

Pratique  
**Santé**

NOUVELLE FORMULE

**Spécial  
J'arrête  
de fumer**

**DOSSIER**  
TOUT SUR  
LA CHIRURGIE  
ESTHÉTIQUE

**SECRETS  
ANTI STRESS**  
50 conseils  
bien-être  
pour se  
relaxer

**SANTÉ BIO**  
Votre cure  
détox de  
la rentrée

**PRÉVENTION**  
Mal de tête  
reconnaitre les  
symptômes

**PATERNITÉ**  
Le rôle du père  
pendant 9 mois ?

**SOMMEIL**  
Indispensable  
à notre vie

**SINUSITES**  
Techniques  
pour les  
enrayer

**Rentrée  
STOP  
AU STRESS !**



**Lafont  
presse**

www.lafontpresse.fr

# Nos secrets anti-stress !

50 conseils bien-être pour se ressourcer et se relaxer



Selon certains, le mot « stress » vient du latin « *stringere* » qui signifie « rendre raide », « serrer », « presser » ; pour d'autres, il est issu du mot anglais « stress » qui signifie « contrainte ». En fait le mécanisme du stress est simple : c'est un agent physique (le froid, la faim, une infection...) ou psychologique (peur, deuil, examen...) qui provoque un ensemble de réactions non spécifiques de l'organisme vivant (physiologiques, métaboliques et comportementales). Le combattre est impératif si l'on veut rester en bonne santé physique et mentale. *Féminin Santé* s'est donc penchée sur la question et vous livre 50 secrets anti-stress à appliquer sans modération !



## 40. Essayer l'Ayurveda

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle indienne, l'art de prévenir et de guérir, selon des méthodes éprouvées depuis plus de 5 000 ans ! Mais l'Ayurveda est également une philosophie de vie, un art de la longévité et une communion avec notre environnement. D'ailleurs en Sanskrit, « Ayur » équivaut à la vie et « Veda » signifie science ou connaissance. L'Ayurveda est une recherche d'harmonie qui se base sur l'équilibre des trois « doshas » ou énergies vitales : *Vāta*, *Pitta* et *Kapha*. Pour s'assurer une bonne santé physique et psychique, les trois doshas doivent s'équilibrer dans nos pensées, nos émotions et notre mode de vie (alimentation, activités physiques...).

## 41. Pratiquer la relaxation ou le yoga

Le yoga est défini comme une « maîtrise des impulsions naturelles ». C'est une discipline mêlant théorie et pratique. La pratique des postures - appelée *Asana* - alliée à la respiration, est une méthode qui

développe le corps et l'esprit d'une façon harmonieuse dans toutes les activités quotidiennes. Les bienfaits du yoga sont physiques, mentaux et émotionnels. La respiration est essentielle dans cette pratique et elle doit être bien contrôlée. La respiration rapide rend nerveux, tandis que la respiration contrôlée calme et apaise. En yoga, le souffle et le mental sont donc intimement liés. Beaucoup de postures étirent la colonne vertébrale. D'autres, par torsion, vivifient les nerfs sortant de cette même colonne. Ces postures tendent à assouplir le diaphragme. Bref, elles calment le stress.

## 42. Se faire masser

Les massages procurent une réelle sensation de détente. Relaxants et apaisants, ils permettent de chasser les toxines, détendre les muscles fatigués, relâcher les tensions et libérer notre esprit. Les instituts de beauté, les spas, les kinés et les ostéopathes vous proposeront des centaines de massages différents, tous aussi dés-tressants les uns que les autres !



## 43. Le plein de nature

Faites le plein de nature, de balades et de beaux paysages. Le dimanche, emmenez vos enfants et leurs amis faire des pique-niques au bord de rivières ou de lacs. Ramassez des fleurs ou des baies...

## 44. Cours à télécharger



*Symbiolive Audio Relaxation* vous propose de découvrir puis de pratiquer, de façon simple et autonome, différentes méthodes de relaxation : respiration, détente musculaire, visualisation et méditation de pleine conscience. Déclinés à partir de ces 4 méthodes de relaxation principales, 16 exercices simples sont disponibles : 12 flash et 4 complets. Vous pouvez en bénéficier en CD ou en téléchargement à l'unité et en pack disponibles sur ce site Internet.

Pour en savoir plus : [www.symbiofi.com/fr/symbiolive/methodes-de-relaxation](http://www.symbiofi.com/fr/symbiolive/methodes-de-relaxation)

## 45. Sophrologie à tester



La **sophrologie** est bien plus qu'une méthode de relaxation, c'est aussi un outil de gestion de soi. La relaxation en sophrologie est avant tout une base, un moyen d'aller vers des méthodes plus avancées. La pratique de la sophrologie induit un état de relaxation, mais c'est à la fois une méthode mais aussi une des conséquences bénéfiques de sa pratique. Pratiquer la relaxation dans le seul but