



## MON BIEN-ÊTRE

MORAL, DYNAMISME, CHALEUR...

# 16 PETITS PLAISIRS qui boostent notre hiver !

Quand le froid et la grisaille sont au rendez-vous, l'organisme est en quête de petits coups de pouce pour faire le plein d'énergie, de chaleur et pour voir la vie en rose... Alors on n'hésite pas à se faire plaisir !

par Nadège Cartier et Christelle Mosca

L'hiver met nos organismes à l'épreuve. Froid, manque de luminosité, bureaux mal ventilés, virus qui pullulent, nuit qui tombe vite et qui freine les activités en extérieur... Autant d'éléments provoquant fatigue, coups de froid, mauvaise humeur, ce qui peut vite miner le moral. Comment sortir de cette spirale ? En multipliant les occasions de se faire du bien avec ces conseils et astuces à appliquer illico ! ❄️



### 1 MORAL D'ACIER : 3 RÉOLUTIONS CANON

#### • J'ARRÊTE DE RÂLER.

Un vrai challenge lorsque l'on ronchonne à longueur de journée, parfois sans en avoir pleinement conscience. Pour inverser la tendance, on enfile un bracelet-challenge, que l'on change de poignet à chaque fois que l'on râle, histoire de

s'en rendre compte tout en remettant les compteurs à zéro. Au fil des jours, les plaintes se calment, on relativise plus, on regarde les autres et on s'observe avec plus de bienveillance.

#### • JE PRENDS MA VIE EN MAIN.

En dressant une « to-do list » de ce qui ne va pas et en se

fixant 3 jours, 2 semaines, 1 mois, 6 mois pour changer.

#### • JE CRÉE DU LIEN AVEC LES AUTRES.

Juste pour le plaisir de parler, d'échanger, de rire, de verbaliser ce qui va bien au lieu de laisser les inévitables tracas du quotidien prendre le dessus.



## 2 La bonne plante 2 en 1

**Connaissez-vous le tulsi ?** Cette plante adaptogène, considérée en Inde comme « la reine des plantes », stimule l'immunité en cas de coup de froid et soutient également le moral en atténuant sautes d'humeur, stress et coups de blues. Idéale en cure d'un mois minimum à raison d'1 à 2 gélules dosées à 350 mg par jour.



## 3 Le sport, plus fort que les antidépresseurs!

C'est une compilation de plusieurs études sur le sujet qui montre que « le sport, modéré à vigoureux, réalisé sous le contrôle d'un professionnel, représente un traitement efficace contre la dépression ». Quel sport et à quel rythme, direz-vous ? Eh bien il semble que ce soit surtout la fréquence qui apporte les meilleurs résultats : ainsi, courir 5 fois par semaine, c'est mieux que 3 fois pour chasser un coup de blues.

Source : Cerveau & Psycho, mars 2017.

## 4 Ma potion «smile» du réveil

On aime cette recette de jus énergisant de la naturopathe Anne-Laure Jaffrelo pour lutter contre la fatigue hivernale :

épluchez une betterave, 1 carotte, 1 pomme (bio de préférence), passez-les à la centrifugeuse et dégustez.



## 6 Vite, un grog qui réchauffe!

À boire après le sport, une balade au grand air ou dès les premiers signes de refroidissement pour rebooster l'organisme : portez à ébullition le jus d'un citron non traité dans une tasse et demie d'eau, ajoutez 3 à 5 clous de girofle, une pincée de thym et de cannelle en poudre. Sucrez avec 1 c. à café de miel et buvez bien chaud.



# 5

## À LIRE: 4 «healthy & happiness books»



**COACHING MAXI VITALITÉ.** Toutes les clés pour comprendre ce qui renforce notre organisme, le tout complété par un programme facile à suivre sur 2 semaines pour booster sa santé en mangeant mieux, en bougeant plus, en dormant comme un loir... et en gardant le smile !

« *Je booste mon immunité (avant l'hiver)* », d'Isabelle Delaleu, collection « Les Cahiers Dr Good », éd. Solar, 6,90 €.



**ASSIETTE REVITALISANTE.** Tout, tout, tout vous saurez tout sur les aliments amis de notre bonne santé, et notamment ceux qu'il faut inviter en priorité à notre table pour garder la forme en hiver.

« *L'alimentation "spécial immunité"* », de Véronique Liesse, éd. Leduc.s, 18 €.



**ÉLOGE DE LA LENTEUR.** Une méthode pour apprendre à focaliser son attention sur le présent afin de se recentrer sur soi.

« *Vivez flow vivez heureux !* », de Sonia Zannad, éd. Leduc.s, 17 €.



**CHASSER LE SPLEEN.** Un guide pour avancer pas à pas sur le chemin de la joie de vivre avec des conseils solides et des exercices thérapeutiques comme la méditation, l'art-thérapie...

« *Mon programme anti-dépression* », de Christophe André, éd. L'Iconoclaste, 19 €.

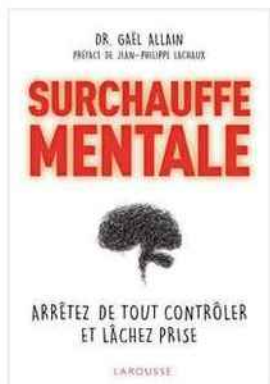


## 7 L'ART-THÉRAPIE pour penser positif!

Cette méthode douce très en vogue au Canada se développe en France avec des séances en groupe ou individuelles auprès de praticiens formés. Son principe ? Utiliser la créativité pour exprimer ses idées sombres et réduire l'anxiété, le stress lorsqu'ils sont à l'origine du mal-être. Pour trouver un art-thérapeute agréé dans votre région, le plus simple est de consulter le site de la Fédération française des arts-thérapeutes : vous trouverez un annuaire des praticiens par département dans la rubrique « art-thérapie » avec l'indication de leurs spécialités : clown, arts plastiques, collage, modelage, peinture... Plus d'infos : [Ffat-federation.org](http://Ffat-federation.org)

## 8 Question à...

**DR GAËL ALLAIN,**  
Docteur en psychologie cognitive spécialisé dans la mesure et la gestion de la charge mentale et auteur de « Surchauffe mentale », éd. Larousse. Quel exercice peut-on faire pour relaxer ses neurones ? Se simplifier la vie en arrêtant de se fixer des objectifs démesurés. Pour cela, on revoit ses ambitions à la baisse dans les périodes de surchauffe : le soir ou le matin, on prend 10 minutes pour planifier les activités de la journée (boulot, famille, sport, courses...) en les notant sur une feuille. Une fois que l'on n'a rien oublié, on barre 20 à 30 % de ce que l'on avait prévu en insistant sur ce qui est réellement urgent. Et hop, on reprend le contrôle et, dans la tête, ça va déjà mieux...



## 9 ON A TESTÉ!

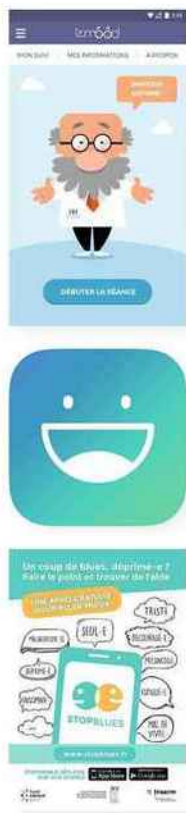
### FACILITATEUR DE SOMMEIL

Grâce à ce petit appareil, toutes les conditions sont réunies pour ne plus compter les moutons. Il utilise la lumière rouge douce qui, au contraire de la lumière bleue de nos écrans, ne bloque pas la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). Et diffuse un programme de cohérence cardiaque qui permet, en quelques respirations, de s'endormir - sans cogiter - en moins de 15 minutes. **Dreamer, 50 €, Terrailon. Terrailon.com**

## L'ÉNERGIE est dans la ruche

Véritable concentré de vitalité, la gelée royale, riche en vitamines B, A, C, D et E, est connue pour ses vertus redynamisantes. Elle améliore les performances physiques et intellectuelles, renforce nos défenses, accroît notre résistance à la fatigue, au froid et au stress. La bonne dose ? Un demi-gramme à un gramme le matin à jeun en cure d'un à deux mois. **On aime : Gelée royale, 11,50 € (les 15 sticks), Naturactive, en pharmacie ; Arkofluides gelée royale bio, 14,70 € (les 20 ampoules), Arkopharma, en pharmacie ; Gelée royale bio, 14,90 € (le pot de 10 g), Famille Mary, sur [Famillemary.fr](http://Famillemary.fr)**

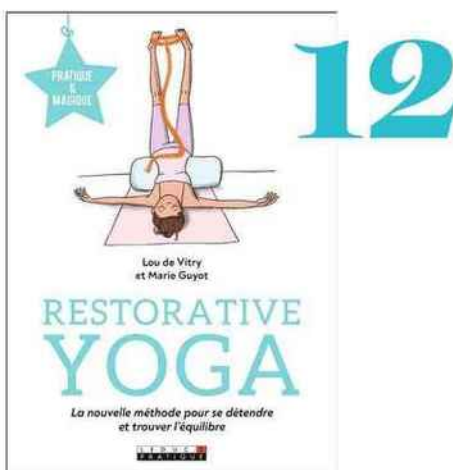




# 11

## 3 APPLIS pour gérer ses émotions

- **DR MOOD.** Pour tester ses états d'âme en répondant à des questions conçues par des professeurs-chercheurs en psychologie et faire un bilan de son moral pour mieux gérer ses émotions.
- **SMYLIFE.** Inspirée par le Dr Philippe Rodet, médecin spécialiste du management bienveillant, cette appli rassemble des exercices à faire pour se recentrer sur le positif et voir le verre plein plutôt que vide.
- **STOPBLUES.** Un outil sérieux mis au point par des chercheurs de l'Inserm pour détecter les véritables symptômes d'une dépression. À télécharger sur l'App Store et Google Play.



# 12

## Plus zen avec le yoga RESTAURATIF

Ce type de yoga est la promesse d'un voyage régénérant pour le corps et antistress pour l'esprit. Les postures, faciles à réaliser, permettent une relaxation intense et une méditation tranquille : l'occasion de déconnecter et de se recentrer sur soi quand le moral flanche. Pour apprendre chez soi, voilà un guide illustré et accessible : « *Restorative yoga* », de Lou de Vitry et Marie Guyot, éd. Leduc.s, 17 €.



13

### ON SE POSE...

**Vitalisant.** Du grand thé vert sencha boosté par du gingembre, de la cannelle, de la cardamome, pour une boisson revigorante en cas de fatigue physique et mentale. **Tonicchai Boost, 10,95 € (18 sachets), Thés de la Pagode, en magasin bio et sur Thesdelapagode.com**

**Protecteur.** À boire en cas de grosse fatigue et/ou période d'épidémie, ce thé stimulant est riche en sels minéraux,

oligoéléments et sans théine ! **Lapacho, 6,50 € (sachet de 100 g), Les Jardins de Gaïa, en magasin bio et sur Jardinsdegaia.com**

**Réconfortant.** Un thé russe parfumé, agrémenté d'orange et de bergamote, à déguster en mode cocooning avec vos biscuits préférés ! **Thé noir bio Petrouchka, 3,39 € (20 sachets), Clipper, en GMS et sur Clipper-teas.fr**



16

### S'offrir une remise en forme en THALASSO

Pour booster son énergie et se revitaliser rapidement, rien de tel qu'un bon bol d'air marin rempli d'embruns et ions négatifs. Si, à cette oxygénation naturelle vous ajoutez une petite cure de thalasso, vous repartez requinquée pour plusieurs semaines. C'est d'ailleurs scientifiquement prouvé !

#### La magie de l'eau de mer.

En 2017, les Thermes marins de Saint-Malo ont mené une étude avec l'IRBA (Institut de recherche biomédicale des Armées) et l'Université Paris Descartes qui a permis de prouver les bienfaits des soins de thalassothérapie et de l'immersion dans l'eau de mer chaude sur l'état de santé et le bien-être en général : dès 3 jours de cure, les personnes testées ont affirmé ressentir une diminution de 70 % de leur état de fatigue, 31 % du niveau de stress et d'anxiété et 97 % de leurs troubles d'humeur. Par contre, ont été constatés : une augmentation de 27 % de leur temps de sommeil (dont 51 minutes de récupération en plus dès la première nuit), 88 % de sentiment de détente, 31 % de bien-être et même, cerise sur le gâteau, 106 % de gain de souplesse.

#### On s'immerge régulièrement.

Ce bien-être ressenti suite à une cure de thalasso perdure dans le temps si l'on veille à conserver une bonne hygiène de vie. Alors on n'hésite pas, on s'offre plusieurs fois dans l'année (trois, dans l'idéal) des minicures comme « **L'Escapade méditation marine** » de 2 nuits en demi-pension au Grand Hôtel des Thermes 5 étoiles, avec 3 soins de thalasso et 2 séances de méditation (à partir de 860 €) ou bien « **L'Escapade bien-être absolu** » de 3 nuits avec 3 soins de thalasso et 3 soins de spa, en demi-pension (à partir de 725 €). Infos sur [Thalasso-saintmalo.com](http://Thalasso-saintmalo.com)

### 3 MANTRAS pour retrouver joie et confiance

À apprendre et à se répéter le matin pour démarrer la journée du bon pied et le soir au coucher pour mettre son cerveau en mode positif :

« **La joie est dans tout ce qui nous entoure, il suffit de savoir l'extraire.** » (Confucius)

« **Le bonheur n'est pas quelque chose d'acquis. Il vient par nos propres actions.** » (Dalai-Lama)

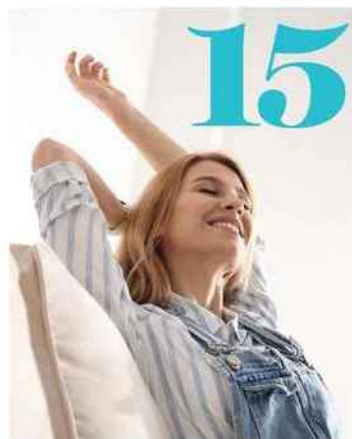
« **La confiance est le plus court chemin vers le bonheur.** » (Aline de Pétigny)



14

### Faire le chat!

C'est le petit conseil « bonne humeur et chaleur » de Raphaëlle Giordano, auteure du best-seller « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une » : pour avancer sur le chemin de la sérénité en prenant soin de vous, accordez-vous un moment rien qu'à vous, bien ancrée dans le présent. Sur votre fauteuil ou votre canapé, étirez-vous, bâillez, laissez vos idées flotter comme une méditation légère. Faites le chat, tout simplement, en vous contentant « d'être » sans céder à la pression du « faire ».



15