



**PÉAGES D'AUTOROUTES
DES HAUSSES PAS RÉGLO!**

**>> VENDEURS CE QU'ILS
GAGNENT À VOUS MANIPULER**

JUIN 2011 - N° 252

WWW.REPONSEATOUT.COM

RÉPONSE A TOUT!



LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

**VOS VOISINS
N'ONT PAS
TOUS LES
DROITS!**

**LE
VRAI
DU FAUX**

**TÉLÉPHONIE
MOBILE**

**PASSEZ
VOUS
DE FORFAIT**



> PRÉSERVATIFS, LUNETTES...

**TORTURÉS POUR
NOTRE SÉCURITÉ !**

**DES
VACANCES
ICI COMME
LÀ-BAS**

COMME EN AMAZONIE
À 63 KM DE BORDEAUX

COMME AUX ANTILLES
À 200 KM DE RENNES

COMME À VENISE
À 140 KM DE LYON

**LES
RICHESSES
CACHÉES DE LA
FRANCE**

M 01623 - 252 - F: 3,00 €



>> DÉCOUVREZ LE SENS CACHÉ DE VOTRE TATOUAGE

ANDORRE 3 € - BELGIQUE/LUXEMBOURG 3,8 € - GABON 2500 CFA GUAD/GUY/MART/REU. 3,9 € - NOUV. CALÉD./S 500 XPF - MAROC 35 MAD - PORT/CONT. 3,80 € POLYN. AVION 1 200 XPF POLYN. SURFACE 600 XPF - TUNISIE 4,2 TND





Mains moites, boule au ventre, difficulté à trouver ses mots... lors d'un face-à-face crucial, comment dompter le stress qui nous paralyse ?

© CHAUDUSSY/SIPA

L'ANTI-STRESS

Examen ou entretien d'embauche... le jour J approche et la pression monte ? **Misez sur la sophrologie et les bons aliments** pour être au top naturellement et sans vous ruiner !

PAR KARINE VANDENHOVE

NOS EXPERTS !

➤ **CATHERINE ALIOTTA**, sophrologue, Institut de formation à la sophrologie, sophrologie-formation.fr

➤ **BRIGITTE COUDRAY**, diététicienne-nutritionniste au Centre de recherche et d'information nutritionnelles

De courte durée, le stress entraîne une montée d'adrénaline, de noradrénaline et une production de cortisol, qui dopent les aptitudes physiques et intellectuelles. Tous les sens sont en éveil : tension artérielle et respiration augmentent, cerveau et muscles sont mieux irrigués (vigilance accrue), les pupilles se dilatent (meilleure vision). Le hic : ce bon stress n'excède jamais 24 heures. Lorsqu'il est répété, le mauvais stress prend le relais générant une forme de dépression : vigilance et mémorisation diminuées, déficit de vitamine B6 donc troubles nerveux... Les clés pour éviter cela le jour J ? Une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie toute l'année. Ce n'est pas le cas ? Inspirez-vous de nos conseils nutritionnels et sophrologiques ! Grâce à la respiration et la visualisation, la sophrologie détend les muscles et le corps pour relâcher le mental. Des exercices à pratiquer à froid pour les mémoriser et les reproduire en situation de stress. •



La sophrologie permet de soulager toutes les angoisses, y compris celles liées à la maladie.

© GIAN MARINING/REA



L'université d'Assas propose des cours d'initiation au yoga et à la sophrologie.

© SIMON HABELLE/SIPA

PLUS CONCENTRÉ

FAIRE LE VIDE

➔ **Assis, pieds à plat**, dos en contact avec la chaise. Inspirez profondément en gonflant le ventre, puis les côtes (ouvrir la cage thoracique sur la même inspiration). Soufflez le plus longtemps possible en faisant un petit trou avec la bouche (comme dans une paille).

APPELER LA CONCENTRATION

➔ **Debout, en appui sur les pieds**. Inspirez en levant le bras droit à l'horizontal et le pouce droit. Bloquez la respiration. Fixez du regard votre pouce puis ramenez-le



doux vers vous (respiration bloquée). Quand votre vue se trouble, fermez les yeux et laissez finir le chemin du pouce jusqu'à ce qu'il touche le front.

Soufflez, ouvrez les yeux et laissez le bras redescendre.

RETENIR LA CONCENTRATION

➔ **Debout, tournez le buste** à droite et à gauche, les bras ballants. Augmentez progressivement la cadence du mouvement. Avec les torsions du buste, les bras décrivent un cercle invisible, telle une bulle de concentration.

Menu énergisant

DÉLICES À BOIRE ET À MANGER

Les fruits riches en vitamine C: agrumes, kiwis, fruits rouges.

Les légumes colorés: poivrons, carottes...

Le bœuf riche en fer et anti-fatigue

Les poissons et fruits secs (noisettes, noix, amandes) pour l'apport en oméga 3

Les féculents pour l'énergie.

Les tisanes énergisantes: cannelle, cardamome, ginseng, romarin, sauge, thym.

HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER*

Aneth, cannelle, citron, genévrier, girofle, menthe poivrée, romarin.



INTOX!

Les capsules de phosphore et compléments alimentaires « spécial mémoire »: effets non scientifiquement prouvés.



Le café à outrance
Au-delà de 4 tasses, risque de diminution des capacités de concentration.

Les sucreries
Loin de doper, elles font chuter la glycémie dans l'heure qui suit et provoquent le coup de pompe. Le cerveau a besoin de glucose en continu, pas de saccharose ni de lactose.

ATTITUDE PLUS DÉTENDU

RELAXATION EXPRESS

A pratiquer à l'envi, minimum cinq fois de suite.

➔ **Soufflez pour évacuer l'air des poumons** en contractant les abdominaux (ventre rentré). Inspirez par le nez en gonflant progressivement le ventre comme un ballon (la poitrine ne bouge pas). Soufflez par la bouche en rentrant le ventre.



ANTI-PANIQUE

Si la panique monte, comptez pour enrayer la pensée et retrouver la concentration.

A répéter 4 fois de suite.

➔ **Inspirez en comptant 3 temps** dans votre tête (1, 2, 3), soufflez sur 6 temps (1, 2, 3, 4, 5, 6) pour ralentir le rythme cardiaque.

MÉTHODE COUÉ

Idéalement, s'entraîner environ 6 semaines avant la date fatidique.

➔ **Visualisez des images de bien-être** ou le scénario du passage de votre examen (où tout se passe bien). Faites-les « réapparaître » dans votre esprit le jour J, pour un effet « anti-stress express ».

DÉCONTRACTION MUSCULAIRE

A pratiquer dès que des tensions apparaissent

➔ **Inspirez en gonflant le ventre**, bloquez la respiration, contractez l'ensemble du corps, de la tête jusqu'aux pieds. Soufflez en relâchant au maximum.

Menu apaisant

DÉLICES À BOIRE ET À MANGER

Le chocolat

Le lait chaud au miel

La banane

Les tisanes de marjolaine, mélisse, orange, valériane pour le stress passager. Aubépine, basilic, camomille, houblon, lavande, passiflore, tilleul, pour l'anxiété.

HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER*

Basilic (améliore aussi la concentration), bergamote, camomille, lavande officinale, lavandin abrial, mandarine, marjolaine, orange amère, ylang-ylang

*usage externe, à respirer sur un mouchoir ou un coton



A lire

Zen en un clin d'œil, Christine Sarah Carstensen, Ed. First, 13,90 €

