



Solaire...

Comme le tournesol, tournez-vous
vers les idées positives, et à vous
la mine et le moral au top !

L'ÉTÉ INDIEN ME FAIT DU BIEN !

Une assiette vitaminée, des souvenirs pleins de soleil, des projets pétillants en tête plus quelques exercices pour apprendre à mieux aborder le stress, et vous conserverez longtemps votre « zen » version été 2016. Texte **Nadège Cartier**

Dé-con-nec-ter... C'est ce que l'on fait pendant les vacances, quand, dans la douce fraîcheur du matin, on prend le temps de faire le marché, de humer les embruns le nez au vent, de pédaler sur les chemins. Résultat dans l'assiette, dans le corps et dans la tête : un max de bonnes « énergies » pour prolonger les bienfaits de l'été bien au-delà du retour à la case « bureau »...

JE GARDE LE SOLEIL DANS L'ASSIETTE

Les fruits et légumes aux couleurs du soleil sont à privilégier pour leurs nombreuses vertus. Carottes, poivrons, abricots et melons entretiennent les peaux bronzées et stimulent les mécanismes réparateurs de la peau face aux agressions du rayonnement solaire. « Associés à l'application, matin et soir, d'huile végétale de millepertuis, ces alliés du bon teint permettent de garder le bronzage plus longtemps », explique le Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste phytothérapeute. N'oubliez pas les tomates et les pastèques, fruits d'été par excellence, dont le lycopène (un antioxydant très puissant) a prouvé ses effets protecteurs de tous les tissus (articulations, muscles, cerveau, peau) contre les radicaux libres. Comme en Italie, concoctez de délicieuses sauces tomate : la biodisponibilité du lycopène est de 10 % quand on consomme des tomates crues, et de 70 % lorsqu'elles sont cuites. Cependant, d'une manière générale, privilégiez les fruits et légumes crus (de préférence bio) car leur taux de vitamines C, A et B est alors maximal, de même que leur

teneur en calcium, magnésium et fibres digestives. Et enfin, gardez le plaisir des saveurs iodées en invitant les algues marines à votre table. Très riches en calcium et en fer (15 à 20 % des femmes sont carencées!), leur fort taux d'iode permet aux thyroïdes paresseuses de retrouver du tonus et, par répercussion, à toutes les glandes endocrines de suivre le mouvement. Laitue de mer, haricot de mer, dulse, nori, wakamé... se dégustent crues ou cuites dans les salades, la vinaigrette, les poêlées de légumes. Les bons poissonniers en proposent et elles existent également sous forme déshydratée dans les magasins bio : il suffit alors de 5 cuillerées à soupe par jour pour profiter de leurs bienfaits.

JE CULTIVE MON ÉNERGIE ESTIVALE...

« Afin de se préparer à passer un bon hiver, il est important d'agir dès le mois de septembre. Pour stimuler l'immunité, il est essentiel de rééquilibrer la flore digestive. Et pour éviter d'attraper le premier coup de froid qui passe, gonflez à bloc les glandes surrénales. Devant toute agression, comme un changement de température, les surrénales sont sollicitées. Endormies sous l'effet de la chaleur et du soleil, elles ne répondent pas assez vite pour relancer les défenses de l'organisme, et hop, c'est le rhume ou l'angine », prévient le médecin. La rentrée est donc le bon moment pour boire du kéfir et saupoudrer ses légumes de levure de bière maltée : en colonisant l'intestin, leurs probiotiques boostent les défenses de l'organisme. Les surrénales, quant à elles, ont besoin du soutien de fruits ●●●

Rester à l'écoute de ses envies et de son ressenti, c'est la clé d'une rentrée zen !

••• gorgés de vitamine C (cassis, zeste de citron bio, framboise, kiwi), d'1 cuillerée à soupe de jus d'argousier chaque matin (petit fruit 30 fois plus riche en vitamine C que l'orange), de gingembre frais, stimulant de l'ensemble du système endocrinien avec la cannelle que l'on peut boire en infusion.

JE RESTE EN MODE « COOL »...

« En été, on se déconnecte du monde extérieur, des impératifs du travail... On parvient à être qui l'on est et à faire ce que l'on aime. On est à l'écoute de soi, on fait le bilan de l'année et on rentre nourri de bonnes résolutions. Un bien-être tout estival et un moral au beau fixe qu'il est possible de préserver avec la sophrologie », affirme Catherine Aliotta, présidente de l'Institut de formation à la sophrologie. Elle conseille 2 exercices spécial zénitude :

1. Idéal pour se protéger du monde extérieur quand c'est « speed » avec les enfants, que son homme est à cran et que le stress du boulot reprend ses droits. Debout, les pieds bien ancrés dans le sol, les bras ballants, on fait des rotations du buste. Les bras « volent », dessinant des cercles autour de soi. On rentre dans notre bulle, dans notre espace perso... Ouf !

2. On se recentre quand on sent que l'on s'éparille à la maison, au bureau, que l'on s'agite sans être productif. Debout, on inspire en levant le bras droit à l'horizontale, le pouce dressé comme si on faisait du stop. On bloque la respiration en fixant du regard l'ongle du pouce. On le ramène doucement vers le



Préventif

Se soigner toute l'année au naturel,
Dr J.-C. Charrié, M.-L.
de Clermont-Tonnerre,
19 €, éd. Prat.



Équilibrant

Pratiquer la sophrologie au quotidien, Catherine Aliotta, 17,90 €, InterÉditions.

front. Quand il se rapproche et que la vue se trouble, on ferme les yeux puis on le pose contre son front entre ses yeux. On souffle alors doucement en laissant le bras glisser le long du corps, on se pose, on est à nouveau le centre de ses attentions. Et parce que rien ne fait plus de bien que d'idéaliser ses prochaines vacances, ne tardez pas trop pour organiser votre séjour suivant. « En visualisant cette escapade, vous entrez dans une dynamique mentale positive et bienfaisante qui vous fait du bien jusqu'à Noël ! », promet la sophrologue.