'aperçoit que l'intérêt suscité par l'utilisation des essences de plantes, dans un but thérapeutique, s'est principalement accru depuis 1945, même si l'usage des plantes médicinales remonte, quant à lui, à quelques millénaires avant notre ère.

Précautions

On peut recourir à l'aromathérapie et aux huiles essentielles soit à titre préventif, soit à titre curatif. Elles sont utilisées en usage interne ou en usage externe, selon le cas. On les emploie dans des domaines variés : maladies diverses, esthétique (massages corporels aux huiles essentielles), assainissement de l'habitat, traitement de certaines affections chez les animaux domestiques… Toutefois, il est important de savoir que les huiles essentielles, mal utilisées, peuvent créer des troubles importants. Il faut donc respecter quelques précautions d'usage.

Pour aller plus loin, consultez notre fiche pratique :
Bien utiliser des huiles essentielles

Les femmes enceintes ou allaitantes, de même que les enfants, devront éviter d'utiliser des huiles essentielles ; et les personnes suivant un traitement allopathique lourd devront demander l'avis de leur médecin avant d'utiliser un soin par ces produits. De plus, une huile essentielle ne s'utilise jamais pure au risque de se brûler les muqueuses. Il faut donc utiliser un excipient tel que le miel, l'huile ou un jus de fruits pour les consommer par voie orale. Pour les massages et autres applications externes, il faut toujours mélanger quelques gouttes d'huile essentielle avec une huile de massage comme une huile d'amande douce, d'avocat ou d'argan. Dans tous les cas, si vous doutez de la nature d'une huile essentielle à utiliser, de son dosage et de son mode d'absorption, demandez l'avis d'un spécialiste : aromathérapeute, pharmacien, naturopathe.

Les huiles essentielles se trouvent facilement dans les pharmacies et parapharmacies, les magasins bio, les grandes enseignes de produits naturels ou les sites spécialisés sur Internet. Pour autant, il ne faut pas négliger de prendre l'avis d'un spécialiste. Bien utilisées, elles peuvent prévenir et guérir des maladies, mais un usage impropre de l'aromathérapie peut devenir préjudiciable à votre santé. En cas de doute, vous pouvez vous adresser à un pharmacien, un médecin traitant, un naturopathe ou à un aromathérapeute.

Fleurs de Bach

Tout comme la phytothérapie et l'aromathérapie, l'utilisation des fleurs de Bach appartient au domaine des médecines douces. Les fleurs de Bach apportent un certain bien-être par une utilisation appropriée et jouent un rôle très important sur notre état émotionnel.

Le docteur Edward Bach, né en Angleterre en 1886, fut chirurgien, médecin et homéopathe, mais pas seulement ! Son travail voué à la recherche le porta aussi à s'intéresser à l'immunologie et à la bactériologie. Le comportement des gens le passionnait et il s'intéressa plus

particulièrement aux émotions, constatant que celles-ci avaient un impact sur le physique des patients. C'est alors qu'il accentua son travail sur les fleurs qui ont gardé son nom.

On entend par « fleurs de Bach » des flacons contenant des essences de fleurs préparées à partir de spécimens fraîchement cueillis, d'eau et/ou de brandy. Aujourd'hui encore, on peut trouver le jardin du Docteur Bach, à Mount Vernon, en Angleterre : ce fut son centre de travail, qu'il mit en place dans les années 1930 et dans lequel il travailla à l'élaboration de ses 38 essences, que l'on trouve aujourd'hui dans le monde entier, sous le label : « Fleurs de Bach Original ». À ces 38 essences, s'en ajoute une autre constituée d'un mélange de fleurs et utilisée dans les cas d'urgence, de stress important ou d'angoisse et qui s'appelle « Fleur de Bach Rescue ».

Pour les utiliser de manière adéquate, choisissez l'essence appropriée à l'émotion que vous souhaitez traiter. Versez deux gouttes de celle-ci dans un verre d'eau ou une bouteille et buvez-la à petites gorgées. Elles peuvent également s'utiliser en massages légers sur les tempes ou derrière les oreilles.

Par exemple, parmi les fleurs traitant l'émotion « peur », on trouve cinq essences dépendant chacune du type de peur et du sentiment ressenti : Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut et Rock Rose. Parmi les grands groupes d'émotions, hormis la peur, on trouve aussi la solitude, l'hypersensibilité face à autrui, le manque d'intérêt pour le présent, l'incertitude, une trop forte sensibilité à ce que vivent les autres et le désespoir. Tout dépend du degré et de l'ancrage de l'émotion ! Si elle est passagère, un traitement sur cinq jours peut suffire. Mais pour une émotion très ancienne et plus forte, on pourra prolonger le traitement sur une durée minimum de trois semaines.

Pour aller plus loin, téléchargez notre fiche pratique :
Bien utiliser les fleurs de Bach

En général, on les trouve dans la plupart des magasins de diététique. Ces essences étant très fragiles, il faut veiller à les conserver dans un endroit à l'abri de la forte lumière et de la chaleur. Le bouchon est toujours scellé à l'achat.

D'autre part, il est tout à fait possible d'associer les fleurs de Bach à d'autres médecines douces, telles que les huiles essentielles, les tisanes ou les massages. Elles procurent un équilibre corps-émotions très intéressant et permettent de retrouver sérénité et harmonie au quotidien.

Les solutions bien-être

La gamme des soins bien-être actuellement disponible sur le marché est très étendue. Cet éventail de choix a l'avantage de nous offrir la possibilité d'opter pour ce qui correspond le plus à nos attentes ; mais, dans le même temps, cette diversité rend également difficile un choix éclairé. Aussi est-il primordial de se poser quelques questions de base avant de se lancer dans des recherches.

Choisir ses soins

Si l'on a un petit budget, il est courant de choisir l'offre la moins chère, mais il vaut parfois mieux payer un peu plus que prévu et s'offrir une qualité irréprochable.

D'autres critères fondamentaux vont entrer dans votre choix final. Le choix du soin bien-être doit correspondre aux besoins réels ou à une envie particulière qu'il faut déjà savoir exprimer : pour un besoin réel, une personne qui souffre de troubles de la circulation au niveau des jambes aura peut-être besoin de faire un drainage lymphatique. D'autre part, une personne qui se sent stressée et a du mal à se concentrer préférera un massage relaxant à un massage dynamisant.

Par ailleurs, n'hésitez pas à aller à la pêche aux informations. Si l'on n'a jamais testé un soin ou un massage particulier, il est peut-être intéressant de chercher des renseignements, par Internet ou tout autre support, et de demander l'avis d'autres personnes qui l'ont déjà testé. De même, il faut pouvoir vous rendre disponible : certains soins bien-être ne sont efficaces qu'au bout de plusieurs séances, ce qui implique d'avoir du temps. Il faut savoir si l'on se sent prêt à faire un massage par semaine pendant deux ou trois mois ou si cela semble trop fastidieux. Concernant le rapport qualité/prix, il est primordial que le soin soit effectué sérieusement, dans un souci de rigueur et dans un environnement calme et propre.

Renseignez-vous également sur les contre-indications auprès de votre médecin traitant, notamment pour les personnes malades, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants.

Enfin, il faut savoir que les soins de bien-être sont généralement non remboursables. Des exceptions existent toutefois : un soin de cure thermale prescrit par une ordonnance médicale pour un problème d'arthrose peut être pris en charge ; un soin en kinésithérapie est remboursé lorsqu'il est prescrit par un médecin ; et un ou plusieurs soins d'acupuncture peuvent être remboursés si l'acupuncteur choisi est un médecin (ce qui n'est pas toujours le cas, il faut donc se renseigner au préalable).

Cures

Comme le soin, la cure bien-être a le vent en poupe. L'engouement pour tout ce qui touche au bien-être et à la détente est sans doute lié au fait que nous vivons de plus en plus dans un environnement stressant. On entend par cure de bien-être, le regroupement de plusieurs soins, la plupart des cas lors d'un séjour de deux/trois à dix jours et parfois plus ; son coût est assez élevé. Mais lorsqu'on sélectionne une cure, on veut souvent être sûr de faire

le bon choix avant de s'engager dans une telle dépense. Voici donc quelques questions à se poser pour vous aider à choisir. Le choix de la cure dépendra, dans un premier temps, des soins qui sont au programme. Ceux-ci répondent habituellement à des thématiques : gestion du stress, problème de poids, aide à l'arrêt du tabac, cure spéciale femme enceinte, détente/relaxation… Les procédés utilisés peuvent combiner le massage, les exercices en piscine, la thalassothérapie, la balnéothérapie, la diète, l'algothérapie, etc. Si l'on n'a jamais testé une cure ou un centre de thalassothérapie en particulier, il est peut-être intéressant de chercher des informations, par Internet ou tout autre support et de demander l'avis d'autres personnes qui l'ont déjà testée.

Par ailleurs, la cure demande une certaine discipline : même s'il s'agit de votre semaine de vacances, sachez qu'il vous faudra respecter les horaires des soins et vous présenter à chaque séance prévue pour vous ; cela est particulièrement vrai dans le cas d'une cure amincissante. Concernant le coût et le rapport qualité/prix, il faut que celle-ci soit effectuée sérieusement, dans un souci de rigueur, dans un environnement calme et propre, et que les thérapeutes soient qualifiés.

Au besoin, et si vous n'êtes pas trop loin, vous pouvez vous rendre dans les locaux afin de visiter l'établissement avant d'entamer votre cure de bien-être. Vérifiez également les moyens d'accès à l'établissement et la qualité du service hôtelier. Vous pouvez trouver ces informations par le bouche-à-oreille ou en consultant des avis si l'établissement a un site Internet. Il est également primordial de consulter un généraliste pour savoir s'il n'y a pas de contre-indications, notamment pour les personnes malades, les femmes enceintes ou allaitantes ou les enfants. Enfin, il faut savoir que les cures de bien-être sont généralement non remboursables. Des exceptions existent toutefois : une cure thermale prescrite par une ordonnance médicale, pour un problème d'arthrose ou pour des allergies ou d'autres problèmes de santé peut être prise en charge ; une cure à base de massages en kinésithérapie est également remboursée lorsque les soins ont été prescrits par un médecin.

Week-end de bien-être

Les week-ends sont de bons moments pour tester de nouvelles escapades et se détendre sans attendre les congés. En deux ou trois jours, il est possible de faire une parenthèse bien-être et détente. On peut y inclure des massages, de la relaxation, de la méditation, un jeûne, de la marche, une petite cure de thalassothérapie ou un séminaire en développement personnel, etc.

Il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les budgets. Mais où trouver les informations pour choisir son week-end bien-être ? Comment en sélectionner un sans se tromper ?

Tout d'abord, il vous faut déterminer précisément vos besoins afin d'arrêter un choix final : durée (2 jours + 1 nuit ou bien 3 jours + 2 nuits), participants, destination à sélectionner en fonction du moyen de locomotion, de la distance et du coût A/R, du programme, etc. En effet, les week-ends bien-être ont des programmes différents d'un prestataire à l'autre. Si vous allez dans un centre de thalassothérapie, on vous y proposera des soins de thalasso, des massages bien-être, etc. Si vous optez pour un séjour week-end bien-être & gastronomie en chambre d'hôtes, le contenu sera différent. Il existe également des week-ends alliant détente et culture ou marche et méditation.

Par ailleurs, si l'on n'a jamais testé un type de week-end bien-être et que l'on hésite encore entre plusieurs options, il est peut-être intéressant de chercher des informations par Internet ou tout autre support et de demander l'avis d'autres personnes qui ont déjà testé le même week-end, le même hôtel, le même centre ou la même chambre d'hôtes.

Concernant le coût global, sachez que certains forfaits incluent parfois le petit-déjeuner, mais rarement les autres repas ; il vous faut évaluer également le coût du transport A/R, ainsi que les frais annexes.

Renseignez-vous également sur les contre-indications possibles entre les prestations proposées et votre état de santé, notamment pour les personnes malades, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants. En cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

Enfin, il faut savoir que l'offre est très variée et que les week-ends bien-être offrent des formules qui peuvent s'adresser à tous les budgets.

En voici quelques exemples : en centre de thalassothérapie, vous pouvez, en réservant votre chambre pour une ou deux nuitées, avoir un accès gratuit au bassin, sauna, hammam et salle de remise en forme.

Sinon, vous pouvez aussi choisir une formule « week-end découverte », qui permet de choisir une option incluant, par exemple, deux soins par jour (massage, enroulement d'algues ou autres). Enfin, certains prestataires proposent également des packs où l'on peut associer aux soins de bien-être la gastronomie, la découverte du patrimoine d'une région, etc.

Salons

Les médecines douces et le bien-être ont leurs salons spécialisés. Ceux-ci sont parfois réservés aux professionnels, mais la plupart sont ouverts à tous les publics.

On y trouve une mine d'informations sur des produits de bien-être (aromathérapie, phytothérapie, produits de la ruche, décoration Feng Shui, musique de méditation et zen), le bio (de l'alimentation biologique aux vêtements), des présentations de certaines thérapies de bien-être (shiatsu, relaxation, réflexologie), des séances de gymnastique orientale en salle ou en plein air, des conférences en développement personnel (ennéagramme, PNL, etc.), des ateliers pratiques et ludiques… Il y en a pour tous les goûts et même les enfants trouvent des occupations très intéressantes. Quels sont ces salons bien-être ? Où ont-ils lieu ? À quelle période ?

Les salons de bien-être

Salon	Période	Lieu
Salon bien-être, médecine douce et thalasso	Début février	Paris
Les Thermalies : salon de l'eau et du bien-être	Fin janvier	Paris
Naturazen	Septembre	Annecy
Viv'expo : salon écologique	Fin septembre : Bordeaux Fin novembre : Rennes	Bordeaux et Rennes
Vivez nature	Octobre	Paris
Vivre autrement	Fin mars	Paris
Marjolaine	Début novembre	Paris
Salon Zen : bien-être et développement personnel	Début octobre	Paris
Salon Zen et Bio	Début octobre	Nantes
Salon Artemisia	Fin octobre	Marseille

Formations

Lorsque l'on s'oriente vers une formation dans le domaine du bien-être, il existe un éventail de qualifications assez impressionnant et il est parfois difficile de savoir que choisir ! Seulement certaines professions spécifiques nécessitent un diplôme reconnu par l'État, comme le kiné. Les autres sont souvent qualifiantes, mais non diplômantes : le cursus aboutit à une qualification qui permet d'exercer son métier, mais pas à un diplôme d'État, tout au plus à une certification de l'école qui a mené la formation du titulaire.

Il est donc difficile de savoir où trouver une bonne école dans la jungle des offres.

Par ailleurs, ces formations sont souvent assez chères et ont tendance à se prévaloir d'une meilleure qualité que les autres. Il est donc utile de comparer plusieurs offres avant de faire son choix. Voici quelques pistes pour vous éclairer sur le sujet. Avant de vous lancer dans une recherche longue et fastidieuse, commencez par vous poser quelques questions. Tout d'abord, vous devez savoir quelle formation bien-être vous tente le plus, sachant qu'il en existe pour tous les goûts : masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, naturopathe, phytothérapeute, thérapeute en shiatsu, professeur de yoga… Tous ces cursus sont très différents, ont des coûts très disparates et des durées allant de quelques mois à deux ou trois ans de formation. Il est donc important de cibler ce que l'on souhaite faire.

Ensuite, quelles sont les conditions professionnelles pour effectuer votre formation ? Êtes-vous juste bachelier ? Êtes-vous déjà dans la vie active et, dans ce cas, pensez-vous que vous pourrez demander un congé de formation auprès de votre employeur et le faire financer par lui ou un organisme ? Êtes-vous au chômage et pouvez-vous faire passer cette formation dans un plan de reconversion professionnelle ? Êtes-vous simplement quelqu'un qui souhaite financer sa formation et suivre un cursus pendant les week-ends ou des cours par correspondance ? Concernant votre disponibilité et votre motivation, avez-vous une année de formation à plein temps ou bien adopterez-vous l'option du travail par correspondance à la fin de vos journées de travail et le week-end ? Il est important de voir quel type de formation bien-être vous convient le mieux et quel temps vous allez pouvoir y consacrer.

La question du budget est, par ailleurs, un point qu'il faut également aborder, d'autant plus pour les personnes qui n'ont pas droit à une aide par un organisme de formation. Certaines écoles offrent la possibilité de payer sous forme de mensualités.

Pour aller plus loin

Astuces

Du sport pour se détendre et mieux dormir

Vous avez certainement déjà expérimenté une bonne nuit de sommeil après un effort physique, intense ou non. Voici donc quelques explications sur les effets du sport sur le sommeil et quelques clés pour profiter de son effet apaisant.

La pratique régulière d'un exercice physique est favorable au sommeil puisqu'elle est anxiolytique (diminue le stress et l'anxiété), antidépressive et analgésique (élimine les douleurs).

Ces effets sont dus aux endorphines que libère le corps pendant l'effort. L'activité physique contribue également à synchroniser l'horloge interne et à stabiliser le rythme circadien (rythme biologique d'une période d'environ 24 heures qui comprend les périodes de veille et de sommeil), ce qui augmente le bien-être. Enfin, si vous êtes en surpoids, le sport sera d'autant plus bénéfique qu'il vous fera gagner en tonicité et mieux dormir. Or, il a été prouvé que bien dormir favorise l'amaigrissement !

Quelques consignes doivent être respectées pour que le sport n'ait pas l'effet inverse sur votre sommeil. On recommande ainsi de pratiquer son activité physique le matin ou en début d'après-midi et d'éviter de la faire pendant les trois heures précédant le coucher, particulièrement pour les insomniaques. En effet, la température du corps fluctue dans la journée et atteint son maximum vers 17 h pour ensuite diminuer. La vigilance est plus grande quand le corps est chaud, alors que la somnolence est possible quand il l'est moins. Pratiquer une activité physique dans les trois heures qui précèdent votre sommeil va augmenter la température du corps, donc sa vigilance, et vous risquez de mettre longtemps à vous endormir.

De plus, l'effort doit être d'au moins 30 minutes, mais l'idéal est de 1 heure à 1 heure 30. Cependant, si vous ne pratiquez aucune activité et que vous souhaitez vous y remettre, allez-y progressivement, sinon, vous risquez d'être découragé très vite ! Elle doit aussi être pratiquée chaque jour si elle est d'une durée de 30 minutes ou au moins trois fois par semaine, mais doit être alors d'une durée plus longue.

Pour bien dormir, privilégiez les sports d'endurance : vélo, natation, marche… Vous pouvez également rendre votre sommeil plus serein en marchant 30 minutes par jour, autour de chez vous ou de votre lieu de travail.

Les ingrédients pour une journée parfaite

Atteindre le bonheur, ou au moins un semblant de bien-être, c'est sans doute votre but ultime. Malheureusement, pour la plupart d'entre nous, la recherche du bonheur souffre de quelques gros compromis.

Si vous passez plus de temps à organiser votre journée qu'à vraiment faire ce qui vous fait envie, vous avez sans doute besoin d'un petit coup de main. Ça vous dirait de connaître la recette du jour parfait ? La science vous la donne !

L'étude « Juste un jour parfait ? », menée par Sebastian Pokutta et Christian Kroll, grâce à la méthode de mesure du « bien-être subjectif » dresse l'emploi du temps de la journée parfaite. Et vous allez sans doute aimer les résultats.

Elle compte déjà 8 h de sommeil, sans compter 1 h 20 de relaxation, et 45 bonnes minutes de sieste. Ajoutez à cela 1 h 36 de sexe, 1 h 22 passée avec vos amis, 1 h 15 pour manger et 50 minutes de cuisine, 1 h 15 de méditation, 1 h 08 d'exercice physique, 1 h au téléphone et 1 h de shopping. Le temps passé devant un écran est au total d'un peu moins de 2 h (moitié télé, moitié ordinateur).

Et surprise, les tâches ménagères et le travail comptent au total 1 h 20. Une manière honnête de réduire le stress. Vous pouvez déjà faire en sorte d'organiser votre journée pour y incorporer quelques-uns de ces éléments : en faisant de l'exercice au travail, par exemple.

Questions / réponses de pro

Confiance en soi et complexes

J'ai énormément de complexes ! Comment faire pour avoir confiance en moi ?

Question de Clémentine

Réponse de Kanna

Il faut d'abord changer son image de soi. Les complexes viennent soit d'un défaut physique réel et, auquel cas, il faut peut-être envisager une chirurgie esthétique, soit d'une perception que l'on a et qui est négative.

Peut-être que vous avez eu des complexes résultant de l'enfance, si un adulte vous a fait des remarques trop insistantes sur un défaut quelconque. Il peut alors s'avérer utile d'entamer une psychothérapie afin de reprendre confiance en vous et de retrouver une belle image de vous-même.

- *Réponse de Coaching-harmonique*

Il me semble qu'il est plus question d'estime de soi que de confiance en soi quand vous parlez de complexes ; en fait, l'estime de soi est la résultante de plusieurs composantes : la confiance en soi, l'amour de soi, l'image de soi. Rassurez-vous, l'estime de soi se travaille et vous pouvez la développer sans aucun problème par un travail régulier.

Personnellement, je travaille avec l'EFT, qui permet d'éliminer tous les traumatismes qui datent de votre enfance ou adolescence et de reconstruire une bonne estime de soi. L'EFT est une excellente aide pour gérer ses émotions, nettoyer toutes les émotions toxiques du passé (celles qui vous parasitent par résonance avec vos émotions actuelles) et pour gérer celles qui se présentent actuellement.

Par ailleurs, vous pouvez abaisser votre niveau de stress. En ayant un niveau de stress un peu plus bas, vous serez beaucoup moins susceptible de perdre vos moyens en situations stressantes et donc de répondre avec beaucoup plus d'à-propos à des situations où, d'habitude, vous vous sentez inadéquate.

Problème érectile

Peut-on soigner des problèmes d'érections par la psychothérapie, car j'ai 33 ans et c'est vraiment un calvaire pour moi ? Niveau physiologique, j'ai fait les analyses sanguines et tout est bon, la seule solution proposée par mon médecin est médicamenteuse.

Que puis-je faire d'autre ?

Question de Taz53000

- *Réponse de Karami*

Bien sûr, c'est très difficile de supporter cette situation qui est ressentie comme très dévalorisante, handicapante et dont la représentation négative pourrit la vie ; mais il faut d'abord voir si tout va bien au niveau physiologique, ce qui est très souvent le cas. Surtout à votre âge. Ensuite, allez voir un sexologue ou un psychothérapeute pour en parler et oui, cela se soigne très bien.

Faites donc une démarche thérapeutique d'ordre « psychologique » comme je vous le disais.

Ne perdez pas courage, le blocage est d'autant plus grand qu'on l'appréhende et qu'il se répète. Vous n'êtes pas du tout condamné si vous prenez la décision d'agir de cette nouvelle façon.

- *Réponse de Cabinet de psychothérapie*

Effectivement et comme tout peut fonctionner physiologiquement, vous pouvez consulter un professionnel qui vous amènera à travailler sur le « psy » et sur le corps comme un psycho-somato-thérapeute.

Bon courage, avec un bel engagement de votre part et des techniques adaptées, la difficulté peut se régler assez rapidement.

Canaliser sa colère

Je n'arrive pas à contrôler ma colère dans la vie de tous les jours, ce qui provoque souvent de vives tensions dans ma vie personnelle, et notamment dans mon couple.

Avez-vous quelques conseils pour m'aider à la gérer ?

Question de Spike632

- *Réponse de Massages relaxants Bordeaux*

Faites-vous masser tout simplement. Le massage fait prendre conscience de son corps et surtout de son état.

Quand on est très stressé, il faut dénouer les tensions nerveuses en travaillant les trapèzes, les cervicales, les omoplates, les dorsaux, etc.

Il est aujourd'hui impossible de nier les bienfaits du massage et celui-ci peut être un allié puissant pour votre santé. Suite à une séance, vous repartirez zen et décontracté.

- *Réponse de Coaching-harmonique*

Effectivement, les massages sont toujours bénéfiques parce que ce sont des moments dédiés à votre bien-être personnel. Cependant, la colère est un vrai message que vous envoie votre inconscient concernant une situation qui ne vous convient pas : une situation où vous êtes en train de vous enliser ou une situation où quelqu'un franchit vos limites et piétine des valeurs qui sont importantes pour vous.

Cette situation peut n'avoir aucun rapport avec votre couple, mais comme vous ne vous permettez pas de réagir au moment où elle se produit, c'est comme une bombe à retardement qui agit au moment où vous sentez suffisamment en sécurité pour que votre colère sorte.

Toutefois, le but de la colère n'est pas du tout ça, c'est un message qui ne concerne que vous, et son but est de vous faire poser une action (une simple action) qui vous permettra de sortir de cette situation qui n'est pas acceptable pour votre inconscient.

Vouloir faire disparaître une colère sans sortir de la situation qui pose le problème, c'est s'exposer aux risques de recevoir des messages de plus en plus violents de la part de votre inconscient, qui a besoin d'être entendu et qui a besoin de vous faire sortir de la situation problématique coûte que coûte (et ce n'est certainement pas en laissant éclater votre colère que ça va permettre de la résoudre !).

D'ailleurs, si je peux risquer une hypothèse, si cette situation a pris un caractère désagréable au point de poser un problème dans votre couple, c'est qu'il ne s'agit probablement pas d'une situation nouvelle.

Si cette situation se pose dans votre activité professionnelle, voyez quelles solutions pourraient être envisagées pour commencer à la résoudre.

Si c'est avec vos enfants, voyez comment vous pouvez faire des demandes raisonnables pour la résoudre ou sur quoi vous pouvez lâcher prise.

Si elle concerne votre couple, voyez avec votre partenaire là où cela coince et quelle solution pourrait permettre aux deux de fonctionner au mieux.

Si elle vous concerne vous-même et vos propres besoins que vous ne prenez pas en compte, voyez ce que vous sacrifiez, au nom de votre couple, de votre vie de famille ou de votre vie professionnelle.

Et si vous avez du mal à identifier ce qui coince, prenez quelques séances avec un coach de vie, cela vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie. Ensuite, effectivement, prenez soin de vous et faites-vous faire des massages si cela vous permet de vous recharger en énergie, car c'est un moyen de prendre vraiment soin de soi.

Technique parallèle au massage thérapeutique, le massage de relaxation offre au patient un réel moment de détente. Pour permettre à l'organisme de se relaxer, il agit sur tout ce qui forme l'être humain.

Angoisse d'abandon

J'ai 40 ans et je souffre depuis longtemps d'angoisse d'abandon et de dépendance affective. Quelles thérapies puis-je entreprendre et quel type de thérapeute consulter ?

Question de Hubert

- *Réponse de Geneviève Schmit*

  Je pense sincèrement que les techniques utilisées dans le cadre d'une thérapie brève sont parfaitement adaptées à cette souffrance ! Vous pouvez apprendre à gérer l'angoisse par l'auto-hypnose, éventuellement désensibiliser des chocs traumatiques par l'EMDR ou l'IMO, tout en « réglant » vos conflits avec votre passé.

- *Réponse de Bonjour1*

  Voyez un psychothérapeute qui pratique des techniques comportementales comme la PNL, l'hypnose ou l'EFT. Résultats garantis !

II.

Créer un environnement sain : alimentation et espace vital

Le bien-être du corps et la santé physique passent par une alimentation équilibrée.

L'adage « Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger » est une vérité diététique !

Preuve en est que les personnes qui mangent trop ou mal sont sujettes à toutes sortes de problèmes : cholestérol, diabète, troubles cardio-vasculaires, problèmes de peau, etc.

Lorsque l'on mange insuffisamment, les risques pour notre santé sont nombreux, mais dans nos pays industrialisés, nous courons plus de risques à cause de nos excès plutôt que de nos manques. L'obésité est d'ailleurs en constante progression. Cela paraît simpliste. Pourtant, nous disposons de tout ce qui est

bon pour notre santé sans avoir forcément à recourir à des substituts, médicaments, et autres gélules, même si certaines personnes peuvent en avoir besoin pour des raisons liées à l'âge, à la fragilité (maladie) ou à un état temporaire (grossesse, allaitement). L'important, pour un adulte en bonne santé, est donc de savoir composer ses repas de la journée selon les normes de la diététique, c'est-à-dire en respectant les quantités de protides, lipides, glucides, vitamines et minéraux indispensables à notre équilibre journalier. Il faut également limiter les excès, manger trop ou trop vite, sauter un ou plusieurs repas, boire trop d'alcool et trop peu d'eau…

Par ailleurs, les régimes trop restrictifs sont à proscrire. Il faut aussi se méfier de ceux qui éliminent d'emblée toutes les graisses et tous les sucres (ce qui nuit respectivement à l'élasticité de la peau et au fonctionnement du cerveau qui a besoin de glucose). En outre, les régimes doivent toujours être suivis par un diététicien diplômé ou par un médecin et doivent rester exceptionnels.

De même, les techniques de bien-être ne s'appliquent pas seulement aux soins du corps ou à la détente de l'esprit. Ils sont aussi adaptés à nos lieux de vie. L'effet d'un massage ayurvédique, d'un drainage lymphatique ou d'une séance de relaxation serait vite anéanti si nous vivions dans un espace pollué, encombré et finalement occasionnant pour nous plus de fatigue ou de stress que de bien-être.

La cuisine diététique

Notre santé, et donc, par extension, notre bien-être physique, passe par ce que nous mangeons. L'alimentation est de ce fait une problématique majeure.

Si nous nous alimentons mal ou en trop grandes quantités, nous courrons le risque de subir d'importants problèmes de santé.

La diététique est une science qui nous enseigne les règles d'une cuisine saine et de repas équilibrés.

Bien manger, ce n'est pas seulement faire plaisir à notre corps, rester en bonne santé physique et garder la ligne. Cela consiste avant tout à faire marcher ses papilles et prendre plaisir à goûter des saveurs. C'est également une démarche sociale qui nous permet d'entretenir des relations avec des amis ou avec notre famille et de resserrer les liens autour d'un repas. En effet, celui-ci se doit d'être un moment de détente après une journée difficile, d'où l'importance de sentir et goûter les mets dans un moment de sérénité en faisant abstraction de nos problèmes et des conflits familiaux et sociaux. Par ailleurs, il est important de manger lentement et de prendre son temps. Ainsi, en mangeant dans un environnement calme et en prenant le temps de mâcher les aliments, on arrive plus vite à un état de satiété. À l'inverse, avaler sans mâcher ne nous cale pas assez et l'on mange deux fois plus.

La science du « bien manger »

On associe trop souvent cuisine diététique et régime restrictif. Or, la diététique est bien plus qu'un ensemble de régimes et ne s'adresse pas seulement à ceux qui ont des problèmes de poids, mais à tous ceux qui veulent améliorer leur façon de se nourrir.

La diététique est donc une science à double visée. De façon préventive, elle permet à toute personne en bonne santé de se maintenir dans cet état en se nourrissant sainement. D'un autre côté, envisagée de manière curative, elle permet d'améliorer un trouble ou de l'empêcher d'évoluer vers un stade plus critique (diabète, cholestérol, etc.) en adaptant notre alimentation en conséquence (diminuer l'absorption de sucres ou de graisses…).

Une alimentation diététique a une influence sur notre santé en général et sur nos performances physiques (une alimentation saine prévient notamment la fatigue physique et améliore nos performances sportives) et psychiques. En effet, le cerveau fonctionne mieux s'il est nourri convenablement, et nous serons plus aptes à faire face au stress professionnel ou à la fatigue nerveuse avec une diététique adaptée.

Il est paradoxal de constater que les pays industrialisés et les foyers qui ne sont pas dans la précarité connaissent des maladies liées à une mauvaise alimentation : diabète, cholestérol, troubles cardio-vasculaires, hypertension artérielle, obésité, boulimie… Pourquoi ? Parce que manger diététique est une notion qualitative et non quantitative. Or, le problème de nos pays n'est pas une sous-alimentation, mais un excès alimentaire et surtout une consommation orientée vers des aliments trop riches. Les bases de la diététique sont de limiter l'apport de ces aliments et de privilégier la qualité.

Diététicien

En cela, le diététicien peut calculer l'apport nutritionnel pour une personne donnée en se basant sur les normes AJR – Apports Journaliers Recommandés – et en prenant en compte certains critères : le sexe (hommes et femmes n'ont pas les mêmes besoins en apports caloriques), l'âge (un adolescent en pleine croissance a des besoins plus importants qu'une personne âgée), l'état de santé (des personnes malades ont besoin d'un régime alimentaire adapté) ou physiologique (les femmes enceintes ou allaitantes ont des besoins alimentaires plus importants, tout en ayant des restrictions sur certains types d'aliments) ou encore l'environnement sociocultural. En effet, les gens qui vivent au soleil toute l'année n'ont pas le même type d'alimentation que ceux qui vivent au nord. De même, les personnes qui occupent des fonctions manuelles (travail de force, sur les chantiers…) ont des besoins caloriques plus importants que ceux qui travaillent dans un bureau.

Dans certains cas, lorsque l'alimentation ne couvre pas tous les besoins, ou lorsque le corps est fragilisé (maladie, saison froide, activité physique ou intellectuelle plus intense…), le diététicien pourra conseiller un supplément en vitamines, des alicaments (aliments contenant plus de probiotiques ou d'oméga 3, par exemple) ou des compléments alimentaires.

On peut donc dire que le rôle du diététicien (ou celui du nutritionniste) va bien au-delà de la simple prescription de régimes alimentaires à des personnes qui souhaitent mincir.

Il aide également à l'équilibre des repas des particuliers ou des collectivités (écoles, hôpitaux, administrations), à rétablir une bonne hygiène alimentaire chez les personnes souffrant d'un taux de cholestérol ou de diabète trop élevé, ou encore à adapter l'alimentation selon les changements de la vie : grossesse, stress important entraînant des troubles alimentaires, maladie grave, troubles du sommeil, activité physique plus intense (compétitions), problème de surpoids ou difficulté à grossir…

Les compléments alimentaires

Lorsque notre organisme connaît une baisse de forme, il peut avoir besoin d'un coup de pouce. Soit il nous est nécessaire de revoir notre régime alimentaire en y apportant quelques vitamines supplémentaires, soit nous pouvons passer par l'apport d'un complément alimentaire. Très utiles dans de nombreux cas précis, ils doivent néanmoins être employés à bon escient et ne pas être surconsommés.

Principe

Après la survenue et la consommation anarchique des compléments alimentaires, dont certains jugés dangereux (régime amaigrissant) furent retirés de la vente, leur production et leur commercialisation ont été soumises à réglementation, ce qui est plus rassurant pour les consommateurs. Le décret du Journal officiel de mars 2006 a ainsi permis de réglementer leur statut en France.

Les compléments alimentaires servent à fournir les nutriments nécessaires en complément d'une alimentation normale. Ces nutriments additionnels peuvent être des vitamines, des fibres, des acides gras et aminés ou des plantes et oligo-éléments.

Un complément alimentaire existe, par ailleurs, sous diverses formes : gélules, pastilles, poudre, ampoules… Lorsqu'on a le choix entre la version « poudre » et la version « gélules », il vaut mieux prendre la poudre, qui est assimilée plus vite et mieux par l'organisme.

Il est conseillé de la mélanger dans un liquide lors de la prise pour éviter tout risque d'inhalation malencontreuse.

La dose et la durée du traitement sont à respecter à la lettre. Par exemple, le Ginseng, qui est un tonifiant général de l'organisme, se trouve sous forme de poudre ou de gélule. On peut aussi le trouver en ampoules et l'associer à d'autres plantes.

Usages

Lorsque l'on travaille et que l'on a un emploi du temps chargé, il est assez difficile d'adopter une alimentation diététiquement irréprochable. Le complément alimentaire joue alors un rôle « complémentaire », comme son nom l'indique, en apportant à l'organisme ce dont il a besoin ; à condition de savoir quels sont ces besoins ! En effet, la tendance est plutôt de prendre un peu de tout sans discernement, ce qui peut finir par nuire à la santé. Faire un bilan s'impose donc, et de préférence avec un spécialiste : médecin, naturopathe ou nutritionniste.

Une fois ceci clarifié, le complément alimentaire sera bénéfique dans plusieurs cas. Si vous êtes sujet à une baisse de tonus, liée à la saison hivernale, à un rhume, à un stress, un complément de certaines vitamines pourra alors s'avérer utile. De même, un complément alimentaire peut aider à renforcer le tonus de la peau ou des cheveux : avec l'âge, la pollution ou le stress, nous pouvons avoir tendance à perdre nos cheveux ou à avoir des problèmes de peau. Il faudra alors opter pour un complément alimentaire ciblé. Enfin, il peut être conseillé dans le cadre d'un régime amaigrissant, afin de favoriser l'élimination des déchets (personnes sujettes à la rétention d'eau), drainer, ou brûler les graisses. Il est alors important de demander l'avis d'un diététicien ou d'un médecin.

Précautions

Un complément alimentaire est bénéfique pour notre santé étant donné qu'il permet de maintenir un équilibre en nutriments essentiels lorsque ceux-ci font défaut dans notre alimentation courante. Il est également utile pour les apports spécifiques : femmes enceintes ou allaitantes, enfants en pleine croissance, personnes âgées avec un petit appétit entraînant souvent des carences, problèmes d'asthénie ou de fatigue…

Toutefois, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, chez l'adulte, les besoins en complément alimentaire devraient quasiment être nuls. Or, beaucoup ont recours à des vitamines en quantité supérieure à l'AJR (Apport Journalier Recommandé), ce qui peut nuire à leur organisme et conduire à des excès de type hypervitaminose ou survitaminose. Voici quelques principes de base en cas de prise de compléments alimentaires :

- Lire attentivement les étiquettes : comme pour les médicaments, le fabricant stipule le nombre de gélules à prendre dans une journée et à quel moment. Il faut respecter cette indication, de même qu'il faut tenir compte de la durée du traitement ;
- La prise de compléments alimentaires ne dispense pas d'une alimentation équilibrée : prendre trois ou quatre gélules et se contenter de sandwichs et hamburgers n'est pas très raisonnable et nuit à notre équilibre ;
- Un complément alimentaire n'est pas un médicament : ne tentez pas de vous soulager par un complément alimentaire si vous avez un problème de santé important. Ils ne dispensent donc pas d'une visite chez le médecin ;
- Pensez qu'il est peut-être plus économique de manger chaque jour une orange ou un kiwi, plutôt que d'absorber un comprimé effervescent plus coûteux.

Les vitamines

Une alimentation équilibrée et diététiquement juste est aussi une alimentation qui n'entraîne pas de carences, notamment en vitamines.

Chaque vitamine est importante pour la santé de nos cellules et une carence serait aussi préjudiciable qu'un excès de celles-ci ! L'idéal est toujours de varier son alimentation.

Si notre rythme de vie ne nous permet pas toujours d'adopter le bon régime alimentaire, on peut y ajouter les compléments qui apporteront la dose de vitamines et autres nutriments manquants.

Attention *: il ne faut pas en faire une habitude et l'usage des compléments alimentaires ne doit pas devenir systématique.*

Besoins

Pour un adulte en bonne santé, l'équilibre alimentaire peut couvrir l'ensemble des besoins en vitamines.

Il lui suffira d'augmenter la consommation de certains aliments s'il lui manque un type de vitamines sans avoir pour autant recours aux comprimés, ces dernières restant réservées à des besoins spécifiques et sur avis d'un médecin traitant.

Le tableau suivant offre un aperçu des différentes vitamines indispensables à l'organisme, de leur Apport Journalier Recommandé (AJR) et indique les aliments où elles sont le mieux représentées.

Vitamines indispensables à l'organisme

Vitamines	AJR chez l'adulte en bonne santé	Quel apport pour notre santé ?	Où la trouver ?
Vitamine C	60 à 100 mg/jour	Rôle dans la synthèse du collagène et l'absorption du fer	Principalement dans les végétaux frais, notamment les légumes verts, mais aussi les fruits : kiwis, agrumes (oranges, citrons, pamplemousses), fraises…
Vitamine B1	• 1,5 mg/jour • Aussi appelée « thiamine »	Permet le métabolisme des glucides	Principalement dans les légumes secs, les levures, les abats, les fruits secs et les oléagineux
Vitamine B2	• 1 à 2 mg/jour • Aussi appelée « riboflavine »	• Permet le bon fonctionnement du métabolisme des protides • Constituant des coenzymes, qui autorisent le transport de l'hydrogène dans l'organisme	Principalement présente dans les légumes verts, les œufs et le lait
Vitamine B3	• 10 à 20 mg/jour • Aussi appelée « Vitamine PP » ou « niacine »	Comme la vitamine B2, elle joue un rôle important dans le transport de l'hydrogène	Principalement dans la viande, le foie, la farine et la levure
Vitamine B5	• AJR variable • Aussi appelée « acide penthothénique »	Un des constituants du coenzyme A	Principalement dans les œufs et la viande, mais aussi les céréales et légumineuses
Vitamine B6	• 1 à 2 mg/jour • Aussi appelée « pyridoxine ».	Joue un rôle important dans la synthèse de la vitamine PP, c'est pourquoi elles sont souvent associées	Principalement dans la levure, les céréales, les légumes verts, le poisson, les œufs et la viande
Vitamine B8	• 150 à 300 mg/jour • Aussi appelée « biotine »	Rôle dans la synthèse des acides gras	On la trouve dans les œufs, le foie, le chocolat, les légumineuses et les champignons

Vitamines	AJR chez l'adulte en bonne santé	Quel apport pour notre santé ?	Où la trouver ?
Vitamine B12	• 2 à 5 mg/jour • Aussi appelée « cyanoco-bala-mine »	Rôle pour les glucides du système nerveux	Principalement dans les abats (foie, rognons) et les poissons gras
Acide folique	200 à 400 mg/jour	Rôle dans la synthèse de la sérine et des acides nucléiques	Principalement dans la viande, les légumes verts et les abats
Vitamine A	• 750 à 1 200 mg/jour • Aussi appelée « résinol »	• Rôle dans la vision • Rôle au niveau des membranes cellulaires	Principalement dans le poisson, le beurre cru, le fromage, le lait et les œufs et sous forme de carotène dans les fruits et légumes verts
Vitamine D	• Variable en fonc-tion de la période de l'année (exposi-tion solaire) • Aussi appelée « drolécalcipérol »	Rôle dans l'absorption du calcium et du phosphore	Principalement dans les œufs, le beurre et les laitances de poisson + exposition solaire.
Vitamine E	• Besoins couverts par l'alimentation de base • Aussi appelée « alphatocoptérol »	Antioxydant indispensable	Principalement dans les œufs, le foie, le beurre et le lait
Vitamine K	AJR mal connu	Rôle dans la coagulation du sang	Principalement dans les légumes verts, le foie et les fraises

Usages

Les vitamines sont indispensables pour se maintenir en bonne santé. Leur apport en vitamines est d'autant plus important que notre organisme ne les fabrique pas.

Dans les pays développés, nous disposons – sous réserve d'avoir adopté une alimentation diététique et équilibrée – des vitamines dont nous avons besoin dans notre alimentation de tous les jours.

Il existe des normes appelées « AJR » ou « Apport Journalier Recommandé » auxquelles on peut se référer.

Elles sont d'ailleurs indiquées sur les tubes de vitamine achetés dans les pharmacies.

Il existe en tout treize vitamines ; neuf sont hydrosolubles (solubles dans l'eau) – vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12 et acide folique – et quatre sont liposolubles (solubles dans les solvants organiques) – vitamine A, D, E, K.

Dosage

En matière de vitamine, il est important de trouver le juste milieu entre le trop et le trop peu.

Normalement, notre alimentation, si elle est suffisamment riche en fruits et légumes frais et en céréales, suffira à nos apports journaliers en vitamines.

Toutefois, lorsque nous sommes malades ou lorsque nous sentons une baisse de forme, notamment pendant l'hiver, notre médecin peut nous prescrire un complément vitaminique à prendre sur une période donnée.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux vitamines ! Les hommes et les femmes n'ont pas les mêmes besoins et les enfants en pleine croissance, les femmes enceintes ou les personnes âgées ont souvent besoin d'un apport supplémentaire.

L'organisme peut aussi présenter des troubles liés aux vitamines en cas d'hypovitaminose (l'apport en vitamines est insuffisant), d'avitaminose (cas de carence totale d'une ou plusieurs vitamines ; cela reste rare dans nos pays développés, mais il a donné lieu à certaines époques de l'histoire, notamment pendant les guerres, à des maladies comme le scorbut, le béribéri ou le rachitisme) ou encore d'hypervitaminose ou survitaminose (l'organisme souffre d'un excès de vitamines).

Carences

Une carence dans l'une ou l'autre de ces vitamines peut entraîner divers troubles. Vous pouvez en effet être victime de fatigue physique (carence en vitamine C ou déséquilibre de plusieurs vitamines), de fatigue nerveuse, neurasthénie ou de pertes de mémoire (manque de vitamine B) ou encore de problèmes de peau et d'une perte de cheveux anormale (déficit de vitamines A et B).

Il ne faut pas pour autant, comme expliqué plus haut, faire une surconsommation de vitamines et les troubles ci-dessus peuvent avoir de nombreuses autres causes. L'important est donc toujours de repérer l'origine d'un mal-être physique ou émotionnel afin d'apporter la solution appropriée et, en cas de doute, ne jamais négliger l'avis de votre médecin traitant.

L'alicament

Au même titre que le complément alimentaire et que les vitamines, l'alicament peut être un allié dans la recherche du bien-être physique. Cependant, il convient de les connaître et de ne pas les utiliser « à l'aveugle ». Pour ce faire, des spécialistes peuvent vous aider utilement à faire le point sur les règles d'une bonne alimentation : diététiciens, médecins nutritionnistes, naturopathes…

Principe

L'alicament tire son origine de la contraction de deux mots : ALImentation + médiCAMENT. Les alicaments sont du domaine du préventif plus que du curatif, une maladie particulière devant faire appel à un traitement spécifique.

Ils sont faciles à consommer, puisqu'ils entrent dans la composition de nos produits alimentaires et se trouvent sur les rayons de nos supermarchés. On en distingue deux groupes : les alicaments industriels et les alicaments naturels.

Alicaments industriels

Les alicaments industriels sont des produits composés ayant, outre le rôle de nutrition, celui de prévenir les risques par rapport à certains troubles. Il peut par exemple s'agir des yaourts au bifidus actif (bons pour la digestion et qui facilitent le transit), des jus de fruits ou de légumes enrichis en vitamines, des margarines enrichies en omégas 3 (elles préviennent les risques cardio-vasculaires et luttent contre le mauvais cholestérol tout en étant moins grasses que le beurre) ou encore des céréales riches en fer ou en fibre et qui facilitent le transit.

Alicaments naturels

Ces alicaments sont dits naturels, car ce sont des produits finis. Contrairement à l'alicament industriel qui ne nécessite pas de connaissance – la publicité et les étiquettes informant clairement le consommateur –, l'alicament naturel exige d'avoir quelques bases.

On les trouve dans des plantes, fruits et légumes de consommation courante. C'est par exemple le cas de l'ail qui, outre son goût et sa saveur, a des vertus médicinales reconnues (il améliore la circulation sanguine et permet de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires), du chou qui constitue un très bon nettoyant du système digestif et intestinal, ou encore du thé vert, plébiscité pour ses vertus antioxydantes.

Si le fait de parfaire vos connaissances ne vous emballe pas, ou si vous manquez de temps, il est toujours possible de consulter un naturopathe et de lui demander des conseils concernant les aliments qu'il faut consommer dans tel ou tel cas de figure.

Le jeûne

Si une alimentation équilibrée, avec un apport de vitamines correct et une diététique juste sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, il est conseillé de faire un jeûne de temps en temps, afin de nettoyer l'organisme des toxines qui peuvent l'encrasser. Mais il ne faut pas jeûner n'importe comment et plus le jeûne est long, mieux il doit être préparé.

Principe

Le jeûne est une période plus ou moins longue – d'un jour à plusieurs semaines – où l'on arrête de manger et de boire. Il peut venir d'une habitude personnelle d'hygiène de vie : c'est le cas lorsque l'on veut nettoyer notre organisme de ses excès ; il peut également avoir un objectif religieux (le jeûne du Carême pour les chrétiens, ou du Ramadan pour les musulmans). Le jeûne du Ramadan consiste à ne rien manger ni boire du lever au coucher du soleil, pendant un mois lunaire. Le jeûne du Carême, lui, consiste à restreindre son alimentation pendant les quarante jours qui précèdent Pâques, le jeûne étant plus accentué les vendredis. Jadis, le Carême impliquait des restrictions importantes sur les viandes, les sucres, etc. ; aujourd'hui, il est moins suivi et moins strict, le choix des privations reste libre.

Attention *: le jeûne est à proscrire pour les enfants, en raison des risques qu'il peut faire porter sur la croissance.*

Le phénomène d'autolyse (auto-absorption) consiste pour l'organisme à puiser dans ses réserves, c'est-à-dire dans les substances « secondaires », qui ne sont pas indispensables à l'organisme. Par une sorte de phénomène de combustion interne, les toxines et tout ce qui est en excès vont être épurés grâce aux parties éliminatrices de l'organisme : les émonctoires (les reins, les poumons, la peau, le foie et les intestins). D'un point de vue hygiénique et non plus religieux, le jeûne à visée thérapeutique doit se préparer. Si vous ne l'avez jamais pratiqué, il convient au préalable de vous adresser à un médecin ou un naturopathe afin de vous assurer que votre état de santé le permet.

Il n'est en effet pas judicieux de jeûner lorsqu'on est souffrant ou qu'on attend un enfant.

Il faut ensuite respecter les trois phases principales du jeûne : préparation de l'entrée dans la période de jeûne, période de jeûne à proprement parler, sortie du jeûne ou comment revenir à une alimentation normale, ce qui doit, bien sûr, se faire progressivement, en réintroduisant les aliments selon un ordre précis.

Phases

Il faut commencer par un nettoyage des émonctoires : s'ils sont bouchés, ils auront du mal à évacuer rapidement les toxines qui se présenteront en phase de jeûne et l'organisme risque de s'auto-intoxiquer au lieu de se nettoyer. Ce nettoyage peut commencer par une diète, moins abrupte que le jeûne et qui permettra de mettre votre organisme en phase préparatoire. Vous pouvez prendre différentes plantes en ampoules ou en gélules pour épurer vos émonctoires (organes qui éliminent les toxines du corps) : foie, intestins, peau, etc. On trouve tout ce qu'il faut dans les magasins de diététique. Enfin, il faut diminuer progressivement les quantités de nourriture pour préparer votre estomac à avoir moins faim.

Les conseils suivants vous aideront à réussir votre jeûne : boire de l'eau en quantité suffisante, continuer à faire de l'exercice physique doux (marche, jardinage, yoga…) et respirer correctement. Observer ces conseils permet d'aider le travail d'élimination des émonctoires. Vous pouvez aussi en profiter pour faire des frictions ou des massages, ce qui, en plus de drainer, permet aussi de vous relaxer et d'appréhender positivement le jeûne. Comme pour la phase préparatoire, la période de sortie du jeûne doit se faire en douceur en réintroduisant les aliments petit à petit ! On réintroduit des légumes sous forme de bouillie, et des jus de fruits dilués avec de l'eau pour permettre à l'estomac de s'adapter en douceur. Puis on peut introduire des purées de

fruits, des compotes, des yaourts, des purées de légumes. Enfin, on apporte des éléments plus solides. C'est seulement dans cette période que sont réintroduits les céréales, le pain ou les fromages légers.

Un jeûne oui, mais sous contrôle

Le jeûne permet à notre organisme de se régénérer en évacuant le trop-plein de toxines. Cela veut-il dire que ceux qui ne jeûnent jamais ont un organisme intoxiqué ? En fait, tout dépend de l'hygiène de vie de chacun. Votre organisme est sûrement peu, voire pas, intoxiqué si vous ne buvez pas, ne fumez pas, pratiquez un sport régulièrement, faites des frictions et des drainages et observez les règles diététiques de base.

En revanche, faire un jeûne peut désincruster les toxines rapidement et permettre d'éliminer la fatigue accumulée du fait d'une mauvaise hygiène de vie.

Néanmoins, le jeûne, s'il a beaucoup d'avantages, nécessite un suivi sérieux et rigoureux. Avant d'entrer dans une phase de jeûne, il faudra vérifier que votre état de santé le permet et prendre l'avis d'un médecin ou d'un naturopathe.

La diète

La diète est une thérapie pour permettre à notre corps d'aller mieux. Il en existe plusieurs formes et chaque cas est différent donc chacun doit être appréhendé individuellement en fonction du but recherché. Vous pouvez interroger au préalable un médecin ou un naturopathe en vue de planifier une bonne préparation et de ne pas prendre de risques pour votre santé.

Bon à savoir *: il ne faut pas confondre diète et jeûne. Contrairement au jeûne qui ne permet d'absorber que de l'eau, le régime restrictif ou la diète apportent à l'organisme un apport alimentaire qui la rend moins pénible à suivre. Souvent, la diète est une étape préalable au jeûne.*

Principe

Il existe divers types de diète, à savoir le régime restrictif, lorsque l'on élimine quelques aliments choisis de notre alimentation quotidienne ou la monodiète, qui supprime tous les aliments à l'exclusion d'un seul.

Le principe de la monodiète consiste à choisir un aliment et à le consommer sous différentes formes, à l'exclusion de la viande, des œufs ou des fromages. On choisit, en effet, l'aliment qui convient de préférence au « nettoyage » de l'organisme et qui est donc le plus sain possible. C'est la fameuse « cure de raisin » de nos grands-mères. Voici quelques exemples de monodiètes : aux jus de fruits, aux jus de légumes, aux légumes, aux fruits, etc.

L'organisme commence à se nettoyer en éliminant les toxines accumulées. Très souvent, une personne peut ressentir une grande fatigue physique parce qu'elle mange trop et trop riche et ne produit pas assez de dépense énergétique. Elle a donc besoin de nettoyer son organisme de ses toxines.

On ne peut pas poursuivre une diète aussi longtemps qu'on le désire. En général, elle dure d'un jour à une semaine. Beaucoup de personnes sont tentées de continuer parce qu'elles se sentent bien, mais il ne faut céder à cette tentation sous peine de mettre sa santé en danger. On peut faire des monodiètes plusieurs fois dans l'année, quatre fois étant un maximum pour une diète longue, ou une diète par changement de saison. Si vous souhaitez faire une diète une journée par quinzaine pour alléger votre organisme, cela est également possible dans la mesure où vous êtes en bonne santé. Il faut ensuite savoir retrouver une alimentation équilibrée et non pas reprendre de mauvaises habitudes en mangeant trop gras ou trop sucré, ce qui enlèverait tout bénéfice. Dans tous les cas, il faut toujours prendre conseil auprès d'un professionnel de la santé, par exemple un médecin ou un naturopathe.

Risques

Lors d'une diète, certains troubles plus ou moins gênants, regroupés sous le terme de crise curative, peuvent apparaître tels que des maux de tête, de la fatigue et autres troubles bénins.

C'est souvent le signe que l'organisme élimine les déchets présents. Ce sont des crises curatives bénéfiques qui amènent ensuite une sensation de bien-être général.

À noter *: si cette crise dure longtemps et ne ramène pas le bien-être du curiste, il vaut mieux revenir à une alimentation normale.*

L'alimentation biologique

De plus en plus de personnes se demandent si elles doivent manger bio ou pas. En effet, si la diététique, le jeûne ou la diète peuvent apporter un mieux-être à notre organisme, on peut parfois émettre des doutes sur la qualité de nos produits et avoir envie de se tourner vers l'alimentation biologique. Quelques questions viennent souvent à l'esprit : celle-ci est-elle meilleure pour notre santé ? Son prix élevé est-il justifié ? Comment trouver un point de vente ?

Principe

L'alimentation biologique est issue d'ingrédients provenant de l'agriculture biologique : fruits, légumes, céréales. Pour les produits transformés – comme les biscuits ou les plats cuisinés –, ils seront tenus de contenir un minimum de 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique pour obtenir le label biologique (AB). Le produit bio se reconnaît donc par un label clairement notifié sur son emballage. Il s'achète dans un magasin spécialisé (chaînes de distribution de produits bio,

magasins diététiques…), dans une grande surface (au rayon dédié aux produits « bio » et clairement signalé dans le magasin) ou sur certains salons professionnels dédiés à la diététique ou aux produits biologiques.

Pour obtenir le label bio, un produit doit répondre à un certain nombre de critères et remplir un cahier des charges précis lui assurant sa qualité. En France, l'organisme privé Ecocert détient environ 70 % du marché de la certification. Il existe d'autres certifications parmi lesquels Qualité France SA, Aclave ou encore Agrocert. Hors territoire national, on trouve aussi d'autres organismes réglementant les produits biologiques. Ainsi, certaines normes internationales sont émises par l'IFOAM (Fédération Internationale des Mouvements d'Agriculture Biologique).

En outre, on compte différents labels bios : AB (pour Agriculture Biologique), Nature & Progrès, BIO… Le label bio répond à des normes strictes et sera la garantie pour le consommateur que les fruits et légumes ne contiennent pas d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) et n'ont pas subi de traitement chimique (pesticides, engrais de synthèse, nitrate…) ; les produits d'élevage ont aussi été contrôlés et les animaux n'ont pas reçu d'hormones de croissance, aucun élevage n'a été nourri avec des farines animales et les conditions d'élevage doivent être aux normes.

Avantages et inconvénients

Les principaux critères qui amènent à la consommation biologique sont l'assurance d'avoir des produits de qualité et donc plus sains pour la santé, leur traçabilité par un cahier des charges strict contrôlé par des organismes de certification et également le respect de l'environnement.

À noter *: de nombreux articles ont remis en cause la fiabilité d'organismes de certification. Des études ont été menées afin de comparer les bienfaits des produits bio sur notre santé par rapport à ceux d'une alimentation conventionnelle, mais il n'a pas été prouvé scientifiquement que ce type d'alimentation soit meilleure. Le débat reste ouvert.*

Le coût est toutefois plus élevé : cela s'explique par des moyens de production plus coûteux et des réseaux de distribution plus limités ; le prix est augmenté en moyenne de 20 à 30 %. La conservation est aussi moins bonne : la plupart des produits se gardent moins longtemps, car, par respect des normes et du cahier des charges, ils emploient moins de conservateurs. De plus, les produits secs bios peuvent produire assez rapidement des mites alimentaires pour les mêmes raisons : il faudra donc être plus vigilant sur leur stockage et conservation. Enfin, les points de vente ne disposent pas toujours de stocks suffisants.

On remarque que, globalement, l'alimentation biologique a le vent en poupe. Bien souvent, cet engouement va avec un certain esprit : respect de l'environnement, souci de son bien-être, volonté de manger équilibré et sain, hygiène de vie incluant sport, yoga, thalassothérapie, etc.

Qui consulter ? Le diététicien

D'après le Petit Larousse illustré de 1982, la diététique est « une science ayant pour objet l'étude de la valeur alimentaire des denrées et celle des maladies entraînées par la mauvaise nutrition, ainsi que la détermination des rations convenant aux diverses catégories de consommateurs ». Le rôle du diététicien est donc à la fois préventif et curatif. Quand faut-il le consulter et pourquoi ? Quelle formation choisir pour devenir diététicien ? Voici quelques pistes.

Consultation diététique

Le diététicien est en mesure de vous conseiller sur le choix d'un régime si vous rencontrez un problème de poids (régime Dukan, dissocié, etc.), sur la façon de composer vos menus et d'équilibrer vos repas, pour des particuliers ou des collectivités comme les écoles, ou encore sur la façon de calculer votre poids idéal (IMC : Indice de Masse Corporelle), c'est-à-dire, non pas le poids qui correspond à une image mentale, mais un poids qui ne mette pas votre santé en danger.

Le diététicien a également un rôle thérapeutique concernant l'élaboration de menus adaptés à certains troubles (excès de cholestérol, diabète, troubles du système cardio-vasculaires, fatigue physique, fatigue nerveuse, troubles de la mémoire, stress professionnel…) ou la mise en place d'un suivi individuel pour des cas précis (le suivi d'un sportif professionnel, les menus adaptés à des curistes dans telle ou telle situation).

Où consulter ?

Le diététicien ou la diététicienne peuvent exercer dans un cabinet paramédical, en profession libérale, dans des centres spécialisés dans le bien-être (SPA, centres de thalassothérapie, thermes…), dans certains services spécialisés des hôpitaux, notamment dans le traitement des troubles des conduites alimentaires ou encore dans des collectivités, telles que les écoles, hôpitaux, administration pour l'élaboration des menus…

Le coût d'une séance est d'environ 50 €. Lorsqu'il est nécessaire d'assurer un suivi régulier et donc de revoir un patient sur plusieurs séances, ce prix peut être revu à la baisse : environ 30 €/séance.

Formation des diététiciens

En France, il faut un Bac +2 validé par un diplôme pour devenir diététicien, à savoir soit le BTS (Brevet de Technicien Supérieur) en diététique, soit le DUT Génie Biologique, spécialité diététique.

On entend souvent parler de médecins nutritionnistes, ce sont des diplômés en médecine qui se sont ensuite spécialisés dans le domaine de la nutrition.

Bon à savoir *: pour une question sur son équilibre alimentaire, on peut aussi s'adresser à un naturopathe. Celui-ci a une formation qui lui permet de donner des conseils sur l'équilibre alimentaire par des méthodes naturelles. Il n'est cependant pas apte à prescrire un régime amaigrissant.*

Un environnement apaisant

Les techniques pour être bien chez soi, dans son habitation ou même au bureau s'avèrent principalement apaisantes, dépolluantes et ré-équilibrantes. Parmi celles-ci, on trouve le Feng Shui qui permet de rééquilibrer notre lieu de vie ou de travail, les plantes dépolluantes pour assainir et purifier l'air que nous respirons, la luminothérapie pour nous apporter la quantité de lumière nécessaire lorsque l'hiver ou l'automne ne nous en procure pas assez ou lorsque nous vivons ou travaillons dans des lieux peu lumineux, ou encore la musicothérapie pour créer une ambiance de détente, éviter le stress et la dépression.

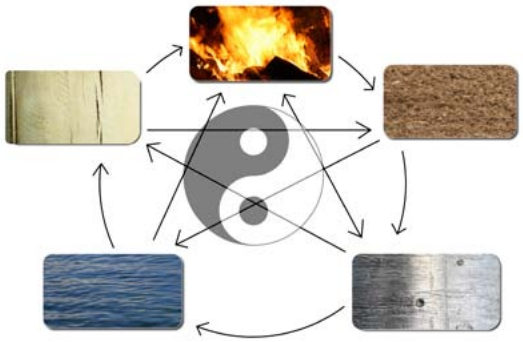
Feng Shui

« Feng Shui » est une appellation qui vient de la langue chinoise et qui signifie « Vent » (« Feng ») et « Eau » (« Shui ») ». Le but est d'harmoniser l'énergie dans son environnement (maison, bureau, etc.). Le Feng shui s'est imposé récemment comme une technique de bien-être et de bien-vivre, que ce soit pour notre espace personnel ou professionnel. Il consiste en un aménagement de l'espace, qui a pour but de rendre notre lieu de vie plus paisible et de permettre de lutter contre le stress, la fatigue ou la confusion mentale sur notre lieu de travail. Cet art millénaire chinois est applicable à nos maisons, nos bureaux, nos commerces, etc.

Les consultations se font de plus en plus en entreprise et il faut parfois peu de choses pour améliorer la communication, rendre l'espace de travail agréable, juguler la fatigue ou la démotivation. Comme l'arrivée sur le marché des plantes dépolluantes, ou l'appel à de nouvelles thérapies – luminothérapie, musicothérapie – pour notre espace de vie, le Feng Shui a su démontrer son utilité. Les entreprises qui ont les moyens de le faire trouveront aussi un avantage

certain à améliorer la qualité de l'espace de travail de leurs employés pour un meilleur rendement, moins d'absentéisme et de stress, voire moins de situations conflictuelles.

Cette technique d'harmonisation se pratique selon le respect de principes fondamentaux. Tout d'abord, il faut vérifier la bonne circulation de l'énergie vitale (« Chi » en Chine et « Ki » au Japon). On considère qu'une énergie maintient toute vie non seulement chez les êtres vivants, mais aussi dans la nature et, par conséquent, notre environnement en est aussi imprégné. Si l'énergie ne peut plus circuler, cela crée des blocages. C'est, dans le cas de l'habitat, un bureau en désordre, des angles morts, une décoration mal adaptée… Il faut également que les forces contraires soient bien équilibrées. En d'autres termes, Yin et Yang doivent se trouver à égalité. Ces deux principes, contraires, mais indispensables, doivent avoir leur place, sans manque ni excès ; par exemple, chaud/froid, jour/nuit, humide/sec, bruyant/calme… sont des forces contraires. Trop de l'un et pas assez de l'autre crée un déséquilibre.



Ensuite, les cinq éléments (feu, métal, bois, eau et terre) doivent trouver harmonieusement leur place dans l'habitat. Chacun d'entre eux correspond à une codification précise de formes, de couleurs, de saisons et d'émotions. Pour équilibrer un habitat, le consultant en Feng Shui tiendra également compte du caractère dominant de la personne qui y habite. Enfin, cette discipline a un outil qui lui est propre : les neuf domaines. Il s'agit de neuf « cases » (Pa Kua ou Bagua) qui renvoient à un domaine de vie particulier.

Concrètement, le consultant en Feng Shui se déplace afin d'étudier le lieu et de noter différents changements en termes d'ameublement, de décoration et de positionnement des meubles, permettant d'améliorer la circulation des énergies. Les prix sont donc donnés sur devis, car il est assez difficile de chiffrer un travail qui peut varier d'une maison à une autre ou d'une entreprise à l'autre, en fonction des améliorations à faire, mais aussi de la surface et du

temps passé avec le donneur d'ordre. On peut avoir des tarifs allant de 150 à 350 € et plus pour une maison, et de 200 à 800 € pour des bureaux dont la surface à revoir est beaucoup plus importante.

La formation en Feng Shui peut aller de quelques heures avec l'étude de modules à des formations plus pointues donnant accès à un niveau de consultant en Feng Shui professionnel. Il n'existe, à ce jour, ni fédération nationale ni association de Feng Shui.

Plantes dépolluantes

Si le Feng Shui nous permet d'harmoniser notre habitat et d'équilibrer les énergies, la pollution intérieure est une réalité qui ne peut être contrecarrée que par l'utilisation de plantes adaptées : ce sont les fameuses plantes dépolluantes.

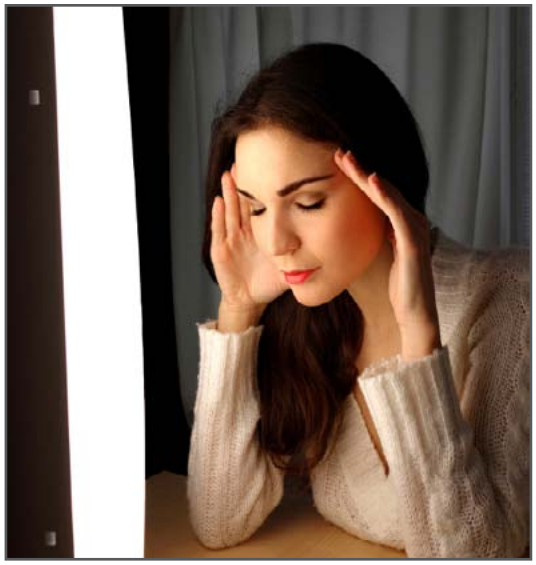
On pourrait penser que la pollution est d'abord à l'extérieur de chez nous, mais une étude a démontré qu'un nombre important de polluants pouvaient nuire à notre santé à l'intérieur même de notre habitat, notamment les détergents et autres produits ménagers, les insecticides et aérosols (désodorisants…), les plastiques, les colles et adhésifs, les peintures, les ondes magnétiques émises par les portables, ordinateurs et autres, ainsi que le tabac chez les fumeurs.

Bon à savoir *: trois plantes dépolluantes suffisent pour assainir l'air d'un espace de 30 m².*

On doit au docteur Wolverton de la NASA, aux États-Unis, des études très sérieuses, disponibles sur Internet, menées il y a une vingtaine d'années. Il en est ressorti que les plantes opèrent tout simplement un processus de transformation. Schématiquement, ce sont des échanges gazeux : la plante absorbe l'air et ses polluants par les feuilles, mais grâce à de micro-organismes, tout cela est transformé en éléments nutritifs. Les scientifiques appellent ce phénomène de remise en état par le travail des plantes la « phytoremédiation » ou la « bioépuration », c'est-à-dire une purification par le vivant.

Chaque plante a des spécificités précises. Par exemple, le cactus est très indiqué dans un bureau ou un salon, car il capte les ondes des ordinateurs, télévisions et autres matériels et le lierre est utile dans l'élimination du Benzène.

Luminothérapie



La lumière est indispensable à notre santé et nous avons souvent tendance à rechercher des espaces lumineux pour notre lieu de vie ou notre cadre de travail. Si nous nous sentons moins en forme l'hiver, ce n'est pas seulement à cause du climat froid contre lequel notre organisme doit lutter, mais c'est aussi à cause du manque de luminosité. La luminothérapie est née d'une étude médicale démontrant l'importance de la lumière pour notre santé physique et mentale.

La luminothérapie est une technique de soin, validée sur le plan médical, qui consiste à exposer une personne aux rayons d'une lampe qui reproduit la lumière naturelle et est assez proche de la luminosité que l'on trouve en s'exposant au soleil. Cette technique se rencontre aussi sous la terminologie de « photothérapie ». Le manque de lumière occasionne divers troubles avérés : sommeil perturbé, troubles de la mémoire, Troubles Affectifs Saisonniers (TAS), dépression saisonnière (appelée aussi « dépression hivernale »), autres formes de dépression. Les travaux du professeur Rosenthal du National Institute of Mental Health (NIMH) aux États-Unis ont permis de découvrir, au début des années 1980, le lien existant entre le manque de lumière et la dépression. Depuis lors, cette technique s'est répandue dans d'autres pays, et notamment en France où elle tend de plus en plus à se généraliser.

L'exposition préventive et curative à la lumière se répand de plus en plus. Elle se fait dans des établissements spécialisés et même chez soi. Certains hôpitaux ont ouvert des centres d'accueil pour permettre aux patients touchés

par la dépression, notamment saisonnière, de faire des séances de luminothérapie. Par ailleurs, certaines maisons de retraite s'équipent également d'appareils pour le soin de troubles dépressifs, de troubles du sommeil et de problèmes de mémoire. On en trouve aussi dans certains centres de bien-être.

Pour les personnes très sensibles au manque de lumière en hiver, ou pour les habitants de pays moins ensoleillés (pays du nord, Canada), il devient avantageux de s'équiper d'une lampe afin de pouvoir faire des séances chaque jour. Ces dernières sont coûteuses à l'achat, mais une utilisation régulière en amortit vite le prix, surtout quand notre santé est en jeu. Les coûts varient en moyenne de 150 à 380 € ; design, fonctionnalités additionnelles, simulateurs d'aube sont autant d'éléments qui viennent augmenter le prix.

Pour aller plus loin, téléchargez notre fiche pratique :
Comment choisir sa lampe de luminothérapie ?

La luminothérapie peut être complétée par un examen approfondi de nos habitudes alimentaires : apport en vitamines, en nutriments… et par une meilleure hygiène de vie. Ainsi, si la luminothérapie améliore une dépression hivernale, elle ne dispense pas pour autant de respecter un cycle de sommeil régulier et de faire de l'exercice physique. D'autre part, on peut se détendre, lors d'une séance de soin à la maison, en écoutant de la musique : cette double séance luminothérapie/musicothérapie peut être très bénéfique.

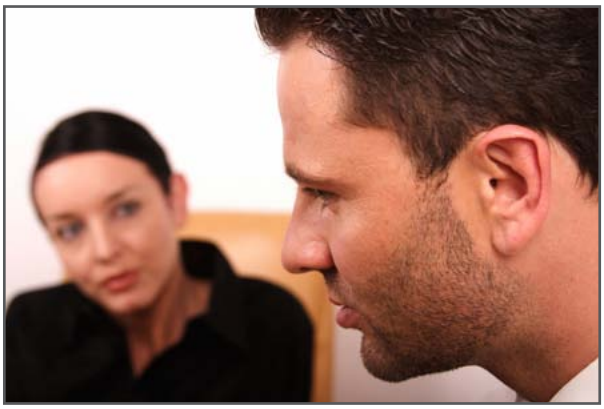
Musicothérapie

Lorsque l'on rentre chez soi, fatigués ou stressés par la journée qui se termine, s'allonger dix minutes en écoutant de la musique douce peut nous remettre d'aplomb pour notre soirée. Ce n'est pas un hasard si la musicothérapie est

un support de certaines techniques relaxantes : sophrologie, relaxation, massages bien-être, méditation zen et de soins médicaux ou psychologiques ciblés.

La musicothérapie désigne une utilisation de la musique, des sons, des voix, à visée préventive ou curative. Elle peut être le support d'autres techniques, par exemple la relaxation ou la méditation, mais aussi de l'expression corporelle (danse, art thérapie…) lorsqu'elle est utilisée à des fins psychothérapeutiques. La musicothérapie peut s'employer selon différents axes ! Elle est dite « réceptive » si le sujet se contente d'écouter (état de réception) des extraits musicaux ; c'est le cas lorsque l'on cherche à relaxer ou apaiser une personne. La méthode réceptive s'emploie particulièrement en sophrologie et dans certains traitements spécifiques. En revanche, elle est dite « active » lorsque le sujet est créatif de l'œuvre : soit il joue un morceau de musique, soit il chante ou émet des sons au gré de son imagination. Cette technique est non seulement relaxante, mais développe également la créativité. En outre, il existe divers champs d'applications à la musicothérapie qui vont de la simple détente musculaire et psychologique à un support médical spécialisé : aide pour les femmes enceintes (grossesse et accouchement), troubles du comportement, travail spécifique avec les autistes, travail avec les handicapés, travail socio-éducatif (délinquance).

Le musicothérapeute, spécialiste en ce domaine, suit une formation poussée au cours de laquelle il apprend, entre autres, à sélectionner les œuvres musicales selon l'effet recherché, chaque type d'instrument déclenchant des émotions différentes. Par exemple, la Symphonie du Nouveau Monde de Dvorak est reconnue pour ses vertus tonifiantes, Le Lac des Cygnes de Tchaïkovski aura plutôt tendance à relaxer l'auditeur, tandis que l'Ave Verum de Mozart est plutôt utilisé pour apaiser. Le déroulement d'une séance s'effectue un peu comme pour les autres thérapies de médecine douce.



Le musicothérapeute dresse un bilan lors du premier rendez-vous afin de déterminer le but attendu par le consultant, certains ayant des objectifs bien définis (visée thérapeutique, créative, comportementale…), le bilan dit « psychomusical » et les goûts musicaux et les habitudes du patient. Éventuellement, il conclut la séance par une écoute de quelques morceaux ou fait utiliser à son patient quelques instruments. D'autres séances sont ensuite proposées en fonction de ce premier bilan personnalisé, au rythme d'une séance par semaine. Selon les cas et les praticiens, la séance oscille à une moyenne de 50 €.

Si le sujet vous intéresse à titre personnel ou professionnel, plusieurs choix sont possibles en matière de formation. Les universités Montpellier III et Nantes notamment offrent des formations longues durées, validées par un diplôme pour ceux qui souhaitent devenir musicothérapeutes. Il est aussi possible de suivre ces cours dans le cadre d'une formation initiale ou continue. Le CIM (Centre International de Musicothérapie), entre autres, propose aussi une formation diplômante.

Pour aller plus loin

Astuce

Le Feng Shui dans la salle de bain

La salle de bain est la pièce où nous prenons soin de nous, elle doit donc nous inspirer le bien-être et la détente. Remplie d'humidité, responsable de la stagnation des énergies, elle a toutefois mauvaise réputation dans le Feng Shui.

Souvent chargée, la salle de bain doit être simple, propre et rangée pour favoriser la circulation des énergies positives. Évitez donc le linge qui traîne et tout autre bibelot.

C'est l'endroit où l'on se voit en premier après notre réveil, le regard que l'on aura sur soi déterminera notre énergie pour la journée. Privilégiez donc un grand miroir pour vous voir au moins de moitié, et éliminez les miroirs à carreaux qui renvoient une image fragmentée de vous-même. Les meubles ont aussi leur importance pour favoriser la circulation du « Chi », optez pour des meubles aux formes arrondies et privilégiez le bois, le verre, le médium ou la pierre pour vos lavabos. La baignoire ne doit pas se trouver sous une fenêtre, ce qui accentue la fuite d'énergies de l'eau qui coule. Si c'est le cas, mettez un voile sur votre fenêtre ou disposez une rangée de plantes vertes sur le rebord.

Pour la couleur, préférez le violet ou le bleu, couleur de l'âme, de la sagesse et de la Terre. Vous pouvez ensuite opter pour la couleur qui vous plaira selon sa signification. Le jaune inspire la communication et la sociabilité, le rouge la passion, la sécurité et le pouvoir, l'orange, le mouvement, qui n'est généralement pas utilisé dans la salle de bain. Le vert représente, lui, la création et le renouveau, le violet la spiritualité, le marron la persistance du passé, le noir un manque d'espoir et le blanc une sensation de vide, d'attente.

D'autre part, l'eau est une source de vie, d'où l'intérêt de l'entretenir. Il ne doit pas y avoir de fuite, vérifiez donc votre tuyauterie. Remplacez vos joints de lavabos et de baignoires avant qu'ils ne soient défaillants. Si vos toilettes se trouvent dans la salle de bain, fermez la cuvette pour contrecarrer les énergies négatives du « Cha », symbolisant, selon la coutume orientale, la fuite de l'argent. Mettez également en place tout ce qui peut accélérer l'assèchement de la pièce, aérez le plus possible et installez des plantes vertes.

Questions / réponses de pro

Traitement de l'ostéoporose

Pour traiter mon ostéoporose, je prends du bambou Tabashir, trois gélules/jour – du lithtotamne, trois gélules/jour – de la prêle, trois gélules/jour – de la vitamine D, une dose une fois par semaine – Maca, trois gélules par jour.

Pouvez-vous me préciser la durée et la fréquence des cures ?

Question d'Ushas

Réponse d'Orienter sa vie

L'évolution des douleurs peut vous guider dans la diminution des prises. Si vous souffrez moins après trois mois, vous passez à deux gélules/jour, puis une de façon permanente ; si les douleurs augmentent à nouveau, revenez à trois gélules/jour.

Le jeûne

Que manger avant un jeûne de 24 heures ?

Question de Huld

Réponse de Medecine'Man

Mangez du riz et buvez de l'eau, car il faut garder des ressources lentes, pâtes aussi, bref tous les sucres lents.

Réponse de Jean-Père

Un jeûne de 24 heures est trop court pour avoir des effets et nécessite une diète la veille.

Légumes à associer à une diète liquide

J'ai besoin de détoxifier mon corps, car j'ai mal aux articulations et souffre d'acidité. Je fais de la réflexologie plantaire et, effectivement, j'ai trop de toxines.

Le jus de brocolis, le jus d'asperge et le jus de pomme de terre sont-ils bons pour faire une diète ? Sinon, quels sont les légumes à associer pour faire une diète liquide ?

Question de Carine

Réponse de SBB

Faire une diète aidera votre organisme à éliminer. Et je vous dis oui pour les jus de brocolis, d'asperge et de pomme terre. Autres légumes : la carotte, l'échalote, l'épinard, le persil et l'ail. Attention ! Ne pas faire de mélange !

Faites aussi du sport.

Quantité de potassium dans l'organisme

J'ai des crampes fréquentes et j'aimerais savoir où aller chercher le potassium dont j'ai besoin.

Quelle quantité puis-je prendre ?

Question de Bella

Réponse de Lili36

Les besoins quotidiens en potassium d'une personne adulte sont de trois à cinq grammes par jour. Une alimentation équilibrée les couvre généralement sans problème.

Pour votre information, le potassium se trouve principalement dans les fruits secs, les oléagineux, la banane, les légumes frais, les céréales ou encore le thé et le chocolat chaud.

Réponse d'Orienter sa vie

Trois à cinq grammes de potassium par jour couvrent les besoins d'un adulte. Mais c'est grâce à tout un équilibre que votre organisme fixe le potassium.

Vous pouvez toujours combler cette carence et rééquilibrer durablement votre organisme par des compléments alimentaires.

Quelle alimentation pour diminuer le diabète ?

Je suis diabétique de type 2 ; en plus des médicaments et de l'insuline, que puis-je faire pour perdre du poids ?

Question de Philouuv

Réponse de Mincepourtoujours

L'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent en permanence dans un corps vivant s'appelle le métabolisme. Pour ce faire, ces opérations ont besoin d'énergie.

La perte de poids intervient dès lors que vous apports quotidiens en énergie (par votre alimentation) sont inférieurs à vos besoins quotidiens en calories kcal (énergie brûlée par votre corps du fait de son métabolisme et de votre activité tout au long de la journée).

Cette quantité d'énergie varie en fonction du sexe, de la corpulence et de l'intensité de l'activité physique quotidienne. En règle générale, il est admis qu'un individu ayant une activité sédentaire (travail devant un ordinateur, par exemple) consomme environ 2 100 kcal/jour (si c'est une femme) et 2 500 kcal/jour (si c'est un homme). Si cette personne apporte plus de calories à son organisme, celui-ci les stockera sous forme de réserves de graisse. Si, par contre, l'apport en calories est insuffisant, celui-ci ira piocher dans ses réserves pour compenser.

Un kilo de graisse corporelle est constitué par environ 8 000 kcal apportées en excès. Donc, la perte d'un kilo de graisse sera la résultante d'un manque de 8 000 kcal dans les apports alimentaires.

Plutôt qu'une diète intense, ce que préconise la majorité des régimes, je vous conseille d'essayer de brûler votre excédent de graisse par la pratique régulière d'une activité physique modérée, qui occasionnera une consommation d'énergie supplémentaire qui, si elle n'est pas compensée par une alimentation excessive, devra être puisée dans vos réserves de graisse.

La prise de masse grasse, comme son élimination, se fait sur une longue période, par le cumul quotidien incessant et répété soit d'apports excessifs (notre vie occidentale), soit d'apports légèrement insuffisants (vos nouvelles habitudes alimentaires et de loisirs).

Comme vous le savez sans doute déjà, vous devez particulièrement limiter les aliments ayant un indice glycémique élevé. Vous devez aussi apprendre à repérer vos petites mauvaises habitudes alimentaires et de loisirs afin de pouvoir les remplacer.

Pour perdre du poids, il vous faut aussi apporter à votre corps moins de calories qu'il n'en brûle chaque jour. Vous pouvez réduire les quantités apportées en mangeant moins ou mieux, en mangeant des aliments moins caloriques. Mais vous pouvez aussi augmenter la quantité de calories brûlées chaque jour par votre corps en augmentant votre activité physique quotidienne.

L'idéal est de cumuler ces deux effets : diminution de l'apport calorique et augmentation des calories brûlées.

Compléments alimentaires

Quels sont les compléments alimentaires que vous pourriez me conseiller pour passer l'hiver en pleine forme ?

Question de Jeanne28

Réponse de Kanna

Chez la plupart, l'hiver est synonyme de baisse de forme. Ceci est dû à la réduction de l'ensoleillement, à la baisse des températures et au fait que l'organisme doive mobiliser plus d'énergie pour lutter contre les rhumes et autres maux de l'hiver.

Dans la mesure du possible, il convient d'ajouter plus de vitamines dans son alimentation : vitamine C, notamment pour lutter contre les infections, et ce, d'autant plus si vous êtes fumeur.

On trouve la vitamine C dans les kiwis, les oranges, les clémentines et les pamplemousses. Si vous prenez un kiwi chaque matin et une orange pressée en fin de matinée, vous avez déjà une bonne ration et il n'est pas utile de vous jeter sur des gélules multivitamines. Il vaut toujours mieux réserver leur emploi aux périodes où notre alimentation est déséquilibrée ou encore lorsque nous sommes déjà malades.

Vous pouvez aussi faire une cure de ginseng + gingembre + Acerola, si vous désirez passer l'hiver sans fatigue et éviter d'attraper des microbes. Conservez une bonne hygiène de vie : marcher à l'air libre et s'exposer ainsi dès que possible à la clarté qui manque en hiver, manger équilibré et dormir suffisamment sont également important.

Produit biologique

Si je fais pousser mes légumes à la campagne, est-ce que ce seront des produits biologiques ?

Question de Lara -11

Réponse de Kanna

Tout à fait, mais à condition de ne pas employer des produits à base de toxiques qui tuent les nappes phréatiques ou fragilisent la flore et la faune. Si vous n'utilisez pas de pesticides nocifs, mais de simples produits naturels, non seulement vous aurez des légumes bio, mais ils seront extrêmement savoureux.

Réponse de Massage Factory

Si certains critères de culture sont respectés (pas de pesticides, engrais chimiques, etc.), votre produit sera naturel, mais pas biologique. Un produit est dit biologique uniquement s'il possède un label bio, le label AB qui doit être décerné par un organisme certificateur.

En bonne santé sans manger de viande

Peut-on rester en bonne santé lorsque l'on ne mange pas de viande du tout ?

Question de Rolande34

Réponse de Kanna

Oui, à condition de compenser le manque de protéines et de fer, notamment, par d'autres aliments. Il faut d'ailleurs souligner que les végétariens, comme les végétaliens, ne mangent pas de viande. Toutefois, la différence est importante, alors qu'on les confond souvent.

Le végétarien ne mange pas de viande, mais il mange des œufs, des laitages et du poisson quelques fois. En revanche, le végétalien est quelqu'un qui ne mange que des végétaux – les choix sont donc plus limités, car il n'a pas accès aux laitages et aux œufs qui sont une bonne source de protéines.

Il faut savoir que l'on trouve des protéines dans de nombreux fruits secs, notamment les oléagineux (noix, amandes…). En ce qui concerne le fer, les légumineuses en contiennent en quantité importante (lentilles, haricots blancs) et les choux et épinards (ce dernier toutefois est devancé par les lentilles).

Dans tous les cas, il est important d'observer une bonne diététique et si les carences en fer sont importantes, il est toujours possible de compenser grâce aux compléments alimentaires, ceux-ci n'étant qu'une solution temporaire et devant être pris sur des périodes limitées.

III.

Pratiquer des activités physiques

Si respecter son corps par une alimentation équilibrée et un environnement organisé avec soin est important, cela ne suffit pas à atteindre un état de bien-être global. Dans notre société où tout s'accélère, nous sommes soumis à un stress constant.

Nous avons de plus en plus de mal à trouver des moments « rien que pour nous », nous permettant de nous recentrer et de laisser de côté les petits tracas du quotidien. Or, ce lâcher-prise est primordial pour parvenir à prendre la distance nécessaire et retrouver un état de « paix intérieure ».

Il vous faudra donc trouver le temps de rompre avec vos petits soucis de la vie de tous les jours (travail stressant, crise familiale, problèmes de voisinage...). De nombreuses activités permettent de se déconnecter et d'atteindre un état de bien-être assez facilement.

L'une des plus prisées reste celle liée au sommeil. Toutefois, il vous reste le farniente ou l'art de ne rien faire et des accessoires sont aussi accessibles pour se détendre tels que le fauteuil relaxant. Se reposer est certes important, mais il est également nécessaire de vous dépenser pour évacuer les mauvaises énergies.

Le sport est alors un allié de premier choix dans la quête du bien-être. On oublie aussi trop souvent les vertus de certains éléments de notre quotidien, que sont le soleil et l'eau.

Se détendre

Lorsque l'on évoque le bien-être, on ne peut faire l'impasse sur le farniente et le soleil. Ce dernier possède de réels attraits et l'on évoque même le terme d'héliothérapie, partant du principe qu'utilisé à bon escient, il permet d'améliorer considérablement la santé physique et mentale de chacun.

Farniente

À l'origine, le terme « farniente » vient de la langue italienne et plus précisément de « fareniente » qui signifie « ne rien faire ». On associe donc au farniente des synonymes tels que loisir, inactivité, apathie, voire paresse. Pourtant, il ne faut pas culpabiliser pour autant. On a trop longtemps fustigé les personnes qui restaient inactives et, dans l'inconscient collectif, il persiste parfois de la culpabilité lorsque l'on évoque la sieste, le farniente ou le repos. Et pourtant, tous sont excellents pour la santé.

S'arrêter trente minutes ou une heure et ne rien faire permet de reposer notre corps (muscles, rythme cardiaque, etc.), mais aussi notre esprit, éliminant peu à peu le stress, la nervosité et la fatigue intellectuelle. Étymologiquement parlant, cela consiste à ne rien faire du tout, mais si vous n'y arrivez pas, vous pouvez faire une bonne sieste, faire le vide mental, respirer rythmiquement ou profiter des bienfaits du soleil.

Soleil

Notre organisme ne pourrait vivre sans soleil. Cet astre a sur nous de nombreux effets positifs, tant du point de vue de la santé physique que de la santé mentale. Ainsi, il nous permet de fixer le calcium dans notre organisme grâce à la synthèse de vitamine D qu'il suscite, de lutter efficacement contre le stress, la déprime et surtout la dépression saisonnière puisque, grâce à son action, nous sommes toujours de bonne humeur. Il sert aussi à renforcer notre système immunitaire, à donner une jolie teinte à notre peau, mais aussi à mieux dormir et donc à nous sentir moins fatigués.

Cependant, mal utilisé, le soleil peut devenir un ennemi, produisant des méfaits sur notre santé. En effet, à court terme, une exposition prolongée peut provoquer des coups de soleil (peau rouge), une insolation et des coups de chaleur, une perte de conscience, une déshydratation, des allergies solaires (lucites), voire des réactions photo-sensibilisantes (mauvais ménage avec certains médicaments, compléments alimentaires ou huiles essentielles). De même, sur le long terme, ses effets peuvent être très néfastes : problèmes cutanés (rides, mélanomes, cancers) et disparition du « capital soleil » (dose de soleil et d'ultraviolets que peut absorber un organisme tout au long de sa vie).

Pour certains adultes, le capital soleil peut être complètement utilisé s'ils ont eu tendance à se surexposer et à attraper de nombreux coups de soleil dans leur enfance et leur adolescence.

Pour ne pas gâcher les effets positifs du soleil pour notre santé et notre bien-être, il faut veiller à distinguer les heures d'exposition adéquates (jamais entre 11 heures et 16 heures), s'exposer progressivement, bien se protéger des rayons UVA et UVB (crème à indice de protection élevé, tee-shirt et lunettes de soleil), ne pas exposer sa tête longtemps (un chapeau est indispensable), bien s'hydrater (toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main) et

surtout ne pas rester au soleil si vous risquez de vous endormir : bougez ou mettez-vous à l'ombre. Il est tout à fait possible de profiter du soleil et de ses bienfaits aux heures les moins dangereuses : le matin avant 11 heures ou en fin d'après-midi, tout en utilisant une bonne protection solaire. Quant au farniente, clé de l'équilibre corps-esprit, n'oubliez pas qu'il vous est aussi possible de le faire à l'ombre et que vous profiterez tout autant du soleil, puisque la peau peut continuer à bronzer. Enfin, n'oubliez pas de vous faire dépister une fois par an. Il suffit d'une visite chez un dermatologue pour faire contrôler ses grains de beauté et, en respectant les mesures préventives que nous avons citées, vous pourrez bénéficier de tous les atouts du soleil.

Sieste

Dans les pays méditerranéens, la sieste est une véritable institution et trouve facilement sa place même dans une journée bien remplie. Cependant, dans nos grandes villes, nous avons souvent du mal à trouver le temps pour ce rituel, alors que nous devons faire face au stress. Or, la sieste a d'excellentes vertus pour notre santé physique et mentale, puisqu'elle nous permet de dormir ou, à défaut, de nous détendre. Il existe, en outre, plusieurs types de siestes variant en fonction de leur durée : la sieste royale est la plus longue, car elle dure près d'une heure ; la sieste éclair est plus courte et dure généralement de dix à trente minutes ; la micro-sieste, elle, dure cinq minutes.

Les habitudes diffèrent selon les pays. Les Asiatiques en ont fait un rituel quotidien et n'hésitent pas à aménager des locaux au sein même des entreprises pour permettre à leurs employés de ne pas déroger à leur sieste. Les pays méditerranéens sont plus réguliers, car lorsque la température monte, le travail du début d'après-midi n'a rien de productif et l'on préfère aménager les horaires de bureau pour laisser aux employés le temps de faire leur sieste, puis de repartir travailler aux heures les moins chaudes. Pour tous ceux qui la pratiquent, la sieste se fait généralement en début d'après-midi.

La terminologie est empruntée à la « siesta » espagnole et caractérise cette petite période de récupération qui permet de recharger les batteries en milieu de journée. Les bienfaits que procure la sieste sont à la fois physiques, mentaux et émotionnels. En effet, elle entraîne un surcroît d'énergie physique, une meilleure humeur, une amélioration de notre concentration, de meilleures facultés de mémorisation, une détente et une diminution de notre stress et de la fatigue. L'idéal est de pouvoir s'allonger sur un lit, volets clos, lumière tamisée, à l'abri du monde extérieur et du bruit. À défaut, un fauteuil de relaxation peut faire l'affaire, mais il faut veiller à ne pas être dérangé. Beaucoup de personnes disent ne pas arriver à faire la sieste, tout simplement parce qu'elles ont peur de s'endormir tellement profondément qu'elles ne se réveilleraient pas à l'heure pour retourner à leurs activités. Dans ce cas, il est sécurisant de programmer un réveil.

Bien dormir

La détente du corps passe par une bonne hygiène de vie : activité physique, alimentation équilibrée, juste apport en vitamines et bonne qualité du sommeil. Le repos du corps peut être diurne – si l'on a la chance de pouvoir s'octroyer une sieste en milieu de journée – ou nocturne. Comment trouver un sommeil de qualité et réussir à bien dormir ? Voici quelques pistes.

Bienfaits du sommeil

Le repos procure un double bénéfice ! Il repose le corps en provoquant décontraction musculaire, ralentissement du rythme cardiaque et apaisement général des fonctions de notre organisme, mais il calme aussi l'esprit en autorisant le lâcher-prise par rapport aux soucis et en nous aidant à lutter contre l'anxiété.

Quelques règles de bon sens peuvent vous permettre de bien préparer votre endormissement et de pouvoir ensuite vous réveiller en pleine forme le lendemain matin. Il convient d'abord de trouver son temps de sommeil, qui dépend de l'organisme de chacun : certains n'auront besoin que de six heures de sommeil par nuit pour être en forme, d'autres de huit heures.

Il est aussi important d'investir dans une bonne literie, de bons oreillers, une lumière tamisée, une pièce suffisamment et régulièrement aérée : la chambre doit être calme et la température pas trop élevée. D'autre part, l'alimentation et l'activité jouent aussi un rôle.

Il est inutile de faire un régime restrictif, mais il faut éviter les dîners trop lourds et réserver les plats trop gras au déjeuner. Dès 16 heures, évitez les excitants (thé, café…) et ralentissez votre consommation de cigarettes et d'alcool le soir.

En parallèle, une bonne marche vers 18 heures ou quelques brasses en piscine vous délasseront des tensions de la journée. Enfin, ceux qui n'arrivent pas à trouver le sommeil ont souvent du mal à chasser les pensées liées à leur travail. Pour mettre les soucis de côté, il peut être bénéfique de s'adonner à quelques exercices de relaxation ou de respiration.

Cycles du sommeil

Une nuit de sommeil se divise en quatre cycles de 90 à 120 minutes chacun. Ces phases correspondent au sommeil léger (juste après l'endormissement), au sommeil lent-profond, puis profond, et enfin au sommeil paradoxal.

Beaucoup de gens ont un mal fou à s'endormir, tout simplement parce que, pris dans des occupations, au moment où ils se sont mis à bâiller, ils auraient dû se préparer au sommeil, mais ne l'ont pas fait. Ils ont manqué le « train du sommeil » et leur organisme ne montrera de nouveaux signes de fatigue que 90 minutes plus tard.

Trouble du sommeil

Il existe de nombreuses formes de troubles du sommeil plus ou moins handicapants. Lorsqu'ils deviennent pathologiques, il convient de consulter rapidement pour réussir à bien dormir.

Ces troubles peuvent être de nature diverse. Il peut d'abord s'agir de simples difficultés d'endormissement : rien d'alarmant, car cela peut venir des préoccupations journalières ou d'une consommation excessive de café ou d'excitants. On peut y remédier en absorbant une tisane, en allégeant son alimentation du soir et en supprimant les excitants. Si le problème persiste, consultez un médecin, car un sommeil perturbé sans raison peut masquer une dépression ou une autre maladie.

Si vous subissez des réveils nocturnes fréquents, insomnies et difficultés à se réveiller le matin, cela peut venir d'une mauvaise hygiène de vie (pas assez de sport, consommation d'excitants, etc.). Par exemple, la prise d'alcool le soir et une forte consommation de tabac, peuvent provoquer des réveils fréquents la nuit. En revanche, si vous avez une bonne hygiène de vie, mais que vous n'arrivez pas à bien dormir, il faudra consulter un professionnel de santé.

Enfin, plus rarement, certaines personnes peuvent être sujettes à l'apnée du sommeil. Il est alors possible de faire des tests dans des cliniques spécialisées pour évaluer la qualité du sommeil ; les cas sont fréquents et peuvent entraîner des troubles importants, notamment au niveau du système cardiovasculaire. Il est donc important de consulter à temps.

Pratiquer une activité physique

Si le bien-être passe par une alimentation diététique et un sommeil régulier, il ne faut pas perdre de vue l'importance que constitue la pratique d'une activité physique régulière. Celle-ci passe par le sport, mais pas toujours. Jardiner, passer l'aspirateur, faire les vitres constituent des activités physiques.

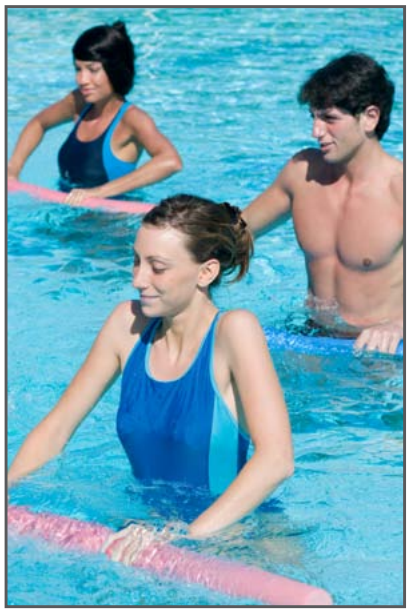
Ceux qui exercent des métiers sédentaires devront faire entrer suffisamment d'activités physiques dans leurs temps de loisirs afin de compenser ce manque et, ainsi, rester en bonne santé.

Bienfaits

Lorsque l'on passe sept à huit heures par jour assis devant son ordinateur, beaucoup de muscles ne fonctionnent pas suffisamment et de nombreuses autres fonctions ne sont pas assez sollicitées (respiration, rythme cardiaque, dépense énergétique…).

Des études ont montré que, pour rester en forme et en bonne santé le plus longtemps possible, il fallait pratiquer des exercices physiques, au minimum trente minutes par jour. C'est donc un moyen préventif à plus d'un titre : cela permet de limiter les troubles cardiovasculaires, de lutter contre les troubles respiratoires, de favoriser une oxygénation globale de tout l'organisme (l'oxygénation cérébrale est un facteur clé dans la lutte contre les troubles de la mémoire et les maladies liées au cerveau comme l'Alzheimer, Parkinson…), d'éviter des problèmes d'obésité et de surpoids, de renforcer le fonctionnement du système immunitaire, d'augmenter le taux de bon cholestérol (HDL), de favoriser l'élimination du stress et de l'anxiété ou encore de résoudre les troubles du sommeil tels que les insomnies.

Lorsque l'on pratique une activité physique, nous libérons des endorphines (sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus). Or, ces hormones du plaisir sont efficaces pour éliminer les tensions et le stress accumulés et permettent de se sentir plus serein et détendu. Le sport, quelle que soit sa forme, élimine ce qui s'est accumulé dans le corps par toutes les décharges d'adrénaline non évacuées. Il est donc bénéfique pour notre santé mentale, comme pour notre bien-être physique, d'évacuer régulièrement ce stress avant qu'il ne s'accumule dans l'organisme et déclenche des maladies psychosomatiques (ulcères, maux de tête, insomnies, dépression…).



Et si vous n'êtes pas du tout sportif, rassurez-vous, l'activité physique peut se pratiquer différemment qu'en faisant un jogging effréné chaque jour. Pensez d'abord aux gymnastiques orientales : le yoga, le taï-chi-chuan… sont des gymnastiques douces qui font remarquablement bouger sans en avoir l'air. Pensez aussi à l'aquagym et aux nages que l'on pratique à son rythme. L'essentiel est de prendre de bonnes habitudes. Il est ainsi conseillé de marcher à pas énergiques trente minutes par jour. Pensez également à une activité physique que vous pouvez faire pendant le week-end ou les vacances : jardiner, pêcher, faire un grand ménage, monter et descendre plusieurs fois les escaliers… Il est également intéressant de pratiquer de la gymnastique isométrique (faire de l'exercice là où l'on se trouve : en attendant les transports, à son poste de travail, devant la télévision…). Et pour ceux qui aiment le sport, il existe un éventail d'activités pour tous les goûts : sports individuels ou collectifs, fitness, natation ou simple jogging régulier…

D'autre part, on remarque que le sport, après avoir été largement recommandé pour la forme physique par les médecins, a été ensuite indiqué dans l'amélioration des facultés psychologiques et comportementales : esprit d'équipe, motivation, dépassement de soi, cohésion d'un groupe, gestion de son stress… Il joue ainsi un rôle socioprofessionnel, les employeurs appréciant la pratique de sports collectifs chez leurs employés et n'hésitant pas à insérer dans les programmes de séminaires des séances d'activités physiques.

En outre, le sport suscite de nombreux bienfaits : développement et harmonisation de la musculature, travail régulier sur le fonctionnement cardiovasculaire, évacuation des toxines parla transpiration et la respiration, travail du souffle, entretien des articulations, maintien d'une bonne circulation sanguine globale, évacuation

des tensions nerveuses et du stress, régulation de l'appétit, action bénéfique sur la qualité du sommeil, etc. Cependant, même s'il est excellent pour la santé, et ce, à tous les âges de la vie, le sport doit être pratiqué avec certaines précautions et il conviendra de ne pas s'y mettre après une longue période d'inactivité sans une visite médicale préalable. La plupart des clubs de sports exigent d'ailleurs un certificat médical. De même, il ne faut jamais commencer une séance de sport à froid : un échauffement préalable est nécessaire pour éviter claquages, foulures et autres désagréments dommageables à la santé. Par ailleurs, il faut choisir le sport adapté à son cas !

Certains ne sont pas recommandés pendant la grossesse et d'autres, considérés trop violents pour le cœur, sont proscrits à toutes les personnes souffrant de troubles cardiaques (course rapide, tennis, squash, etc.). Pour les individus atteints de problèmes dorsaux, il est nécessaire de se faire recommander certains sports et, au contraire, d'en interdire d'autres. Vous devez également avoir une alimentation et une hydratation adaptées à la dépense énergétique occasionnée. Il est donc déconseillé d'associer régime alimentaire très restrictif et sport trop intense.

Danse

La danse est parfaite pour une activité physique, alliée à un bon équilibre physique et émotionnel. En outre, c'est une activité plaisante et ceux qui n'aiment pas le sport s'orientent plutôt vers cette discipline.

Pratiquée régulièrement, elle peut être source de santé et garante du maintien de notre équilibre. Les danses les plus répandues sont la danse classique, la danse moderne et moderne-jazz, le rock, le tango, le swing, la valse, le charleston, le zouk, la lambada, l'électro et les danses « exotiques » (danse africaine, du ventre et orientale, indienne, sévillane). La gymnastique rythmique et la natation synchronisée sont deux disciplines appartenant au domaine du sport, mais étant associées à la

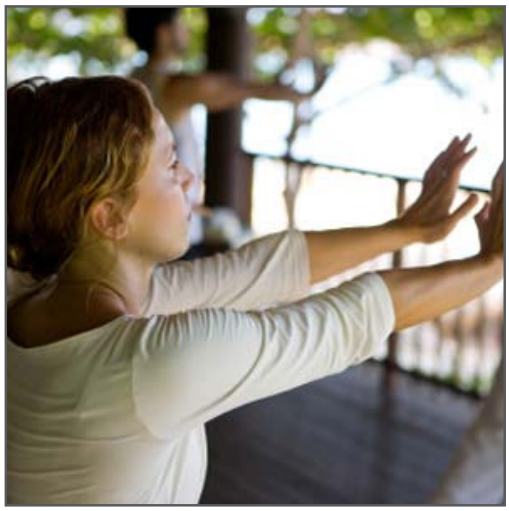
danse du fait qu'elles s'effectuent selon une chorégraphie et avec le support de la musique. Certaines, pratiquées en cours ou en club de fitness, sont assimilées à des danses de sociétés ou de salon. C'est le cas du rock, du tango, de la valse, du swing ou du charleston, par exemple.

Chaque danse a une action bénéfique sur le corps et développe harmonieusement sa musculature tout en apprenant à mieux respirer. Elle permet aussi de synchroniser les mouvements avec la musique : coordination, détente, concentration et travail de la mémoire (pour retenir une chorégraphie), etc.

Si vous souhaitez vous mettre à la danse, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez vous inscrire dans un club de sport ou de fitness (tous les clubs proposent des cours de danse), prendre des cours (privés à domicile ou collectifs en salle) ou encore acheter un DVD, voire une plateforme de jeu vidéo. Enfin, on trouve également des sites Internet spécialisés qui décortiquent au moyen de vidéos des enchaînements de danse complets. Les tarifs des cours de danse varient, mais généralement les cours particuliers sont plus onéreux que ceux en groupe ; ils peuvent aller jusqu'à 70 € de l'heure. Pour un groupe, une moyenne de 40 €/h est envisageable. Néanmoins, pour progresser rapidement, il est conseillé de réaliser deux séances par semaine, et les prix des cours sont souvent avantageux lorsque l'on prend un abonnement pour une longue durée.

Yoga et gymnastique orientale

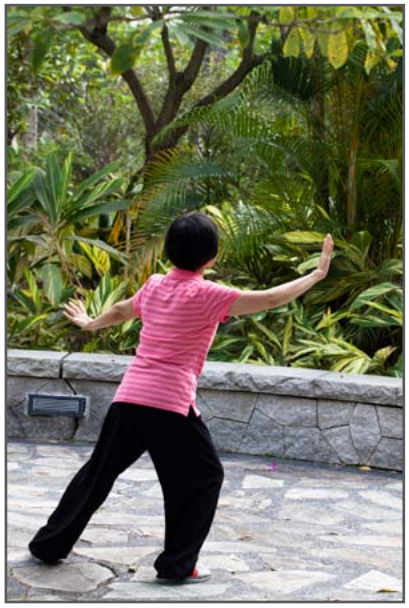
Le bien-être général de notre corps physique et de notre mental peut être obtenu grâce à une pratique régulière de la relaxation, du yoga et des gymnastiques orientales. Associées à une bonne diététique alimentaire, un sommeil régulier et suffisant, elles permettent, si on les pratique avec une certaine régularité, d'apaiser les tensions musculaires et nerveuses, mais aussi d'apprendre une certaine maîtrise de soi. Ces gymnastiques sont un choix idéal pour travailler en douceur notre équilibre corps/esprit.



D'un point de vue moderne et occidental, le yoga est considéré comme une activité proche de la gymnastique douce, même si certaines pratiques modernes sont très dynamiques. Ce n'est ni un sport, ni une gymnastique, ni une religion, mais il pourrait paradoxalement être considéré comme un ensemble de tout cela. Le yoga est en réalité un état d'esprit selon lequel l'esprit sain et le corps sain vont de paire. Il appartient à la philosophie indienne « astika », avec cinq autres écoles orthodoxes et se fonde sur le texte de Patanjali que l'on connaît sous le nom de « Yoga sutra ». Le yoga consiste en un ensemble d'exercices corporels qui allie précision des gestes et respiration synchronisée sur les mouvements. Il se pratique sur un tapis, en tenue décontractée et confortable et pieds nus, les postures devant être maintenues assez longtemps.

Il existe, par ailleurs, plusieurs techniques. Le Hatha yoga est la méthode de relaxation la plus connue et la plus répandue en France. Il existe aussi le mantra yoga ou le tantra yoga, constitué de trois courants : le yoga Nidrâ, le Kundalini yoga et le Shivaïsme du Cachemire. Toutes ont leurs particularités et équilibrent les différents corps énergétiques en plus de l'aspect physique, certains touchent également davantage au domaine spirituel. Pour en apprécier les bénéfices, il faut compter au minimum une séance d'une heure par semaine, pour un tarif autour de 15 à 20 € de l'heure. De nombreux bienfaits ont pu être constatés sur notre santé physique, mais également mentale, notamment une meilleure concentration, une plus grande sérénité, une meilleure souplesse musculaire et articulaire, moins de tensions physiques et mentales, une meilleure qualité de sommeil et gestion du stress, une amélioration de notre capacité cardiovasculaire et respiratoire.

Outre le yoga, les gymnastiques orientales connaissent un franc succès en Occident. En effet, elles ont l'avantage d'équilibrer parfaitement le mental et le physique, et ce, tout en douceur. On obtient des résultats si l'on reste assidu dans une pratique régulière, à savoir une meilleure qualité du souffle, une grande concentration et une optimisation de nos capacités intellectuelles



comme la mémoire ou encore un lâcher-prise et une plus grande facilité à rester zen. De plus, les énergies du corps étant toutes sollicitées, on se sent plus équilibré, et on est moins sujet à la fatigue et au stress. Il existe plusieurs variétés de gymnastiques orientales. Parmi les plus connues, nous citerons le qi gong, une gymnastique douce originaire de Chine qui consiste à pratiquer, idéalement en plein air, une série de mouvements très précis destinés à faire circuler l'énergie dans tout le corps. Il y a également le taï-chi-chuan, gymnastique douce qui comprend vingt-quatre mouvements officiels. Les premières séances se font en trente à quarante minutes lorsque l'on ne connaît pas encore l'enchaînement des mouvements. Dès lors que la pratique est assidue et que l'on a mémorisé l'ensemble des gestes, la séance peut se faire en cinq à dix minutes idéalement chaque jour.

Antigymnastique®

L'antigymnastique® a été inventée par Thérèse Bertherat en 1970 et a pour concept de se détacher de la gymnastique classique afin de développer des muscles du corps que l'on connaît et travaille peu (comme les muscles oculaires, ceux du pied et des orteils, etc.). Cette activité a des fins psychothérapeutiques et aide à se débarrasser des multiples tensions musculaires. À l'instar du yoga, l'antigymnastique® est une activité à faire en groupe ou chez soi. Elle est préconisée en cas de douleurs et tensions musculaires, mais elle est également utilisée à des fins psychothérapeutiques et considérée comme une médecine douce.

Lors des séances, des exercices réguliers permettent de se débarrasser de certaines crispations et de développer les muscles délaissés par la gymnastique traditionnelle.

Attention *: l'antigymnastique® est devenue une marque déposée en 2005 et ne peut être enseignée que par un praticien possédant un « certificat de licence ».*

Chaque nœud ou tension musculaire est le résultat de mauvaises habitudes prises avec son corps ; l'antigymnastique® est alors utile afin de travailler sur chacun des muscles, à son rythme. En outre, c'est également un bon moyen pour corriger son maintien, comme celui des orteils recroquevillés, un dos voûté ou une sciatique. Le corps doit alors retrouver une harmonie et une symétrie originelles. Enfin, le plan psychologique n'est pas à omettre. Libérer certaines parties du corps peut aider à laisser échapper angoisses et frustrations, puisqu'il s'agit d'une technique d'expression.

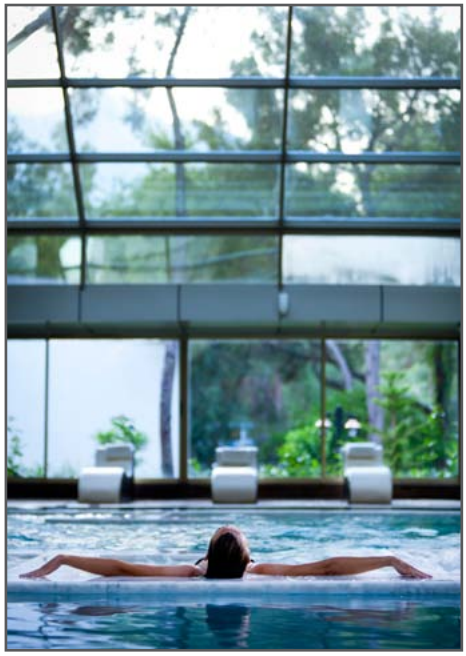
Bon à savoir *: l'antigymnastique® peut également être utilisée contre les mauvaises manies comme celle de se ronger les ongles.*

Lors des premières séances, le praticien propose un court exercice dans le but de mieux connaître la personne qui se présente à lui. Pendant quinze minutes, il lui demande de malaxer une boule de glaise et, tout en fermant les yeux, de façonner un personnage. Celui-ci sera à son image et incarnera la perception qu'il a de son propre corps avec ses imperfections. Ce résultat est personnalisé et sert à travailler sur la ou les zones en question. Il est également possible de pratiquer quelques exercices faciles chez soi afin de s'initier. Néanmoins, ôter les tensions et douleurs musculaires nécessite un réel travail en profondeur guidé par un praticien. La plupart des exercices se font au sol : faire rouler une petite balle de liège (style baby-foot) sous son pied afin de relâcher les tensions musculaires ou s'allonger au sol et effectuer un mouvement des yeux de gauche à droite et de droite à gauche.

La plupart des séances s'organisent en petit groupe afin de favoriser l'échange et la communication. Choisissez de préférence des vêtements amples et confortables, et rendez-vous dans la salle de travail. Selon votre emploi du temps, vous pouvez participer à des séances de 1 h 30 par semaine, d'une

journée par mois ou encore à un stage de deux à quatre jours. Pour dix à douze séances de 1 h 30, l'inscription s'effectue par trimestre et il faut compter entre 230 € et 280 €. Pour un stage d'une journée, le montant s'élève à environ 90 €.

Faire appel à l'eau

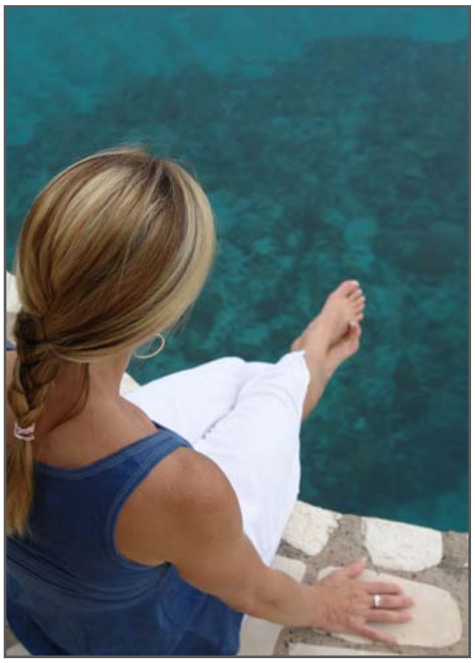


L'eau est un élément important de notre vie. Nous en avons besoin, non seulement dans notre alimentation, mais aussi pour nos soins. La médecine douce fait appel à quelques techniques qui l'utilisent à des fins préventives ou curatives. Parmi celles-ci, on trouve les cures thermales, la thalassothérapie, la balnéothérapie, la natation ou l'aquagym, l'algothérapie, la psammothérapie, etc. Pour nous sentir plus sereins, détendus, moins stressés, pour soigner des maux de dos, pour relancer notre énergie et pour de nombreux autres bienfaits, la balnéothérapie est une réponse douce pour notre bien-être.

Balnéothérapie

La balnéothérapie est une méthode qui appartient aux médecines douces et utilise le bain avec jets ou remous pour notre bien-être. L'eau utilisée dans un soin de balnéothérapie est une eau douce, contrairement à la thalassothérapie qui utilise l'eau de mer.

Pour cette raison, les centres offrant des soins de balnéothérapie peuvent se situer près des villes qui ne sont pas forcément sur le littoral. La balnéothérapie regroupe plusieurs techniques, comme les hydromassages (massages à jets d'eau activant la circulation générale), les jacuzzis (grande baignoire pouvant recevoir plusieurs personnes) et le spa (centre de remise en forme destiné à la détente, la relaxation, aux soins et aux bains thérapeutiques).



La balnéothérapie est employée dans différents cadres : soit le but sera uniquement la détente et le bien-être lors d'un séjour en centre, soit on peut se faire prescrire quelques soins réguliers pour améliorer un état particulier. Ses bienfaits sont l'amélioration de la circulation sanguine, lymphatique et du système cardiovasculaire, le traitement des douleurs dorsales et rhumatismales, l'amélioration de la qualité de la peau par une action sur l'élimination des toxines, une stimulation des fonctions digestives et du tonus musculaire, une diminution du stress et un sentiment de détente et de relaxation, etc.

Une séance dans un spa est, comme pour une cure de thalassothérapie, toujours précédée d'un examen médical. On adapte ensuite les soins en fonction des améliorations recherchées. Certains soins pourront être complétés par d'autres : fangothérapie (enveloppements de boues), psammothérapie (bains de sable), algothérapie (utilisation des algues), etc. Une séance de balnéothérapie dure environ quinze à vingt minutes et s'effectue généralement sous surveillance médicale. Les prix varient selon l'établissement, la durée et le motif. Certaines peuvent même être prises en charge sur prescription médicale.

Bon à savoir *: très en vogue aujourd'hui, la balnéothérapie à domicile s'est vite répandue. On dispose maintenant sur le marché d'un large éventail de baignoires à jets et remous et de jacuzzis pour ceux qui ont les moyens. Pour les plus petits budgets, il existe des appareils adaptables à une baignoire traditionnelle qui permettent d'obtenir les effets d'un bain à remous.*

Thalassothérapie

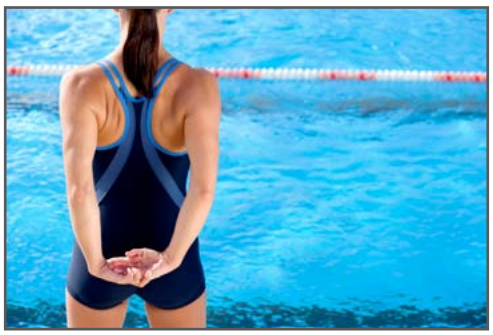
Si l'eau douce est un l'élément principal lors d'une cure de balnéothérapie, c'est l'eau de mer qui est employée lors d'un soin de thalassothérapie. La mer et ses dérivés offrent des bienfaits reconnus à notre santé. Le mot grec « thalassa » signifiant « mer », la thalassothérapie est tout simplement l'ensemble des soins préventifs et curatifs à partir de l'eau de mer.

Si, traditionnellement, les dames de la haute bourgeoisie venaient en villégiature à Biarritz, c'était surtout pour y prendre des bains et soigner leurs maux, bien avant que s'érigent sur les fronts de mer les centres de thalassothérapie. Aujourd'hui, cette hydrothérapie plaît toujours autant et offre de nombreux bienfaits. Riche en sels minéraux et oligo-éléments, elle regorge de magnésium, potassium et calcium.

Les personnes qui entrent en cure ont souvent la nécessité de soigner un problème de santé particulier : gérer son stress, apprendre à se détendre dans l'eau, trouver une aide douce dans la période de sevrage du tabac, se remettre en forme, apprendre à respirer, à se détendre et à se relaxer, se préparer à l'accouchement, améliorer sa circulation sanguine/lymphatique et le fonctionnement cellulaire, etc.

Comme préalablement à une cure de balnéothérapie, la thalassothérapie nécessite également un entretien et examen médical. Les séances se font ensuite sous surveillance médicale. Les centres utilisent également des soins annexes : hammam, sauna, massothérapie, fitness ou encore solarium.

Natation



La natation est un sport complet fortement plébiscité et conseillé par le corps médical, que ce soit pour se détendre, se muscler, travailler son souffle ou renforcer la musculature du dos pour pallier les maux courants. Quant à l'aquagym, elle s'adresse à tous, sans distinction d'âge, et a également des effets positifs sur notre santé. En outre, la natation est un des sports les plus complets puisqu'elle fait travailler tous les muscles : non seulement elle sculpte harmonieusement le corps, mais elle est bénéfique dans bien d'autres domaines !

Ainsi, la natation régule le système cardiovasculaire et améliore la circulation sanguine, elle chasse le stress, la fatigue nerveuse et la fatigue physique. Elle réduit l'anxiété et aide à mincir. Elle améliore aussi l'estime de soi et le degré de motivation et permet de développer l'endurance. Ce sport aquatique se décline en quatre principales nages : la brasse, le crawl, le dos crawlé et le papillon. Pour bénéficier de ses vertus, il est recommandé de faire des séances courtes (quinze à trente minutes), mais deux à trois fois par semaine.

En parallèle, l'aquagym est une gymnastique qui se pratique en piscine, dans un bassin peu profond. Dans une piscine traditionnelle, les cours se font dans le petit bain ; dans un centre de thalassothérapie, ils peuvent être proposés dans des bassins adaptés qui sont, en plus, remplis avec de l'eau de mer. L'aquagym permet de travailler sur tous les muscles en souplesse ; le corps est porté par le mouvement de l'eau, ce qui offre une résistance permettant de se muscler en faisant moins d'effort. C'est pourquoi ce sport peut être pratiqué à tous les âges.

Le coût moyen d'une séance d'aquagym varie de 7 à 8 € de l'heure.

Algothérapie

L'algothérapie est une technique de soin qui tire ses bienfaits de la mer. Cette thérapie par l'utilisation des algues attire beaucoup, car elle fait appel à des techniques naturelles qui appartiennent au champ de la naturopathie.

Se soigner par les algues peut se faire de différentes manières. Tout d'abord, nous pouvons consommer les algues directement dans l'alimentation. En effet, on remarque un engouement croissant pour la consommation d'algues séchées que l'on trouve en rayon diététique et dans les magasins spécialisés. L'algue, consommée régulièrement en Asie, est reconnue pour sa richesse en oligo-éléments et micro-nutriments, excellents pour notre santé. Elles sont également de plus en plus fréquentes dans les produits cosmétiques.

De nombreuses sociétés localisées en bord de mer se sont ainsi spécialisées dans les produits d'origine marine, à base d'algues et de plancton. Les algues sont également de plus en plus courantes comme composé des compléments alimentaires. Par exemple, l'agar-agar est un extrait d'algues que l'on peut trouver en boutique diététique spécialisée et qui s'épaissit au contact de l'eau. Il s'utilise dans de nombreuses recettes et rend les plats plus rassasiants.

Par ailleurs, dans le cadre d'un régime, certaines algues peuvent avoir un effet coupe-faim, tout en étant gorgées d'éléments nutritifs. Sinon, l'algothérapie pratiquée en soins sur le corps permet d'atténuer les problèmes musculaires et d'articulation. Enfin, les algues ont un pouvoir détoxifiant et reminéralisant sur l'organisme tout entier.

Arénothérapie

Peu connue en France, l'arénothérapie est une thérapie par le sable beaucoup plus répandue en Italie, mais on la rencontre dans quelques centres de thalassothérapie dans l'Hexagone. Également appelée « psammathothérapie » ou « thérapie par le sable », elle traite un certain nombre de troubles, dont les rhumatismes articulaires et la polyarthrite. On lui reconnaît aussi les bienfaits suivants : elle revigore le corps grâce aux résidus de plancton et d'algues que contient le sable, elle améliore la circulation sanguine, adoucit la peau et élimine les toxines.

Pour profiter des bienfaits de l'arénothérapie, plusieurs possibilités s'offrent à vous ! En centre de thalassothérapie, le sable va être nettoyé et purifié avant d'être utilisé en cabines. Pour faire prendre des bains de sable aux patients, le thérapeute le recouvre d'une couche de trois à quatre centimètres que l'on chauffe à 45 °C. On trouve aussi des lieux qui permettent les bains de sable en plein air ou la rééducation avec de la marche dans le sable chaud. L'Italie

est en tête des pays européens dans ce domaine ; certaines villes marocaines comme Ouarzazate profitent également de leur situation aux portes du désert pour proposer ce type de prestations.

Il convient de faire un bilan médical, tout comme cela se fait lorsque l'on entreprend une cure de thalassothérapie dans un centre. En effet, le corps n'est pas toujours disposé à accepter des stimulations thermiques assez violentes et l'on évitera de pratiquer ce genre de thérapie, par exemple, si l'on souffre de problèmes cardiaques. Il est donc important de consulter avant de commencer la thérapie.

L'arénothérapie peut aussi être associée à d'autres soins marins : thalassothérapie, balnéothérapie ou encore algothérapie.

Pour aller plus loin

Astuces

Un bain de soleil sans danger

par Kanna

Les rayons du soleil possèdent de réels bienfaits sur notre santé, tant physique que psychologique, à condition toutefois de savoir s'exposer sans risques. Tous les ans, les campagnes de prévention nous mettent en garde contre ses effets nocifs, car il peut aussi entraîner des problèmes de peau allant du simple coup de soleil au mélanome et au cancer de la peau. Il faut donc savoir en user sans en abuser !

Tout d'abord, il est recommandé de s'exposer progressivement en commençant par un bain de soleil de dix minutes aux heures les moins chaudes et en se servant d'une crème protectrice. Petit à petit, vous pourrez augmenter le temps d'exposition, sans toutefois rester au soleil pendant des heures.

Sachez par ailleurs qu'il est préférable de s'exposer avant 11 h le matin et après 16 h l'après-midi. Et lorsque l'on a la peau fragile, il ne faut pas oublier de s'enduire de crème solaire lorsque l'on se promène durant l'après-midi. En effet, il n'y a pas qu'à la plage que l'on attrape des coups de soleil !

Ensuite, pensez aussi à prendre un chapeau et des lunettes de soleil efficaces pour votre bain de soleil et tartinez-vous de crème régulièrement (toutes les dix à vingt minutes selon l'indice de protection de votre crème solaire).

Le soleil demeure une source importante de vitamine D qu'il ne faut pas bouder, car elle permet au calcium de se fixer dans l'organisme. En outre, le soleil est vraiment bon pour le moral et aide à lutter contre l'anxiété et l'état dépressif.

La déprime automnale

par Kanna

L'arrivée de l'automne s'accompagne d'une diminution de l'ensoleillement : le temps est plus gris, les jours raccourcissent. Il faut avoir fait une bonne provision de soleil pendant l'été et de vitamine D, mais cela ne suffit pas toujours, et certaines personnes souffrent à cette époque de dépression saisonnière.

Cet état dépressif passe dès que le soleil refait son apparition. Si nous suivions nos rythmes biologiques, nous devrions d'ailleurs prendre plus de vacances l'hiver (et partir au soleil) que l'été, car c'est l'été que nous sommes au summum de notre force, que nous pouvons nous contenter de moins d'heures de sommeil.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la nature ralentit en hiver et les animaux hibernent ou passent le plus clair de leur temps à dormir.

L'état dépressif peut se soigner par un traitement adapté. Il est aussi intéressant de vous rapprocher des centres de luminothérapie et des services spécialisés en dépression saisonnière de certains hôpitaux, qui proposent des séances de luminothérapie. Des vitamines et minéraux peuvent aussi être augmentés (vitamine C ou magnésium). Il faut en parler à votre médecin traitant et veiller à dormir suffisamment.

Questions / réponses de pro

Méthode pour bien vivre

Existe-t-il une méthode pour se libérer de ses peurs et de son mal-être (hormis les antidépresseurs) ? Connaissez-vous la méthode Bruno Lallemand ?

Question de Pattalou

- *Réponse d'Hypno69 Aide*

  L'hypnose ericksonienne, alliée à l'EMDR et l'hypnothérapie, pratiquée par quelqu'un de compétent peut vous aider à régler ce problème. Ce sont les seules méthodes rapides et efficaces. Quant à la méthode Lallemand, elle est plus proche du développement personnel que de la thérapie ; or, on ne peut se développer que quand on s'est libéré de ses chaînes.

- *Réponse de Sophro78*

  Si les psychologues ne vous conviennent pas, essayez la sophrologie. Avec elle, vous pouvez travailler vos peurs et phobies et rester en accord avec vos valeurs.

- *Réponse de Grégory Van Den Berg*

  Les thérapies cognitives et comportementales paraissent, a priori, indiquées dans le cas que vous évoquez. C'est le cas de la plupart des personnes qui consultent.

Le praticien, évidemment, tient une place primordiale ; et là, il s'agit de trouver quelqu'un que l'on vous recommande et/ou que vous appréciez lors de vos premières séances.

Techniques de bien-être gratuites

Existe-t-il des techniques de bien-être gratuites, que l'on peut pratiquer chez soi facilement ?

Question de Stéphanie45

- *Réponse de Kanna*

  Si vous avez un jardin, vous pouvez déjà faire pousser vos propres légumes et ainsi manger bio.

  Si vous n'avez pas de budget pour une quelconque activité sportive, pensez que la marche rapide est considérée comme un exercice physique et que toute personne devrait marcher au moins trente minutes par jour pour être en bonne santé.

  Profitez aussi de la mer, si vous partez en vacances l'été, pour nager ou juste marcher dans l'eau et sur le sable.

  Faites aussi des exercices de gymnastique chez vous : si vous ne savez pas comment vous y prendre, il existe des sites où l'on propose des exercices à faire tout seul.

  Jardiner, ramasser des champignons, faire deux heures de grand ménage : tout cela permet de bouger sans dépenser un centime.

  Enfin, de plus en plus de sites fleurissent pour proposer des échanges de services : donner un cours d'anglais contre une séance d'apprentissage en yoga, etc.

- *Réponse d'Orienter sa vie*

  Peut-être est-ce déjà utile de situer ce qui vous met en « mal-être » pour l'éviter ou le distancer dans vos pensées et votre cœur. Ainsi, les tensions auront moins de prise dans votre corps !

  Le travail de la terre et les balades en nature sont aussi source d'apaisement et de ressourcement ! Aller dans la nature et se relier aux forces universelles (dans tous les lieux) régénère l'énergie des chakras, donc de tout votre être. Vous pouvez écouter de la musique, danser, chanter et rire dès que possible !

Apprendre à se relaxer

Pouvez-vous me donner quelques conseils pour m'aider à me relaxer ? J'ai consulté un sophrologue, mais il n'y a eu aucun changement.

Question d'Helena – 023

Réponse de Kanna

Oui, le problème de beaucoup de personnes vient de ce qu'elles n'arrivent littéralement pas à « décrocher ». Cela arrive aux gens qui sont très pris par leur travail à cause de leurs responsabilités, mais aussi à ceux qui ont des soucis particuliers auxquels ils réfléchissent sans cesse.

Que ce soit en faisant une séance de sophrologie, où il faut écouter la voix du sophrologue, ou en méditation, où il faut se concentrer sur sa respiration, certaines personnes ne parviennent pas à maintenir leur attention plus de deux minutes et reviennent sans cesse à leur « principale » préoccupation du moment (à savoir, le travail ou les soucis).

Arriver par une pratique, quelle qu'elle soit, à s'abstenir de penser à ses préoccupations pendant deux minutes est déjà un début et il faut persister en essayant d'augmenter le temps à chaque séance : quatre minutes, six minutes, dix minutes…, à votre rythme.

Au besoin, faites-en votre petit « challenge » si cela peut vous motiver. Il ne faut pas baisser les bras, car beaucoup de personnes ont le même problème de concentration et c'est souvent par manque d'entraînement ou parce qu'elles sont trop stressées par leur travail.

Des plantes pour dormir

Pourriez-vous me conseiller une ou deux plantes à prendre en infusion, le soir, pour mieux dormir ?

Question d'Aude059

Réponse de Kanna

Vous pouvez essayer le tilleul et la verveine. Des plantes comme la valériane et la passiflore sont également très bonnes pour aider à mieux dormir. Si vous avez un goût prononcé pour les boissons sucrées, mettez une cuillerée de miel, toujours meilleur pour la santé que le sucre raffiné. Il existe d'autres remèdes en phytothérapie pour bien dormir ainsi qu'en aromathérapie.

Les techniques les mieux adaptées

Quelles sont les techniques de bien-être les mieux adaptées ? Que pensez-vous de la massothérapie ?

Question de Graf -58

- *Réponse de Kanna*

  Il faut d'abord se demander « adaptées à quoi ? » Beaucoup de gens essaient une technique, n'obtiennent pas de résultat, en essaient une autre, et ainsi de suite. Il existe un large éventail de choix dans le domaine du bien-être et des médecines douces, et l'important est de savoir quelle technique est adaptée à quel problème.

  Mais ce n'est pas suffisant, car si vous souffrez de rhumatismes et que l'on vous conseille une cure thermale, alors que vous n'aimez pas les piscines et êtes allergique aux endroits humides, cette technique, pourtant très satisfaisante pour d'autres, ne vous conviendra pas. Il est donc important de choisir une technique en fonction de sa personnalité et de ses goûts. Ainsi, certaines personnes stressées trouvent leur équilibre par le yoga, tandis que d'autres préfèrent se « défouler » dans un sport comme le jogging.

  Il est également important de souligner qu'une fois que l'on a trouvé la méthode qui semble fonctionner, il faut ensuite de la régularité. Beaucoup de gens se mettent à la méditation pour apprendre à se détendre et à lâcher prise, puis s'aperçoivent que cela ne les détend pas ; mais ils ne pratiquent pas suffisamment longtemps et avec régularité. Toute méthode, y compris la massothérapie, ne peut aboutir à des résultats qu'au bout de plusieurs séances.

  Trouvez donc une technique qui correspond à vos besoins et persévérez.

- *Réponse de Massage Factory*

  Le massage est très subjectif, il ne s'agit pas seulement d'une technique, mais d'une relation entre deux personnes. Même si vous choisissez une technique qui vous convient, si « le courant » ne passe pas avec votre massothérapeute, vous ne serez pas satisfait.

  Je vous conseillerais donc, avant tout, de trouver le masseur qui saura vous conseiller sur ce qui est le plus adapté pour vous, cela fait aussi partie de son métier.

IV.

Se faire masser

Se soigner par les massages, tel est le but de la massothérapie. Ils peuvent ainsi nous détendre, nous relaxer, mais ils ont aussi bien d'autres vertus thérapeutiques. On peut donc dire que le massage peut être utilisé en prévention ou en soin, selon les cas. Il sera, de préférence, combiné à une hygiène de vie globale. La massothérapie est un terme générique regroupant les différents types de massages venant, pour certains d'Asie, pour d'autres des États-Unis, du Canada ou d'Europe. Les plus répandus sont le massage ayurvédique, le massage thaïlandais, le drainage lymphatique et le massage amma assis.

Nous ne citons ici que les principaux effets, mais il faut souligner que la massothérapie est bénéfique pour notre santé et notre bien-être sur les plans physique, mental et émotionnel !

Notons un effet détente et relaxation : lâcher-prise et bonne gestion du stress avec amélioration ou disparition des symptômes de stress (migraines, insomnies). Soulignons également une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, des fonctions digestives et éliminatrices (toxines) et de la qualité de la peau. Enfin, cette technique apporte un soulagement dorsal par l'élimination des tensions musculaires au niveau du dos, des épaules et de la nuque.

Comme nous l'avons dit plus haut, il est impératif de confier votre massage à un kinésithérapeute. Cela vous évitera tout problème lié à une erreur de manipulation. Pour les personnes suivantes, un avis médical préalable s'avère indispensable : diabétiques, personnes soignées pour des troubles cardio-vasculaires importants, personnes sujettes à des inflammations, des ecchymoses et des infections ou plaies récentes, tous les cas de maladies graves.

Les types de massage

Vous détendre devient un art dont il faut maîtriser les diverses pratiques ! Pour cela, vous devez savoir ce que l'on peut vous proposer, notamment dans le domaine des massages qui est très étendu.

Massage ayurvédique

Tirant ses origines dans l'Ayurveda, ce massage apporte des bienfaits tant au niveau du corps que de l'esprit. L'Ayurveda est une façon de se soigner et de se nourrir qui tire ses produits de la nature. En ce sens, cette technique née en Inde peut être rapprochée de la naturopathie. En sanscrit, « Ayurveda » signifie « science » ou « connaissance » (« veda ») de la « vie » (« ayur »). C'est un massage qui se fait nu ou en sous-vêtements, car le masseur utilise de l'huile sur tout le corps, au moyen de pressions et palpations.

Le patient est allongé sur une table ou un matelas au sol. La séance dure en général de trente minutes à 1 h 30. On recommande de faire un massage à raison d'une séance par semaine ; son coût varie de 50 à 120 € selon la durée.

Après une séance, le patient se sent relaxé, mais on peut également noter les bénéfices suivants : la circulation sanguine se trouve facilitée, l'organisme est détoxifié et la tension nerveuse diminue (recommandé dans la gestion du stress). Le massage ayurvédique est contre-indiqué chez les femmes enceintes et les personnes atteintes de cancer.

Massage thaïlandais

C'est un véritable soin énergisant qui dynamise toutes les parties du corps, tout en apportant un sentiment de sérénité et en faisant oublier le stress. Un soin par mois est suffisant pour chasser les tensions du corps et la fatigue. Il nécessite un savoir-faire pour le praticien, mais aussi de la patience et une certaine maîtrise. Bien qu'il s'appelle massage thaïlandais, il tient ses origines de l'Inde, très exactement, à l'époque de Bouddha, soit il y a plus de 2 500 ans. Ce massage a bénéficié des influences de la médecine ayurvédique indienne, mais aussi des courants venus du yoga, dont il tire certaines postures.

Sous le terme générique de massage, on englobe ici un certain nombre d'opérations posturales effectuées par le praticien (de préférence un kinésithérapeute) sur son patient.

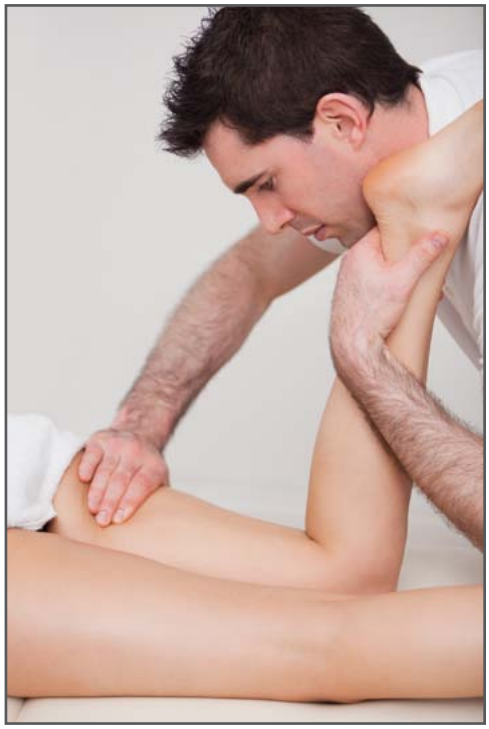
Ces opérations sont faites de pressions sur des lignes énergétiques, d'étirements du corps selon un programme précis et de positions que le praticien fait prendre au patient et qui ressemblent à des postures de yoga. Rappelons que le patient ne fait rien par lui-même et reste complètement passif. C'est le masseur qui lui fait prendre les différentes postures.

Cette technique est très complète et englobe le corps dans sa totalité : c'est pourquoi il faut compter entre deux et trois heures pour une séance complète. Le patient reste habillé pour la séance et celle-ci s'effectue au sol sur un petit matelas. Son coût varie entre 35 et 90 € ; idéalement on pourra renouveler l'expérience chaque mois.

Après une séance de massage, notre corps tout entier aura tiré de nombreux bienfaits et ressentira plus d'équilibre, un état de relaxation et une meilleure circulation.

Le patient se sent à la fois relaxé, tonique et mentalement moins stressé. En outre, on pourra noter, grâce à ce massage, plus de souplesse (tous les étirements opèrent l'équivalent d'une bonne séance de stretching), moins de tensions nerveuses et de stress, moins de tensions musculaires, plus d'énergie et une meilleure circulation sanguine et lymphatique.

Drainage lymphatique



Émile Vodder, physiothérapeute danois, formé en kinésithérapie et biologie, a mis au point cette technique consistant en pressions douces, lentes et légères. Même si on assimile le drainage lymphatique à un massage, ce n'est pas exactement la même chose. Ce n'est pas non plus de la digipression, car le toucher est vraiment plus doux. Le thérapeute fait bouger la peau tout en légèreté en trois fois cinq pressions, ce qui active la lymphe, d'où le nom de drainage lymphatique.

Le drainage opère donc sur le système lymphatique. Schématiquement, on peut dire que la lymphe circule dans les vaisseaux lymphatiques avant de retourner dans le sang. Le drainage lymphatique est souvent préconisé en cas de mauvaise circulation sanguine (jambes lourdes, œdèmes, etc.), de cellulite, de problèmes digestifs ou de stress. Les puristes vous recommanderont de consulter un praticien détenant un certificat mentionnant sa formation et émanent de la méthode Vodder originale. Il faut savoir que le coût d'une séance varie de 30 à 40 €, qui peuvent être remboursés si vous avez une prescription de votre médecin et si votre kinésithérapeute est conventionné. Elle dure entre une heure et 1 heure 30.

Par ailleurs, le drainage lymphatique est contre-indiqué dans les cas suivants : insuffisance cardiaque, asthme, hyperthyroïdie, tuberculose, infections et tumeurs et périodes menstruelles. Il vous apportera une meilleure circulation, une amélioration du système intestinal, un meilleur fonctionnement du système immunitaire, un sentiment de relaxation et de bien-être et moins de stress.

Amma assis

Le amma assis, ou massage assis, est un art traditionnel venant tout droit du Japon, chronologiquement précurseur du Shiatsu et remontant à 1 300 ans. « An Mo » qui a donné « Amma », signifie littéralement « calmer par le toucher ». La séance est menée sur une personne habillée qui a juste à s'asseoir sur une chaise spéciale et à se laisser masser. Le massage complet ou « kata » regroupe vingt-trois gestes précis opérés par le praticien, principalement sur les épaules, le dos, la nuque et les bras du patient. La chaise ergonomique sur laquelle le patient est assis fut dessinée en 1983 par un certain David Palmer. Il n'y a aucune contre-indication au amma assis, qui s'adresse à tous les publics. Il opère différentes améliorations physiques, grâce à l'appui exercé sur des points précis, éliminant ainsi tensions et blocages d'énergie et amenant la personne à se relaxer.

Cette technique de massage procure une relaxation générale et permet de mieux gérer le stress, c'est pourquoi elle est largement employée dans les entreprises, mais aussi dans les aéroports pour permettre la détente avant un long voyage et éliminer les tensions. Ses bienfaits sont également une grande décontraction musculaire avec une amélioration chez les personnes souffrant du dos, des épaules et de la nuque. Le praticien préconise généralement une séance par semaine, qui dure environ quinze à trente minutes. Le coût moyen vvarie d'un praticien à l'autre, mais tourne généralement autour de 20 € la séance, certains mettant en place des remises au bout de plusieurs séances et pratiquant également des tarifs « entreprise ».

Cette technique étant de plus en plus sollicitée, beaucoup de praticiens d'autres médecines douces s'intéressent à ce massage et souhaitent se former. Les formations présentent souvent l'avantage de pouvoir se faire en continu ou, pour les personnes qui travaillent en parallèle, sur plusieurs week-ends. Cependant, nombreuses sont celles qui sont délivrées en seulement deux week-ends, sans réelle évaluation. Or, une formation de qualité devrait au moins comporter une pratique sur plusieurs mois (cent massages), suivie d'une évaluation par le formateur. Il faut savoir qu'avant de vous lancer et une fois la formation validée, il faut investir un minimum pour une chaise ergonomique : environ 400 € d'occasion.

Bon à savoir *: on a coutume d'utiliser le terme de « massage » dans le langage courant. La législation n'autorise que les kinésithérapeutes et les ostéopathes à l'utiliser. Le terme approprié dans tous les autres cas devrait donc être « modelage ». Nous employons ici le terme de « massage », dans son sens commun et non technique.*

Tarifs

La massothérapie a le vent en poupe : elle détend, relaxe, déstresse, permet de mieux dormir, ou au contraire, tonifie, rend dynamique pour le reste de la journée, selon l'option choisie. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets ! Le coût varie selon le type de massage souhaité. Seul un programme de rééducation mené par un masseur-kinésithérapeute ou un chiropracteur pourra être remboursé sur prescription médicale.

Massage	Durée d'une séance	Prix par séance	Remboursement
Massage thaïlandais	2 h à 3 h	35 à 90 €	✗
Massage ayurvédique	30 min à 1 h 30	50 à 120 € selon la durée	✗
Drainage lymphatique	1 h à 1 h 30	De 30 à 40 €	✓ si vous avez une prescription médicale et si le drainage est effectué par un masseur-kinésithérapeute conventionné
Amma assis	15 à 30 min	Environ 50 €	✗

Les zones de la charpente osseuse

Dans ces domaines, on devrait plutôt utiliser le terme de « modelage », le massage à proprement parler étant réservé exclusivement au kinésithérapeute. Cela dit, pour ne pas avoir de problèmes, il est souvent conseillé de faire réaliser les différents massages par un masseur-kinésithérapeute, même si on trouve de plus en plus de praticiens au sein de cabinets d'esthétique.

Kinésithérapie

La kinésithérapie, également appelée masso-kinésithérapie, est une technique de soin qui utilise le massage, mais aussi des manipulations précises devant être effectuées par un masseur-kinésithérapeute diplômé.

La kinésithérapie s'utilise particulièrement dans toutes les formes de rééducation.

Le coût d'une séance classique se situe entre 60 et 80 €, avec possibilité de remboursement si vous disposez d'une prescription médicale.

Le kinésithérapeute peut être consulté pour un drainage lymphatique, un renforcement musculaire avec étirements musculo-tendineux (dans le milieu du sport notamment), les différents massages les plus répandus, les soins minceur (kinésithérapie dans les centres d'amincissement spécialisés et les spas) ainsi que la kinébalnéothérapie.

Comme nous l'avons indiqué, la kinésithérapie intervient principalement dans le domaine de la rééducation, même si ce n'est pas sa principale fonction.

Elle sera ainsi prescrite dans les cas de rééducation respiratoire, orthopédique, posturale, cardio-vasculaire, post-traumatique (dont l'appareil locomoteur après un accident de la circulation), motrice et sensorielle, prénatale (pour les femmes enceintes) et périnéale (après l'accouchement).

Ostéopathie

L'ostéopathie apporte une solution dans les divers maux liés, entre autres, à la structure de la colonne vertébrale et aux articulations. Ces techniques manuelles effectuées en douceur permettent au patient de retrouver un bon équilibre général et de le maintenir.

Toutefois, une manipulation mal adaptée peut être néfaste, il est donc important de s'adresser à un spécialiste. Il existe des registres et associations qui répertorient les ostéopathes des différentes régions auxquels vous pourrez vous adresser.

L'ostéopathie vient du grec « osteo » qui signifie « structure », mais aussi « osseux ». Elle consiste en des techniques manuelles traitant des problèmes musculo-squelettiques, c'est-à-dire qu'elle prend en considération toute la structure du corps et l'ensemble des mouvements de celui-ci afin de réguler l'homéostasie. L'ostéopathie, née en 1874 grâce aux travaux du médecin américain Andrew Taylor Still, procède à une approche holistique (globale) du patient. Les praticiens suivent une formation longue afin d'acquérir les connaissances précises sur l'anatomie : squelette/os, articulations, organes, viscères, musculature. La durée d'une séance varie entre quarante-cinq minutes et une heure.

Il faut prévoir un coût de 70 à 80 € par séance, qui ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale, mais pour partie par quelques mutuelles qui englobent certaines médecines douces. Il existe plusieurs types de manipulations en fonction des besoins du patient : au niveau de la structure (système osseux), au niveau fonctionnel (concerne plutôt les tissus, les muscles, les liquides…), au niveau crânien (par mouvements très légers – position des mains sur la tête), au niveau viscéral (rate, foie, intestins…).

En outre, l'ostéopathie est utilisée dans différents domaines : traitement des troubles musculo-squelettiques, des entorses, des tendinites, des lombalgies (domaine du sport, par exemple), des problèmes liés aux articulations, des

troubles hépato-bilaires, digestifs, intestinaux, au niveau de la tête (migraines, troubles de la sphère ORL), des troubles du sommeil, du stress et de l'anxiété et de problèmes de vascularité (circulation).

L'accouchement peut aussi causer un traumatisme au bébé, l'emploi d'instruments comme les forceps pouvant influer sur les jonctions des os du crâne et occasionner des troubles fonctionnels. Vous pouvez consulter un ostéopathe si le travail a été trop long (plus de huit heures) ou trop court (moins de deux heures), si la grossesse était gémellaire, si le nourrisson est né prématurément, si le bébé s'est présenté par le siège, la face ou le front ou avec le cordon autour du cou, ou enfin si son expulsion a nécessité une forte pression sur l'abdomen ou l'utilisation d'instruments (forceps, ventouse ou spatule). Par ailleurs, vous pouvez consulter un ostéopathe en constatant certains comportements inhabituels sur votre enfant : s'il tourne la tête toujours du même côté et dort sur ce même côté, s'il pleure souvent sans raison apparente, s'il a des troubles du sommeil ou ORL à répétition, s'il est sujet aux coliques ou régurgitations ou encore s'il présente un méplat de la tête. L'ostéopathie permet également une meilleure adaptation de l'organisme face aux changements liés à la grossesse. De plus, certains traumatismes subis auparavant par le bassin peuvent perturber le bon fonctionnement de l'accouchement, comme une chute ou une fracture sur le coccyx ou des cicatrices d'épisiotomie. De même, vous pouvez consulter un ostéopathe durant votre grossesse pour des troubles mécaniques (douleurs coccygiennes, vertébrales, ligamentaires, sciatalgies), digestifs (nausées, RGO, lenteur digestive) ou une préparation à l'accouchement. La priorité des traitements se fera selon les mois de grossesse.

Attention *: l'ostéopathie ne dispense en aucun cas d'un suivi obstétrical conventionnel.*

Chiropractie

Avoir mal au dos ou souffrir de migraines peut déstabiliser tout notre organisme. En outre, ces maux en entraînent souvent d'autres : fatigue, troubles de la mémoire et de la concentration, notamment. Si plusieurs traitements n'ont pas réussi à soulager le malaise, il est possible de faire appel à la chiropractie, une médecine douce qui étudie la personne dans son ensemble et localise les différents déséquilibres de l'organisme. Le champ d'application de la chiropractie est assez large. On pourra ainsi traiter grâce à cette technique les problèmes touchant aux vertèbres et à la colonne vertébrale (cyphose, lordose, scoliose), aux cervicales (migraines, troubles articulaires et mandibulaires – ORL), l'arthrose ou encore les douleurs liées aux nerfs, comme les sciatiques.

La chiropractie ou chiropraxie vient du grec « kheir » qui veut dire « main » et « praxis » qui veut dire « faire ». Il s'agit d'une technique thérapeutique manuelle, exercée par un spécialiste appelé chiropracteur, portant sur trois domaines : les muscles, les articulations et les vertèbres.

La chiropractie est née en 1895 avec les travaux de David Palmer, puis de son fils Bartlett qui a fondé la première école de cours en Amérique du Nord pour former les chiropracteurs. Elle est moins répandue en France que l'ostéopathie, contrairement aux États-Unis.

Le soin consiste avant tout à localiser les subluxations vertébrales, qui peuvent avoir un impact organique au niveau d'une ou plusieurs articulations. À cet effet, le chiropracteur sera parfois amené à demander à son patient de lui fournir une ou plusieurs radiographies. Le nombre de séances sera précisé par le praticien dès qu'il aura mené son premier entretien et selon le cas à traiter.

La première séance dure environ une heure et se concentre sur la prise de contact et un entretien préalable sur les habitudes du patient et son hygiène de vie ; puis s'en suit un examen neurologique et orthopédique. Éventuellement, le praticien étudie les radiographies fournies par son patient. Les séances suivantes sont variables en durée, mais sont généralement plus courtes (de l'ordre de trente à quarante minutes de soin de manipulation).

Le chiropracteur opère, au fur et à mesure des séances, selon deux axes de travail : un travail de correction, puis de stabilisation. Le coût varie d'un praticien à l'autre. Il faut compter entre 55 et 80 € par séance.

Les zones réflexes

Si le réflexologue se sert de la pression des doigts le long des points réflexes pour soulager son patient de divers maux, l'acupuncteur, quant à lui, utilise des aiguilles sur des points similaires afin de faire circuler des énergies. Cela dit, l'un comme l'autre doivent avoir une connaissance précise de l'anatomie. Ces techniques thérapeutiques ont des bienfaits vérifiés sur notre santé et leur champ d'application est très étendu.

Acupuncture

Il s'agit d'une technique de soin issue de la médecine traditionnelle chinoise et vieille de 6 000 ans. L'acupuncture utilise des points appelés « tsing », lesquels sont situés sur des méridiens, au nombre de douze, qui font circuler l'énergie. Dans la médecine chinoise, la notion d'équilibre est primordiale.

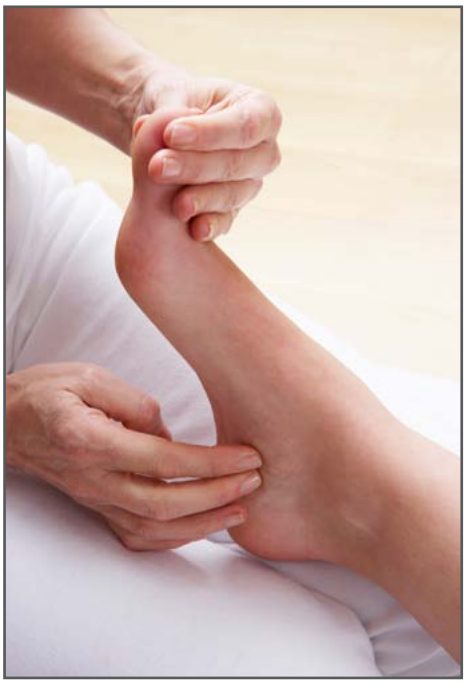
Pour que l'énergie circule bien dans l'organisme, il ne faut pas qu'il y ait de déséquilibre entre deux énergies contraires. Autrement dit, un trop-plein n'est pas bon, mais une énergie insuffisante est également néfaste pour la santé. Il faut donc faire rétablir l'équilibre.

Concrètement, une séance d'acupuncture commence par une phase d'examen, qui permet à l'acupuncteur d'évaluer le niveau d'énergie du patient. Puis, vient le placement d'aiguilles (stérilisées ou à usage unique) sur des points précis des méridiens. De cette manière, le praticien peut opérer sur des organes qui fonctionnent mal. Selon les cas, les séances durent sept à dix semaines, à raison d'une ou deux séances par semaine. Il peut y avoir une reprise après quelques mois d'arrêt si les symptômes n'ont pas totalement disparu. Le coût d'une séance se situe entre 45 et 90 €, mais peut être remboursé par l'assurance maladie si elle a lieu chez un médecin-acupuncteur.

À noter *: l'acupuncture ne se substitue pas à la médecine allopathique et ce n'est pas parce que vous faites des séances d'acupuncture qu'il faut suspendre un traitement.*

Les champs d'application de l'acupuncture sont nombreux. On peut notamment y recourir lors d'un sevrage du tabac et dans le traitement des addictions, dans le cadre des régimes amincissants, pour traiter des migraines, maux de tête, allergies, douleurs dorsales et articulaires, des troubles du sommeil, des cystites et colites néphrétiques, des problèmes ORL ou encore pour réduire le stress.

Réflexologie



Il existe, à plusieurs endroits du corps, des zones réflexes qui renvoient à des organes du corps ; lorsqu'on appuie légèrement sur ces points, il s'ensuit une amélioration de l'organe correspondant.

L'exercice de la réflexologie doit être pratiqué par un thérapeute qualifié, le réflexologue.

Quasiment tout le corps humain est concerné : les oreilles (auriculothérapie), les mains (réflexologie palmaire), les pieds (réflexologie plantaire) et le corps dans sa globalité (fasciathérapie).

Le praticien peut travailler de plusieurs manières. Si le patient souhaite traiter un problème particulier, le thérapeute insistera là où ça fait mal, mais fera néanmoins preuve de douceur. En d'autres termes, si le patient à des problèmes de foie ou de vésicule biliaire, le thérapeute ira chercher le point réflexe qui correspond au foie et à la vésicule biliaire sous le pied, dans la main, sur le pavillon de l'oreille… et procédera à un léger massage et à de petites pressions. Mais si le patient souhaite retrouver un bien-être général et une meilleure forme tout en étant plus détendu, le thérapeute procédera à un massage global et ne se focalisera sur un point que s'il s'avère problématique au toucher. Dans ce dernier cas, il peut arriver que, sous la pression d'un point, le patient ressente une douleur, indice que l'organe concerné est intoxiqué. Le massage-réflexe régulier va alors détoxiquer l'organe en question.

La réflexologie est une technique à la fois préventive et curative. On peut l'utiliser pour gérer son stress au quotidien, drainer les toxines de l'organisme, améliorer le système lymphatique et la circulation du sang, se détendre et retrouver un bon sommeil, atténuer ou faire disparaître des douleurs dorsales.

À noter *: le simple fait de se masser les pieds chaque soir en commençant par la plante des pieds, puis en séparant chaque orteil et en appuyant très légèrement sur chacun d'eux peut procurer détente et relaxation avant de s'endormir. L'idéal est alors d'utiliser une crème hydratante afin d'améliorer la sensation de confort et d'en profiter ainsi pour hydrater vos pieds.*

Fasciathérapie

La fasciathérapie est également liée aux zones réflexes réparties sur tout le corps, et qui correspondent à des organes précis. Mais, contrairement à la réflexologie ou au shiatsu qui utilisent des pressions, la fasciathérapie n'utilise, quant à elle, que des massages doux et ressemblerait plus par cet aspect à un drainage lymphatique. Elle se distingue aussi par une prise en compte de l'individu dans sa globalité. La fasciathérapie

est une méthode de soins qui s'intéresse aux « fascias », c'est-à-dire des tissus, ou encore des membranes, situés au niveau des organes, mais aussi au niveau des os, ainsi que des viscères ou des muscles. Pour schématiser le concept de la fasciathérapie, on peut dire que les fascias peuvent être chargés de toxines dans le cas d'un stress important ou d'autres perturbations (choc émotionnel, par exemple) entraînant par la suite des douleurs dans les membres ou organes où elles se situent.

Le fasciathérapeute va, par des massages doux, améliorer les forces d'auto-régulation de l'organisme afin d'évacuer ces toxines. Cette technique obtient de bons résultats pour le traitement de certains troubles comme les douleurs crâniennes (maux de tête, migraines…), les douleurs au niveau des viscères et celles situées au niveau de l'appareil locomoteur. C'est dans les années 1980 que le Professeur Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation, a mis au point cette technique. C'est désormais une discipline reconnue et validée scientifiquement, la plupart des fasciathérapeutes ayant une solide formation. Bien souvent, ils sont aussi kinésithérapeutes et ostéopathes. Il existe des écoles formant plus spécifiquement à cette technique comme l'École Supérieure de Fasciathérapie qui forme les praticiens depuis une dizaine d'années.

Une séance dure de trente minutes à plus d'une heure selon les cas. Il faut compter environ 25 à 50 € la séance, qui peut être remboursée si vous avez une prescription médicale. La fasciathérapie est utilisée pour soigner divers troubles psychologiques ou organiques. Elle aide à soulager les effets négatifs du stress sur le corps et élimine les douleurs qui sont survenues après des chocs émotionnels ou post-traumatiques. Elle intervient dans le domaine du sport et aide à soulager certaines douleurs (tendinites par exemple) ainsi que les problèmes circulatoires.

Shiatsu

Né au Japon, le shiatsu suscite un intérêt croissant. Il permet de maintenir l'équilibre énergétique du corps en plus d'apporter une détente profonde. Cette technique ancestrale est issue de l'observation de personnes ayant constaté des améliorations sur la santé de leurs proches, tandis qu'ils

opéraient sur eux un toucher au moyen de pressions sur certaines parties des méridiens. Née il y a plus de mille ans, la méthode fut transmise de génération en génération, puis fit progressivement son apparition en Occident. On peut parfois entendre le terme de « massage » à propos du shiatsu, mais cette appellation est impropre, car cette technique s'apparente davantage à un soin vigoureux et dynamique utilisant des pressions. Une formation pointue est nécessaire pour le pratiquer : l'anatomie et la technique y sont largement étudiées. Les pressions se font au moyen des pouces, mais aussi des poings, des paumes de mains, des coudes et même des genoux et des pieds. Ce « pétrissage » tend à procurer un bien-être sur trois axes : physique, psychique et mental. Le patient en retire des bénéfices multiples, entre autres, un retour au calme (meilleure gestion du stress), une meilleure concentration et amélioration de la mémoire et des facultés intellectuelles, une meilleure qualité de sommeil et une détente musculaire (décontraction du dos et des épaules).

Si vous faites une séance pour la première fois, pensez à vous habiller de façon décontractée afin de ne pas vous sentir serré à la taille ou mal à l'aise : un vêtement ample et un pantalon sont l'idéal. Le soin se pratique sur le patient habillé : ce dernier est allongé sur un matelas (type tatami) à même le sol. Le praticien se déplace autour de lui et, en général, commence par le dos et termine par le devant du corps, et ce, pendant environ une heure. Comme en réflexologie, certains points peuvent être plus sensibles au toucher lorsque la personne a une sensibilité au niveau d'un organe. Si la douleur est faible, dites-vous que le shiatsu élimine des toxines à un niveau particulier, et ce point devrait être moins sensible au bout de plusieurs séances. Si la douleur est vraiment trop forte, faites-le savoir à votre praticien, qui adaptera son toucher en fonction de vos besoins.

Le coût d'une séance varie d'un praticien à l'autre, mais oscille le plus souvent autour de 50 €. Pour obtenir des résultats, il faut, comme dans toute discipline, une certaine régularité. Le praticien, selon vos besoins, vous indiquera le nombre de séances à faire et leur fréquence.

Qui consulter ?

Que l'on souffre d'un problème au niveau du système digestif, des vertèbres ou encore de troubles du sommeil, il existe des spécialistes adaptés à chacun de nos besoins. Le choix n'est pas toujours chose facile, acupuncteur, kinésithérapeute, ostéopathe ou chiropraticien, tout est possible. Cependant, certains cas nécessitent l'intervention d'un spécialiste pour éviter toute nuisance au bon fonctionnement de l'organisme.

Nous indiquons ci-après une liste (non exhaustive) de troubles de santé et la thérapie qui convient ainsi que le spécialiste à consulter.

Il est, en effet, important de ne pas laisser s'installer trop longtemps un déséquilibre et de consulter rapidement, ceci afin de retrouver son état de santé et un bien-être auquel tout un chacun aspire.

Thérapie	Domaines d'expertise	Spécialiste
Acupuncture	• Addictions • Problème de poids • Maux de tête/migraines • Allergies, asthme • Troubles du transit, nausées • Problèmes ORL • Trouble du sommeil, stress, anxiété, état dépressif • Douleurs articulaires et dorsales • Cystites, colites néphrétiques	Acupuncteur
Réflexologie	• Problème des fonctions d'élimination (toxines) • Troubles de la circulation veineuse ou lymphatique • Stress, nervosité, anxiété • Douleurs du dos • Problèmes digestifs et hépatiques	Réflexologue

Thérapie	Domaines d'expertise	Spécialiste
Chiropractie (ou chiropraxie)	• Problèmes touchant les vertèbres et la colonne vertébrale • Problèmes liés aux cervicales tels que maux de tête, migraines… • Troubles articulaires et mandibulaires de la sphère ORL • Arthrose • Nerfs	Chiropracticien
Ostéopathie	• Troubles musculo-squelettiques • Problèmes liés aux articulations, entorses, tendinites, lombalgies • Troubles hépato-bilaires, digestifs, intestinaux • Trouble au niveau du crâne et de la tête en général • Troubles du sommeil, anxiété, stress • Troubles de la circulation et vascularité	Ostéopathe
Kinésithérapie	• Problème au niveau de la circulation sanguine et lymphatique • Problème au niveau dorsal ou postural • Problème au niveau cardio-vasculaire • Accident de la route avec problème post-traumatique • Problème avant/après l'accouchement • Recherche d'un bien-être global et gestion du stress	Masseur-kinésithérapeute

Bon à savoir *: certains praticiens adaptent leurs tarifs et pratiquent des remises selon le nombre de séances.*

Pour aller plus loin

Astuces

Postures et mouvements, pour un massage optimisé !

par Yukigi

Tout d'abord, avant tout type de massage, il est nécessaire de prendre quelques précautions. Ainsi, le massage ne doit pas être réalisé après un repas copieux. Ensuite, il est préférable de reporter sa séance si l'on se sent fatigué afin d'éviter tout éventuel désagrément. Enfin, les cicatrices et les varices ne doivent pas être massées.

Par ailleurs, lors d'un massage anti-cellulite, une bonne température et une peau hydratée contribuent à une meilleure pénétration. Il est donc conseillé de prendre une douche chaude, avant le massage, pour en favoriser l'effet bénéfique. De plus, une exfoliation de la peau avant l'utilisation de sa crème anti-cellulite renforce la pénétration de celle-ci pour un résultat plus efficace. Il est aussi recommandé de boire beaucoup d'eau après une séance de massage. Et, avant de reprendre vos activités, vous pouvez vous reposer un peu en buvant une tisane bien chaude. De même, les compresses d'eau froide aident à soulager la congestion, tandis que les compresses d'eau chaude permettent de ramollir les tissus. Dans le cas d'un massage cancer, l'alternance de compresses chaudes (environ 3 min) et froides (environ 1 min) favorise la circulation sanguine.

Certes, il est important de connaître les techniques de massage, mais encore faut-il les appliquer correctement. En effet, le masseur doit adopter une posture adaptée non seulement pour assurer un massage optimal, mais aussi pour se préserver soi-même. Tout d'abord, il doit toujours garder son dos bien droit afin de se servir du poids de son corps pour apporter plus de profondeur et de rythme à ses mouvements.

Ensuite, pour un massage réalisé au sol, il faut s'agenouiller en gardant les genoux légèrement écartés. Il est important également de changer de position autant de fois que nécessaire, sans jamais rester trop longtemps au même endroit. Cela permettra en outre de suivre la direction des mouvements de massage. Enfin, si le masseur utilise une table de massage, il doit alors se tenir debout, jambes écartées et genoux pliés. Le corps tout entier doit ensuite suivre le rythme des gestes du massage.

Le massage aux pierres chaudes

par Nuad Thaï Sabaï Paris

Proche du massage aux plantes (Nuad Plakob), le massage aux pierres chaudes (chauffées au bain-marie entre 50 et 60 °C) est utilisé en Inde et en Asie depuis des millénaires pour des soins thérapeutiques (thermothérapie ou encore en médecine traditionnelle chinoise). C'est une solution naturelle et simple pour soulager la douleur.

Les pierres employées sont principalement des galets en basalte noir polis naturellement en rivière, donc des pierres lisses et adaptées pour un travail de massage profond.

En parallèle, il est conseillé de se servir d'huiles végétales rares (argan, jojoba, macadamia, pépin de raisin et sésame) pour un effet optimal.

L'effet ressenti est une chaleur profonde ; les tensions musculaires et nœuds sont alors dissous par un afflux sanguin dans la région chauffée.

Bien sûr, cela nécessite une technique de massage particulière pendant la séance, puisque les pierres chaudes (Hot stone) sont utilisées uniquement en début de massage pour un plus grand confort et un meilleur bien-être.

Questions / réponses de pro

Séance de fasciathérapie

Est-ce que la Sécurité sociale ou la mutuelle peut rembourser une séance de fasciathérapie, si mon praticien n'est ni kinésithérapeute ni ostéopathe ?

Question de Jen47

- *Réponse de Zigler*

  Si le praticien n'est pas reconnu par l'Ordre des médecins, non ; d'ailleurs, les ostéos ne le sont pas non plus.

- *Réponse d'Institut Lingdao*

  De plus en plus de mutuelles remboursent des soins pratiqués par des thérapeutes alternatifs. Leurs remboursements sont très différents d'une mutuelle à une autre. Je vous conseille d'envoyer votre facture à votre mutuelle et de voir après.

Dans ma pratique d'énergétique traditionnelle chinoise, les patients ont des fois de bonnes surprises, même si au départ, la mutuelle n'affichait pas ce genre de prise en charge.

Réflexologie plantaire

Je suis plutôt chatouilleuse au niveau des pieds. On m'a parlé de la réflexologie plantaire, mais ce problème me freine. Comment se passe la séance ?

Question d'Arétha

- *Réponse de Kanna*

  Le réflexologue agit par pression des pouces ou massages/pressions. En général, comme il s'agit d'un toucher plutôt énergique, il n'y a pas de risque que cela provoque une crise d'hilarité.

  Pour vous rassurer, rien de plus simple. Parlez-en à votre réflexologue dès la première séance : il sera ainsi plus vigilant.

- *Réponse de Mille et un sens*

  J'ai pu rencontrer des receveurs très chatouilleux des pieds lors de mes déplacements à domicile et j'ai constaté qu'avec une prise de contact plus longue qu'avec les autres, je pouvais procéder aux pressions glissées sans problèmes !

- *Réponse d'Atelier des pieds verts*

  Une réflexologie plantaire n'est en aucun cas un souci pour les gens chatouilleux, car c'est un massage à pleines mains, des pressions que l'on effectue sur les points stratégiques de la réflexologie plantaire en aucun cas des chatouilles. Ce ne sont pas des effleurages, mais un vrai massage appuyé pouvant même être un peu douloureux selon les points réflexes en difficulté.

  Certains thérapeutes ont une main « plus lourde » que d'autres, mais rassurez-vous, il n'y a aucun problème. Selon les praticiens, une séance varie de 45 à 60 min.

Masseur bien-être

Masseur bien-être, je pense que du moment que nous sommes certifiés par une école FFMBE, nous pouvons dires que nous sommes des professionnels. Qu'en pensez-vous ?

Question de Wellness

- *Réponse de FFPMM Fédération Massages*

  La Fédération du Massage FFPMM considère les praticiens en massage de bien-être comme professionnels, dès lors qu'ils ont une activité déclarée ainsi qu'une assurance.

  En ce qui concerne la qualité des massages, il est très difficile d'en juger : certaines personnes aiment les massages légers, d'autres des massages profonds. Les attentes sont variées, ainsi que les qualités des praticiens.

  J'ai pu voir d'excellents masseurs n'ayant eu une formation que d'une semaine et d'autres qui, malgré 200 h de formation, n'auront pas acquis un juste toucher, une juste présence.

- *Réponse de Shiatsu, vers mon bien-être*

  Le professionnalisme dépend de la qualité des services qu'on propose. Un professionnel du bien-être est quelqu'un qui sait apporter du bien-être au moins à la quasi-totalité de ses clients.

  C'est sa profession, dans le sens d'une mission et non juste une source de revenus ou un hobby.

Danger des séances d'acupuncture

Je souhaiterais faire des séances d'acupuncture, mais j'ai quelques craintes concernant l'usage des aiguilles. Existe-t-il un risque ?

Question d'Audrey12

- *Réponse de Kanna*

  Il n'y a vraiment aucun risque lors d'une séance d'acupuncture. La plupart des acupuncteurs utilisent des aiguilles à usage unique qu'ils jettent après chaque utilisation.

  Pour certains thérapeutes, les aiguilles peuvent être stérilisées en vue d'être réutilisées. Quoi qu'il en soit, il n'y a vraiment aucun risque.

Lutter contre une fatigue persistante

Je suis dans un état de fatigue intense et perpétuel. Quels conseils pouvez-vous me donner concernant mon hygiène de vie pour me sentir mieux ?

Question de Stéphanie45

- *Réponse de Kanna*

  La fatigue n'est pas seulement liée à un manque de sommeil. Il peut arriver que l'on se sente fatigué après une nuit de dix heures. Dormir trop ou trop peu ne sont pas conseillés. En revanche, si nos nuits sont trop courtes, il est utile de s'octroyer dix à vingt minutes de sieste.

  Il faut aussi se planifier une activité physique régulière et une marche quotidienne de trente minutes. Ceci permet de chasser le stress et d'activer la circulation sanguine, ce qui est conseillé pour tous nos organes, y compris pour notre cerveau et notre mémoire, puisque l'exercice permet d'oxygéner le cerveau.

  Il faut veiller également à adopter une alimentation saine, laquelle doit être variée et équilibrée et contenir suffisamment de nutriments et de vitamines pour nous maintenir en bonne santé.

  Enfin, n'oublions pas que la fatigue physique n'est pas seulement liée à l'hygiène de vie, elle peut naître d'une fatigue nerveuse qu'il faut soigner rapidement. La fatigue nerveuse et la neurasthénie sont liées à des problèmes émotionnels : anxiété, stress, démotivation, problèmes relationnels… Autant dire que nous ne pouvons soigner le corps sans soigner l'esprit.

Index des questions et des astuces

I. Vaincre son mal-être 11
Du sport pour se détendre et mieux dormir 33
Les ingrédients pour une journée parfaite 34
Confiance en soi et complexes 34
Problème érectile 35
Canaliser sa colère 36
Angoisse d'abandon 38

II. Créer un environnement sain : alimentation et espace vital 39
Le Feng Shui dans la salle de bain 67
Traitement de l'ostéoporose 68
Le jeûne 68
Légumes à associer à une diète liquide 68
Quantité de potassium dans l'organisme 69
Quelle alimentation pour diminuer le diabète ? 69
Compléments alimentaires 71
Produit biologique 71
En bonne santé sans manger de viande 72

III. Pratiquer des activités physiques 73
Un bain de soleil sans danger 93
La déprime automnale 93
Méthode pour bien vivre 94
Techniques de bien-être gratuites 95
Apprendre à se relaxer 96
Des plantes pour dormir 96
Les techniques les mieux adaptées 97

IV. Se faire masser 98
Postures et mouvements, pour un massage optimisé ! 115
Le massage aux pierres chaudes 116
Séance de fasciathérapie 116
Réflexologie plantaire 117
Masseur bien-être 118
Danger des séances d'acupuncture 118
Lutter contre une fatigue persistante 119

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Atelier des pieds verts – Membre pro

Réflexologie plantaire, palmaire et faciale : modelage bien-être et modelage réflexe.

Départements d'intervention : 73
Adresse : 71 boulevard Pierpont Morgan, 73 100 Aix-les-Bains

Cabinet de psychothérapie – Membre pro

Thérapies psycho-corporelles : plusieurs techniques utilisées telles que le rêve éveillé, la Gestalt, la respiration consciente, la relaxation autogène.

Départements d'intervention : 82
Adresse : 1419 route de la Française, 82 100 Castelsarrasin
Téléphone mobile : 06 07 19 65 96

Coaching-Harmonique – Membre pro

Coaching personnel et professionnel : gestion du stress, relations avec ses proches, gestion des émotions, confiance en soi, réorientation de vie, apprentissage de l'EFT.

Départements d'intervention : 03 | 15 | 43 | 63
Adresse : 37 place de la République, 63 500 Issoire
Téléphone fixe : 09 51 13 54 47

FFPMM Fédération Massages – Membre pro

Fédération Française des Praticiens en Massage et Modelage : regroupement de praticiens, écoles de massages, instituts, spas et adeptes. Propose un annuaire des praticiens et des écoles ainsi que différentes offres (services, locaux, matériel, etc.).

Départements d'intervention : France
Adresse : 98 avenue Raimu, Bât. A2, Le Baguier, 83 230 Le Pradet
Téléphone fixe : 04 94 66 13 94

Geneviève Schmit – Membre pro

Cabinet de thérapies brèves, d'hypnose ericksonienne et d'EMDR : aide et soutien aux victimes de violence psychologique.

Départements d'intervention : 75 | 77
Adresse : 7 rue Théodore de Banville, 75 017 Paris
Téléphone mobile : 06 43 43 15 79

Hypnose Mieux Être (Hypno69) – Membre pro

Aide au changement par l'hypnose ericksonienne, pour aider les individus à gérer leur stress et se débarrasser de leurs symptômes.

Départements d'intervention : 69
Adresse : 33 boulevard Vivier Merle, 69 003 Lyon
Téléphone fixe : 04 37 56 91 81

Institut Lingdao – Membre pro

École de formation aux massages bien-être, naturopathie et médecine chinoise. Formations certifiantes pouvant entrer dans le cadre de la formation continue (RME - ASCA suisse), cours réalisés en groupes de huit personnes maximum.

Départements d'intervention : 83
Adresse : 74 avenue Raimu-rés-les-Roches-Bleues A2, 83 220 Le Pradet
Téléphone fixe : 04 94 66 13 94

Massage Factory – Membre pro

Spécialiste en équipements, produits et accessoires pour les massages auprès des spas, instituts de beauté, écoles de massage ou masseurs indépendants : tables, chaises, conseil, etc.

Départements d'intervention : France + Export
Téléphone mobile : 06 29 30 13 07

Massages Relaxants Bordeaux – Membre pro

Relaxologue, praticienne en bien-être et centre de formation en massages : particuliers, spa, hôtels, instituts de beauté, etc.

Départements d'intervention : 33
Adresse : 110 rue Pasteur, 33 200 Bordeaux
Téléphone mobile : 06 75 19 07 52

Mille et 1 sens – Membre pro

Service de massages à domicile : anti-cellulite, bien-être, etc.

Départements d'intervention : 75 | 77 | 92 | 94
Téléphone mobile : 06 36 59 63 56

Mincepourtoujours – Membre pro, expert

Écrivain et coach en hygiène de vie.

Départements d'intervention : France + Export
Adresse : Le Tertre de Chanveaux, 49 420 Saint-Michel-et-Chanveaux
Téléphone fixe : 02 41 92 79 09
Téléphone mobile : 06 83 07 43 15

Nuad Thaï Sabaï Paris – Membre pro

Salon de soins et de massages thaïlandais : reconnexion de toutes les fibres de l'Être, apaisement des tensions du corps et de l'esprit.

Départements d'intervention : 75 | 77 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95
Adresse : 3 quai de la Tournelle, 75 005 Paris
Téléphone fixe : 01 43 26 25 90 – Téléphone portable : 06 88 38 81 05

Shiatsu : vers mon bien-être – Membre pro

Soins énergétiques et de détente : problèmes digestifs, sommeil, fatigue, nervosité, etc.

Départements d'intervention : 81
Adresse : Espace Santé & Soins Atlantis, 1 rue Malraux, 81 000 Albi
Téléphone mobile : 06 17 37 57 12

Sophro78 – Membre pro

Professionnel du bien-être et du développement de la personne, sophrologue, relaxologue et coach.

Départements d'intervention : 78
Téléphone mobile : 06 33 98 06 50

Van Den Berg Grégory – Membre pro

Psychologue clinicien, psychothérapie & TCC : approche intégrative, qui puise dans différents courants de la psychologie cognitive et comportementale, humaniste, et systémique.

Départements d'intervention : 33
Adresse : 175 rue Pasteur, 33 200 Bordeaux
Téléphone mobile : 06 41 67 38 72

FIN