



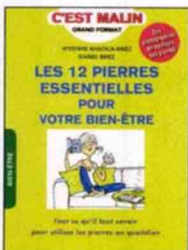
EGLANTINE GRIGIS

1 Je gère mieux mes E-MAILS

On est tous pareils : quand on reçoit un e-mail, on a tendance à penser qu'il faut y répondre illico presto. En traitant nos mails dès qu'ils débarquent dans notre messagerie, on perd du temps. Et notre concentration en pâtit. Après avoir consulté ses mails, il faut environ trois minutes pour se replonger dans la tâche qu'on était en train de faire juste avant. Dans son livre *60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails* (éd. Gereso), Romain Bisseret nous livre de judicieux conseils. Premier point : ne vous focalisez pas sur la notion d'urgence. Si votre correspondant a vraiment besoin de vous joindre, il peut vous téléphoner. « C'est vous qui choisissez d'aller relever vos mails, au moment qui est le plus opportun pour vous, compte tenu de vos obligations et de votre activité professionnelle », conseille le coach. On s'y met?



2 Je craque pour la LITHOTHERAPIE



Améthyste, calcite bleue... Les pierres sont au service de notre bien-être physique et émotionnel. « Comme l'humain, de chaque pierre émane une énergie globale qui est la synthèse de sa composition

chimique, de sa couleur, de sa forme, de sa structure de cristallisation, de sa qualité, de la conscience qui l'entoure, de sa trajectoire et de son histoire », expliquent Wydiane Khaoua-Briez et Daniel Briez, auteurs de *Les 12 pierres essentielles pour votre bien-être* (éd. Leduc.s). Chaque cristal possède des qualités qui lui sont propres : ainsi l'hématite brune redonne de la force vitale, le quartz rose rassure et apaise... Comment choisir sa pierre? Soit on fait confiance à son intuition et l'on prend la pierre qui nous attire le plus. Soit on a du mal à trancher et l'on se rend dans une boutique de cristaux en demandant conseil à un vendeur. Une fois la pierre choisie, on la garde sur soi ou on la prend dans sa main, aussi longtemps qu'on en a envie.

Mes résolutions

Pour aborder 2018 en toute sérénité, voici

3 Je sirote du JUS de BAOBAB



Le fruit de baobab fait partie de la médecine traditionnelle africaine. Il faut dire que ce fruit a tout bon : il recèle 6 fois plus de vitamine C que l'orange (excellent pour booster son énergie), 7 fois plus d'antioxydants que la grenade (top pour se préserver du vieillissement cellulaire), 5 fois plus de potassium que la banane... (idéal pour aider à réguler sa tension artérielle). « Différentes études scientifiques à travers le monde ont montré que ce superfruit a des effets anti-inflammatoires, antiviral, antipyrétique (il fait tomber la fièvre) et qu'il est bénéfique au transit intestinal », précise Raphaël Girardin, ingénieur agronome et cofondateur de Matahi. On le prend soit sous forme de jus (jus de baobab Matahi, en magasins bio), soit sous forme de poudre (poudre de baobab Ethnoscience, en magasins bio). Et on en consomme régulièrement.

4 Je fais un SAUNA JAPONAIS

Envie de mincir? De vous détoxifier? D'avoir une peau qui paraît plus jeune? Devenez adepte du iyashi dôme! Qu'est-ce que c'est? Un sauna à infrarouges, qui s'inspire d'un rituel japonais (immersion dans le sable de sources d'eaux chaudes pour se détoxifier et se purifier). Contrairement au sauna classique, il diffuse une chaleur progressive et plus profonde. Des études cliniques attestent des différents bienfaits du sauna japonais vis-à-vis de la minceur, de la détox et de l'antiâge. Attention, il existe des contre-indications : problèmes cardiaques, troubles veineux, grossesse... Prix moyen d'une séance : 45 €. iyashidome.com



ns bien-être

nos six astuces zen.

6 Je médite avec une APPLI

La méditation est l'alliée de notre bien-être : elle permet de juguler le stress et la déprime, nous aide à mieux dormir, à être plus créatif... Cependant, il est nécessaire de pratiquer quotidiennement pour en ressentir les bienfaits. Pas facile quand on a un emploi du temps chargé! Avec cette nouvelle appli, vous ne pourrez plus prendre le manque de temps pour prétexte : les séances durent 7 min! Néophyte en la matière? On vous propose un stage d'initiation gratuit. Si vous souhaitez avoir accès à tous les programmes, (stress, sommeil, concentration...), l'abonnement coûte 29,99 € (pour 3 mois). Les Antisèches du bonheur par 7mind. www.7mind.de/fr



5 Je découvre la COSMETIQUE OLFACTIVE

La tristesse, le manque de confiance en soi, la colère ont un impact sur notre peau : teint terne, apparition de ridules, de petits boutons... Dermapositive propose des sérums anti-âge bio qui emprisonnent des huiles essentielles pour nous aider à gérer ces émotions. Ainsi, le sérum Pleine Confiance (mandarine verte, petit grain, bergamote...) booste l'estime de soi... Petit rituel olfactif : réchauffez quelques gouttes du sérum dans votre main. Puis humez profondément 3 à 5 fois. Appliquez sur le visage par massage (gestuelle sur dermapositive.com). 59 € les 30 ml, pharmacies et magasins bio.



quoi de neuf...

ON SAIT DESORMAIS QUE L'EQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE EST IMPORTANT

pour rester en bonne santé. En cas de dysbiose (altération de la flore intestinale), divers troubles peuvent apparaître : syndrome de fatigue chronique, intestin irritable, allergies... Ces nouveaux probiotiques fortement dosés doivent être pris en traitement d'attaque de 10 jours afin de rééquilibrer le microbiote intestinal. Lactichoc Pileje, 36,90 € les 20. En pharmacies



UN DUO D'ACIDE HYALURONIQUE

associé à de la vitamine B5 et à un extrait de *Centella asiatica* se niche au cœur de la formule de ce sérum qui convient même aux peaux les plus sensibles. Sa mission? Réparer les rides et repulper la peau. Il s'utilise seul ou sous une crème de soin. On peut aussi y avoir recours après une injection d'acide hyaluronique car il est apaisant et cicatrisant. Hyalu B5 sérum La Roche-Posay, 34 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies



RHUME, PETIT COUP DE BLUES, STRESS...

Autant de bonnes raisons de diffuser des huiles essentielles ciblées dans son home sweet home! D'une jolie couleur taupe, ce diffuseur à ultrasons est pourvu d'un système LED qui offre un jeu de lumière apaisant et d'un programmeur qui stoppe automatiquement la diffusion après dix minutes de fonctionnement. Diffuseur Ultrasonique Goutte Taupe Phytosun Arômes, 55 €. En pharmacies



DIFFICULTES D'ENDORMISSEMENT, REVEILS NOCTURNES...

Les troubles du sommeil sont très fréquents. Ce nouveau complément alimentaire recèle de la mélatonine, un cocktail de plantes (passiflore, valériane, pavot de Californie) et des vitamines B3 et B6. Il vous aidera à tomber dans les bras de Morphée et à avoir un sommeil réparateur durant toute la nuit.

Faites de beaux rêves! FortéNuit 8h Forté Pharma, 10 € les 15 comprimés. En pharmacies et parapharmacies

