



Restez zen

Le stress touche plus de 6 Français sur 10. Il existe des solutions pour gagner en zénitude.

Misez sur les huiles essentielles

Rien qu'en les humant, cela vous aide à vous relaxer. Appliquez deux gouttes d'huile essentielle de lavandin sur les poignets et le plexus solaire, puis inspirez profondément. Vous pouvez aussi diluer une goutte d'huile essentielle de verveine dans quelques gouttes d'huile végétale et masser le mélange sur les poignets. L'alternative ? Utilisez cette huile dans un diffuseur, pour parfumer la pièce et vous apaiser.

Essayez l'automassage

Massez-vous avec un peu d'huile le cou, la nuque, le décolleté par pressions fortes, afin d'apaiser les tensions, 2 min par jour suffisent pour vous détendre avant de vous coucher. Décrivez également vos mâchoires en effectuant des mouvements circulaires du bout des doigts à la jonction des maxillaires.

Adoptez le réflexe tisane

Même en journée, les préparations à base de mélisse ou de menthe peuvent vous apaiser. Une bonne raison de troquer votre thé ou votre café, tous les deux excitants, contre une tisane.

Respirez !

Chaque soir avant de vous endormir, allongée dans votre lit, fermez les yeux et effectuez des respirations lentes par le ventre. Même chose le matin et avant les repas : inspirez et expirez profondément.



Testez les Fleurs de Bach

Ces élixirs floraux mis au point par le Dr Bach au début du XX^e siècle aident à gérer les émotions avec plus de sérénité. C'est un remède naturel, à prendre par voie orale. 4 gouttes de verveine ou de mélange à base d'impaticence et de chêne diluées dans un verre d'eau, plusieurs fois dans la journée aident à se calmer. Elixir Stress, Elixirs & Co, 19 €.

Ne zappez pas le sport

Une étude menée par les chercheurs de l'Université de l'Arizona a démontré que les personnes ayant une activité sportive secrétaient moins d'adrénaline que les sédentaires. Le sport qu'il vous faut ? Celui qui vous convient le mieux... Footing, boxe si vous avez besoin de vous défouler, activités aquatiques si vous préférez vous apaiser, yoga ou qi gong si vous souhaitez vous vider la tête.

Craquez pour le chocolat noir

Riche en magnésium, phényléthamine et flavonoïdes, il réduit le cortisol, hormone du stress et de l'anxiété. N'hésitez pas à en consommer un carré à 17 h, en plus, cela évite le coup de barre de fin de journée.

Mangez cru

C'est un excellent moyen de faire baisser l'adrénaline et donc, de calmer les tensions. Pensez donc à vous concocter des salades et autres préparations de crudités.

Le coup de pouce

Ayez le réflexe homéopathie ! Ce traitement à croquer associe 6 principes actifs d'origine naturelle pour combattre le stress, l'anxiété et la fatigue. Il s'utilise en cure de 4 semaines : Faites fondre pendant 15 jours, deux comprimés sous la langue trois fois par jour en dehors des repas puis passez de un à deux comprimés par jour les deux dernières semaines. Biomag Agrumes, Lehning, 8,50 €.