

SORTEZ DU QUOTIDIEN

# Directsoir

s et s'élança  
isolée."

$x$   
 $1560$

bulletin d'asc



**BIEN-ÊTRE**  
**APPRENDRE**  
**À SE RELAXER**  
P.8

**MUSIQUE**  
**DAVID GUETTA**  
**PRÉSENTE SON**  
**NOUVEL ALBUM**  
P.11

**ÉDUCATION**  
**L'ÉCOLE DE DEMAIN** P.6

**RETROUVEZ** les éditos de Philippe Labro (page 4),  
Jézabel Lemonier (page 9) et Jean-Marc Morandini (page 15)



BIEN-ÊTRE

## La relaxation à domicile

Pour oublier les soucis du quotidien, les problèmes au travail ou les ennuis familiaux, accordez-vous quelques instants de détente rien que pour vous. Voici quelques astuces pour vous relaxer à la maison.

➔ Des bougies parfumées, un bon bain chaud et une petite musique d'ambiance, voici dressé le décor parfait pour quelques instants de détente. Car l'un des grands principes de la relaxation consiste avant tout à se faire plaisir, à s'offrir quelques minutes de tranquillité. C'est un moment pour soi que l'on s'accorde afin d'évacuer tous les soucis professionnels ou personnels de la journée, tout le stress du quotidien, toutes les fatigues physiques ou mentales. «Il faut lâcher prise, écouter et relâcher son corps», explique Martine Gay, psychomotricienne et relaxologue. Pour cela, elle préconise de «s'installer confortablement afin de ressentir son corps, de respirer, de bâiller ou de soupirer pour détendre la gorge et le thorax et de fermer les yeux en laissant venir une image agréable.»

### IMAGINER ET RESPIRER

La mer, par exemple, est souvent associée à un moment de détente. «Le mouvement régulier des vagues, le bruit du ressac, l'air

iodé ou la sensation de l'eau qui coule entre les mains sont des images que tout le monde connaît. Associer tous les sens permet de rendre ces images plus présentes», explique Catherine Allotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. Imaginer quelques idées agréables contribue ainsi efficacement à la détente. Et pour les plus préoccupés d'entre vous, «compter permet de mettre son cerveau au repos et de ne penser à rien d'autre», suggère la directrice. Sans oublier de respirer.

La relaxation peut se pratiquer une à plusieurs fois par jour, selon ses envies, ses besoins, sans aucune obligation.

C'est la clé de voûte de la relaxation. «Inspirer, gonfler le ventre, ouvrir la cage thoracique, souffler et relâcher»: l'exercice de Catherine Allotta à pratiquer assis les yeux fermés permet de «diminuer le niveau de pression».

### PROCHAINS THÈMES ABORDÉS :

- Etudiant, il est encore temps de vous inscrire.
- J'apprends à danser la samba.
- Bien choisir son netbook.
- Je fabrique mes bonbons.

### À FAIRE CHEZ SOI

#### Mouvements et respiration

➔ «L'important est d'associer la respiration aux exercices», explique Stéphanie Monnatte-Lassus, réflexologue plantaire, relaxologue, qui conseille un exercice à faire chez soi : «Allongez-vous sur le dos (sur un tapis de sol), genoux pliés, pieds sur le sol. Écartez les pieds de la largeur du bassin. Placez les bras sur les côtés, paumes dirigées vers le ciel. Relâchez la mâchoire, détendez les épaules et le dos. Celui-ci doit être bien à plat sur le sol. Inspirez et ramenez les genoux pliés contre la poitrine et posez les mains sur les genoux. Respirez dans cette position. Puis expirez et ramenez les genoux pliés ensemble sur un côté (par exemple à droite). En même temps, tournez l'abdomen de l'autre côté (gauche). Respirez, puis expirez et faites le même mouvement de l'autre côté. Revenez au centre, dos bien à plat au sol. Allongez les jambes sur le sol en expirant.»



### TÉMOIGNAGES

#### ➔ STÉPHANIE, 28 ANS

«Lorsque je suis très fatiguée de ma journée de travail, je m'allonge sur mon lit, et je pratique la respiration ventrale pendant plusieurs minutes. En général, je finis par m'endormir quelques instants. Je me sens plus reposée après et cela me permet au moins d'arrêter de penser au stress du travail.»

#### ➔ AMÉLIE, 30 ANS

«Pour me relaxer, je me mets en tenue de jogging, je m'allonge et je fais des exercices de respiration. J'écoute de la musique – j'adore le jazz – et j'essaie également de visualiser un endroit reposant que j'aime bien. Je me fais aussi des infusions de passiflore et de valériane. Il s'agit de plantes qui calment, détendent et qui sentent bon. C'est très agréable.»

## Les secrets des huiles essentielles

➔ Pour Guillaume Gérault, naturopathe et auteur avec Ronal Mary du *Guide de l'aromathérapie* (Albin Michel), l'huile essentielle d'orange douce favorise la relaxation. Elle est «une si douce compagne qu'elle permet d'apaiser les nervosités et les surmenages», explique l'aromatologue. L'orange douce facilite la gestion du stress : «tout en restant dynamique et en phase d'activité», précise-t-il, avant d'ajouter que l'odeur de cette huile essentielle «ne dérout pas les gens».

**Conseils d'utilisation :** Appliquez sur les poignets deux ou trois gouttes d'huile pour une friction tout au long de la journée. Vous pouvez aussi verser dans votre bain huit à dix gouttes pures associées à une base neutre «pour amener douce quiétude et harmonie au corps et à l'esprit». Attention : ne vous exposez pas au soleil après application, car cette huile est photosensibilisante.

## Pour se détendre



• Brume d'oreiller : spray à base d'huiles essentielles à vaporiser sur l'oreiller pour évacuer le stress et les tensions. **L'Occitane, 15 €.**

• Lait en poudre pour un bain blanc de lotus très relaxant. **Kenzoki, 32 €.**

• Coffret de massage contenant plusieurs instruments en bois pour le massage, notamment de la tête, du dos des jambes et des pieds. **Nature et Découvertes, 29,90 €.**

• CD *Meditation, music for reflection*. Des chants tibétains pour une parfaite introspection. **Résonances, 14,95 €.**

### VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang... sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page, «Mieux consommer». Dites-nous tout sur [conso@directsoir.net](mailto:conso@directsoir.net).