



NATIONAL
GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE
AVRIL-MAI 2018

■ SANTÉ
■ ÉCOLOGIE
■ BEAUTÉ
■ BIEN-ÊTRE

77

REMÈDES NATURELS

POUR VIVRE MIEUX

BEL : 7,30 € - CH : 11 CHF - CAN : 12,99 CAD - LUX : 7,30 € - DOM Avion : 9 € ; Bateau : 7,30 € - Zone CFP Bateau : 1 000 XPF.

PRISMA MEDIA

M 06672 - 29H - F : 6,90 € - RD





GOÛTEZ
L'EXCELLENCE

EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM



ÉDITO



Des études ont montré qu'apaiser le mental grâce à la méditation et au yoga diminuait le stress, améliorait la mémoire et aidait l'organisme à lutter contre la maladie.

Des traditions thérapeutiques intemporelles

B rûlures, écorchures, rhumes... il y a moins d'un siècle, les petits maux sans gravité étaient soignés à l'aide de remèdes faits maison, dont seuls nos grands-parents avaient le secret. Ainsi, une fine couche de miel sur une blessure bien nettoyée protégeait la plaie contre les infections et favorisait sa cicatrisation. Mais avec le temps, la médecine moderne a remplacé bon nombre de ces prescriptions naturelles.

Aujourd'hui, étant donné la hausse du coût des soins, les incertitudes quant à la sécurité des médicaments et le nombre croissant de personnes désireuses de mener une vie plus saine, ce hors-série sur les remèdes traditionnels semblait... tout naturel. Fidèles à notre mission – veiller à la santé de la planète –, nous nous sommes inspirés des cultures du monde entier pour recenser les meilleures idées, tout en les confrontant aux connaissances scientifiques actuelles.

Les résultats obtenus donnent de ces « remèdes maison » une définition plus large que celle qu'on pouvait en attendre. Ainsi, dans les pages qui suivent, vous trouverez une foule de suggestions pour prendre soin de vous et de votre intérieur, soigner votre apparence, rester longtemps en bonne santé et vous détendre. Parmi ces solutions naturelles, les préparations à base de plantes – disponibles sous de multiples formes (infusion, pommades, huiles essentielles, gélules...) – sont les plus connues. Mais il en existe beaucoup d'autres qui pourront contribuer à votre bien-être – des produits écologiques pour le bain à l'hydrothérapie, en passant par la réflexologie ou les massages. À vous de choisir celles que vous préférez et de les panacher pour les intégrer le plus facilement possible à votre vie quotidienne !

Catherine Ritchie, rédactrice en chef adjointe



Avoir un mode de vie sain ne consiste pas seulement à bien se soigner. La meilleure médecine naturelle relève des choix de vie que nous faisons (comme passer du temps avec nos proches...).

SOMMAIRE

Des solutions pour les maux de tous les jours 6

DES REMÈDES DE GRAND-MÈRE FACILES À FAIRE

Des conseils pour prendre soin de soi et de la maison 36

DES GESTES SIMPLES ET NATURELS

Un mode de vie sain pour se sentir bien 64

S'INSPIRER DES PERSONNES LES PLUS EN FORME ET LES PLUS HEUREUSES DU MONDE

Les thérapies traditionnelles 92

CHOISIR LES MÉDECINES LES PLUS DOUCES

INDEX DES PLANTES MÉDICINALES 111



La fleur d'échinacée est souvent utilisée contre le rhume et la grippe.
Ses feuilles se consomment en décoction et
ses racines servent à confectionner une teinture (ci-dessus).

Note importante aux lecteurs

Ce hors-série est destiné à améliorer vos connaissances sur les remèdes naturels et les évolutions récentes des différents moyens de prendre soin de sa santé chez soi. Mais ce n'est pas un manuel médical; ni ses auteurs ni son éditeur n'ont vocation à donner des conseils médicaux ou d'autres conseils d'ordre professionnel aux lecteurs. Les informations contenues dans ce magazine ne doivent pas remplacer les avis d'un professionnel de santé agréé. Nous vous invitons à consulter un professionnel pour diagnostiquer vos problèmes et superviser l'utilisation de ces remèdes artisanaux en cas de maladies spécifiques. À notre connaissance, les informations fournies sont exactes au moment de leur publication. Les auteurs, les consultants et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant tout préjudice pouvant survenir lors de l'utilisation directe ou indirecte de ce hors-série.



DES SOLUTIONS POUR LES MAUX DE TOUS LES JOURS

DES REMÈDES DE GRAND-MÈRE FACILES À FAIRE

Voilà un siècle, on utilisait de simples remèdes artisanaux pour traiter certaines blessures, douleurs ou affections bénignes. Quand un enfant s'écorchait un genou, un nettoyage minutieux de la plaie et une fine couche de miel faisaient l'affaire. Avec le temps, la médecine conventionnelle a éclipsé un grand nombre de ces médications naturelles. Au lieu de boire une infusion pour un mal de ventre ou un nez bouché, on s'est mis à avaler des antiacides et des antihistaminiques.

Depuis peu, cependant, les remèdes maison reviennent sur le devant de la scène. On s'intéresse de nouveau aux traitements auxquels se fiaient nos grand-mères, qui s'avèrent souvent simples, bon marché, performants, et dépourvus des effets secondaires de certains médicaments vendus sans ordonnance. En outre, la recherche révèle que nombre de remèdes ont résisté à l'épreuve du temps. Et ce, pour une simple et bonne raison : ils fonctionnent ! Pour certains d'entre eux évoqués dans ce chapitre, leur efficacité est étayée par la science, mais pour d'autres, leurs vertus ne sont reconnues que d'un point de vue empirique. Utilisez-les avec précaution – mais utilisez-les ! –, et partez à la découverte des recettes d'antan.



Les problèmes de bouche 8
 La toux 10
 La gorge irritée 11
 Le mal de tête 12
 Le mal d'oreilles 13
 Les crampes menstruelles 14
 L'insomnie 15
 Les troubles de la vision 16
 L'eczéma 18
 L'urticaire 19
 L'acné 20
 La mycose du pied 21
 Les nausées 22
 L'indigestion 24
 La constipation 25
 La diarrhée 26
 Les gaz 27
 Les articulations douloureuses 28
 Les égratignures et les coupures 30
 Les ecchymoses 31
 Les brûlures 32
 Les échardes 33
 Les ampoules 34
 Faites-le vous-même :
 une pommade pour traiter
 les ampoules 35

Ci-contre : mortier et pilon servent à broyer les herbes médicinales. À gauche : depuis longtemps, l'ail est réputé pour ses propriétés.

Les problèmes de bouche

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCALE

La bouche témoigne de notre état de santé général et révèle certains déséquilibres physiologiques de notre organisme – allant de la déshydratation à une faiblesse du système immunitaire, en passant par le stress. Des petits tracas, comme la mauvaise haleine, peuvent vouloir dire que quelque chose ne va pas.

La mauvaise haleine

Elle indique parfois que les bactéries présentes dans la bouche ont pris le dessus. Une première mesure s'impose alors : avoir une bonne hygiène dentaire. Mais si les remèdes

proposés ci-dessous ne règlent pas le problème, mieux vaut consulter votre dentiste, car il peut s'agir d'une gingivite, d'un abcès ou d'une sinusite.

► **Mâchez des épices ou du persil** : sucez ou mastiquez un morceau d'écorce de cannelle, une cosse de cardamome épluchée ou des graines de fenouil ou d'anis. Vous pouvez également mâcher un ou deux brins de persil : c'est un remède nutritif et naturel pour avoir une meilleure haleine.

► **Buvez davantage d'eau** : la déshydratation est aussi susceptible d'entraîner une mauvaise haleine. Il est donc essentiel de consommer au moins 8 verres de 25 cl d'eau



par jour. Et préférez le thé vert et les jus de fruits aux boissons caféinées, qui provoquent ce genre de désagrément.

► **Changez de brosse à dents :** séchez-la bien entre deux utilisations ; remplacez-la tous les deux ou trois mois.

► **Adoptez un râpe-langue :** il permettra d'éliminer quelques-unes des bactéries (il y en a des millions !) qui élisent domicile sur la langue. Utilisez-le une fois par jour et rincez-vous minutieusement la bouche ensuite.

Le bouton de fièvre

Il est dû au virus *Herpes simplex* de type 1 (HSV-1), qui infecte les cellules des lèvres et finit par former des vésicules disgracieuses et douloureuses. Le bouton de fièvre est souvent précédé de picotements et de démangeaisons. Les remèdes naturels ci-dessous sont susceptibles de les atténuer et d'accélérer la guérison.

► **Expérimentez la mélisse :** cette herbe aromatique peut inhiber le virus de l'herpès et limiter l'éruption de vésicules. Appliquez un baume sur les lésions.

► **Utilisez une compresse froide :** passez un glaçon enveloppé d'un papier absorbant humide (ou dans un sachet de plastique) délicatement autour du bouton de fièvre pendant deux minutes maximum. Répétez toutes les heures.

► **Appelez votre médecin :** consultez-le si vous avez souvent des boutons de fièvre ou si l'un d'eux se remplit de pus – ce qui peut indiquer une infection bactérienne.

Les lèvres gercées

Fine et fragile, leur peau est dépourvue de glandes permettant de produire des huiles protectrices. C'est pourquoi les lèvres ont davantage tendance à s'assécher, à se



Cannelle, anis étoilé et clous de girofle pour une haleine fraîche.

fendiller et à devenir douloureuses, en particulier quand elles sont exposées au soleil et au vent.

► **Essayez les cires et les baumes naturels :** enduisez vos lèvres de lanoline ou de cire d'abeille. Vous pouvez également étaler une fine couche d'huile d'amande, de sésame ou d'amande douce. Ou percer une capsule de vitamine E, en extraire un peu de produit et l'appliquer.

► **Hydratez et humidifiez :** buvez davantage d'eau – et d'autres liquides – pour maintenir votre corps hydraté. Et utilisez un humidificateur pour augmenter le taux d'humidité de votre environnement.

La rage de dents

Vous avez mal et vous ne pouvez pas vous faire soigner immédiatement ? Voilà quelques idées pour apaiser la douleur en attendant votre rendez-vous.

► **Appliquez une pâte épicée :** dans un petit plat, mélangez environ une cuillerée à café de gingembre en poudre et autant de poivre de Cayenne dans suffisamment d'eau. Déposez la pâte obtenue sur un coton-tige et étalez-la sur la dent affectée pendant plusieurs minutes. Évitez que le produit n'entre en contact avec les gencives ou la langue, car il pourrait provoquer une irritation.

► **Tentez le bain de bouche à la menthe poivrée :** faites tourner doucement de petites gorgées d'infusion de menthe poivrée autour de la dent souffrante.

► **Mettez de la glace :** enveloppez une poche de glace dans du papier absorbant – ou dans un linge fin. Placez-la sur la joue, au-dessus de la dent douloureuse. Puis laissez agir pendant cinq bonnes minutes. L'idéal est de répéter l'opération toutes les heures.

Recette santé

APHTES : TESTEZ L'HYDRASTE DU CANADA

On la trouve sous forme de teinture en magasin bio. Remplissez la moitié d'un verre à liqueur d'eau chaude et ajoutez jusqu'à 1/2 cuillerée à café de teinture d'hydraste du Canada. Tamponnez le mélange dans la bouche autour de l'aphte pendant une à deux minutes, puis recrachez (n'avalez pas !). Résistez à l'envie de vous rincer la bouche pour ôter le goût amer afin de laisser agir les composés médicinaux.



La toux

LUTTER CONTRE LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES

Mouvement réflexe du corps pour dégager les voies respiratoires du mucus et autres substances indésirables, la toux peut prendre plusieurs formes : « productive » – ou grasse –, elle aide la personne qui souffre d'un rhume ou d'une grippe à se débarrasser du mucus encombrant l'arrière-gorge ou les tubes bronchiques ; « non productive » – ou sèche –, elle est souvent irritante, survient parfois après un rhume et peut durer plusieurs semaines. Essayez les traitements ci-dessous.

Lui dire adieu !

► **Prenez un sirop** : mélangez 1 cuillerée à soupe de miel et 2 de jus de citron frais. Chauffez à feu doux. En cas de douleur, buvez 1 cuillerée à café de sirop toutes les heures.



Les vertus du miel sont reconnues depuis l'Antiquité.

Bon à savoir

- Si vous avez un rhume ou la grippe, essayez de ne boire ni alcool ni boissons caféinées, qui favorisent la perte d'eau.
- Évitez les sprays nasaux à base de zinc. En effet, la recherche a montré que ces produits peuvent endommager l'odorat, et ce parfois de façon permanente.
- L'échinacée était un remède contre la toux couramment utilisé par les tribus amérindiennes.

► **Optez pour un thé au gingembre** : grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales, le gingembre aide à calmer la toux. Mettez 1 cuillerée à soupe de gingembre frais épluché et récemment râpé dans une tasse. Ajoutez de l'eau bouillante. Laissez infuser dix minutes, filtrez, puis sucrez si nécessaire.

Essayer les plantes

► **Pensez au marrube blanc** : quelques gouttes de cette plante médicinale aigre-douce aux propriétés expectorantes peuvent apaiser une toux grasse.

► **Sucez de l'orme rouge** : ce remède d'origine amérindienne contient du mucilage qui, une fois dilué, se transforme en un gel gras. Les pastilles médicinales à base d'orme rouge permettent d'adoucir une gorge irritée ou de calmer une toux sèche.

► **Massez-vous** : mélangez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 2 cuillerées à café d'huile d'amande. Frictionnez-vous la poitrine avec une petite quantité de cette mixture, puis recouvrez-la d'une bouillotte ou d'une compresse chauffante enveloppée dans une serviette fine et douce. Laissez agir pendant vingt minutes. Répétez l'opération une ou deux fois par jour.



Antibiotique naturel,
le thym est un compagnon
idéal en hiver.

La gorge irritée

DITES « AH »... DE SOULAGEMENT

Le mal de gorge va souvent de pair avec le rhume ou la grippe. La sensation est facile à reconnaître : une irritation douloureuse et révélatrice, qui s'intensifie au moment d'avaler. Si, en général, les symptômes disparaissent tout seuls en quelques jours, inutile de souffrir : essayez les remèdes suivants pour vous soulager.

En venir à bout

► **Tentez le sel :** le gargarisme à l'eau salée est un traitement simple et efficace contre le mal de gorge. Faites-en fondre une petite cuillerée à café dans 25 cl d'eau chaude. Prenez-en une gorgée, puis rincez-vous et recrachez bien. Recommencez toutes les heures.

► **Osez le thym, en tisane ou en gargarisme :** buvez une infusion de thym pour apaiser votre mal de gorge (voir la recette ci-contre). Vous pouvez également opter pour un gargarisme efficace en utilisant la préparation suivante : faites fondre une cuillerée à café de sel dans une tasse (25 cl) de tisane refroidie. Prenez-en de toutes petites gorgées, gargarisez-vous, puis recrachez – mais sans en avaler.

► **Aidez-vous d'un sirop aigre-doux :** mélangez à parts égales du miel et du vinaigre de cidre (essayez avec 2 cuillerées à café de chaque) dans une tasse (25 cl) d'eau chaude. Boire de fréquentes gorgées de ce sirop contribuera à apaiser une gorge douloureuse.

► **Préférez des pastilles de zinc :** elles peuvent soulager un mal de gorge et raccourcir la durée d'un rhume. Mais attention : elles laissent parfois un mauvais goût dans la bouche, et provoquent même des nausées. N'en prenez pas pendant plus de sept jours.

Précautions à prendre

Un mal de gorge intense est préoccupant. En cas de forte douleur, de maux de tête, de fièvre, de mal de ventre, ou si vous sentez que vos ganglions lymphatiques sont enflés dans le cou, consultez votre médecin.

Recette santé

L'INFUSION DE THYM

Le thym (*Thymus vulgaris*) est prescrit depuis le Moyen Âge comme remède naturel contre la toux et d'autres affections respiratoires. En Europe, c'est un traitement traditionnel. Pour faire une infusion, mettez 2 cuillerées à café de feuilles de thym frais ou 1 cuillerée à café de feuilles de thym séché dans une tasse. Couvrez d'eau bouillante, et laissez infuser pendant dix minutes. Passez et sucrez avec du miel, de la stévia ou du sirop d'érable, selon votre goût.

Le mal de tête

DISSIPER LA DOULEUR

Qu'il s'agisse d'une céphalée de tension ou d'une migraine insupportable provoquée par les hormones, certains aliments, le stress ou le temps, tout le monde a connu un jour ou l'autre le mal de tête. Pour la céphalée classique, qui apparaît après une dure journée, essayez les méthodes suivantes.

Comment le chasser

► **Appliquez du froid :** prenez une poche de glace (ou un sachet de petits pois surgelés, des glaçons enfermés dans un sac en plastique hermétique...) et enveloppez-la dans un papier absorbant ou une fine serviette de toilette. Laissez-la sur la partie douloureuse de la tête pendant dix minutes. Réitérez l'opération toutes les heures.



Une céphalée tenace peut vous gâcher la journée.

Recette santé

DOMPTEZ LES TENSIONS

Si vous vous sentez stressé ou abattu, les huiles essentielles peuvent vous remonter le moral et apaiser vos tensions. Mélangez 5 gouttes d'huile de bergamote (censée calmer l'irritabilité), 5 gouttes d'huile d'orange douce (qui favorise la bonne humeur) et 3 gouttes d'huile de vétiver (dite « huile de la tranquillité »). Remplissez d'eau un vaporisateur de 12 cl. Ajoutez les huiles essentielles. Vaporisez si vous avez besoin de sérénité.

► **Préférez le chaud :** les contractions musculaires étant parfois à l'origine des céphalées, placez une compresse humide et chaude derrière la tête et sur la nuque, afin d'aider les muscles à se détendre.

► **Utilisez l'acupression :** avec le pouce et l'index d'une main, saisissez la partie charnue située entre le pouce et l'index de l'autre main. Pressez fortement pendant plusieurs secondes. Relâchez doucement, puis appuyez de nouveau. Recommencez pendant une minute, puis changez de main.

► **Recourez aux huiles essentielles :** mélangez une goutte d'huile de menthe poivrée ou de lavande à de l'huile d'amande douce. Trempez le bout des doigts dans cette préparation, puis massez doucement vos tempes à l'aide de petits mouvements circulaires.

► **Massez votre cuir chevelu :** frictionnez du bout des doigts la peau du crâne et du cou. Concentrez-vous sur les deux côtés de la tête, autour des oreilles.

Précautions à prendre

Consultez un médecin si, après une blessure à la tête ou de l'exercice, la douleur est fulgurante. Faites-le également en cas de fréquentes céphalées, surtout si elles sont accompagnées d'engourdissements, d'étourdissements, de pertes de mémoire ou de troubles de la vision.

Le mal d'oreilles

DES CONSEILS À ÉCOUTER

Loin de ne concerner que les enfants, le mal d'oreilles est surtout susceptible de toucher les adultes après un rhume ou une sinusite. Des bactéries ou des virus peuvent boucher ou gonfler la trompe d'Eustache, piégeant les fluides et entraînant une inflammation douloureuse. Voilà quelques astuces pour vous aider.

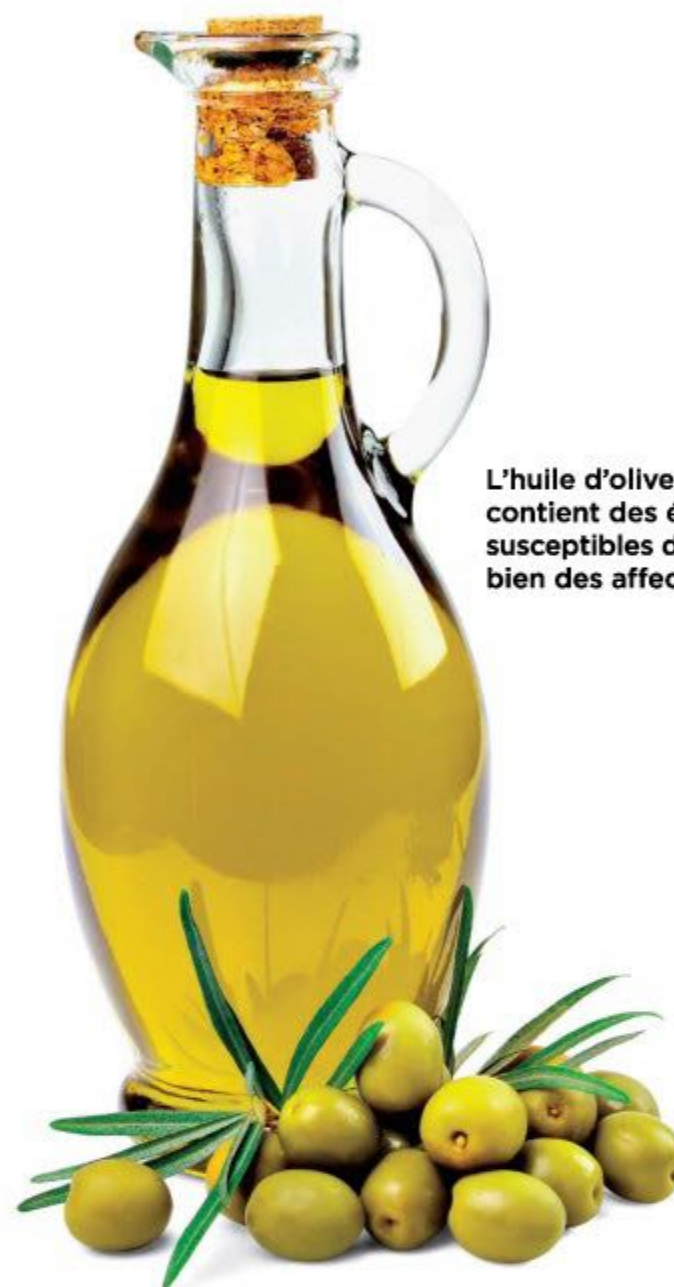
Faire taire les élancements

► **Calmez-les avec de l'huile chaude :** imbitez un coton hydrophile d'huile d'ail ou d'huile d'olive chaude. Insérez-le avec précaution dans l'oreille (en gardant un bout à l'extérieur pour pouvoir le retirer plus facilement après). Et laissez-le en place pendant plusieurs heures. Attention : n'introduisez pas d'huile dans les oreilles avant une consultation médicale.

► **Buvez et gargarisez-vous :** avaler et se rincer la gorge avec de l'eau chaude peut stimuler la contraction des muscles qui entourent la trompe d'Eustache, et provoquer ainsi l'écoulement des fluides.

Des solutions faciles

► **Essayez la chaleur :** faites tremper un essuie-mains dans de l'eau que vous aurez fait chauffer préalablement (mais évitez qu'elle devienne brûlante). Essorez cette



L'huile d'olive contient des éléments susceptibles de soigner bien des affections.

Bon à savoir

- Si vous êtes enrhumé, mouchez-vous doucement pour éviter que les bactéries présentes dans les sinus ou la gorge ne gagnent l'oreille moyenne et ne provoquent une otite.
- Si votre oreille devient extrêmement douloureuse, si vous constatez un écoulement de sang ou de pus vert ou jaune, si votre température atteint 37,7 °C ou plus, consultez immédiatement votre médecin.

compresse chaude et pliez-la en trois dans le sens de la longueur, puis placez-la sous le menton. Déroulez ensuite les extrémités le long de la mâchoire jusqu'aux oreilles, et maintenez-la quelque temps en place. Répétez l'opération deux à trois fois par jour.

► **Inspirez-vous du qi gong :** pour aider les fluides qui encombrent le canal auditif à s'écouler, essayez un massage inspiré du qi gong, une thérapie chinoise reposant sur le mouvement. Placez le majeur devant l'oreille et l'index derrière. En commençant près du lobe, appuyez fortement en faisant remonter les doigts (en forme de V). Relâchez la pression quand vous atteignez le haut de l'oreille. Répétez une vingtaine de fois.

Les crampes menstruelles

LIMITER LES CONTRACTIONS

La plupart des femmes en souffrent un jour ou l'autre. Si les crampes (sensation d'avoir des contractions musculaires dans l'utérus) légères sont normales, prévisibles et temporaires, elles peuvent devenir invalidantes. De simples remèdes maison sont en mesure d'apporter un soulagement appréciable.

Des solutions faciles

► **Adonnez-vous au sport :** des recherches ont montré que l'exercice physique modéré (comme la nage, le vélo, la marche rapide...) peut soulager les crampes menstruelles.

► **Exercez de petites pressions :** choisissez l'une de vos chevilles et posez le doigt sur l'os qui se trouve sur sa face interne. Le point d'acupression recherché se situe environ

quatre doigts plus haut. Quand vous l'avez trouvé, appliquez une pression croissante dessus avec le pouce ou l'index, et ce pendant trois minutes. Puis relâchez. Répétez l'opération plusieurs fois sur chaque jambe. Attention : évitez cet exercice si vous êtes enceinte ou si vous avez des règles abondantes.

► **Faites trempette :** un bain chaud aide à détendre les muscles contractés de l'utérus et du bas du dos.

► **Serrez une bouillotte contre vous :** une fois remplie d'eau chaude, enveloppez-la dans une serviette douce et fine et posez-la sur votre abdomen ou dans le bas du dos.

Les remèdes à base de plantes

► **L'heure du thé :** l'infusion de feuilles de framboisier contient de la fragrine, une substance qui peut soulager ce genre de problème. Vous pouvez également essayer la tisane de gingembre : cette plante contient un composé qui inhibe la production de prostaglandines, des molécules qui provoquent les crampes menstruelles. Râpez une cuillerée à café de racine de gingembre fraîche et épluchée dans une tasse ; ajoutez de l'eau bouillante, laissez infuser, filtrez et sucrez à votre convenance.



Le sport peut aider à soulager les crampes menstruelles.

Recette santé

L'INFUSION DE FEUILLES DE FRAMBOISIER

Mettez 1 bonne cuillerée à soupe de feuilles de framboisier dans une tasse. Recouvrez de 25 cl d'eau bouillante. Remuez. Laissez infuser pendant dix minutes. Filtrez pour ôter les feuilles. Sucrez avec du miel ou ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'orange. Buvez chaud ou glacé. Prenez-en une régulièrement pour tonifier les muscles pelviens et prévenir les crampes.





La lavande permet
de lutter contre
l'anxiété et d'apaiser
l'esprit.

L'insomnie

SE RÉVEILLER FRAIS ET DISPOS

Trouble du sommeil très courant, selon une étude de 2015, l'insomnie toucherait environ 16 % des Français. Si elle peut être déclenchée par certains traitements et pathologies, elle est souvent due à l'anxiété et au stress chez un individu moyen et en bonne santé (et aggravée par l'alcool et la caféine). Ces remèdes peuvent vous aider.

Comment attirer le sommeil

► **Buvez du lait chaud :** cette ancienne recette populaire a peut-être vu le jour en Nouvelle-Angleterre. Ajoutez un peu de miel ou une pincée de muscade dans 25 cl de lait. Chauffez le breuvage jusqu'à ce qu'il soit fumant. Versez dans une grande tasse et dégustez à petites gorgées.

► **Apprenez à vous détendre :** le yoga, la méditation et des exercices de respiration contrôlée peuvent réduire le stress et vous aider à vous endormir.

Les remèdes à base de plantes

► **Testez la valériane :** c'est l'herbe médicinale la plus recommandée pour l'insomnie. Elle aide la plupart des gens à s'endormir et à dormir plus profondément sans éprouver la « gueule de bois » matinale qui se fait sentir avec bien des somnifères prescrits sur ordonnance. Les gélules à base de racine de valériane se trouvent dans les magasins bio.

Bon à savoir

- Décontracturante, la scutellaire peut aussi être prescrite contre l'anxiété et l'insomnie.
- Évitez l'alcool le soir, qui est susceptible de vous empêcher de dormir ou d'entraîner des périodes d'éveil au cours de la nuit.
- Créez un environnement paisible pour dormir. Protégez-vous contre le bruit et la lumière. Allumez un appareil de thérapie sonore à bruit blanc, ou mettez une musique apaisante.

► **Préférez une tasse de camomille ou de mélisse :** depuis des siècles, ces plantes sont utilisées pour favoriser le sommeil et la détente. Laissez infuser 1 ou 2 cuillerées à café de l'une ou l'autre de ces herbes dans 25 cl d'eau bouillante (pendant cinq minutes pour la camomille, dix minutes pour la mélisse). Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable.

► **Confectionnez un sachet de lavande séchée ou de houblon :** avant de vous coucher, placez-le entre l'oreiller et la taie (vous pouvez en trouver, avec un cordon, dans les magasins de loisirs créatifs). Ces plantes sont connues pour leurs vertus sédatives et relaxantes.

Les troubles de la vision

DES IDÉES POUR REPOSER VOS YEUX

Les yeux donnent beaucoup d'informations sur notre santé et notre niveau de stress. Ils peuvent s'abîmer facilement, que ce soit à cause de longues journées passées devant un écran ou d'allergènes... Consultez immédiatement un médecin si vous constatez une blessure à l'œil ou un problème grave. Mais s'ils ont juste besoin de soins attentionnés, essayez d'abord ces solutions.

L'irritation et le syndrome sec

Des soins naturels existent pour lutter contre le syndrome sec, l'irritation des yeux, pour retirer les particules coincées sous les paupières ou simplement protéger vos mirettes.

► **Utilisez vos larmes :** quand vous avez de la poussière ou du sable dans les yeux, ne les frottez pas car vous pourriez en endommager la cornée. Dégagez doucement la paupière du globe oculaire. Regardez vers le haut, puis vers le bas, et faites rouler les yeux pour que les larmes éliminent les particules.

► **Essayez un lavage oculaire :** appuyez une œillère remplie d'eau tiède ou de solution saline stérile suffisamment fort contre l'orbite pour créer un espace hermétique. Ouvrez l'œil et faites-le cligner « sous l'eau » plusieurs fois. Remplissez de nouveau l'œillère et répétez l'opération jusqu'à ce que l'irritation ait disparu.



Les rondelles de concombre permettent de réduire les cernes et les traces de fatigue.

► **Combattez l'irritation :** mettez à tremper un gant de toilette dans de l'eau froide, essorez-le, et posez-le sur vos paupières closes pendant au moins dix minutes pour rafraîchir vos yeux. Répétez l'opération si nécessaire. Vous pouvez également utiliser deux sachets de thé noir ou vert – ou d'infusion –, ils joueront le rôle de mini-compresse. Essorez-les, mettez-les au réfrigérateur pendant quelques minutes, et placez-les sur vos paupières closes.

► **Décongestionnez vos paupières :** coupez six tranches de 3 mm d'épaisseur de concombre frais. Posez-en une sur chacune de vos paupières closes (mettez les autres au réfrigérateur), et changez-en régulièrement pour en avoir toujours des fraîches.

La fatigue visuelle

Comme tous les muscles, ceux des yeux peuvent souffrir d'une surutilisation et les yeux se mettre à brûler, à démanger ou à pleurer. Ces symptômes s'accompagnent éventuellement d'une vision trouble et de douloureux maux de tête. Heureusement, un peu de repos suffit généralement à ces organes pour récupérer.

► **Battez des cils :** faites-le consciemment le plus souvent possible pour maintenir les yeux humides et réduire la tension – par exemple, chaque fois que vous frappez la touche « entrée » de votre clavier.

► **Refaites la mise au point :** levez les yeux de l'écran toutes les vingt minutes. Regardez vers le haut, vers le bas, d'un côté à l'autre puis au loin.

Bon à savoir

- Faites-vous examiner les yeux régulièrement. Un ophtalmologue peut en effet repérer de graves problèmes de santé, comme le diabète.
- Il est bon d'augmenter le contraste de votre écran d'ordinateur et d'employer une police plus grande.
- En cas de forte luminosité, portez des lunettes de soleil, été comme hiver.
- Achetez des lunettes de natation pour nager dans les piscines chlorées.
- Portez des lunettes ou des verres protecteurs pour utiliser une machine ou un souffleur à feuilles, ou pour tondre la pelouse.

Soulagez vos yeux avec des sachets de thé noir ou vert.



► **Gardez les paupières closes :** toutes les heures, tenez vos yeux fermés pendant plusieurs minutes d'affilée. Faites-le, par exemple, quand vous parlez au téléphone.

► **Détendez-vous :** chauffez-vous bien les mains en les frottant l'une contre l'autre. Placez-les vite sur vos paupières closes, penchez-vous en arrière et détendez-vous.

► **Froid ou chaud :** alternez des compresses chaudes et fraîches sur les paupières à quelques minutes d'intervalle.

► **Automassage :** appuyez doucement l'extrémité de l'index, du majeur et de l'annulaire sur les os orbitaux situés au-dessus des yeux, puis sur les os du dessous, chaque fois pendant cinq secondes. Répétez l'opération à différentes reprises. Attention : n'appuyez jamais sur l'œil lui-même.

L'orgelet

Un orgelet est une infection (souvent douloureuse) qui ressemble à un petit furoncle ou à un bouton au bord de la paupière. Il se remplit généralement de pus, atteint progressivement un point critique, puis éclate et guérit. Ces simples thérapies accéléreront sa guérison.

► **Réchauffez-le :** imprégnez un gant de toilette d'eau chaude, essorez-le et maintenez-le sur l'orgelet. Lavez le gant à l'eau chaude après chaque utilisation, pour éviter que l'infection ne se propage.

► **Mettez un œuf à cuire :** dans un linge propre, doux et sec, placez un œuf dur chaud. Maintenez cette « compresse » chaude sur l'extérieur de la paupière touchée.

► **Appliquez du calendula :** dans une compresse humide, remplacez l'eau par de l'infusion de calendula – une herbe médicinale dotée de propriétés antiseptiques.



Faites mûrir
les avocats dans
un sac en papier.

L'eczéma

COMMENT APAISER L'INFLAMMATION

L'eczéma est un terme générique désignant plusieurs types d'éruptions cutanées avec démangeaisons. La dermatite atopique peut être héréditaire et s'accompagner d'un rhume des foins ou d'asthme. La dermatite de contact provient, elle, des détergents, des parfums ou des produits chimiques irritants. Les médecins prescrivent souvent des crèmes aux stéroïdes pour soigner l'eczéma. Certains remèdes naturels atténuent les démangeaisons.

Combattre la crise

- **Calmez-la avec du lait :** imbitez un gant de toilette de lait glacé. Essorez-le. Passez-le sur les zones touchées.
- **Appliquez de la purée d'avocat :** mettez-en sur les aires à traiter (l'huile et les vitamines issues de ce fruit calment les irritations cutanées). Rincez après vingt minutes.
- **Préférez la camomille :** posez un coton hydrophile trempé dans une infusion de camomille forte sur la région affectée. Recommencez plusieurs fois par jour.
- **Prenez un bain d'avoine :** versez un ou deux paquets de farine d'avoine colloïdal dans un bain tiède. Restez-y pendant une dizaine de minutes.
- **Optez pour l'huile :** en massage, l'huile d'amande douce ou d'olive protégera la peau contre la perte d'humidité.

Aller plus loin

- **Menez l'enquête :** l'eczéma peut être déclenché par un nombre inconsideré de facteurs (la liste est pratiquement interminable) : la nourriture, le pollen, le savon, les phanères des animaux de compagnie, les variations de température... Découvrez ce qui provoque l'eczéma chez vous, en éliminant les suspects les uns après les autres.
- **Privilégiez une lessive écologique :** préférez les produits sans colorant et sans parfum. Et n'hésitez pas à lancer plusieurs cycles de rinçage pour éliminer tous les résidus de lessive sur vos vêtements.

Bon à savoir

- Évitez autant que possible tout contact avec l'eau. Prenez de brèves douches tièdes. Ne vous lavez pas les mains trop souvent et utilisez des gants pour faire la vaisselle.
- Quand l'air est sec, recourez à un humidificateur.
- Gardez les ongles courts.
- Si vous vous grattez pendant la nuit, dormez avec des gants de coton fins.

L'urticaire

METTRE FIN AUX DÉMANGEAISONS

L'urticaire – qui ne dure souvent que quelques minutes ou quelques heures – se présente sous la forme de plaques de boutons (dites papules) inoffensives, qui apparaissent quand un allergène stimule la libération d'histamines dans la peau. Les médecins recommandent souvent des antihistaminiques vendus sans ordonnance. Voici quelques traitements naturels.

Chercher le meilleur remède

► **Un peu de fraîcheur :** le froid resserre les vaisseaux sanguins et contribue à empêcher toute libération supplémentaire d'histamines. Prenez une douche ou un bain frais à l'avoine colloïdale. Vous pouvez aussi verser 10 gouttes d'huile de lavande dans un lavabo rempli d'eau froide et en imprégner un gant de toilette pour faire une compresse. Essorez-le et appliquez-le pendant vingt minutes.



Préférez les flocons d'avoine aux paquets de flocons instantanés.

Recette santé

LE BAIN D'AVOINE

Mixez 35 g de flocons d'avoine, 45 g de bicarbonate de soude, 50 g de maïzena et 125 g de lait en poudre jusqu'à obtenir une poudre fine. Ajoutez-y de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Conservez le tout dans un bocal hermétique. Mode d'emploi : versez de 1/2 à 1 tasse du mélange dans une baignoire pleine d'eau chaude (non brûlante) et brassez bien. Pour limiter le nettoyage, vous pouvez le mettre d'abord dans une chaussette ou dans un sachet. Détendez-vous dans ce bain pendant vingt minutes.

► **Pensez à l'ortie :** vendues sous forme de gélules dans les magasins bio, les feuilles d'orties sèches contiennent de la quercétine, une substance connue pour inhiber la libération d'histamines.

► **Essayez les astringents :** la bonne vieille lotion à la calamine resserre les tissus et diminue le flux sanguin ainsi que la production d'histamines dans la zone qui démange. On peut également imprégner un coton d'extrait d'hamamélis et l'appliquer plusieurs fois par jour.

► **Fabriquez une pâte :** mélangez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude ou de crème de tartre avec suffisamment d'eau pour constituer une pâte, puis badigeonnez-la généreusement sur les lésions.

► **Soyez moins stressé :** tout ce que vous pourrez faire pour apaiser le corps et l'esprit accélérera la disparition de l'urticaire, car le stress aggrave les réactions allergiques.

Précautions à prendre

Si vous avez de l'urticaire autour des yeux ou dans la bouche ou si vous éprouvez des difficultés respiratoires, pensez à vous faire soigner de toute urgence. Et consultez votre médecin avant d'utiliser l'ortie dès lors que vous suivez un traitement contre le diabète, l'hypertension artérielle, l'anxiété ou encore l'insomnie.

L'acné

CAP SUR UNE PEAU PROPRE

Souvent considérée comme un fléau de l'adolescence, l'acné frappe en fait à tout âge. Les follicules obstrués provoquent des éruptions cutanées, qui vont des points blancs aux points noirs, de boutons pleins de pus à des kystes qui ressemblent à des furoncles.

Guerre aux boutons !

► **Essayez l'huile d'arbre à thé** : nettoyez tous les jours la zone affectée avec un savon ou un disque démaquillant à l'huile d'arbre à thé ; puis appliquez du gel également fabriqué à partir de cette huile. Vous pouvez aussi diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé dans 10 cl d'eau très chaude. Imprégnez un coton hydrophile de ce



Des composés de l'huile d'arbre à thé (tea tree) inhibent les bactéries et les champignons.

Bon à savoir

- La peau du visage se traite toujours avec douceur.
- Assurez-vous d'avoir les mains propres avant de commencer les soins.
- Pour enlever toute trace de démaquillant, la règle est de prendre trois fois plus de temps pour rincer le visage que pour le nettoyer.
- Demandez l'avis de votre dermatologue avant d'utiliser un exfoliant, à cause du risque de propagation des boutons et de l'infection.

mélange et tamponnez-en les zones affectées. Attention : n'appliquez jamais d'huile d'arbre à thé non diluée sur la peau nue, et n'en mettez pas dans les yeux. Si une réaction allergique apparaît – rougeurs, démangeaisons ou suintements – après une application locale, cessez le traitement et consultez votre médecin.

► **Pimentez la solution** : mélangez de la poudre de muscade à une quantité égale de miel. Appliquez cette pâte sur un bouton. Rincez au bout de vingt minutes.

► **Faites un masque** : avant de vous coucher, étalez une fine couche de lait de magnésie (solution laxative d'hydroxyde de magnésium) sur l'acné.

► **Appliquez une compresse** : laissez tremper un sachet de camomille dans de l'eau froide. Essorez-le et posez-le sur les zones touchées pendant trente secondes.

Des solutions faciles

► **Mettez de la glace** : dès l'apparition du bouton, posez dessus un glaçon que vous aurez préalablement glissé dans un sachet en plastique hermétique ou enveloppé dans du papier absorbant humide (pendant moins d'une minute). Répétez l'opération plusieurs fois par jour.

► **Ne touchez pas votre visage** : la poussière, les bactéries et la sueur peuvent aggraver l'acné, attention !



Appliquez une pommade au calendula sur la peau.

La mycose du pied

REPOUSSER L'INFECTION

Due à des champignons qui recherchent l'humidité, cette infection courante se traduit par des démangeaisons, des rougeurs ou la desquamation de la peau. La mycose apparaît généralement entre les orteils, sur la plante et sur le côté du pied, et parfois sur les ongles. Ces champignons étant persistants, le traitement peut durer des semaines. Des crèmes et des sprays antifongiques sont disponibles sans ordonnance, mais vous pouvez confectionner nombre de remèdes naturels chez vous. Les traitements suivants reposent sur des données empiriques plutôt que sur des études scientifiques.

Sus aux champignons

► **Traitez-les avec de l'huile d'arbre à thé :** trempez les pieds pendant dix minutes dans une cuvette avec un peu d'eau (environ 1 l), dans laquelle vous aurez dilué une vingtaine de gouttes d'huile d'arbre à thé (de solides recherches indiquent qu'elle possède des propriétés antifongiques assez fortes). Séchez bien. Recommencez matin et soir.

► **Testez deux huiles :** mélangez 4 à 5 gouttes d'huile d'arbre à thé et environ 1 cuillerée à café d'huile d'olive, d'amande ou d'avocat. Frottez la préparation sur les zones à traiter deux fois par jour. Attention : recouverts d'huile, les pieds peuvent glisser. Mettez des chaussettes.

► **Combattez le mal avec des herbes :** dans un bol, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile d'arbre à thé, et un peu de gel d'aloé vera à environ 30 g de pommade au calendula (disponible dans les magasins bio). Mélangez bien. Appliquez plusieurs fois par jour.

Précautions à prendre

Huiles et pommades peuvent laisser les pieds humides, ce qui favorise la croissance fongique. Si votre mycose s'aggrave après en avoir appliqué, arrêtez le traitement et consultez votre médecin.

Bon à savoir

- Ne prenez pas de bain avec une mycose du pied, pour éviter que le champignon ne se transmette à l'aîne ou, chez les femmes, à la zone vaginale.
- Évitez de marcher pieds nus dans les piscines, les douches et les vestiaires publics.
- Utilisez une serviette différente pour sécher les zones touchées. Lavez-la à l'eau chaude et faites-la sécher à une chaleur élevée.

Les nausées

RÉDUIRE LES SPASMES

Cette terrible sensation de malaise et d'inconfort que donne un « haut-le-cœur » est due à des muscles qui se contractent plus vite qu'en temps normal au niveau de l'estomac. Les remèdes naturels qui suivent vous aideront à retrouver votre équilibre.

Le mal des transports

Cette affection survient quand les yeux et les organes de l'équilibre de l'oreille interne envoient des messages contradictoires au cerveau.

► **Restez concentré :** fixez l'horizon ; ne bougez pas la tête. Asseyez-vous au milieu du bateau ou à l'avant de la voiture, où il y a moins de mouvements.

► **Faites un repas léger :** mangez quelque chose avant le voyage. Pendant le trajet, grignotez des biscuits salés ou du pain. Évitez les aliments lourds et gras.

► **Hydratez-vous :** sucez un glaçon. Vous pouvez aussi boire par petites gorgées de l'eau plate ou gazeuse, ou même un vrai soda au gingembre.

► **Fuyez les odeurs fortes :** évitez les émanations d'essence, les toilettes et la fumée de cigarette.

► **Aérez-vous :** pensez à bien ouvrir la vitre de la voiture ou sortez sur le pont du bateau. Dans un avion, allumez la ventilation au-dessus de votre siège.



Facile à cultiver chez soi, la menthe poivrée soulage la nausée.

Recette santé

UNE SURPRISE AU GINGEMBRE

Placez 12 fines tranches de racine de gingembre fraîche dans une casserole avec 1 l d'eau. Faites bouillir de huit à dix minutes. Filtrez le liquide chaud dans un bol. Ajoutez le jus d'1 orange et d'1/2 citron et sucrez avec 85 g de miel ou de sirop d'érable ; la stévia est un autre édulcorant possible (ajoutez-en selon vos besoins). Remuez bien pour mélanger tous les ingrédients. Versez dans une tasse (réchauffez au micro-ondes, si désiré) et savourez.



► **Testez l'acupression :** appuyez fermement le pouce droit au milieu de l'intérieur de l'avant-bras gauche, à environ trois doigts au-dessus du pli du poignet. Au bout d'une minute, changez de bras.

La nausée matinale

Cette appellation est plutôt inappropriée car la nausée matinale peut toucher, par exemple, les femmes enceintes à tout moment du jour ou de la nuit.

► **Essayez les tisanes :** la menthe poivrée, la camomille, la mélisse et les feuilles de framboisier sont efficaces pour lutter contre cette sensation de mal-être.

► **Mangez peu à la fois :** à quelques heures d'intervalle, prenez des petits repas riches en protéines et en glucides complexes. Si vous avez tendance à vous réveiller la nuit, conservez à portée de main des en-cas bons pour la santé, comme des biscuits salés ou des fruits à coque.

► **Buvez :** absorbez 8 verres de 25 cl d'eau par jour.

► **Prenez du gingembre :** mettez quelques tranches de gingembre fraîchement épluché dans une tasse, versez de l'eau bouillante par-dessus et laissez infuser pendant dix minutes. Filtrez, sucrez avec du miel ou de la stévia. Buvez lentement. Attention : les femmes enceintes doivent limiter leur consommation de gingembre à 1 g par jour.

► **Tentez l'acupuncture** : les bracelets d'acupression pressent sur un point reconnu pour soulager la nausée.

► **Respirez des agrumes** : inhaler le parfum d'un citron, d'un pamplemousse ou d'une orange fraîchement coupés peut contribuer à atténuer la nausée matinale.

Haut-le-cœur et vomissements

Les médecins estiment souvent que, si quelque chose veut sortir de l'estomac, mieux vaut que cela se fasse de façon naturelle. Avec un peu de chance, vous vous sentirez mieux après. Voilà quelques idées pour vous soulager.

► **Ne bougez plus** : allongez-vous ou détendez-vous dans un siège confortable, le haut du corps un peu surélevé.

► **Restez au frais** : posez un gant de toilette humide (et pas chaud) sur le front ou la nuque ; respirez lentement.

► **Mettez du chaud près de votre estomac** : placez une bouillotte sur votre flanc gauche, à côté de l'estomac – mais pas dessus ! –, pour détendre les muscles souvent contractés après les vomissements.

► **Rafrâchissez-vous la bouche** : brossez-vous les dents, sucez des bonbons ou bien rincez-vous la bouche avec la solution suivante : laissez fondre 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude et 3/4 de cuillerée à café de sel dans 4 tasses d'eau.

► **Réhydratez-vous** : commencez par boire de petites gorgées d'eau plate fraîche. Si tout se passe bien, vous pouvez essayer une boisson énergétique, mais toujours en buvant par petites gorgées.

► **Distrayez-vous** : essayez de penser à autre chose en écoutant de la musique, en regardant un film ou une émission de télé.

► **Commencez votre repas par les glucides** : mangez des petites quantités d'aliments fades, comme le pain grillé, le riz blanc bouilli ou le bouillon.

► **Quand appeler le médecin** : des nausées peuvent indiquer que vous souffrez d'une maladie grave. Consultez le docteur dès lors que vous n'avez rien pu garder pendant vingt-quatre heures, ou si vous vomissez du sang.



Les femmes enceintes qui souffrent de nausées doivent penser à bien s'hydrater.

L'indigestion

MIEUX ASSIMILER LES ALIMENTS

Une indisposition passagère peut avoir différentes origines. Un grand nombre de remèdes maison recourent aux herbes médicinales pour soulager les spasmes et les ballonnements. D'autres favorisent le passage des aliments de l'estomac aux intestins, vous aidant ainsi à retrouver une digestion normale et à vous sentir mieux rapidement.

Soigner son appareil digestif

► **Craquez pour la camomille** : elle soulage les crampes, facilite l'expulsion des gaz et normalise la digestion. Préparez une infusion en mettant une grosse cuillerée à café de cette plante séchée dans une tasse. Ajoutez de l'eau bouillante. Laissez infuser pendant cinq minutes, puis filtrez.

► **Grignotez des graines de fenouil** : cette herbe carminative facilite la digestion, soulage les crampes et les gaz. Mâchez une cuillerée à café de graines de fenouil pour apaiser le mal de ventre, surtout quand il est provoqué par une nourriture épicée.



La camomille est idéale pour les problèmes de digestion.

Recette santé

L'INFUSION DE FEUILLES FRAÎCHES ET DE FENOUIL

Essayez cette recette pour apaiser le mal de ventre si vous pouvez vous procurer des feuilles de menthe poivrée et de mélisse fraîches.

Mettez 1/2 tasse de feuilles de menthe poivrée fraîche, 1/2 tasse de feuilles de mélisse fraîche et 2 cuillerées à café de graines de fenouil broyées dans une grande quantité d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser pendant dix minutes. Filtrez et sucrez au besoin. Buvez chaud ou froid avec des glaçons. Conservez au réfrigérateur.



► **Essayez la menthe poivrée** : cette infusion peut détendre les tissus gastro-intestinaux et atténuer la douleur. L'huile essentielle peut aussi vous soulager, mais attention, elle peut entraîner des brûlures d'estomac. Prenez-en plutôt sous forme de comprimés enrobés, disponibles dans les magasins d'alimentation bio.

► **Mâchez du gingembre** : en cas d'indigestion, mastiquez lentement quelques morceaux de gingembre confit. Ce remède millénaire calme les spasmes intestinaux et peut réduire sensiblement la nausée.

► **Buvez de l'eau gazeuse** : absorber lentement une petite quantité d'eau gazeuse ou de vrai soda au gingembre peut contribuer à soulager l'indigestion.

Précautions à prendre

On considère en général que la camomille est sans aucun danger. De rares réactions allergiques ont cependant été signalées chez des personnes allergiques à l'ambroisie, aux asters, aux chrysanthèmes et aux autres plantes de la famille des astéracées.



Les figes sont riches en fibres.

La constipation

ATTÉNUER L'INCONFORT

La constipation est presque aussi fréquente que l'indigestion. Du point de vue médical, on est constipé lorsque l'on va à la selle moins de trois fois par semaine. Ce problème est généralement dû à un manque de fibres, d'eau ou d'exercice, mais le stress et certains médicaments peuvent aussi jouer un rôle.

Réguler le transit

► **Ajoutez des fibres :** essayez d'augmenter progressivement la quantité de fibres dans votre alimentation, en

consommant davantage de céréales complètes, de fruits ou encore de légumes. Certains aliments – comme les haricots et les lentilles, les framboises, les pruneaux, les figes, les flocons d'avoine et les céréales au son de blé – sont particulièrement riches en fibres.

► **Prenez un jus de citron chaud :** l'un des moyens de stimuler votre appareil digestif, notamment à jeun, est de consommer une boisson chaude. Avant même votre café du matin, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe de jus de citron fraîchement pressé à 25 cl d'eau bouillie. Sucrez avec un peu de miel, à votre convenance.

Recette santé

LE POUVOIR DU CURCUMA

Le curcuma est riche en composés qui favorisent la digestion. Il est facile à inclure dans l'alimentation. Mélangez 1/2 cuillerée à café de poudre de curcuma dans 225 g de yaourt nature ; étalez le mélange sur un sandwich ou une pomme de terre au four. Vous pouvez en améliorer le goût et les bienfaits en ajoutant 1/2 cuillerée à café de soupe à la tomate ou bien 125 g de haricots cuits, ou 400 g de macaroni au fromage.

Des solutions faciles

► **Pensez à bien vous hydrater :** buvez au moins 8 verres de 25 cl d'eau par jour. Mais surveillez votre consommation quotidienne de café et de thé : ces diurétiques peuvent en effet favoriser la perte d'eau.

► **Bougez :** l'activité physique peut aider à stimuler l'appareil digestif. Elle réduit également le stress, qui peut grandement contribuer à la constipation (ainsi qu'à l'indigestion). La marche est l'un des meilleurs exercices. Et l'un des plus simples. Essayez d'en inclure une de vingt à trente minutes dans vos activités quotidiennes.



Les feuilles de mûriers peuvent être préparées en infusion.

La diarrhée

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DE LA FLORE

Due à des virus, une intoxication alimentaire, des antibiotiques ou des bactéries contractées lors d'un voyage, la diarrhée peut arriver sans prévenir. Normalement, elle disparaît en quelques jours. Des remèdes simples – et une bonne hydratation – peuvent vous aider à tenir en attendant la fin de la crise.

Comment s'en débarrasser

► **Hydratez-vous bien :** buvez 8 verres d'eau de 25 cl par jour. Les infusions, les jus de légumes et de fruits dilués sont également bénéfiques.

► **Buvez de l'infusion de mûres :** cette tisane est un vieux remède populaire. Laissez infuser 2 cuillerées à café de feuilles de mûriers séchées dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes. Prenez-en jusqu'à trois tasses par jour.

► **Mangez léger :** évitez les aliments solides pendant douze à vingt-quatre heures. Puis consommez de petites quantités d'aliments simples (bananes, yaourt, riz blanc, compote de pomme, petits gâteaux salés, pain grillé...).

► **Essayez les probiotiques :** les antibiotiques tuent les « bonnes » bactéries qui colonisent nos intestins. Vous pouvez refaire le plein de ces microbes – utiles – et vous débarrasser plus vite de la diarrhée en mangeant du kéfir, des yaourts et d'autres aliments probiotiques (qui

contiennent des cultures bactériennes vivantes, comme les souches de lactobacilles). Les probiotiques sont aussi disponibles sous forme de gélules dans les magasins bio.

Précautions à prendre

Consultez votre médecin si la diarrhée dure plus de cinq à sept jours, si elle survient après un voyage à l'étranger ou une randonnée durant laquelle vous avez bu l'eau d'un lac ou d'un ruisseau, en cas de crampes violentes ou si vous avez du mucus ou du sang dans les selles.

Bon à savoir

- Vous prenez des antibiotiques ? Compensez par des aliments ou des gélules probiotiques ou de l'ultra-levure.
- Le kéfir est un bon produit laitier probiotique si vous êtes intolérant au lactose, car la plus grande partie de son lactose est dégradée par la fermentation.
- Les températures élevées – supérieures à 50 °C – détruisent les bactéries bénéfiques contenues dans les aliments probiotiques.

Les gaz

LUTTER CONTRE LES FLATULENCES

La majorité des gaz intestinaux est produite par le côlon, où les aliments non digérés, comme les fibres végétales, fermentent à cause de milliards de bactéries. Une production excessive de gaz peut survenir si l'on mange trop ou trop vite, si l'on avale de l'air, ou si l'on consomme beaucoup d'aliments gras ou responsables de flatulences, tels les haricots et les crudités. Les personnes intolérantes au lactose – un sucre naturel qui se trouve dans le lait et d'autres produits laitiers – en ont souvent. Les gaz peuvent aussi se produire en cas de constipation ou lorsque des antibiotiques ou d'autres médicaments perturbent l'équilibre normal des bactéries dans les intestins.

S'alimenter correctement

► **Réduisez les fibres :** certains aliments à haute teneur en fibres ont en effet tendance à produire des gaz intestinaux. Parmi les pires coupables se trouvent les haricots, les lentilles, le chou, l'oignon, le brocoli, le chou-fleur, les bananes, les raisins secs, les pruneaux, le pain complet et les céréales de son de blé. Si vous avez un problème de flatulences, essayez de diminuer ces aliments.

► **Prenez votre temps :** lorsqu'on engloutit les aliments, on a tendance à trop manger et à avaler de l'air, ce qui contribue à la formation de gaz.

► **Ne consommez pas de boisson avec une paille :** vous pourriez aussi avaler de l'air, ce qui n'est pas bon.

Les remèdes à base de plantes

Soignez-vous avec la menthe poivrée : cette aide digestive consacrée par l'usage atténue les crampes d'estomac. Elle

Les graines de fenouil favorisent la digestion.

Recette santé

L'INFUSION DIGESTIVE AUX TROIS GRAINES

Les graines d'anis et de carvi, associées aux graines de fenouil, constituent une délicieuse aide digestive capable d'apaiser un mal de ventre et de soulager les ballonnements. Mélangez 1 cuillerée à café de graines de fenouil, 1/2 cuillerée à café de graines d'anis et 1/2 cuillerée à café de graines de carvi. Écrasez-les doucement (avec un rouleau à pâtisserie ou avec un pilon et un mortier) et mettez-les au fond d'une tasse. Ajoutez de l'eau bouillante et laissez infuser pendant dix minutes. Sucrez selon votre goût.

contribue à détendre l'anneau musculaire qui sépare l'œsophage de l'estomac, permettant ainsi aux gaz qui sont contenus dans ce dernier de s'échapper vers le haut sous forme de rots.

► **Testez d'autres herbes aromatiques :** mâchez une poignée de graines de fenouil ou buvez une tasse d'infusion de mélisse – une aide digestive douce –, cela peut s'avérer très efficace contre les flatulences.



Les articulations douloureuses

RETROUVER SA LIBERTÉ DE MOUVEMENTS

Les problèmes d'articulations peuvent surgir soudainement ou évoluer progressivement. La bursite, la tendinite, l'entorse et l'arthrite comptent parmi les affections les plus courantes. Les remèdes maison peuvent soigner les douleurs légères, mais les problèmes graves doivent être examinés par votre médecin.

Les inflammations

La bursite est une inflammation des bourses séreuses - des petites poches remplies de liquide facilitant l'amortissement des articulations. La tendinite, elle, correspond à l'inflammation des tendons. Pour ces deux affections, essayez les remèdes suivants - avec l'accord de votre médecin.

► **Alternez le froid et le chaud :** toutes les quatre heures, appliquez une poche de glace pendant dix à vingt minutes. Renouvelez l'opération pendant trois jours ou jusqu'à ce que l'articulation ne soit plus chaude ni enflée. Puis remplacez le froid par du chaud, et terminez par du froid.

► **Essayez le curcuma :** la curcumine contenue dans cette plante aide à atténuer l'inflammation, la raideur et les douleurs articulaires. Mettez une cuillerée à café de poudre dans du lait chaud. Buvez-en une à deux fois par jour.

► **Utilisez du piment :** calmez la douleur en appliquant une pommade à la capsaïcine sur la peau recouvrant l'articulation douloureuse. Attention : évitez tout contact avec les yeux et les muqueuses sensibles.





Les marrons d'Inde ont des propriétés curatives.

► **Frictionnez avec des huiles :** mélangez plusieurs gouttes d'huile essentielle de lavande, de thym ou d'eucalyptus à une cuillerée à café d'huile d'amande douce. Puis faites pénétrer la préparation en massant votre articulation doucement plusieurs fois par jour.

Les entorses

Elles surviennent quand une articulation subit une forte tension, entraînant un étirement, voire une rupture, des ligaments. Pensez à consulter un médecin pour savoir s'il s'agit d'une entorse ou d'une fracture. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à vous soulager.

► **Du gel de marronnier d'Inde :** il contient de l'aescine, un anti-inflammatoire qui peut réduire l'enflure.

► **Pensez RGCE (repos, glace, compression, élévation) :** reposez et immobilisez la région blessée. Appliquez dessus une poche de glace enveloppée dans une fine serviette pendant dix à quinze minutes. Renouvelez l'opération toutes les deux heures. Comprimez fermement l'articulation (sans entraver la circulation) avec des bandages, pour offrir un soutien et limiter le gonflement. Élevez l'entorse. Après quarante-huit heures, recommencez à utiliser l'articulation blessée avec précaution.

► **Choisissez la voie ayurvédique :** mélangez une part de sel de table et deux parts de curcuma en poudre. Ajoutez de l'eau ou du gel d'aloë vera pour fabriquer une pâte, que vous appliquerez ensuite sur l'entorse pendant vingt à trente minutes. Attention, le curcuma tache !

► **Armez-vous d'arnica :** cette plante herbacée est utilisée depuis longtemps pour soigner les articulations.

L'arthrose

Des millions de personnes souffrant d'arthrose (c'est-à-dire quand un os frotte contre un autre os) ont recours à des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), vendus sans ordonnance. Mais on peut également faire appel à des traitements naturels.

► **Tentez le complément alimentaire à la glucosamine :** selon un certain nombre d'études, le sulfate de glucosamine participerait à la formation et à la réparation du cartilage, ce qui soulagerait la douleur articulaire et améliorerait la mobilité.

► **Testez le saule :** des recherches ont montré que son écorce est aussi efficace que l'aspirine pour atténuer la douleur et l'enflure. Prenez des gélules à l'écorce de saule ou faites une tisane avec l'herbe séchée.

► **Ajoutez des oméga-3 :** consommez davantage de noix, de poisson et de graines de lin pour absorber davantage d'oméga-3.

► **Offrez-vous un massage :** mélangez 3 gouttes d'huile essentielle de romarin et 3 gouttes d'huile de camomille à 60 ml d'huile d'amande douce ou de sésame. Appliquez généreusement la mixture sur la peau et prenez le temps de masser doucement.

► **Aidez-vous du gingembre :** celui-ci peut prévenir les gonflements. Préparez-le en infusion et consommez-le par petites gorgées. Vous pouvez également ajouter 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre à votre alimentation quotidienne.

► **Mangez des cerises :** ces fruits contiennent des composés qui inhibent l'inflammation.

Bon à savoir

- La consoude (*Symphytum officinale*) est une herbe médicinale qui apaise les articulations blessées ou arthritiques. On trouve des gels, des pommades et des crèmes en magasin bio. Suivez les indications figurant sur l'emballage. N'en appliquez pas sur une peau éraflée.
- L'ortie sert depuis des siècles à combattre le mal par le mal. Appliquez des feuilles fraîches et piquantes sur la peau pour atténuer les douleurs articulaires, musculaires...



Les égratignures et les coupures

REFERMER LES BLESSURES

Si une coupure ou une écorchure saigne, mobilisez vos compétences en secourisme. Appuyez fermement avec un linge propre ou du papier absorbant. Si possible, maintenez la partie du corps lésée plus haut que le cœur. Exercez la pression pendant au moins quinze minutes ou jusqu'à ce que le saignement cesse. Nettoyez la zone à l'eau et au savon. Prenez des remèdes naturels.

Aider la cicatrisation

► **Testez le calendula** : appliquez un peu de pommade au calendula ou utilisez la plante en spray (mais sans alcool). Cette herbe médicinale est utilisée de longue date pour accélérer la cicatrisation. Quand la blessure est sèche, couvrez avec un pansement ou de la gaze.

► **Recourez à la myrrhe** : des études montrent qu'elle aide les coupures et les écorchures à

Le calendula accélère la cicatrisation.



Recette santé

DE LA TEINTURE DE CALENDULA

Broyez 110 g de pétales ou de capitules entiers et séchés de calendula avec un pilon et un mortier, ou un moulin à café électrique bien nettoyé. Mettez la poudre dans un bocal de 50 cl propre. Remplissez jusqu'en haut d'alcool à 90 degrés. Laissez macérer pendant deux semaines dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. Remuez le bocal deux fois par jour. Filtrez dans une passoire tapissée de mousseline. Versez la teinture finie dans des bouteilles de verre foncé. Diluez à l'eau avant d'appliquer sur la plaie.

produire des globules blancs. Mélangez une cuillerée à café de teinture de myrrhe (en vente dans les magasins bio) dans 125 ml d'eau distillée ou filtrée. Appliquez cette solution sur la plaie et autour deux ou trois fois par jour. Laissez-la sécher à l'air libre, puis recouvrez-la.

► **Mettez un peu de miel sur la plaie** : il a des propriétés antibactériennes naturelles et constitue une protection apaisante sur la peau lésée. Tamponnez-en un peu sur la blessure et recouvrez d'un pansement. On peut également laisser simplement le miel sécher afin qu'il puisse former une couche protectrice.

Précautions à prendre

Si, après quinze minutes de pression constante, la coupure continue de saigner, notamment si le sang est rouge vif ou s'il gicle (indiquant qu'une artère est touchée), faites-vous rapidement soigner. Si des corps étrangers sont profondément incrustés dans les plaies, il faut consulter un médecin. Si du pus ou des traces rouges apparaissent, il faut vérifier qu'il n'y a pas d'infection.

Les ecchymoses

COMMENT LES RÉSORBER

Les coups et les chocs entraînent souvent des ecchymoses. Également appelées « bleus », ces blessures superficielles n'ont pas la même gravité que les hématomes. Issu des capillaires endommagés, du sang s'accumule dans des petites poches sous-cutanées. La palette de couleurs (violet, marron, vert) que prend une ecchymose en voie de guérison est le signe que le corps malade réabsorbe ce sang. Bien que les bleus guérissent d'eux-mêmes, des remèdes éprouvés peuvent accélérer le processus. Attention : si une ecchymose apparaît en l'absence de blessure, parlez-en à votre médecin.

Accélérer la guérison

► **Appliquez de l'arnica** : on l'utilise depuis des siècles en Europe pour traiter les bleus. On en trouve sous forme de gel ou de crème en magasin bio et en pharmacie. Mettez-en trois à quatre fois par jour. Attention : n'appliquez pas sur les plaies ouvertes ou sur la peau éraflée.

► **Essayez un sachet de thé** : trempez-en un dans de l'eau froide, essorez-le pour éliminer l'excédent de liquide et appliquez-le sur l'ecchymose pour l'apaiser.

► **Ajoutez un astringent** : l'idéal est le vinaigre ou l'hamamélis, légers. Tamponnez délicatement l'une ou l'autre de ces solutions sur le bleu plusieurs fois par jour afin de guérir plus rapidement.

Recette santé

UNE POCHE DE FROID À FAIRE SOI-MÊME

Placez 50 cl d'eau et 80 ml d'alcool isopropylique (ou « à friction ») dans un sac de congélation étanche. Fermez-le bien et placez-le au congélateur. L'alcool empêche l'eau de se solidifier. Au bout d'une douzaine d'heures, vous obtiendrez un sachet rempli de glace fondue capable de s'adapter à n'importe quelle partie du corps. De plus, comme les poches de froid du commerce, celui-ci est réutilisable.



L'hamamélis de Virginie contient des tanins médicinaux.

Des solutions faciles

► **Utilisez de la glace** : elle peut aider à resserrer les vaisseaux sanguins et à limiter l'écoulement de sang de ceux qui sont endommagés. Placez dès que possible une poche de glace enveloppée dans une fine serviette sur l'ecchymose. Laissez agir pendant dix minutes, puis faites une pause d'environ vingt minutes. Répétez l'opération pendant plusieurs heures.

► **Passez à la chaleur** : pour améliorer la circulation jusqu'à l'ecchymose, au bout de vingt-quatre heures, appliquez une compresse chauffante, une bouillotte ou une compresse humide et chaude pendant dix à vingt minutes, deux à trois fois par jour.



Les feuilles d'aloë vera contiennent un gel rafraîchissant.

Les brûlures

POUR QUE LA PEAU RETROUVE LA SANTÉ

La plupart des brûlures au premier degré et des petites brûlures au second degré (moins de 2,5 à 5 cm de large) peuvent normalement se soigner sans problème chez soi. Essayez ces remèdes naturels pour calmer la douleur et accélérer la guérison.

Les soigner

► **Refroidissez-les avant de les nettoyer :** lavez les brûlures à l'eau fraîche (pas froide) et séchez la zone sans frotter. Nettoyez-les minutieusement pour retirer la saleté. Ne percez ni la peau ni les ampoules qui se sont formées.

Recette santé

LA BRUME À LA LAVANDE ET À L'ALOËS

Vaporisez ce mélange apaisant selon les besoins sur la peau brûlée par le soleil. Dans un bol, versez 12 cl de jus d'aloë vera 100 % naturel et sans arôme, ajoutez 1/2 cuillerée à café d'huile essentielle de lavande et 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre bio. Percez une capsule de vitamine E et videz son contenu dans le récipient. Battez au fouet et mettez le mélange dans un petit vaporisateur. Réfrigérez. Agitez bien avant l'emploi.

► **Protégez-les :** mettez de la gaze ou un pansement stérile dessus pour réduire les risques d'infection. Ne serrez jamais, afin d'éviter de comprimer les brûlures.

► **Humectez avec de la vitamine E :** percez une gélule et appliquez le liquide délicatement sur les brûlures plusieurs fois par jour pour maintenir la peau humide et prévenir les fissures et les cicatrices.

► **Calmez les démangeaisons :** mettez de la poudre d'avoine colloïdale dans une baignoire ou une cuvette d'eau fraîche. Ou bien placez 280 g de flocons d'avoine pour le petit déjeuner dans un sachet de mousseline, et plongez-le dans l'eau pendant que la baignoire se remplit.

Les remèdes à base de plantes

► **Pensez à l'aloès :** une fois la brûlure refroidie, appliquez dessus une crème ou un gel d'aloë vera pour apaiser la lésion et hâter la guérison. Vous pouvez aussi couper une belle feuille d'aloès et appliquer le mucilage (ou gel) de la feuille de la même manière.

► **Apaisez la douleur :** versez de 25 à 50 cl de jus d'aloë vera ou 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans une cuvette ou un bol d'eau tiède. Appliquez sur la brûlure.

► **Rafraîchissez-les :** versez 2 gouttes d'huile de menthe poivrée dans 25 cl d'eau tiède. Mettez le mélange au frais, puis appliquez-le à l'aide d'un coton.

Les échardes

DÉGAGER LE PROBLÈME

Minuscules fragments d'épines, d'aiguilles, de bois, de métal ou de verre qui s'incrusteront dans la peau, les petites échardes sont généralement faciles à soigner à domicile. La technique souvent employée est de les faire sortir avec une pince à épiler ou une aiguille stérilisée, mais essayez d'abord ces remèdes.

Les stratégies anti-échardes

► **Utilisez du sel d'Epsom (sulfate de magnésium) :** c'est un traitement éprouvé contre les échardes et les dards. Mettez-en 1 cuillerée à soupe dans un bol d'eau

Bon à savoir

- Si vous remarquez un symptôme d'infection – du pus, des marques rouges partant de la zone de l'écharde, un gonflement avec inflammation –, voyez un médecin.
- Portez des gants pour manier des matériaux tels que le bois ou les plantes épineuses – qui sont souvent des sources d'échardes – ou pour ramasser des bouts de verre.



Le sel d'Epsom se trouve facilement dans le commerce.

chaude, et trempez la zone concernée dedans pendant vingt minutes. Ce « bain » peut aider à faire remonter le corps étranger à la surface de la peau.

► **Préférez le scotch :** placez un petit morceau de ruban adhésif sur la partie visible d'une écharde après avoir regardé dans quel sens elle a pénétré la peau, et retirez lentement le scotch en tirant dans le sens opposé. Si le ruban adhésif est suffisamment collant, il l'emportera peut-être avec lui, tout simplement.

► **Essayez la colle :** pour retirer de minuscules aiguilles de cactus, l'idéal est d'étaler deux ou trois couches de colle blanche liquide sur la zone affectée, en laissant bien sécher chacune d'elles. Vous devriez pouvoir ensuite enlever la colle sans douleur, et il est fort probable que les aiguilles de cactus sortiront en même temps.

Des solutions faciles

► **Trempez la zone concernée dans de l'eau chaude :** laissez le membre concerné pendant une quinzaine de minutes dans de l'eau chaude – plusieurs fois par jour – peut aider les échardes (surtout en bois) à remonter à la surface de la peau. Dès qu'elles apparaissent, tirez dessus avec une pince à épiler et ôtez-les doucement.

► **Nettoyez autour :** une fois les échardes retirées, lavez bien la zone avec de l'eau et du savon.

Les ampoules

ACCÉLÉRER LEUR CICATRISATION

Une ampoule est une petite poche de liquide clair, le plasma, qui est libéré par les cellules endommagées. La couche externe de la peau se sépare alors du tissu sous-jacent. Les causes les plus courantes sont la friction, les brûlures, les engelures ou l'exposition aux produits chimiques. Quand une ampoule apparaît, ne la percez pas. Nettoyez-la délicatement et faites-la sécher. Ces simples mesures devraient contribuer à atténuer la douleur et à accélérer la cicatrisation.

Ne pas les négliger

► **Apaisez-les :** mettez un peu de gel pur d'aloë vera dessus plusieurs fois par jour pour calmer l'irritation de la peau. Pendant la journée, couvrez-les avec un petit pansement adhésif ou utilisez un morceau de gaze.

► **Rafrâchissez-les à l'aide d'une compresse :** versez une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande dans 25 cl d'eau froide. Imbibez-en un linge doux, essorez-le pour éliminer l'excédent de liquide et appliquez-le sur l'ampoule quelques minutes. À faire plusieurs fois par jour.

► **Essayez le marronnier d'Inde :** mettez 1 cuillerée à café de teinture de marronnier d'Inde (disponible dans les magasins bio) dans 25 cl d'eau fraîche. Pliez un morceau de gaze ou de linge doux pour obtenir un tampon à peu



Des composés présents dans l'aloès soulagent la douleur et stimulent la cicatrisation cutanée.

Bon à savoir

- Si une ampoule éclate, laissez la peau morte afin de protéger le derme qui se trouve dessous, particulièrement fragile.
- Pour éviter d'en avoir sur les mains, portez des gants de travail.
- Ne percez pas une ampoule due à une brûlure, car cela pourrait entraîner une infection.
- Si vous en avez souvent aux pieds, c'est peut-être que vos chaussures sont trop étroites.

près deux fois plus grand que chaque ampoule. Trempez-le dans le liquide et mettez-le dessus pendant vingt minutes. Répétez l'opération plusieurs fois par jour.

► **Guérissez grâce au calendula :** cette plante apaise les lésions cutanées bénignes et accélère la cicatrisation. Suivez les indications figurant sur l'emballage.

Précautions à prendre

Consultez un médecin si une ampoule couvre une surface égale ou supérieure à la paume de la main, au moindre signe d'infection – rougeur, pus... – ou en cas de diabète (les risques sont alors plus grands d'en voir une apparaître subitement, qu'elle s'infecte ou se cicatrise lentement).



FAITES-LE VOUS-MÊME

Une pommade pour traiter les ampoules

- 100 ml d'huile de calendula
- 2 cuillerées à soupe de cire d'abeille pure, finement hachée (prévoyez-en un peu plus)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree)
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

Mettez l'huile de calendula au bain-marie. Chauffez à feu doux. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cire d'abeille coupée en dés, et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'elle ait complètement fondu. Retirez du feu et laissez un peu refroidir. Pour tester la consistance finale de la pommade, placez 1 cuillerée à soupe de la mixture au congélateur durant une ou deux minutes. Si, une fois refroidie, celle-ci semble trop dure, rajoutez un peu d'huile de calendula. Si, au contraire, elle ne l'est pas assez, réchauffez-la à feu doux au bain-marie, remettez un peu de cire et attendez que le mélange devienne totalement liquide. Quand le résultat vous convient, ajoutez les huiles essentielles et mélangez bien. Versez le tout dans des bocaux en verre foncé avec couvercle hermétique.

DES PLANTES QUI GUÉRISSENT

Originaire du sud de l'Europe et de l'Afrique du Nord, le calendula (souci officinal ou *Calendula officinalis*) est aujourd'hui largement cultivé. Cette herbe médicinale est prisée dès le XII^e siècle pour soigner les affections cutanées allant des blessures et écorchures légères à l'acné et à l'eczéma. Le calendula est également connu depuis longtemps pour traiter les ulcères, la fièvre et les maux de ventre. Ses bienfaits thérapeutiques ont été étayés par des études cliniques. Il a été par ailleurs démontré que le souci officinal possède des propriétés anti-inflammatoires, qu'il favorise la cicatrisation et qu'il apporte une certaine protection contre les rayons UV.





DES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DE LA MAISON

DES GESTES SIMPLES ET NATURELS

Rien de plus aisé, aujourd'hui, que de faire attention à son look sans être obligé d'appliquer un mélange chimique sur son visage et sur son corps. Ou de nettoyer son chez-soi sans mettre sa santé (ou son environnement) en danger... Certaines stratégies, faciles à mettre en œuvre, donnent en effet parfois de bien meilleurs résultats que les produits classiques. Mais on ne sait pas toujours comment s'y prendre.

Ce chapitre vous présente des dizaines de solutions simples et saines pour entretenir sa maison ou prendre soin de son hygiène personnelle. Des crèmes hydratantes aux répulsifs pour éloigner les insectes embêtants, en passant par les gommages corporels et les nettoyants ménagers à faire soi-même, vous y trouverez de nombreuses recettes. Presque toutes sont réalisées avec des ingrédients basiques et relativement bon marché, que l'on peut dénicher pratiquement partout. Mais faites bien attention à leurs précautions d'emploi. Certaines recettes nécessitent, par exemple, des huiles essentielles, qui ne doivent pas être ingérées ou appliquées pures sur la peau. Et n'oubliez pas que tous les détergents, y compris ceux qui

sont à base de composants naturels, doivent toujours être conservés hors de portée des enfants.



Un visage frais	38
Les gommages corporels	40
Les bains thérapeutiques	41
Les parfums	42
Les déodorants	43
Des cheveux sains	44
De belles mains	46
De jolis ongles	47
Les crèmes hydratantes	48
Les masques	49
La lessive	50
Le dentifrice	52
Les bains de bouche	53
La crème à raser	54
La crème solaire	55
La chasse aux insectes	56
Les désinfectants ménagers	58
Les désodorisants pour la maison	59
Les sols et les moquettes	60
Les meubles	61
Lessiver les surfaces	62
Faites-le vous-même : un produit pour les nettoyages difficiles	63

Ci-contre : les huiles essentielles sont des ingrédients-clés en matière de beauté.
À gauche : des bâtonnets de cannelle.

Un visage frais

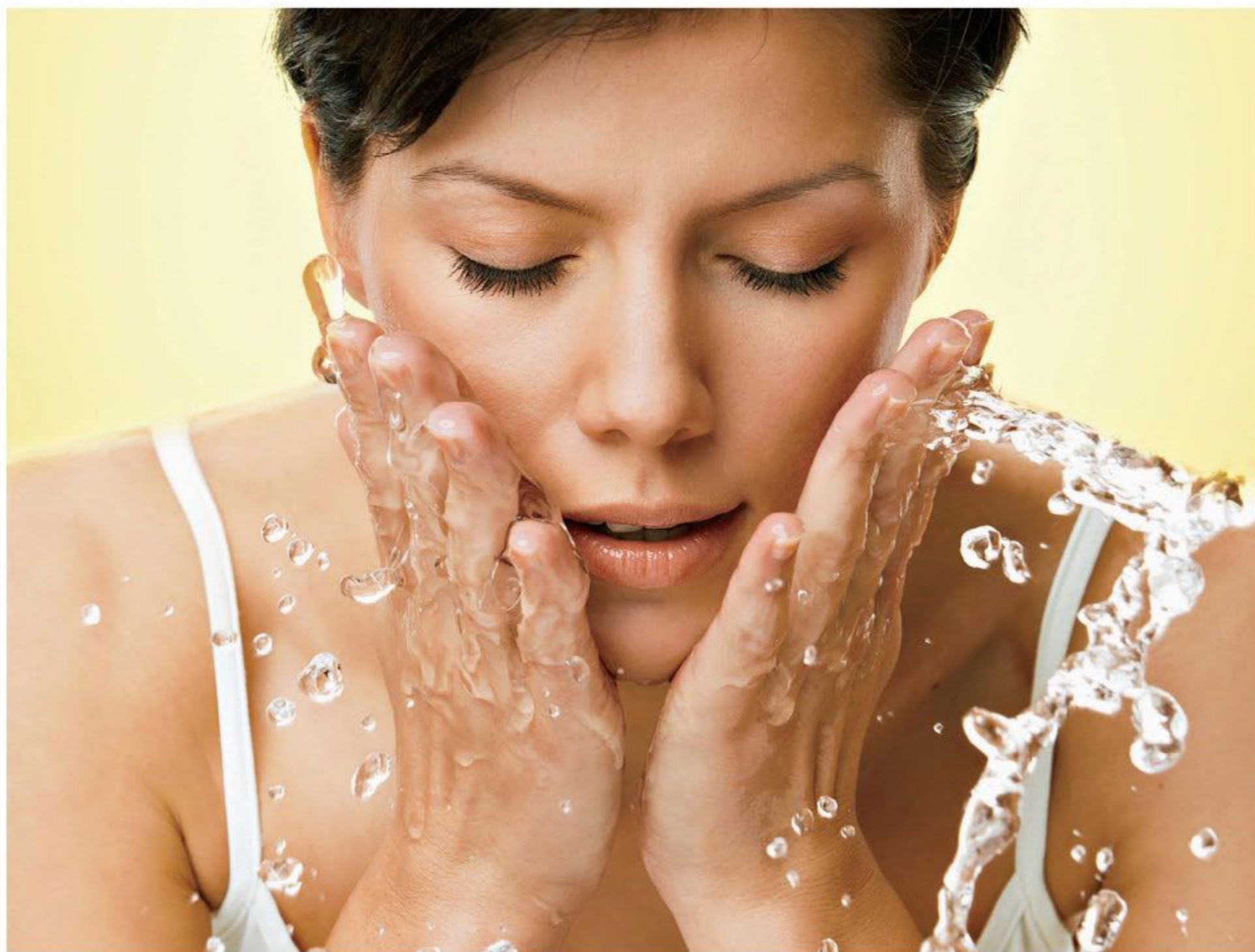
DÉCOUVRIR LES BASES DE LA BEAUTÉ

Notre peau est en permanence exposée aux agressions extérieures : poussière, allergènes, polluants atmosphériques... Un visage frais est pourtant à notre portée, naturellement et en toute sécurité. À l'aide d'ingrédients simples, disponibles dans votre supermarché ou votre magasin bio, vous pouvez confectionner vous-même des nettoyants ou des lotions rafraîchissantes. Ils sont aussi efficaces, voire davantage, que la plupart des produits traditionnels vendus dans le commerce et contenant des ingrédients chimiques.

Les démaquillants

Nettoyer sa peau matin et soir permet non seulement de la débarrasser de la saleté et des impuretés, de la protéger des agressions et de stimuler le renouvellement cellulaire, mais aussi d'améliorer la circulation sanguine. Voilà trois variétés de démaquillants faciaux naturels : les huiles nettoyantes, les lotions lactées et les gels moussants.

► **À la mode égyptienne :** appliquez un peu d'huile d'olive vierge extra sur la peau. Massez délicatement, en évitant le contour de l'œil. Rincez abondamment à l'eau tiède.



► **Préférez les laitages :** du bout des doigts, étalez sur le visage du lait entier, du yaourt ou de la crème avec des petits mouvements circulaires. Rincez.

► **Pensez au savon de Castille :** solide ou liquide, il ne contient ni graisses animales ni substances synthétiques et n'est composé que d'huiles végétales. Il savonne bien et est beaucoup moins asséchant que nombre de produits commerciaux, en raison de sa teneur élevée en glycérine.

► **Osez les combinaisons naturelles :** une multitude de recettes de démaquillants comprennent de l'huile ou de la teinture végétale, de la glycérine, des jus de fruits et des produits alimentaires.

Les exfoliants

Agissant en profondeur, l'exfoliation enlève les cellules mortes. Non seulement elle laisse la peau douce, lisse et éclatante, mais elle combat les signes visibles de l'âge.

► **Essayez avec des amandes :** réduisez en poudre une petite poignée d'amandes ; prélevez l'équivalent d'une cuillerée à café et ajoutez suffisamment d'eau purifiée ou d'huile végétale (de l'huile d'avocat si vous avez la peau sèche, de l'huile de pépins de raisin si vous avez la peau grasse) pour former une pâte fine. Appliquez-la sur la peau en faisant des petits mouvements circulaires. Rincez bien.

► **Choisissez les fruits :** certains – comme le pamplemousse, le citron, l'orange, les fraises, les pommes et le raisin – contiennent des acides qui constituent des exfoliants naturels. Choisissez des fruits fraîchement pressés,



Exfoliez la peau avec une fraise fraîchement coupée.

de préférence. Utilisez environ une cuillerée à café de jus pour chaque nettoyage du visage. Appliquez-en un peu sur la peau, laissez reposer quelques minutes, puis rincez.

► **Frottez directement avec la pulpe :** vous êtes pressé ? Coupez en deux un grain de raisin ou une fraise, et frottez la tranche sur la peau.

► **Optez pour les enzymes juteuses :** coupez une tranche d'ananas ou de papaye verte mûre et frottez-vous le visage avec, en évitant les yeux. Laissez reposer jusqu'à ce que le jus ait séché, puis rincez abondamment.

Les toniques

Ces lotions aident à resserrer les pores, améliorent le teint et restaurent l'acidité naturelle de la peau, qui peut être déséquilibrée par les savons alcalins.

► **Utilisez du cidre :** mélangez à parts égales du vinaigre de cidre (de préférence bio) et du thé vert – ou de l'eau filtrée ou minérale. Appliquez sur le visage à l'aide d'un coton. Laissez agir cinq à dix minutes, puis rincez à l'eau fraîche.

► **Concoctez votre mélange :** réduisez en purée 1 cuillerée à soupe de miel et une pomme bio épluchée et épépinée. Étalez cette préparation sur la peau (allongez-vous pour que cela ne goutte pas) et détendez-vous pendant dix à quinze minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède.

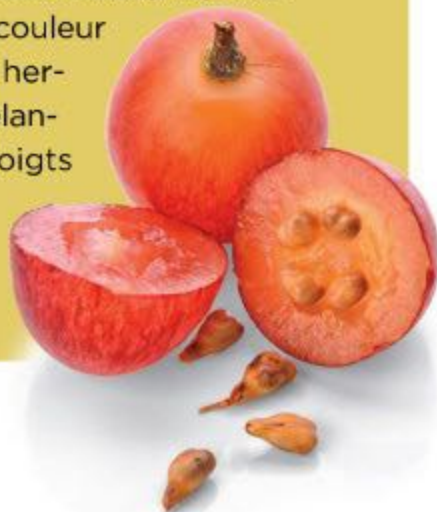
► **Préparez un cocktail au melon d'eau :** attendez la bonne saison pour mixer 2 cuillerées à soupe de jus de pastèque (frais) avec 2 cuillerées à soupe d'eau filtrée et 1 cuillerée à soupe de vodka ou d'hamamélis. Appliquez avec un coton. Attendez quelques minutes et rincez.

Recette santé

UNE HUILE NETTOYANTE DOUCE

Mélangez 1 cuillerée à soupe d'huile de jojoba (choisie pour sa légèreté), 2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin (dotée d'une texture non grasse, elle s'absorbe facilement) et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande (aux propriétés antiseptiques).

Versez dans une bouteille de couleur foncée munie d'un couvercle hermétique. Agitez bien pour mélanger. Appliquez du bout des doigts et massez doucement le visage. Évitez les yeux. Rincez à l'eau chaude.





Des sels de bain
à la lavande.

Les gommages corporels

RAVIGOTER SA PEAU POUR MIEUX LA NOURRIR

Les gommages peuvent exfolier le corps du cou jusqu'aux pieds. Ils stimulent la circulation sanguine et facilitent l'absorption des substances nourrissantes de la peau, améliorant son apparence.

Les ingrédients de base

► **Ouvrez les placards :** on utilise principalement du sel et du sucre. Mais le café moulu, les flocons d'avoine, le riz, la poudre d'amande et les graines de pavot feront l'affaire. Mixez-les avec une huile naturelle de plante, du lait, une infusion, du miel, du yaourt. À faire une fois par semaine.

► **Exfoliez en finesse :** mélangez 100 g de sucre blanc (ses grains sont si petits que c'est un excellent gommage) avec assez d'huile d'amande pour qu'il en soit imprégné (sans être trop huileux). Ajoutez un filet de citron. Prenez une pincée de la pâte, massez une surface équivalente à celle de la main à l'aide de petits mouvements circulaires. Une fois le corps recouvert. Rincez-vous sous la douche.

Les remèdes à base de plantes

► **Frottez avec du sel :** mélangez environ 120 ml d'huile légère (type huile d'amande ou de pépins de raisin) et 5 à 15 gouttes d'une huile essentielle de qualité (lavande,

menthe poivrée, romarin ou citron) à 220 g de sel (si possible, pas de table). La texture doit être assez humide pour être compacte, mais pas trop huileuse.

► **Osez les fruits à coque :** dans un robot ménager, mettez 60 g d'amandes hachées grossièrement, 30 g de flocons d'avoine ordinaires (et non à cuisson rapide) et 1/2 cuillerée à café de sauge ou de romarin séché. Battez jusqu'à obtention d'un mélange granuleux. Ajoutez du yaourt nature, du gel pur d'aloë vera ou de l'huile d'amande pour fabriquer une pâte épaisse et facile à étaler.

Recette santé

UN GOMMAGE AU SUCRE ET AU CACAO

Dans un bol, versez 150 g de sucre blanc, 2 cuillerées à soupe de café moulu très fin, 1 cuillerée à soupe de poudre de cacao naturel (non alcalinisé), 1 cuillerée à café de cannelle et 1/2 cuillerée à café de clous de girofle. Mixez bien et réservez. Dans un autre bol, mariez 1/2 cuillerée à café d'extrait de vanille pur à 60 ml d'huile d'amande ou de pépins de raisin. Ajoutez au mélange sucré et remuez bien. Rajoutez de l'huile peu à peu pour avoir la consistance voulue.

Les bains thérapeutiques

CHASSER SES SOUCIS AVEC VOLUPTÉ

Vous vous souvenez peut-être de vos parents ou de vos grands-parents évoquant les effets apaisants d'un long bain avec du sel d'Epsom (ou sulfate de magnésium)... Riches en minéraux, les sels de bain adoucissent la peau, les huiles l'hydratent et les plantes et autres herbes aromatiques l'énergisent. Autant d'ingrédients naturels qui peuvent transformer un bain ordinaire en pause curative et apaisante.

Pour un effet soyeux

► **Adoucissez votre peau :** les minéraux contenus dans les sels de bain (de la poudre d'argile au sel d'Epsom...) nettoient l'épiderme et rendent l'eau du bain et la peau



Ajoutée à l'eau du bain, l'huile d'avocat hydrate la peau sèche.

Bon à savoir

- Utilisez vos doigts – plutôt qu'un gant de toilette ou une éponge végétale – pour étaler le gommage sur la peau et frotter doucement en procédant par petits mouvements circulaires.
- Attention : les gommages et huiles de bain peuvent rendre le fond de la baignoire (ou le sol de la douche) très glissant.
- Faites un gommage avant de vous raser. L'action exfoliante rendra le rasage plus précis et la peau plus douce.

plus veloutées. Par exemple, ajoutez 15 à 30 gouttes de votre huile essentielle préférée à 450 g de sel marin.

► **Jouez l'apaisement :** l'huile de bain hydrate les peaux sèches et combat le prurit hivernal. Ajoutez dans l'eau du bain 1 ou 2 cuillères à café d'huile d'avocat, de jojoba ou de ricin et quelques gouttes de votre huile essentielle préférée. Brassez l'eau pour bien répartir.

Les remèdes à base de plantes

► **Associez les sels :** mariez 250 g de sel d'Epsom (sulfate de magnésium), 210 g de sel marin, 2 cuillères à soupe de lavande séchée et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mettez 50 g de ce mélange sous le robinet pendant que la baignoire se remplit. Brassez pour bien le répartir.

► **Essayez les mélanges :** ajoutez une poignée d'herbes médicinales fraîches ou séchées – fleurs de camomille, lavande, boutons de rose... – dans l'eau du bain. Pour faciliter le nettoyage, enfermez les plantes dans un sachet de mousseline ou un grand mouchoir que vous attacherez autour du robinet. Faites couler de l'eau chaude sur le sachet pour obtenir une forte infusion, puis rajoutez de l'eau froide pour atteindre la température désirée.

Les parfums

OSER DES FRAGRANCES IDÉALES

Essayez plusieurs parfums naturels pour découvrir quel mariage pourrait devenir votre fragrance emblématique. Simplement composés d'huiles essentielles pures, d'alcool fort (comme la vodka) sans arôme ajouté et d'eau distillée, ils sont faciles à créer.

Des senteurs capitales

► **Lancez-vous avec une combinaison connue :** commencez avec un mélange classique d'huiles essentielles. Essayez la rose, le jasmin, le géranium rosat et le clou de girofle. Passez aux herbes aromatiques avec le basilic, la sauge, l'aneth et le santal. Ou essayez la rose blanche, le jasmin, la fleur d'oranger, la casse et la myrrhe. Puis ajoutez un peu d'alcool afin d'obtenir un parfum simple.

► **Composez votre parfum à base d'huiles :** les fragrances à base d'huiles reposent sur des combinaisons d'huiles essentielles mélangées à une huile légère et non parfumée, comme le jojoba. Ajoutez 25 gouttes d'un

Recette santé

UN PARFUM AU LILAS BLANC

Mélangez 11 parts d'huile essentielle de tubéreuse, 6 parts d'huile essentielle de fleur d'oranger et 1/4 de part d'huile essentielle d'amande amère. Mélangez 3 parts de cette mixture à 7 parts de vodka de qualité supérieure et à 20 gouttes (pour 30 ml de parfum) de teinture de racine d'iris. Versez dans un flacon compte-gouttes en verre foncé doté d'un couvercle hermétique. Entreposez à l'abri de la lumière pendant un à deux mois pour laisser les parfums fusionner avant de l'utiliser.

mélange d'huiles essentielles à 30 ml d'huile de jojoba. Conservez dans un flacon compte-gouttes en verre foncé muni d'un couvercle hermétique. Attention : les parfums à base d'huiles peuvent tacher les tissus.

► **Faites du solide :** mettez à chauffer 60 g de cire d'abeille dans 40 ml d'huile de jojoba au micro-ondes, à faible puissance, par périodes de dix secondes, jusqu'à ce qu'elle ait fondu. Sortez le mélange du four et laissez-le tiédir. Avant qu'il ne commence à durcir, ajoutez 75 ml d'huiles essentielles (mariez-en plusieurs). Remuez bien, puis versez dans un bocal en verre foncé. Quand la cire a refroidi, fermez avec un couvercle hermétique.

Des solutions faciles

► **Créez votre propre préparation :** déposez une goutte de chaque huile essentielle qui vous intéresse sur l'extrémité d'une bande de papier buvard. Sentez-les l'une après l'autre (mais sans les toucher). Rapprochez plusieurs bandes et inhalez la combinaison pour trouver votre association idéal.



Le géranium rosat, ou géranium odorant.



L'hamamélis est un antibactérien.

Les déodorants

MENER LA GUERRE AUX MAUVAISES ODEURS

Les effluves corporelles sont le plus souvent dues à des bactéries présentes à la surface de la peau, qui provoquent la décomposition des substances contenues dans la sueur et produisent des composés odoriférants. Il n'existe pas d'antitranspirant naturel, mais on peut trouver des déodorants sans produits chimiques dans les magasins bio, dans certains supermarchés ou certaines pharmacies. Vous pouvez également fabriquer votre déodorant vous-même, en procédant comme suit.

Des combinaisons personnalisées

► **Faites des mélanges :** le bicarbonate de soude aide à neutraliser les odeurs, et la farine de maïs absorbe l'humidité. Ensemble, ces produits peuvent constituer un déodorant naturel. Mélangez 100 g de bicarbonate de soude avec 75 g de farine de maïs dans un bocal à couvercle hermétique. Il est possible d'ajouter 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle (lavande, laurier, bouleau ou cannelle, selon votre goût) pour lui apporter un parfum subtil. Mélangez bien et veillez à fermer hermétiquement le bocal. Appliquez un peu de cette préparation sur les aisselles avec une houpette.

Des solutions faciles

► **Poudrez-vous :** le bon vieux bicarbonate de soude peut à lui seul servir de déodorant puisqu'il combat les odeurs

corporelles. Versez-en un peu à l'intérieur d'un plat, prélevez-en à l'aide d'une houpette et saupoudrez-vous les aisselles de cette poudre.

► **Rafrâchissez-vous :** l'extrait d'hamamélis contient des tanins astringents qui ont un effet antibactérien naturel, rendant la désodorisation facile. Imbibez un coton d'hamamélis et tapotez-en vos aisselles. Laissez sécher.

► **Choisissez les huiles essentielles :** dans 25 cl d'eau distillée, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Imbibez-en un coton et appliquez. La lavande dégage un doux parfum, mais possède aussi des propriétés antibactériennes luttant contre les odeurs corporelles.

Recette santé

UN DÉODORANT UNIQUE

Dans un vaporisateur, mélangez 6 ml de gel d'aloé vera avec 1/4 de tasse d'extrait d'hamamélis, 60 ml d'eau minérale et 1 cuillerée à soupe de glycérine végétale pure (ou moins si le mélange semble trop visqueux). Ajoutez 10 gouttes d'une huile essentielle antibactérienne, telle que la lavande, le thym, la bergamote, la menthe poivrée ou le santal. Agitez bien pour mélanger.

Des cheveux sains

GARDER UNE BELLE CHEVELURE

Sèche-cheveux, produits chimiques, chlore, rayons UV... les cheveux subissent en permanence leur lot d'agressions. Voilà quelques soins naturels qui vous aideront à les garder brillants, lisses et hydratés. Vous pouvez choisir les ingrédients en fonction de vos besoins.

Les shampoings

Le mélange de plusieurs composants courants vous permettra de confectionner un shampoing naturel adapté à votre style. Commencez par une base de savon de Castille liquide, à laquelle vous ajouterez des associations de plantes et d'huiles, selon votre type de cheveu.

► **Cheveux normaux :** les plantes recommandées comprennent la camomille et la lavande ; optez pour l'huile d'amande ou d'onagre ; pour les huiles essentielles, préférez le géranium rosat ou le romarin.

► **Cheveux gras :** la mélisse et le basilic sont les plantes idéales ; tablez sur l'huile d'amande ou de pépins de raisin ; pour les huiles essentielles, optez pour le citron ou le thym.

► **Cheveux secs :** parmi les plantes conseillées, vous avez le calendula et la myrrhe ; préférez l'huile d'avocat ou de jojoba et, parmi les huiles essentielles, l'encens ou le jasmin.

► **Essayez l'argile :** le rhassoul (ou ghassoul, une argile saponifère disponible en ligne ou dans les magasins bio)





Domptez vos frisottis avec des huiles essentielles.

est un traitement traditionnel en Afrique du Nord. Diluez quelques cuillerées à café d'argile en poudre jusqu'à avoir la consistance d'un shampooing. Ajoutez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle. Appliquez sur les cheveux et laissez agir quinze minutes. Rincez-les et lavez-les normalement.

Le rinçage

L'après-shampooing et le rinçage aident à rétablir le pH acide des cheveux, à les démêler et à les adoucir.

► **Prenez du vinaigre :** mélangez à parts égales de l'eau et du vinaigre de cidre bio. Versez le tout lentement sur les cheveux propres et humides après la douche. Laissez agir pendant plusieurs minutes et passez-les à l'eau.

► **Chassez les pellicules :** mariez 25 cl de vinaigre de cidre, 60 ml de rhum et 10 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle. Bien agiter pour mélanger. Appliquez 60 ml de cette mixture sur les cheveux propres et séchés avec une serviette, en faisant bien pénétrer dans le cuir chevelu. Attendez cinq à dix minutes. Rincez à l'eau chaude.

► **Essayez la glycérine :** dans un petit vaporisateur, mettez 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger pure dans 12 cl d'eau distillée et 1 à 2 gouttes de glycérine végétale. Agitez bien pour mélanger. Vaporisez un peu sur les cheveux propres et humides après la douche.

► **Mélangez miel et citron :** pour un balayage naturel, préparez une tasse d'infusion de camomille. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel, 1 cuillerée à soupe de jus de citron

pressé et 60 ml de vinaigre de cidre. Mélangez et versez lentement sur les cheveux humides. Faites bien pénétrer dans le cuir chevelu ; laissez agir pendant cinq à dix minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Les traitements

Quand le shampooing ne suffit pas, un masque capillaire maison peut être un moyen facile et bon marché de nourrir et de revitaliser les cheveux.

► **Aidez-vous du miel :** pour traiter en profondeur les cheveux secs et abîmés, mélangez 170 g de miel avec 1 cuillerée à café huile d'olive. Massez les cheveux propres et humides avec. Laissez agir de vingt à trente minutes, puis rincez-les bien à l'eau chaude. Lavez ensuite avec un shampooing naturel et laissez sécher à l'air libre.

► **Faites appel à l'avocat :** ce fruit apporte de l'éclat et rend les cheveux plus maniables. Choisissez-en un petit, dont vous écraserez la pulpe avec 1 cuillerée à soupe de yaourt bulgare, 1 cuillerée à café d'huile d'amande et un filet de citron vert frais. Massez les cheveux propres et humides. Laissez agir pendant quinze minutes. Rincez-les à l'eau chaude. Lavez-les ensuite avec un shampooing naturel et laissez-les sécher à l'air libre.

► **Imprégnez votre chevelure d'huiles essentielles :** domptez les cheveux frisés et ajoutez-leur de l'éclat en mélangeant 1 goutte d'huile essentielle de romarin et 1 de lavande dans une 1 cuillerée à café d'huile d'avocat ou d'olive. Déposez un peu de ce mélange sur vos paumes, puis passez-vous les mains dans les cheveux. Brossez.

Recette santé

UN SHAMPOING MAISON À BASE DE PLANTES

Faites bouillir 30 cl d'eau distillée dans une casserole. Retirez du feu. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de plantes séchées (lavande...). Couvrez et laissez infuser vingt minutes. Filtrez. Laissez refroidir. Incorporez l'un après l'autre : 60 ml de savon de Castille liquide non parfumé, 1/4 de cuillerée à café d'huile d'amande ou de jojoba, 20 à 30 gouttes d'huile essentielle (romarin...) et 1 cuillerée à soupe de gel d'aloé vera. Versez dans une bouteille en plastique à bouchon rabattable. Agitez avant usage.



De belles mains

APPRENDRE À LES BICHONNER

Les mains sèches et gercées peuvent être rapidement soulagées par des lotions et des crèmes naturelles. Les gommages exfolient les peaux mortes en douceur et rajeunissent l'épiderme. Les trempages et les masques contribuent à apaiser la peau rouge et enflammée, tout en la réhydratant.

Des soins appropriés

► **Adoucissez :** mélangez 4 cuillerées à café d'huile de noix de coco, 2 cuillerées à café d'huile d'amande et 2 cuillerées à café de beurre de cacao dans un bol qui peut aller au micro-ondes. Faites chauffer la préparation à faible puissance pendant deux ou trois secondes. Puis versez-la dans un flacon de verre, laissez-la refroidir et fixez un couvercle hermétique dessus. Massez-vous les mains avec cette crème selon vos besoins.

► **Hydratez avec de la glycérine végétale :** battez ensemble 55 ml de glycérine végétale pure et 170 ml d'eau de rose. Mettez au réfrigérateur dans un bocal à couvercle hermétique. Massez-vous les mains selon vos besoins.

► **Exfoliez en douceur :** écrasez une poignée de fraises dans un petit bol. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile de pépins de raisin et une pincée de sel marin ou de gros sel. Mélangez pour faire une pâte. Massez-vous les mains et laissez agir pendant cinq minutes. Rincez-les bien et séchez-les délicatement.

► **Savourez un gommage :** pour exfolier les mains, mélangez pratiquement n'importe quelle huile avec un ingrédient légèrement abrasif, comme les flocons d'avoine, les fruits à coque moulus, du sel ou du sucre. L'ajout d'un fruit acide (comme du jus de citron, par exemple) améliorera l'exfoliation.

Le bêta-carotène
des carottes nourrit
la peau vieillissante.

Recette santé

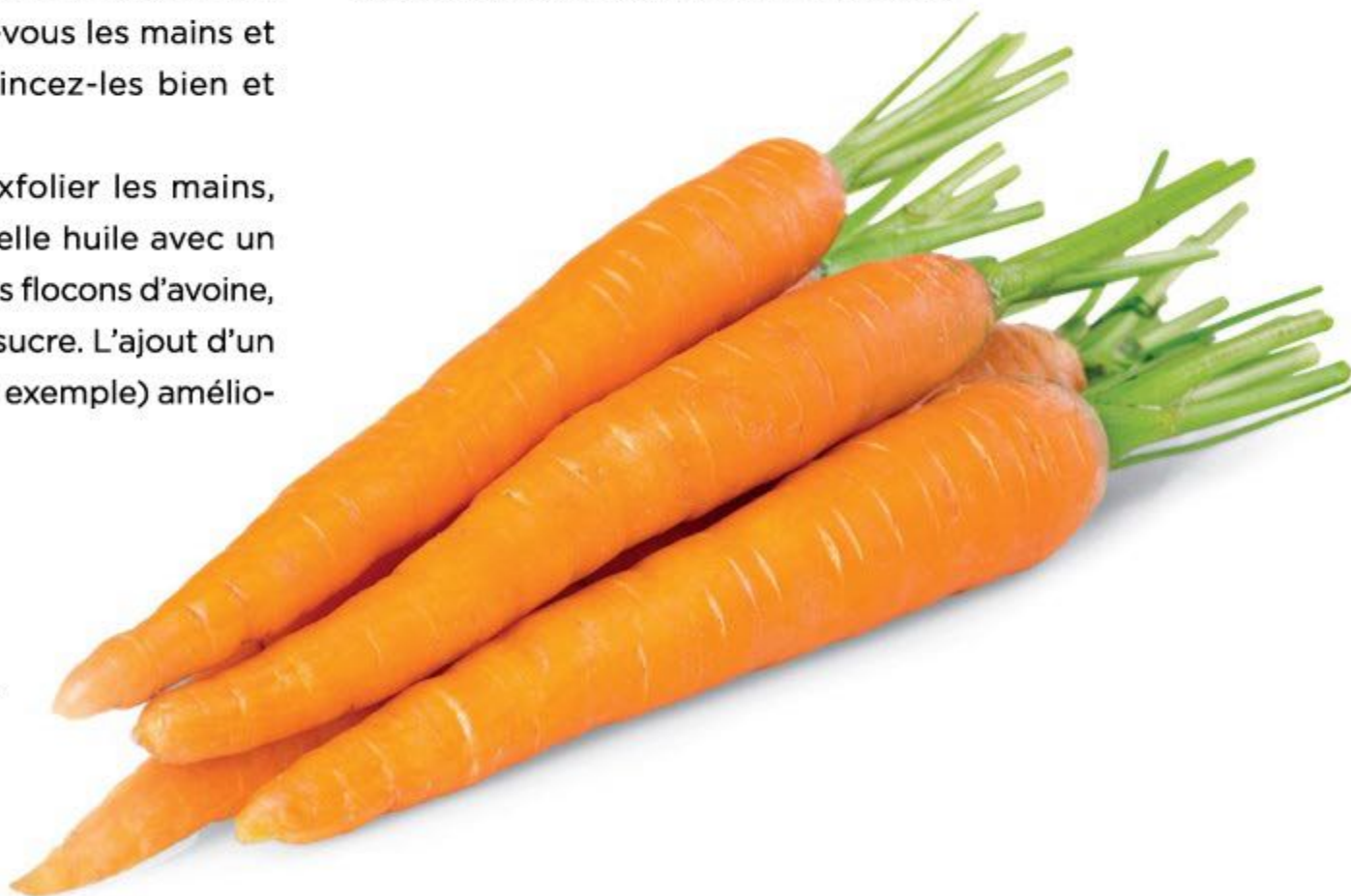
UN SOIN ANTI-ÂGE À LA CAROTTE

Dans un robot ménager, hacher finement 10 mini-carottes et mélangez-les dans une casserole avec 25 cl de jus de canneberge (cranberry) pur (sans additifs et sans sucres ajoutés). Laissez reposer pendant une heure. Incorporez 60 ml d'huile d'avocat. Remuez, faites chauffer à feu doux. Pendant dix à quinze minutes, laissez tremper vos mains dans un plat à rebords assez grand pour les accueillir toutes les deux. Rincez, séchez et appliquez une lotion ou une huile simple pour les mains.

Des solutions faciles

► **Recourez à l'huile d'olive :** trempez le bout des doigts dans un peu d'huile vierge extra. Massez-vous les mains gercées et les cuticules irrégulières.

► **Essayez les produits laitiers :** pour adoucir les mains sèches, trempez-les pendant dix minutes dans un bol de babeurre tiède. Rincez-les et séchez-les, puis massez-les avec une huile ou une crème naturelle.



De jolis ongles

SE PASSER DE L'INSTITUT DE BEAUTÉ

Des ongles soignés sont jolis, même sans vernis. Modelez-les au moyen d'une lime. Faites-les tremper dans un « bain » pour ongles naturel afin d'hydrater les cuticules sèches et irrégulières, puis apaisez-les à l'aide de mélanges odorants de plantes naturelles et d'huiles essentielles.

Des précautions adéquates

► **Un bain apaisant :** mélangez dans un bol 85 g de miel, 60 ml d'huile de noix de coco et 3 gouttes d'huile essentielle de romarin. Faites chauffer au micro-ondes pendant quinze à vingt secondes, ou au bain-marie. Trempez-y vos ongles pendant dix à quinze minutes. Rincez-les et séchez-les délicatement.

► **Ôtez les stries :** mélangez une part de bicarbonate de soude et deux parts de poudre de craie (carbonate de calcium) avec suffisamment de glycérine végétale pure pour former une pâte épaisse. Appliquez-en un peu sur chaque ongle. À l'aide d'un linge doux, étalez avec précaution sur les petites stries et les rainures, d'abord latéralement puis de haut en bas. Rincez bien.

► **Un massage protecteur :** deux fois par jour, lissez les cuticules sèches et irrégulières en déposant sur chaque ongle une goutte d'huile de germe de blé ou une goutte



L'acide de l'ananas ramollit les cuticules.

Recette santé

UN GOMMAGE POUR LES ONGLES AU SEL ET AU MIEL

Dans un petit bol, mélangez 1 cuillerée à soupe de sel de mer, 1 cuillerée à soupe de miel, 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce et 1 cuillerée à soupe d'extraît d'hamamélis vrai. Un doigt après l'autre, massez un peu l'ongle et la zone de la cuticule avec ce mélange pendant une minute. Essuyez avec un linge propre et doux. Rincez brièvement et séchez.

extraite d'une capsule de vitamine E. Massez bien les cuticules. Essuyez l'excédent.

► **Profitez de la nuit :** mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'amande ou de jojoba, le contenu d'une capsule de vitamine E, 3 gouttes d'huile essentielle de lavande et autant d'huile de citron dans un flacon de verre. Avant le coucher, déposez une goutte de cette préparation sur les ongles et sur les cuticules. Frottez.

Des solutions faciles

► **Ramollissez les cuticules :** pour cela, vous pouvez utiliser les acides de fruits doux. Trempez les ongles cinq à dix minutes dans du jus d'orange pressé, du jus d'ananas frais ou du vinaigre de cidre. Rincez bien.

Les crèmes hydratantes

AVOIR UNE PEAU PLUS DOUCE

L'hydratation est une étape essentielle du soin de la peau. Les ingrédients fondamentaux de la plupart des lotions et des crèmes naturelles hydratantes sont les huiles végétales. Avec l'eau, elles constituent les produits hydratants les plus simples et les plus efficaces que l'on connaisse.

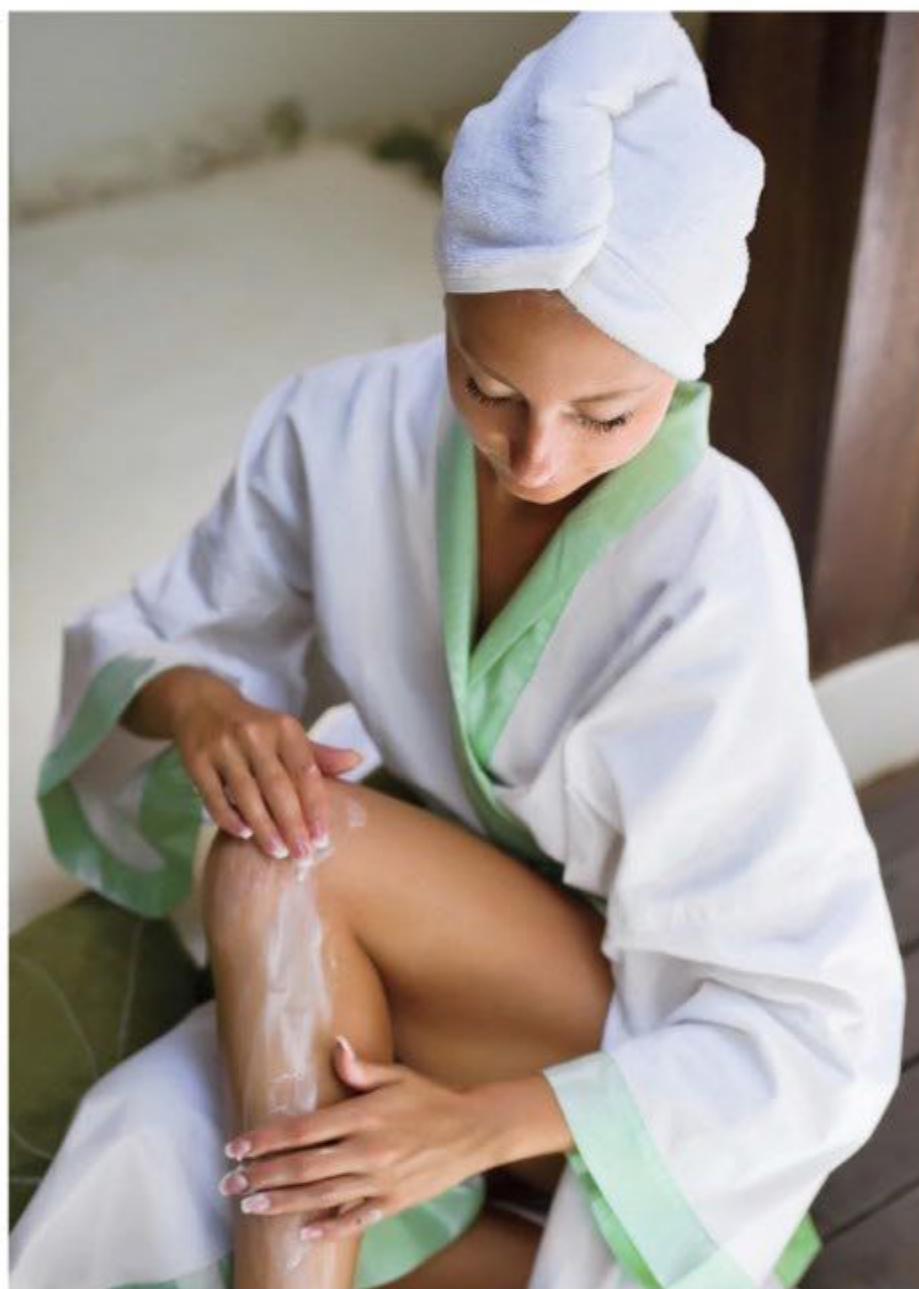
Des lotions pures

► **Préférez les huiles naturelles :** choisissez des lotions ou des crèmes riches en beurre de karité ou de cacao, en huile d'avocat, d'amande ou de jojoba. Ces produits contiennent aussi des huiles essentielles (lavande, romarin...) ou des essences (eau de rose), et de la glycérine végétale, un humectant (qui absorbe l'humidité de l'air ambiant) naturel. Cherchez les mentions « sans paraben » et « sans phtalate » sur l'étiquette.

► **Confectionnez un gel :** dans une casserole, mélangez 1 cuillerée à café de graines de lin dans 12 cl d'eau fraîche. Portez à ébullition, mettez à feu doux et faites mijoter jusqu'à ce que la préparation devienne épaisse et gélatineuse. Laissez refroidir et versez dans une passoire pour enlever les graines. Appliquez un peu de gel égoutté sur la peau et faites pénétrer en massant. Conservez au réfrigérateur et jetez au bout de deux ou trois jours.

Bon à savoir

- Hydratez votre peau aussitôt après le bain, après la douche ou après avoir lavé vos mains, pendant qu'elle est encore humide.
- Que ce soit pour prendre une douche, un bain ou vous laver les mains, utilisez de l'eau tiède – jamais chaude. Prenez des douches courtes.
- Consommez des aliments riches en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, tels qu'on en trouve dans les huiles végétales, les fruits à coque et les avocats.



Hydratez votre peau quand elle est encore humide, après le bain.

Des solutions faciles

► **Faites simple :** après avoir nettoyé votre peau, profitez qu'elle soit encore humide pour appliquer plusieurs gouttes d'huile d'olive sur votre visage, ainsi que sur les genoux, les coudes et toutes les autres zones souvent rêches. L'huile d'olive est particulièrement riche en acides gras monoinsaturés, ce qui lui permet d'hydrater l'épiderme sans laisser de résidus gras. Vous pouvez également essayer d'appliquer de l'huile de germe de blé (qui contient beaucoup de vitamines E), d'amande, de jojoba ou de pépins de raisin, qui sont des hydratants tout aussi naturels.



La pêche (*Prunus persica*) est bonne pour la peau.

Les masques

RÉHYDRATER SON VISAGE

Faciles à utiliser, les masques sont une méthode efficace pour nous aider à avoir bonne mine. On peut les appliquer sur le visage et sur le cou une fois par semaine pour retirer l'excédent d'huile, dilater les pores, exfolier la peau morte, ôter les impuretés et permettre à la peau d'absorber en profondeur les crèmes hydratantes. Une peau hydratée est une peau saine, mais la maintenir ainsi est un défi de tous les jours. Le vent, l'air sec, le chlore et d'autres produits chimiques agressifs – ainsi que l'âge – contribuent à la dessécher. Préparez des masques simples, apaisants et dignes d'un spa, en utilisant des aliments disponibles dans votre supermarché local.

Un nettoyage en profondeur

► **Écrasez une pêche :** pour avoir un joli teint, mélangez dans un bol deux pêches bio très mûres et épluchées avec 60 ml d'huile d'amande ou de jojoba et 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse bio. Mélangez bien au fouet. Appliquez-en un peu sur la peau, laissez agir pendant cinq minutes environ et rincez à l'eau chaude.

► **Mettez à profit l'avocat :** sa pulpe, riche en huile, est particulièrement bonne pour hydrater les peaux sèches et mûres. Écrasez celle d'un 1/2 avocat mûr (facultatif : vous pouvez ajouter 85 g de miel – un traitement cutané qui a

fait ses preuves – et mélangez bien). Appliquez généreusement et laissez agir dix minutes. Rincez à l'eau fraîche.

Précautions à prendre

Bien que ces ingrédients naturels s'avèrent particulièrement doux, il est recommandé de faire un test épicutané avant de les utiliser. Appliquez une petite quantité du masque à l'intérieur de votre bras et attendez quelques heures pour voir s'il y a une réaction.

Recette santé

DES BIENFAITS DU MIEL

Des études ont montré que le miel est non seulement un puissant antiseptique et un anti-inflammatoire efficace, mais qu'il aide aussi à conserver l'humidité, qu'il améliore l'hydratation de la peau et réduit l'apparition de ridules. Récoltez-en les bienfaits avec ce masque. Dans un petit bol, mélangez 110 g de yaourt nature, 2 cuillerées à café de miel cru et 1/4 de cuillerée à café d'huile d'olive ou d'amande. Appliquez sur le visage et laissez agir pendant quinze minutes. Rincez. Répétez une à deux fois par semaine.

La lessive

DE BONNES HABITUDES À PRENDRE

Pour obtenir une préparation naturelle, troquez les détergents et les adoucissants agressifs à base de produits chimiques contre des ingrédients à base de plantes et sans parfum. Pour réduire vos factures d'électricité et d'eau, apprenez à laver votre linge avec efficacité et essayez de le faire sécher sur une corde.

Les produits lavants

Les savons sont généralement meilleurs pour l'environnement que les détergents, et vous pouvez fabriquer le vôtre (voir la recette ci-contre). Cependant, dans une eau dure, le savon forme une mousse appelée savon calcaire ou savon de chaux, qui pénètre dans le tissu et peut lui donner une teinte grisâtre. Donc, à moins d'avoir une eau très douce, remplacez les détergents par des solutions plus naturelles, qui contiennent des tensioactifs à base de plantes et non dérivés du pétrole. Dans les magasins bio, vous trouverez des produits lessiviels plus sains et plus sûrs, mais lisez attentivement les étiquettes avant l'achat. Les bonnes marques précisent si le détergent contient des tensioactifs naturels d'origine végétale (ou « botanique ») et donnent souvent le nom de la ou des plantes concernées.

Le citron a un pouvoir blanchissant.



Recette santé

UNE LESSIVE MAISON

Râpez 1 tasse de savon (type savon de Castille pur). Mélangez-le bien avec 100 g de cristaux de soude (ou carbonate de sodium) et 100 g de borax. Conservez dans un bocal à couvercle hermétique. Utilisez environ 50 g par lessive, selon la quantité de linge. Prenez l'eau la plus chaude possible pour bien dissoudre le savon ; rincez à l'eau froide pour éviter l'eau savonneuse. Ajoutez 50 g de bicarbonate de soude avant la lessive et les vêtements pour réduire la mousse.



- **Optez pour le « sans parfum » :** « parfum » est ici synonyme de produits chimiques. Il est donc plus sûr de choisir des produits qui n'en contiennent pas. Le linge propre n'a pas besoin de sentir autre chose que le propre.
- **Évitez les colorants :** recherchez aussi la mention « sans colorant » sur l'étiquette. Un bon détergent naturel indique clairement qu'il n'en possède pas.
- **Préférez le biodégradable :** les meilleures lessives naturelles recèlent toujours des ingrédients biodégradables. Choisissez les produits indiquant que ces derniers se décomposeront en moins d'un an.

Les activateurs de lavage et les blanchissants

Quelques gestes simples vous aideront à augmenter le pouvoir lavant d'un détergent naturel pour obtenir des vêtements plus blancs et plus éclatants naturellement.

- **Faites tremper :** dans un seau, versez 25 cl de jus de citron fraîchement pressé dans 2 l d'eau. Laissez tremper les vêtements pendant une nuit dans cette solution.
- **Rincez avec du jus de citron :** ajoutez le jus d'un gros citron au moment du rinçage. Faites sécher votre linge à

l'extérieur, si possible, pour maximiser le pouvoir blanchissant de cet agrume.

► **Éliminez les odeurs :** pour faire disparaître les effluves de transpiration et les auréoles sous les bras, vaporisez du vinaigre blanc sur les zones concernées quelques minutes avant de laver le vêtement. Faites d'abord un test sur une petite surface pour les tissus fragiles ou synthétiques.

► **Pensez aux minéraux :** pour les vêtements lavables à l'eau chaude ou très chaude, essayez d'ajouter 50 à 100 g de cristaux de soude (ou carbonate de sodium) au cycle de lavage, avec un détergent naturel.

Les adoucissants et les auxiliaires de séchage

Les assouplissants disponibles dans le commerce, sous forme liquide ou de lingettes, nous promettent des vêtements doux sans électricité statique. Mais ces deux types de produits contiennent des substances chimiques reconnues toxiques après une exposition prolongée. Essayez plutôt les adoucissants naturels.

► **Ajoutez du vinaigre :** le vinaigre blanc aide à éliminer les résidus de détergent sur les vêtements et à réduire l'électricité statique. Ajoutez 60 ml de vinaigre blanc au moment du rinçage.

► **Remplacez par du bicarbonate de soude :** ajoutez-en 50 g au moment du rinçage (mais ne le mélangez surtout pas avec du vinaigre, parce que les deux ingrédients se neutraliseraient l'un l'autre).

► **Essayez les tambours naturels :** les boules de séchage en laine feutrée, entièrement naturelles, aident à séparer les vêtements dans le sèche-linge sans libérer de produits chimiques toxiques.

► **Recherchez des assouplissants naturels :** les magasins bio ont peut-être en stock des assouplissants liquides à base d'ingrédients végétaux et d'huiles essentielles naturelles pour adoucir le linge.

► **Agrémentez avec du parfum :** déposez une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande pure (ou de votre huile essentielle préférée) sur un tissu en coton et placez-le dans le sèche-linge avec vos vêtements.



Le dentifrice

AFFICHER UN BEAU SOURIRE

Les cultures traditionnelles du monde entier utilisent les huiles et les essences d'herbes aromatiques et de plantes pour se nettoyer les dents, stimuler le tissu gingival et inhiber les bactéries buccales. Essayez ces remèdes naturels pour afficher un sourire étincelant.

Optimiser le brossage

► **Massez-vous les gencives :** faites tourner une gorgée d'huile de sésame chaude dans la bouche pendant deux minutes. Recrachez et massez-vous délicatement les gencives avec l'index pendant environ une minute. Rincez bien.

► **Préférez le bicarbonate de soude :** trempez les poils humides de votre brosse à dents dans le composé blanc avant de l'utiliser. Pour en améliorer le goût, vous pouvez en mettre plusieurs cuillerées à soupe à l'intérieur d'un paquet de stévia en poudre, et ajouter une pincée de cannelle ou de clous de girofle.



Recette santé

À LA MENTHE POIVRÉE ET 100 % NATUREL

Dans un petit plat, mélangez 115 g de carbonate de calcium (craie), 55 g de bicarbonate de soude, 1/8 de cuillerée à café de poudre de stévia, 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et de la glycérine alimentaire (ajoutez-en suffisamment pour obtenir une consistance comparable à celle du dentifrice). Mélangez bien les ingrédients. Conservez dans un bocal muni d'un couvercle hermétique jusqu'à utilisation.

► **Nettoyez avec du sel :** mélangez à parts égales du sel à pop-corn (ou du sel extra-fin) et du bicarbonate de soude. Améliorez le goût avec une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée.

► **Utilisez une brosse à dents naturelle :** le siwak (ou miswak, bâton d'Arak) est une racine utilisée depuis des millénaires comme brosse à dents naturelle en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud. Elle est vendue sous forme de bâtonnets en magasin bio ou sur Internet. Suivez les indications figurant sur l'emballage.

Les remèdes à base de plantes

► **Fabriquez une pâte :** mélangez 1/2 cuillerée à café de poudre de myrrhe avec une quantité égale de poudre de sauge et environ une cuillerée à café de miel ou de glycérine alimentaire pour obtenir une pâte épaisse. Utilisez cette pâte comme dentifrice et rincez bien.

► **Un fil dentaire qui a du goût :** transformez votre fil ordinaire en arme contre les bactéries. Enlevez-le de la bobine. Faites-le tremper dans un mélange de 60 ml d'eau et 40 gouttes d'une huile essentielle antibactérienne (thym, arbre à thé...). Au bout de quatre à cinq heures, retirez le fil du liquide et laissez-le sécher avant usage.



De la menthe poivrée pour l'hygiène buccale.

Les bains de bouche

DISSIPER LA MAUVAISE HALEINE

Une idée fausse veut que les pastilles et les bains de bouche à la menthe donnent une haleine fraîche. Ce qu'elles donnent surtout, c'est l'impression qu'elle l'est, mais elle retrouvera vite son état antérieur. D'autant que nombre de ces pastilles étant sucrées, elles fournissent plus de matières premières aux bactéries responsables des mauvaises odeurs. La plupart des bains de bouche du marché renferment de l'alcool, ce qui peut aggraver l'halitose – ou mauvaise haleine. Si vous en souffrez souvent, consultez le dentiste. Chronique, elle peut indiquer une maladie parodontale.

Bon à savoir

- Évitez les bains de bouche du commerce, qui contiennent du triclosan.
- L'inflammation des gencives, ou gingivite, peut indiquer d'autres maladies inflammatoires, comme le diabète.
- Pour réduire l'inflammation des gencives, augmentez votre consommation de légumes verts, de légumes-feuilles et d'oméga-3.

Se gargariser et recracher

► **Ajoutez de la menthe :** vous pouvez concocter un bain de bouche à la menthe en moins de quinze secondes. Ajoutez 1/4 de cuillerée à café de bicarbonate de soude ou de sel et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans environ 12 cl d'eau filtrée. Remuez, buvez à petites gorgées, faites tourner dans la bouche et recrachez.

Les remèdes à base de plantes

► **Rincez votre bouche avec une infusion :** laissez une grosse cuillerée à soupe de feuilles de menthe poivrée séchées infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant quinze minutes. Laissez refroidir et filtrez. Faites tourner dans la bouche et gargarisez-vous avec une gorgée de cette préparation refroidie, puis recrachez. Cette infusion est une petite variante du bain de bouche à la menthe.

► **Essayez les herbes aromatiques :** mélangez 1 cuillerée à café de feuilles de menthe poivrée séchées, 1 cuillerée de feuilles de romarin séchées et 1 cuillerée de graines de fenouil dans une casserole contenant environ 50 cl d'eau. Portez à ébullition, éteignez et laissez infuser de vingt à trente minutes. Laissez refroidir et filtrez. Ce bain de bouche se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

La crème à raser

OBTENIR UN RASAGE IMPECCABLE

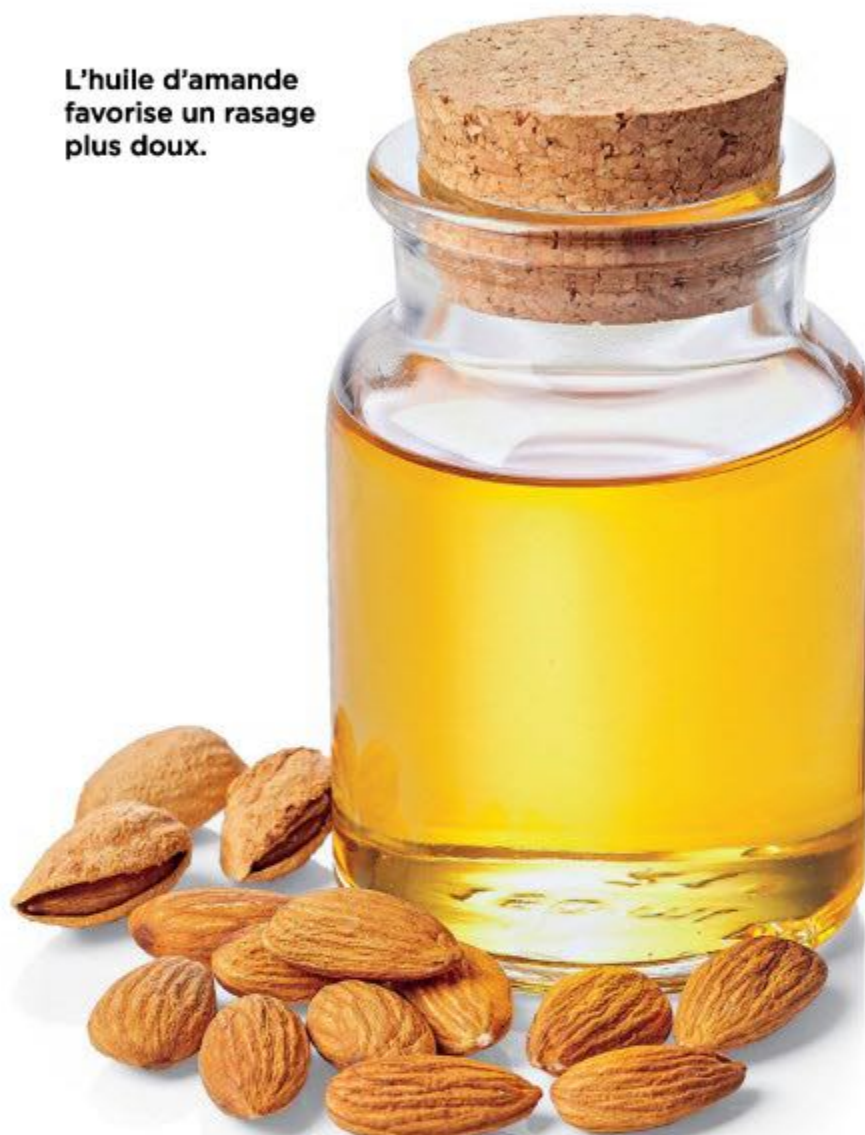
Le rasage quotidien peut en partie priver la peau de sa dernière couche cellulaire et de certaines de ses huiles naturelles – qui jouent un rôle protecteur. Au lieu d'utiliser les crèmes à raser et les gels classiques, mieux vaut donc préférer un rasage plus naturel, en suivant ces méthodes.

Lisser et apaiser

► **Utilisez des huiles végétales pures :** elle servent de lubrifiants naturels et permettent au rasoir de glisser facilement sur l'épiderme. Vous pouvez prendre de l'huile d'olive, d'amande ou de pépins de raisin. Une petite quantité suffit. Versez-en un peu dans un bol, trempez-y le bout de vos doigts, frottez-vous les mains, puis passez-les sur la zone à raser. Après le rasage, rincez bien et séchez délicatement. Comme l'huile est un hydratant naturel, elle laisse la peau lisse, souple et protégée.

► **Parfumez selon votre goût :** confectionnez une huile de rasage adoucissante en ajoutant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de camomille ou de lavande à 12 cl d'huile végétale. Si vous préférez une préparation plus rafraîchissante, optez plutôt pour quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'eucalyptus. Pour l'appliquer, suivez

L'huile d'amande favorise un rasage plus doux.



Recette santé

LOTION APRÈS-RASAGE À L'EXTRAIT D'HAMAMÉLIS ET À LA GLYCÉRINE

Dans un bocal à couvercle hermétique, mélangez 1 tasse d'extrait d'hamamélis avec 12 cl de vodka, de rhum ou de cognac; 1 à 2 cuillerées à soupe de glycérine végétale; 10 à 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et la même quantité d'huile d'eucalyptus (ou d'huile essentielle de thym et de romarin). Agitez vigoureusement le bocal pour bien mélanger les ingrédients. Appliquez en tapotant sur la peau rasée de frais. Cette lotion après-rasage ne s'abîmera jamais.

le mode d'emploi ci-contre. Mais attention : n'utilisez pas de camomille si vous êtes allergique aux plantes de la famille des astéracées.

Des solutions naturelles

► **Faites mousser :** si vous aimez vous raser avec de la mousse, choisissez le savon de Castille (sous forme liquide ou solide). Il produit naturellement une mousse épaisse. Fait à partir d'huiles végétales, ce savon assèche généralement moins la peau, car il conserve la glycérine – apaisante – qui se forme pendant la fabrication du savon. Faites suivre par une lotion après-rasage naturelle adoucissante (voir la recette ci-contre).

La crème solaire

PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Depuis des années, on nous dit de nous protéger avec de l'écran solaire. Mais ces crèmes contiennent des substances chimiques qui absorbent les rayons UV et posent d'autres problèmes. Voici des conseils simples pour profiter du soleil en toute sécurité.

En toute confiance

► **Recherchez le zinc** : les particules minérales présentes dans les crèmes solaires contenant de l'oxyde de zinc se déposent à la surface de la peau et en détournent les rayonnements UV, protégeant la couche cutanée inférieure.



Bon à savoir

- Évitez de vous faire bronzer au soleil, et fuyez les cabines de bronzage, qui émettent surtout des rayons UVA – on en reçoit alors jusqu'à 12 fois plus que si on s'exposait au soleil.
- Testez toute nouvelle crème solaire. Déposez-en une petite quantité à l'intérieur du bras pour vérifier ses éventuels effets indésirables avant de l'appliquer sur tout le corps.
- Surveillez les modifications qui apparaissent sur votre peau.

► **Évitez les nanos** : certains craignent (bien qu'il existe peu de preuves tangibles) que les nanoparticules des crèmes solaires soient absorbées par la peau. Par précaution, évitez donc celles qui en contiennent.

► **Mettez-en !** L'indice de protection d'une crème solaire (IP) indique la durée pendant laquelle elle vous protège contre les coups de soleil. Si la vôtre a un IP de 15 et que votre peau brûle habituellement au bout de dix minutes, cela signifie que vous pourrez vous exposer sans problème pendant 150 minutes (soit 15 x 10). Mais un écran solaire n'est efficace... que si on en met ! Étalez 2 cuillerées à soupe d'une crème contenant de l'oxyde de zinc avant de sortir et réappliquez-la souvent (la même quantité), en suivant les recommandations, surtout si vous transpirez beaucoup, si vous nagez ou si vous vous essuyez avec une serviette.

Des solutions faciles

► **Couvrez-vous** : portez une chemise à manches longues et un chapeau. Ce n'est peut-être pas la solution la plus rafraîchissante, mais elle assure une protection efficace.

► **Recherchez l'ombre** : restez-y entre 10 heures et 16 heures pour éviter les rayons UVB, les plus nocifs.

► **Portez des lunettes de soleil** : les rayons UV abîment les yeux et peuvent entraîner l'apparition de la cataracte.

La chasse aux insectes

SE DÉBARRASSER DES NUISIBLES

Quand des insectes envahissent notre espace, notre première réaction peut être de recourir à des répulsifs chimiques. Pourtant, ces insecticides risquent de tuer simultanément des espèces utiles. Pourquoi pulvériser des toxines dans votre maison ou votre jardin – ou les appliquer sur votre peau – alors qu'il existe des solutions plus sûres ?

Les répulsifs

Là où les insectes ne sont pas des vecteurs de maladies mais une « simple » nuisance, remplacez les insecticides classiques contenant du DEET par des produits naturels.

► **Protégez-vous :** mélangez de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de mélisse ou de lavande et 2 cuillerées à soupe

de savon de Castille liquide. Mettez-en sur les zones exposées. Rincez et séchez avant de sortir. Attention : pas d'huiles essentielles non diluées directement sur la peau ; elles peuvent provoquer des brûlures et des irritations.

► **Vade retro, les mouches noires !** Contre les similies, mélangez dans un vaporisateur de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de cannelle, 12,5 cl d'huile de pépins de raisin et 20 cl d'eau filtrée. Vaporisez sur les vêtements (évitiez le visage et les yeux) ou tamponnez sur la peau exposée.

► **Soulagez les piqûres :** mélangez de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de thym à 2 cuillerées à soupe d'extrait d'hamamélis. Appliquez un peu de cette préparation sur les vêtements ou sur la peau exposée, d'abord pour chasser les insectes, mais aussi pour calmer les piqûres.



On peut éloigner les insectes nuisibles du jardin grâce à des attaques ciblées qui n'endommageront pas les plantes environnantes.



Extrait et gousses de vanille contre les moucheron.

► **Essayez la vanille :** pour éloigner les moucheron qui piquent, vous pouvez appliquer un peu d'extrait de vanille pur sur la peau.

Dans la maison

Nombre d'insectes se combattent avec de simples préparations réalisées à l'aide d'ingrédients courants.

► **Chassez les mites :** si vous pensez qu'il y en a chez vous, suspendez vos vêtements à l'extérieur, au soleil. Brossez-les à fond, surtout le long des coutures. Si possible, lavez-les à l'eau chaude ou faites un nettoyage à sec. Vous pouvez aussi les mettre dans le congélateur pendant plusieurs jours. Quand les vêtements sont propres, disposez des sachets d'anti-mites (voir la recette ci-contre) dans les placards et les tiroirs.

► **Éliminez les fourmis... :** mélangez 130 g de sucre glace et 2 à 3 cuillerées à soupe de borax. Placez-en des petits tas sur le chemin qu'empruntent les fourmis, friandes de sucre. Attention : tenez les animaux de compagnie et les jeunes enfants éloignés de ces appâts, car le borax s'avère nocif en cas d'ingestion.

► **... Ou bien noyez-les :** faites le tour des fondations de votre maison et versez de 25 à 50 cl d'eau bouillante, de jus de citron ou de vinaigre blanc dans les trous d'où vous voyez régulièrement sortir des fourmis.

► **Fabriquez des pièges à cafards :** placez quelques petits morceaux de pommes ou de pommes de terre à l'intérieur d'un bocal à col étroit d'1 l ou d'1/2 l. Puis

tapissez de vaseline l'intérieur du col. Placez ensuite le récipient dans un meuble où vous avez repéré des blattes. Collez l'une des extrémités d'un ruban de masquage sur le bord de l'ouverture, et l'autre dans le bas du meuble. Attirés par l'appât, les insectes grimperont le long du ruban, tomberont dans le bocal et ne pourront plus en sortir. Surveillez tous les jours : débarrassez-vous des cafards prisonniers et renouvelez l'appât.

Dans le jardin

On peut généralement venir à bout des petites invasions d'insectes au moyen de gestes sûrs et naturels.

► **Ramassez-les régulièrement :** tôt, chaque matin, promenez-vous entre les plantes avec un récipient à couvercle. Mettez-y tous les parasites que vous repérez.

► **Utilisez un aspirateur à main :** ôtez les petits nuisibles – comme les pucerons suceurs de sève – des feuilles où ils se sont réfugiés à l'aide d'un aspirateur manuel en mode « faible aspiration ».

► **Faites-les fuir avec un jet d'eau :** un arrosage puissant peut déloger bon nombre de ravageurs qui attaquent les feuilles et les exposer à leurs prédateurs naturels.

► **Vaporisez du savon de Castille liquide :** celui-ci peut se révéler un puissant insecticide. Mettez-en 1 cuillerée à soupe dans un vaporisateur d'1 l et remplissez-le d'eau. Agitez bien pour mélanger. Pulvérisez-en les parasites selon les besoins. Comme cette solution touchera également les pollinisateurs utiles de votre jardin, faites très attention au produit que vous choisirez avant d'appuyer sur la gâchette.

Recette santé

DES SACHETS ANTI-MITES

Dans un bol, mélangez 20 g de feuilles de menthe séchée, 10 g de romarin séché, 2 cuillerées à soupe de thym séché, 2 cuillerées à soupe de lavande séchée et 1 tasse de clous de girofle entiers. Faites 10 parts égales. Enveloppez chacune d'elles dans un petit sachet de mousseline ou de thé et fermez-les hermétiquement. Placez-les aux endroits voulus. Après quelques mois, remplacez par de nouvelles herbes séchées.





Lavez souvent
les planches
à découper.

Les désinfectants ménagers

OBTENIR UNE PROPRETÉ PARFAITE

Des milliards de bactéries sont tapies dans nos maisons, surtout dans les cuisines et les salles de bains. Au lieu d'utiliser des désinfectants et des déodorants du commerce, traquez les microbes avec ces méthodes naturelles, sans danger et faciles à appliquer.

Halte aux bactéries

► **Nettoyez la planche à découper :** il est prouvé que le vinaigre mélangé au sel ou à l'eau oxygénée inhibe les bactéries – et même certaines souches d'*E. coli* (*Escherichia coli*) – présentes sur les planches à découper. Vaporisez

du vinaigre blanc dessus ; laissez agir pendant dix minutes. Rincez bien, puis appliquez une solution d'eau oxygénée à 3 %. Attendez encore dix minutes, puis rincez et lavez abondamment à l'eau savonneuse bien chaude.

► **Désinfectez la cuvette des toilettes :** versez entre 50 et 75 cl de vinaigre blanc sur la paroi interne et sous le rebord de la cuvette. Laissez agir pendant trente minutes. Ajoutez 200 g de bicarbonate de soude, puis brossez bien pour enlever la mousse.

► **Stoppez la moisissure :** vaporisez du vinaigre blanc ou du jus de citron pur pour empêcher la moisissure de proliférer. Au bout de dix minutes, frottez avec une poignée de gros sel. Laissez agir quelques minutes et rincez bien.

Bon à savoir

- Pour désinfecter une éponge, mouillez-la bien et mettez-la ensuite au micro-ondes pendant deux minutes, à une température élevée.
- Utilisez des planches différentes pour découper la viande, les légumes et les fruits.
- Nettoyez l'évier – ainsi que sa bonde – avant d'y laver des fruits ou des légumes.
- Aérez la salle de bain et la buanderie pour prévenir la moisissure.

Des solutions faciles

► **Purifiez les canalisations :** diluez plusieurs cuillerées à soupe de bicarbonate de soude de façon à obtenir une pâte épaisse. Frottez-en le pourtour métallique de la bonde d'évier avec une brosse à dents usagée.

► **Utilisez du citron :** coupez le fruit en deux et frottez l'une des tranches sur la surface de la planche ou du billot à découper, ou sur l'intérieur de l'évier. Vous pouvez également la tremper dans du gros sel et frotter énergiquement avec le mélange de sel et de jus de citron. Rincez et laissez sécher à l'air libre.

Les désodorisants pour la maison

GARDER UN INTÉRIEUR QUI SENT BON

Si vous avez déjà mis des vêtements à sécher sur une corde à linge à l'extérieur, vous connaissez bien l'odeur du « propre » : grâce à l'action de l'air et du soleil, votre linge sent naturellement le frais. Si seulement nos maisons pouvaient toujours embaumer comme cela ! Mais s'il vous est difficile d'éliminer les mauvaises odeurs en ouvrant simplement les fenêtres pour laisser une brise purifiante circuler à l'intérieur, surtout, oubliez les désodorisants du commerce. Ils ne font que masquer les odeurs et dégagent des produits chimiques nuisibles. Utilisez plutôt ces solutions parfumées sûres et naturelles.

Dissiper les mauvaises odeurs

Pour que vos tapis et vos moquettes ne sentent plus régulièrement mauvais, aspergez-les généreusement de bicarbonate de soude. Au bout d'une trentaine de minutes, passez minutieusement l'aspirateur pour éliminer la poudre (pensez à vider souvent les sacs).

► **Testez la vodka** : versez-en un peu dans un vaporisateur et pulvérisez-en à proximité des odeurs. Ajoutez quelques gouttes de votre huile essentielle préférée.

► **Vaporisez du vinaigre** : pour nettoyer et désodoriser les clayettes et les bacs de votre réfrigérateur, mélangez



Le marc de café peut servir de désodorisant naturel.

Recette santé

UN VAPORISATEUR FRAÎCHEUR POUR LA SALLE DE BAIN

Dans un bocal avec couvercle hermétique, mettez 60 ml de vinaigre blanc et 20 cl d'eau, puis ajoutez de 5 à 10 gouttes d'huile essentielle (HE). Utilisez du citron, de la lavande, de la cannelle ou toute autre HE pure (un mélange convient aussi). Agitez bien. Versez dans un joli petit vaporisateur ou dans un atomiseur pour éloigner les mauvaises odeurs. Conservez le surplus dans le bocal.

à parts égales dans un vaporisateur du vinaigre blanc et de l'eau. Vaporisez généreusement et séchez.

► **Essayez le café** : laissez une vieille chaussette pleine de grains de café secs (ou un sachet de mousseline) dans le congélateur pendant plusieurs jours. Cette méthode permet aussi de désodoriser les placards.

Des solutions faciles

► **Éliminez les odeurs** : placez un bol de vinaigre (non recouvert) dans une pièce.

► **Absorbez-les** : placez un paquet ouvert de bicarbonate de soude dans le frigo (à changer tous les trois mois).

Les sols et moquettes

COMMENT MIEUX LES ENTRETENIR

Le ménage quotidien – balayer, épousseter... – peut réduire la saleté et l'usure des sols et des moquettes. Mais pour un nettoyage plus en profondeur, utilisez ces produits « verts », simples et bon marché.

Astuces traditionnelles

Prenez un détergent doux pour les bois vernis et les carreaux de céramique, un balai à franges (ou un balai-brosse avec une serpillière) légèrement humide et une solution douce à base de liquide vaisselle – comptez environ 60 ml de détergent liquide pour 4 l d'eau chaude. Séchez le sol.

► **Utilisez des agrumes pour le bois huilé :** pour les parquets finis à l'huile pénétrante (huile de tung ou de graines de lin), nettoyez-les avec un solvant aux agrumes



Utilisez un balai à franges légèrement humide sur les parquets.

Bon à savoir

- Les encaustiques à base d'huile ou de cire laissent progressivement un résidu sur les sols.
- Les abrasifs – comme la laine de verre, les tampons de nettoyage rugueux, les poudres à récurer – peuvent rayer les surfaces.
- Saupoudrez du bicarbonate de soude sur un chiffon humide pour effacer délicatement les éraflures.
- Remplacez souvent les chiffons à poussière pour éviter de répandre la saleté.

naturel composé d'huile d'écorce d'agrumes (en vente sur Internet ou dans les magasins de peinture) et une petite quantité d'eau. Lisez attentivement les étiquettes.

► **Prenez du vinaigre :** pour le vinyle, le liège et le vrai linoléum, lavez avec un balai à franges humide (ou un balai avec une serpillière) et un mélange doux d'eau et de détergent (voir ci-dessus). Pour rincer et donner de l'éclat, prenez un balai à franges humide et une solution de vinaigre blanc dilué – comptez environ 12,5 cl de vinaigre blanc pour 4 l d'eau chaude.

► **Misez sur l'eau pétillante :** versez de l'eau gazeuse dans un vaporisateur, pulvérisez sur le sol en vinyle ou en linoléum, puis épongez.

Des solutions faciles

► **Laissez la saleté dehors :** placez un paillasson devant la porte d'entrée et demandez à vos invités de se déchausser après avoir franchi le seuil.

► **Abandonnez la moquette :** omniprésente dans les maisons modernes, elle atténue les bruits, mais par ailleurs elle retient poussières, squames et acariens. Envisagez d'utiliser des revêtements de sol à surface dure dans les projets de rénovation de votre domicile.



Du jojoba pour faire briller votre intérieur.

Les meubles

LES METTRE EN VALEUR

Nombre de marques d'encaustiques contiennent des distillats et des solvants à base de pétrole, qui sont non seulement inflammables mais aussi toxiques pour le système nerveux (le vôtre, comme celui de votre animal de compagnie). Dites adieu à ces produits. Préférez des solutions simples et naturelles, qui tirent leur bonne odeur des huiles essentielles.

Dépoussiérer, polir, faire briller

► **Vaincre la poussière :** naturellement, le nettoyage des meubles en bois commence par ôter la poussière de la surface. Utilisez des chiffons à poussière en pure laine ou 100% coton, sur lesquels vous vaporiserez la solution suivante : 2 cuillerées à soupe de jus de citron, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 2 à 3 gouttes d'huile de jojoba pure. Dans un vaporisateur, mélangez les ingrédients. Vaporisez la solution une fois sur le chiffon, puis nettoyez les surfaces de bois exposées. Faites une nouvelle solution chaque fois que vous époussetez, car elle ne se conserve pas bien.

► **Confectionnez un encaustique simple :** mélangez 60 ml de vinaigre blanc avec quelques gouttes d'huile de jojoba. Pour atténuer l'odeur de vinaigre, forte mais brève, ajoutez 2 à 3 gouttes de votre huile essentielle préférée,

comme la lavande ou le citron. Mélangez bien dans un vaporisateur. Puis pulvérisez la préparation sur un chiffon doux, avant de le faire pénétrer dans le bois. Faites briller avec un autre chiffon propre.

Des solutions faciles

► **Lustrez vos meubles avec de la cire naturelle :** si vous voulez vraiment les faire briller, procurez-vous de la cire naturelle pour meubles avec une base d'huile de jojoba, de cire d'abeille ou de carnauba. Évitez les produits vendus dans le commerce, à l'odeur persistante.

Bon à savoir

- L'huile de jojoba (une cire liquide) ne rancit jamais. Vous pouvez aussi utiliser une huile d'olive de qualité inférieure ; il n'est pas utile de gâcher un produit cher pour de simples meubles.
- Ne jetez pas les nettoyants achetés dans le commerce à la poubelle. Confiez-les à une déchetterie, qui récupère les produits pétrochimiques et autres composés toxiques.

Lessiver les surfaces

COMME AU BON VIEUX TEMPS

Autrefois, les maisons étaient certainement aussi propres qu'aujourd'hui. Utilisez quelques ingrédients éprouvés – du bicarbonate de soude, du savon ordinaire et du vinaigre – pour confectionner des nettoyeurs efficaces, bon marché et écologiques.

C'est magique !

Dans un vaporisateur d'un litre, mélangez à parts égales de l'eau et du vinaigre blanc. Cette préparation vous servira à désencrasser les plans de travail, les revêtements au-dessus des évier, les plaques de cuisson, les carreaux de céramique et la porcelaine.

► **Faites briller :** ajoutez une goutte de détergent liquide simple et naturel dans un mélange à parts égales de vinaigre et d'eau. Agitez bien. Vaporisez sur les vitres et nettoyez avec des chiffons de coton doux.

► **Dissolvez les dépôts :** trempez un morceau de tissu dans du vinaigre, essorez-le et enroulez-le autour de la base du robinet, où se forment la plupart des dépôts. Ôtez-le au bout de quelques minutes et grattez avec une brosse.

► **Tuez la crasse du four !** Pour enlever les éclaboussures cuites d'un four qui n'est pas autonettoyant, versez une couche épaisse de bicarbonate de soude sur le fond et mouillez-la jusqu'à ce qu'elle soit trempée. Posez un bol d'eau brûlante sur une grille et fermez la porte. Renouvelez



l'opération toutes les heures en changeant l'eau du récipient et en aspergeant de nouveau le bicarbonate de soude. Nettoyez au bout de huit à dix heures et rincez bien.

► **Désencrassez un évier :** versez 50 g de bicarbonate de soude dedans. Ajoutez à peu près autant de vinaigre pour obtenir une mousse. Quand il ne se forme plus de bulles, rincez à l'eau chaude.

Précautions à prendre

Avec du marbre, n'utilisez jamais de vinaigre. La haute teneur en acidité de ce liquide retirerait son poli et ternirait la surface de façon permanente.

Bon à savoir

- Pour éliminer les odeurs de cuisine (y compris les aliments brûlés), imbiblez un torchon de vinaigre, essorez-le. Faites-le tourner en l'air.
- Les éponges en cellulose sont un substitut biodégradable aux éponges de polyuréthane.
- Conservez les démaquillants et les solutions nettoyantes hors de portée des enfants, en hauteur ou dans un placard fermé.



FAITES-LE VOUS-MÊME

Un produit pour les nettoyages difficiles

Cette solution à pulvériser est à base de borax. C'est une poudre blanche comme le bicarbonate de soude, mais elle est plus puissante et s'attaque en outre à la moisissure. Préférez des éponges en pure cellulose conçues à partir de pulpe de bois biodégradable aux éponges synthétiques en mousse de polyuréthane.

- 1/2 cuillerée à café de cristaux de soude
- 2 cuillerées à café de borax
- 1/2 cuillerée à café de savon de Castille
- 50 cl d'eau chaude

Mettez les trois premiers ingrédients dans un vaporisateur en plastique. Ajoutez l'eau chaude et vissez le couvercle. Secouez vigoureusement pour bien mélanger. Avant de le répandre sur une large surface, prenez le temps de tester le produit dans un endroit peu visible. Essuyez avec un chiffon doux après l'avoir vaporisé. Attention : ne l'employez pas sur de la fibre de verre ou de l'aluminium. Par ailleurs, il faut savoir que les cristaux de soude, comme le borax, peuvent irriter la peau, les yeux et – en cas d'inhalation – les poumons. Portez des gants de caoutchouc au moment d'utiliser ce nettoyant et protégez vos yeux des éclaboussures. Conservez hors de portée des enfants.

DES PLANTES POUR GUÉRIR

L'odeur de citron, souvent associée à ce qui sent le « propre », vient de glandes à huile essentielle (HE) dissimulées dans l'écorce de l'agrumes. L'HE de citron étant très concentrée, une petite quantité suffit. Sa note de tête rafraîchissante – avec sa fragrance âcre et douce – est un subtil mélange de citral (citron), de limonène (agrumes), de pinène (pin) et de dizaines d'autres composants de cette HE, qui sert à parfumer les produits d'entretien, souvent pour masquer l'odeur d'autres ingrédients.





UN MODE DE VIE SAIN POUR SE SENTIR BIEN

S'INSPIRER DES PERSONNES LES PLUS EN FORME ET LES PLUS HEUREUSES DU MONDE

Les études concernant les rares « zones bleues » de la planète – les régions où l'on vit non seulement longtemps mais en bonne santé – ont révélé que les centenaires avaient plusieurs traits en commun. Et, notamment, qu'ils pratiquaient une vie saine.

Une vie saine ne se résume pas à une bonne alimentation et à une activité physique. Il s'agit aussi d'avoir une attitude positive face à l'existence, de s'intéresser au monde qui nous entoure. Il s'agit de se créer un environnement personnel, d'avoir besoin des autres et de les apprécier, d'être entouré de sa famille et d'un cercle d'amis enrichissant. Il s'agit d'avoir un but dans la vie, la volonté d'atteindre ses objectifs et de croire – en soi-même, dans les autres et dans une quête spirituelle.

Dans les régions du monde où l'on vit le plus longtemps, il apparaît que la santé et le bonheur sont liés. Nous savons intuitivement que nous avons besoin d'être en forme – et pas seulement d'accumuler les années – pour pouvoir profiter de la vie. Le bonheur est un don que nous pouvons tous acquérir. Partons à la

découverte de ce que ces fameuses « zones bleues » nous enseignent sur ce qui est bon pour le corps, l'esprit et l'âme, et mettons-le en pratique.

- Créer des cercles sociaux solides **66**
- Maîtriser sa colère **68**
- Chasser les idées noires **69**
- Déstresser **70**
- Chercher l'harmonie **71**
- Prendre un animal domestique **72**
- Halte au désordre ! **74**
- Se nourrir sainement **75**
- Les meilleurs choix alimentaires **76**
- Juste ce qu'il faut de calories **77**
- Un lieu de paix à soi **78**
- Bouger **80**
- Marcher **81**
- Bien dormir **82**
- Vaincre l'insomnie **83**
- Se libérer de la nicotine **84**
- Mettre sur pied son projet de vie **86**
- S'épanouir **87**
- Rester vif et alerte **88**
- Améliorer sa mémoire **89**
- Acquérir de nouvelles connaissances **90**
- Faites-le vous-même : la Neurobic **91**

Ci-contre : faire de l'exercice et s'occuper d'un animal nous aident à être en bonne santé. À gauche : la lavande favorise le sommeil et la relaxation.



Créer des cercles sociaux solides

PRIVILÉGIER LES RAPPORTS HUMAINS

Lun des secrets du bonheur ? S'entourer de gens heureux. Partout dans le monde, les personnes les plus épanouies et qui vivent le plus longtemps ont un point commun : elles cultivent et aiment partager leur joie de vivre. Privilégiant les liens sociaux, elles entretiennent des relations harmonieuses avec les autres.

Multiplier les bonnes rencontres

Choisir les personnes qui nous feront du bien et passer le plus de temps possible avec elles est l'une des clés d'un mode de vie épanouissant.

► **Inscrivez-vous à un club ou à une association :** trouvez un lieu et une organisation où vous pourrez vous consacrer à vos centres d'intérêts, comme le yoga ou la gymnastique. Une pratique et une fréquentation régulières favorisent l'esprit de groupe.

► **Restez zen :** les amitiés se forment au travail, en fréquentant une salle de sports ou un lieu de culte, et dans le quartier. Montrez-vous amical et faites le premier pas.

► **Retrouvez-vous autour d'un bon repas :** des études montrent que le dîner est le moment le plus jovial de la journée. Profitez-en pour vous détendre en famille ou entre amis.



Trouver du temps pour entretenir ses amitiés et faire de nouvelles connaissances vaut toujours la peine.

► **Dressez une belle table :** un seul verre de vin augmente la sécrétion de dopamine dans le cerveau, une substance chimique qui provoque le plaisir. Le partager avec des amis accroîtra la bonne humeur générale.

► **Ouvrez-vous à la foi, à la religion ou à la spiritualité :** ou tout au moins à ce que vous considérez être la foi, la religion et la spiritualité. Certains pensent que les enseignements donnés par la religion – comme agir de manière morale et désintéressée... – mènent au bonheur.

► **Assistez vos amis dans le besoin :** précisez-leur bien ce que vous pouvez faire pour eux. Et si un jour vous êtes vous-même en difficulté, acceptez leur aide.

Redéfinissez la notion de famille

Créer de nouveaux liens durables contribuera grandement à accroître votre indice de bonheur.

► **Pratiquez la tolérance :** les individus qui vivent dans un environnement heureux sont généralement indulgents envers ceux qui ont un autre mode de vie.

► **Considérez autrui comme votre égal sur le plan social :** constituez un cercle de personnes qui vous acceptent pour ce vous êtes et non pour ce que vous avez.

► **Apprenez à communiquer :** une communication ouverte et honnête est au cœur de toutes les relations durables. Écoutez. Respectez vos différences mutuelles. Suggérez au lieu de vous plaindre.

► **Prenez soin du cocon familial :** les personnes appartenant aux cultures les plus heureuses ont tendance à se mettre en couple, à avoir des enfants et à bâtir leur vie autour de l'unité familiale. Ce type de structure est un exemple-type de réseau social.

Bon à savoir

- La mesure du bien-être repose sur des critères objectifs mais aussi subjectifs. Il faut tenir également compte de la façon dont les individus perçoivent leur bonheur, leur épanouissement, leur paix intérieure...
- Quelle profession réunit les gens les plus heureux du monde ? L'enseignement. Les professeurs ont tendance à envisager la vie avec plus de positivité. Ils sont plus optimistes et ont des modes de vie plus sains.



Ne réduisez pas la famille aux seuls liens biologiques.

► **Agrandissez votre famille :** si la vôtre est réduite ou si vous êtes fâché avec certains de ses membres, accueillez ceux que vous aimez le plus dans votre cercle le plus intime et traitez-les comme faisant partie de votre famille.

Partagez votre joie

Le bonheur est contagieux. Voici quelques moyens de le répandre autour de vous.

► **Riez beaucoup :** cela permet d'augmenter la production d'endorphines, des hormones qui agissent comme un antidépresseur et un anxiolytique.

► **Trouvez le bonheur après le travail :** voir des amis après une dure journée de labeur est l'une des activités les plus satisfaisantes de la semaine.

► **Savourez les échanges profonds :** les proches avec lesquels nous pouvons avoir des conversations qui nous touchent vraiment nous apportent beaucoup de satisfaction. Des chercheurs pensent que ces discussions nous aident à y voir plus clair dans un monde chaotique.

► **Améliorez vos capacités relationnelles :** écouter de façon constructive, rechercher le consensus et éprouver de la compassion pour les autres vous aideront à construire et à entretenir des liens sociaux.

► **Séparez-vous des liens toxiques :** les personnes négatives ou qui ont une influence négative sur votre vie peuvent être un frein à votre bonheur.

► **Voyez le verre à moitié plein :** selon une étude, 90 % du bonheur réside dans... la recherche du bonheur. Plus vous appréciez ce que vous avez, plus vous serez heureux.

Maîtriser sa colère

TROUVER LE CALME DANS LA TEMPÊTE

La colère est l'antithèse du bonheur. Elle a autant de répercussions sur le cœur que le tabagisme et libère un flot d'hormones du stress qui peut provoquer une crise cardiaque. Si vous vous emportez facilement, apprenez à ravalier votre hostilité. Sourire peut vous aider à trouver votre équilibre – voire la félicité.

Rester calme en toute occasion

► **Affirmez-vous avec à-propos** : réagissez aux situations pénibles avec l'assurance qui convient – c'est-à-dire calmement et poliment. Attaquez-vous au problème, et non à la personne qui en est la cause. Dites « je » en expliquant ce que vous ressentez, de préférence à « vous » ou à « tu ». Proposez une solution adéquate.

► **Ne soyez pas rancunier** : des études montrent que la rancune engendre un stress comparable à celui qui est dû à un événement important, tel qu'un décès dans la famille. La personne qui en souffre le plus, c'est vous.

► **Pardonnez** : faites-le au moins pour vous, si ce n'est pour les autres. Le pardon permet d'évacuer les tensions et apporte du soulagement.

► **Si nécessaire, apprenez à vous moquer de vous-même** : si votre vie va de travers ou si vous avez fait quelque chose de stupide, admettre et reconnaître ses torts remet généralement les choses en perspective.

Recette santé

RESPIREZ

Les exercices de respiration suivants ne prennent que quelques minutes. Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4. Gonflez le ventre en gardant la poitrine détendue. Retenez votre souffle pendant sept secondes. Ouvrez la bouche. Exhalez de façon audible et totalement, en comptant mentalement jusqu'à 8. Répétez l'opération trois fois de suite, deux à trois fois par jour.



Les exercices de respiration aident à réguler les sautes d'humeur et les hormones.

► **Surveillez vos points sensibles** : on aime diriger sa colère dans la mauvaise direction. Sachez déceler ce qui la déclenche en vous et réfléchissez avant de réagir.

Des solutions faciles

► **Comptez jusqu'à 10** : vous pouvez même aller jusqu'à 100 s'il le faut. Comme l'écrivain américain Ambrose Bierce l'a dit un jour : « Prenez la parole sous le coup de la colère et vous prononcerez le meilleur discours que vous puissiez finalement regretter. »

► **Surprenez par la gentillesse** : si vous êtes la cible de la colère de quelqu'un, réagissez avec calme et gentillesse. Tout le monde y gagnera.

Chasser les idées noires

PROFITER DE LA VIE

S'il arrive à tout le monde d'avoir le cafard – il y a les bons et les mauvais jours –, un excès de négativité finit toujours par nuire à la santé physique et mentale. Quand les moments difficiles commencent à être plus nombreux que les moments agréables, voici quelques moyens éprouvés pour vous remonter le moral.

Les remontants

Remplissez votre vie de plaisir : faites quelque chose que vous aimez, par exemple lire, courir les magasins, vous promener ou rendre visite à des amis. Cela vous donnera un véritable coup de fouet régénérateur, et celui-ci sera encore plus grand si vous avez le blues.

Riez beaucoup : regardez un film drôle ou passez du temps avec des amis qui savent vous égayer ; le rire dissipe les tensions, ce qui met de bonne humeur.

Bougez ! L'exercice physique est un puissant antidépresseur. Rehaussez votre niveau d'énergie en faisant le tour du pâté de maisons à vélo ou en quittant votre bureau pour aller marcher pendant cinq à dix minutes.



Pensez à autre chose en pratiquant votre activité préférée.

Recette santé

UN BAIN ANTI-BLUES

Les aromathérapeutes recourent à certaines huiles essentielles pour soulager les cas de dépression légère. Dans 60 ml de votre huile de bain ordinaire, versez 3 gouttes de chacune de ces huiles essentielles : lavande, ylang-ylang, géranium et basilic. Brassez bien le mélange dans l'eau chaude du bain. Entrez dans la baignoire, respirez profondément et détendez-vous.



Éloignez-vous du bar : l'alcool est un déprimeur, et consommer plus de deux boissons alcoolisées par jour peut donner le cafard. Si boire vous déprime, n'hésitez pas une seconde : tournez le dos au comptoir.

Soyez positif : si votre voix intérieure est remplie de pensées négatives ("je n'y arrive pas" ; "c'est toujours sur moi que cela tombe"...), prenez des mesures pour rompre avec cette tendance et changer d'attitude. Vous pouvez même envisager de voir un thérapeute.

Laissez entrer le soleil : un grand nombre de personnes se sentent plus heureuses après avoir passé du temps au soleil. L'une des raisons est peut-être que ses rayons ultraviolets déclenchent la fabrication par notre peau de vitamine D, qui régulerait des substances chimiques cérébrales affectant l'humeur. Alors, sortez et faites le plein (en toute sécurité) d'UVB en vous exposant à la lumière naturelle.

Précautions à prendre

Avoir le cafard est un sentiment normal, que nous éprouvons tous de temps à autre. Mais les personnes souffrant d'une vraie dépression – marquée par des variations de poids, une profonde tristesse et des troubles du sommeil... – doivent consulter un professionnel de santé.

Déstresser

GARDER SON ÉQUILIBRE

S'il est assez difficile, aujourd'hui, d'échapper au stress, on peut le maîtriser. Quand on parvient à le faire et à se détendre, on peut atteindre l'équilibre. Quel soulagement ! Voici quelques moyens agréables et naturels pour réussir à le réguler.

Savoir écouter son corps

► **Détendez-vous progressivement** : choisissez un endroit confortable pour vous allonger. Fermez les yeux et accordez-vous quelques instants pour vous calmer. Puis respirez plusieurs fois lentement et profondément. Repérez où vous vous sentez tendu(e) et relâchez vos muscles un à un en expirant progressivement. Commencez par les pieds et remontez tout le long de votre corps jusqu'au sommet de la tête. Quand vous avez fini, restez immobile encore quelques minutes.

Des solutions faciles

► **Respirez comme un bébé** : la première inspiration que nous avons prise à la naissance s'est faite sous l'impulsion du diaphragme. Nombre de spécialistes du stress pensent que cette respiration, dite abdominale ou diaphragmatique, est la meilleure car elle nous permet d'inhaler davantage

Bon à savoir

- L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est utilisé en phytothérapie pour lutter contre le stress. Le nom de l'espèce – *somnifera* – signifie « entraîner le sommeil ».
- Le houblon est reconnu depuis longtemps pour ses effets déstressants et sédatifs. Glissez-en un sachet sous la taie d'oreiller au coucher pour vous aider à trouver le sommeil.



d'oxygène, de sorte que nous avons besoin d'inspirer moins souvent pour en avoir. En conséquence, notre respiration ralentit, notre rythme cardiaque aussi, et nous nous détendons. Réapprendre à respirer de cette façon-là demande de la pratique. Voici la marche à suivre : couchez-vous sur le dos, placez une main sur votre ventre, juste en dessous de la cage thoracique, l'autre sur la poitrine. Inspirez, puis expirez. Les mains doivent monter pendant l'inspiration et descendre pendant l'expiration. Une respiration complète mènera l'air jusque dans vos poumons, de bas en haut.



Chercher l'harmonie

PERSONNALISER SES JOURNÉES

Faire deux ou plusieurs choses à la fois – ce que nous appelons fièrement « être multitâche » – peut sembler une bonne idée, mais la plupart des chercheurs s'accordent à dire que cela engendre un mauvais stress. Au lieu de jongler, cherchez plutôt à atteindre l'équilibre en suivant ces méthodes.

Simplifier, encore et toujours

► **Devenez monotâche :** vous obtiendrez sûrement de meilleurs résultats dans votre vie si vous ralentissez votre rythme et ne faites qu'une chose à la fois.

► **Tenez-vous en à vos heures de travail :** ceux qui consacrent beaucoup de temps à leur vie professionnelle en ont moins à offrir aux relations humaines, à l'activité physique et autres loisirs. Essayez de vous en tenir à votre semaine de 35 heures (si vous êtes à temps plein).

► **Prenez les congés que vous méritez :** les vacances font baisser le stress et nous laissent du temps pour nous adonner à nos loisirs et donc nous ressourcer, ce qui est indispensable de temps en temps.

► **Apprenez à déléguer :** ne pas tout faire seul, voilà l'une des principales qualités du boss idéal. Il est aussi important de savoir le faire à la maison.

Bon à savoir

- Les personnes qui réagissent mal au stress risquent davantage de souffrir d'hypertension artérielle que celles qui sont capables de le gérer sans se laisser submerger.
- La réglementation prévoit des pauses obligatoires au travail pour de bonnes raisons. Faites-en au moins une de trente minutes au cours de la journée.
- Oubliez un peu les corvées pendant les vacances.



Consacrez un moment de détente quotidien à la lecture.

► **Trouvez un rituel pour vous relaxer :** les personnes qui programment leurs moments de détente – une soirée entre amis, un rendez-vous galant... – gèrent mieux le stress, prennent des décisions plus rationnelles et sont plus attentives, que ce soit à la maison ou au travail.

► **Sachez être attentif :** lorsqu'on envisage la vie avec plus de mesure et de lucidité, on devient moins réactif et on peut faire des choix plus judicieux. Cela améliore aussi l'état de santé et le bien-être.

Précautions à prendre

Nous connaissons tous le stress. Mais l'anxiété – un sentiment d'incertitude ou de danger imminent – peut également surgir sans prévenir dans notre vie, entraînant une transpiration excessive et une détresse visible. Si c'est le cas et qu'elle devient un obstacle, vous souffrez peut-être d'un trouble qui nécessite l'aide d'un médecin.

Prendre un animal domestique

ADOPTER LE MEILLEUR AMI DE L'HOMME

Des études ont montré que partager sa vie avec un compagnon à quatre pattes contribue à faire baisser la tension artérielle, à combattre le stress, réduire la sensation de solitude, améliorer la santé et à être plus heureux. Voilà quelques conseils pour vous aider à trouver l'animal de vos rêves.

Comment le choisir

S'il n'est pas prouvé scientifiquement que le fait d'avoir un animal domestique nous fait vivre plus longtemps, il est suffisamment établi que cela contribue à améliorer notre

qualité de vie. Les Français aiment ces drôles de petites bêtes à poils, et une majorité d'entre eux les considèrent comme des membres importants de leur famille.

► **Trouvez le chien qui vous convient :** si vous êtes une sexagénaire qui vit seule, un chien pesant de 35 à 45 kilos pourrait s'avérer difficile à gérer. De même, si vous avez de jeunes enfants, il y a tout lieu de croire qu'ils se rouleront dans l'herbe, dans le sable ou dans la boue avec leur nouveau camarade de jeu. Une race au pelage abondant, comme le bobtail, pourrait bien vous coûter quelques corvées de nettoyage... et une ardoise chez le toiletteur.



L'affection et la compagnie d'un animal domestique ont des bienfaits mesurables sur la santé.



► **Un chien de race ou un bâtard ?** Tout dépend ce que vous recherchez. Chaque race présente ses propres caractéristiques et l'une d'elles peut davantage répondre à vos besoins ; les bâtards, eux, sont plus imprévisibles. En revanche, les premiers risquent davantage de tomber malades et d'avoir des problèmes de santé héréditaires.

► **Sauvez une bête dans le besoin :** si vous n'êtes pas déterminé à avoir un chien de race, envisagez d'en recueillir un provenant d'un refuge local. Adopter un animal donne de surcroît la satisfaction de le sauver d'un sort incertain, en lui fournissant ce dont il rêve : un foyer.

► **Attention à la météo :** les animaux de compagnie sont plus sensibles au temps qu'il fait que les hommes. Le coup de chaleur estival est une cause fréquente de maladie chez eux. Si vous vivez sous un climat chaud, veillez à en choisir un qui se sentira bien chez vous. Assurez-vous qu'il dispose d'un lieu où s'abriter et de beaucoup d'eau quand il est au soleil, ainsi que d'une bonne isolation l'hiver.

► **Analysez votre mode de vie :** un chien demande qu'on lui consacre de l'attention. Faites le point sur le temps dont vous disposez et voyez si vous pourrez vous en occuper et si sa présence conviendra à votre mode de vie.

► **Et pourquoi pas un chat ?** Si vous avez l'impression que vous n'aurez jamais le temps de veiller sur un chien, alors songez à un chat. Plus indépendant, ce petit félin se

montrera autonome sur de plus longues périodes. Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres bêtes, à poils ou pas, comme les poissons, les perruches, les cochons d'Inde, avec qui vous pourrez partager quotidiennement de bons moments de divertissement et qui se montreront tout aussi bénéfiques pour votre santé.

Une affection réciproque

Prendre un animal, c'est s'engager et être pratiquement sûr de recevoir de l'affection en retour.

► **Soyez prêt à en assumer la responsabilité :** en tant que propriétaire, vous avez l'obligation de nourrir correctement votre animal, de lui faire faire suffisamment d'exercice, de le toiletter, de le soigner, de lui apprendre à bien se comporter à l'intérieur de la maison, avec des inconnus et dans les lieux publics. La Société protectrice des animaux (SPA) est l'une des nombreuses associations qui vous aideront à éduquer votre nouveau petit compagnon.

► **Votez pour un véto :** choisissez un vétérinaire qui pourra apprendre à vous connaître, vous et votre nouvel ami. Si certaines de vos connaissances ont des animaux, demandez-leur s'ils en connaissent un qui leur paraît bien. Prenez aussi en compte son adresse, pour pouvoir aller le consulter facilement, et ses horaires de travail, qui doivent être pratiques pour vous. Regardez les services qu'il propose (visites à domicile, soins d'urgence...).

Bon à savoir

- Si vous ne souhaitez pas que votre animal se reproduise, faites-le stériliser ou castrer, pour ne pas avoir à gérer sa progéniture.
- Demandez à la SPA ou à une autre association de protection animale locale si elle stérilise ou castré les animaux domestiques gratuitement.
- De nombreux hôpitaux et maisons de retraite ont des heures de visite pour les animaux de compagnie. Prenez la peine de vous assurer qu'ils sont autorisés dans les établissements médicaux où vous vous rendez.
- Apprenez quels produits chimiques, aliments et plantes peuvent être nocifs pour vos petits compagnons, et entreposez ceux qui sont dangereux hors de leur portée.

Halte au désordre !

FAIRE LE TRI



Difficile de se débarrasser des objets dont on pense avoir besoin un jour. Conclusion : ils s'accumulent dans la maison, jusqu'à l'étouffement. Ne gardez que ce qui est le plus important et le plus utile pour vous.

Point trop n'en faut

► **Traquez le désordre pièce par pièce** : triezy les objets dont vous voulez vous débarrasser selon plusieurs catégories : 1. Ceux dont personne ne voudra : mettez-les à la poubelle. 2. Ceux qui pourraient servir à quelqu'un : donnez-les. 3. Ceux qui ont de la valeur mais dont vous n'aurez plus besoin : vendez-les. Chaque fois qu'un sac est plein, agissez vite. Jetez ce qui doit l'être, confiez les objets à donner à une association caritative ou mettez-les en vente, par exemple sur Internet.

► **Séparez-vous du passé** : si les photos et autres souvenirs de famille sont enfouis au fond d'un tiroir depuis des années, demandez-vous s'ils sont importants ou s'ils n'ont qu'une valeur sentimentale. Si vous ne souhaitez pas les

exposer chez vous – et que personne de votre famille n'en veut – alors c'est le moment de vous en séparer.

► **Rendez leurs souvenirs à vos enfants devenus adultes** : demandez-leur s'ils veulent bien récupérer leurs vieux jouets et autres trophées sportifs qui prennent la poussière sur les étagères...

► **Dites adieu au papier** : jetez les livres et les magazines que vous ne relirez pas. Gardez les éditions numériques.

Des solutions faciles

► **Suivez deux règles essentielles** : si vous n'avez pas utilisé un objet depuis plus d'un an, jetez-le ; et à chaque fois que vous en achetez un neuf, jetez-en un vieux.

► **Limitez le bruit** : débarrassez-vous des gadgets bruyants, une autre forme de désordre qui nuit à la tranquillité de votre intérieur. Dans la mesure du possible, placez les appareils électroniques dans un endroit central.

► **Donnez à une association caritative ou à un voisin** : faire don de vos biens rend la séparation moins dure.

Se nourrir sainement

DE BONNES HABITUDES À PRENDRE

L'étude des régions du monde où l'on vit le plus longtemps nous donne de précieux indices sur la façon idéale de manger moins sans perdre la joie de vivre et en gardant un poids de forme toute sa vie.

Écouter son ventre

► **Mangez souvent, mais peu à chaque fois :** faire plusieurs petits repas – jusqu'à six par jour – modère le taux d'insuline et freine le stockage des graisses.

► **Limitez votre consommation de viande :** les nutritionnistes conseillent de se passer de viande au moins trois jours par semaine, afin de pouvoir profiter des bienfaits dont bénéficient les végétariens, notamment moins sujets aux cancers, au diabète et à la crise cardiaque.

► **Prenez tôt votre repas le plus important :** dans les régions du monde où l'espérance de vie est la plus longue, le repas le plus copieux est consommé durant la première moitié de la journée. Le moins important – et le dernier – se prend en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Un melon cantaloup mûr pour faire un bon smoothie.



Recette santé

UN SMOOTHIE À L'AVOCAT ET AU MELON

Démarrez la journée avec cette boisson onctueuse et nutritive – elle est si épaisse que vous aurez peut-être besoin d'une cuillère. Coupez en deux un avocat mûr. Enlevez le noyau et retirez la pulpe. Passez-la au mixeur avec 1 tasse de melon en morceaux, le jus d'1 citron vert (environ 1 cuillerée à soupe), 25 cl de lait d'amande ou de soja, 250 g de yaourt nature à 0 % de matière grasse et 12,5 cl de jus d'orange. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Servez froid.

► **Pas d'escalade au fast-food :** de très nombreuses études montrent le lien qui existe entre les enseignes de restauration rapide – et leurs portions géantes – avec les problèmes d'obésité et une multitude d'autres maladies.

► **Faites vos courses sans stress :** s'approvisionner sur les marchés ou dans les magasins bio coûte généralement plus cher, mais consommer des produits naturels peut vous assurer de vivre des années en bien meilleure santé.

Des solutions faciles

► **Sachez différencier le rassasiement de la satiété :** certains experts pensent qu'arrêter de manger quand on est rassasié (et donc avant d'avoir « le ventre plein ») est l'une des clés de la longévité.

► **Évitez de manger debout :** on absorbe beaucoup de calories quand on picore ici ou là, dans un bocal de bonbons ou pendant une soirée. Ne mangez pas en dehors des repas.

► **Faites attention à ce que vous mangez :** en savourant chaque bouchée et en mâchant lentement, vous saurez mieux reconnaître votre niveau de satiété.

Les meilleurs choix alimentaires

DÉGUSTER DES PRODUITS DÉLICIEUX ET NUTRITIFS

Dans les régions où l'on vit généralement le plus longtemps, les piliers de l'alimentation sont les légumes du potager, les fruits et les céréales complètes. Ces habitants ne mangent de la viande que quelques fois par mois, même s'ils ne se disent pas végétariens, mais simplement des consommateurs attentifs.

Être sélectif

► **Optez pour une abondance de couleurs :** les antioxydants, encore plus que les vitamines et les minéraux, sont des stars de l'alimentation. Ils éliminent les radicaux libres, qui s'accumulent dans le corps et endommagent les cellules. Les phytonutriments – que l'on trouve dans les légumes, les céréales, les herbes aromatiques, les épices et les fruits bleus ou violets en particulier – sont d'importantes sources d'antioxydants. Mais certains aliments pâles et incolores comme les germes de soja, l'ail, les oignons et le thé vert, en contiennent également beaucoup.



Le jus de betterave fait baisser la tension artérielle.

Recette santé

UNE SALADE DE BETTERAVE CRUE À L'ORANGE

Avec un robot, râpez 450 g de betteraves jeunes, fraîches et épluchées. Dans un grand bol, mélangez-les à 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée. Dans un plus petit récipient, battez ensemble 60 ml de jus d'oranges récemment pressées, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra. Versez le liquide sur les betteraves et remuez bien. Ajoutez du sel. Servez sur un lit de feuilles d'épinards et saupoudrez de ciboulette hachée. Pour quatre à six personnes.

► **Remplacez les protéines animales par des protéines de soja :** prisée des végétariens, cette légumineuse particulièrement riche en protéines contient la plupart des acides aminés, petites molécules indispensables à la formation de cellules saines – une rareté dans le règne végétal. Le soja doit être consommé avec modération, mais il constitue un excellent substitut à la viande.

► **Devenez incollable sur les graisses :** les bonnes graisses sont les acides gras polyinsaturés et monoinsaturés, que l'on trouve dans les huiles végétales, les fruits à coque et les avocats. Les nutritionnistes conseillent de limiter notre consommation quotidienne de graisse saturée à moins de 10 % du total des calories, et la quantité totale de graisses à environ 30 %.

Précautions à prendre

Bannissez de votre alimentation les acides gras trans, qui font partie des acides gras insaturés (en hydrogène). La meilleure façon de les éviter est de ne pas consommer les aliments transformés, conditionnés et autres plats cuisinés industriels. Les mentions « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné » signifient qu'un produit en contient.

Juste ce qu'il faut de calories

COMPOSER DES MENUS DIÉTÉTIQUES



Près de la moitié des Français ont suivi un régime au cours de leur vie. Pourtant, nous mangeons plus que jamais. Les recommandations qui suivent vous aideront à évaluer votre poids, à ajuster votre consommation et à adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Mesure pour mesure

► **Contrôlez votre IMC :** l'indice de masse corporelle (IMC) sert aux médecins à déterminer l'incidence du poids du corps sur les risques de maladie. Visez la fourchette

basse de l'IMC normal, soit entre 19 et 24,9. Un IMC situé entre 25 et 29,9 indique un surpoids.

► **N'excluez pas les glucides complexes :** contrairement aux régimes riches en graisses ou en protéines, les légumes, les fruits, les haricots et les céréales complètes diminuent les taux de maladie cardiovasculaire, de cancer, d'AVC et de diabète.

► **Attention aux glucides simples :** évitez en particulier le sucre blanc, la farine blanche et le riz. Tous trois passent rapidement dans le sang et provoquent ainsi des pics d'insuline et de glycémie.

Recette santé

UN HOUMOUS DE HARICOTS NOIRS

À l'aide d'un robot ménager, mélangez 120 g de haricots noirs cuits et égouttés (à la place de pois chiches), 60 g de tahini, 2 cuillerées à café de jus de citron vert, 1,5 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillerée à café de cumin en poudre, 25 g de coriandre fraîche hachée, 1/4 de cuillerée à café de poivre de Cayenne. Salez selon vos goûts. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajoutez du jus de citron vert et de l'huile d'olive à votre convenance.

Des solutions faciles

► **Gardez un œil sur votre taille :** certains spécialistes pensent que la graisse abdominale est un meilleur indicateur du risque de maladie cardiaque que l'IMC. Ce risque est plus élevé chez la femme après la ménopause, période pendant laquelle sa taille a tendance à s'épaissir.

► **Servez-vous dans la nature :** les fruits, les légumes et les céréales qui poussent dans le sol, sur un pied, sur une tige ou dans un arbre contiennent les vitamines, les minéraux et les antioxydants essentiels dont nous avons besoin pour rester en bonne santé. Ils sont pauvres en graisses et riches en glucides complexes.

Un lieu de paix à soi

SE MÉNAGER UNE ZONE DE CONFORT

Vu tout l'amour et le soin que vous accordez aux autres, il est essentiel de penser un peu à vous. Trouver du temps pour soi et un lieu où vivre ces moments de quiétude est une façon d'y parvenir.

Un cocon où se poser

Il peut s'agir d'un lieu physique, bien sûr, mais aussi d'une activité qui vous est particulièrement chère.

► **Autorisez-vous des plaisirs « égoïstes »** : apaisez votre psychisme régulièrement avec des petits plaisirs qui vous font du bien – que ce soit une promenade en forêt, un tour en voiture à la campagne ou la lecture d'un livre.

► **Réservez du temps pour ce qui vous est le plus précieux** : un jour par semaine (ou quelques heures pendant le week-end), ralentissez le rythme et prenez du recul. Vous en retirerez une sensation accrue de bien-être et une vie plus enrichissante.

► **Choisissez votre sanctuaire** : des études montrent que les personnes tournées vers la spiritualité sont beaucoup moins touchées par les maladies cardiaques, le stress, la dépression et le suicide. Elles montrent également que leur système immunitaire est plus résistant.

► **Entrez en contact avec votre environnement** : dans les fameuses « zones bleues », les centenaires s'identifient



Trouvez un endroit sans bruit et concentrez-vous sur une seule tâche à la fois.

à leur environnement. Ils aiment profondément leur terre et passent des heures dans leur jardin. Ce qui leur permet de se sentir à l'abri dans leur zone de confort.

Prendre du temps pour soi

Si cette affirmation n'est pas en haut de votre liste des choses à faire, inscrivez-la immédiatement noir sur blanc.

► **Ayez une pièce à vous :** s'il y a un endroit dans votre maison (ou dans votre appartement) qui est rarement utilisé, faites-en le vôtre et remplissez-le de toutes sortes d'objets que vous aimez.

► **Offrez-vous un bain aromatique :** voilà un excellent moyen de se détendre et de passer un moment en toute quiétude et seul. L'eau doit être chaude, mais pas brûlante – la température idéale est entre 33 °C et 37 °C. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camomille, de verveine citronnée, de lavande ou de rose.

► **Partagez avec les autres :** prendre du temps pour soi ne veut pas dire forcément rester seul. Faites les magasins avec votre meilleur(e) ami(e) ou participez à une retraite avec d'anciens copains d'école.

► **Faites passer le message « Ne pas déranger » :** soyez poli mais ferme en disant à vos proches que c'est votre moment et votre endroit pour vous retrouver un peu seul. Et que ce n'est pas négociable.

Un espace intérieur

Les individus qui se disent le plus satisfaits de leur vie traitent bien les autres, comme eux-mêmes. L'importance de prendre du temps pour soi ne peut pas être minimisée. Voici quelques suggestions sur la façon de s'y prendre.

Recette santé

UN BAIN AROMATIQUE À LA LAVANDE

Aidez votre corps et votre cerveau à se détendre après une journée de stress avec ce bain relaxant. Ajoutez 5 à 10 gouttes d'huile de lavande dans un bon bain chaud. Brassez l'eau pour que l'huile se mélange bien. Pour une bonne dispersion, mettez d'abord l'huile dans 1 cuillerée à soupe de lait ou de sel d'Epsom, puis versez le mélange dans l'eau. Vous pouvez aussi éparpiller une poignée de fleurs de lavande fraîches ou séchées à la surface de l'eau. Ne reste plus qu'à en profiter.



Être au calme éveille les sens.

► **Transportez-vous mentalement dans un endroit tranquille :** fermez les yeux et imaginez un lieu idyllique ou simplement qui vous attire. Puis faites appel à vos sens et à votre imagination. S'il s'agit d'une plage, visualisez-vous en train d'écouter le bruit des vagues qui lèchent le rivage ou de sentir la brume marine caresser votre visage. Retenez cette image ou cette sensation le plus longtemps possible, ouvrez les yeux et laissez-la partir.

► **Méditez :** mettez en place un programme de méditation (certaines personnes préfèrent pratiquer au saut du lit). Commencez par dix minutes par jour, et passez peu à peu à trente minutes.

► **Laissez la musique apaiser votre esprit :** des centaines d'études montrent qu'elle a des vertus thérapeutiques; elle contribue à diminuer la tension artérielle, à réduire la douleur et à stimuler le système immunitaire. L'écoute déclenche une réaction de détente, un bienfait qui dure bien après que la musique s'est arrêtée.

► **Cherchez un havre de paix à l'extérieur :** une longue marche dans la nature peut être le meilleur moyen de trouver un espace à soi et le calme intérieur. Si vous vivez en ville, vous pouvez vous rendre dans un parc, ou au moins aller vous promener dans un quartier tranquille.

► **Découvrez les sons qui vous permettent de trouver le calme intérieur :** nul besoin d'être en silence pour cela. La musique, les bruits de la rue en ville, un appareil de thérapie sonore, l'eau d'une fontaine... peuvent aussi convenir. Le calme est un état d'esprit. Le but est de ne pas se laisser distraire par l'extérieur et de trouver la paix en soi.

Bouger

MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Avoir une activité physique est indispensable pour rester en bonne santé. Pour vous sentir mieux et vivre plus longtemps, ajoutez du mouvement à votre vie quotidienne.

Faire les premiers pas

- **Prenez le temps :** si vous ne disposez pas de trente ou soixante minutes d'affilée pour réaliser des exercices quotidiennement, découpez-les en tranches de dix minutes. Par exemple, allez marcher pendant votre pause déjeuner ou faites un tour à vélo après le dîner.
- **Trouvez votre voie :** avec une activité que vous aimez pratiquer, vous avez plus de chances de persévérer.
- **Partagez avec un (ou une) partenaire :** il est plus difficile de se trouver des excuses pour ne pas y aller quand deux personnes ou plus sont impliquées.
- **Ne laissez pas l'âge devenir une excuse :** commencer une activité physique régulière, même à la cinquantaine, améliore grandement la qualité de vie.

► **Optez pour le yoga :** avec l'âge, des troubles de stabilité peuvent apparaître et entraîner des glissades ou des chutes, voire des blessures. Correctement pratiqué, le yoga vous aide à renforcer votre équilibre. Il vous permet aussi de travailler votre musculature et votre souplesse.

► **Soulevez des poids :** faire des exercices de musculation est encore plus important quand on vieillit. Ils renforcent les muscles et lubrifient les articulations.

► **Faites bouger vos enfants :** pratiquez une activité physique en famille. Marchez, randonnez, faites du vélo ou nagez ensemble.

► **Encouragez le sport :** qu'il soit organisé par l'école ou par la municipalité, il permet aux enfants de développer leurs aptitudes physiques et l'esprit d'équipe.

Précautions à prendre

Si vous n'êtes pas en forme, si vous avez plus de 50 ans ou si vous êtes traité pour une affection chronique, consultez le médecin avant de commencer une activité physique.



Programmez votre activité physique avec un(e) ami(e). À deux, vous aurez plus de chances d'avoir le courage de persévérer.

Marcher

PARTIR DU BON PIED



Facile, bon marché et agréable, la marche a le taux de décrochage le plus faible de toutes les activités physiques. Elle peut stimuler l'énergie, faire perdre du poids, améliorer l'humeur, ou encore réduire de moitié le risque de crise cardiaque.

Quelques conseils pour s'y mettre

► **Promenez-vous une demi-heure par jour :** les médecins recommandent trente minutes de marche peu intense pour augmenter la fréquence cardiaque et respiratoire. Adoptez un rythme soutenu, qui vous permette de parler en marchant, mais pas de discuter confortablement.

Bon à savoir

- Faire 10 000 pas permet de brûler environ 500 calories.
- Donnez-vous le temps de marcher. Si vous n'êtes pas en forme, l'effort que cela vous demandera risque de vous sembler pénible au début. Mais les experts vous recommandent de persévérer. Les personnes totalement sédentaires sentiront la différence au bout d'une semaine ou deux.

► **Faites de la marche en salle :** vous trouverez facilement un lieu pour y pratiquer la marche à votre rythme.

► **Achetez-vous un bracelet connecté :** il mesure votre activité physique quotidienne et en calcule les bienfaits.

► **Commencez raisonnablement :** la plupart des individus font quotidiennement de 900 à 3 000 pas. Essayez de passer à 10 000 par jour en ajoutant 500 pas chaque jour, aussi longtemps que nécessaire.

► **Investissez dans le bon équipement :** achetez des chaussures de marche de bonne qualité. Et n'oubliez pas de porter des chaussettes, qui absorbent l'humidité.

► **Tenez le compte de vos performances :** nombre de pas, distance couverte, modifications de poids, etc.

Jusqu'au bout

► **Au travail, ne passez pas tout votre temps assis :** levez-vous toutes les heures et bougez, même pendant les réunions. Et allez marcher pendant votre pause déjeuner.

► **Faites les cent pas chez vous :** par exemple en parlant au téléphone, ou en regardant la publicité. Et n'hésitez pas à aller promener votre chien deux ou trois fois par jour.

► **Toutes les occasions sont bonnes :** dans le parking, garez-vous loin de la sortie. Prenez l'escalier, pas l'ascenseur. Et s'il le faut, marchez dans les escaliers mécaniques.

Bien dormir

DES SECRETS POUR AVOIR UN BON SOMMEIL

Une bonne nuit de repos est indispensable à la concentration mentale, à la réactivation d'un souvenir et à la réparation des cellules endommagées au cours de la journée. Les conseils qui suivent pourront vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.

Berçer son esprit

- ▶ **Évitez les stimulants le soir :** bannissez les repas lourds, ainsi que la caféine et l'alcool quelques heures avant de vous coucher.
- ▶ **Faites de l'exercice tôt dans la journée :** les personnes qui pratiquent une activité physique le matin s'endorment plus facilement le soir.
- ▶ **Trouvez la position qui vous convient :** l'idéal est de dormir sur le côté ou sur le dos, en utilisant un oreiller ergonomique pour soutenir le cou et aligner la tête avec la colonne vertébrale. Évitez de vous mettre sur le ventre, car cela exerce des pressions sur le bas du dos et sur le cou.
- ▶ **Oubliez votre réveil :** vous vous sentirez en pleine forme si vous laissez votre corps se réveiller naturellement à la même heure tous les jours.
- ▶ **Choisissez d'être au frais :** selon des études, la meilleure température pour dormir se situe entre 15,5 °C et 20 °C... à condition, bien sûr, d'avoir suffisamment de

Recette santé

UNE TISANE POUR LA NUIT

Dans un bol, mélangez 37,5 cl de camomille, 1 tasse d'avoine (parties aériennes ou tiges), 1/2 tasse de baies d'aubépine, 1/2 tasse de passiflore (fleurs et/ou feuilles), 1/4 tasse de houblon et 1/8 tasse de valériane. Conservez dans un bocal d'1 l bien sec et fermé hermétiquement. Pour boire, mettez-en 2 cuillerées à soupe dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser de quinze à trente minutes. Filtrez et réchauffez si nécessaire. Si le goût est trop amer, diminuez la quantité de houblon et de valériane.



Aérez la chambre pour renouveler l'air et pour que l'atmosphère ne devienne pas étouffante.

couvertures pour vous blottir dessous. Sinon, mieux vaut augmenter un peu la température de la pièce.

- ▶ **Apaisez vos nerfs dans un bain :** détendez-vous dans une eau à la température du corps (37 °C) et dans le noir.

Des solutions faciles

- ▶ **Éteignez-la lumière :** au coucher, fermez les volets ou tirez les rideaux. L'obscurité augmente la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil.
- ▶ **Optimisez votre chambre pour le sommeil :** elle doit être dépourvue de distractions – télévision, ordinateur, réveil qui clignote de manière voyante...
- ▶ **Décompressez :** au lit, gardez un peu de temps pour faire ce que vous aimez – écrire votre journal intime, lire des magazines ou même rêver.

Vaincre l'insomnie

ÉVITER L'AGITATION



Les noix stimulent la production de sérotonine.

Tout le monde connaît l'insomnie de temps à autre, ainsi que l'impression d'épuisement qui en découle le lendemain. Quand le marchand de sable vous oublie, essayez ces techniques. Elles sont efficaces !

Pour vous endormir

► **Essayez un verre de lait chaud** : ce remède de grand-mère (à éviter si vous êtes intolérant au lactose) fonctionne à merveille pour des millions de personnes, y compris pour de nombreux médecins. La raison pour laquelle il marche fait débat. Mais la théorie qui prévaut prétend que le lait chaud contient du tryptophane, l'un des huit acides aminés essentiels de l'alimentation humaine. Le cerveau le synthétise en sérotonine – ou « hormone du bonheur » –, substance chimique qui régule l'anxiété, et donc le sommeil.

► **Comptez à l'envers** : si une émotion quelconque vous fait tourner et retourner dans votre lit, comptez lentement à l'envers à partir de 100, en vous concentrant bien.

► **Grignotez des fruits à coque ou des graines** : ils contiennent également du tryptophane. Parmi les meilleurs fruits à coque, vous pouvez notamment consommer des noix, et parmi les meilleures graines, vous pouvez manger des graines de citrouilles grillées ou des graines de tournesol séchées.

► **Faites de doux rêves avec la lavande** : des études ont montré que cette plante favorisait le sommeil et aidait

Recette santé

UN MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN SE REPOSER

Si vous avez des difficultés à vous endormir le soir, essayez cette formule associant plusieurs huiles essentielles qui favorisent le sommeil ; elles ont fait leurs preuves. Dans un flacon de verre ambré propre, mélangez les huiles essentielles suivantes : 7 gouttes de lavande, 2 gouttes de marjolaine et 1 goutte de sauge sclarée. Conservez dans un endroit frais et sombre. Le soir, versez quelques gouttes de ce mélange sur votre oreiller et laissez-vous glisser dans le sommeil.

à vaincre l'insomnie. Buvez-en sous forme d'infusion, ou repoussez les couvertures et vaporisez de la brume de lavande au-dessus du lit. Le bon dosage est d'environ 5 gouttes d'huile essentielle dans 25 cl d'eau.

Précautions à prendre

L'insomnie chronique peut avoir de graves conséquences, y compris induire des troubles psychologiques. Si vous avez du mal à vous endormir ou si vous vous réveillez toutes les nuits pendant environ un mois, abordez le problème avec votre médecin.

Se libérer de la nicotine

COMMENT ARRÊTER LE TABAC

La plupart des autorités sanitaires considèrent que le tabagisme est l'habitude la plus dangereuse que l'on puisse adopter. Les taux de cancer et de crise cardiaque chez les fumeurs sont extrêmement élevés. Prenez les mesures suggérées ci-dessous pour arrêter la cigarette et éviter les effets nocifs du tabac.

Les dégâts à long terme

Le tabac a de graves conséquences sur l'organisme. C'est un facteur de risque d'hypertension artérielle, de cholestérol élevé et d'ostéoporose.

► **Faites de vos motivations un mantra :** les fumeurs qui souhaitent arrêter ont des raisons personnelles de le faire – pour leur santé, leur entourage ou le simple désir de mieux respirer. Écrivez ces motivations sur un papier et placez ce dernier dans un endroit où vous pourrez le voir, pour que ces motifs deviennent votre mantra.

► **Recourez à la visualisation :** des données empiriques laissent supposer que la visualisation peut aider à arrêter de fumer. Qu'elle représente une promenade sur la plage (représentant l'air pur) ou un billet de 10 euros en train de brûler (symbolisant le prix d'un paquet de cigarettes), une



Pour arrêter de fumer, essayez d'adopter de nouvelles habitudes qui vous occuperont les mains et l'esprit.

image peut vous aider à freiner votre envie de succomber au tabagisme. Imprimez-en une que vous conserverez dans votre portefeuille ou dans votre sac.

► **Regardez la réalité en face :** trouvez un grand bocal en verre à couvercle vissable. Déposez-y chaque mégot de cigarette pendant la période où vous essayez de réduire votre consommation de tabac. Au fil du temps, cette accumulation visuelle et odorante pourra vous dissuader de continuer à fumer.

► **Faites appel aux autres :** une combinaison thérapeutique – un traitement médicamenteux plus un suivi psychologique – peut accroître de façon spectaculaire les chances de rompre avec cette habitude. Il peut s'agir d'un tête-à-tête avec un professionnel de santé, d'un groupe de soutien ou d'une assistance téléphonique avec un conseiller qualifié.

Changer d'habitude

Les dépendances sont difficiles à briser, en particulier le tabagisme. Pour des raisons que les médecins ne comprennent pas vraiment, les femmes ont plus de mal que les hommes à se désaccoutumer de la cigarette. Mais il n'est jamais trop tard pour y parvenir. Si vous vous arrêtez maintenant, vous pouvez réparer la moitié des dommages déjà infligés à votre cœur.

► **Essayez d'arrêter du jour au lendemain :** les statistiques concernant le taux de réussite de l'arrêt brutal du tabac ne dépassent pas les 10 %. Mais cela peut fonctionner pour certaines personnes, si leur motivation est forte.

► **Trouvez des substituts en vente libre :** des études ont découvert que les substituts nicotiniques vendus sans ordonnance – gommes à mâcher, vapoteuses, pastilles ou



patchs – sont les méthodes pharmaceutiques les plus efficaces pour cesser de fumer. Ils aident à soulager les symptômes pénibles du sevrage de la nicotine. Il faut compter de huit à douze semaines pour y parvenir.

► **Évitez les tentations :** des organismes d'entraide, comme les Alcooliques anonymes, conseillent d'éviter les situations, les personnes et les lieux liés à son addiction.

Le bien-être des non-fumeurs

Ils sont souvent heureux de s'être débarrassés de leur dépendance. Voici quelques conseils pour aider à acquérir ce sentiment et renforcer votre santé.

► **Remplacez le tabagisme par une bonne habitude :** profitez du temps que vous passiez à fumer pour vous adonner à une pratique qui vous aide à rester concentré et qui vous occupe les mains, comme le sport, le tricot, le jardinage ou les mots croisés. Faites qu'elle devienne une habitude, qui finira par remplacer l'ancienne.

► **Ne troquez pas une mauvaise habitude contre une autre :** si l'on en croit certaines recherches concernant les non-fumeurs, les hommes qui passent de la cigarette à une autre source de nicotine risquent cinq à six fois plus d'avoir un cancer du poumon.

► **Gérez le stress :** si vous voulez arrêter de fumer, les techniques de gestion du stress semblent accroître vos chances de réussite. Des recherches montrent que la marche, l'aérobic, le yoga et la méditation aident à combattre les symptômes de sevrage.

Bon à savoir

- Le tabac jaunit les dents, ternit les cheveux et donne un teint cireux.
- Des recherches ont montré que les fumeurs courent deux à trois fois plus de risques d'avoir des rides précoces.
- Réclamez qu'il soit interdit de fumer dans votre voisinage, afin de ne pas être exposé au tabagisme passif, qui est presque aussi nocif que de fumer soi-même.

Mettre sur pied son projet de vie

PRÉCISER SES OBJECTIFS

Votre existence va-t-elle dans la bonne direction ? Si l'on en croit certaines études, nous avons tendance à sous-estimer les petits plaisirs de la vie et à surestimer certains événements sans importance. Ce que vous voulez montrer de vous est-il vraiment ce qui compte le plus à vos yeux ?

À la recherche de l'art de vivre

► **Faites un travail qui vous plaît :** nous passons la plus grande partie de notre vie éveillée au travail. Les personnes les plus heureuses du monde choisissent une profession guidée par la passion et la satisfaction personnelle, et non par le désir d'impressionner autrui ou par l'argent.

► **Donnez de votre temps :** le bénévolat est utile à l'échelle locale et à la société en général. Il améliore aussi l'estime de soi et apporte de la satisfaction. Mais il procure également d'autres bénéfices. Des recherches ont établi que les personnes qui y consacrent une partie de leur temps se sentent plus en forme, courent moins le risque d'avoir une crise cardiaque et affichent de meilleurs résultats dans tous les aspects qui servent à mesurer le bonheur.

► **Veillez sur vos euros :** économisez inconsidérément, dépensez intelligemment.

► **Limitez-vous à une seule carte de crédit :** ne dépensez que ce que vous pouvez régler dans le mois.

► **Mettez votre argent dans des activités :** où passe votre revenu disponible ? Des études ont montré qu'il est plus valorisant pour soi-même à long terme de le consacrer à des activités – acquisitions de connaissances, voyage à l'étranger, apprentissage d'un instrument ou d'un art – plutôt qu'à des choses matérielles, comme l'achat du dernier téléphone portable.

► **Remboursez, ça rapporte :** opter pour le remboursement anticipé d'un prêt immobilier dans l'année vous permet d'économiser des milliers d'euros d'intérêts et de réduire d'un tiers la durée d'un prêt moyen.



Le bénévolat booste la santé et apporte du bonheur.

Des solutions faciles

► **Réduisez votre semaine de travail :** les individus qui travaillent beaucoup ont moins de temps à consacrer à la famille, aux amis, aux loisirs et au travail bénévole, des activités qui donnent du sens à la vie.

► **Intéressez-vous à l'art :** les personnes épanouies sont attirées par l'art sous toutes ses formes – expositions, pièces de théâtre, concerts, etc.

► **Écrivez votre histoire :** prendre le temps de coucher sur le papier vos réflexions et vos souvenirs est une étape importante dans l'élaboration de votre projet de vie.

S'épanouir

CHOISIR DES PRATIQUES RÉJOUISSANTES

Les recherches menées sur les personnes les plus heureuses de la planète montrent que leur environnement – le lieu où elles vivent, les personnes qui font partie de leur vie... – les incite sans cesse à faire de bons choix. Vous pouvez, vous aussi, créer des « centres d'épanouissement » pour être plus heureux.

Définir ce qui nous importe

► **Des règles à respecter :** invitez chaque membre de votre famille à dire quelles valeurs sont les plus importantes à ses yeux. Puis rédigez une liste des valeurs communes et affichez-la bien en évidence.

► **Développez vos liens sociaux :** les habitants de l'île japonaise d'Okinawa, qui font partie des personnes les plus heureuses du monde, créent des moais – des groupes d'amis solides qui pratiquent des activités ensemble. Votre moai peut être un cercle de lecture ou une chorale, peu



Recette santé

CRÉER UNE *FLOW ROOM*

Le *flow* est un état d'implication totale dans une activité, un moment de concentration absolue, où la notion de temps semble disparaître. Au milieu de votre *flow room*, installez une table suffisamment grande pour accueillir les activités de toute la famille : jouer à un jeu, pratiquer un instrument, lire un livre, construire une maquette... Bannissez toute pendule, toute télévision, tout ordinateur et autres gadgets. Faites de cet endroit la pièce la plus attrayante de la maison pour avoir envie d'y passer du temps.

importe. Mais il est primordial de faire partie d'un petit collectif de personnes qui connaissent les hauts et les bas que vous avez traversés au long de votre vie.

► **Trouvez votre passion :** ces valeurs et ces liens visent à vous permettre de comprendre quelle est votre raison de vivre et de la nourrir. Découvrez-la, concentrez-vous dessus et ne l'oubliez pas. Choisissez des passe-temps, des missions et des activités en harmonie avec vos principes. Selon leur personnalité, les uns s'épanouissent au travail, les autres en famille ou au sein de leur communauté.

Des solutions faciles

► **Investissez-vous dans la vie locale :** si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pouvez aider votre collectivité à s'organiser. Soutenez les arts et les entreprises locales. Encouragez la marche et le vélo. Utilisez aussi les espaces collectifs.

► **Embellissez votre maison :** trouvez des moyens d'égayer votre intérieur – un nouvel animal de compagnie, une nouvelle plante d'intérieur ou de nouvelles fleurs dans le jardin. L'attention et le dévouement que cela vous demandera vous rapporteront bien davantage.

Rester vif et alerte

GARDER UN CERVEAU ET UN CORPS AU TOP



La peau de la pomme est riche en antioxydants.

Les personnes souffrant de démence ont des difficultés à prendre des décisions et à penser de façon logique. Vous pouvez commencer des pratiques mentales à tout âge : elles vous aideront à maintenir votre cerveau agile, vif et concentré.

Éternellement jeune

- **Luttez contre le stress :** employez des techniques visant à réduire le stress et l'usure cérébrale qu'il entraîne.
- **Creusez-vous la cervelle :** les personnes qui mettent souvent et activement leurs méninges à l'épreuve – par des cours, des jeux de cartes, des mots croisés... – courent moins le risque de contracter la maladie d'Alzheimer.
- **Relevez les défis !** Mettez sans cesse vos capacités à l'épreuve. Apprenez à jouer aux échecs ou d'un instrument, apprenez une nouvelle langue, etc.
- **Sirotez une tasse de chocolat :** une étude à petite échelle a permis de conclure que boire du cacao, un aliment riche en antioxydants, peut contribuer à préserver l'acuité mentale en améliorant l'irrigation sanguine du cerveau.
- **Pensez aux compléments alimentaires :** selon des chercheurs allemands, le ginkgo biloba contribue à ralentir la progression de la démence.
- **Le B est bon pour le cerveau :** les vitamines B – niacine, thiamine, B6 et B12 – aident à réparer le tissu cérébral. On les trouve notamment dans les bananes, dans le poulet et dans les fruits à coque.

Recette santé

LA CUISSON AU CACAO

Si l'on en croit certaines recherches, la poudre de cacao naturel constitue un excellent apport en antioxydants. Mettez-en une cuillerée à soupe dans votre chili con carne fait maison – une pincée suffit pour du chili en boîte. Vous pouvez également en verser 1 à 2 cuillerées à café dans du yaourt nature – ou bulgare – ou dans des flocons d'avoine. Ou ajouter 25 g de cette poudre (avec 1 cuillerée à soupe d'un liquide tel que l'eau ou le lait) dans votre recette préférée de crêpe ou de gaufre.

- **Gare au sucre :** les glucides simples peuvent donner du diabète, qui freine la circulation sanguine dans le cerveau.
- **Mangez des fruits et des légumes :** riches en antioxydants, les légumes verts, les tomates et les baies contribuent à la bonne santé et à la vivacité du cerveau.

Précautions à prendre

Les personnes atteintes de démence (la maladie d'Alzheimer en est la forme la plus courante) ont des problèmes de désorientation et de confusion. Leur raisonnement logique est altéré. Dès que les pertes de mémoire mettent en danger un proche, faites-lui faire un bilan médical.

Améliorer sa mémoire

SE RAFRAÎCHIR LES MÉNINGES

Vous avez un mot sur le bout de la langue mais vous n'arrivez pas à mettre le doigt dessus ; vous entrez dans une pièce mais ne savez plus pourquoi... Dès 50 ans, près de 50 % des individus se plaignent de ce type de trou de mémoire lié à l'âge. Voici quelques trucs pour booster votre cerveau.

Les antisèches

► **Mettez un nom sur un visage :** vous avez du mal à retenir un prénom ? Pensez à la personne qui le porte, que vous évoque-t-elle ? Par exemple, Anne-Marie est souvent de bonne humeur ? Associez le mot rire à son patronyme.



Le fait de coucher les choses par écrit renforce la mémoire.

Bon à savoir

- Au Portugal, des recherches ont montré que les personnes âgées qui boivent plusieurs tasses de café par jour (au lieu d'une seule) étaient moins sujettes aux trous de mémoire.
- Des études révèlent que les personnes qui ont une vie sociale active sont moins exposées au déclin cognitif que celles qui préfèrent la solitude.

► **Découpez les numéros en tranches :** vous avez oublié celui de votre compte en banque ou la combinaison de votre coffre ? Essayez de les découper en tranches, comme vous le faites avec les numéros de téléphone, que vous connaissez par cœur.

► **Fabriquez vos propres acronymes :** si, par exemple, vous oubliez systématiquement la liste des courses à faire, cherchez à constituer des acronymes avec les noms des produits que vous devez acheter. Ainsi, l'acronyme BOF convient parfaitement à beurre-œufs-fromage.

► **Répétez longtemps le nom d'une personne :** lors d'une première conversation avec quelqu'un, répétez son patronyme aussi souvent que possible.

Des solutions faciles

► **Photographiez votre place de parking :** quand vous vous garez dans un parc de stationnement, dégainez votre smartphone et prenez une photo, ou notez l'emplacement sur un bout de papier. Faites-en une habitude.

► **Dressez des listes :** le nombre de données stockées dans notre mémoire – pourtant limitée – depuis des décennies est hallucinant ! Éliminez-en en faisant des listes, cela laissera de la place pour des choses plus importantes.

Acquérir de nouvelles connaissances

S'OFFRIR DES PLAISIRS INEXPLORÉS



Apprendre à jouer d'un instrument stimule l'esprit.

La science de la neuroplasticité montre que le cerveau est extrêmement malléable. Les stimulations répétées modifient des nerfs crâniens et créent de nouvelles connexions, qui rendent l'apprentissage possible à tout âge. Ce qui est important n'est pas tant le nombre de cellules cérébrales – ou neurones – que l'on possède, mais la qualité de leur interconnexion.

Ne s'use que quand on ne s'en sert pas

► **Partez pour une aventure mentale :** stimulez votre esprit en imaginant comment réaliser vos rêves (faire le tour du monde en voilier, par exemple).

► **Apprenez-en un peu sur plein de sujets :** soyez curieux. Vous vous intéressez à l'astronomie, achetez un télescope et approfondissez vos connaissances.

► **Entrez dans le *flow* :** état mental atteint par une personne absorbée par une tâche, le *flow* exclut toute autre activité sensorielle. Il optimise les pratiques exigeant un niveau élevé de compétences, telle l'écriture d'un livre.

► Offrez-vous des hobbies qui vous font du bien :

des passe-temps proches de nos centres d'intérêt nous mettent dans un état de *flow*, accroissant notre bonheur.

► **Amusez-vous à plusieurs :** stimulez vos méninges avec vos amis en jouant aux cartes ou à des jeux de société.

► **Participez à un jeu en ligne :** il y a tout un monde virtuel ouvert à la compétition sur Internet. La recherche montre que les personnes qui font des exercices d'entraînement cérébral en ligne pendant environ trente minutes par jour améliorent leurs capacités de raisonnement et de résolution de problèmes.

Précautions à prendre

Limitez le temps consacré à la télévision. L'activité cérébrale ralentit quand on regarde trop le petit écran ! Des études ont montré que plus un enfant de maternelle passe de temps devant, plus il a des chances de développer, par la suite, des symptômes du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).



FAITES-LE VOUS-MÊME

La Neurobic

Boostez votre cerveau et créez de nouvelles synapses grâce aux exercices de stimulation proposés par cette méthode. Le principe de base : prenez quelque chose que vous faites tous les jours sans y penser et... faites-le autrement. Par exemple : changez de main pour vous brosser les dents ; prenez un nouvel itinéraire pour aller au travail ; modifiez chaque jour le menu de votre petit-déjeuner.... Quelles que soient vos habitudes, bousculez-les et renoncez à votre train-train quotidien.

Ensuite, restez en contact avec vos sens, qui sont les principaux moteurs de la stimulation mentale. La vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat stimulent les nerfs sensoriels de la peau, des oreilles, des yeux et d'autres organes, qui envoient des signaux au cerveau via le tronc cérébral. Les personnes qui ont l'impression d'avoir l'esprit plus vif après avoir passé des vacances au bord de la mer ne se trompent pas. Songez à la forte stimulation que peut vous apporter une promenade sur la plage : le bruit des vagues qui se brisent, l'odeur de l'air marin, vos orteils dans le sable et la chaleur du soleil sur votre visage... Ce merveilleux réveil sensoriel a des effets souvent durables.

DES PLANTES POUR GUÉRIR

Des tests en laboratoire, des études sur les animaux et des essais sur l'homme ont prouvé que le bacopa (*Bacopa monnieri*) stimule les fonctions mentales et la mémoire. Il entraîne une hausse des niveaux d'acétylcholine, un neurotransmetteur du cerveau et du système nerveux central. La rhodiola (*Rhodiola rosea*) est assez nouvelle aux États-Unis, même si elle fait l'objet de recherches en Russie et en Scandinavie depuis plus de quarante ans. Les herboristes la recommandent – sous forme de teinture, d'infusion... –, notamment pour améliorer ses capacités de concentration. Son rôle dans la réduction du stress et la lutte contre la fatigue mentale semble prometteur.





LES THÉRAPIES TRADITIONNELLES

LES MÉDECINES LES PLUS DOUCES DU MONDE

Ce chapitre vous présente une douzaine de thérapies traditionnelles, qui sont parmi les plus connues et les plus largement adoptées dans le monde. Pour elles, la maladie n'est pas seulement considérée comme un dysfonctionnement des cellules, des tissus ou des organes, mais aussi comme un dérèglement de l'énergie vitale universelle – le qi (qui se prononce tchi) –, qui circule dans tous les êtres vivants. Pour être en meilleure santé, il faut donc parfois rééquilibrer cette force vitale, que ce soit en recourant au yoga, à l'aromathérapie ou au massage... Ces thérapies se pratiquent individuellement ou en groupe, chez soi ou en salle.

On peut globalement ranger ces disciplines thérapeutiques sous la bannière des « médecines douces » ou « parallèles ». Contrairement à la médecine conventionnelle (occidentale), fondée sur la preuve scientifique, ces méthodes s'ancrent généralement dans des traditions historiques ou culturelles. Leur efficacité et leur innocuité sont incertaines, car elles ont fait l'objet de peu d'études scientifiques rigoureuses. Les traditions abordées dans ce chapitre peuvent être bénéfiques, mais elles ne doivent jamais se substituer au traitement médical conventionnel d'une maladie ou d'une blessure.



Le yoga **94**
 L'aromathérapie **96**
 La thérapie respiratoire **97**
 L'hydrothérapie **98**
 L'acupression **99**
 La médecine traditionnelle chinoise **100**
 Le massage thérapeutique **102**
 La méditation **103**
 Le shiatsu **104**
 La réflexologie **105**
 Le qi gong **106**
 La médecine ayurvédique **108**
 Faites-le vous-même :
 apaiser les émotions négatives **109**

Ci-contre : la méditation traditionnelle ne nécessite aucun matériel.
 À gauche : bien décorer un spa favorise la relaxation.

Le yoga

RESTER JEUNE ET SOUPLE

Le mot «yoga» vient du sanskrit «*yuj*», qui signifie «union» ou «joug». Son objectif fondamental est l'harmonie du corps et de l'esprit. Le yoga est une pratique appréciable et appréciée pour favoriser la santé, améliorer l'équilibre et la souplesse, ou diminuer le stress.

Les principes de base

Chaque style de hatha yoga (la forme la plus courante de cette discipline) est centré sur l'exercice, la respiration et la méditation. Commencez par suivre un cours pour débutants avec un professeur qualifié, qui veillera à la bonne exécution des postures de yoga – les asanas. Une séance classique débute par un échauffement, puis continue avec

différentes postures (debout et assises, inversées ou d'équilibre...), des torsions légères, des positions sur le ventre et/ou sur le dos et des flexions arrières. Enfin, elle s'achève par un temps de relaxation, l'un des fondamentaux du yoga, qui vous permet de vous détendre.

La pratique

Pour découvrir cette technique, la plupart des personnes commencent par s'inscrire à un cours hebdomadaire. L'important est de faire des mouvements lents et doux, et de bien respirer en même temps. Portez des vêtements amples pour ne pas être gêné au moment d'exécuter les postures, et choisissez un sol non glissant.



L'un des grands avantages du yoga est qu'il nécessite peu de matériel. Vous pouvez pratiquer dans une salle, chez vous ou à l'extérieur.



La souplesse s'améliore avec le temps et la répétition des exercices.

► **Commencez par respirer :** asseyez-vous confortablement sur un sol amorti par un tapis (si possible de yoga) ou une moquette. Croisez les jambes en positionnant chaque pied sous le genou opposé. En gardant le dos et la tête bien droits, posez vos mains détendues sur vos genoux. Dans cette position (appelée Sukhasana), effectuez une respiration complète (voir la thérapie respiratoire, page 97). Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts.

► **Faites une légère torsion en position allongée :** mettez-vous sur le dos, les genoux pliés et les bras tendus perpendiculaires au corps (ayez à disposition, de part et

d'autre, un oreiller ou une serviette). Détendez le cou, en posant l'arrière de la tête sur le sol. Déplacez les hanches légèrement vers la gauche. Gardez les épaules en contact avec le tapis et laissez vos genoux tomber doucement sur la droite. S'ils ne peuvent pas toucher le sol facilement, poussez l'oreiller ou la serviette pliée dessous pour que vos jambes soient soutenues et complètement détendues. Tournez la tête vers la gauche, du côté opposé. Conservez la position pendant cinq respirations, en inspirant et en expirant par le nez. Ramenez au centre la tête, puis vos genoux, que vous laisserez cette fois retomber doucement vers la gauche après avoir déplacé vos hanches légèrement vers la droite. Mettez l'oreiller ou la serviette pliée dessous si nécessaire. Tournez la tête vers la droite, du côté opposé aux genoux. Conservez la position pendant cinq respirations. Répétez deux fois, si vous le souhaitez.

► **Détendez-vous !** La posture de repos, dite posture de l'enfant (Balasana), étire la colonne vertébrale, les hanches, les cuisses et les chevilles. Mettez-vous à genoux. Asseyez-vous sur vos pieds, les talons légèrement tournés vers l'extérieur, les gros orteils se touchant à peine. Les genoux doivent être écartés d'environ la largeur du bassin (si c'est inconfortable, glissez une serviette pliée entre l'arrière des cuisses et les mollets). Penchez-vous en avant. Tendez les bras de part et d'autre de la tête, aussi loin que possible sans que cela soit inconfortable. Posez le front sur le tapis, puis ramenez les bras le long du corps vers l'arrière, les paumes tournées vers le haut. Tenez la position pendant une à trois minutes. Revenez en position verticale.

Précautions à prendre

Évitez certaines postures en cas de diarrhée ou si vous avez eu une lésion au genou ou dans le bas du dos. Votre professeur vous aidera à choisir celles qui vous conviennent.

Bon à savoir

- Les prises et les sorties de postures doivent s'effectuer en souplesse. Ces mouvements sont aussi importants que les postures elles-mêmes.
- Ne forcez jamais et ne maintenez pas une posture de yoga si elle est inconfortable ou douloureuse ; arrêtez-la immédiatement.
- Gardez les yeux ouverts en position debout, pour ne pas risquer de perdre l'équilibre.
- Des chaises, des coussins ou des briques en mousse peuvent améliorer la stabilité.



L'aromathérapie

SE FIER À SON ODORAT

Depuis toujours, on apprécie les plantes aromatiques et leurs huiles pour leurs propriétés à la fois curatives et purificatrices, ainsi que pour leur action sur l'humeur. Le terme « aromathérapie » ne date que des années 1920, mais sa pratique moderne s'appuie sur des principes millénaires.

Être au parfum

- **Détendez vos pieds fatigués :** versez 1 l d'eau chaude dans une baignoire suffisamment grande pour y mettre les deux pieds. Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (on peut remplacer par du thym ou de la lavande); mélangez du bout des doigts. Laissez vos pieds tremper pendant dix minutes, en serrant puis en étirant régulièrement les orteils.
- **Éliminez votre mal de tête :** diluez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande et 2 de menthe poivrée dans 30 ml d'huile végétale naturelle (amande douce ou sésame). Massez la base du crâne et les tempes en évitant le contact avec les yeux (fermez-les). Respirez profondément.
- **Soulagez votre dos douloureux :** mélangez 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de romarin, 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de camomille avec



2 cuillérées à café d'huile d'amande douce ou d'une autre huile végétale. Mélangez bien. Appliquez sur le bas du dos en massant doucement.

- **Parfumez une pièce :** mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, 12,5 cl d'eau et 1 cuillerée à soupe de vodka dans un vaporisateur. Utilisez selon les besoins.

Précautions à prendre

- **Usage externe uniquement :** n'ingérez pas les huiles essentielles et évitez tout contact avec les yeux.
- **Faites un test cutané :** appliquez une ou deux gouttes d'une huile essentielle diluée sur une petite zone de la peau, comme l'intérieur du bras. Surveillez les signes de réaction allergique pendant vingt-quatre heures.
- **Pas pour tout le monde :** n'utilisez pas les huiles essentielles sur les nourrissons ou les jeunes enfants.

Recette santé

DÉGAGEZ VOS SINUS

Posez sur une table un grand bol résistant à la chaleur et versez-y 1 l d'eau bouillante; ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de romarin, 1 goutte d'huile de menthe poivrée et 1 goutte d'huile d'eucalyptus. Assis sur une chaise, recouvrez-vous la tête et les épaules d'une serviette. Penchez-vous à 30 cm au-dessus du bol; inhalez légèrement la vapeur. Attention: à éviter si vous avez une maladie réactive des voies aériennes, de l'asthme, ou une allergie à un ou plusieurs ingrédients. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 3 ans.

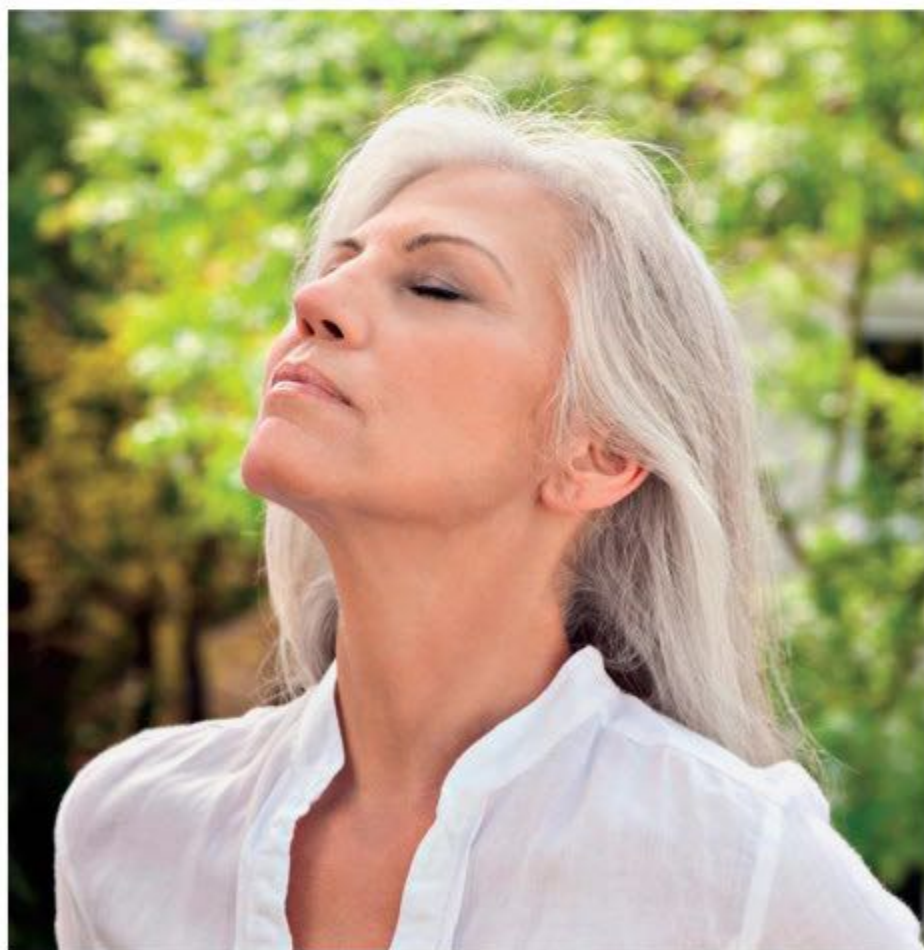
La thérapie respiratoire

S'ACCORDER UN SOIN À PART ENTIÈRE

Que nous soyons assis ou debout, nous avons souvent tendance à nous voûter, position qui gêne les voies aériennes. La pratique d'exercices respiratoires peut améliorer votre santé physique, mentale et spirituelle en réduisant le stress, en apaisant la douleur et en facilitant la détente.

Des bienfaits reconnus

► **La respiration alternée :** bouchez doucement la narine droite avec le pouce droit. Inspirez par la narine gauche pendant quatre secondes. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire en enlevant simultanément le pouce de la narine droite. Puis expirez par la narine droite pendant huit secondes. Inversez : inspirez par la narine droite pendant quatre secondes, puis bouchez cette narine en dégageant la gauche. Expirez par la narine gauche pendant huit secondes. Répétez cet exercice deux fois de plus (chaque



La respiration consciente fait partie d'un grand nombre de médecines douces.

Recette santé

LA RESPIRATION COMPLÈTE

Pour effectuer la respiration complète, qui est une technique respiratoire en trois parties, commencez par inspirer lentement par le nez. Détendez les muscles de l'abdomen. Continuez à inspirer. Laissez l'air vous remplir les poumons au milieu de la poitrine. Inspirez de façon que l'air remplisse la partie supérieure des poumons, en haut de la poitrine. Enfin, expirez lentement, en commençant par le haut de la poitrine, puis le milieu et l'abdomen. L'expiration doit durer aussi longtemps que l'inspiration. Effectuez une série de cinq respirations complètes tous les jours.

fois, inspirez pendant quatre secondes, puis expirez pendant huit secondes) .

► **Oxygénez-vous profondément :** prenez le temps d'inspirer à fond par le nez. Expirez naturellement. Expulsez davantage d'air en contractant les muscles situés entre les côtes (intercostaux).

► **Les 20 respirations connectées :** effectuez quatre courtes respirations continues (sans marquer de pause entre les inspirations et les expirations), puis faites-en une profonde et prolongée. Recommencez l'exercice cinq fois. Pour éviter l'hyperventilation, limitez-vous à des cycles de seulement 5 à 8 secondes.

► **Renforcez votre diaphragme :** allongez-vous sur le dos avec un poids de 500 g à 1 kg sur le ventre. Quand l'abdomen se gonfle pour remplir les poumons d'air, le diaphragme travaille un peu plus à cause du poids supplémentaire.

Précautions à prendre

Si vous avez un étourdissement pendant ces exercices, arrêtez-vous, détendez-vous et respirez normalement. Si vos voies nasales sont congestionnées, certains sont à éviter.

L'hydrothérapie

UTILISER LES BIENFAITS DE L'EAU



Accessoires
de base pour
l'hydrothérapie.

Dans l'Antiquité, l'eau sous toutes ses formes – de la buée au liquide ou à la glace – était utilisée pour soigner les blessures et les affections. Dans toute l'Europe, on trouve des thermes romains qui en témoignent ; les tribus amérindiennes pratiquent l'hydrothérapie traditionnelle à l'aide de tentes de sudation ou dans des sources naturelles. Essayez ces thérapies, à la portée de tous, pour vous rafraîchir et vous régénérer.

Se mettre à l'eau

► **Buvez suffisamment :** restez hydraté en buvant six à huit verres de 25 cl d'eau par jour. Pensez aussi à boire avant, pendant et après l'effort.

► **Effacez la fatigue :** aussitôt après une douche ou un bain chaud, trempez un gant de toilette dans l'eau froide. Enfilez-le et frottez votre bras en faisant de vigoureux mouvements circulaires. Commencez par les doigts, puis avancez vers l'épaule. Si le gant se réchauffe, trempez-le de nouveau dans l'eau froide. Séchez le bras énergiquement et complètement. Faites de même avec l'autre bras, puis avec les jambes, les pieds, la poitrine, le ventre et les fesses pour soulager les douleurs légères et les courbatures.

► **Stimulez la circulation :** remplissez une baignoire d'eau bien chaude et une d'eau froide. Mettez-les en face de vous après vous être assis sur une chaise. Trempez les pieds

Recette santé

APAIER UN COUP DE SOLEIL

Mettez 3 sachets de thé noir dans 50 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant dix à quinze minutes. Faites-vous couler un bain d'eau tiède. Ajoutez 25 cl de thé, 25 cl de vinaigre de cidre pur et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans la baignoire pendant qu'elle se remplit. Restez dans le bain pendant quinze à vingt minutes.

dans la cuvette d'eau chaude pendant soixante secondes, puis plongez-les dans la cuvette d'eau froide pendant vingt à trente secondes. Répétez trois à quatre fois l'opération.

Des solutions faciles

► **Comme un poisson dans l'eau :** la thérapie aquatique (ou thérapie en piscine) utilise l'« épaisseur » de l'eau pour renforcer les muscles en créant une résistance aux mouvements du corps, dont la flottabilité contribue à réduire la pression sur les articulations.

► **Écoutez le bruissement de l'onde :** trouvez un endroit confortable pour écouter le bruit de l'eau qui coule – près d'une fontaine ou d'une rivière, au bord de la mer...

L'acupression

EXERCER UNE (BONNE) PRESSION

L'acupression, une thérapie chinoise très ancienne, est aujourd'hui pratiquée par des professionnels de santé dans le monde entier. Elle est similaire à l'acupuncture, même si elle n'utilise pas des aiguilles mais la pression des doigts, légère mais ferme. Vous pouvez vous soulager vous-même de maux courants en appuyant sur des points spécifiques du corps – il en existe des centaines. Attention : les femmes enceintes doivent consulter un thérapeute et ne pas essayer de s'autotrainer.

Quelques points d'acupression

► **Soulagez votre mal de tête et votre nuque douloureuse :** avec les pouces ou les index, trouvez les petites bosses osseuses situées derrière les oreilles ; appuyez pendant trente secondes. Respirez lentement et régulièrement en maintenant la pression, relâchez puis recommencez.

► **Traitez la constipation :** placez vos index et vos majeurs sur la face externe de l'une de vos jambes, à 7 cm en dessous du bord externe de la rotule. Exercez une pression très ferme pendant cinq secondes, puis relâchez. Recommencez cinq fois, puis changez de jambe.

► **Apaisez vos pieds sensibles :** saisissez la peau entre le petit orteil et le quatrième. Glissez vos doigts sur le dessus du pied jusqu'à ce que vous sentiez la « fourche »



Les points d'acupression sont présents sur tout le corps.

en forme de V, où les os se rejoignent. Exercez une pression ferme et régulière pendant une à deux minutes, puis relâchez. Faites de même avec l'autre pied.

Des solutions à portée de... doigts

► **Calmez votre mal des transports :** tirez doucement mais fermement quelques secondes sur les lobes de vos oreilles. Répétez plusieurs fois. Vous pouvez aussi appuyer avec l'index sur la fossette entre la lèvre supérieure et le nez. Maintenez une pression ferme trente secondes. Relâchez.

► **Essayez le bracelet anti-nausées :** les bracelets vendus dans le commerce exercent une pression sur le point d'acupuncture (également appelé nei kuan) situé juste au-dessus du poignet, à l'intérieur du bras.

Recette santé

SE DÉBARRASSER D'UN MAL DE TÊTE

Un des avantages de l'acupression est qu'on peut la pratiquer soi-même. À l'aide du pouce et de l'index d'une main, recherchez la zone sensible dans la partie légèrement charnue de la « pince », entre le pouce et l'index de l'autre main. Appuyez assez fermement, à la limite de la douleur, pendant une à deux secondes, puis relâchez, en exerçant des pressions lentes et régulières. Renouvelez pendant une minute. Passez à l'autre main.

La médecine traditionnelle chinoise

RECOURIR À DES REMÈDES ANCESTRAUX

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le corps humain est une entité unifiée dans laquelle tous les tissus, organes et autres systèmes sont interdépendants. L'objectif de la MTC n'est pas seulement de guérir une maladie ou de corriger un problème, mais de permettre au patient de retrouver son harmonie intérieure et sa relation privilégiée avec l'environnement.

Les principes de base

D'après les fondements de la MTC, l'énergie vitale universelle – le qi – se déplace dans le corps en empruntant un réseau de canaux appelés méridiens. La maladie viendrait

d'un déséquilibre ou de blocages dans la circulation de cette énergie. Les praticiens de la MTC se réfèrent à huit principes directeurs pour diagnostiquer un problème de santé : le chaud et le froid, l'intérieur et l'extérieur, le vide et l'excès, le yin et le yang. Ces principes sont associés à la théorie des cinq éléments – le feu, la terre, le métal, l'eau, le bois – pour expliquer le lien entre la physiologie et une pathologie.

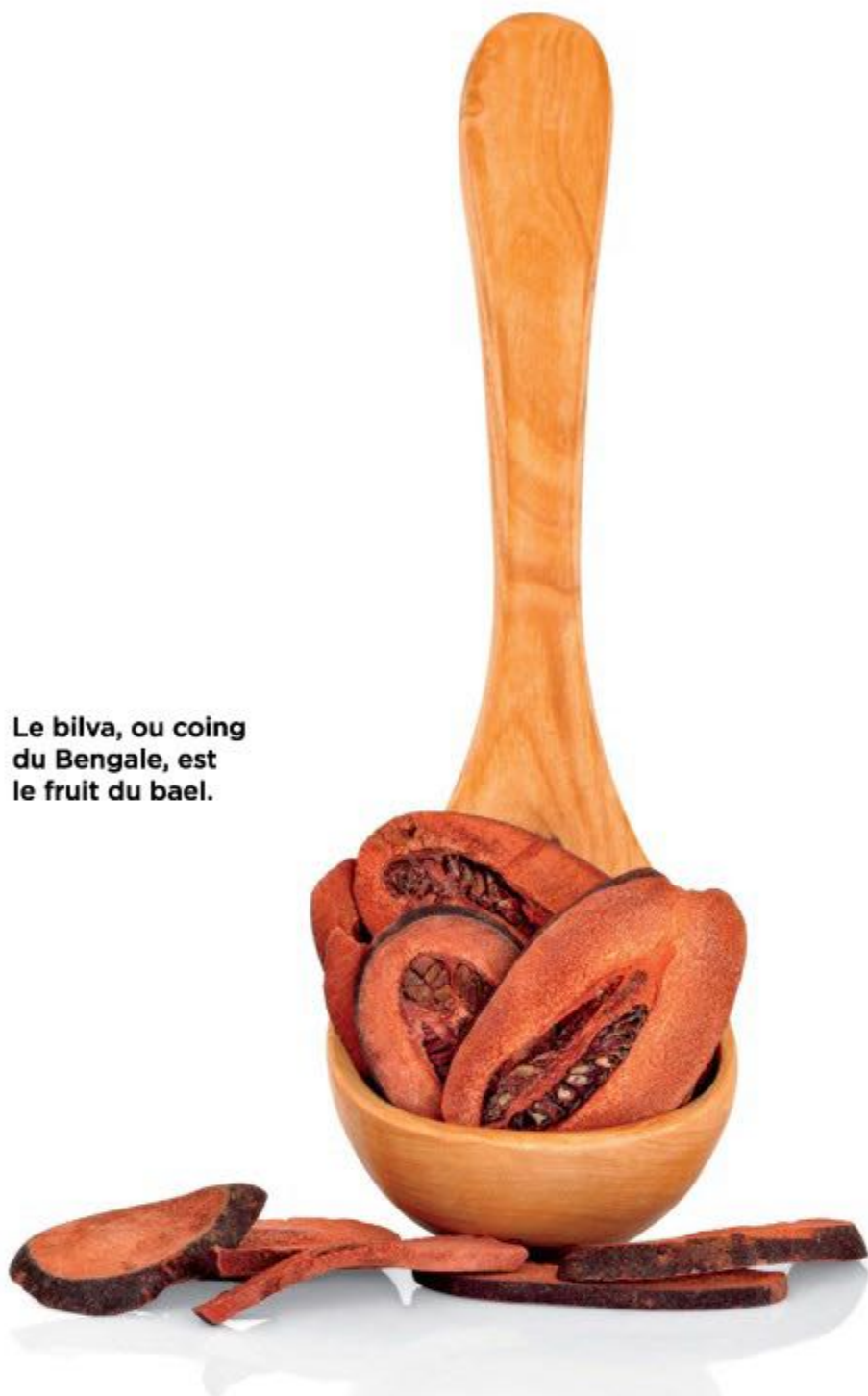
Comment l'utiliser

► **Mettez à profit les plantes :** la pharmacopée végétale chinoise contient des milliers d'ingrédients. Un ouvrage de référence de plusieurs tomes décrit d'ailleurs plus de



L'origine de la médecine traditionnelle chinoise remonte à plusieurs milliers d'années.

Le bilva, ou coing du Bengale, est le fruit du bael.



14 000 plantes. Les traitements phytothérapeutiques sont composés suivant d'anciennes formules et adaptés sur mesure à l'état de santé du patient. Attention : ces produits ne doivent être utilisés que sous la supervision d'un praticien de la MTC qualifié.

► **Soignez-vous par l'acupuncture :** cette discipline a pour but de stimuler des points précis situés le long des méridiens en insérant de fines aiguilles métalliques (de l'épaisseur d'un cheveu) dans la peau. Ces aiguilles sont généralement maintenues en place pendant quinze à trente minutes. Quand l'acupuncteur a bien localisé le point d'acupuncture, il s'ensuit souvent un léger picotement. Les aiguilles peuvent être soulevées, tordues ou tournées délicatement, selon la maladie traitée.

► **Ajoutez un peu de chaleur :** la technique dite de la moxibustion indirecte fait référence au feu dans la théorie des cinq éléments. Censée expulser le froid et réchauffer les méridiens, elle améliore la fluidité du qi. Pour cela, on allume un bâtonnet d'armoise (moxa), qu'on approche

des différents points d'acupuncture du corps pour faire pénétrer la chaleur à travers l'épiderme.

► **La thérapie par les ventouses :** la technique consiste à placer des petites cloches de verre chauffées sur la peau – habituellement sur des points d'acupuncture précis. Tandis que le verre refroidit, la pression à l'intérieur diminue, provoquant une légère « succion », qui fait affluer le sang dans la zone située sous les ventouses.

► **D'autres techniques :** le qi gong, les massages et certains régimes alimentaires font souvent partie de la MTC.

Précautions à prendre

► **Ce que dit la science :** malgré son succès en Asie, notamment en Chine, et son usage en Occident, la MTC n'a pas encore fait l'objet de recherches systématiques et approfondies. La plupart des études cliniques ont été menées sur l'acupuncture et son efficacité dans le traitement de certaines pathologies. Il en ressort globalement que cette thérapie peut être utile dans certains cas, par exemple pour combattre la douleur, la nausée ou les vomissements, mais de plus amples investigations s'imposent.

► **Préoccupations sanitaires :** si certains traitements chinois à base de plantes peuvent être inoffensifs, ils ne le sont pas forcément tous. Certaines herbes présentes dans les formules végétales de la MTC peuvent déclencher une puissante réaction et avoir de graves effets secondaires. De plus, certaines formules peuvent interagir ou interférer avec des médicaments délivrés sur ordonnance. On a également signalé des cas de produits phytothérapeutiques chinois contaminés par des métaux lourds, des produits pharmaceutiques, des pesticides et diverses toxines, ou contenant des ingrédients non indiqués sur l'étiquette.

Bon à savoir

- En médecine traditionnelle chinoise, un praticien peut prescrire jusqu'à cent ingrédients.
- Une prescription de MTC comporte généralement une herbe « impériale » ou « reine » – le principal ingrédient de la formule –, une herbe « ministérielle » pour créer une synergie entre les différents effets, des herbes « assistantes » pour superviser les herbes principales, et une herbe « serviteur » pour améliorer l'efficacité ou le parfum.

Le massage thérapeutique

BÉNÉFICIER DE TECHNIQUES RELAXANTES

Rien ne vaut un massage et le plaisir qu'il procure, surtout quand il est donné par un massothérapeute certifié. Mais certaines techniques d'auto-massage peuvent également se montrer bienfaisantes.

Savoir se détendre

► **Relâchez la tension faciale :** enduisez d'huile d'amande l'extrémité de l'index, du majeur et de l'annulaire de chaque main. Du bout des doigts joints, tracez lentement et avec douceur de minuscules cercles sur le visage du menton jusqu'aux tempes, en insistant bien sur la mâchoire, puis des pommettes vers le haut des oreilles. En partant de l'arête du nez, remontez ensuite le long des arcades sourcilières (mais en gardant les yeux fermés). Enfin, massez du milieu du front vers les tempes et la naissance des cheveux. Recommencez plusieurs fois.

► **Détendez vos lombaires :** tenez-vous debout et placez vos pouces de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans le bas du dos. Positionnez les autres doigts sur les hanches, dirigés vers l'avant. À l'aide des pouces, exercez une légère pression sur les muscles, puis faites des mouvements circulaires d'environ 1 cm de diamètre en remontant le long de la colonne vertébrale, de 3 cm à la fois. Redescendez au même rythme. Massez doucement les endroits douloureux, sans les omettre. Quand vous avez fini, cambrez légèrement la zone lombaire, puis arrondissez le dos. Respirez profondément.

Précautions à prendre

Ayez toujours la peau et les mains propres avant de commencer un massage ; l'idéal est de le faire juste après avoir pris un bain ou une douche.



Choisissez un massothérapeute avec qui vous vous sentez complètement à l'aise.

La méditation

FAIRE LE VIDE DANS SON ESPRIT

Aujourd'hui, à la maison, en pleine nature ou encore au bureau, de plus en plus de Français s'adonnent à la méditation et profitent de ses bienfaits mentaux et physiques. On observe notamment une baisse du stress, une plus grande sérénité, une amélioration de l'empathie ou de la mémoire, ainsi que la stimulation du système immunitaire, essentiel pour combattre les maladies.

Des méthodes mentales

► **Concentrez-vous sur votre respiration :** réglez un minuteur sur dix à vingt minutes. Fermez les yeux. Observez chaque respiration : le rythme, le son et la sensation. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le sur la respiration. Quand la sonnerie retentit, soyez attentif à ce que vous ressentez. À pratiquer tous les jours.

► **Psalmodiez :** réglez un minuteur sur dix à vingt minutes. Fermez les yeux. Inspirez normalement. En expirant, murmurez le mot « calme » (ou un autre mot de votre choix) ou prononcez-le mentalement. En expirant, étirez le mot. Imaginez le stress quitter votre corps avec le souffle.

► **Concentrez-vous sur le toucher :** prenez une ou deux petites pierres lisses et arrondies que vous aimez (ou un chapelet). Respirez normalement et, les yeux fermés,



De nombreux exercices de méditation font appel à la concentration sélective.

faites-les rouler doucement dans une main ou faites-les passer d'une main à l'autre. Concentrez-vous sur leur poids, leur fraîcheur, la sensation qu'elles vous procurent...

Recette santé

MÉDITER AU FIL DE L'EAU

Fermez les yeux. En commençant à méditer, visualisez un étang alors que la lumière du soleil étincelle à la surface. Maintenant, imaginez-vous en train de prendre une pièce de monnaie et de la jeter dans l'eau limpide. Suivez la pièce mentalement des yeux alors qu'elle s'enfonce de plus en plus profondément, jusqu'à ce qu'elle repose sur le fond. Puis essayez de deviner ce que ressent la pièce posée là, fraîche, immobile et tranquille. Explorez ce sentiment.

Des solutions faciles

► **Soyez attentif :** asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et réalisez trois respirations profondes. Relâchez toute tension dans le cou ou dans les épaules. Faites le vide dans votre esprit pendant dix respirations. Posez-vous mentalement une seule question, telle que « Comment est-ce que je me sens ? ». Observez les réponses qui vous viennent à l'esprit spontanément, paisiblement.

► **Entraînez-vous régulièrement :** les experts conseillent de méditer deux fois par jour de dix à vingt minutes. Au début, cela paraît difficile, mais bientôt on ne peut plus s'en passer. Choisissez le type de méditation qui vous convient.

Le shiatsu

STIMULER L'ÉNERGIE INTÉRIEURE

En japonais, le mot « shiatsu » signifie « la voie par la pression des doigts ». Ce massage, qui a pour but de manipuler et de diriger le ki – version japonaise du qi chinois – afin d'améliorer notre capacité d'autoguérison et renforcer notre état de santé général, consiste à exercer des pressions sur différentes parties et des points précis du corps. Cherchez un praticien qualifié et expérimenté. Et demandez-lui comment pratiquer le « do-in », la technique d'auto-massage qui en dérive.

Pour la tête

► **Comment commencer :** pour réaliser un massage de la tête dynamisant, commencez par vous frotter vigoureusement les deux mains afin de stimuler les flux de ki. Puis agitez-les tout doucement et secouez aussi vos bras pour vous détendre le plus possible.

► **D'abord le cuir chevelu :** en gardant les poignets détendus, tapotez-vous doucement la tête avec les poings (non serrés). Commencez par le haut du crâne et déplacez-vous dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur toute la tête : devant, derrière et sur les côtés. Puis, du bout des doigts des deux mains, massez le cuir chevelu, du front jusqu'à la nuque.

► **Puis le visage :** en massant doucement, faites glisser de haut en bas sur vos joues les paumes de vos mains, jusqu'à ce que leur peau devienne chaude. Puis mettez immédiatement ces paumes en coupe sur les yeux et maintenez-les pendant quinze secondes (mais sans appuyer sur les globes oculaires).

► **Et enfin, le cou :** tournez la tête vers la droite, et avec le poing gauche, tapotez le côté gauche du cou. Tournez-la vers la gauche et tapotez le côté droit du cou du poing droit.



Le massage shiatsu n'utilise aucune huile ou lotion, et le client reste vêtu.

La réflexologie

SOULAGER LES AFFECTIONS

Cette discipline repose sur un système de croyances popularisé dès le ^{xx}e siècle après les découvertes d'un médecin américain. D'après ses observations, l'organisme humain est divisé en dix zones énergétiques, qui vont de la tête aux orteils. Chacune d'elles est liée à des « zones réflexes » situées principalement sur les pieds et sur les mains. En les manipulant, les praticiens stimulent les organes, les glandes et autres parties de l'organisme qui leur correspondent. Pieds et mains permettent ainsi de dresser une véritable cartographie du corps.

Trouver la bonne zone

► **Choisissez votre réflexologue :** comme pour le massage du corps, il est important de consulter un thérapeute expérimenté, et donc formé à cette technique. Le travail du réflexologue consiste à stimuler une zone réflexe grâce à des pressions profondes avec les pouces ou les doigts.

► **Consultez une « carte du corps » :** servez-vous de celles qui sont publiées dans les livres et sur Internet pour étudier les zones réflexes et identifier les zones énergétiques correspondantes, afin de soulager une douleur ou améliorer le fonctionnement d'organes internes.

Recette santé

UNE HUILE ADOUCISSANTE ET APAISANTE

Certains réflexologues utilisent des poudres, des lotions ou des huiles pour réduire la friction quand ils traitent les pieds ou les mains de leurs clients. Pour obtenir un mélange d'huiles parfumées, ajoutez 3 gouttes d'huiles essentielles de lavande, de géranium et de camomille à 60 ml d'une huile végétale non grasse, comme l'huile de noix de coco fractionnée ou l'huile de jojoba. Si vous l'utilisez sur les pieds, enfiler des chaussettes après, car l'huile peut rendre les pieds glissants.



Les réflexologues massent les pieds et les mains.

► **Faites un essai :** cette technique simplifiée de réflexologie a pour but de détendre les mains. Commencez par serrer fermement chaque extrémité des doigts de la main gauche avec le pouce et l'index de la main droite (le pouce au-dessus, appuyant sur l'ongle, et l'index en dessous). Maintenez chaque pression pendant trois secondes. Appuyez fermement, mais sans provoquer de douleur. Répétez sur l'autre main.

Précautions à prendre

Évitez la réflexologie lorsque la peau est éraflée ou infectée, ou en cas de blessure constatée ou éventuelle. Les personnes qui ont subi de la chirurgie réparatrice sur les mains, les pieds ou les oreilles doivent consulter un médecin.

Le qi gong

RETROUVER SA FORCE VITALE

Ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales, le qi gong (prononcer tchi-kong) est l'une des quatre principales branches de la médecine traditionnelle chinoise. Le mot gong signifie « travail ». Et cette méthode de guérison consiste essentiellement à entraîner le qi – l'énergie vitale universelle –, c'est-à-dire à le mobiliser, le purifier, l'accroître et le faire circuler harmonieusement, dans le corps et l'esprit. Si l'objectif de la plupart des activités physiques occidentales est de brûler de l'énergie, le but du qi gong est, au contraire, de la renforcer. Cette discipline favorise l'épanouissement de la santé physique, de l'intelligence et de la spiritualité.

Les bases

Extrêmement diverses, les différentes pratiques du qi gong sont généralement classées comme souples ou dures, dynamiques ou statiques. Certaines sont douces et lentes. D'autres comportent des mouvements plus rapides et demandent davantage d'efforts physiques. Mais presque toutes exigent un état de concentration paisible, recourent à différentes postures corporelles et à une méthode de respiration. Celle-ci a pour but non seulement d'augmenter la capacité pulmonaire, mais aussi d'améliorer la circulation sanguine et la distribution de l'oxygène. Le meilleur moyen de réaliser ces exercices est d'être encadré par un



Les exercices de qi gong doux (ou souple), axés sur la force, l'équilibre et la respiration, sont très bénéfiques pour les corps vieillissants.



Les boules de qi gong soulagent le stress et tonifient les muscles.

professeur expérimenté. De préférence en chair et en os, mais il existe des DVD et des vidéos de bonne qualité, qui peuvent également se révéler utiles.

La méditation douce

Cet exercice simple ne prend environ que cinq minutes. Commencez par vous asseoir en tailleur par terre (vous pouvez vous appuyer contre un mur), ou bien sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Gardez le dos bien droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les mains et les bras détendus, posés sur les genoux ou tombant le long de votre buste. Détendez-vous. Respirez naturellement. Fermez les yeux. Imaginez un rayon de lumière (le qi) qui descend du ciel et traverse votre cuir chevelu, votre tête, votre cou, votre poitrine et votre torse pour atteindre le centre de la Terre. Alignez votre corps sur ce rayon. Sentez le qi se diffuser du rayon de lumière jusqu'au plus profond de votre organisme et le remplir.

En expirant, observez l'énergie se répandre vers la surface de votre corps. Concentrez-vous bien sur cette sensation pendant une à deux minutes. Puis suivez mentalement des yeux le rayon de lumière qui vous traverse, jusqu'à atteindre un point situé à quelque 8 cm en dessous du nombril. Prenez le temps de visualiser le rayon d'énergie qui forme une boule brillante et lumineuse à cet endroit. Et en fixant toute votre attention dessus, laissez se détacher les autres pensées conscientes. Puis respirez naturellement pendant une ou deux minutes.

Les vertus des huit pièces de brocart

Essayez ces postures de qi gong douces et simples, qui sont pratiquées en Chine depuis des siècles. Pour commencer, en position debout, écartez les jambes et fléchissez les genoux. Puis inspirez, et placez vos mains au niveau de la poitrine. Faites comme si vous tiriez à l'arc, le bras gauche en avant et le droit en arrière, et suivez vos bras des yeux. Expirez en ramenant les bras. Ensuite, inspirez profondément et « tirez à l'arc » de l'autre côté. Enfin, expirez de nouveau en baissant les bras. Répétez cette séquence entière (des deux côtés) six fois.

► **Un autre exercice :** expirez. Levez les bras à la hauteur de la poitrine, paumes vers le haut. Inspirez et levez la main droite, paume vers le haut, jusqu'à ce que le bras soit en extension. Simultanément, baissez votre main gauche, paume vers le bas, jusqu'à ce que le bras soit en extension. Expirez. Ramenez vos bras à la hauteur de la poitrine. Inspirez. Faites l'inverse : tendez le bras gauche et baissez le bras droit. Répétez six fois l'exercice.

Bon à savoir

- Les exercices de qi gong « dur » comprennent des techniques d'arts martiaux comme le kung-fu.
- Pratiquez le qi gong à votre rythme. Apprenez à connaître vos limites et évitez toute posture qui vous semble trop difficile ou inconfortable.
- Les personnes âgées pratiquent le qi gong pour diminuer le risque de chute, d'hypertension artérielle et de dépression.

La médecine ayurvédique

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DE LA VIE



Le fruit de Beli (ou coing du Bengale) séché est apprécié dans le régime alimentaire ayurvédique.

L'ayurveda (mot sanskrit signifiant « la science de la vie et de la longévité ») est née en Inde. Elle a pour but de rétablir et de maintenir la santé en équilibrant les trois énergies fondamentales du corps (doshas). Créant l'harmonie entre l'esprit, le corps et l'univers.

Les voies de l'ayurveda

Cette médecine comprend un grand nombre d'éléments : un régime alimentaire, des habitudes, un mode de vie, de l'exercice physique, des herbes médicinales, de la méditation, du repos, de la relaxation, des techniques de respiration et des méthodes – sur prescription – de purification et de rajeunissement.

► **Quel praticien ?** Vous devez le choisir avec minutie. Pour évaluer l'équilibre des doshas chez l'un de ses patients, le thérapeute le questionne sur son alimentation, sur son comportement, sur son mode de vie et sur les maladies qu'il a déjà eues. Puis il analyse ses caractéristiques physiques et procède à la lecture du pouls.

► **Réduisez les impuretés :** le panchakarma est une technique destinée à purifier le corps. Il peut comprendre la prise de ghee – du beurre clarifié –, qu'il faut boire

pendant plusieurs jours, des massages aux huiles et des bains de vapeur. La dernière étape consiste à éliminer les toxines accumulées dans le corps, par des lavements ou le nettoyage des voies nasales, entre autres techniques.

► **Traitez les symptômes :** les praticiens ayurvédiques peuvent suggérer des changements d'habitudes alimentaires ou de mode de vie, des exercices de respiration, de la méditation, ainsi que des fortifiants ou des préparations concoctées à base de plantes. Ils classent tous les aliments en fonction de leurs forces spirituelles et peuvent vous conseiller un régime alimentaire adapté à votre corps et à votre type de personnalité.

Précautions à prendre

Les prescriptions ayurvédiques pour purifier le corps comprennent des produits qui peuvent être nocifs s'ils sont mal employés. Consultez votre médecin avant d'entamer un traitement de ce type. Attention, selon une étude récente, de nombreux traitements achetés sur Internet contiennent des niveaux détectables de plomb, de mercure et/ou d'arsenic qui dépassent les normes acceptables dans différents pays occidentaux.



FAITES-LE VOUS-MÊME

Pour apaiser les émotions négatives

La médecine ayurvédique considère que les émotions négatives nuisent à la santé, qu'elles soient refoulées ou exprimées. Les patients sont encouragés à apaiser leurs émotions négatives au moyen d'une technique de méditation. Prenez, par exemple, la jalousie. Dans un endroit tranquille, asseyez-vous confortablement par terre – ou sur une chaise, les pieds posés sur le sol –, les bras détendus sur les côtés. Fermez les yeux, inspirez lentement, profondément, et essayez de la ressentir. Laissez-la s'exprimer pleinement dans votre esprit. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement, et sur l'énergie que cela vous prend. Considérez votre jalousie comme un observateur et essayez de la percevoir telle qu'elle est : une émotion déclenchée par quelque chose d'extérieur à vous. Puis expirez lentement. Répétez cet exercice : inspirez lentement, ressentez l'émotion, explorez-la calmement dans votre esprit, puis expirez avec cette nouvelle perspective. Au bout d'un certain temps, le sentiment négatif devrait se dissiper.

DES PLANTES POUR GUÉRIR

Mélange classique d'épices indiennes

Dans un saladier, mélangez 8 cuillerées à café de moutarde sèche, 4 cuillerées à café de cumin moulu, 4 cuillerées à café de fenugrec moulu, 3 cuillerées à café de curcuma, 2 cuillerées à café de clous de girofle moulus, 2 cuillerées à café de coriandre, 2 cuillerées à café de gingembre, 1 cuillerée à café de poivre noir moulu et 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre. Mélangez et gardez dans un récipient en verre à couvercle hermétique. Servez-vous de ce mélange alléchant comme base pour les curries, pour assaisonner les poissons, les légumes et les œufs ou badigeonner la viande.



CROISIÈRE ANIMÉE PAR



NATIONAL
GEOGRAPHIC



D'Alaska en Colombie-Britannique *L'appel d'une nature farouche*

Des îles volcaniques de la mer de Béring au royaume des grizzlys, embarquez pour une croisière Expédition animée par National Geographic en partenariat avec PONANT.

Explorer un univers sauvage à la Jack London sur les traces des chercheurs d'or et des trappeurs : au départ de l'Alaska, terre mythique de l'aventure, *L'Austral*, de PONANT, navire d'expédition 5 étoiles met le cap sur la mer de Béring, à la croisée d'une histoire haute en couleur et d'une géographie majestueuse.

Voici le mystérieux archipel des Aléoutiennes, où vivent encore des communautés indigènes, aux racines Inuit. Le village de Dutch Harbor y abrite les fameux pêcheurs de crabes royaux. Sur l'île d'Unga, une forêt fossile est le témoin de l'intense activité volcanique de la ceinture de feu du Pacifique. Entre lacs et glaciers du parc

national de Katmai, les passagers peuvent observer les symboles de la faune sauvage : grizzlys, pygargues, élans... *L'Austral* suit le sillage des orques et des baleines au cœur d'un entrelacs de canaux et d'îlots, où l'on entrevoit les fiers totems de populations autochtones aux traditions vivaces.

À bord, l'invité d'honneur de NATIONAL GEOGRAPHIC FRANCE, partage tout au long du périple les secrets de son magazine. Au fil d'une navigation sereine, *L'Austral* rejoint enfin Vancouver. Entre Pacifique et montagnes rocheuses, une cité cosmopolite à découvrir dans toute sa splendeur durant cet été indien.



AVEC PONANT, VIVEZ L'EXPÉDITION VERSION 5 ÉTOILES

À bord d'un luxueux yacht de 132 cabines et suites, profitez, en toute intimité, du service discret d'un équipage français, des délices d'une table raffinée et d'inoubliables moments de détente. Vivez l'expérience unique d'une Expédition 5 étoiles alliant élégance et authenticité de la découverte.



CROISIÈRE L'ALASKA DES CHERCHEURS D'OR animée par National Geographic

Nome (États-Unis) – Vancouver (Canada),
Du 15 au 29 septembre 2019, 15 jours / 14 nuits.

À partir de 10 440 €⁽¹⁾ par personne

Vois A/R depuis Paris inclus

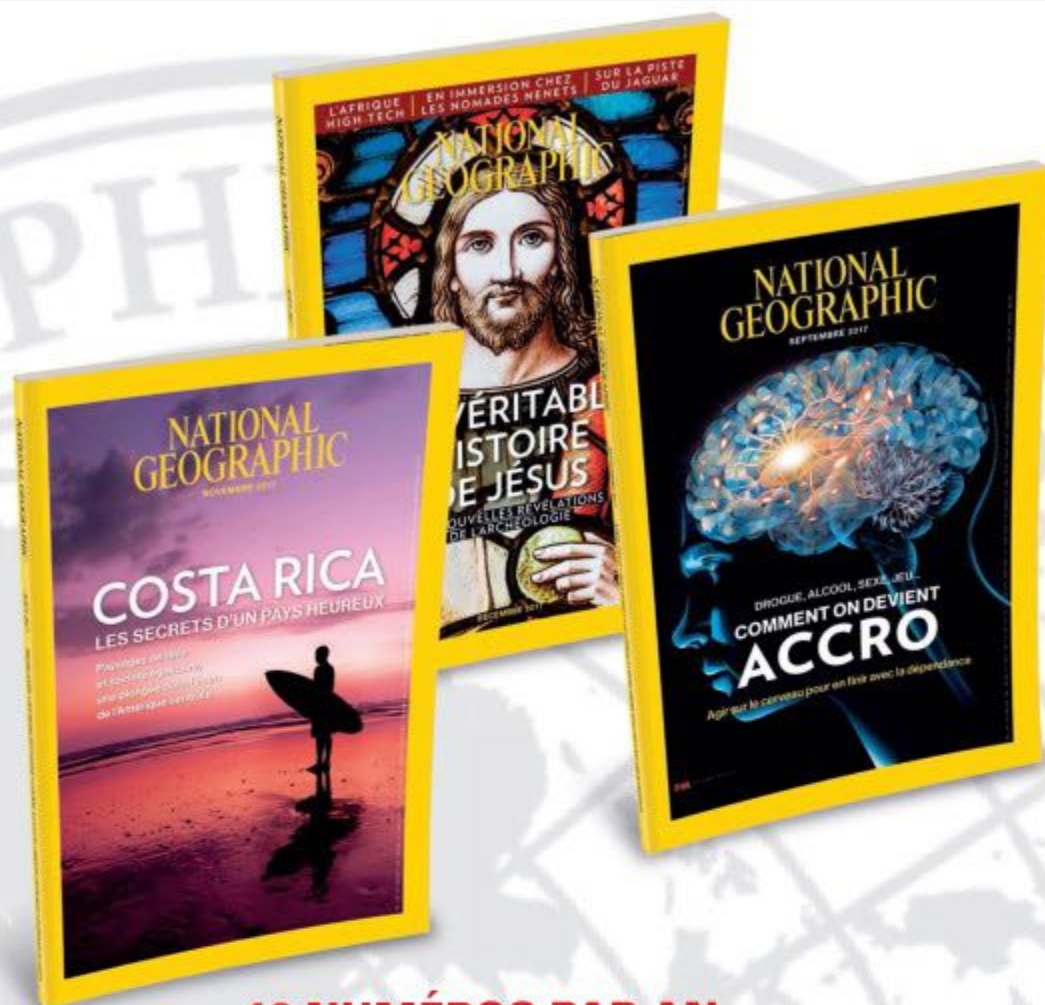
Contactez votre agent de voyage ou le 0 820 20 31 27*

(1) Tarif Ponant Bonus par personne sur la base d'une occupation double, sujet à évolution, vols en classe économique depuis/vers Paris inclus sous réserve de disponibilité, pré et postacheminements inclus sous réserve de disponibilité, taxes portuaires et aériennes incluses. Pré croisière « Nuitée à Seattle (1 nuit) » / Post croisière « À la découverte de Vancouver (1 nuit) » inclus sous réserve de disponibilité. Plus d'informations dans la rubrique « Nos mentions légales » sur www.ponant.com. Droits réservés PONANT. Document et photos non contractuels. Crédits photos : © PONANT / Nicolas Dubreuil / Frederico Rizzato / François Lefebvre. * 0,09 € TTC / min.

INDEX

- All**
Mal d'oreilles **13**
- Aloe vera**
Ampoules **34**
Brûlures **32**
Déodorant **43**
Gommage **40**
Mycose du pied **21**
Shampooing **45**
- Arnica**
Ecchymoses **31**
Entorses **29**
- Ashwagandha**
Soulagement du stress **70**
- Avocat**
Bains thérapeutiques **41**
Eczéma **18**
Recette de smoothie **75**
Soin de la peau **46, 49**
Soin des cheveux **44, 45**
- Bacopa**
Fonctions mentales **91**
- Baies d'aubépine**
Tisane pour la nuit **82**
- Basilic**
Bain anti-blues **69**
Shampooing **44**
- Cacao**
Antioxydant **88**
Lotion pour les mains **46**
- Café**
Amélioration de la mémoire **89**
Désodorisant pour la maison **59**
- Calendula**
Ampoules **34, 35**
Coupsures et égratignures **30**
Mycose du pied **21**
Orgelet **17**
Shampooing **44**
- Camomille**
Acné **20**
Aromathérapie **83, 96**
Arthrose **29**
Crème à raser **54**
Eczéma **18**
Indigestion **24**
Insomnie **15, 82**
Nausée matinale **22**
Réflexologie **105**
Soin des cheveux **44, 45**
- Cannelle**
Dentifrice **52**
Mauvaise haleine **8**
Mélange d'épices indiennes **109**
Répulsif **56**
- Cantaloupe**
Recette de smoothie **75**
- Capsicine**
Articulations douloureuses **28**
- Cardamome**
Mauvaise haleine **8**
- Carottes**
Bain pour les mains **46**
- Cerises**
Arthrose **29**
- Citron**
Constipation **25**
Entretien de la maison **58, 61, 63**
Soin des cheveux **44, 45**
Lessive **50-51**
Répulsif **57**
Soin des ongles **47**
Toux **10**
- Clous de girofle**
Dentifrice **52**
Mélange d'épices indiennes **109**
Répulsif **57**
Rinçage capillaire **45**
- Concombre**
Troubles de la vision **17**
- Consoude**
Articulations douloureuses **28**
- Curcuma**
Articulations douloureuses **28**
Constipation **25**
Mélange d'épices indiennes **109**
- Écorce de saule**
Arthrose **29**
- Eucalyptus**
Aromathérapie **96**
Articulations douloureuses **28**
Crème à raser **54**
Toux **10**
- Graines de fenouil**
Bains de bouche **53**
Gaz **27**
Indigestion **24**
Mauvaise haleine **8**
- Feuilles de framboisiers**
Crampes menstruelles **14**
Nausée matinale **22**
- Fraises**
Lotion pour les mains **46**
- Fruits à coque**
Soin des mains et gommages **40, 46**
Insomnie **83**
- Géranium**
Bain anti-blues **69**
Réflexologie **105**
- Gingembre**
Arthrose **29**
Indigestion **24**
Mal de dents **9**
Mélange d'épices indiennes **109**
Nausées **22-23**
Toux **10**
- Ginkgo biloba**
Santé du cerveau **88**
- Graines d'anis**
Gaz **27**
Mauvaise haleine **8**
- Graines de carvi**
Gaz **27**
- Graines de lin**
Crème hydratante **48**
- Hamamélis**
Déodorant **43**
Ecchymoses **31**
Répulsif **56-57**
Soin de la peau **39, 54**
Urticaire **19**
- Houblon**
Insomnie **15, 82**
Soulagement du stress **70**
- Huile d'arbre à thé**
Acné **20**
Ampoules **35**
Dentifrice **52**
Mycose du pied **21**
- Infusion de mûre**
Diarrhée **26**
- Parties aériennes ou tiges d'avoine**
Tisane pour la nuit **82**
- Lavande**
Ampoules **34, 35**
Aromathérapie **79, 83, 96**
Articulations douloureuses **28**
Bains et trempages **41, 69, 79**
Brûlures **32**
Crème à raser **54**
Déodorant **43**
Insomnie **15, 83**
Lessive **51**
Mal de tête **12**
Mycoses du pied **21**
Réflexologie **105**
Répulsif **56, 57**
Soin des cheveux **44, 45**
Soin des ongles **47**
- Marjolaine**
Insomnie **83**
- Marronnier d'Inde**
Ampoules **34**
Entorses **29**
- Marrube blanc**
Toux **10**
- Mélisse**
Boutons de fièvre **9**
Gaz **27**
Insomnie **15**
Indigestion **24**
Nausée matinale **22**
Répulsif **56**
Shampooing **44**
- Menthe poivrée**
Aromathérapie **96**
Brûlures **32**
Crème à raser **54**
Gaz **27**
Indigestion **24**
Mal de tête **12**
Nausée matinale **22**
Soins dentaires **9, 52, 53**
- Muscade**
Acné **20**
- Myrrhe**
Coupsures et égratignures **30**
Dentifrice **52**
Shampooing **44**
- Orme rouge**
Toux **10**
- Ortie**
Articulations douloureuses **28**
Urticaire **19**
- Passiflore**
Tisane pour la nuit **82**
- Pastèque**
Tonique facial **39**
- Pêches**
Masques **49**
- Persil**
Mauvaise haleine **8**
- Poivre de Cayenne**
Mal de dents **9**
- Racine d'hydraste du Canada**
Aphtes **9**
- Rhodiola**
Fonction mentale **91**
- Romarin**
Arthrose **29**
Aromathérapie **96**
Bains de bouche **53**
Lotion après-rasage **54**
Répulsif **57**
Soin des cheveux **45**
Soin des ongles **47**
- Sauge**
Dentifrice **52**
- Sauge sclérée**
Insomnie **83**
- Scutellaire**
Insomnie **15**
- Thé**
Coup de soleil **98**
Ecchymoses **31**
Troubles de la vision **17**
- Thym**
Aromathérapie **96**
Articulations douloureuses **28**
Dentifrice **52**
Lotion après-rasage **54**
Mal de gorge **11**
Répulsif **56, 57**
Shampooing **44**
- Valériane**
Insomnie **15, 82**
- Vanille**
Répulsif **57**
- Ylang-ylang**
Bain anti-blues **69**

ABONNEZ-VOUS À L'OFFRE PASSION !



12 NUMÉROS PAR AN

Chaque mois, avec National Geographic, vivez une aventure humaine unique !



6 HORS-SÉRIES PAR AN

Retrouvez les **qualités journalistiques et photographiques** de National Geographic à travers des **reportages exclusifs** et explorez une **thématique différente** à chaque numéro.

6€25
par mois
seulement !



Service en +

Je m'abonne en 3 CLICS sur notre boutique officielle prismashop.fr !

1 RENDEZ-VOUS DIRECTEMENT
SUR LE SITE www.prismashop.fr



2 CLIQUEZ SUR
« MON OFFRE MAGAZINE »

Me réabonner **Mon offre magazine** Payer ma facture



3 SAISISSEZ LE CODE OFFRE
MAGAZINE INDiqué CI-DESSOUS

Me réabonner **Mon offre magazine**

Commandez en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon ou magazine.

Code offre : **NGEHS43P**

Voir l'offre

BON D'ABONNEMENT

Bulletin à compléter et à retourner sans affranchir à :
National Geographic - Libre réponse 91149 - Service Abonnements - 62069 Arras Cedex 09.

1 - JE CHOISIS MON OFFRE D'ABONNEMENT

☐ Je m'abonne à l'**OFFRE LIBERTÉ National Geographic + Hors-Séries** (18 n°s / an) pour **6€25/mois** au lieu de 8€95*.
Je recevrai l'autorisation de prélèvement à remplir par courrier.

• **N'AVANCEZ PAS D'ARGENT • PAYEZ EN PETITES MENSUALITÉS**
• **ARRÊTEZ VOTRE ABONNEMENT QUAND VOUS VOLEZ**

MEILLEURE OFFRE

☐ Je préfère m'abonner à l'offre **Comptant National Geographic + Hors-Séries** (1 an / 18 n°s) pour **79€** au lieu de 107€95*.
Je règle mon abonnement ci-dessous.

☐ Je préfère m'abonner à **National Geographic seul** (1 an / 12 n°s) pour **49€90** au lieu de 66€*.
Je règle mon abonnement ci-dessous.

2 - JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES (obligatoire**)

☐ Mme ☐ M (Civilité obligatoire)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Merci de m'informer de la date de début et de fin de mon abonnement :

Tél : _____
E-mail : _____

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Media.
☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe Prisma Media.

3 - JE CHOISIS MON MODE DE RÈGLEMENT

Je règle mon abonnement par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de **NATIONAL GEOGRAPHIC FRANCE**

☐ Carte bancaire : (Visa ou Mastercard)

N° : _____

Date de validité M M A A Cryptogramme : _____

Signature obligatoire :

L'abonnement, c'est aussi sur : www.prismashop.nationalgeographic.fr

*Prix de vente au numéro. Pour l'option liberté, pour une durée minimum de 12 prélèvements. **A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à cn@prismamedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.



CRÉDITS

Couverture : Marina Grau/Shutterstock

3, swissmediavision/Getty Images ; **4**, Hinterhaus Productions/Getty Images ; **5**, Afrique Studio/Shutterstock ; **6**, Chamille White/Shutterstock ; **7**, NinaM/Shutterstock ; **8**, Andresr/Shutterstock ; **9 (h)**, kuvona/Shutterstock ; **9 (b)**, StevenRussellSmithPhotos/Shutterstock ; **10**, Malyugin/ Shutterstock ; **11**, spline_x/Shutterstock ; **12**, g-stockstudio/ Getty Images/iStockphoto ; **13**, Volosina/Shutterstock ; **14 (g)**, PeopleImages.com/Getty Images ; **14 (d)**, Madlen/ Shutterstock ; **15**, Veselka/Shutterstock ; **16**, Glowimages/ Getty Images ; **17**, showcase/Shutterstock ; **18**, Davydenko Yuliia/Shutterstock ; **19**, Yeko Photo Studio/Shutterstock ; **20**, Afrique Studio/Shutterstock ; **21**, Simone Voigt/Shutterstock ; **22 (h)**, Edward Westmacott/Shutterstock ; **22 (b)**, Oxana Denezhkina/Shutterstock ; **23**, Mango Productions/Getty Images ; **24 (h)**, Bashutskyy/Shutterstock ; **24 (b)**, Sea Wave/Shutterstock ; **25**, Maks Narodenko/Shutterstock ; **26**, robertsre/Shutterstock ; **27**, Swapan Photography/ Shutterstock ; **28**, Jordan Siemens/Getty Images ; **29 (h)**, Chamille White/Shutterstock ; **29 (b)**, unpict/Shutterstock ; **30**, Afrique Studio/Shutterstock ; **31**, Ben Schonewille/Shutterstock ; **32**, Nik Merkulov/Shutterstock ; **33**, Kati Molin/Shutterstock ; **34**, MK photograp55/Shutterstock ; **35 (h)**, John Davis/Getty Images ; **35 (b)**, Kucher Serhii/Shutterstock ; **36**, Marina Grau/Shutterstock ; **37**, Alexlukin/Shutterstock ; **38**, fotum/Shutterstock ; **39 (h)**, KatyaPulina/Shutterstock ; **39 (b)**, yingthun/Shutterstock ; **40**, grafvision/Getty Images/iStockphoto ; **41**, Olyina/ Shutterstock ; **42**, popovaphoto/Getty Images ; **43**, Maren Winter/Shutterstock ; **44**, SunKids/Shutterstock ; **45 (h)**, Botamochoy/Shutterstock ; **45 (b)**, Diana Taliun/Shutterstock ; **46**, Valery121283/Shutterstock ; **47**, Maks Narodenko/Shutterstock ; **48**, Alex Tihonovs/Shutterstock ; **49**, Tim UR/Shutterstock ; **50 (h)**, Imageman/Shutterstock ; **50 (b)**, Egor Rodynchenko/Shutterstock ; **51**, De Visu/ Shutterstock ; **52**, PonyWang/Getty Images/iStockphoto ; **53**, Dionisvera/Shutterstock ; **54**, baibaz/Shutterstock ; **55**, Tetra Images/Getty Images ; **56**, George Rudy/Shutterstock ; **57 (h)**, Monika Wisniewska/Shutterstock ; **57 (b)**, GooDween123/Shutterstock ;

58, Laboko/Shutterstock ; **59**, Alex Staroseltsev/Shutterstock ; **60**, jocic/Shutterstock ; **61**, spline_x/Shutterstock ; **62**, icarmen13/Shutterstock ; **63 (h)**, Alexander Rath/Shutterstock ; **63 (b)**, Melpomene/Shutterstock ; **64**, Blend Images – Mike Kemp/Getty Images ; **65**, Scisetti Alfio/Shutterstock ; **66**, Peathegee Inc/Getty Images ; **67**, Mike Harrington/Getty Images ; **68**, m-imagephotography/Getty Images/iStockphoto ; **69 (g)**, Uwe Krejci/Getty Images ; **69 (d)**, little birdie/ Shutterstock ; **70 (h)**, osoznanie.jizni/Shutterstock ; **70 (b)**, Delmas Lehman/Shutterstock ; **71**, Dougal Waters/ Getty Images ; **72**, Rock et Wasp/Shutterstock ; **73**, Eric Isselee/Shutterstock ; **74**, kurhan/Shutterstock ; **75**, Viktor Malyschchyts/Shutterstock ; **76**, Anna Kucheroval/ Shutterstock ; **77**, esolla/Shutterstock ; **78**, Alena Ozerova/ Shutterstock ; **79**, Yuri Arcurs/Getty Images ; **80**, Syda Productions/Shutterstock ; **81**, 6493866629/Shutterstock ; **82 (h)**, Jo-Ann Richards/Getty Images ; **82 (b)**, Diana Taliun/Shutterstock ; **83**, Dionisvera/Shutterstock ; **84**, Bruce Laurance/Getty Images ; **85**, rangizzz/Shutterstock ; **86**, wavebreakmedia/Shutterstock ; **87**, King Lawrence/Getty Images ; **88**, Nattika/Shutterstock ; **89**, Peter Rutherford/ Johner Images/Getty Images ; **90**, Sandra van der Steen/ Shutterstock ; **91 (h)**, Dragon Images/Shutterstock ; **91 (b)**, spline_x/Shutterstock ; **92**, francescoch/Getty Images/ iStockphoto ; **93**, MaxFX/Shutterstock ; **94**, Joshua Hodge Photography/Getty Images ; **95 (h)**, Syda Productions/ Shutterstock ; **95 (b)**, Afrique Studio/Shutterstock ; **96**, Panom/Shutterstock ; **97**, Westend61/Getty Images ; **98**, Praisaeeng/Shutterstock ; **99**, Matthew Wakem/Getty Images ; **100**, marilyna/Getty Images/iStockphoto ; **101**, marilyn barbone/Shutterstock ; **102**, FlairImages/Getty Images/ iStockphoto ; **103**, webphotographeer/Getty Images ; **104**, Aifos/Getty Images ; **105 (h)**, Matthew Wakem/Getty Images ; **105 (b)**, ArinaV/Shutterstock ; **106**, szefei/Getty Images/iStockphoto ; **107**, emotive images/age fotostock ; **108**, Elena Elisseeva/Shutterstock ; **109 (h)**, JGI/Tom Grill/ Getty Images ; **109 (b)**, Binh Thanh Bui/Shutterstock ; **111**, lightpoet/Shutterstock ; troisième de couverture, martin-dm/ Getty Images.

REMÈDES NATURELS



NATIONAL GEOGRAPHIC

National Geographic Society est enregistrée à Washington, D.C., comme organisation scientifique et éducative à but non lucratif dont la vocation est « d'augmenter et de diffuser les connaissances géographiques ». Depuis 1888, la Society a soutenu plus de 12 500 expéditions et projets de recherche.

Gabriel Joseph-Dezaize, RÉDACTEUR EN CHEF
Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Elsa Bonhomme, DIRECTRICE ARTISTIQUE
Hélène Verger, MAQUETTISTE
Christine Seassau, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
Emanuela Ascoli, ICONOGRAPHE
Nadège Lucas, ASSISTANTE DE LA RÉDACTION

TRADUCTION **Béatrice Bocard**

DIRECTRICE EXÉCUTIVE ÉDITORIALE
Gwendoline Michaelis

MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT
Directrice Julie Le Floch
Chef de groupe Hélène Coin

DIFFUSION
Directrice de la fabrication et de la vente au numéro
Sylvaine Cortada (01 73 05 54 65)
Directeur des Ventes Bruno Recurt (01 73 05 56 76)
Directeur Marketing Client
Laurent Grolée (01 73 05 60 25)
Directeur Marketing Études et Communication
Charles Jouvin (01 73 05 53 28)

FABRICATION
Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié
Imprimé en Pologne
LSC Communications Europe,
ul. Obr. Modlina 11, 30-733 Kraków, Poland
Provenance du papier : Finlande
Taux de fibres recyclées : 0 %
Eutrophisation : Ptot 0 Kg/To de papier
Dépôt légal : avril 2018
Diffusion : Presstalis. ISSN 1297-1715.
Commission paritaire : 1214 K 79161

PUBLICITÉ
Directeur exécutif PMS
Philipp Schmidt (01 73 05 51 88)
Directrice Exécutive adjointe PMS
Anouk Kook (01 73 05 49 49)
Directeur délégué PMS Premium
Thierry Dauré (01 73 05 64 49)
Directrice Déléguée Creative room
Viviane Rouvier (01 73 05 51 10)
Brand Solutions Director
Arnaud Maillard (01 73 05 49 81)
Automobile & luxe Brand Solutions Director
Dominique Bellanger (01 73 05 45 28)
Senior Account Managers
Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24)
Amandine Lemaigren (01 73 05 56 94)
Florence Pirault (01 73 05 64 63)
Trading Managers
Virginie Viot (01 73 05 45 29)
Alice Antunes (01 73 05 46 59)
Responsable Exécution
Julie Vanweydeveltdt (01 73 05 64 94)
Assistante Commerciale
Catherine Pintus (01 73 05 64 61)
Directeur Délégué Insight Room
Charles Jouvin (01 73 05 53 28)

Licence de NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS

Magazine mensuel édité par :
NG France

Siège social
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers CEDEX
Société en Nom Collectif au capital
de 5 892 154,52 €
Ses principaux associés sont
PRISMA MEDIA et VIVIA
ROLF HEINZ
Directeur de la publication, Gérant
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex
Tél. : 01 73 05 60 96
Fax : 01 73 05 65 51

National Geographic
Pour vous abonner,
c'est simple et facile sur
ngmag.club

Pour tout renseignement
sur votre abonnement
ou pour l'achat d'anciens numéros

SERVICE ABONNEMENTS
62066 Arras Cedex 09

Par téléphone depuis la France

0 808 809 063 Service gratuit
+ prix appel

**Abonnement au magazine
France :**

1 an - 12 numéros : 66 €
1 an - 12 numéros + hors-séries : 87 €



PEFC Certified
www.pefc.org



La rédaction du magazine n'est pas responsable de la perte ou détérioration des textes ou photographies qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite. Tous les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.

PRODUCED BY THE NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC. 1145 17th Street N.W. Washington, D.C. 20036-4688 U.S.A.

Material used in this book is drawn from the following National Geographic Society book: *Complete Guide to Natural Home Remedies*, 2012.

Copyright © 2017 National Geographic Partners, LLC. All rights reserved.

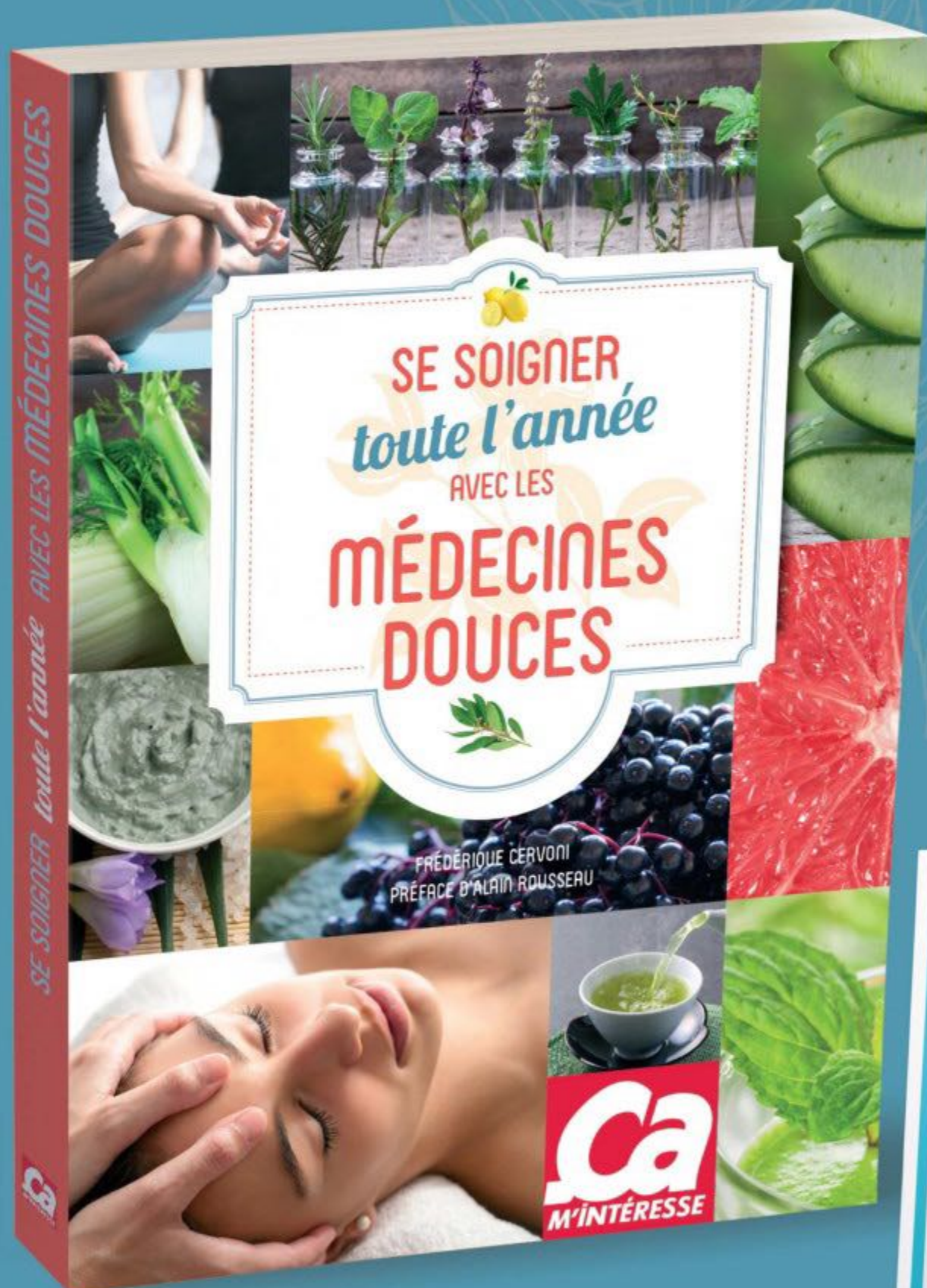
NATIONAL GEOGRAPHIC and Yellow Border Design are trademarks of the National Geographic Society, used under license.

The following recipes are courtesy of Annie B. Bond, from *Better Basics for the Home*: White Lilac Perfume, p. 42; One-of-a-Kind Liquid Deodorant, p. 43; All-Natural Mint Toothpaste, p. 52; Witch Hazel Extract & Glycerin Aftershave Lotion, p. 54; and Tough-Job Cleaner, p. 63.

Special thanks to Kristin Rattini, Uliana Bazar, Linda Makarov, Matt Propert, Moriah Petty, and Michael O'Connor.

ISSN 2160-7141

PRENEZ SOIN DE VOUS *toute l'année*



Ayurvéda, naturopathie,
sophrologie, shiatsu, médecine
traditionnelle chinoise...
ce guide vous aidera à choisir
la méthode la plus adaptée
à vos besoins.



🐸 Disponible chez votre marchand de journaux 🐸



www.editions-prisma.com



Retrouvez votre sommeil



Lorsque vous avez du mal à trouver le sommeil, un bruit, une lumière ou n'importe quel autre élément extérieur peut paraître amplifié. Les Laboratoires Lehning ont donc élaboré L72, **médicament homéopathique** qui combine **10 substances actives** pour agir sur les troubles mineurs du sommeil et les symptômes associés : anxiété mineure, émotivité et nervosité passagère. Pas avant 2 ans. **Sans accoutumance.**

Disponible sans ordonnance en pharmacie.



Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles mineurs du sommeil et les troubles liés à l'anxiété mineure et à l'hyperexcitabilité (émotivité, nervosité...) aux 10 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice avant utilisation. Contient de l'alcool. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Laboratoires Lehning - 3 rue du Petit Marais 57640 Sainte-Barbe - France.
Visa n°16/05/6 020 203 1/GP/002 - Ref. 2018-PI-030



LEHNING
LABORATOIRES
www.lehning.com