



1€
1,70

N° 1697 du 6 au 12 mai 2019
maximag.fr

Maxi

MODE À PETITS PRIX
C'est le moment de
vous faire plaisir !

À gagner
2 ROBOTS
PÂTISSIERS

Des lectrices se confient
"Être grand-mère, quel bonheur!"

+ D'ÉNERGIE
+ DE BIEN-ÊTRE

Nos idées pour prendre
un grand bain de nature !

CHEVEUX EN BONNE
SANTÉ Les solutions
de notre expert

*Sourde, mais
pas muette*
"Avocate, j'ai
réalisé mon rêve
malgré mon
handicap"

*Avec les herbes
aromatiques*

8 RECETTES
CRÉATIVES &
SAVOUREUSES



M 03322 - 1697 - F : 1,70 €



BAUER
MEDIA
FRANCE

BEL 1,80 € - DOM 4,20 € - DOM B 1,90 € - CH 3 CHF - LUX 1,80 € - ALL 3 € - GR 2 € - ESP 2 €
ITA 2 € - POR 2 € - MAR 2,20 MAD - TUN 2,90 THB - TOM A 600 FCFP - TOM B 290 FFB - ZA 2900 ZSA

BIEN-ÊTRE
Par Laura Châtelain

8 Plus d'énergie et de bien-être

idées pour prendre un grand bain de nature

C'est le printemps et la nature renaît! Alors profitons-en pour mettre le nez dehors, car de nombreuses études montrent tous les bienfaits que cela a sur notre santé et notre humeur.

Une balade iodée pour s'oxygéner

L'air marin a tout bon: grâce à une pression atmosphérique maximale (car on est au niveau de la mer), il est riche en oxygène, mais aussi en ions négatifs, libérés par le bris des vagues, les algues et embruns. La concentration en ions négatifs au bord de mer est en moyenne de 5000/cm³: à titre de comparaison, elle

n'est que de 200/cm³ en ville. Ces derniers dopent la circulation du sang et les échanges entre les cellules. Enfin, l'air marin est naturellement plus fourni en oligoéléments, comme l'iode, qui stimule la fabrication d'hormones thyroïdiennes et aide à résister aux agressions quotidiennes que subit l'organisme (stress, fatigue...).

C'est d'autant plus vrai sur les littoraux riches en algues. On respire enfin à plein poumons: des études ont même montré une amélioration des symptômes respiratoires chez des personnes souffrant d'asthme. La bonne nouvelle, c'est qu'on bénéficie de l'air marin sur la côte mais aussi jusqu'à 5 km à l'intérieur des terres.

Écouter la nature pour se relaxer

Si l'on ne peut pas partir en vacances ni s'offrir une balade à la campagne, la nature peut venir à nous grâce aux sites web, CD ou applis smartphone qui proposent des sons de pluie, de cascade, de vagues ou encore de chants d'oiseaux dans une forêt... Ces fonds sonores aident à s'endormir, se détendre ou se concentrer plus facilement. À essayer notamment: les applis « Sons de la nature », « Sons de pluie », « Atmosphère: sons relaxants » (qui proposent un minuteur) ou le site rainymood.com. Et si on a la chance d'avoir un chat à la maison, on tend l'oreille: écouter ses ronronnements aurait un effet apaisant sur le stress. Vive la ronronthérapie!



L'IDÉE BONUS

Enlacer un arbre

Le principe du « tree hugging », qui gagne nos frontières? Faire un câlin à un arbre en l'entourant de nos bras. Un peu étrange, mais cela permettrait de se ressourcer en captant son énergie. On sait que les chênes, les frênes ou les sapins sont des êtres bien vivants avec un monde à eux... et qu'ils communiquent!



Marcher pieds nus pour se reconnecter

Et si on enlevait nos chaussures? Retrouver le contact direct avec le sol offre des sensations oubliées et a des bienfaits pour le corps: massage naturel des zones réflexes situées sous la plante de pieds, meilleure proprioception (on y gagne à la longue un meilleur équilibre), circulation sanguine relancée, etc. Pieds nus, on est plus attentive à nos ressentis (relief, température, humidité...), ce qui libère la tête! Fouler une pelouse fraîche ou du sable chaud est le plus agréable, mais on peut aussi se lancer sur un chemin de terre ou sur de la mousse en forêt pour varier les sensations.

Mettre les mains dans la terre pour doper son moral

Planter, bêcher, arroser, même en ville, est bon pour l'humeur! Une étude a démontré les effets bénéfiques des jardins collectifs: tous les participants ressentait moins de colère et d'anxiété, mais aussi une meilleure estime d'eux-mêmes à l'issue d'une session de jardinage, quel que soit le temps qu'ils y avaient passé. Le Service de Santé britannique a même confirmé les vertus du jardinage sur la santé mentale, y compris en cas de dépression. Sans compter que jardiner nous fait brûler des calories: toujours dans une étude anglaise, moins

de la moitié des jardiniers souffraient de surpoids, contre 70 % des personnes du groupe qui ne jardinait pas. Cerise sur le gâteau, aménager un jardin stimule nos fonctions cognitives: il faut en effet savoir se repérer dans le temps et dans l'espace, mémoriser les noms des végétaux, etc.

Attention, toutefois, au mal de dos! Il faut varier les positions et mouvements (ne pas rester plus de 15 à 20 minutes sur une même tâche) et utiliser des outils adaptés pour éviter les douleurs musculaires ou articulaires (brouette pour porter les charges lourdes, sécateur souple, etc.).

L'IDÉE BONUS

Regarder la mer fait aussi du bien!

C'est ce qu'a conclu une étude de l'Université d'État du Michigan en 2016: en ville, une vue sur des « espaces bleus » (mer, océan) diminue le niveau de détresse psychologique davantage qu'une vue sur des espaces verts. Sans oublier le bruit apaisant des vagues...

Plonger dans la mer pour alléger ses jambes

L'eau de mer étant plus dense que l'eau douce, elle exerce une pression sur les jambes lorsqu'on marche, saute ou nage dedans. Avec un effet plus important sur la circulation veineuse et lymphatique en cas de jambes lourdes. Mais l'impression de « s'alléger » ne s'arrête pas là: grâce à la sensation de flottaison (le corps est plus léger dans une eau salée) et au passage des minéraux via la peau, l'eau de mer a aussi un effet apaisant sur le stress.

Une immersion en forêt pour se détresser

Les Japonais l'appellent « shinrin-yoku » mais attention, il ne s'agit pas d'une simple balade en forêt. L'idée est d'être attentif à tout ce qui nous entoure et de multiplier les expériences sensorielles: caresser l'écorce des arbres, toucher la mousse, écouter le chant des différents oiseaux, sentir l'humus, se concentrer sur le bruit du vent dans les feuilles, observer les couleurs qui changent selon la saison... Une véritable

immersion dans la nature et une coupure qui fait du bien, surtout à ceux qui vivent en milieu urbain. Les bénéfices sur le stress et la déprime, mais aussi sur la tension artérielle ou l'immunité, sont désormais prouvés! De plus en plus d'établissements thermaux proposent d'ailleurs des ateliers de « sylvothérapie » ou « thérapie par les arbres »: c'est le cas à l'Évian Resort ou chez Valvital à Divonne-les-Bains.

Ma biblio nature

- ✓ **Comment la nature soigne notre cerveau**, du Dr Eva Selhub et Alan Logan (éd. Marabout).
- ✓ **Le Petit Livre de la sylvothérapie**, de Gilles Diederichs (First Éditions).
- ✓ **Marcher pieds nus. Plaisir, bien-être et santé**, de Philippe Lahille (éd. Terran).

