

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

SAVOIR MÉDITER

- ▶ 7 techniques pour pratiquer au quotidien
- ▶ S'apaiser avec ses cinq sens
- ▶ Ses bienfaits pour la santé

SOMMEIL

- ▶ Un mois pour mieux dormir
- ▶ Les effets bénéfiques de la sieste



TEST

Évaluez votre niveau de stress

ÉMOTIONS

- ▶ Prévenir le burn-out
- ▶ Le kit de survie

TRAVAIL

6 exercices pour se détendre



CAHIER SAGESSE

52 phrases pour vous accompagner semaine après semaine

OBJECTIF ZÉRO STRESS

M 07308 - 31H - F: 5,90 € - RD





CAS PAR CAS

S'ENDORMIR AVEC LES FLEURS DE BACH

Des soucis qui trottent dans la tête, une excitation qui provoque des palpitations... Et le sommeil est parasité par l'état émotionnel. Martine Menanteau, florathérapeute¹, vous conseille les Fleurs de Bach qui vous aident à les apaiser.

« Je n'arrête pas de ruminer. »

Vous ressassez une discussion qui s'est mal passée, vous tournez en rond car vous devez intervenir lors d'une réunion importante ou prendre l'avion... Marronnier blanc (*white chestnut*) évite les idées fixes et le bavardage mental.

« Je me fais du souci pour les autres. »

Votre fille passe un examen, votre fils n'est pas rentré, votre moitié doit se rendre à son entretien d'embauche... Marronnier rouge (*red chestnut*) rassure et redonne confiance en soi.

« Je suis énervé. »

Au coucher, vous êtes surexcité, vous vous projetez dans la journée du lendemain sans réussir à vous relâcher : vous êtes agité car vous organisez un événement important. Impatiens calme ceux qui veulent tout tout de suite, l'irritabilité et le surmenage.

En fonction de votre personnalité, d'autres fleurs peuvent réguler vos états émotionnels. Martine Menanteau propose Millepertuis pour faciliter l'endormissement et éviter les rêves agités, Citronnier pour les pensées en boucle, Camomille pour apaiser l'agitation... Fleurs de Bach, Elixir&Co, Ladrôme, Deva.

1. florarmonie.free.fr.

3 REMÈDES EFFICACES CONTRE L'INSOMNIE¹ à prendre seuls ou à combiner

Les huiles essentielles bio

Dans un flacon de 100 ml, 50 ml d'huile végétale (macadamia ou sésame) + 50 g d'huile essentielle de lavande fine (décontractant musculaire et relaxante) + 50 g d'HE de petit grain bigarade (puissant anxiolytique) + 50 g d'HE de mandarine (calmante) + 50 g d'HE d'ylang-ylang (sédatif et antidépresseur) + 50 g d'HE de marjolaine à coquille (antichagrin, antidépresseur). Bien mélanger. Au moment de sa toilette le soir, prendre dans la main suffisamment d'huile et se l'appliquer sur tout le corps (à l'exception du pubis et sans oublier la plante des pieds) comme un lait hydratant. Puressentiel, Ladrôme, Naturactive, Aroma Zone.

La gemmothérapie

Ou macération de bourgeons, vendue en pharmacie. Diluer 50 gouttes de figuier et 50 gouttes de tilleul dans un demi-verre d'eau. À boire avant le repas. Vitaflor, Herbalgem.

Les EPS (extraits fluides de plantes standardisés)

C'est la galénique la plus efficace, car elle est issue de plantes fraîches broyées à froid et préservée dans une solution glycinée sans sucre et sans alcool dans les 24 heures qui suivent. Le procédé permet de préserver une concentration exceptionnelle et constante de principes actifs : EPS de valériane (sédatif) et EPS d'eschscholtzia (anxiolytique), une cuillère à café de chaque dans un demi-verre d'eau. À boire avant de se coucher. PhytoPrevent.

1. Proposition de Maryline Hourlier, formatrice en phytothérapie et aromathérapie, auteure de Rester jeune longtemps grâce à des méthodes naturelles (R. Jauze, 2011), plantes-bienetre.com.