

# Les clés de la plénitude



ISABELLE CORNETTE,  
NATUROPATHE ET  
HERBORISTE\*

## FAITES DE CES 7 CLÉS VOTRE SÉSAME SANTÉ

La santé, c'est un tout, elle ne peut se déployer que dans une approche globale du corps. Pour simplifier cette voie, j'ai créé un concept appelé les 7 clés de la santé, car chaque système de notre corps a ses besoins propres et s'ils sont respectés, tout l'organisme en bénéficie. Si on en néglige un, on perturbe notre équilibre. **Le système locomoteur** (bouger et faire au moins 7500 pas par jour), **uro-génital** (boire suffisamment, stimuler ses sens), **digestif** (opter pour des aliments digestes et bien éliminer), **circulatoire** (respecter ses biorythmes), **respiratoire** (en respirant par le nez plutôt que par la bouche), **nerveux** (faire des pauses, bien dormir) et **immunitaire** (s'exposer à la lumière et se compléter en vitamine D). **Et finalement, croire en la bienveillance de la Vie.** C'est un don miraculeux, une aventure. Si elle ne nous plaît pas, transformons-la, avec joie!

\* lejardindesmerveilles.be

À l'occasion de la Journée Mondiale du Bien-être ce 10 juin, nous avons demandé à 7 experts leurs conseils pour voir la vie en (plus) rose!

TEXTE ANNE DEFLANDRE



CAROLINE DEPUYDT,  
MÉDECIN PSYCHIATRE\*

## RESPECTEZ 3 RÈGLES SIMPLES

Les 3 clés que je tente de m'appliquer à moi-même et que je conseille à tous mes patients sont repos/mouvement/cohérence cardiaque. → **Le Repos** concerne bien sûr le sommeil (même si c'est parfois le plus difficile à maintenir) mais aussi une capacité de s'octroyer des temps de calme dans la semaine ou le week-end (10 minutes de tranquillité entre le retour du travail et le début de la soirée en famille, par exemple).

→ **Le mouvement** fait référence aux bienfaits multiples du sport, mais sous la forme qui convient le mieux à chaque personne : durée, intensité, type de sport, c'est extrêmement personnel et à trouver en fonction de ses goûts et de son énergie.

→ **La cohérence cardiaque** est cet exercice de respiration ultra simple qui permet de calmer le système nerveux autonome et donc de réduire le stress. 5 minutes, 2 à 3 fois par jour, on respire à une cadence de 5 secondes par inspiration et 5 secondes par expiration. C'est tout... mais ça fait un bien fou.

\* Autrice notamment de *Bien dans ma tête*, éd. Kennes, 2022.



DELPHINE HERTOGS,  
CLINICIENNE EN VÉTOTHÉRAPIE\*

## « FAITES DE VOTRE GARDE-ROBE UN LIEU D'AMUSEMENT »

À l'occasion de la Journée Mondiale du Bien-être, je vous invite à jouer avec les accessoires, les imprimés, les couleurs. **osez, amusez-vous, retrouvez votre âme d'enfant et vous serez en harmonie avec qui vous êtes vraiment!** C'est ma façon de révéler la personnalité par le vêtement. Tous les matins, personnellement, en plus de m'amuser avec les vêtements et les accessoires, j'applique le conseil de l'association La Vie en Rose (la-vie-en-rose.org/fr) : je chausse mes lunettes roses pour commencer la journée. Et ça change tout.... **Voir la vie en rose, oser les couleurs, c'est ma condition bien-être!**

\* beclothes2you.com



FLORENCE SERVAN-SCHREIBER,  
PSYCHOLOGUE\*

## POUR VOIR LA VIE SOUS UN MEILLEUR ANGLE, CHOISISSEZ VOS QUESTIONS!

Ces questions sont celles qui définissent notre réalité et notre destination. **Suis-je à la recherche de ce qui cloche ou de ce qui va bien dans ma vie, mes relations et mes projets?** À toujours penser à ce qui peut être amélioré, on se prive de ce sur quoi on peut déjà construire ou compter. À vouloir changer sa vie, son job, son amour ou sa crémière, on ne regarde plus ce qui marche, puis, de tout cela, ce qui marche le mieux pour l'appliquer dans les autres secteurs de sa vie.

\* Autrice de *3 kifs par jour* (nouvelle édition augmentée parue cette année), éd. Marabout



JULIEN KAIBECK,  
COSMÉTOLOGUE,  
FONDATEUR DU  
LABEL SLOW  
COSMÉTIQUE\*

## FAITES DES HUILES ESSENTIELLES VOS ALLIÉES

Quand on sait bien les utiliser, les huiles essentielles font des miracles! Pour fêter la Journée Mondiale du Bien-être, je conseille d'adopter **une huile essentielle « dynamique », à utiliser de plusieurs façons tout au long de la journée.** L'huile essentielle d'épinette noire par exemple, que l'on respire sur un mouchoir pour avoir plus d'énergie et assainir les voies respiratoires. On peut aussi en ajouter 2 gouttes maximum par jour à sa dose de soin pour le corps (une noix) afin de bénéficier de ses effets toniques et antistress. Les mêmes effets sont possibles avec l'huile essentielle de **ravintsara**, mais c'est moins agréable olfactivement. Ces gestes là à ces doses-là conviennent à toutes et tous dès 16 ans.

\* lessentieldejulien.com



CATHERINE ALIOTTA,  
SOPHROLOGUE

## PRATIQUEZ LA SOPHROLOGIE POUR GAGNER EN ZÉNITUDE

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui agit sur le corps et le mental. On connaît cette discipline pour se détendre mais elle peut servir aussi à gérer la douleur, se dynamiser, retrouver de la confiance en soi. **En pratique, voici un exercice simple pour faire retomber la pression :** placez-vous dans un endroit calme, inspirez par le nez en gonflant le ventre, bloquez la respiration puis contractez les muscles du corps (y compris le visage quand on est chez soi), tenez quelques secondes puis relâchez en soufflant bien. À faire 3 fois de suite. J'ai aussi envie de vous donner 3 conseils qui me paraissent importants.

→ **Accueillez ce qui se passe,** autrement dit ne luttez pas contre vos ressentis.

→ **Prévoyez dans votre quotidien de petits espaces de détente physique et/ou mentale** pour éviter de vous retrouver dans le rouge. En faisant ces pauses régulièrement, vous préservez votre santé car le stress a des effets nuisibles sur l'organisme.

→ **Cultivez le positif.** Soyez attentive aux choses agréables durant la journée : profitez d'un rayon de soleil, humez l'air d'un bon café, passez en revue le soir toutes les choses satisfaisantes qui se sont passées. En cultivant le positif, on contrebalance une tendance que nous avons tous naturellement et qui consiste à focaliser sur ce qui est problématique. ●



CHARLOTTE COSTENOBLE,  
PHARMACIENNE\*

## POUR GAGNER EN ÉNERGIE, ABANDONNEZ LES SOMNIFÈRES

Les nuits peu reposantes gâchent notre bien-être. Pour y remédier, demandez conseil à votre pharmacien. Il pourra vous donner un tas d'astuces, **des compléments « coup de pouce » comme la valériane qui facilite l'endormissement ou la passiflore qui aide lors des périodes de stress.** Évitez les somnifères sur du long terme car ils entraînent énormément d'effets indésirables (sommolence, accoutumance, chutes, fractures, accidents de la route, hospitalisations...). Depuis le 1<sup>er</sup> février 2023, l'INAMI permet un sevrage remboursé en accord avec votre médecin et votre pharmacien. Sautez le pas! Vous vous sentirez plus en forme!

\* leblogsante.be