

HORS-SÉRIE SANTÉ

3€
95

Hors-série santé

Maxi

NOUVELLE
ÉDITION 2018

BIEN-ÊTRE
Méditation,
yoga, tai-chi,
des méthodes
à découvrir

- Migraine
- Mal de dos
- Circulation
- Fatigue
- Ménopause
- Allergies
- Vue
- Mémoire



+
Dossier nutrition
ASTUCES, RECETTES ET
AVIS D'EXPERTS POUR
BIEN MANGER

SPECIAL SANTÉ

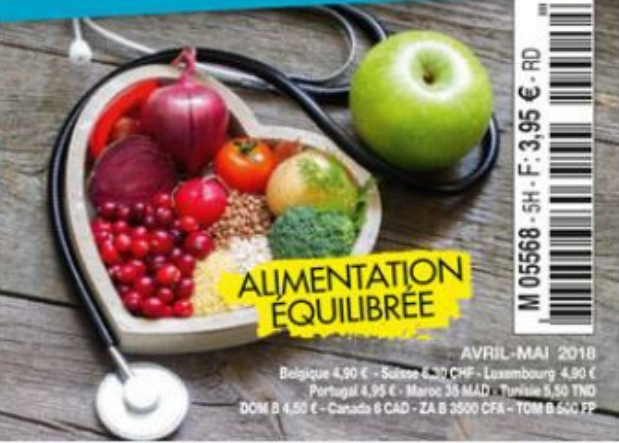
440 conseils et solutions



MÉDECINE NATURELLE



TRAITEMENTS EFFICACES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

BAUER MEDIA FRANCE
M 05568 - 5H - F - 3,95 € - RD

AVRIL - MAI 2018
Belgique 4,90 € - Suisse 6,20 CHF - Luxembourg 4,90 €
Portugal 4,95 € - Maroc 35 MAD - Tunisie 5,50 TND
DOM B 4,50 € - Canada 6 CAD - ZA B 3500 CFA - TOM B 600 FPF

Alimentation et plantes : des solutions tout en douceur

11

Quelles plantes peuvent soulager les désagréments liés à la ménopause ?

Il existe de nombreuses plantes susceptibles d'apporter un réel soulagement aux femmes à cette période. Le Dr Bérengère Arnal

assume venir à bout des désagréments liés à la ménopause « dans 95 % des cas » avec les plantes. S'il existe des préparations toutes prêtes au rayon compléments alimentaires des pharmacies : isoflavones de soja (sauf pour les femmes qui ont eu un cancer du sein, contre-indication valable pour tous les phytoestrogènes), **houblon**, **graines de lin**, **kudzu** et **sauge**, quelques-unes de ces plantes aux vertus

reconnues peuvent aussi être consommées en tisane chaude ou froide. Les cônes de houblon font merveille contre l'anxiété, pour retrouver le sommeil ; la **mélisse** a une action sédative et améliore le confort digestif ; le **millepertuis** est antidépresseur (en raison de ses interactions avec d'autres plantes, prenez conseil auprès d'un pharmacien) ; l'**aubépine** calme les palpitations et l'anxiété.

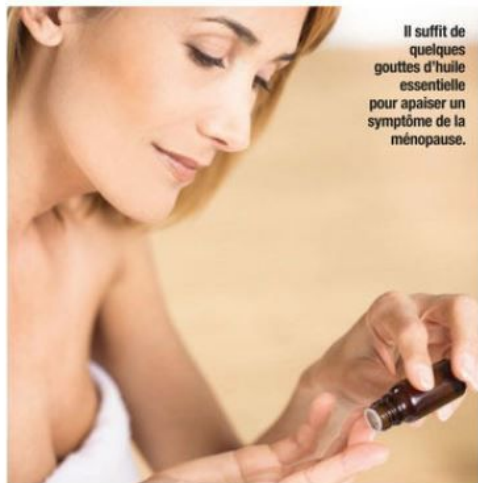


La ménopause est un phénomène naturel à traiter avec... naturel !



En dehors de leurs vertus anti-infectieuses, les huiles essentielles (HE) ont de nombreuses propriétés. Elles constituent une solution douce et naturelle pour

Il suffit de quelques gouttes d'huile essentielle pour apaiser un symptôme de la ménopause.



13

Quelles huiles essentielles privilégier ?

apaiser les maux de la ménopause. **Si la journée a été dominée par la nervosité**, rien de tel qu'un bon bain chaud additionné d'HE de lavande ou de camomille romaine pour retrouver la sérénité. Thierry Folliard, naturopathe, conseille de « diluer 7 gouttes d'HE dans une coupelle de gel neutre sans parfum (en pharmacie et magasin diététique) avant de les intégrer au bain, mais en aucun cas de les verser telles quelles dans l'eau en raison du risque de brûlure. » **Au bord de l'explosion ?** Déposez une goutte pure d'HE de petit-grain bigaradier ou de fleur de néroli sur le poignet ou le plexus pour faire redescendre la pression. L'HE de sauge sclérée sera une aide précieuse pour **lutter contre les bouffées de chaleur** : il suffit de « diluer 10 à 20 % d'HE dans de l'huile végétale et de masser le bas-ventre avec un peu de ce mélange ». La même recette avec de l'HE de cyprès ou de basilic est efficace contre les congestions du bassin.

apaiser les maux de la ménopause. **Si la journée a été dominée par la nervosité**, rien de tel qu'un bon bain chaud additionné d'HE de lavande ou de camomille romaine pour retrouver la sérénité. Thierry Folliard, naturopathe, conseille de « diluer 7 gouttes d'HE dans une coupelle de gel neutre sans parfum (en pharmacie et magasin diététique) avant de les intégrer au bain, mais en aucun cas de les verser telles quelles dans l'eau en raison du risque de brûlure. » **Au bord de l'explosion ?** Déposez une goutte pure d'HE de petit-grain bigaradier ou de fleur de néroli sur le poignet ou le plexus pour faire redescendre la pression. L'HE de sauge sclérée sera une aide précieuse pour **lutter contre les bouffées de chaleur** : il suffit de « diluer 10 à 20 % d'HE dans de l'huile végétale et de masser le bas-ventre avec un peu de ce mélange ». La même recette avec de l'HE de cyprès ou de basilic est efficace contre les congestions du bassin.

12

Quel rôle peut jouer notre alimentation ?

Pour le Dr Catherine Lacrosnière, experte en nutrition, « à partir de la cinquantaine, il faut adapter son alimentation, car non seulement les kilos s'accumulent plus vite, mais les perdre est plus difficile ». **Pour retrouver sa silhouette**, le rééquilibrage de l'assiette est donc la clé. **Mais on peut trouver du côté des compléments alimentaires** des coups de pouce à base de thé vert, de café vert, de maté ou d'acide linoléique conjugué (CLA), qui sont des brûleurs de graisse ; de pissenlit, de reine-des-prés et de bouleau, qui drainent ; de fibres ou de konjac, qui modèrent l'appétit. Certaines préparations combinent divers ingrédients susceptibles de favoriser la perte de poids : Ymea Ménopause Ventre Plat® ou encore Super Diet Onagre-Bourrache®.

Pour soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, Christelle Chaptueil, administrateur du Syndicat national des compléments alimentaires (Synadiet), recommande « les produits à base de graines de lin, de soja, de houblon, d'oméga 3 (EPA), de sauge et de safran. L'avantage, c'est que ce sont des solutions douces, sans effets secondaires ni risques d'interaction », relève-t-elle. En pharmacie, on les trouve sous les noms d'Arko Phyto Soya®, Oenobiol Femmes 45+®, Nutrisanté Manhae®, Super Diet Quator Ménopause® ou OM3 Ménopause®.

D'autres compléments alimentaires, cocktails de vitamines et minéraux peuvent aider à chasser le stress et la fatigue. D'autres encore à améliorer le sommeil et les états de déprime. Mais « inutile de prendre 10 gélules par jour, insiste Christelle Chaptueil. Car on risque de cumuler le même ingrédient dans plusieurs compléments. Ce qui compte, c'est de s'en tenir à une cure à la fois, en la menant jusqu'au bout ».

Les activités à pratiquer régulièrement

14

Outre la maîtrise du poids, quels sont les autres effets bénéfiques de la pratique d'un sport ?

La ménopause s'accompagne d'un bouleversement hormonal qui peut avoir des conséquences d'ordre physique et psychologique. Mais la pratique d'une activité physique régulière permet de limiter sensiblement ces désordres. François Carré, cardiologue et président de l'Observatoire de la sédentarité, explique : « À la ménopause, la pratique d'une activité physique et sportive régulière aide au **maintien de l'équilibre pondéral** (perte de graisse abdominale) et **atténue la fonte musculaire et osseuse**. Conserver son capital osseux est essentiel pour lutter contre l'ostéoporose. La ménopause peut

également s'accompagner de désordres psychiques : variations de l'humeur, syndromes dépressifs... Or, aujourd'hui, il est prouvé que **l'activité physique est bien le premier traitement de la dépression modérée** ! Des études ont également montré une **diminution des bouffées de chaleur** chez les femmes ménopausées pratiquant une activité physique régulière. Donc de réels bénéfices sur la qualité de vie... Enfin, bouger va permettre de **limiter les risques d'hypertension, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives et, enfin, de cancers.** »



16

La sophrologie peut-elle m'aider ?

Mise au point par le Dr Alfonso Caycedo, la sophrologie est une **technique de relaxation** inspirée de l'hypnose, du yoga, de la méditation bouddhiste, d'une part de psychanalyse, de neurologie, et ayant des vertus thérapeutiques. Elle est donc tout indiquée pour atténuer les difficultés et maux engendrés par la ménopause. **Sommeil, douleurs articulaires, manque d'équilibre, difficultés de concentration, troubles digestifs, moral en berne...** sont travaillés via des exercices adaptés. Le but de chaque séance est de reprendre contact avec son corps pour soulager son physique et son mental. Une douleur lancinante dans le bras peut donner la sensation d'avoir mal dans tout le corps. Le sophrologue apprend, à travers des exercices de respiration et de visualisation, à maîtriser cette douleur et à l'isoler. Le corps relâché, il en ressort un bien-être et une confiance en soi.

15

Quelle activité physique choisir en fonction de ses besoins ?

• **Pour prévenir l'ostéoporose**, privilégiez des activités dites « à impacts », qui vont activer la formation osseuse et augmenter la densité des os. Aussi, pour la randonnée, il est recommandé de porter un petit sac à dos avec un poids léger de 1 à 2 kg, placé dans le bas du dos. Il redressera votre posture. En revanche, évitez certains sports qui exigent de forcer sur les vertèbres, comme le golf.

Les recommandations ? La randonnée, des exercices de musculation des membres inférieurs...

• **Pour prendre du plaisir et développer les liens sociaux**, privilégiez des activités physiques et sportives à réaliser en groupe, entre amis.

Les recommandations ? La marche, la course à pied...
• **Pour garder le moral**, choisissez

des activités au cours desquelles il est possible de progresser rapidement, mais aussi, et c'est important, à son rythme. C'est tellement plus motivant !

Les recommandations ? L'endurance, la natation, la marche nordique, les exercices d'aérobic...
• **Pour optimiser votre équilibre**, optez pour des activités douces, aux mouvements lents, qui demanderont de la précision. **Les recommandations ?** Tournez-vous vers la gymnastique, le yoga ou le tai-chi.

Le conseil **Maxi**

Pour gagner en efficacité, variez les activités physiques et sportives. Cela vous permettra de solliciter différents groupes de muscles tout en évitant la monotonie.

A lire

• « La ménopause sans les kilos », de Raphaël Gruman, éd. Leduc.s, 17 €.

• « La ménopause au jour le jour », par le Dr Réjean Savoie et Gemma A. Gallant, éd. Berger, 19,95 €.

• « L'égoïsme partagé ! Le secret des couples heureux », par le Dr Sylvain Mimoun, éd. Eyrolles, 14,90 €.

• « Réussir sa ménopause », par Isabelle Ranchet, éd. Alpen, 19,90 €.

• « 50 ans et alors ? Petit guide pour les femmes de 50 ans et + », éd. L'imprévu, 8,50 €.

• « Le Dico des nanas. Tout ce qu'il faut savoir de la puberté à la ménopause », de Mam Gynéco, éd. Hachette Santé, 19,95 €.

• « Ménopause, andropause. Stratégies naturopathiques pour être en harmonie avec son âge », par Daniel Kieffer, éd. Jouvence, 29 €.

• « Manuel de sophrologie », de Catherine Alliotta, InterÉditions, 27 €.

Les spécialistes à l'écoute

17

Quel doit être le suivi médical ?

Le suivi prend la forme d'une visite une fois par an chez le gynécologue, complétée d'une mammographie tous les un à deux ans (selon les risques personnels) et d'un frottis tous les deux ans. Pour la surveillance des kystes ovariens, une échographie pelvienne

est utile tous les deux ans environ. Pour le Dr de Kervasdoué, « les femmes ne doivent pas perdre de vue que le pic de survenue du cancer du sein est atteint à 65 ans. Le suivi gynécologique est donc plus que jamais nécessaire », martèle cette spécialiste.



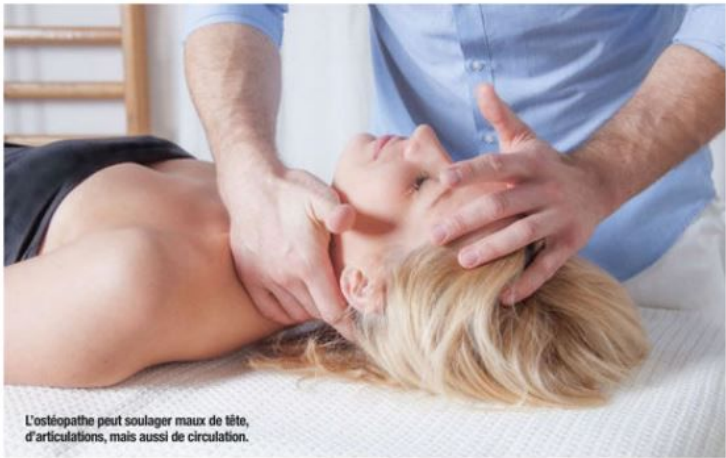
18

Pourquoi est-il intéressant de consulter un ostéopathe ou un réflexologue ?

L'ostéopathie peut agir positivement sur les symptômes secondaires. « L'ostéopathe peut contribuer à maintenir un équilibre physiologique optimal », résume Philippe Sterlingot, ostéopathe et président du Syndicat français des ostéopathes. Le professionnel, « de par ses manipulations et ses mobilisations, permet une meilleure circulation sanguine, un meilleur influx nerveux et une meilleure élasticité des structures du corps ». Il peut aussi agir sur des problèmes ponctuels,

par exemple rendre sa mobilité à la vessie pour traiter les troubles urinaires ou soulager les douleurs au niveau des lombaires, des cervicales et des épaules, douleurs dont beaucoup de femmes ménopausées se plaignent. De son côté, la réflexologie va aider, par son action, les différents systèmes (sanguin, lymphatique) à réguler les besoins du corps. La séance commence toujours par des techniques de relaxation du pied, très favorables en cette période génératrice de stress. Puis

le praticien « par des pressions, des pétrissages, des lissages au niveau de zones des pieds et des mains correspondant aux tissus et aux organes du corps, travaille à la dissipation des tensions et stimule les fonctions d'autorégulation », nous apprend Philippe Rizzo, réflexologue, secrétaire général du Syndicat professionnel des réflexologues, qui recommande « 3 à 5 séances à trois semaines d'intervalle, puis une fois par mois jusqu'à la disparition des symptômes ».



L'ostéopathe peut soulager maux de tête, d'articulations, mais aussi de circulation.

Bouffées de chaleur



En France, 8 femmes ménopausées sur 10* sont touchées par les bouffées de chaleur. La ménopause peut également s'accompagner de fatigue, de troubles du sommeil et d'irritabilité. Alors n'attendons pas que notre vie socio-professionnelle soit affectée pour réagir avec un traitement adapté. Échapper aux bouffées de chaleur est difficile, mais les soulager n'est pas impossible !

- **Les bouffées de chaleur : symptôme n°1 de la ménopause.**
Les bouffées de chaleur apparaissent soudainement, de jour comme de nuit. Elles s'accompagnent parfois de rougeurs du visage, de sensations de chaleur intense, de frissons, de fatigue, d'irritabilité, d'anxiété, de sueurs... Et il est important de savoir reconnaître leurs symptômes dès les premiers signes que notre corps nous envoie. Car cela nous permet de réagir vite pour pouvoir les soulager.
- **L'homéopathie, un choix respectueux pour notre corps.**
L'homéopathie est une thérapeutique respectueuse de notre corps. C'est important quand notre organisme est déjà en déséquilibre. Et c'est le cas durant la ménopause. De plus, utiliser un traitement homéopathique pour soulager les bouffées de chaleur, c'est faire le choix d'une solution sans accoutumance et sans interaction médicamenteuse connue.
- **Dès les premiers symptômes, Acthéane® peut nous aider.**
Acthéane® c'est une formule unique, composée de 5 souches homéopathiques qui agissent ensemble pour apaiser les bouffées de chaleur. Médicament homéopathique, Acthéane® est sans contre-indications connues et compatible avec d'autres traitements. De plus, sa posologie est adaptable pour pouvoir être pris par toutes les femmes.

Acthéane®, un médicament adapté à chacune d'entre nous.

- 1 comprimé à sucer 2 à 4 fois par 24 heures, à répartir en fonction de l'intensité des symptômes.
- Acthéane® peut également être pris la nuit si besoin.
- Diminuez le nombre de prises journalières avec l'amélioration et cessez dès la disparition des symptômes.
- En l'absence d'amélioration rapide, consultez votre médecin.
- La durée du traitement est de 3 mois renouvelable. Si les symptômes persistent au-delà de 3 mois, consultez votre médecin.



* www.amelli-sante.fr/menopause

0 810 809 810 Service 0,05 € / min + prix appel

Acthéane® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les bouffées de chaleur et les troubles fonctionnels de la ménopause, aux 5 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Visa n° 16/10/65464525/GP/002

BOIRON®
www.actheane.fr

Bien dormir

Un sommeil apaisé et facile à trouver

Près d'un tiers de la population française se plaint d'un manque de sommeil ou de nuits de mauvaise qualité. Des thérapies cognitives comportementales à la sophrologie, des solutions douces et non médicamenteuses existent. À adopter sans modération ! Par Charline Delafontaine

Réguler son horloge interne

En France, presque **1 adulte sur 5 souffre d'insomnies**. Des troubles du sommeil qui malmènent les nuits (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes...) tout comme les journées (fatigue, somnolence, irritabilité, baisse de la concentration...). Pour venir en aide à ces millions de personnes en souffrance, une prise en charge thérapeutique née dans les années 80 au Canada a fait ses preuves : **les thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie**. Leur objectif ? Retrouver un bon équilibre veille-sommeil en rétablissant le fonctionnement de l'horloge biologique. Et ceci en seulement six semaines !

Il y a trois ans, le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste et spécialiste du sommeil, a introduit cette thérapie au sein du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu (Paris). Bien dormir, ça commence dès le réveil... Comment ? En stimulant l'éveil durant la journée.

• **Ce qu'il convient de faire** : le matin, levez-vous à des horaires réguliers. La semaine comme le week-end : essayez de ne pas

trop décaler votre heure de lever les jours de repos.

Limitez les grasses matinées et les siestes : ce sont des temps de sommeil de pris sur la nuit suivante. Il est ainsi conseillé aux « mauvais dormeurs » de conserver leur capital sommeil jusqu'au soir.

Exposez-vous quotidiennement à la lumière du jour, surtout le matin, de 30 minutes à 1 heure.

Pratiquez une activité physique (marche) ou sportive régulière avant 18-20 heures.

Le conseil **Maxi**

Quel dormeur êtes-vous ? Quels sont les facteurs qui mettent à mal vos nuits ? Pour les identifier, les spécialistes conseillent de tenir un « agenda du sommeil » où consigner les rythmes de vos réveils et endormissements. Une première étape essentielle qui permettra aux insomniaques d'identifier ces « mauvaises » habitudes prises au fil des années, et qui sont bien souvent à l'origine des difficultés de sommeil.



Dès le réveil, exposez-vous à la lumière du jour pour bien marquer les cycles jour-nuit et régler ainsi votre horloge interne.

L'AVIS DU...

DR JOËLLE ADRIEN, directeur de recherche à l'Inserm, présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance*

« Les personnes insomniaques que nous recevons en consultation ont toutes adopté leurs propres stratégies pour parvenir à dormir... Seulement, avec les années, ces stratégies qui ont pu s'avérer efficaces au départ sont devenues contre-productives. Elles vont au contraire être à l'origine d'un véritable cercle vicieux et entretenir cette pathologie... Pour en sortir, il est nécessaire d'utiliser les bons outils : identifier son rythme et ses besoins en sommeil, puis respecter une certaine hygiène de vie. L'adoption de ces bonnes pratiques permet également de se sevrer progressivement des somnifères. »

* Le Dr Joëlle Adrien est également l'auteur de « Mieux dormir et vaincre l'insomnie », éd. Larousse, 12,90 €.



Sophrologie, 3 étapes pour mieux s'endormir

Les tensions accumulées au cours de la journée peuvent empêcher l'endormissement et accroître les réveils nocturnes. Catherine Aliotta, sophrologue et auteure de « Sophrologie et sommeil » (éd. Interéditions, 24 €) recommande trois exercices pour faciliter l'endormissement et retrouver un sommeil de meilleure qualité. Des exercices à mettre en pratique le soir au coucher, en position allongée dans votre lit.

1

SE DÉTENDRE

• Inspirez profondément, bloquez votre respiration et contractez fortement l'ensemble de vos muscles.
• Puis soufflez fortement en relâchant l'ensemble de vos muscles. Imaginez jeter hors de votre corps toutes les tensions accumulées pendant la journée.
• Répétez cet exercice de détente trois fois de suite.

2

RESPIRER POUR RALENTIR SON RYTHME CARDIAQUE

• Posez vos mains sur votre ventre et inspirez en comptant jusqu'à quatre dans votre tête.
• Bloquez votre respiration le temps de compter jusqu'à quatre.
• Puis expirez doucement, en

comptant jusqu'à quatre.

• Poumons vides, bloquez votre respiration, toujours en comptant jusqu'à quatre.
• Répétez cet exercice calmement trois fois de suite.

3

S'EXERCER À LA VISUALISATION POSITIVE

Remémorez-vous un lieu ou une situation que vous appréciez particulièrement, qui vous procure calme, détente et sécurité. Par exemple, vos dernières vacances à la montagne ou à la mer... Visualisez ces images apaisantes, passez en revue les sensations qu'elles vous procurent. Retrouvez les sons, les odeurs, les goûts... Faites appel à vos cinq sens.



Retrouver la sérénité

Mieux respirer pour déstresser

Tout le monde a eu l'occasion de l'éprouver : une mauvaise nouvelle, une dispute un peu vive, un enfant qui frôle la chute... Dans ces situations, de manière inconsciente et involontaire, la respiration s'accélère, se fait moins profonde, parfois jusqu'au halètement. « Quand on a un coup de stress, on peut avoir la gorge nouée, des tensions musculaires, mais on observe toujours une augmentation de la fréquence respiratoire, confirme Stéphanie Ruyer, sophrologue et auteur de « Respirer - Ma boîte à outils pour gérer toutes les situations », éd. Rustica. La

respiration devient thoracique, plus "haute" que d'ordinaire, moins ventrale », complète-t-elle. À l'inverse, « quand on est en situation de bien-être, notre respiration est lente et profonde », ajoute la sophrologue, rappelant que « le soupir est un réflexe naturel de détente : par exemple, il accompagne quasi systématiquement le moment où l'on s'assoit enfin sur son canapé en rentrant chez soi ». Le Dr Lionel Coudron, médecin, directeur de l'Institut de yoga thérapie, à Paris (Idyt.com), ne dit pas autre chose, assurant que « la respiration n'est autre que le reflet de nos émotions ».



Parfois, il suffit de s'allonger et de laisser sa respiration dompter ses émotions.

Elle n'est pas seulement une fonction automatique, un processus physiologique nécessaire à notre maintien en vie. La respiration varie selon notre état psychologique. En agissant sur son rythme, on peut reprendre le contrôle de nos émotions. Par Anne-Sophie Douet

Reprendre le contrôle

Nous sommes les seuls êtres vivants à contrôler notre respiration, « nous avons tous 6 à 10 fréquences respiratoires différentes, en fonction de notre état ». L'anxiété, le stress, sont parmi les émotions les plus influentes sur la fréquence respiratoire. « Le plus spectaculaire, c'est le syndrome d'hyperventilation », note le médecin. Lié à l'angoisse intense, ce syndrome se caractérise par une respiration très rapide, qui augmente la sensation d'anxiété, accélérant la fréquence respiratoire, dans un cercle vicieux. L'hyperventilation est presque toujours présente lors des attaques de panique.

Pourtant, il est possible de « reprendre le contrôle de sa respiration » pour déstresser, assure le Dr Coudron, qui rappelle que « la respiration est un outil majeur du yoga ».

● **Comment faire ?** Quand on est tendu, que la respiration est moins profonde et plus saccadée, on peut agir en travaillant sur le diaphragme, principal muscle inspirateur de la respiration. Car sous l'effet du stress, celui-ci se bloque. Le Dr Lionel Coudron conseille alors de « se mettre en position debout, et de simplement basculer le bassin d'avant en arrière. Ce mouvement a pour effet de détendre le diaphragme, installant

une respiration ample, basse, lente et profonde. »

De la même manière, on peut « se mettre à quatre pattes et faire alternativement le gros dos et le dos creux », pour un effet sur les lombaires, lesquelles influencent le diaphragme. Résultat : « une respiration plus ample, une anxiété diminuée », achève le médecin.

Une autre façon de jouer sur la respiration pour chasser le stress, c'est de « synchroniser le mouvement et le souffle », assure le maître yogi. Pour cela, rien de plus simple : « on s'étire bien, debout, puis on expire en bâillant. » Le bâillement est une forme de respiration profonde qui a valeur de geste antistress.

Le conseil Maxi

Le contrôle de sa respiration pour ne pas se laisser dépasser par les émotions est efficace en phase aiguë, mais aussi en travail de fond. Certaines activités s'appuient sur le travail de respiration. Ainsi, le Dr Coudron rappelle que « le chant, la pratique sportive, obligent à contrôler sa respiration pour garder la note ou tenir une position ».



La sophrologie est également un bon moyen d'évacuer le stress et les soucis du quotidien. Avantage : elle peut se pratiquer n'importe où et à tout moment.

Essayez la cohérence cardiaque !

En inspirant et en expirant, nous pouvons parvenir à synchroniser notre fréquence respiratoire sur celle du cœur. Cette pratique, appelée « cohérence cardiaque », est basée sur une respiration rythmée. Elle constitue un véritable outil thérapeutique pour réguler le stress et l'anxiété. L'idée est de « reprendre le contrôle de ses émotions par la respiration », résume Florence Servan-Schreiber, auteure* et

conférencière, qui conseille ces deux exercices :
● Assise bien droite, jambes décroisées, pour que les organes de l'abdomen soient libres et engagés, inspirer sur 5 secondes puis expirer sur 5 secondes. Ne pas compter les secondes mentalement mais regarder la trotteuse d'une montre. Au bout d'une minute, les deux systèmes s'équilibrent. Florence Servan-Schreiber recommande de

pratiquer « pendant 5 minutes, chaque fois que l'on doit vivre un événement stressant, du type examen, entretien d'embauche. Mais aussi chaque fois qu'une émotion – tristesse, colère, impatience – menace de nous submerger. » En dehors de ces situations, « on peut utiliser cet exercice de cohérence cardiaque comme une méditation préventive, trois fois par jour, au réveil, dans le lit, à

la pause déjeuner puis dans le courant de l'après-midi, avec des bénéfices qui durent trois heures », assure la spécialiste.
● Si l'on ne veut pas compter les secondes, on pose une main sur la poitrine puis on visualise l'air comme s'il rentrerait et sortirait du cœur, pendant 1 à 5 minutes. Cet exercice permet également la cohérence cardiaque.
* « La fabrique à kifs », éd. Marabout, 16,90 €.