

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

SAVOIR MÉDITER

- ▶ 7 techniques pour pratiquer au quotidien
- ▶ S'apaiser avec ses cinq sens
- ▶ Ses bienfaits pour la santé

SOMMEIL

- ▶ Un mois pour mieux dormir
- ▶ Les effets bénéfiques de la sieste



TEST

Évaluez votre niveau de stress

ÉMOTIONS

- ▶ Prévenir le burn-out
- ▶ Le kit de survie

TRAVAIL

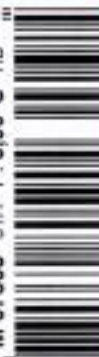
6 exercices pour se détendre

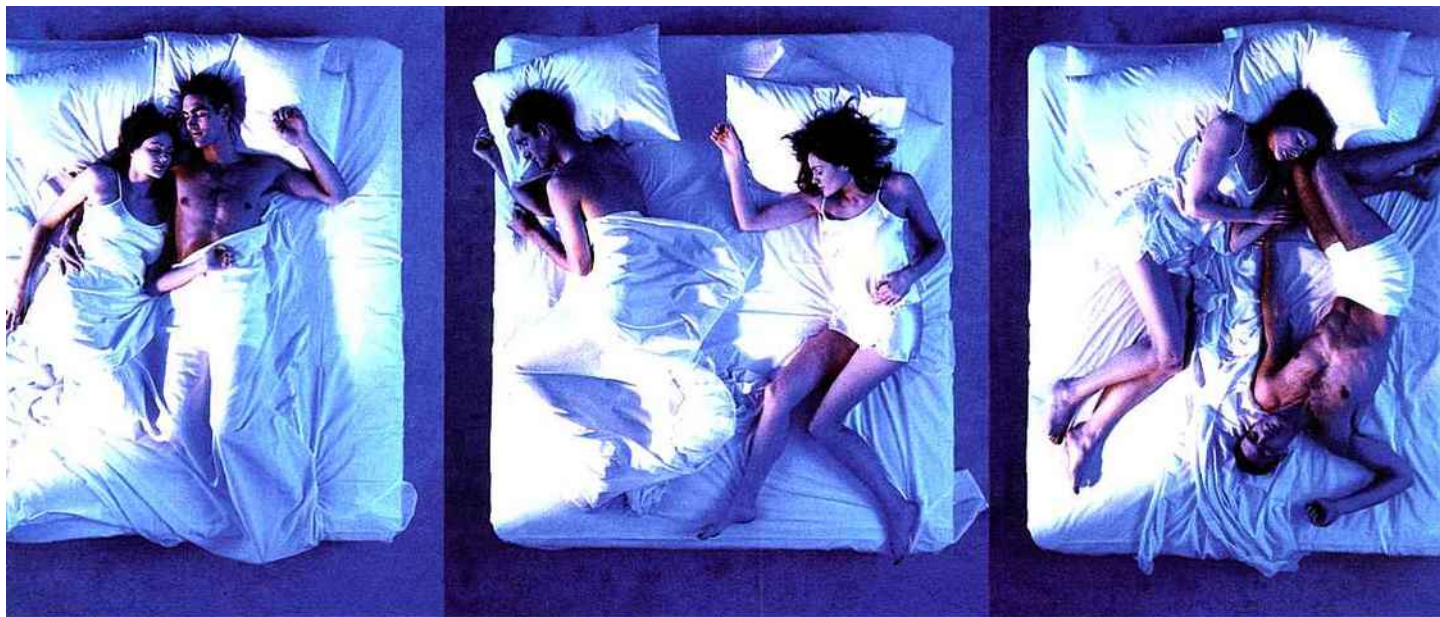


CAHIER SAGESSE

52 phrases pour vous accompagner semaine après semaine

OBJECTIF **ZÉRO**
STRESS





Un mois pour mieux dormir

Pour trouver le sommeil, on peut déjà renouveler sa literie et repenser son alimentation. Mais aussi tester les bienfaits des remèdes naturels : tisanes, huiles essentielles et autres extraits de plantes.

Par Marie-Laurence Grézaud

Un tiers de notre vie... c'est le temps que nous passons dans un lit ! À bouger et à transpirer. Pour peu que nous soyons en couple, c'est tout de suite 300 litres d'eau par an qui file dans le matelas ! D'où l'importance de changer de literie tous les dix ans. Comment choisir ? En essayant dans le magasin un modèle ni trop mou (les coudes ne doivent pas s'enfoncer), ni trop dur (une fois sur le dos, la main ne doit pas passer entre les reins et le matelas). Les matériaux écologiques comme le latex naturel, la soie naturelle, le lin, le bambou et la fibre de soja sont antibactériens, neu-

tralisent les odeurs, absorbent l'humidité et offrent une bonne résilience (capacité à retrouver leur forme originelle). Mieux vaut privilégier les marques comme GreenSleep, Noctéa, Couette et Nature, My Bed Collection, Hüslér Nest et fuir les appellations dites en « fibres de bambou », dont le garnissage n'est souvent qu'un banal polyester. Mieux dormir, c'est aussi faire attention à ce que l'on mange. Il faut privilégier les aliments riches en tryptophane, qui facilite la synthèse de la sérotonine, hormone de la détente, de l'appétit et du bien-être, ainsi que celle de la mélatonine, qui régule les cycles du sommeil. On en trouve dans les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, les bananes et le chocolat ! Et pour une

meilleure assimilation, il suffit de boire une eau riche en magnésium, comme l'eau d'Hépar ou la Contrex. Les tisanes et autres infusions ont aussi leur utilité. Au cours de la soirée, vous pouvez boire une tasse du mélange suivant¹ : mélisse (sédatif et digestif), marjolaine des jardins (anxiolytique), aubépine (antistress), passiflore (sédatif) et fenouil (digestif), à laisser infuser 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante. Ou opter pour une rooibos (sans théine) associée à du houblon, de la fleur d'aubépine et de la fleur d'oranger bigaradier (Rooibos Nuïlong, Thé de la Pagode). Ces plantes inhibent l'activité neuronale et favorisent l'endormissement. ●

1. Demandez le mélange à un herboriste.



CAS PAR CAS

S'ENDORMIR AVEC LES FLEURS DE BACH

Des soucis qui trottent dans la tête, une excitation qui provoque des palpitations... Et le sommeil est parasité par l'état émotionnel. Martine Menanteau, florathérapeute¹, vous conseille les Fleurs de Bach qui vous aident à les apaiser.

« Je n'arrête pas de ruminer. »

Vous ressassez une discussion qui s'est mal passée, vous tournez en rond car vous devez intervenir lors d'une réunion importante ou prendre l'avion... Marronnier blanc (*white chestnut*) évite les idées fixes et le bavardage mental.

« Je me fais du souci pour les autres. »

Votre fille passe un examen, votre fils n'est pas rentré, votre moitié doit se rendre à son entretien d'embauche... Marronnier rouge (*red chestnut*) rassure et redonne confiance en soi.

« Je suis énervé. »

Au coucher, vous êtes surexcité, vous vous projetez dans la journée du lendemain sans réussir à vous relâcher ; vous êtes agité car vous organisez un événement important. Impatiens calme ceux qui veulent tout tout de suite, l'irritabilité et le surmenage.

En fonction de votre personnalité, d'autres fleurs peuvent réguler vos états émotionnels. Martine Menanteau propose Millepertuis pour faciliter l'endormissement et éviter les rêves agités, Citronnier pour les pensées en boucle, Camomille pour apaiser l'agitation... Fleurs de Bach, Elixir&Co, Ladrôme, Deva.

1. florarmonie.free.fr.

3 REMÈDES EFFICACES CONTRE L'INSOMNIE¹ à prendre seuls ou à combiner

Les huiles essentielles bio

Dans un flacon de 100 ml, 50 ml d'huile végétale (macadamia ou sésame) + 50 g d'huile essentielle de lavande fine (décontractant musculaire et relaxante) + 50 g d'HE de petit grain bigarade (puissant anxiolytique) + 50 g d'HE de mandarine (calmante) + 50 g d'HE d'ylang-ylang (sédatif et antidépresseur) + 50 g d'HE de marjolaine à coquille (antichagrin, antidépresseur). Bien mélanger. Au moment de se toiletter le soir, prendre dans la main suffisamment d'huile et se l'appliquer sur tout le corps (à l'exception du pubis et sans oublier la plante des pieds) comme un lait hydratant.

Puressentiel, Ladrôme, Naturactive, AromaZone.

La gemmothérapie

Ou macération de bourgeons, vendue en pharmacie. Diluer 50 gouttes de figuier et 50 gouttes de tilleul dans un demi-verre d'eau. À boire avant le repas.

Vitaflor, Herbalgem.

Les EPS (extraits fluides de plantes standardisés)

C'est la galénique la plus efficace, car elle est issue de plantes fraîches broyées à froid et préservée dans une solution glycinée sans sucre et sans alcool dans les 24 heures qui suivent. Le procédé permet de préserver une concentration exceptionnelle et constante de principes actifs : EPS de valériane (sédatif) et EPS d'eschscholtzia (anxiolytique), une cuillère à café de chaque dans un demi-verre d'eau. À boire avant de se coucher. PhytoPrevent.

1. Proposition de Maryline Hourlier, formatrice en phytothérapie et aromathérapie, auteure de Rester jeune longtemps grâce à des méthodes naturelles (R. Jauze, 2011), plantes-bienetre.com.