

COSMOPOLITAN

OCTOBRE 2009

2€
PRIX SPÉCIAL

Préliminaires

**Ça j'aime : un peu,
beaucoup...**

**CHEVEUX
DE STAR !**

* **Test : vos cheveux
sont-ils heureux ?**

* **Le top 10 des plus
beaux cheveux**

* **Nos meilleurs
secrets de brush**

22 idées pour mettre

**TOUT LE MONDE DE
BONNE HUMEUR**

**Spécial mode
60 pages**

**Toutes les
tendances**

**et ce qu'en
pensent les
hommes**

**Peut-on
aimer en
restant
soi-même ?**

**J'ai testé
la girly attitude**

**Eva Longoria
star et fée à la fois**

T 01413 - 431 - F: 2,00 €



www.cosmopolitan.fr



7 solutions antistress

TROP STRESSÉE, JE DORS MAL, JE SUIS ANXIEUSE, FATIGUÉE ET IRRITABLE. STOP!

Par Fabienne Lagoarde

1. Le magnésium

Cet élément minéral joue un rôle de régulation dans le sommeil et l'humeur. On peut en faire le plein facilement avec:

Des eaux minérales (Hépar, Contrex, Badoit, Quézac).

Des aliments: chocolat noir, banane, lentilles, céréales complètes, fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...). Ou, moins caloriques: les légumes verts.

Des compléments alimentaires (Granions de magnésium, EA Pharma; D-Stress, Synergia; Magnésium + vitamines B1, B2, B6, Vitarmony).

2. La respiration

En cas de « boule au ventre »: inspirer lentement (pas à fond) par le nez en gonflant l'estomac, puis expirer par la

bouche. Plusieurs fois. On doit sentir son ventre. Le travail du diaphragme agit sur le nerf vague, régulateur qui entraîne illico ralentissement cardiaque et détente musculaire.

3. La réflexologie plantaire

Avec 7 200 terminaisons nerveuses chacun, nos pieds sont connectés à chaque partie du corps. Grâce à des pressions ciblées, on libère les tensions nerveuses. En confiant ses pieds à un pro (reflexologie-institut.fr) ou en s'initiant à l'automassage (« Shiatsu et Réflexologie pour les Nuls », éd. First; « Réflexologie pour tous », Marabout Pratique).

4. L'aromathérapie

Les huiles essentielles, stars de l'antistress? Lavande, néroli, ylang-ylang. À utiliser avec un diffuseur, en roll-on, en spray, en huile de massage... De quoi faire baisser la pression. La lavande améliore le sommeil et l'état au réveil, et l'orange douce fait baisser l'anxiété et apaise. On trouve les deux dans un spray (SOS Relaxation, Sanoflore).

5. Les infusions

Efficace, la tisane du soir pour oublier le surmenage avant de se glisser sous les draps... et se réveiller détendue. Le top: la mélisse, à déguster avec lavande (Action Destress Soins & Nature, La Tisanière), verveine (Tisane Bio du soir, Sanoflore) ou bergamote (Forté Bio Stress, Forté Pharma).

6. Les Fleurs de Bach

Il y a presque cent ans, le Dr Bach a mis au point 39 remèdes floraux influant sur nos états émotionnels. Contre le stress, il y a le célèbre Rescue Remedy, mais aussi Cherry Plum ou Elm. Pour choisir l'essence la plus adaptée, aller sur fleursdebach.com (en pharmacie et parapharmacie).

7. La phytothérapie

Une cure de gélules aux extraits naturels de Passiflore, Aubépine ou Valériane, et on est sûre d'être plus relax (Elusanes, en pharmacie).

À lire: « 100 réponses sur le stress », éd. Tournon.

ET AUSSI

→ LA LUXOPUNCTURE

Cette technique s'appuie sur les principes énergétiques de la médecine chinoise. Ça ressemble à l'acupuncture, sauf que c'est un faisceau infrarouge qui stimule les points réflexes antistress.

Une séance par semaine pendant un mois et demi (250 € la cure), www.luxopuncture.com.

→ LA RHODIOLA ROSEA

Utilisée par les cosmonautes russes, cette plante de Sibérie favorise l'adaptation de l'organisme afin qu'il gère « physiologiquement » sa réponse au stress et reprenne le dessus face aux événements négatifs. (Bien-Être Déstressant, Oenobiol; Arkogélules Rhodiorelax, Arkopharma).

→ LA CABINE DE RELAXATION

Un fauteuil massant, des lunettes relaxantes, un diffuseur d'oxygène mélangé à des huiles essentielles, de la musique douce, un système de pressothérapie sur les pieds: on s'allonge et hop! une demi-heure plus tard, on ressort zen comme jamais! (25 € les 30 minutes. Adresses sur vistabulle.com).