



N° 1500 du 27 juillet au 2 août 2015
maximag.fr

Maxi

15 000 €
de sublimes
cadeaux
à gagner!

*Numéro
anniversaire!*



EXCEPTIONNEL
La leçon de cuisine
d'Elodie Martins
avec nos lectrices

**Un moral
au beau fixe**
avec tous nos
conseils et astuces

MAXI
+ Le bracelet
Nilai
1,10€ de +
seulement

*1,10€ de plus par rapport au prix de vente de Maxi à 1,40€ soit 2,50€

ils l'ont vécu,
ils racontent...
Trois témoignages
émouvants qui
donnent espoir



Florence Foresti



Sophie Marceau

SPÉCIAL N° 1500

- Sondage exclusif : découvrez vos personnalités préférées
- Les produits de beauté chouchous de la rédaction
- Mode, déco, tourisme... 40 offres spéciales rien que pour vous !

M 04239 - 1500S - F: 2,50 € - RD

BAUER
MEDI
FRANCE

Belgique 1,50 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 CHF - Allemagne 3 € - Espagne 1,90 € - Grèce 2 € - Italie 2 € - Luxembourg 1,60 € - Maroc 20 MAD - Pays-Bas 1,40 € - Tur A 650 FCFP - Tur B 280 FCFP - Tunisie 2,30 TND - Canada 4,95 \$ CAD



Profitez des terrasses
Plusieurs recherches montrent une corrélation positive entre le taux d'ensoleillement et l'humeur. On est, par exemple, plus facilement tentée d'entamer une conversation avec un(e) inconnu(e) lorsqu'on passe un moment au soleil... C'est aussi l'occasion d'augmenter notre stock de vitamine D, indispensable pour garder un bon moral.

Découvrez les Fleurs de Bach

Ces élixirs, obtenus à partir de macérats de fleurs dilués dans de l'alcool, aident à mieux gérer les émotions négatives. Pour chaque cas, vous trouverez une fleur qui améliore le moral : la gentiane, si vous vous sentez découragée, l'orme en cas de dépression passagère... Il existe 38 Fleurs de Bach, à utiliser seules (voir dépliants en pharmacies) ou en synergie. Consultez le site bachcentre.com/fr à la rubrique « Conseillers », pour en trouver un qui vous concoctera un remède sur mesure. Avalez 2 gouttes du mélange 4 fois par jour pendant 3 semaines.

Un moral au beau fixe !
Boostez votre bonne humeur

Entamer la journée du bon pied, voir le verre à moitié plein et garder le sourire quoi qu'il arrive, ça se cultive !
Les coups de pouce qui aident à rester en pleine forme...



Essayez le millepertuis en cas de baisse de moral

Les petites fleurs jaunes du millepertuis font de la concurrence aux pilules anti-déprime ! D'après plusieurs études, il serait au moins aussi efficace que les antidépresseurs de synthèse dans les cas de dépression légère à modérée. Et avec beaucoup moins d'effets secondaires... Vous le trouverez sous plusieurs formes : en teinture-mère, en extrait de plantes fraîches standardisées (EPS; par exemple chez PhytoPrevent) ou encore en gélules d'extrait sec (Arkogélules ou Elusanes). Il doit, dans l'idéal, être prescrit par un médecin, et faites attention aux mauvaises interactions avec d'autres antidépresseurs, mais aussi avec les anticoagulants ou encore les pilules contraceptives microdosées (il peut diminuer leur efficacité).



Faites une cure de bonnes nouvelles. Tournez-vous, de temps en temps, vers les médias qui font la part belle aux actualités positives, comme les sites pepsnews.com ou zhappyng.com. Cela fait un bien fou !

Écoutez de la musique joyeuse

En 2013, une étude publiée dans la revue *The Journal of Positive Psychology* a montré qu'il est possible de passer rapidement de la mauvaise à la bonne humeur... en écoutant de la musique joyeuse ! Préparez-vous une playlist de chansons entraînantes à écouter, par exemple, en voiture, dans les transports ou (discrètement) au bureau. Vous pouvez piocher l'inspiration dans le palmarès des chansons qui rendent heureux (soundsgood.co/playlist/la-playlist-du-bonheur) ou dans les playlists « bonne humeur » proposées par les sites Internet de musique, type Deezer ou Spotify.



Pratiquez un nouveau sport

C'est prouvé, l'activité physique dope le moral ! En effet, le sport fait sécréter des endorphines (les hormones du bien-être) et ce, dès 10 minutes d'exercice à un rythme soutenu. En 2007, une étude a confirmé qu'une séance de 30 minutes d'exercice trois fois par semaine aide à alléger les symptômes de la dépression, au même titre que certains médicaments. Variez les plaisirs en essayant des activités tendance et ludiques (Aqua Zumba, Jumping Fitness sur trampoline, ou Piloxing, mélange de Pilates et de boxe), car la nouveauté stimule aussi le cerveau et le moral. Et, tant qu'à faire, optez pour un jogging en forêt, une randonnée ou un cours de SUP (stand up paddle) sur l'eau, histoire de profiter à fond des ions négatifs présents dans la nature.

Cultivez l'optimisme

Pas si simple de tout voir en rose quand les difficultés autour de vous sont réelles... Sachez que la méditation et le yoga aident à retrouver de la zénitude mais aussi à adopter un état d'esprit plus positif. Vous trouverez également des pistes et des exercices concrets dans les livres centrés sur la psychologie positive, comme *3 kifs par jour* et *Power Patate*, de Florence Servan-Schreiber (éditions Marabout) ou encore *Et n'oublie pas d'être heureux*, de Christophe André (éditions Odile Jacob).

Misez sur les agrumes

Les huiles essentielles d'agrumes (mandarine, orange douce, petit grain bigarade...) ont une odeur pétillante qui apaise les tensions et remonte le moral. Quand vous avez un petit coup de mou, respirez-en quelques gouttes, via un diffuseur ou sur un mouchoir. Mettez aussi sur les synergies « bonne humeur » prêtes à diffuser (Composition à diffuser Instant Relaxant, *Aroma-Zone*; Composition Énergisante, Florame; Brume Équilibre, Naturactive). Enfin, vous pouvez en mélanger quelques gouttes à une huile végétale de millepertuis (Phytosun Arôms), à appliquer après un bon bain chaud : le meilleur moyen pour profiter à fond du potentiel détente de ces huiles essentielles.



Ajoutez un peu de gras dans vos assiettes !

Pas question de diaboliser le gras, il aide à garder le sourire ! Et pas seulement parce que plonger dans le pot de Nutella reconforte... En 2011, des chercheurs belges ont montré que le gras atténue bel et bien la sensation de tristesse, quel qu'il soit et sans que le goût de l'aliment n'entre en cause (les graisses avaient été injectées directement dans l'estomac). Parmi les options « bonne humeur » les plus diététiquement correctes : un pavé de saumon, des rillettes de la mer ou une bonne salade assaisonnée à l'huile de noix ou de colza pour faire le plein d'oméga-3. Ces acides gras jouent un rôle important dans la production des neurotransmetteurs du « bonheur », type sérotonine, noradrénaline et dopamine.

Par Laura Chatelain