

Pour la rentrée, j'adopte la zen-attitude

Par Amélie SALES



Finis torpeur, bonjour labeur !

C'est chaque année pareil, les vacances semblent bien courtes. On oublie les heures d'oisiveté sur le sable chaud, les soirées à siroter des cocktails au clair de lune et les grasses matinées prolongées avec Roméo.

Retour à la réalité d'un quotidien « palpitant » sous les néons du bureau, les jérémiades des bambinos et la routine métro-boulot-dodo.

Bref, le retour à la vie réelle apporte avec lui son lot de stress.

Mais cette année c'est décidé, je ne me laisserai pas dominer, je reste zen de A à Z !

A comme Amour

Eh oui, l'amour donne des ailes, et s'il existe bien un remède efficace pour vaincre l'anxiété, c'est certainement dans les bras de son homme !

B comme Bain

Ambiance tamisée dans votre salle de bain. Une touche d'huiles essentielles aux fragrances enivrantes dans votre baignoire. Un pied dans l'eau puis l'autre, et on se laisse glisser lentement dans un bain relaxant, apaisant et revigorant. Les tensions s'évaporent alors laissant place à un délectable bien-être.

C comme Chocolat

Optez pour le chocolat noir, car riche en magnésium qui régule le rythme cardiaque, maintient l'équilibre nerveux et musculaire et combat la fatigue et le stress. Mieux encore : le chocolat aux noix, noisettes ou amandes. Car ces fruits gras restent une source inépuisable de magnésium.

D comme Dormir

Irritabilité, manque de concentration ou encore stress sont autant de problèmes qui peuvent survenir à cause de la fatigue. Il se révèle essentiel de bien dormir, car c'est auprès de Morphée que le corps et l'esprit se régénèrent, permettant ainsi d'affronter

plus sereinement les tracasseries de la vie quotidienne. A long terme, l'insuffisance de sommeil augmente entre autres les risques de dépression. L'idéal aussi serait d'improviser une sieste dans la journée, pour se revitaliser et repartir plus zen que jamais !

E comme Equilibre

On ne saura trop le répéter, mais se nourrir ne consiste pas essentiellement à remplir son estomac. Manger sainement reste la base de tout bon fonctionnement de l'organisme pour éliminer efficacement les toxines, retrouver l'équilibre intestinal, le dynamisme et la santé. Ne mangez pas sur le pouce ! Il est indispensable de prendre ses repas au calme, assis, en prenant son temps, évitant ainsi ballonnements et autres désagréments gastriques.

F comme Forme

Le sport constitue le meilleur allié de la forme. Il y a donc de défouler toutes les mauvaises énergies accumulées durant la journée ou dans la semaine. Au-delà de la stimulation physique, l'activité sportive livrera un effet « bonne humeur » grâce à l'échappement d'endorphines. A vous donc de choisir le sport qui vous convient !

G comme Gommage

...ou peeling, massage, manucure, masque nettoyant... Bref, accordez-vous une séance dans un institut de beauté, de soin ou en thalassothérapie, et laissez vous prendre en main. Ca détend exquisément !

H comme Hammam

« Source de chaleur » en arabe, le hammam est un lieu composé de plusieurs salles émergées de vapeur d'eau à 50 degrés. L'humidité ambiante permet d'éliminer les toxines, de calmer les tensions musculaires et d'évacuer le stress. La relaxation est telle qu'une séance dans un hammam s'achève bien souvent dans les bras de Morphée.

I comme Inertie

Cinq à dix minutes, quotidiennement, accordez-vous un moment seule, allongée dans le noir, sur votre lit, sur votre canapé ou encore à même le sol. Plus âme qui vive, plus un bruit audible, juste vous en tête-à-tête avec le silence. Fermez les yeux, respirez, relâchez toutes les tensions nerveuses. Et savourez ces instants d'accalmie.

J comme Jasmin

En thé, tisane, infusion ou encore en huiles essentielles, les fleurs de jasmin sont reconnues pour leurs actions relaxantes. Optez également pour l'aubépine, qui réduit l'anxiété, l'avoine qui lutte contre le stress et la lavande qui combat la nervosité. Quant à la marjolaine et le millepertuis, ils demeurent d'excellents antidépresseurs.

K comme Kama Sutra

Terminée l'excuse de la migraine ou le « chéri, je suis trop stressée, j'ai pas la tête à ça » pour ne pas avoir à donner le change à ces messieurs. Car le sexe (et intrinsèquement l'orgasme) est le meilleur remède anti-stress. Connaître une vie sexuelle satisfaisante et régulière (environ trois fois par semaine) procure un bien-être et une sérénité sans pareils grâce aux nombreuses hormones qui interviennent durant l'acte. Comme les endorphines (équivalents à la morphine) qui ont un puissant effet analgésique et relaxant. L'effet d'un orgasme est ainsi identique à celui de deux aspirines !

L comme Larmes

Qu'on se le dise, pleurer ne sert pas qu'à exprimer une forte émotion. De joie comme de peine, les larmes apaisent nos tensions, nous font relâcher la pression et apportent une sensation de soulagement.

Les retenir, c'est faire la part belle à la frustration. Alors si vous sentez vos glandes lacrymales vous titillez... répondez à leurs attentes !

M comme Musique

C'est bien connu, la musique adoucit les mœurs. Du classique en passant par le pop rock, il y va de se décontracter ou de se défouler en faisant du bien à ses oreilles. Il existe notamment des musiques relaxantes (avec le bruit des vagues ou encore celui des feuilles d'arbre vibrant au passage du vent) qui tendent à éloigner le stress, la fatigue, l'énerverment, les angoisses et même l'insomnie.

N comme Nature

Se mettre au vert, c'est prendre un bol d'oxygène ! Balades, randonnées, pique-nique... n'hésitez pas à vous ressourcer auprès de Dame Nature. L'oxygène vivifiera votre cerveau, et vous vous sentirez plus sereine, revigorée et moins anxieuse.

O comme Optimisme

Voir la vie du bon côté, ne pas s'avouer vaincue, ne pas dramatiser les situations escarpées est essentiel pour avancer sereinement. Mais également pour affronter les tracasseries sans s'imposer une pression inutile.

P comme Prendre du temps

Prenez du temps pour vous, partagez-le avec votre famille, vos amis, votre amoureux... L'entourage incarne une source intarissable pour se revivifier. Les liens sociaux sont nécessaires à l'équilibre de tout un chacun. Il paraît même que passer du temps avec ses copines combattrait le stress dévastateur.



Q comme Querelles

Évitez-les autant que possible. Les querelles au bureau ou encore les disputes conjugales n'apportent que des ondes négatives polluant l'équilibre psychique et par-là même votre sérénité.

R comme Rire

Une minute de fou rire équivaldrait à 45 minutes de relaxation ! Lorsque vous riez, votre diaphragme se contracte, stimulant ainsi le foie, la rate, l'estomac et l'intestin. Côté cerveau, c'est la dopamine qui entre en jeu, neurotransmetteur qui procure la sensation de plaisir.

S comme Sauna

Tout comme le hammam, le sauna est le berceau du bien-être et de la relaxation. Il revigore et élimine les tensions musculaires. Cependant, le sauna dispense une chaleur très sèche et plus forte, allant de 80 à 100 degrés. A cette température-là, la respiration devient plus profonde.

T comme Tinca Tinca

C'est un poisson d'aquarium aux yeux globuleux et aux lèvres pulpeuses... mais vous pouvez également adopter le traditionnel poisson rouge ! Quoi qu'il en soit, contempler un aquarium assure un considérable apaisement du aux mouvements des poissons et à leurs couleurs. Quant aux clapotis de l'eau, ils assureraient des sensations de calme et de sérénité.



U comme Ultra Violet

Les UV du soleil de préférence. Comme les plantes, notre organisme sollicite la lumière naturelle, bénéfique pour le corps et l'esprit. Car si le soleil apporte de la vitamine D, il remonte également le moral et permet dans certains cas de lutter contre la dépression. La lumière solaire déclenche l'envoi d'un message nerveux au cerveau, qui stimule à son tour la production d'hormones aux effets antidépresseurs. A consommer toutefois avec modération.

V comme Vacances

Bien sûr, changer d'horizon et décrocher une semaine ou deux, voire plus, c'est l'idéal.

W comme Week-end

Accordez-vous un peu de répit, un week-end à la montagne, à la campagne ou même chez Tante Berthe... le but étant de lâcher prise de temps en temps, même si ce n'est pas tous les week-end.

X comme Xing Yi Quan

Plus communément appelé la « boxe de la forme et de l'esprit » ou « boxe de la forme et de la volonté », cet art martial chinois se caractérise par des mouvements explosifs, agressifs et percutants. L'avantage des arts martiaux est qu'ils permettent d'acquérir un esprit ouvert, compétitif et en adéquation avec le corps.

Y comme Yoga

Qui dit « zen-attitude » dit forcément yoga : la plus connue des disciplines pour atteindre le nirvana du bien-être intérieur. Les différentes postures du yoga aident entre autres à la concentration, à tonifier et à relaxer le corps.

Z comme Zen

C'est votre objectif pour la rentrée !

Stress, l'ennemi de la zen-attitude



On le dit « mal du siècle » ou encore « fléau », le stress est l'ennemi public numéro un et semble s'être fait un nid douillet dans la société actuelle. Entre chômage, divorce, perte du pouvoir d'achat, pression sociale... nombreuses sont les sources de stress. Mais pour combattre son adversaire, il faut avant tout comprendre comment il fonctionne.

Le stress : un coach efficace ?

Il est vrai que le stress a mauvaise presse, et pourtant, il joue un stimulus efficace dans la vie quotidienne. Ne le fuyez pas ! Ecoutez plutôt ce qu'il vous dit. Enfin... s'il pouvait parler, il vous coacherait. Le premier rendez-vous amoureux, une demande d'augmentation à son patron, une compétition sportive... il existe de nombreuses situations dans le quotidien, source d'anxiété, qui tendent à faire stresser. Pourtant lorsque le stress est vécu comme un défi à surmonter, il peut devenir un puissant stimulant, un moteur indispensable pour repousser les limites physiques et mentales !

Que des maux, toujours des maux...

Selon une récente enquête de la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de travail, 28% des Européens déclarent que le travail est une mine de stress et un salarié sur cinq affirme souffrir de troubles de la santé liés au stress au travail : maux de dos, fatigue, troubles musculaires et osseux. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité.

Lorsque le stress est mal géré, cela provoque certaines maladies. En effet, le stress agit défavorablement sur les mécanismes de défense de l'organisme. Etre trop stressé entraîne une diminution des lymphocytes dans le sang, chargées de produire les anticorps. Résultat, vous êtes plus fragiles et sujets aux infections et maladies : rhume, grippe, gastro-entérites, problèmes cardiaques, respiratoires, digestifs ...

Le stress n'est certes pas la cause de tous les maux, mais il est un facteur les favorisant.

Outre les dysfonctionnements physiques, le mental est également mis à rude épreuve. Le « burnout » par exemple, représente un syndrome d'épuisement lié au stress au travail. Plusieurs manifestations sont identifiables et à prendre en considération comme la fatigue, la baisse de motivation, la perte de l'estime de soi ou encore l'irritabilité... et à la clé, la dépression.

Mort de stress !

Vous connaissiez l'expression « je suis morte de peur ! », en voilà une autre... « je suis morte de stress ! » D'accord, c'est peu cocasse car il existe réellement des individus pour qui le stress a fatalement eu raison d'eux.

Au Japon par exemple, certains employés nippons sont victimes de Karoshi. Cela signifie « mort par surtravail » et désigne la mort subite de cadres ou d'employés de bureau par arrêt cardiaque, suite à une charge d'activité ou à un stress trop important.

Enfin, il subsiste un phénomène tabou en France : le suicide sur les lieux de l'entreprise, plus souvent qualifié comme « accident de travail ». Les études ne sont pas tout à fait au point concernant ce phénomène, mais trois à quatre cents salariés (ouvriers comme cadres) se suicideraient chaque année sur leur lieu de travail. Qui a dit que le travail c'était la santé ?

[HTTP://MIDINET.MIDIBLOGS.COM](http://MIDINET.MIDIBLOGS.COM)

