

N°1 de la presse santé

JUIN 2022 ■ N°558 ■ 2,90 €

SEI M
TOP
ventes

santé

magazine

Cahier
nutrition
19
pages

DES KILOS EN TROP ?
**Et s'il fallait
rééquilibrer
ses hormones ?**

PALPITATIONS
Quand
s'inquiéter ?

Mémoire
Bien l'entretenir
au quotidien

LES BIENFAITS
**DE LA MARCHÉ
AFGHANE**

**Allergie
aux pollens**
Les bons réflexes
pour s'en protéger

**Métaux lourds,
pesticides...**
**COMMENT
DÉPOLLUER
SON ASSIETTE**

UN MENTAL PLUS FORT ET PLUS D'ÉNERGIE !

avec les médecines
traditionnelles

**LES CONSEILS
DU Dr FRÉDÉRIC SALDMANN**

Les soins
anti-jambes
lourdes
à faire soi-même

uni médias

CPPAP

L 14474 - 558 - F: 2,90 € - RD



Nos expertes



Mireille Barreau
sophrologue
spécialisée
en troubles du
sommeil.



Dr Agnès Brion
médecin
psychiatre
spécialiste des
troubles
du sommeil.

Que faire pour s'endormir **PLUS VITE ?**

Tous les soirs, ou par périodes, c'est la même chose : on est là, allongé dans son lit, à compter les minutes et à attendre de (re)trouver le sommeil.

Les solutions au cas par cas pour raccourcir le temps d'endormissement.

Emmanuelle Blanc

* Quand on est trop excité

« Après une journée très intense et/ou qui se termine tard, on peut être dans un état d'hypersimulation incompatible avec l'endormissement », rapporte Mireille Barreau.

DEUX EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Juste avant d'aller au lit : la cohérence cardiaque

● **Pourquoi ?** « Elle permet de basculer très vite dans un état mental, physique et émotionnel plus apaisé, donc propice à la détente et à l'endormissement. »

En pratique : assis sur une chaise ou au bord du lit, on inspire par le nez sur 4 secondes puis on expire par la bouche sur 6 secondes, et on répète cette respiration pendant 5 minutes.

Une fois au lit : une respiration abdominale

● **Pourquoi ?** « Grâce à elle, on active notre "pédale frein", apaisant encore plus l'activité mentale. »

En pratique : allongé sur le dos, inspirer lentement par le nez en gonflant le ventre sur 4 secondes, puis expirer par la bouche pendant 8 secondes, en pinçant les lèvres comme si on soufflait dans une paille et en laissant le ventre rentrer

progressivement. On répète cette respiration aussi longtemps que souhaité, l'idée étant de se laisser aller petit à petit dans le lâcher-prise. « Si on préfère ne pas compter, on peut penser à quelqu'un que l'on aime beaucoup et, sur l'expiration, lui envoyer un message très doux de 6 ou 7 syllabes, toujours le même, comme un mantra. » Par exemple : « Je t'envoie tout mon amour. »



* Quand des pensées négatives tournent en boucle

Deux approches allègent l'esprit.

● **L'écriture** : noter toutes les pensées qui nous traversent l'esprit, ou même la liste des choses que l'on a peur d'oublier le lendemain. Poser ensuite la feuille ou le carnet sur la table de nuit. Cela peut vraiment aider à les tenir à distance le temps que l'on s'endorme.

● **La promenade virtuelle** : « Cette technique de sophrologie est intéressante parce qu'elle mobilise tous nos sens,

évitant que les pensées angoissantes ne surgissent », indique Mireille Barreau.

En pratique : au lit, yeux fermés, s'imaginer partir en promenade dans un endroit qui nous apaise en portant attention sur chaque détail. Par exemple, dans un jardin calme : la couleur et le parfum des fleurs, les oiseaux dans le ciel, les feuilles qui bruissent, le vent qui caresse la peau...



Le saviez-vous ?

D'après des chercheurs de l'université du Texas, prendre une douche chaude 1 h à 1 h 30 avant d'aller se coucher, peut raccourcir de 10 minutes en moyenne le temps d'endormissement.

* Quand plus on essaie de se détendre, moins on y arrive

● **L'exercice** "5, 4, 3, 2, 1". « Il convient bien aux personnes anxieuses qui préfèrent l'action aux techniques de relaxation qui les énervent plus qu'elles ne les apaisent », rapporte la Dr Agnès Brion.

En pratique : focaliser son attention sur **5 objets de la chambre** (fenêtre, rideaux, commode, vase, tache sur le mur...), puis sur **5 choses**

que l'on entend (voiture qui passe, porte qui claque, respiration du conjoint, ventre qui gargouille...), puis **5 choses ressenties** (l'appui du dos sur le matelas, la main posée sur le ventre qui s'abaisse et se soulève, l'air qui va et vient dans les narines...).

● Continuer ensuite avec **4 autres choses** vues, entendues, ressenties ; puis **3**, puis **2**, puis **1**.

* Quand on a peur de ne pas réussir à s'endormir

● **L'intention paradoxale** : « Cette méthode issue des thérapies cognitives et comportementales a montré son efficacité chez les personnes qui cherchent à contrôler leur sommeil, font beaucoup d'efforts en vain dans l'intention de dormir, ce qui les maintient en hyperéveil », dit la Dr Brion.

En pratique : couché, lumière éteinte, s'efforcer de garder les yeux ouverts et de rester éveillé le plus longtemps possible. « Le fait de prendre l'effort à contre-pied permet de lever l'hypervigilance qui empêche le sommeil de s'installer. »

02

min

S'endormir en 2 minutes ça marche vraiment ?

C'est une méthode militaire, explique le coach Justin Agustin dans une vidéo devenue virale sur TikTok en janvier dernier.

→ **Le principe :** une fois dans son lit, relâcher de façon progressive tous les muscles du corps de la tête aux pieds. Sentir une douce chaleur les envahir. S'imaginer allongé dans un canoë sur un lac calme sous un ciel bleu ou dans un hamac en velours noir dans une chambre noire. Puis, à chaque fois que l'on commence à être distrait, on répète la phrase « Ne pense pas » pendant 10 secondes.

→ **La promesse ?** En réalisant cette routine chaque soir pendant 6 semaines, on finit par s'endormir en 2 minutes.

→ **Ce qu'on en pense :** cette routine est un mix de relaxation musculaire, de respiration profonde, et d'hypnose. Elle laisse la Dr Brion dubitative : « Quel est l'intérêt de s'endormir en 2 minutes alors qu'il en faut 10 à 20 chez un bon dormeur, et qu'il n'y a de véritable problème qu'au-delà de 30 minutes ? » Surtout, aucune technique n'est miraculeuse ni efficace pour tous.

A lire



Destination sommeil. En finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir,
Mireille Barreau,
éd. Mardaga,
24,90 €.



Mieux dormir avec l'hypnose,
Dr Agnès Brion,
éd. In Press,
9,90 €.



NATURELLEMENT PLUS MINCE !

Le Pack Minceur Totale STC Nutrition® suit le rythme biologique du corps pour une action globale sur la perte de poids, alliant actifs naturels et probiotiques.

Il contribue à capter les graisses et les sucres de l'alimentation¹, limiter l'assimilation des calories², brûler les

graisses³ et favoriser la perte de poids⁴.

1. Nopal, 2. Ascophyllum, 3. Thé Vert, 4. Nopal et Ascophyllum

* STC Nutrition® est une marque française. Laboratoires INELDEA.

Env. 21.5€ - En pharmacie, parapharmacie et sur stc-nutrition.fr

ARKOGÉLULES® AUBÉPINE BIO, STOP À LA NERVOUSITÉ PASSAGÈRE !

L'Aubépine BIO aide à soutenir l'équilibre du système cardiovasculaire lors d'un épisode nerveux passager. C'est la solution naturelle idéale pour retrouver calme et sérénité au quotidien.

LES + : formule BIO, titré à 21 mg de flavonoïdes, sans colorant ni additif chimiques, gélule 100% végétale. Convient aux végétariens.

* Laboratoires Arkopharma

Compléments alimentaires fabriqués en France. En pharmacie - www.arkopharma.fr
Rejoignez notre programme fidélité - www.arkoclub.fr



SOULAGER NATURELLEMENT LES BRÛLURES D'ESTOMAC



Les comprimés à croquer Gastro Gel apportent une réponse naturelle aux brûlures d'estomac et remontées acides.

Leurs ingrédients (Pectine, Dolomite, Pissenlit, Calcium) agissent à plusieurs niveaux : ils régulent l'acidité gastrique, créent une barrière de mousse protectrice dans l'estomac et facilitent la digestion. Sans rebond d'acidité gastrique à l'arrêt de la prise.

* En pharmacie - Gastro Gel 30 et 60 comprimés ACL 5143520 / 5143537.

Gastro Gel Femme enceinte 30 comprimés ACL 6016800.

Au bon goût de menthe. Ne mousse pas dans la bouche. Convient aux végétariens.

Questions ? New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - www.vitalco.com

ÉLIMINEZ, TOUT EN LÉGÈRETÉ !

Alléger le corps des toxines et excédents d'eau qui l'encrassent ? Pour soutenir le drainage, ERGYDRAINE associe des oligoéléments à des plantes favorisant l'élimination rénale (reine des prés, cassis, aubier de tilleul), le contrôle du poids (cassis)* et le maintien d'une glycémie normale (chrome).

10 à 20 ml par jour. À diluer dans un verre d'eau.

Sans alcool, sans édulcorant, sans sucre ajouté.

* Sous réserve d'un régime alimentaire adapté

Complément alimentaire - En pharmacie

Fabrication française - www.nutergia.com

