



BIEN-ÊTRE

Se déstresser en moins de 5 minutes

Reprenez le contrôle de la situation grâce à ces petites techniques et chassez votre stress en moins de cinq minutes !

Riez !

Pourquoi rire diminue le stress ? Tout simplement parce que lorsque l'on rit, une onde bienfaisante parcourt notre corps de la tête aux pieds. Le rire provoque alors un relâchement musculaire tout en massant les organes internes et en relaxant le diaphragme. Ce n'est pas tout, rire c'est aussi s'oxygéner en grande quantité. Imaginez une grande bouffée d'air pur, rien de mieux pour se détendre. Une franche rigolade stimule la création d'endorphines et de sérotonines, ces fameuses hormones du bien-être. Et comme on n'a pas toujours envie de rire, surtout dans un pic de stress, il faut savoir créer le moment. Se remémorer un fou rire, regardez une vidéo humoristique, un bêtisier... l'avantage du rire, c'est qu'il est contagieux !

Respirez !

Pourquoi respirer diminue le stress ? Respirations courtes et saccadées qui oppressent le diaphragme et créent une contraction des muscles supérieurs, rythme cardiaque accéléré, les symptômes du stress vont à contrario d'une respiration lente et contrôlée. Contrôler sa respiration permet de reprendre en main la situation en luttant contre le réflexe naturel du stress. Le meilleur moyen est de diriger toute son attention sur le rythme, le son et les sensations de la respiration. Petit à petit ralentissez le rythme en prenant de longues inspirations suivies de longues expirations. À l'inverse du stress, on prend garde à respirer en gonflant son ventre. La respiration abdominale permet de relâcher les muscles crispés par le stress, notamment les épaules et le cou. En cinq minutes vous êtes calmée et apaisée pour repartir du bon pied !

Marchez !

Pourquoi marcher diminue le stress ? Lors d'un pic de stress on se sent oppressé. Un bon moyen pour se libérer de cette sensation d'étouffement est d'aller faire un tour. La marche stimule la création d'endorphine, aère l'esprit et le corps. Les pensées vagabondent librement, sans se focaliser sur une idée négative. Privilégiez des espaces verts pour un plus grand confort. Klaxons, bruits de moteurs et passants pressés perturberaient ce moment d'évasion.

Embrassez, câlinez !

Pourquoi embrasser diminue le stress ? Tous les gestes affectueux stimulent la création de l'hormone de l'amour, l'ocytocine.

Elle joue un rôle important lors de la grossesse et de l'accouchement, lorsque l'on tombe amoureux et se diffuse en réponse aux caresses et à l'orgasme. Se lover auprès d'un être cher pour apaiser son stress est efficace et agréable !

Écoutez de la musique !

Pourquoi la musique diminue le stress ? De nombreuses études ont été réalisées sur le lien si spécifique de la musique et du cerveau. Procurant un plaisir indéniable, l'écoute de la musique aurait de réels effets sur les humeurs. Les résultats observés par ces études prouvent une diminution de l'anxiété, de l'agressivité, et même une baisse de la perception

de la douleur lors d'interventions médicales. Bien-être, rémission, éducation, comportements généraux, tous ces domaines peuvent être influencés par la musique ou plus exactement par les différents

types de musique. Un stress soudain peut être éliminé par l'écoute d'un air que l'on affectionne particulièrement. La libération de dopamine, neurotransmetteur du plaisir, soulage et rend heureux.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Le yoga du rire

Un groupe d'inconnus liés par le rire, c'est ce que propose le yoga du rire. Inventée en 1995 par le médecin Madan Kataria à Bombay, cette discipline rend possible le rire spontané à tout moment. Pourquoi yoga ? Parce que les épisodes de rire s'alternent avec des exercices de respiration inspirés du yoga. Détente et relaxation maximales, bonheur, tonus, le yoga du rire en plus de déstresser rend heureux !

AVIS D'EXPERT

LE PRANAYAMA

Pascale-Anne Audry

Professeure de yoga, Membre de l'association Indigo
Auteure du livre « Yoga : 40 postures au quotidien »
publié chez Hachette.

Quels sont les bienfaits corporels et psychiques d'une respiration comme le pranayama ?

Pascale-Anne Audry : Pranayama désigne une grande variété d'exercices respiratoires par le contrôle subtil des temps d'inspirations/d'expirations, pour recevoir Prana (énergie vitale). Certains ventilent profondément les poumons ce qui donne de l'endurance, calme les nerfs et tonifie l'organisme physiquement et psychiquement, d'autres rassurent, apaisent, clarifient les idées, ouvrent à la relaxation profonde.

Est-ce une discipline que l'on peut pratiquer indépendamment du yoga ?

P-A Audry : Le pranayama fait partie du Yoga et nécessite un enseignement. Nous respirons environ 12 fois par minute et souvent de manière inconsciente. Chaque respiration est le baromètre de notre état de santé et peut devenir source d'un mieux-être si elle correspond aux besoins du moment tout en restant ample, sans effort ni tension.



Le recommandez-vous pour la gestion du stress au quotidien ?

P-A Audry : La pratique régulière et adaptée du Yoga génère de la santé. Dans son approche globale de l'être, il concerne chacun selon ses besoins. Commencer par se laisser « souffler », prendre l'air, être « inspiré » est un bon début pour décompresser. Accueillir le bâillement (large inspiration), le soupir (longue expiration) rétablit l'équilibre de nos asphyxies et tensions exagérées. L'exercice peut être efficace si le corps est disponible et s'asseoir est une excellente « posture » réalisable presque partout pour s'écouter respirer.

Les petits plaisirs...

Cuisinez contre le stress :

Pleins de potassium, banane, fruits secs, avocat, datte, haricot, fève, épinard et persil sont des aliments antistress incontournables. Dans l'organisme, le potassium agit principalement sur la contraction musculaire et l'équilibre acido-basique. Son rôle dans le bon fonctionnement du myocarde le rend essentiel à la lutte contre le stress. Pouls accéléré, muscles tendus, les effets négatifs du stress à long terme ont moins d'emprise sur l'organisme lors d'un apport suffisant en potassium.

Cédez aux douceurs :

Sans tomber dans la compensation excessive du stress par la nourriture, s'accorder une sucrerie lorsque l'on est stressée permet de se détendre. Bien sûr il ne faut pas culpabiliser ensuite !

Investissez dans une plante :

L'effet bénéfique de la présence d'une plante n'est plus à prouver. Apaisante, elle crée une sensation de bien-être.

Exit le téléphone !

Sans cesse sollicitée, à l'affût des dernières nouvelles, les smartphones nous mènent la vie dure. L'abandonner c'est libérer son esprit, relâcher son attention pour un apaisement immédiat.

Jouez :

Tout comme manger un bon plat rend heureux, jouer remplit l'esprit de bien-être. Loin des soucis quotidiens et du stress, le jeu vous amène sur un terrain de détente et d'excitation positive. Pas le temps au bureau ? Prenez cinq minutes et un casse-tête chinois, des mots fléchés, ou un sudoku, vous verrez – à condition d'être patient – que l'on peut s'amuser partout et sans smartphone, ordinateur ou tablette.

Pratiquez un travail manuel !

Pourquoi pratiquez un travail manuel diminue le stress ? La répétition d'un mouvement minutieux capte toute notre concentration. Peut-être vous souvenez-vous quand vous étiez petite le temps passé à créer des bracelets et colliers en assemblant

des perles ? Les impatientes garderont sans doute quelques séquelles en se remémorant le fil qui casse, les nœuds qui ne s'ajustent pas correctement ou la chute de la boîte de perles... Cela dit, tricot, point de croix, réparation d'un meuble, ménage, toute activité qui prend du temps et qui se veut répétitive,

fait disparaître les pensées négatives. Stressée ? Empoignez votre plumeau, vos pinceaux, vos aiguilles et vos perles, plongez dans votre activité sans vous soucier du reste et débarrassez-vous des pensées parasites.

Visualisez !

Pourquoi la visualisation diminue le stress ? Allongée ou assise, les yeux fermés, faites le vide autour de vous. Représentez-vous dans un lieu calme, apaisant, où vous pourriez-vous détendre. Par exemple, imaginez-vous au bord de la plage, en visualisant précisément les détails : remous des vagues, douce chaleur, sensation du sable sous les pieds, la serviette ou le transat sur lequel vous êtes allongée. Au fur et à mesure, l'image se précise et le corps se détend. La réaction à une visualisation positive entraîne les mêmes sensations que dans la réalité. A contrario, imaginez une situation de stress et votre pouls s'accéléra, votre respiration se fera plus courte et saccadée. À titre thérapeutique la visualisation est utilisée depuis des années pour aider la guérison. En accompagnement des traitements médicamenteux, elle permet au patient de visualiser sa guérison, de lui redonner courage, espoir et confiance. Une pensée positive et une attitude de battant joue considérablement sur le physique et accélère le rétablissement. De même la visualisation permet d'évacuer son stress.

ET L'IMAGERIE MENTALE ?

Souvent associées, visualisation et imagerie mentale ne sont pas synonymes. L'imagerie mentale se fonde sur le surgissement à l'esprit d'images venues tout droit de l'imagination et de l'inconscient. Pas de scénario, simplement une situation de base, que le thérapeute affine avec des questions. Qui est autour de vous, combien sont-ils, que tenez-vous dans la main, etc. Toutes ces questions font émerger des réponses de l'inconscient dans le but d'une meilleure connaissance de soi, des causes de sa maladie et de ses souffrances. L'imagerie mentale demande plus de temps que la visualisation et s'accompagne le plus souvent d'une thérapie.

Côté accessoires

↳ Les roll-on antistress 1 2 3

À glisser dans son sac, les roll-on sont idéaux pour se détendre en quelques minutes. Ils se composent d'huiles essentielles et/ou d'extraits de plantes, aux vertus apaisantes et tranquillisantes. Faites une pause et massez-vous les tempes ou le poignet à l'aide du système roller. Discret, on peut l'utiliser partout, avant un examen, un entretien ou tout autre rendez-vous important !

↳ Les balles antistress 4

Triturer une balle antistress sauvera vos ongles ! Le geste de malaxation détend



les muscles de la main et du bras. Plus de crispations pour ceux qui tapent à longueur de journée sur un ordinateur. La balle pressée, tournée et retournée, vient comprimer les points de relaxation de la main, pour un effet antistress garanti.

↳ Les accessoires de massage 5

Puisque l'on ne peut pas aller tous les jours se faire masser par un professionnel, on adopte des accessoires pratiques et transportables ! Vibrants,

chauffants, petits ou grands, ils se déclinent dans différentes gammes destinées pour le corps et le visage. Se masser le cuir chevelu, les trapèzes et les muscles du dos noués par le stress, assure une détente immédiate. Grâce aux accessoires nomades on peut désormais se masser au bureau, en toute tranquillité et discrétion.

↳ Le papier à bulles 6

Dès qu'on ouvre un colis ou un cadeau, il y a toujours

LA « RONRON THÉRAPIE », VIBREZ DE BONHEUR !

C'est indéniable : caresser un animal est apaisant. Le chat et son ronronnement seraient des armes antistress incomparables. Si cela fonctionne sur nous, c'est avant tout un moyen que possède le chat d'exprimer son bonheur mais aussi de faire face à la douleur et aux situations stressantes. Lorsqu'il a peur, il ronronne, mais d'une manière plus profonde, plus « inquiétante ». Pour nous, son ronronnement de bonheur agit directement sur la production de sérotonine. Meilleur sommeil, disparition ou apaisement de l'anxiété, le ronron est un bienfaiteur des plus naturels. Si le chat réagit à nos émotions négatives en s'approchant lorsque l'on est triste, c'est qu'il est capable de capter les phéromones que l'on dégage. Loin de vouloir nous consoler par compassion, il le fait pour lui-même. Pas bête, un maître heureux s'occupe mieux de son chat ! Quoi qu'il en soit, sentir les vibrations de son ronronnement et l'écouter participent à notre bien-être. Si l'on est allergique ou que l'on n'a tout simplement pas de chat, il existe des CD où sont enregistrés des ronronnements. Bien évidemment, pour une « ronron thérapie » efficace, il faut aimer les chats.

ce moment où on s'attaque avec plaisir et un brin de férocité au papier à bulles. Éclater ces petites bulles, ressentir leur résistance puis leur mini-explosion sous ses doigts, procure un

bien-être instantané. Seulement, emporter un rouleau avec soi n'est pas des plus pratiques ! On craque pour ce nouveau gadget qu'on accroche aux clés pour un plaisir sans fin !

SHOPPING

- 1 Roll-on Zen, aux extraits de gui, aubépine, feuilles d'orange, fleurs de coquelicot et feuilles de valériane ; huiles essentielles de lavande, orange douce et géraniem bourbon - DURANCE - 7,90 €
- 2 Roll-on Stress, aux extraits lipidiques de millepertuis et d'huiles essentielles PHYTOSUN ARÔMS - 8,90 €
- 3 Roll-on Stress - ELIXIRS & CO LES FLEURS DE BACH - 9,95 €
- 4 Balle chauffante pour mains endolories et antistress - DOUCE BOUILLOTTE - 6,50 €
- 5 Mini masseur nomade NATURE & DÉCOUVERTES - 19,95 €
- 6 Porte-cléf imitant le papier à bulles POPTASTIC - 4,95 €

