

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

# Bien-être au naturel



textes de Hélène Binet et Emmanuelle Vibert  
dessins de Lionel Le Néouanic



# Bien-être au naturel

« Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de tensions psychologiques » (dictionnaire Le Robert). Mais encore ? Pas facile de définir le bien-être. D'autant que de plus en plus de monde se targue d'appartenir à ce secteur. Et si le bien-être était finalement synonyme de simplicité ?



## Un secteur qui fait boom

Massages, aromathérapie, gymnastiques douces, le secteur du bien-être explose. De Nantes à Toulon, des dizaines de salons présentent chaque année les nouveautés naturelles pour se sentir bien dans ses baskets comme sur sa planète. Les rayons médecines douces des pharmacies n'en finissent plus de grossir. On s'inscrit en masse aux cours de yoga, de tai-chi ou de qi gong. On se lance dans la fabrication de cosmétiques bio à la maison. Alors évidemment, puisque le bien-être est à la mode, il attire aussi les convoitises... comme le charlatanisme. Des laboratoires peu scrupuleux se mettent aux huiles essentielles à bas prix, des instituts de beauté se découvrent une nouvelle vocation pour le massage improvisé, les compléments alimentaires prétendent tout pouvoir soigner.

*Les rayons médecines douces des pharmacies n'en finissent plus de grossir.*

À LIRE  
**Le Yoga pour les Nuls**, de Georg Feuerstein et Larry Pane  
Éd. générales First.  
Des exercices, des plus basiques aux plus complexes, et une explication claire de la philosophie du yoga.

On nous attire dans les rayons par des bougies d'oreille, des patches pour les pieds ou des poudres à tout faire. On nous promet du bonheur, de l'épanouissement, du plaisir à toutes les sauces. Alors, une fois encore, nous voilà pauvre consommateur ballotté dans un océan de promesses sans savoir à quelle berge accoster.

## Soyons terre à terre

Il nous reste, pour trouver les voies du bien-être qui nous ressemblent, à renouer avec notre bon sens.

Se méfier aussi des remèdes miracles et chercher plutôt la simplicité. Être terre à terre, en somme. Au sens propre comme au figuré. Car en tant qu'urbains, nourris d'aliments industriels transformés, consommant des produits ultrasophistiqués, nous vivons coupés du monde végétal. Et une petite reconnexion avec les arbres, la mousse et les fleurs nous ferait le plus grand bien. « En

remettant les pieds sur terre et en nous reconnectant à la nature, écrit Pierre Rabhi, nous pouvons retrouver le goût de ce lien si vital et le sentir en nous. »

C'est une question de bien-être. C'est sans doute aussi la seule façon de sauver le monde d'un désastre écologique. « C'est cet amour profond de ce que j'appelle la "symphonie de la Terre", écrit encore le penseur-agriculteur, qui au-delà des constats alarmants sur les désastres actuels et à venir, me pousse à œuvrer à la mise en place de solutions. » Et quand le bien-être individuel rejoint celui de la planète, on est sur la bonne voie, non ?

## L'esprit du corps

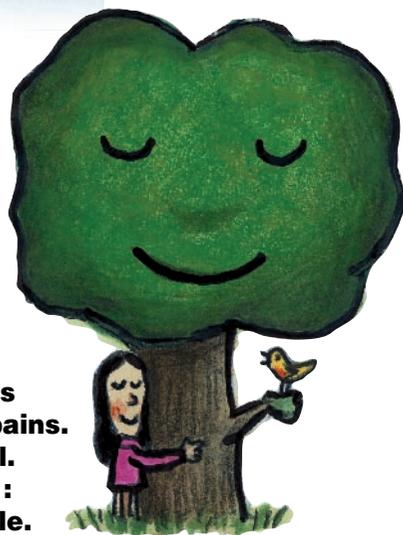
Sans renier notre culture cartésienne occidentale, si on allait puiser un peu d'inspiration du côté de l'Orient, histoire de réconcilier, une bonne fois pour toutes, nos muscles et nos neurones ?

Dans ces pays où le massage, les disciplines comme le yoga ou le tai-chi font intégralement partie de la vie quotidienne. Dans ces cultures où l'on ne sépare pas le corps et l'esprit. Car s'il existe un secret du bien-être, c'est sans doute celui-là.

Admettre que la santé de l'un passe par celle de l'autre. Concevoir que nos sens agissent sur nos émotions... Avec ce livret, c'est bien ces deux entités que l'on espère rabibocher.

# Rester connecté à la nature

**Plus de la moitié de la population mondiale vit dans les villes et près des trois quarts des Français sont des urbains. Nous vivons coupés du monde végétal. Or, pour vivre équilibré, pas de secret : la connexion à la nature est essentielle.**



## Luminothérapie

On aimerait bien suivre les rythmes des saisons et hiberner comme des ours en hiver... À défaut, pour garder la forme même quand le soleil se couche à 5 heures du soir, on peut recourir à la luminothérapie. En exposant sa rétine à une lumière d'une intensité de 10 000 lux, on régule la sécrétion d'hormones et on lutte contre la dépression hivernale.

## Maladie des villes

Les humains ont créé la civilisation, les gratte-ciel et les autoroutes. Et en cours de route, ils ont parfois oublié qu'ils étaient malgré tout partie intégrante de la nature. Attention, loin de nous l'idée de prôner un retour au monde sauvage pour tous. La vie citadine a ses avantages (et ses inconditionnels) et on n'a pas trouvé beaucoup mieux jusque-là comme concept

*Les humains ont parfois oublié qu'ils étaient partie intégrante de la nature.*

pour faire cohabiter quelques milliards d'êtres humains. Mais vivre dans un environnement caractérisé par la pollution, le bruit et où circule une foule anonyme, n'est pas sans conséquence sur notre état physique et moral. Ce constat, qui tient du bon sens, est aussi confirmé par certains scientifiques. De très sérieux chercheurs américains ont par exemple tenté de montrer le lien entre les facteurs de stress propres à l'univers citadin et certaines souffrances psychologiques comme la dépression ou l'anxiété.

Et ça n'est que le début de la liste des bobos, plus ou moins graves, liés à la vie trépidante des villes. Coincé dans les

embouteillages, on fabrique assez rapidement du stress, mais encore du mal au dos, voire de la fatigue et des insomnies. Sans parler de tous les maux liés à une alimentation désordonnée, au manque de soleil sur la peau. Sans évoquer non plus les maladies qui sont la conséquence directe de la pollution... Stop, n'en jetez plus ! Ne rajoutons pas du stress au stress avec toutes ces idées noires. Cherchons plutôt les voies de l'équilibre et du bien-être.

## Retour au végétal

D'autant que ça n'est pas si compliqué. Il suffit parfois de mettre un peu de végétal dans sa vie. Une petite promenade dans un parc et tous les compteurs reviennent au beau fixe. Vous voulez des preuves scientifiques ? En 2007, l'université d'Essex en Angleterre publiait une étude intitulée « Écothérapie. L'agenda vert pour la santé mentale » (Ecotherapy. The Green Agenda for Mental Health). Les chercheurs y comparaient les effets sur l'estime de soi, l'humeur et la joie de vivre d'une promenade dans la nature et d'une séance de shopping en centre ville. Bilan des courses ? Dans le groupe « promenade au vert » : 90 % affirment que leur estime de soi est renforcée, 71 % se déclarent moins déprimés et beaucoup se disent aussi moins tendus, moins fatigués, etc. Dans le groupe « shopping », la tendance est inverse : 44 % ont perdu de l'estime de soi, ils sont plus tendus, plus fatigués, de moins bonne humeur... Bref, puisque c'est prouvé scientifiquement, ne nous en privons pas. Au moindre

**À LIRE**  
*Le Grand livre de l'Essentiel*, Ed. Albin Michel. On y puise mille et une idées pour « mieux vivre et donner du sens au quotidien ».



## Extraits

### Pierre Rabhi

Pionnier de l'agriculture biologique, écrivain et penseur

*Dans son dernier livre, Manifeste pour la terre et l'humanisme (Éditions Actes Sud), il énumère huit propositions pour « un changement de paradigme ».*

- « Respecter la vie sous toutes ses formes et particulièrement les créatures compagnes de notre destin, qui ont été si précieuses tout au long de notre histoire et auxquelles nous, êtres humains, devons tant.

Au monde animal en particulier est imposée une condition d'oppression et de violence moralement illicite. »

- « Respecter et prendre soin de la terre à laquelle nous devons

notre vie et notre survie, ainsi qu'à tous les biens communs indispensables : l'eau, la biodiversité sauvage et domestique, les savoirs et les savoir-faire utiles à l'accomplissement de tous...

En remettant les pieds sur terre et en nous reconnectant à la nature, nous pouvons retrouver le goût de ce lien si vital et le sentir en nous. »

- « Considérer la modération, la sobriété comme un art d'être en harmonie avec soi-même, les autres et la nature.

Il s'agit d'une remise en question réfléchie du "progrès", d'un acte conscient de libération de l'obsession du manque générateur d'angoisse, de violence et d'injustices intolérables. »

## Jardins et santé

Cette association a notamment pour but de favoriser le développement du rôle thérapeutique du jardin et du jardinage dans les instituts médico-éducatifs, les maisons de retraite... Pour trouver des fonds, elle organise des journées de visite de jardin. Si vous avez un beau potager, si vous êtes fier de vos allées fleuries, vous pouvez les soutenir en ouvrant votre petit coin de paradis au public, une ou plusieurs fois par an, en faisant payer le ticket d'entrée 3 euros (que vous reversez à l'association). Les fonds récoltés servent à financer des bourses de recherche. Et si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez aussi soutenir cette belle association, en allant visiter ceux des autres. Une idée tellement jolie qu'elle fait du bien rien que d'y penser. [www.jardins-sante.org](http://www.jardins-sante.org)

blues, filons sans complexe embrasser un arbre, allons faire la conversation avec les plantes de notre balcon tout en les bichonnant. Et militons comme les chercheurs de l'université d'Essex pour le droit au vert pour tous. Les scientifiques concluent en effet leur étude par un des points suivants : « l'inégalité d'accès aux espaces verts devrait être considérée comme une question de droits de l'homme, justice sociale et discrimination ». Absolument !

## Les jardins qui soignent

Le jardinage, c'est le top du top pour reconnecter tout son être avec la nature. Tous les amateurs vous le diront : biner c'est bon aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Et aujourd'hui, de plus en plus de professionnels de la santé considèrent même cette activité comme une véritable thérapie. C'est ainsi que dans

### Entamez donc une écopsychothérapie

Aller parler de votre « inconscient écologique » sur le divan, ça vous dit ? L'écopsychologie est un mouvement diffusé aux États-Unis, par des thérapeutes et au sein des universités. Rien de plus sérieux : en Europe, il y a même un Ecopsychology Institute à Cambridge. Cette discipline « suggère qu'il y a une relation synergétique entre le bien-être de la planète et celui des personnes ; que les besoins de la première correspondent aux besoins des seconds », peut-on lire sur le site [www.ecopsychology.org](http://www.ecopsychology.org). À partir de là, il existe deux pistes pour mettre en pratique cette théorie.

1) Les écopsychologues proposent leur aide pour accompagner la révolution verte. S'ils nous faisaient renouer avec notre inconscient écolo, nous adopterions tout naturellement les bonnes pratiques pour la planète, puisqu'on aurait enfin compris (ressenti) que c'était bon pour nous aussi.

2) Les écopsy soignent aussi les « écodéprimés », à coups de stages de reconnexion avec les arbres. Beaucoup plus resonnant que le divan.

## Les indicateurs alternatifs

L'état de santé économique des pays se mesure à coups de Produit intérieur brut (PIB). Une science exacte, le PIB ? Non. Et ses critères sont de plus en plus contestés. Car pour le PIB, les accidents de la route, la vente massive d'antidépresseurs ou la pollution de l'eau sont des bonnes nouvelles, puisque tout ça participe à créer des emplois, des biens et de la richesse. Bref, l'accroissement du PIB peut s'avérer très mauvais pour notre bien-être et celui de la planète. Du coup, quelques économistes travaillent à la création d'indicateurs alternatifs, dits « de bien-être ».

Le Programme des Nations unies pour le développement (PNUD) publie un Indicateur de développement humain (IDH), en faisant la moyenne de l'espérance de vie à la naissance, du niveau d'instruction et du PIB par habitant. La France était 10<sup>e</sup> en 2006. Un groupement économique britannique publie un passionnant « Happy Planet Index » qui tient compte de l'empreinte écologique, de la satisfaction de vie et de l'espérance de vie ([www.happyplanetindex.org](http://www.happyplanetindex.org)). La France est cette fois classée 129<sup>e</sup> en 2007 ! Vous avez dit relative, la notion de richesse ?

les hôpitaux, les maisons de retraite ici et là, on rencontre des patients-jardiniers. Au sein des Hôpitaux universitaires de Strasbourg, sur le site de Robertsau, a ouvert en 2006 un « Jardin des 2 âges », destiné à la fois aux enfants d'une crèche voisine et aux personnes âgées de l'hôpital. Pour ces dernières, s'oc-

*Les amateurs le diront : biner, c'est bon, aussi bien pour le corps que pour l'esprit.*

cuper des plantes, c'est une façon de découvrir de nouvelles sensations et de travailler leur mobilité. La thérapie par le jardinage fait des adeptes aussi à Pollionnay, du côté de Lyon, à la maison de retraite les Aurélias, qui accueille des malades d'Alzheimer. En suscitant tous

leurs sens, le contact avec les plantes fait resurgir chez les patients des émotions, des souvenirs... Les jardins font du bien jusque dans les prisons – à celle de Toul près de Nancy ou à celle de Villepinte en Seine-Saint-Denis –, où l'équipe aide les

## Les salons du bien-être

- **Salon Marjolaine**  
L'incontournable et historique salon du bio se tient deux fois par an à Paris. Au programme, produits bio pour soi, pour la maison, pour son frigo... Pour vivre en accord avec soi et la planète. [www.salon-marjolaine.com](http://www.salon-marjolaine.com)
- **Salon zen et bio**, à Nantes. Alimentation, mode et cosmétiques bio, vacances nature, sophrologie, yoga, massages... Des exposants pour explorer un art de vivre écolo et zen. [www.salon-zenetbio.com](http://www.salon-zenetbio.com)
- **Salon du bien-être et des médecines douces**, à Paris. Pour rencontrer des professionnels en homéopathie, naturopathie, ostéopathie ou médecine traditionnelle chinoise... Découvrir les massages du monde ou les techniques de relaxation... Trouver une cure ayurvédique ou des objets feng shui pour la maison. [www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com)

### Êtes-vous un colibri ?

Pierre Rabhi vient de lancer une organisation nommée Colibris pour encourager chacun à agir. Il raconte : « Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces quelques gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?" "Je le sais, répond le colibri, mais je fais ma part." Conclusion de Rabhi : « Telle est notre responsabilité à l'égard du monde, car nous ne sommes pas totalement impuissants si nous le décidons. » [www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org)

### Les enfants dans la nature

Élever les enfants en accord avec la nature, c'est l'objectif de l'école suivant la méthode Montessori fondée par la fille de Pierre Rabhi, en Ardèche. Au programme de la Ferme des enfants : éducation à la vie, à la paix, et même à l'écologie.

[www.la-ferme-des-enfants.com](http://www.la-ferme-des-enfants.com)

détenus à garder les pieds sur et dans la terre. Mais pas besoin d'être souffrant ou incarcéré pour pratiquer l'« hortithérapie ». Les quinze millions de Français qui pratiquent le jardinage en savent quelque chose !

### Du végétal à la verticale

Il semble que les architectes et les urbanistes entendent nos cris désespérés de citadins en mal de nature. Rares sont les nouveaux projets qui n'intègrent pas un peu de verdure. On crée des jardins tropicaux au fond du métro, comme sur la ligne

*Rares sont les nouveaux projets d'architecture qui n'intègrent pas un peu de verdure.*

14 à la station Gare de Lyon à Paris. On recouvre les façades de plantes dépolluantes, comme sur le parking de la gare Perrache, à Lyon. On imagine toutes sortes d'autres murs artistiques : le très en vogue spécialiste du genre, Patrick Blanc, sème à la verticale, d'Avignon à Bordeaux, en passant

par Londres, Madrid et Kuala Lumpur (le musée du quai Branly à Paris, c'est lui)... Pour ce botaniste, le mur végétal permet de nous réconcilier avec nos amies les plantes. Elles « deviennent un élément de dialogue avec l'homme, en liaison avec leur disposition verticale ».

### Et dans tous les recoins

Pour nous faire du bien, le végétal peut aussi envahir la ville sous des allures plus désordonnées. Partout, sur des friches abandonnées, entre deux immeubles ou en bas des tours, des communautés d'habitants ont créé des jardins partagés, pleins de poésie et prétextes à de belles rencontres. Dans certains

### Les écolieux de France

« Maxi communautaire », « aromathérapie », « décroissance + nutrition », « terrain à construire écologique » ou encore « végétarisme antiséciste » (contre l'exploitation animale)... À chaque écolieu sa particularité. Et pour trouver celui qui vous correspond, rendez-vous sur le site <http://ecolieuxdefrance.free.fr>. Vous y trouverez une liste de villages, lieux de vacances ou de stages, tous branchés écologie.

À CONSULTER  
Un site francophone sur la « Guerilla gardening ». > <http://rebellionjardiniere.free.fr>

cas, l'invasion herbacée peut même prendre des allures d'opération commando. Quand des groupes d'individus masqués débarquent en pleine nuit, avec une pelle dans une main et une pousse de fleur dans l'autre, pour planter de vert un bout de trottoir, le contour d'un arbre ou un rond-point à l'abandon. Chez les Anglo-Saxons, on appelle ça *Guerilla gardening*. Traduisez la « rébellion jardinière ». L'arme fatale de ces militants d'un nouveau genre ? Une *seeds bomb*, « bombe de graines », qu'on fabrique en malaxant une pincée de grains avec une petite poignée de compost jusqu'à former une boulette. À garder toujours en poche, pour jeter absolument n'importe où dans la ville. Sur ce site en anglais, [www.guerrillagardening.org](http://www.guerrillagardening.org), vous apprendrez par ailleurs comment planter des pieds de lavande au milieu du bitume londonien et récolter un an et demi plus tard les fleurs pour préparer des sachets odorants. Il faut au moins ça pour rester zen en ville.

### Pour un retour aux sources : les écovillages

Il y en a de toutes sortes. Des babacools dignes héritiers des communautés fondées dans les années 70, des pragmatiques nouvelle vague, qui mettent en avant un mode de vie durable et respectueux de l'environnement...

Leur point commun ?

« Ils réunissent deux profondes vérités :

- La vie humaine s'épanouit mieux au sein de petites et saines communautés apportant un soutien à chacun.
- Le seul chemin soutenable pour l'humanité est celui de la redécouverte et de l'amélioration d'une vie communautaire traditionnelle. » (Selon Robert J. Rosenthal, professeur de philosophie américain.) Vous en êtes ? Vous voulez cultiver la terre au milieu des montagnes canadiennes au Yarrow EcoVillage, où chaque décision se prend à l'unanimité. Vivre à Hundstrup, au Danemark, où l'on pratique la permaculture (on crée un écosystème qui fournit de la nourriture tout en laissant la nature faire son travail, avec le moins d'intervention humaine possible). Vous pouvez trouver l'écovillage de vos rêves, partout dans le monde sur le site [www.ecovillage.org](http://www.ecovillage.org).

# Phytothérapie et équilibre alimentaire

**L'alimentation, une nouvelle médecine ? Pour être en bonne santé, il suffit souvent de bien manger. À chacun de conier dans son assiette un savant mélange de protéines, glucides, lipides, vitamines ou minéraux. Et lorsque cela ne suffit plus, de fouiller dans les manuels de phytothérapie pour ajouter une précieuse pincée de végétaux.**



Jardins des simples : pharmacie végétale

Toujours bien ordonnés, alternant touffes de romarin et pieds de sauge sclérée, les jardins des simples étaient, au Moyen Âge, cultivés dans toutes les abbayes. Composés de plantes médicinales, ils permettaient aux moines d'avoir toujours une pharmacie à portée de main.

## Alimentation et industrie, les sœurs ennemies ?

Qu'il est loin le temps où une carotte fraîchement sortie de terre ne nous donnait que des bonnes choses. Où la miche de pain complet apportait la ration suffisante de sucres lents et de minéraux pour sustenter tous les membres de la famille. Aujourd'hui, avec le développement de l'agriculture industrielle, nos aliments ont non seulement perdu de leur saveur mais également égaré une partie de leurs vertus nutritionnelles. Alors pour se prémunir des dérives industrialo-chimiques et retrouver le vrai goût de la carotte, on évite au maximum :

### 1- LES PESTICIDES

54 % des céréales, fruits et légumes consommés en Europe contiennent des résidus de pesticides dont 7,3 % dépassent les limites autorisées, alerte la Commission européenne. Et selon les chercheurs de l'Inserm, ils seraient pour beaucoup dans la

recrudescence des cancers du poumon, du sein, de la thyroïde, des ovaires, des testicules, de la prostate, des hémopathies malignes (leucémie, lymphome, moelle osseuse) et des tumeurs cérébrales. Charmant ! On privilégie donc les produits de l'agriculture biologique.

### 2- LES OGM

En 2007, la superficie occupée par les cultures biotechnologiques a augmenté de 12 % pour atteindre 114,3 millions d'hectares et impliquer 12 millions d'agriculteurs à travers le monde. Pas étonnant dans ce contexte qu'ils prolifèrent dans nos assiettes. Greenpeace et son équipe de détectives spécialisés ont relevé en rayons les produits avec ou sans OGM. Ceux qui indiquent plus de 0,9 % d'OGM (en deçà, l'étiquetage n'est pas obligatoire) et ceux, plus surnois, comme le lait, les œufs, la viande, la crème ou le beurre fabriqués à partir d'animaux nourris aux OGM mais qui sont dispensés de mention sur les étiquettes. Si les dangers de ces organismes modifiés sur la santé ne sont pas prouvés, leur innocuité ne l'est pas davantage. Alors plutôt que de jouer les apprentis sorciers, on boycotte gentiment tous ces produits manipulés.

[www.greenpeace.org/france/detectivesOGM](http://www.greenpeace.org/france/detectivesOGM)

## Retour aux ingrédients de base

Comment un petit cube doré plongé dans de l'eau peut-il remplacer un oignon, un clou de girofle, un bouquet garni, une queue de bœuf, un verre de vin et des heures passées devant un chaudron ?

À LIRE  
*L'alimentation ou la 3<sup>e</sup> médecine,*  
Docteur  
Jean Seignalet,  
Éd. de l'Œil FX  
de Guibert  
Des clés pour  
comprendre comment  
la diététique peut  
prévenir nos maladies.



### Interview

Jean Maison

Producteur-cueilleur  
et fondateur des Tisanières

*En quoi les tisanes peuvent-elles nous apporter un peu de bien-être aujourd'hui ?*

La plante, très expressive, nous rappelle à nos origines paysannes et culturelles. Dans notre nature profonde, nous avons toujours eu un lien avec elle qu'il est impossible d'oublier.

Aussi, lorsque l'on boit une tisane, on retrouve de manière inconsciente les gestes premiers qui nous unissent à la plante : la promenade en forêt, l'observation, la cueillette...

On retrouve la plante-compagne et l'on s'absente du monde ordinaire pour s'offrir un moment de nature. C'est pour cela aussi qu'elle nous fait tant de bien.

*Tisanes bio / tisanes industrielles en sachets : quelles sont les grandes différences ?*

Les tisanes possèdent des principes actifs indéniables, elles sont bardées de qualités nutritives, aromatiques et médicinales. Autant que ces atouts restent préservés et ne soient pas pollués. Choisir les tisanes biologiques, c'est non seulement préférer des plantes proches de leur état naturel mais c'est aussi agir pour l'environnement.

La cueillette biologique respecte les écosystèmes, n'entache pas la biodiversité et valorise les modes de récolte traditionnelle. C'est ainsi tout un héritage que l'on conserve.

### Mono-diète pour maxi-résultats

Alain Souchon avait raison, « on est foutus, on mange trop ». Alors quelques jours dans l'année, il est de bon ton de mettre notre machine au repos. À la place de l'immuable entrée-plat-dessert, offrons à notre organisme un seul aliment en quantité illimitée. La cure de raisin que l'on conseille au moment des vendanges, permet de revitaliser et de détoxifier l'organisme. Celui-ci n'ayant quasiment plus aucune tâche à effectuer peut se charger d'éliminer les toxines accumulées depuis des années. En quelques jours, selon les témoignages recueillis, la peau devient plus belle, les insomnies font partie du passé, on se sent plus dynamique, plus léger. Radieux quoi ! Si la cure de raisin reste la plus fréquente, certaines personnes pratiquent également une monodiète de pommes, de quinoa, de riz... À pratiquer juste une journée ou plusieurs semaines, selon les écoles et la motivation.

Par la magie d'un cocktail de glutamate, d'inosinate et de guanilate de sodium, exhausteurs de goût de leur état. Comment un yaourt peut-il se conserver des mois sans tourner au vinaigre ? Grâce aux conservateurs et aux anti-oxydants. Comment une crème à la pistache peut-elle arborer une robe si verte ?

### Les additifs alimentaires autorisés sont 354 en France, contre 3 000 aux USA.

Par les colorants évidemment. Les additifs alimentaires sont les alliés des plats préparés et des produits transformés. Normal, ils peuvent, à moindre coût, décupler leur goût, les raffermir, les colorer, les gélifier, les sucrer, bref les rendre plus attrayants. En France, « seulement » 354 sont autorisés (aux États-Unis, ils sont plus de 3 000 !). On les reconnaît à un nom de code présenté sur les étiquettes qui commence par la lettre E (comme Europe) suivie de 3 chiffres (de 100 à 180 pour les colorants, de 200 à 283 pour les conservateurs,

### Mangez complet, c'est meilleur pour la santé

Savez-vous que le sucre complet permet de lutter contre les caries ? Que la farine complète renferme des tas de minéraux alors que sa cousine au teint pâle les a quasiment tous éliminés ? Que le sel gris marin est bourré de potassium, de calcium, de zinc, de magnésium et de fer pendant que le sel industriel ne compte que calcium (2 %) et sodium (à plus de 98 %) ?

Mangez complet, c'est faire le plein de vitamines, de minéraux et d'énergie. Le hic, c'est qu'aujourd'hui dans nos assiettes, les plats sont de plus en plus raffinés. Dommage, car en subissant de nombreuses opérations mécaniques et chimiques, ils en perdent leurs qualités nutritionnelles. Les naturopathes les affublent du triste quolibet « aliments morts » en opposition aux aliments vivants qui n'ont subi aucune transformation et qui sont incroyablement riches en minéraux, vitamines et oligo-éléments.

Allez, pour faire le plein de santé, on s'offre dès que possible du pain, des pâtes, des céréales, du riz, du sucre... complets, s'il vous plaît.

### Graines germées, les pousses qui montent qui montent

Voilà les stars de l'alimentation vivante : les graines germées. Ces petites graines que l'on fait pousser de quelques centimètres comme aux fêtes de la Sainte-Barbe sont de merveilleux concentrés de vitalité.

Leur intérêt réside dans le fait que, pour germer, les graines réduisent tous leurs composants complexes en nutriments directement assimilables.

L'amidon est transformé en sucres simples – fructose et glucose, les protéines en acides aminés et les matières grasses se trouvent découpées en acides gras et en sucres. Pour l'organisme, c'est tout bénéf.

Cette pré-digestion lui permet d'assimiler tous les nutriments essentiels sans avoir aucun effort à fournir. Autre atout non négligeable de ces petites graines : en germant elles décuplent leurs valeurs nutritives : on y trouve jusqu'à 7 à 8 fois plus de vitamines, mais aussi davantage de phosphore, de calcium, de potassium, de cuivre... Et même de protéines.

La preuve : 100 g de blé germé contiennent plus de protéines (27 %) que 100 g de viande (20 %). Convaincu ?

de 620 à 949 pour les exhausteurs de goût...) Faut-il tous les abattre ? Pas forcément car les 354 ne présentent pas tous des risques pour la santé. Certains sont même parfaitement naturels (l'E406 n'est autre que l'agar agar, un gélifiant naturel issu d'une algue, l'E901 de la cire d'abeille). En revanche, on oubliera tous ceux qui, un jour ou l'autre, ont défrayé la chronique médicale.

#### À SAVOIR :

- **l'acide benzoïque (E210)**, développeur d'allergies : conservateur prisé des boissons aromatisées et des confitures allégées ;
- **les parabènes (E214 – E219)**, conservateurs maintes fois décriés ;
- **le BHA et le BHT (E320 et E321)**, cancérigènes possibles : anti-oxydants que l'on retrouve dans les soupes, les sauces et les gâteaux ;

À LIRE  
*Graines germées,*  
Valérie Cupillard,  
Éd. La Plage  
Plein d'idées  
pour cuisiner  
les graines germées.

Saines  
gourmandises

Valérie Cupillard et Laurence Salomon comptent parmi les vedettes de la cuisine du bien-être. Sur leurs blogs ou dans leurs ouvrages, elles nous livrent des recettes aussi bio que gourmandes et démocratisent les ingrédients bio-bizarres du genre seitan ou agar agar. Grâce à elles, manger sain ne sera plus jamais une corvée.  
[www.biogourmand.info](http://www.biogourmand.info)

• **les glutamates (E620-E625)**, provocateurs de maux de tête, d'allergies : exhausteurs de goût des chinoiserias, des produits apéritifs et des aliments au goût fumé.

## Le bio, la réponse santé

L'agriculture biologique, non contente de préserver nos sols et notre biodiversité, est notre meilleur atout santé. Dans les produits estampillés AB, vous ne trouverez pas un gramme de pesticides (vu que les cultures sont garanties sans produit chimique), pas un seul OGM (interdits par le règlement), très peu d'additifs alimentaires si les produits sont transformés (le

*Dans les produits estampillés « AB » : pas de pesticides, pas d'OGM...*

cahier des charges n'en autorise qu'une petite quarantaine). Mais vous appréciez leurs vertus nutritionnelles nettement supérieures aux produits conventionnels. Si hier ce n'était qu'une intuition, les preuves scientifiques commencent aujourd'hui à tomber. Selon les

premiers résultats de l'étude « Qualité et sûreté alimentaires » menée sous couvert de l'Union européenne, les fruits et les légumes biologiques contiennent 40 % d'anti-oxydants en plus que les produits non biologiques. Pour le lait, c'est carrément 60 % d'anti-oxydants et d'acides gras sains en plus (l'équivalent d'une portion de fruits et de légumes) !

## Les compléments alimentaires, est-ce toujours nécessaire ?

En France, on en est très friands. 15 à 20 % de la population avale quotidiennement des compléments alimentaires pour maigrir, bronzer, retrouver le sommeil, favoriser la pousse des cheveux... Lorsque l'on se nourrit sainement et de façon équilibrée, c'est souvent superflu. Nul besoin de gélules pour hydrater la peau si l'on possède plusieurs huiles végétales biologiques. À quoi bon gober de la vitamine C tous les matins si l'on s'offre une bonne salade de fruits au petit déjeuner ? Le problème avec ces compléments, c'est qu'ils brandissent des arguments alléchants et bien souvent fallacieux. La Direction

générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes tente depuis 1989 de faire le ménage dans ce marché florissant. Les inspecteurs ont relevé de nombreuses arnaques : des doses indiquées qui ne correspondent pas à la réalité, des composants non autorisés, des allégations hasardeuses... Aussi, n'oublions pas que les compléments alimentaires ne sont pas à prendre sur une trop longue durée (risque de surdosage), qu'à l'instar des médicaments, certains cocktails improvisés peuvent s'avérer dangereux. Pour toutes ces raisons, l'avis d'un médecin ou d'un naturopathe est fortement conseillé.

## Vivre et se soigner avec les plantes

Un cataplasme aux graines de moutarde pour soigner une bronchite. Une tisane de thym pour lutter contre la grippe. Quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé pour en finir avec

### Complémentaires santé

Pendant les périodes difficiles, ils nous aident à passer le cap. Petite revue des maux courants et des compléments alimentaires à adopter.

Mal-être	Complément alimentaire
Vulnérabilité, manque de défenses immunitaires	Extraits de pépins de pamplemousse, acérola
Stress	Pollen de châtaignier
Surmenage, manque de dynamisme	Jus d'argousier
Difficultés à trouver le sommeil	Gomphréna
Surcharge pondérale	Jus de bouleau
Chute des cheveux	Bourgeons de prêle et de cassis
Jambes lourdes	Vigne rouge
Baisse de la libido	Maca

### Fleurs de soi

Les fleurs de Bach, vous connaissez ? Ces 38 élixirs élaborés par le docteur éponyme à partir de fleurs, de plantes, d'arbustes et d'arbres sauvages qui permettent de rééquilibrer nos états émotionnels ? Il existe aujourd'hui toute une école autour des trouvailles du docteur et de nombreuses stars accro à ces potions pour gérer leurs émotions.

[www.fleursdebach.fr](http://www.fleursdebach.fr)

À LIRE  
**Guide des additifs alimentaires,**  
Maria Denil et Paul Lannoye,  
Ed. Frison-Roche.  
Mémo précieux pour faire le tri dans les appellations E-quelque chose.

l'acné... Non seulement la nature nous donne un coup de pouce pour les bobos du quotidien mais elle est aussi le principal pourvoyeur de l'industrie pharmaceutique : « Entre 40 % et 70 % des médicaments proviennent des substances naturelles – plantes, organismes marins, micro-organismes –, explique le Centre national de la recherche scientifique (CNRS) car elles présentent une incroyable diversité moléculaire. C'est ainsi que les chercheurs ont pu créer le taxol, un traitement anti-cancéreux à partir de l'if *taxus baccata*. Et c'est aussi ce qui différencie l'allopathie de la phytothérapie. Dans la médecine classique, on extrait une molécule végétale que l'on injecte dans un cocktail de chimie. En phytothérapie, on utilise les plantes directement. C'est parfois plus intéressant car on utilise le principe actif de la plante dans toute sa complexité.

*La nature est LE pourvoyeur de l'industrie pharmaceutique.*

## Des plantes à boire et à croquer

On les mange, on les fait bouillir, on les trempe dans de l'alcool : en phytothérapie, cette branche de la médecine ancestrale qui soigne par les plantes, on peut utiliser les végétaux de multiples manières. Chaque technique d'extraction poursuit le même objectif : recueillir les principes actifs des plantes. Le meilleur d'elles-mêmes. Vous ne connaissez que les tisanes et les décoctions ?

Voici comment tirer le meilleur des plantes :

- **Les infusions** : dans de l'eau bouillante, on fait tremper pendant plusieurs minutes les feuilles, les fleurs, les tiges ou les racines des plantes. On boit ensuite le breuvage filtré chaud ou froid. La concentration en principes actifs est assez réduite.
- **Les décoctions** : c'est dans de l'eau froide cette fois que l'on jette les éléments de la plante. On porte ensuite le tout à ébullition pendant quelques minutes. Le résultat est beaucoup plus chargé en extraits de plantes et le goût plus prononcé.
- **Les macérations** : dans de l'eau à température ambiante, on laisse tremper les parties de la plante à faire macérer pendant plusieurs heures. Généralement, on observe les proportions

suivantes : 1 dose de plante, 20 doses de liquide, et on ne fait pas mariner trop longtemps pour éviter les moisissures.

- **Les teintures mères** : bases de préparation des potions homéopathiques. Une teinture mère s'obtient en faisant tremper pendant plusieurs semaines dans de l'alcool des parties de plantes fraîches ou déshydratées.
- **Les poudres** : certaines plantes séchées sont réduites en poudre et consommées directement.
- **Les percolations** : pour extraire les substances de la plante, à la manière d'un percolateur de café, on fait circuler de l'eau sur les parties végétales concernées.

### Les tisanes qui font du bien

Pisse-mémés, eaux chaudes : on ne peut pas dire que les tisanes fassent encore partie des boissons hype. Pourtant, certaines marques font tout pour se faire remarquer et proposent des tisanes salées, glacées, épicées. Branchées ou pas, qu'importe. Elles sont souvent délicieuses et capables de nous réconforter...

Tisane	Vertus
Marjolaine	Aide à chasser les maux de tête.
Fleurs d'oranger, valériane, passiflore	Prépare au sommeil.
Thym, lavande	Aide à faire fuir la grippe.
Menthe, verveine	Aide à digérer.
Lavande	Calme, apaise.
Fenouil	Favorise l'allaitement.
Queue de cerise	Diurétique, à utiliser pendant les cures détox.
Romarin	Fortifiant, aide aussi à éloigner les problèmes gastriques.

### Des jus pour avoir la pêche

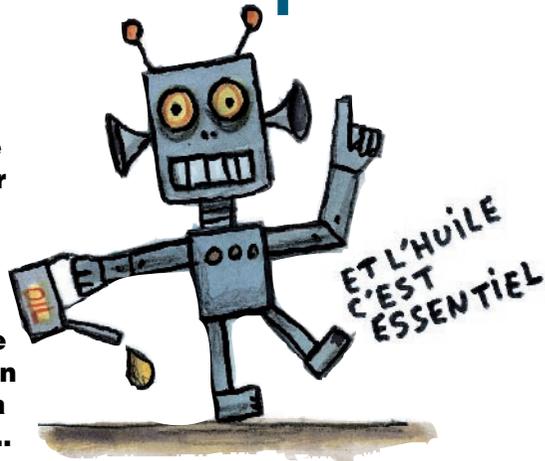
Les jus de fruits et légumes frais devraient être remboursés par la Sécurité sociale tant ils nous apportent leur lot de bienfaits. Comme les graines germées, ils appartiennent à la catégorie « alimentation vivante » et ont la particularité de fournir à l'organisme toutes les vitamines et les minéraux dont il a besoin sans le surcharger de fibres à digérer. Du coup, on se les concocte à la maison (à l'aide d'un extracteur de jus) et on en boit sans modération.

- Le matin, commençons par le cocktail **carotte/orange/pomme/gingembre** pour faire le plein d'énergie.
- À midi, surtout si c'est l'été, poursuivons par **tomate/céleri** car ce dernier a la formidable capacité de nous rafraîchir.
- Et le soir, en guise d'apéritif, pourquoi ne pas tenter des mélanges audacieux, du genre : **poire/kiwi/brocoli ou céleri/pomme/menthe** ?

**À LIRE**  
*Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits,*  
 Dr Norman W. Walker,  
 Éd. d'Utopie.  
 Ce docteur a vécu jusqu'à 109 ans. Sans doute grâce à sa maîtrise des jus frais !

# L'aromathérapie

**Quelques gouttes d'huiles essentielles et ça repart. Difficile de résister à ces élixirs de plantes qui ont le formidable pouvoir d'opérer sur tous les tableaux : émotionnels, physiques, sensoriels... À quoi bon d'ailleurs, l'aromathérapie nous offre un bon moyen de prendre soin de soi de façon durable et naturelle. Il n'y a plus qu'à se laisser guider...**



## Cuisiner avec les huiles essentielles

Velouté de melon à la mélisse, baba au sirop de rhum et ylang ylang : les huiles essentielles s'invitent aussi dans nos assiettes et ré-enchantent les recettes. On trouve un grand nombre de recettes sur Internet. Sur le site de Néroliane, le grand chef Joël Guillet nous livre ses premiers secrets. [www.neroliane.com](http://www.neroliane.com)

## Leçons d'aromathérapie

« L'aromathérapie, c'est une super-phytothérapie », résume Danièle Festy, pharmacienne d'officine et grande spécialiste des huiles essentielles (voir ITV page 19). Cette branche de la phytothérapie, qui consiste à utiliser les huiles essentielles, fait ses preuves depuis des milliers d'années. À Babylone, on brûlait du cyprès pour lutter contre les épidémies. En Égypte, on embaumait les morts avec un mélange d'huiles fines et d'aromates. En 4 000 ans, l'aromathérapie a fait le tour du monde puis, comme souvent avec les techniques traditionnelles, a fini par tomber dans l'oubli. L'histoire aurait pu s'arrêter là si un accident de manipulation n'avait pas ressuscité la discipline... Nous sommes en 1928. Le professeur lyonnais René Maurice Gattefossé, à la suite d'une explosion dans son laboratoire de recherche, se brûle gravement la main et, par réflexe, la plonge dans une baignoire d'huile essentielle de lavande qui se trouve à sa portée. En quelques jours, les plaies disparaissent, sa main recouvre ses tissus. Estomaqué, le scientifique décide de redonner à la discipline ses titres de noblesse.

*Cette branche de la phytothérapie fait ses preuves depuis des milliers d'années.*

« Le parfum des plantes constitue l'une des plus grandes révolutions du règne végétal », explique Rodolphe Balz, fondateur en 1986 de Sanoflore, une des premières entreprises de cosmétiques bio. « La plante ne se déplaçant pas, elle utilise son odeur pour se faire des alliés. Le parfum est un point de passage entre le monde végétal et animal. » Pour le spécialiste, les huiles essentielles, avec plus de 450 molécules, jouent sur un double tableau. En pénétrant dans les narines, elles entraînent une réaction immédiate, affective ou instinctive, et en arrivant dans les poumons, elles passent rapidement dans le sang. « Les



## Interview

Danièle Festy

Pharmacienne d'officine et grande spécialiste des huiles essentielles

*Spécialiste des huiles essentielles, vous pointez leurs qualités dans tous vos ouvrages. Permettent-elles de tout soigner ?*

Oui et non. Si elles sont souvent efficaces seules, en infectiologie par exemple, il est parfois nécessaire de les accompagner d'autres techniques naturelles. Pour soigner les problèmes digestifs, les troubles dermatologiques, les dysfonctionnements nerveux, il est souvent nécessaire d'orienter les patients vers un rééquilibrage alimentaire et micronutritionnel.

*Quelles sont les huiles essentielles vedettes qui ont le plus large spectre et que toute famille devrait avoir dans sa pharmacie ?*

Lavande vraie, ravintsara, giroflier, héliochryse, gaulthérie, oranger compact, par exemple.

*Certaines personnes peuvent ne pas supporter les huiles essentielles, comment évite-t-on les problèmes ?*

Lorsqu'on les utilise par voie interne, il est primordial de toujours diluer l'huile essentielle dans du miel, de huile d'olive ou de la poser sur un sucre ou sur un comprimé neutre. Il ne faut jamais dépasser plus de 2 gouttes par prise et ne pas renouveler l'opération au-delà de 2 à 3 fois par jour.

Par voie externe, soit on les utilise pures sur la face interne des poignets, au niveau du plexus solaire ou de la plante des pieds, soit on les dilue dans de l'huile végétale. Les personnes allergiques peuvent tester l'huile essentielle en appliquant une goutte dans le pli du coude. Si la peau se met à démanger ou à rougir, c'est signe qu'elles ne doivent pas l'utiliser.

**À LIRE**  
*Ma Bible des huiles essentielles, Danièle Festy, Éd. Leduc.s. Comme son nom l'indique, un véritable manuel de référence pour s'initier aux huiles essentielles.*

Utiliser  
les huiles  
essentielles  
pour les  
enfants ?

La réponse est un non catégorique s'ils ont moins de 3 ans et sans l'avis d'un naturopathe. Optez plutôt pour les eaux florales, sans danger. Elles ont les mêmes principes actifs, en beaucoup plus dilués. Celles de camomille ou de fleur d'oranger pourront le calmer, l'hydrolat de fenouil lui donnera un coup de pouce pour digérer...

huiles essentielles s'adressent aussi bien à notre corps qu'à notre psychisme, c'est pour cela qu'elles soignent si bien. »

## Les super pouvoirs des huiles essentielles

Même si elles ne prétendent pas se substituer aux traitements allopathiques classiques, les huiles essentielles n'en sont pas moins efficaces pour un grand nombre de petits bobos quotidiens. C'est d'ailleurs pour cela que leur utilisation est loin d'être anodine et qu'il faut respecter les précautions d'emploi (voir encadré).

- **Dans la famille des antiseptiques** : l'origan compact, la sarriette, le thym, la cannelle ou le girofle. Elles sont à la fois anti-virales et anti-bactériennes. Elles empêchent les germes de se reproduire, détruisent un grand nombre de bactéries et boostent le système immunitaire. Joli score, non ?
- **Dans la famille des digestives** : la menthe poivrée, l'essence de citron, l'estragon.
- **Dans la famille de la beauté** : là c'est plus compliqué. Pour des cheveux qui manquent d'éclat, on adopte le réflexe romarin CT cinéole. Quand la peau se fait trop grasse et laisse place à l'acné, c'est aux vertus de l'arbre à thé que l'on s'en remet...
- **Dans la famille des anti-stress** : le petit grain bigaradier, l'ylang ylang, l'orange douce, la lavande officinale. On les utilise, selon les cas, en diffusion, en application sur la peau, en ingestion. Vous en voulez encore ? Tournez-vous vers la bible des huiles essentielles de Danièle Festy (éditions Leduc.s).

## Des preuves, toujours des preuves

Bon, tout ça c'est bien beau mais quand même, comment quelques petites gouttes d'huiles essentielles peuvent-elles guérir autant de maux ? Sur le sujet, la littérature scientifique est prolifique. Plus de 10 000 études et de nombreuses expériences en France comme à l'étranger confirment les intuitions de

### Précautions d'utilisation

Ce n'est pas parce qu'elles sont conditionnées dans de petits flacons, qu'elles sont en vente libre et que leur utilisation semble basique qu'il faut les utiliser n'importe comment. Pour éviter les mauvaises surprises, on respecte les commandements suivants :

- Les huiles essentielles, tu dilueras : dans de l'huile végétale avant application sur la peau.
- Le dosage, tu respecteras : une goutte ce n'est pas deux. Super puissantes, les huiles essentielles exigent que l'on respecte strictement la posologie indiquée.
- Des enfants, tu les éloigneras : car s'ils se mettent à les boire au goulot, il faudra illico se tourner vers un centre anti-poison.
- Des femmes enceintes, tu les détourneras : comme des enfants de moins de trois ans et des femmes allaitantes car certaines huiles essentielles peuvent provoquer des convulsions.
- S'exposer au soleil, tu éviteras : surtout après application d'huiles essentielles photosensibilisantes.

Gattefossé. On ne va pas toutes les relater mais plutôt vous donner quelques exemples. Pour désinfecter d'abord. En 1887, Chamberland ouvre le bal et démontre scientifiquement le pouvoir des huiles essentielles à phénols (origan, cannelle et girofle) sur le bacille du charbon. Quelques années plus tard, en 1922, les travaux des professeurs Morel et Rochaix montrent que l'extrait de lavande tue le bacille d'Ebert (typhoïde) et que les vapeurs d'huiles essentielles de citron, réputées sans pitié, sont capables d'éradiquer le méningocoque en 15 minutes et le pneumocoque en moins de 3 heures ! Depuis, on prend conscience que pour limiter les maladies nosocomiales, les huiles essentielles peuvent s'avérer de formidables alliées. Au CH de Sarlat, la diffusion régulière de ravintsara a permis de réduire considérablement le nombre d'infections pulmonaires contractées à l'hôpital.

À LIRE  
*Guide familial de la vie bio,*  
Nathalie Cousin,  
Rustica Éditions.  
1 000 astuces (dont quelques-unes sur l'aromathérapie) pour vivre bio au quotidien.

La qualité avant tout

Pour s'assurer de la qualité de l'huile essentielle, le premier réflexe est de vérifier qu'elle provient de l'agriculture biologique (ou alors de cueillette sauvage). Sinon, elle peut devenir un concentré de pesticides ! Il faut aussi faire attention aux huiles essentielles à bas prix et aux « essences » vendues sur les marchés car elles peuvent être frelatées. On doit donc s'assurer que l'huile essentielle est pure, c'est-à-dire non mélangée à d'autres huiles essentielles (c'est souvent le cas des huiles chères comme la rose), naturelle (c'est-à-dire sans adjonction d'huile minérale et obtenue sans solvant), totale (c'est-à-dire contenant la totalité des principes aromatiques) mais aussi non décolorée, non rectifiée, non péroxydée (non altérée par oxydation) et non déterpénée (ayant conservé ses hydrocarbures).

### Comment obtient-on une huile essentielle ?

En voilà une bonne question. En pressant sur les feuilles ? Il existe deux méthodes d'extraction possibles : **la distillation à la vapeur d'eau** et **l'expression mécanique à froid**. Dans le premier cas, les plantes sont placées dans un alambic traversé par de la vapeur. Les molécules sont entraînées par le brouillard et les huiles sont recueillies, après condensation, à la surface de l'eau (elle-même devenue eau florale ou hydrolat). La seconde ressemble fortement aux pressions que l'on exerçait enfant sur les épluchures de mandarine pour éclabousser nos voisins mais sous une forme plus sophistiquée et ne convient qu'aux essences d'agrumes. Et pourquoi les huiles sont-elles parfois chères ? Rappelons-nous que, pour obtenir 1 litre d'huile essentielle, il faut 35 kilos de matière première en moyenne (voire une tonne pour certaines plantes comme la rose ou la mélisse).

Pour combattre la dépression, les huiles essentielles font aussi leur effet. Au Japon, les cliniques d'aromathérapie sont de plus en plus nombreuses pour soigner le mal-être des patients. En Irlande, une étude rapporte l'expérience menée dans un service de neurologie où des tests en double aveugle ont été réalisés auprès de patients dépressifs et anxieux. Celle-ci révèle que les malades traités aux huiles essentielles de lavande, d'arbre à thé et de romarin ont retrouvé un état intérieur serein. Les autres non.

## Plusieurs visages, différents usages

Lentement diffusées dans l'atmosphère de la pièce, délicatement ajoutées à une huile de massage, ajoutées aux mets cuisinés : les huiles essentielles s'utilisent de plusieurs façons.

### • EN DIFFUSION

Dans une pièce, un diffuseur d'huiles essentielles propage les molécules aromatiques. Attention à n'utiliser que ceux qui diffusent les huiles essentielles à froid (la chaleur les altère), donc

surtout pas de brûle-parfum ! Elles parfument l'espace, assainissent l'atmosphère, détendent ses occupants éloignent les insectes. On n'utilise jamais le diffuseur en continu, mais on privilégie plutôt des plages de 15 minutes plusieurs fois dans la journée, sous peine de saturation de l'air et d'irritations. La plupart des huiles essentielles sont compatibles avec la diffusion, mais certaines, irritantes pour les muqueuses ou neurotoxiques, sont à proscrire. Notamment les huiles à phénols du genre sarriette, thym à thymol, origan, girofle, cannelle...

*Privilégiez des diffusions de 15 minutes, plusieurs fois dans la journée.*

### • PAR VOIE CUTANÉE

Pour Danièle Festy, c'est la voie royale. Quelques gouttes d'huiles essentielles sur la peau (toujours mélangées à une huile végétale) soulagent rapidement et efficacement et agissent de façon prolongée. Vous avez des doutes ? Mettez deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sous vos pieds et constatez rapidement l'effet kiss cool : votre haleine a un goût mentholé pendant près de deux heures. La plupart des naturopathes conseillent de les mélanger avec des huiles végétales pures pour ne pas brûler la peau et d'en mettre de préférence au niveau de l'intérieur du poignet (bien irrigué) ou du pli du coude. Attention toutefois aux huiles essentielles photosensibilisantes (angélique, citron, bergamote,

### Comment bien choisir une huile essentielle ?

Sur chaque flacon, il est important de retrouver :  
1/ le genre (ex : lavande),  
2/ l'espèce (ex : officinale) et la partie de la plante utilisée (ex : feuilles, fleurs, zestes),  
3/ le composant chimique dont l'activité est la plus significative (ex : linalol).

« La composition chimique des huiles essentielles n'est pas constante, explique Fabienne Millet, diplômée en aromathérapie-phytothérapie et conseillère chez Florame. L'ensoleillement, la nature du sol, la période de récolte, l'origine géographique, le climat en sont responsables. Cette variation des constituants au sein d'une même espèce entraîne l'obtention d'huiles essentielles différentes, avec des réponses thérapeutiques spécifiques. »

Aussi, pour faire la différence entre deux huiles, il est important qu'elles soient chémotypées (c'est-à-dire que l'on ait pointé le composant le plus actif). L'huile essentielle de thym commun compte au moins 7 chémotypes différents : à thymol, à thuyanol, à paracymène...

Questions  
de vocabulaire

Lorsque l'on utilise les huiles essentielles dans les cosmétiques ou les techniques de bien-être, on parle d'aromatologie. Quand on ne s'intéresse qu'à leur odeur, on emploie plutôt le terme d'aromachologie. Et dès qu'il s'agit de soigner, on adopte le terme d'aromathérapie.

mandarine, orange, pamplemousse, verveine...) : si vous vous exposez au soleil après vous en être enduit, vous risquez de voir apparaître des taches brunes sur la peau.

## • EN INHALATION

Quelques gouttes d'huiles essentielles dans une casserole d'eau bouillante, une serviette ou un torchon sur la tête pour s'enfermer le visage et vous voilà prêt à vous offrir une des inhalations les plus efficaces.

## L'anti-sèche des huiles essentielles

Arbre à thé	Désinfecte, combat les problèmes de peau, mycoses. Active contre microbes, virus, parasites, champignons.
Camomille romaine	Anti-stress, aide à retrouver le sommeil.
Estragon	Antispasmodique, hoquet, crampe musculaire, allergie respiratoire.
Eucalyptus radiata	Dégage les voies respiratoires, anti-viral (grippe, rhinopharyngite, sinusite).
Hélichryse italienne (Immortelle)	Anti-hématome, tonique circulatoire, cicatrisant.
Lavande officinale (Lavande vraie)	Très efficace pour calmer et apaiser (nervosité, insomnie) et contre piqûre d'insecte et petite brûlure.
Menthe poivrée	Indigestion, migraine, coup de fatigue.
Ravintsara	Antivirale surtout pour les voies respiratoires (angine, grippe...), stimule les défenses immunitaires.
Thym à thujanol	Antibactérienne majeure et antivirale (combat les infections de la petite enfance à l'âge adulte).

On y aura recours pour soigner les troubles ORL (rhumes, sinusites, bronchites) et les troubles nerveux. On peut également pratiquer l'inhalation sèche en aspergeant un mouchoir de quelques gouttes d'huiles essentielles et en le respirant à fond plusieurs fois dans la journée.

## • PAR VOIE ORALE

Pour choisir cette voie, mieux vaut avoir consulté un professionnel pour ne pas faire de bêtises et opter pour le bon dosage. Mais si vous y tenez vraiment, ne dépassez jamais les 2 gouttes par prise et diluez vos huiles essentielles dans une cuillerée de miel, dans un peu d'huile végétale ou faites-vous préparer par votre pharmacien des gélules avec le mélange adapté.

Vous pouvez également poser une goutte d'huile essentielle directement sur la langue (pour soigner les sinusites et les nez bouchés) ou dessous (pour soulager les angines et les pharyngites).

## Les huiles du plaisir

« Les odeurs atteignent directement le cerveau, il n'y a pas de résistance. Elles ré-ouvrent les portes fermées de l'inconscient », rapporte Marie-Thérèse Esneault, qui intervient dans les prisons avec sa boîte à odeurs (pour aider les personnes incarcérées à se livrer plus facilement).

Aussi, pour faire rimer aromathérapie avec plaisir, les marques redoublent d'inventivité et déclinent les senteurs des huiles essentielles à l'envi. Huiles de massage, bougies, brumes d'oreiller, bains moussants, eaux de toilette :

*« Avec les odeurs, il n'y a pas de résistance, elles ré-ouvrent les portes fermées de l'inconscient. »*

se former à l'aromathérapie. Pianotez sur la grande Toile pour trouver des idées de stages et faites le tour des pionniers de l'aromathérapie biologique. Chez Florame, Fabienne Millet, docteur en pharmacie, dispense des formations aussi passionnantes que pédagogiques.

[www.florame.com](http://www.florame.com)

Sans eux, les huiles essentielles seraient oubliées

## • Gattefossé :

ingénieur chimiste/parfumeur. Grâce à sa célèbre brûlure de la main, il relance l'intérêt des huiles essentielles au début du XX<sup>e</sup> siècle.

• Sèvelinge : docteur en pharmacie, il travaille à la reconnaissance de l'aromathérapie. En 1950, il fonde les laboratoires Phytaroma/dietaroma et y développe une gamme de produits à base d'huiles essentielles.

• Docteur Valnet : chirurgien militaire dans les années 60, il expérimente le pouvoir des huiles essentielles pour soigner les infections.

• Jean-Pierre Willem : fondateur des « médecins aux pieds nus », il utilise dès les années 60 les huiles essentielles pour soigner les populations d'Afrique, d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale.

• Pierre Francomme : aromatologue. Il donne aux huiles essentielles leur crédibilité en établissant pour chacune son chémotype (identification du composant le plus actif).

# Cosmétique bio

**Superficielle la beauté ?  
Oh que non. Être bien  
dans sa peau passe aussi par  
le fait de plaire et de prendre  
soin de son apparence.  
À condition de ne pas tomber  
dans les diktats du marketing  
de l'industrie cosmétique.  
Pour être beau, libre et zen,  
suivons plutôt la voie du bio.**



## Maquillage bio

Couleur Caramel, Dr Hauschka, terre d'Oc, Nvey Eco, Logona, Lavera, Sante... De plus en plus de marques offrent une jolie palette de couleurs garanties sans colorants azoïques soupçonnés d'être cancérigènes. À la place : des colorants végétaux et minéraux.

## Deux philosophies qui s'opposent

Il faudrait qu'on ressemble toutes à des sylphides, que chacune d'entre nous affiche les mêmes proportions (hors du 90-60-90, point de salut), qu'on paraisse toujours dix ans de moins que notre âge... Cette petite chanson du corps parfait, obtenu à force de nous tartiner de crèmes miraculeuses, l'industrie cosmétique conventionnelle nous la fredonne depuis plusieurs décennies déjà.

Au risque de nous rendre toutes névrosées, anorexiques et mal dans notre peau. Et crédules, et fauchées avec ça. Car certains onguents hors de prix nous promettent, preuves scientifiques à l'appui, des pourcentages de « profondeur de rides en moins » mirifiques. Or Rita Stiens, auteur de *La vérité sur les cosmétiques* (éditions Leduc.s), rappelle que 15 % de profondeur de rides en moins correspond à 0,001 mm... Soit un résultat totalement invisible à l'œil nu et un léger sentiment de se faire avoir.

Halte-là ! Nous, on préfère un monde où l'on accepte les années qui passent et les rondeurs qui s'installent. Tout ça se-reinement, en se disant que c'est aussi très joli. Un monde qui s'inspire des traditions transmises de mère en fille sur tous les continents. Bref, si on aime la cosmétique bio, c'est d'abord pour la philosophie qui va avec.

## Cosmétique bio versus cosmétique industrielle

Pour faire simple, on pourrait dire que la cosmétique industrielle donne dans la chimie et la cosmétique bio dans le naturel. D'un côté, on a recours à des ingrédients issus du pétrole : l'huile de paraffine, les conservateurs comme le phénoxyéthanol et les parabens, des parfums synthétiques, des silicones pour la texture, des colorants... Or, beaucoup de ces substances sont nuisibles pour la planète (leur production peut être polluante, générer des déchets toxiques...) et certaines sont potentiellement nocives pour notre santé et susceptibles de provoquer des irritations, allergies, perturbation du système hormonal (lire le paragraphe ci-dessous).

De l'autre, des ingrédients d'origine naturelle sous forme d'huiles végétales, d'huiles essentielles, d'extraits de plantes, qui doivent être en partie au moins bio. Et à la réserve près que certaines huiles essentielles peuvent provoquer des allergies, les matières choisies pour la cosmétique bio sont douces pour la planète comme pour notre bien-être.

Dans la réalité, c'est un petit peu plus compliqué, car les marques conventionnelles ont aussi recours à quelques ingrédients naturels. Elles ne manquent d'ailleurs pas de le faire savoir, puisque l'argument est vendeur, au risque de brouiller les pistes. Et comme le mot « naturel » n'est protégé par aucune réglementation, on peut en mettre un peu à toutes les sauces, et revendiquer un produit « aux actifs 100 %

## À LIRE

*Achetez de la cosmétique bio*, d'Ève Demange et Anne Ghesquière, Éd. Minerva.  
Un guide qui répond à plus de 100 questions sur les cosmétiques bio et naturels.



## Interview

Vincent Bourgeteau  
Biologiste, ingénieur cosmétique, consultant au sein de la société Ephylla 3

### En quoi les cosmétiques bio sont-ils source de bien-être ?

Le bio respecte les cycles naturels, tend à retrouver les rythmes originels des choses. Il s'agit de matières artisanales fabriquées lentement, avec soin. Or dans le bien-être, il y a la recherche d'un rythme de vie apaisé, de plus de confort. Les deux sont cohérents.

### Comment évolue la cosmétique bio ?

Il y a deux axes d'évolution.

1) Une branche de la cosmétique bio mime la cosmétique conventionnelle, avec les mêmes touchers, les mêmes résultats, selon des critères consensuels. C'est une façon d'amadouer le naturel pour le rendre technique, de la chimie verte en somme.

Cette voie est bien avancée déjà. Elle tire d'ailleurs vers le haut l'ensemble du secteur.

2) L'autre axe, au contraire, s'engage toujours plus loin vers le naturel, en s'affranchissant de toute chimie. On est au-delà des codes conventionnels sensoriels. C'est ici l'homme qui s'adapte à la matière première en la respectant le plus possible et non l'inverse. On a des matières très rustiques, des huiles, des hydrolats, des poudres, avec lesquelles il est possible de jouer au dernier moment, dans sa salle de bains, pour faire des cosmétiques personnalisés. Cette tendance est très intéressante, car elle éveille les consommateurs au soin, au bien-être, elle les ramène à des valeurs qui sont celles du bio à l'origine.

naturels », « aux huiles essentielles », « à l'extrait de rose » ou même « à l'orange bio », avec à côté de ça une formule qui recourt largement à la chimie. Pas de panique, pour y voir clair, il vous reste deux choses à faire. Primo apprendre à déchiffrer la liste des ingrédients, baptisée INCI (lire l'encadré). Secundo se fier aux labels (lire encadré aussi).

## Les ingrédients décrits

- **Les huiles minérales comme la paraffine, fabriquée à partir du pétrole (Code INCI : Paraffinum Liquidum).** Elles ne laissent pas respirer la peau et leur fabrication est polluante.
- **L'huile de silicone (INCI : Dimethicone).** Elle n'est pas forcément mauvaise pour la peau, mais elles ne sont absolument pas biodégradables.
- **Les parabènes (INCI : Paraben) :** on les soupçonne d'intervenir dans la formation de cancer (notamment celui du sein), on leur reproche également des effets allergisants.
- **Le phénoxyéthanol et le formaldéhyde** (ce dernier classé cancérigène certain) sont deux autres conservateurs interdits en bio.
- **Tous les ingrédients en PEG dans la liste INCI,** des émulsifiants et des solvants qui sont obtenus à partir d'un gaz toxique.
- **Les muscs synthétiques** qui parfument mais peuvent être aussi irritants pour la peau. Certains sont par ailleurs reconnus cancérigènes.
- **Les phtalates** qu'on retrouve encore une fois dans les parfums. Ils sont suspectés de perturber le système hormonal et la croissance des organes sexuels.
- **Les colorants azoïques,** très présents dans le maquillage, qui peuvent franchir la peau et dont certains sont soupçonnés d'être cancérigènes.
- **L'EDTA (Éthylène-Diamino-Tétra-Acétate),** très polluant et douteux sur le plan toxicologique (il fixe les métaux lourds).

### Petit manuel pour savoir lire l'INCI

1)

Chausser ses lunettes, l'*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*, commun à toute l'Europe, est bien souvent écrit en tout petit sur les emballages.

2)

Réviser son anglais, son latin et ses manuels de chimie, sans quoi, vous ne reconnaîtrez pas les noms des matières premières.

3)

Savoir que les ingrédients sont donnés dans un ordre décroissant, en fonction de leur quantité. En premier bien souvent, Aqua : de l'eau !

4)

Les ingrédients qui sont à moins de 1 % du total peuvent être donnés dans le désordre, à la fin. Une règle qui permet aux fabricants de mettre en avant un ingrédient qui est pourtant en quantité infinitésimale dans la formule.

5)

Certains fabricants du bio (Doux me, Weleda...) font un effort de transparence en traduisant en français leur formule sur l'emballage. Merci à eux. Pour déchiffrer toutes les autres listes, on peut s'aider du précieux livre de Rita Stiens, *La vérité sur les cosmétiques* (Éd. Leduc.s) ou de son site sur lequel on peut savoir en 2 clics si l'ingrédient est inoffensif :

[www.laveritesurlescosmetiques.com](http://www.laveritesurlescosmetiques.com)

## À la base d'un cosmétique bio

- De l'eau florale pour la phase dite « aqueuse ». Mélisse, fleur d'orange, bleuet, lavande sont distillés à la vapeur d'eau. Cela donne un « hydrolat » qui renferme les principes actifs de la plante.

À LIRE  
**Cosmétiques naturels,**  
d'Hélène Baron  
et Tiphaine Chagnoux  
Éd. Sully.

À CONSULTER  
*Un site sur la vie en bio au féminin, avec une rubrique beauté bien fournie.*  
> [www.femininbio.com](http://www.femininbio.com)

### Démaquillage à la base de tout

S'hydrater tous les jours la peau, c'est bien. Mais la laver avec soin et douceur c'est encore mieux. C'est pourquoi, tous les pro nous encouragent à accomplir le rituel du démaquillage avant dodo. Même si vous n'avez pas une trace de fard sur les joues. Ça commence par l'application d'un lait ou d'une huile démaquillante du bout des doigts, en petits massages circulaires, sans oublier le buste et le cou. On rince et on termine par un pschitt de lotion (ou d'hydrolat) pour enlever les dernières impuretés.

Vous trouvez ça trop compliqué ? Alors voilà le truc des paresseuses : verser dans un flacon 50 % d'hydrolat et 50 % d'une huile végétale de votre choix. Secouez, vaporisez, nettoyez avec un coton (bio ou mieux, une lingette réutilisable). Allez, au lit !

- Des huiles végétales, pour la phase dite « huileuse », obtenues par pression à froid des graines ou du fruit : argan, jojoba, tournesol, sésame, rose musquée...
- Pour obtenir une consistance de crème, il faut réussir l'émulsion de ces deux phases (aqueuse et huileuse). Pour cela on utilise un émulsifiant. En cosmétique conventionnelle, on a recours aux PEG, et en bio, on utilise par exemple du Cetearyl glucoside, issu du sucre.
- Il faut ensuite des agents de consistance. Le top, ce sont les cires végétales (de carnauba par exemple : un arbre brésilien), la cire d'abeille, les beurres de karité, de cacao ou de mangue.
- On peut aussi avoir recours à des gélifiants comme la gomme de xanthane (issue du sucre), des algues ou de l'amidon modifié.
- Pour enrichir la formule en anti-oxydants (qui ralentissent le vieillissement de la peau), on ajoute souvent du tocophérol, une vitamine E naturelle.
- Pour la conservation, une poignée d'ingrédients de synthèse sont autorisés en bio : Benzyl Alcohol, Potassium Sorbate, Benzyl Salicate... Pour rester dans le 100 % végétal, on peut recourir à certaines huiles essentielles bactéricides, à de l'extrait de pamplemousse ou de propolis.
- Et pour le parfum, les huiles essentielles sont reines, bien entendu.

## Une cosmétique bio à deux vitesses

La cosmétique bio connaît un énorme succès dans lequel s'engouffrent de nouvelles marques. Il y en a pour tous les goûts

*Peut-on vraiment faire une crème bio de qualité en bradant les prix ? Pas sûr.*

et tous les porte-monnaie. Mais peut-on vraiment faire une crème bio de qualité, même labellisée, en bradant les prix ? Pas sûr.

L'astuce numéro 1 des formulateurs : remplacer les hydrolats par de l'eau du robinet. Et comme l'Aqua (telle est sa dénomination

INCI) peut composer jusqu'à 70 % d'une crème, c'est un procédé fort rentable.

Autre polémique qui enfle et confirme l'installation d'un marché de la cosmétique bio à deux vitesses : celle des huiles estérifiées. Elles sont obtenues à partir d'huiles végétales naturelles,

qu'on transforme par un procédé chimique, pour leur donner de nouvelles propriétés. Si la cosmétique bio les adopte de plus en plus, c'est qu'elles permettent aux crèmes de s'étaler plus facilement sur la peau. Le hic ? « Du fait de leur composition, les huiles estérifiées sont considérablement plus pauvres que les véritables huiles végétales » écrit Rita Stiens. Les crèmes s'étalent mieux donc, mais ne nous offrent plus toute la richesse du végétal. En ayant recours aux huiles estérifiées, les fabricants choisissent la voie de la facilité, et s'exemptent de chercher des

### Suivez les labels

- **AB**  
Le label alimentaire s'applique aussi aux huiles essentielles.
- **Ecocert**  
Le principal organisme français de certification du bio a créé un cahier des charges pour la cosmétique : du naturel au moins à 95 % et du bio à 10 % minimum. Pourquoi un pourcentage si faible ? Car l'eau, principal ingrédient de beaucoup de cosmétiques, ne peut être certifiée bio. Enfin, 95 % des végétaux doivent être bio.
- **Cosmébio**  
Ce logo délivré par une association de fabricants garantit qu'un produit est passé dans les mains d'un certificateur comme Ecocert. Il existe deux catégories :
  - Cosmétique écologique et biologique : 10 % des ingrédients doivent être bio et 95 % des ingrédients végétaux.
  - Cosmétique écologique, moins exigeant : 5 % seulement des ingrédients doivent être bio et 50 % des ingrédients végétaux.
- **Nature et Progrès**  
Cette association militante de la biodynamie délivre son propre label : aucun produit de synthèse, pas de substance animale (sauf les produits de la ruche et les œufs).
- **BDIH**  
Ce label allemand garantit un maximum de naturel, sans pour autant exiger des ingrédients bio.

### Les parfums biologiques

M'asperger tous les jours de muscs synthétiques soupçonnés d'être des perturbateurs hormonaux ? Non merci. Moi, je préfère le 100 % naturel, la richesse des émotions qu'apportent les huiles essentielles, même si la palette des odeurs naturelles (environ 400) ne peut rivaliser avec celle de l'industrie (autour de 3 000). L'offre est pour l'instant restreinte, mais elle s'agrandit. On trouve des parfums labellisés bio chez Patyka ([www.patyka.fr](http://www.patyka.fr)), chez l'Artisan Parfumeur ([www.artisanparfumeur.com](http://www.artisanparfumeur.com)), chez Senke ([www.senke.com](http://www.senke.com)) ou Shantara ([www.parfumshantara.com](http://www.parfumshantara.com)). Et des eaux de toilette chez Florame ([www.florame.fr](http://www.florame.fr)) ou Cattier ([www.laboratoirecattier.com](http://www.laboratoirecattier.com)). Et pour éviter tout problème de réaction sur ma peau, je les vaporise sur mes vêtements.

### Une huile chouchou

L'huile de jojoba est en réalité une cire qui se liquéfie au-dessus de 10 °C. Fabriquée à partir des graines d'un arbuste du Mexique, elle est très proche du sébum de la peau, ce qui la rend très efficace. Elle hydrate, tout en laissant la peau sèche, ce qui en fait une huile chouchou pour la cosmétique.

formules avec un mélange d'huiles qui pénètrent bien la peau. Le label allemand BDIH entérine d'ailleurs les limites du procédé puisque son cahier des charges restreint l'emploi des huiles estérifiées à 50 % de la phase huileuse. Dommage que le label français d'Ecocert n'en fasse pas autant : aucune limite n'est prévue pour l'instant. D'ici là, surveillez les emballages. Les huiles estérifiées y apparaissent par exemple sous les appellations INCI suivantes : Caprylic Capric Triglyceride, Coco Caprylate Caprate, Oleyl Erucate, Oleyl Linoleate, Decyl Oleate, Dicaprylyl Ether, Octyldodecanol.

## Le retour aux basiques : huiles végétales, eaux florales, huiles essentielles

Hou la la ! Ça commence à devenir compliqué tout ça, vous ne trouvez pas ? Et si on se simplifiait la vie en retournant aux basiques. Que les marques de cosmétique bio se décarcassent sans cesse pour faire mieux que leurs concurrentes, améliorer

### Faut que ça mousse ?

La cosmétique conventionnelle a tendance à faire mousser au maximum, un peu tout : dentifrices, shampooings, gels-douche... Ce qui a plus de rapport avec le marketing qu'avec l'hygiène. Car l'abondance de mousse n'a rien à voir avec les propriétés lavantes d'un produit (le ghassoul lave très bien les cheveux sans produire la moindre bulle). Au contraire, mieux vaut s'en méfier. En conventionnel, les tensioactifs issus de la pétrochimie sont parfois très irritants. En bio, on utilise des tensioactifs naturels. Mais attention, tous ne se valent pas. Le lauryl sulfate de sodium et le lauryl sulfate d'ammonium (Sodium lauryl sulfate et Amonium lauryl sulfate en INCI), tous deux issus du végétal et autorisés par la charte Ecocert, sont pourtant des allergènes reconnus. Mieux vaut leur préférer des tensioactifs vraiment doux, comme les glucosides, issus du sucre (en INCI : Coco Glucoside, Decyl Glucoside, Lauryl Glucoside), ou bien les acylglutamates (Sodium Cocoyl Glutamate, Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Lauroyl Glutamate).

### Faire ses cosmétiques soi-même

La tambouille cosmétique a ses adeptes. Elles passent des heures à doser de savants mélanges, avec leurs pipettes et leurs balances à microgrammes. Elles sont intarissables sur les vertus des huiles essentielles, connaissent tous les trucs de conservation sans danger pour la santé, offrent pour Noël des savons exfoliants ou des baumes pour les pieds faits maison...

Vous pouvez les rencontrer sur le Net où elles tiennent des blogs passionnants et chaleureux. Allez donc voir Princesse au petit pois (<http://princesseaupetitpois.over-blog.com>) ou Blue (<http://labelblucosmeto.canalblog.com>).

Vous pouvez aussi lire leurs livres comme Créez vos cosmétiques bio, de Sylvie Hampikian (éditions Terre Vivante). Enfin, rien ne vous empêche de vous lancer tout simplement : un peu d'huile d'amande douce, une cuillère de poudre de noix de coco et voilà, vous avez réussi un parfait exfoliant.

leurs formules et sortir des textures toujours plus agréables, c'est bien. Mais quelques ingrédients tout simples peuvent suffire à nous rendre belles...

- Les reines de nos trousseaux de beauté ? Les huiles végétales, parfaites en soin du visage comme pour hydrater le corps. L'argan des femmes berbères est idéale pour les peaux sèches et mûres. On adore le beurre de karité pour assouplir la peau. L'huile de macadamia est géniale en soin après soleil. Celle de rose musquée est un parfait anti-rides... Vous n'aimez pas la sensation de gras qu'elles laissent sur la peau ? Appliquez donc votre huile sur peau humide, ça change tout.

- Pas question de se passer non plus d'un bon hydrolat. On s'en sert en pschitt sur le visage, comme un tonique. Celui de bleuet décongestionne les yeux, celui de camomille apaise la peau et l'hydrolat de rose affermit et adoucit.

- Avec l'argile, on fait des masques pour les cheveux ou la peau, qui drainent les impuretés. Et voilà, pour être belle, ou beau, et zen, finalement, rien de mieux que la simplicité.

### Beauté orientale

Être belles comme là-bas, on adore. Les femmes orientales ont l'art et la manière de prendre soin de leur corps et de leur beauté avec quelques ingrédients de choix :

- **Du savon noir**, à base d'huile et d'olives noires broyées pour hydrater et exfolier la peau.

- **Du ghassoul** du Mont-Atlas, cette argile qui, mélangée à de l'eau, s'applique en masque pour débarrasser la peau et les cheveux de leurs impuretés.

- **Du sucre et du citron**, pour s'épiler tout simplement (à condition d'avoir le coup de main).

- **Du henné** pour purifier la peau ou teindre les cheveux.

- **De l'eau de rose ou de fleur d'orange**, pour laver les mains de ses invités et asperger du rêve partout.

Et comme elles, on se retrouve au hammam, pour se vider la tête et pour le plaisir des rituels.

# Les massages

**C'est tellement bon qu'à l'idée d'en parler, notre être entier se met à ronronner. Les massages, en réconciliant le corps et l'esprit, nous délassent autant qu'ils nous rechargent. Sous des mains expérimentées, capables de dénicher des tensions accumulées ou des émotions enfouies, on retrouve zénitude, plénitude et énergie.**



## Cherchez cours massage bébé

Vous voulez apprendre à masser bébé ? Vous trouverez pas mal de conseils sur Internet (le guide du massage bébé de Weleda téléchargeable en ligne est très bien fait - [www.weleda-bebe.fr](http://www.weleda-bebe.fr)). Pensez aussi à contacter les sages-femmes et les PMI (Protection maternelle infantile) de votre quartier. Elles sont de plus en plus nombreuses à prodiguer des cours de massages. À Paris, le centre Tapovan propose aussi des stages mamans-bébés (voir interview).

## Les massages, une histoire de corps

Ah l'Occident, beaucoup trop cérébral. Toujours à la traîne dès qu'il s'agit de travailler sur le toucher. Alors qu'en Thaïlande, le massage fait partie de l'hygiène quotidienne depuis plus de 2 000 ans et compte parmi les techniques officielles de médecine traditionnelle, qu'au Japon, les cadres fatigués s'offrent en fin de journée quelques minutes de shiatsu pour se libérer des tensions du bureau, qu'en Inde, le massage ayurvédique fait partie des rituels classiques de santé et de beauté, sous nos climats, le massage a mis du temps à s'imposer. Long-

*En Thaïlande, il fait partie de l'hygiène quotidienne depuis plus de 2 000 ans.*

temps relégué au rang des univers coquins (si vous voyez ce que je veux dire), il a réussi il y a quelques années à franchir les mers et faire son entrée remarquée dans les salons et les spas spécialisés. Aujourd'hui, la pratique n'est plus réservée aux kinésithérapeutes et plus personne ne ricane lorsque l'on annonce que l'on va se faire masser. Au contraire, tout le monde rêve d'en faire autant. Pourquoi ? Parce que le massage améliore notre circulation. Parce qu'il apaise et redynamise à la fois. Parce qu'il nous aide

à mieux dormir. Parce qu'il nous évite de tomber malade. Parce qu'il développe un sentiment d'harmonie. Parce qu'il nous fait du bien. Parce qu'il chasse la fatigue et les angoisses. Et quand on sait qu'en France, 3 personnes sur 4 se disent stressées, le massage n'a plus rien d'un luxe. Si ?

à mieux dormir. Parce qu'il nous évite de tomber malade. Parce qu'il développe un sentiment d'harmonie. Parce qu'il nous fait du bien. Parce qu'il chasse la fatigue et les angoisses. Et quand on sait qu'en France, 3 personnes sur 4 se disent stressées, le massage n'a plus rien d'un luxe. Si ?

## Quel massage pour votre plumage ?

Californien, ayurvédique, suédois, des pieds, des mains, de la tête, au chocolat : le massage est pluriel. Petit tour du monde des techniques les plus courantes.

## Le massage thaïlandais

Il y a tout un rituel autour du massage thaï. Lorsque l'on entre dans un institut aux accents zen, on ne s'allonge pas directement sur une table. Non, d'abord, on vous offre une tasse de thé pour vous plonger dans l'ambiance. Vous devez ensuite enfiler un sarong et une tunique ample. On s'occupe alors de vos pieds, que l'on nettoie et que l'on masse dans une petite bassine d'eau fleurie. La masseuse silencieuse vous installe ensuite dans une salle à la lumière tamisée, souvent sur un futon à même le sol. Là, pendant 90 minutes, la toute petite femme réservée se transforme en tigresse et

## À LIRE

**La leçon de massage,**  
Jean-Christophe Belin,  
Nicolas Bertrand,  
Éd. Flammarion.  
Un livre pédagogique pour comprendre les différentes techniques de massage. Un DVD pour les illustrer.



## Interview

### Kiran Vyas

Promoteur de l'ayurveda en Europe et fondateur des centres ayurvédiques Tapovan à Paris, Neuchâtel et en Normandie

### En quoi l'ayurveda peut-il contribuer à notre bien-être ?

L'ayurveda a une approche préventive de la santé et a pour objectif que chacun puisse vivre ses cent ans dans une forme parfaite, physique et psychique. Elle ne cherche pas simplement à lutter contre la maladie, mais beaucoup plus que cela, elle aide l'homme à bien vivre une vie saine, pleine de santé, d'énergie et d'enthousiasme.

### Comment, par le massage ?

Oui, entre autres. Un texte ancien rapporte que si quelqu'un est souffrant, il suffit que le masseur pose une de ses deux mains entre les omoplates, sur le dos de la personne pour le délivrer de son mal-être. Dans de nombreuses circonstances, le massage ayurvédique n'est

autre qu'une mise en œuvre du bon sens couplé à une profonde intuition. Grâce au toucher, on n'atteint pas seulement le corps physique ou la peau, mais on entre en communication avec l'autre personne, on dévoile et on débloque ses plaies du passé, ses contrariétés et son stress du présent, ses angoisses et ses peurs des événements à venir.

### Quelles sont les spécificités du massage ayurvédique ?

En Inde, on le pratique quotidiennement. Tout massage ayurvédique est effectué avec des huiles. L'huile agit comme une protection au niveau énergétique : elle laisse passer les bonnes énergies du masseur vers le massé et, d'autre part, filtre et retient les vibrations négatives que la personne massée dégage pendant un massage.

### Acupuncture et massage

Il y a bien un lien entre ces deux disciplines qui jouent sur nos énergies et s'attachent à rééquilibrer nos méridiens. L'acupuncture a besoin d'aiguilles, le massage ne requiert qu'une bonne main. Au final, toutes deux sont capables de nous relaxer et de chasser nos idées noires. On les combine donc à l'envi, sans modération.

**À LIRE**  
*Bébé Bonheur, 35 massages de bien-être pour mon bébé, d'Isabelle Gambet-Drago, Éd. La Martinière. Plein d'idées pratiques pour papouiller son nouveau-né.*

*Guide du massage femmes enceintes Pour accompagner les bouleversements de la grossesse, Weleda a édité un guide du massage de la future maman. Disponible gratuitement auprès du service consommateurs 0 811 02 50 00.*

masse avec ses mains, ses pieds, ses coudes ou ses avant-bras l'intégralité de votre corps encore habillé en appuyant là où ça fait mal. Parfois, elle se saisit d'une aumônière emplie d'herbes aromatiques chauffées pour réénergiser les points sensibles. Pressions, étirements, extensions, elle remet en place tous vos muscles et rééquilibre vos méridiens. Ça fait mal, ça fait du bien pendant 90 à 120 minutes et à la fin on en sort tout moulu. Mais le lendemain matin, on se réveille tellement bien...

## Le shiatsu

Proche du massage thaï, le shiatsu, de shi (doigt) et atsu (pression), d'origine japonaise, est à ranger dans la catégorie des massages énergétiques. On ne se l'offre pas pour voyager mais

### Huiles de soin

Souvent, lorsque l'on opte pour un massage aux huiles, le masseur nous invite à choisir notre élixir parmi plusieurs flacons.

Parmi les huiles stars que l'on réserve aux massages, il y a :

- **L'huile d'argan** : c'est le produit fétiche des femmes marocaines qui s'en servent aussi bien pour cuisiner que pour chouchouter leur peau et leurs cheveux. Anti-oxydante, riche en vitamines E, elle est très nourrissante pour la peau. C'est l'huile de beauté par excellence.
- **L'huile d'arnica** : les sportifs la connaissent car elle permet de se préparer à l'effort ou de récupérer après une compétition. L'arnica est la reine du massage pour lutter contre les douleurs articulaires.
- **L'huile de coco** : pour s'offrir un voyage sous les tropiques, il n'y a pas mieux. Son odeur très caractéristique est gourmande et c'est pour cela qu'on l'apprécie tant.
- **L'huile de rose musquée** : précieuse, cette huile permet à la peau de se régénérer rapidement. C'est l'alliée des peaux abimées mais aussi des personnes qui recherchent la détente et l'apaisement.
- **L'huile de germe de blé** : anti-vergetures, elle nourrit et adoucit la peau. On l'utilise aussi pour réparer les dommages du soleil.

### Les massages pour bébé : confiance et bien-être

« Être portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants, aussi indispensables, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines. S'il est privé de tout cela et de l'odeur, de la chaleur et de la voix qu'il connaît bien, l'enfant, même gorgé de lait, se laissera mourir de faim », ainsi résume le docteur Frédérick Leboyer qui a étudié les vertus des massages bébé à Calcutta (dans son magnifique ouvrage *Shantala*). Aujourd'hui, le massage chez les nouveau-nés n'est plus réservé aux bouts de chou indiens ou africains. Il déferle aussi sous nos contrées. On s'est aperçu que, non content de soigner les petits maux (coliques, poussées dentaires), il permet d'envelopper l'enfant de confiance, de prolonger le lien physique entre la mère et son nourrisson. De transmettre avec le toucher ce qu'on ne peut exprimer avec les mots. D'apaiser, de rassurer, de faire du bien. À l'enfant, comme à la maman ou au papa. On aurait tort de s'en priver...

En savoir plus ? [www.massage-bebe.asso.fr](http://www.massage-bebe.asso.fr)

plutôt pour prévenir les problèmes de santé. Car l'ambiance des instituts spécialisés est souvent plus proche des cabines des ostéopathes que des temples thaïlandais. On peut se faire masser allongé sur un futon ou assis sur une chaise, penché en avant, dos offert au masseur. Beaucoup plus court, généralement de 15 à 30 minutes, il consiste en de fortes pressions des pouces, des mains, des doigts, des coudes et des genoux sur l'un des 660 points vitaux du corps situés sur nos méridiens d'acupuncture. L'objectif ? Rétablir la circulation de l'énergie vitale – le qi – dans les zones du corps où celle-ci est débordante ou vient à manquer. En quelques séances, on retrouve une énergie que l'on croyait avoir définitivement perdue.

## Le massage californien

Voilà un massage qui en fait fantasmer plus d'un. Le massage californien n'a pourtant rien d'érotique et prend sa source dans une réflexion psychologique. Mis au point dans les années 70,

### Incontournable Shantala

Il a plus de 30 ans d'âge mais n'a jamais été autant d'actualité. Le livre *Shantala*, publié pour la première fois en 1976 aux éditions du Seuil et rédigé par le docteur Frédérick Leboyer, ancien interne des hôpitaux de Paris, témoigne en textes et en photos de l'intérêt du massage pour les nouveau-nés. Ce sont les femmes de Calcutta qui nous livrent leurs leçons. On apprend au fil des pages comment papouiller avec amour et énergie le visage, les bras, les jambes des tout-petits. Comment tourner et retourner l'enfant sur ses genoux sans jamais le brutaliser. Comment l'enduire d'huile et d'attention. Et, page par page, on finit par comprendre que la peau des bébés est souvent aussi affamée que leur ventre.

### L'Inde, le pays du massage

Voyager en Inde sans s'accorder de massage, c'est un peu comme partir au bord de la mer l'été sans jamais se baigner. La plupart des tours-opérateurs spécialisés incluent dans leur formule un massage ayurvédique et ceux qui voyagent sac au dos trouvent toujours, ici et là, un centre de massage. Pour les adeptes, il est possible de s'offrir des cures ayurvédiques dans les cliniques spécialisées du Kerala (au sud-ouest de l'Inde), qui pour être opérantes doivent durer au minimum 14 jours et pour un maximum d'efficacité, 28 jours. Là, après avoir étudié vos besoins physiques et psychiques, on vous proposera des menus adaptés, 100 % végétariens, vous pourrez pratiquer le yoga ou un art martial et, tous les jours, on vous prodiguera des massages d'une qualité incomparable. Bien-être garanti !

il vient tout droit de la thérapeute américaine Margaret Elke, convaincue de l'intérêt de libérer le corps pour assainir l'esprit. Tandis qu'on est allongé sur une table, le masseur nous enduit d'huiles essentielles et pétrit notre corps avec douceur sans jamais nous quitter de la main. Pas de pressions douloureuses mais des mouvements amples, onctueux, enveloppants. En quelques minutes, on lâche prise et l'on peut libérer tensions et émotions enfouies. C'est si délassant, qu'il nous arrive parfois de frôler l'assoupissement.

## Le massage suédois

Nous voilà dans la catégorie des massages sportifs. Le but de ce massage venu du Grand Nord, qui se pratique en institut spécialisé, est de reproduire les mouvements de la gymnastique suédoise pour libérer le corps de ses tensions et le raffermir. Le masseur agit donc par effleurage, pétrissage, friction, percussion ou vibration (dans un ordre bien spécifique). Moins délassant que son cousin californien, il est l'outil préféré des sportifs et l'allié des personnes nouvellement opérées car il favorise l'élimination des déchets musculaires.

## Le massage indien

Là-bas, au Kerala, c'est une véritable institution. Dans de simples maisons, les masseurs reçoivent les massés sur des paillasses à même le sol. Dans une demi-pénombre, ils les enduisent d'un mélange d'huiles végétales et d'huiles essentielles et les massent de l'intérieur vers l'extérieur, en suivant les courbes musculaires. Pour les personnes pudiques, c'est parfois une épreuve, tant on vous manipule dans tous les sens,

*Dès qu'on laisse le corps et l'esprit s'évader, c'est terriblement relaxant.*

parfois à quatre mains. Mais dès qu'on laisse le corps et l'esprit s'évader, c'est terriblement relaxant. On réactive vos chakras, on dynamise votre circulation sanguine et lymphatique, on rééquilibre toutes vos énergies. Bref, on vous fait un bien fou. Aujourd'hui, sous nos latitudes, le massage ayurvédique connaît un véritable engouement. Des instituts spécialisés ouvrent ici et là et proposent toute la gamme de massages indiens : le Pichauli, un modelage du corps entier aux huiles chaudes, l'Uduartana, un pétrissage à base d'une mixture de farine de pois chiche et de

plantes ayurvédiques, le Shirodhara, un massage accompagné d'un filet d'huile chaude versé en continu sur le front...

## Faites passer le massage

Lorsque l'on a goûté aux massages, il devient difficile de s'en passer. Alors on se dit qu'il serait bien de s'y mettre pour en faire profiter son entourage mais aussi pour pratiquer l'auto-massage. Ça tombe bien parce que, de Lille à Marseille, il existe de multiples cours pour apprendre à palper et à triturer. Le problème c'est qu'il est difficile de s'y retrouver. Car il n'y a pas une seule et unique fédération de massage mais plutôt toute une kyrielle de chapelles plus ou moins officielles : la fédération officielle du shiatsu, la fédération française de réflexologie, la fédération française de massages bien-être... Pour trouver la meilleure formation, on vous conseille donc de vous tourner directement vers votre masseur préféré, de l'interroger sur son parcours et de lui demander de vous indiquer les meilleures pistes. Dans ce domaine, il n'y a pas plus efficace que le bouche-à-oreille.

*Apprendre pour en faire profiter son entourage, et pour pratiquer l'auto-massage.*

### La réflexologie plantaire : c'est le pied !

On aurait plus de 7 000 terminaisons nerveuses sous les pieds ! Sous nos deux petons se trouverait même une représentation miniature de notre corps tout entier, à chaque zone correspondant une glande, un organe ou une partie du corps : la tête au niveau du gros orteil, les poumons au niveau des coussinets, les organes génitaux sous le talon... Aussi, la réflexologie plantaire propose de s'intéresser aux pieds pour guérir les blessures du corps comme de la tête. Cette discipline d'origine chinoise consiste donc à presser le pied et à le masser avec insistance sur les zones fatiguées pour débloquer les tensions et libérer le corps de ses douleurs. Les séances s'avèrent particulièrement efficaces pour soigner les migraines, les maux de ventre comme de dos, les insomnies. Mais aussi pour prévenir des déséquilibres psychologiques ou émotionnels.

### Neuf conseils pour bien masser

- 1- Choisir une huile végétale pure, bio de préférence que l'on chauffe au préalable au creux de ses mains.
- 2- Baisser la lumière, monter le chauffage. Prévoir une couverture.
- 3- Être soi-même détendu et prêt à donner.
- 4- Ne pas caresser, être ferme et ne pas hésiter à se laisser guider par ses intuitions.
- 5- Éviter de papillonner. Masser un membre en entier avant de passer au suivant.
- 6- Être à l'écoute du corps de l'autre, s'il se raidit c'est là qu'il faut insister (sans jamais faire mal).
- 7- Ne pas parler, laisser le corps et l'esprit s'évader.
- 8- Laisser le massé seul quelques minutes en fin de séance et augmenter progressivement la lumière.
- 9- Lui offrir une tasse de thé à partager.

# Techniques de bien-être

**Et si l'on redonnait à notre corps toute l'importance qu'il mérite ? La mode du massage est en ce sens une excellente nouvelle. Celle des pratiques corporelles traditionnelles issues d'Asie en est une autre. Car ces techniques ancestrales s'avèrent particulièrement adaptées à notre temps.**



## Les fédérations

Fédération française wushu, arts énergétiques et martiaux chinois (dont le tai-chi-chuan et le qi gong) : [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)

Un portail sur le yoga : [www.lemondedyoga.org](http://www.lemondedyoga.org)

Fédération française de Hatha yoga : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

Fédération de qi gong et arts énergétiques : [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

## Des techniques ancestrales faites pour nous

C'est à croire que les grands maîtres de l'Asie les ont inventées rien que pour nous, occidentaux stressés d'aujourd'hui. Yoga en Inde, tai-chi-chuan et qi gong en Chine existent depuis

*Les bienfaits des massages collent avec les besoins des habitants de nos villes.*

des siècles, voire des millénaires. Pourtant leurs bienfaits collent exactement avec les besoins des habitants de nos villes. Dans le désordre : nécessité de silence, d'échapper au stress, de sortir de l'esprit de compétition, de retrouver le tonus et la détente à la fois,

besoin de renforcer la confiance en soi, la concentration, d'apprendre à respirer... Autant de soucis qui peuvent être traités à l'aide de ces techniques énergétiques asiatiques. Yoga, tai-chi-chuan et qi gong ont pour point commun l'idée qu'il faut faire circuler l'énergie à l'intérieur de nous et qu'il faut relier son corps, son cœur et son esprit. Un tas de gymnastiques douces, créées plus récemment, s'en inspirent et sont aussi très en vogue. Et c'est tant mieux. Car chacun peut ainsi trouver sa voie de l'accomplissement de soi, faire se rencontrer corps et âme.

## Chacun sa voie

Le point sur les trois gymnastiques douces ancestrales incontournables. Non seulement, elles nous réconcilient avec notre corps, mais en prime, elles nous rappellent que nous sommes partie intégrante de la nature. Elles sont en effet toutes les trois inspirées par l'observation des animaux, des arbres, du vent...

## Le yoga

Il y a ceux qui pratiquent pour prévenir leurs problèmes de dos. Et ceux qui tendent à devenir de vrais yogis et pour qui c'est une philosophie de vie à part entière. Pour mille et une excellentes raisons, cette discipline indissociable de la culture indienne fait de plus en plus d'adeptes chez nous. « C'est une méthode élaborée depuis la plus lointaine antiquité pour aider les êtres humains à trouver le bien-être, le bonheur et l'unité dans leur corps et leur âme », peut-on lire sur le site [www.lemondedyoga.org](http://www.lemondedyoga.org). Dans le yoga, il est question d'unir des concepts contradictoires en Occident (les mots « joindre », « jonction » sont d'ailleurs à l'origine étymologique du mot yoga) : le corps et l'âme, mais aussi l'homme et l'univers, l'humain et le divin... Bref, le yoga nous aide à trouver « l'unité intérieure ».

En pratique, dans un cours de yoga, on commence au sol, par se détendre et se concentrer sur sa respiration. Puis on enchaîne les postures, debout ou allongé, en travaillant la souplesse

À LIRE  
**Génération Tao**  
Un bimensuel sur les  
arts énergétiques  
> [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



## Interview

### Thierry Janssen

Chirurgien devenu psychothérapeute, auteur entre autres de « La Solution intérieure » (Fayard 2006, Pocket 2007)

#### *La preuve est-elle faite du lien entre notre état physique et mental ?*

La science s'est penchée sur les mécanismes qui s'opèrent entre la pensée, les émotions et l'activité du système nerveux, puis la sécrétion hormonale et les défenses immunitaires. Une pensée négative génère des émotions désagréables. Le système nerveux dit « sympathique » s'active et nous met dans un état de stress. Nous sécrétons de l'adrénaline qui active le cœur et entraîne des contractions musculaires, et du cortisol qui stimule le système immunitaire. Avec des pensées positives, nos émotions agréables activent l'autre partie du système nerveux, dite « parasympathique », qui relâche les tensions musculaires et stimule la régénération des cellules.

#### *Est-ce ainsi qu'agit la méditation ?*

Habituellement, une pensée en entraîne une autre. La méditation permet de casser cette chaîne qui mène vers le stress. Devenir témoin de nos pensées, s'ancrer dans l'instant, cela apaise et rééquilibre la balance entre le système nerveux sympathique de stress et le système parasympathique de détente. Et il est démontré que la méditation améliore nos défenses immunitaires.

#### *Réciproquement, notre corps peut-il agir sur notre santé ?*

De la pensée au corps, du corps à la pensée : l'information circule dans les deux sens. En réinstallant de la fluidité dans son corps on aide à refluidifier son esprit et, du coup, on agit sur sa santé.

## La green gym

C'est une invention de l'Organisation de protection de l'environnement britannique (British Trust for Conservation Volunteers) et elle fait fureur puisqu'elle compte autour de 10 000 adeptes. À raison de trois heures par semaine, les « sportifs verts » commencent par quelques échauffements, avant d'entamer un marathon... du jardinage : ratisser, planter, débroussailler, tailler, etc. On finit par des exercices d'étirement et de relaxation. Les études scientifiques l'affirment : c'est bon pour la forme et pour le moral aussi. La green gym aurait une influence bénéfique sur les dépressions et l'anxiété. Et puis, elle est gratuite, ce qui ne gêne rien. Bref, par rapport au sport en salle, elle n'a que des avantages.

## À LIRE

**Le Tai Chi pour les Nuls**, de Thérèse Iknoian et Marc Rozenbaum. Éd. générales First. Pour s'initier aux postures de base, aux techniques de respiration fondamentales, et se lancer dans les premiers enchaînements.

ou la tonicité sans jamais oublier le souffle. On peut éventuellement faire appel à des techniques de chant, de méditation, voire de visualisation. Et on sort de là avec un sentiment de flottement jouissif. Normal, notre « prana » (énergie) circule enfin librement dans notre corps.

Il existe toutes sortes d'écoles, mais les puristes ne jurent que par le Hatha yoga, qui est la forme la plus couramment pratiquée chez nous. Appelé aussi « voie de la volonté », le Hatha yoga combine des exercices respiratoires (« pranayamas ») et des postures (« asanas ») : « l'arbre », « le cobra », « l'arc » ou la très célèbre position du « lotus » (jambes croisées, dos des mains posées sur les genoux, index et pouces reliés), idéale pour atteindre le « Samadhi » (réalisation de soi).

## Le tai-chi-chuan

On voit de plus en plus d'individus, dans les parcs de nos villes, faire des mouvements lents et fluides, en se balançant d'une jambe sur l'autre. Sans un mot, ils imitent « le serpent qui rampe » ou « la grue blanche qui déploie ses ailes ». Ou même, ils tentent de « séparer le ciel et la terre »... Le tai-chi-chuan

## La méthode Feldenkrais

Parmi les nouvelles gyms du bien-être, cette méthode est incontournable. « Rien à propos de nos schémas de comportement n'est permanent, si ce n'est la conviction qu'ils le sont » : voilà le credo asséné par le physicien israélien Moshe Feldenkrais à la fin des années 30. Sa méthode aide donc chacun à rompre avec ses habitudes pour trouver le geste juste, tout en échappant aux tensions et douleurs et en développant un véritable art de bouger. Pour cela, Feldenkrais s'est inspiré des arts martiaux : un effort minimum pour un effet maximum. Chaque séance commence au sol, autour d'un thème unique : le basculement du bassin, le déroulement de la colonne vertébrale, l'ouverture de la cage thoracique. Guidé par la voix du professeur, chacun affine ses sensations, mesure le poids de ses membres sur le sol, note les différences de perception avant et après un étirement... Une fois debout, on a l'impression d'avoir un corps qui bouge avec intelligence et légèreté.

[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

## La méthode Pilates

C'est la gym des stars hollywoodiennes, mais ce serait dommage de n'en retenir que ça. Joseph Pilates (prononcez « Pilatesse » ou vous aurez l'air *has been*), un Allemand émigré aux États-Unis dans les années 20, était un gringalet qui rêvait d'avoir un corps d'athlète.

Pour tâcher d'y parvenir, il touche un peu à tous les sports, fait de nombreuses recherches... Et finit par créer sa propre méthode, très inspirée du yoga, qu'il baptise « art du contrôle ».

L'idée, c'est de se muscler en s'étirant (on travaille des jambes fines et musclées, vous comprenez maintenant pourquoi les starlettes adorent), à l'aide d'appareils munis de ressorts. En Pilates, on considère que toute la force vient du centre (abdominaux et fessiers) mais on sollicite chaque partie du corps. Les exercices sont lents et fluides. On travaille en profondeur et non en force, tout en contrôlant sa respiration. Idéal pour retrouver une silhouette harmonieuse et comprendre le fonctionnement de son corps.

est pratiqué par les Chinois de tous âges, chaque matin sur les places publiques. Et ce, depuis des siècles et des siècles. C'est un moine qui l'aurait inventé en observant un combat entre un oiseau et un serpent. Il s'agit d'un art martial dit « interne », car il n'implique aucun combat réel. On parle plutôt de « méditation en mouvement ». L'idée, c'est de faire circuler l'énergie de son corps et d'équilibrer les fonctions nerveuses, circulatoires et respiratoires.

« Il aide à mieux intégrer son schéma corporel et coordonner ses mouvements, selon la Fédération française de wushu. L'entraînement du tai-chi-chuan permet au pratiquant de mieux faire circuler l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer et se défendre. »

On le pratique en solo, contre un ennemi imaginaire. Mais certains exercices se font à deux : la poussée des mains (« tui-hou ») permet d'apprendre à être attentif à son partenaire. Les plus expérimentés manient en prime des armes (épées, sabre,

## Et l'anti-gymnastique, vous connaissez ?

Elle « vous permet de retrouver la mobilité et la vitalité des muscles que les événements de votre vie vous ont conduit à rétracter, à raccourcir, à atrophier. Comment ? Par de tout petits mouvements extrêmement précis, qui correspondent à l'exacte physiologie de vos muscles sans jamais forcer sur leur amplitude. Par de tout petits mouvements, qui réveillent chacun de vos muscles, du plus grand au plus petit, du plus connu au plus méconnu, au plus oublié, au plus négligé, comme celui de votre cinquième orteil... En réveillant toutes les zones mortes de votre musculature, vous vous débarrassez d'une foule de douleurs et de raideurs musculaires et notamment de maux de dos qui vous tassent et bloquent vos élans. »

[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

éventail...), comme des prolongements du corps. Le but du jeu est toujours le même : atteindre un mélange de concentration, de détente et de maîtrise de soi.

## Le qi gong

Cette fois, l'énergie qu'il faut faire circuler s'appelle le « qi » (prononcez « tchi ») et nous sommes encore en Chine. La Chine millénaire : les racines du qi gong (« tchi kong ») ont en effet près de 5 000 ans. C'est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture. Mais l'aspect philosophique est très présent avec les influences

du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme. En pratique, on enchaîne des postures statiques méditatives et des mouvements lents et fluides. Les exercices respiratoires sont continus et on tâche en sus de contrôler sa pensée pour diriger le fameux qi (l'énergie) à l'intérieur du corps.

Beaucoup apparentent le qi gong à une médecine douce, tant sa pratique permet de prévenir les maladies. L'effet est positif sur les muscles, le squelette, mais aussi sur certains troubles comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les rhumatismes, etc. Vous êtes sceptique ? Eh bien, sachez qu'en Allemagne et en Suisse allemande, les cours de qi gong sont remboursés par la sécu !

## Quelles pratiques pour qui ?

La réponse est très simple : ces techniques sont adaptées à tous, dès le plus jeune âge, et les contre-indications sont rarissimes. Le yoga est excellent pour les femmes enceintes qui peuvent ainsi travailler la respiration, l'assouplissement du bassin, la relaxation, régler les problèmes de mal de dos, se préparer à maîtriser les contractions... Il est conseillé aussi aux personnes malades, de cancer notamment. Certaines études montrent qu'il permet de limiter la fatigue, de favoriser le sommeil, d'améliorer l'état de santé général des patients. Le yoga fait merveille aussi chez les enfants. Certains professeurs n'hésitent pas à entamer leurs cours par une petite séance... Le qi gong compte beaucoup d'adeptes parmi les sportifs de haut niveau. C'est une façon d'améliorer leurs performances et de soigner les bobos liés à la pratique intensive du sport (lombalgie et autres petits traumatismes). Quant au tai-chi-chuan, c'est une discipline très adaptée pour les personnes âgées. La force n'entre pas en jeu dans cet art qui permet de prendre conscience de son corps dans l'espace et de faire travailler la mémoire. Les grands maîtres de tai-chi pratiquent jusqu'à 80, voire 90 ans. Il n'y a d'ailleurs pas d'âge pour commencer. Aucune excuse pour ne pas s'y mettre, donc.

### 7 bonnes raisons pour se mettre à la méditation

- 1) Le cerveau est à la fois dans un état de forte concentration et de repos profond, et c'est ça qui est bon.
- 2) Elle permet de chasser le stress.
- 3) La pratique de la méditation dope le système immunitaire.
- 4) Cela fait baisser la tension, ralentit le rythme du cœur et améliore le système cardiovasculaire.
- 5) C'est un des secrets de la longévité des habitants d'Okinawa au Japon.
- 6) C'est à la portée de tous : il suffit de s'installer dans un endroit calme, avec une lumière douce, de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et d'écouter sa respiration. Pour échapper à toutes les contrariétés du quotidien, on se concentre sur une image agréable ou alors une partie de son corps, puis l'autre...
- 7) Mais pas besoin forcément de se mettre en position de lotus, de devenir un maître zazen ou de se réfugier dans un temple bouddhiste pour méditer. Selon Thierry Janssen (lire l'interview), éplucher des pommes de terre ou tricoter devant la télé, ça marche aussi pour décrocher.

### À LIRE

**Qi gong,**  
de Davina Delor  
Éd. Marabout.  
Des photos,  
un texte explicatif, des  
conseils et un DVD,  
pour se lancer.

### La cohérence cardiaque

David Servan-Schreiber en fait l'éloge dans son best-seller « Guérir » (Éd. Pocket).

#### Le principe ?

Tout le monde peut constater que le cerveau est relié au cœur : il s'affole à la moindre émotion forte. Les théoriciens de la cohérence cardiaque affirment que la réciproque vaut tout autant et qu'on peut agir sur son cerveau en contrôlant son cœur.

#### Comment ?

Par différentes techniques et notamment en contrôlant sa respiration. Vous pouvez pour commencer suivre les conseils de David Servan-Schreiber sur son site [www.guerir.fr](http://www.guerir.fr). Prenez deux grandes respirations profondes pour vous couper du monde extérieur. Continuez ces respirations profondes et imaginez qu'elles passent par la région du cœur. Imaginez que vous sentez les impuretés et toutes les tensions du corps sortir par la région du cœur. Reposez-vous dans la pause d'une à trois secondes avant que l'inspiration suivante s'installe. Vous sentez une chaleur dans la poitrine, une sensation de légèreté ? C'est le signe que la cohérence se construit.

#### Quels effets ?

Les problèmes d'hypertension peuvent être réglés. On gère mieux le stress, ses émotions, voire la dépression.

### À CONSULTER

Des articles sur les styles et les écoles des arts énergétiques et martiaux chinois, sans oublier les versions modernes.  
> <http://yimag.fr>

# Pour aller plus loin

Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série d'éditions, de sites et d'ouvrages pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.

## ÉDITIONS

### ÉDITIONS LEDUC.S

Du côté des publications bien-être, la maison d'éditions est plutôt prolifique. Danièle Festy compte parmi les auteurs fétiches et est à l'origine de la plupart des ouvrages sur les huiles essentielles : *Ma bible des huiles essentielles*, *100 réflexes aromathérapie*, *100 massages aux huiles essentielles*.

Du côté de la cosmétique bio, la maison d'éditions se démarque aussi. C'est elle qui a édité les ouvrages de Rita Stiens qui ont fait tant de bruit : *La vérité sur les cosmétiques*, *La vérité sur les cosmétiques naturels*, *Les meilleures recettes de beauté naturelles*.

Mais les éditions Leduc.s, ce sont aussi des dizaines de guides pratiques sur l'homéopathie, les plantes qui guérissent, les anti-oxydants, les meilleurs aliments anti-cancer...

[www.leduc-s.com](http://www.leduc-s.com)

### ÉDITIONS JOUVENCE

On retrouve cet éditeur spécialisé dans le bien-être dans tous les magasins bio.

Au programme de son vaste catalogue, on trouve de la naturopathie (*Alternatives naturelles aux antibiotiques*, *Hormones végétales...*), de la forme (*Bien dormir enfin*, *Du*

*bon usage du soleil...*), de l'épanouissement personnel (*Accédez à vos ressources*, *Acceptez l'autre tel qu'il est...*), des ouvrages pour les parents (*Allaiter, c'est bon pour la santé*, *Éduquer sans punition ni récompense...*), etc.

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

## MAGAZINE

### LE MAGAZINE « QUELLE SANTÉ »

Il n'a pas encore 5 ans et compte pourtant déjà plus de 70 000 abonnés. Le magazine « Quelle Santé » est un savant mélange de « Que Choisir » et d'un magazine féminin orienté vie saine et biologique.

L'équipe de journalistes décortique chaque mois les nouveautés bio du marché, compare cosmétiques, produits alimentaires et ménagers, donne des pistes pour s'habiller glamour et éthique, propose des recettes inédites...

Plusieurs suppléments ponctuent l'année : sur les cosmétiques bio, les bébés et mamans écolo, la mode éthique.

À découvrir aussi au sein du même groupe de presse : « Plantes et Santé », « Pratiques de santé » et « Principes de santé ».

<http://soignez-vous.com>

## SITE

### LE SITE INTERNET DE PSYCHOLOGIES

Vous connaissez le magazine « Psychologies », découvrez le site Internet.

Sur [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com), à la rubrique « Beauté et bien-être », la rédaction livre une belle moisson d'articles sur la santé, l'alimentation, la beauté, les gymnastiques douces...

On se renseigne puis on fait un tour sur les forums pour en discuter avec les autres internautes ou sur l'un des blogs de la rédaction pour partager son expérience.

## LIVRES

### GUÉRIR

On ne présente plus David Servan-Schreiber. Ce médecin, psychiatre et neurologue, a fait un tabac en 2005 en publiant *Guérir le stress l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (Éditions Pocket). *Oméga 3, cohérence cardiaque* : ses idées ont été depuis largement diffusées.

Il remet ça en 2007 avec un ouvrage intitulé *Anticancer, prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles* (Éditions Robert Laffont). Il y est question de se prémunir contre les déséquilibres de l'environnement, d'ajuster notre alimentation, de guérir nos blessures psychologiques et d'établir une relation différente à notre corps.

Sur le site [www.guerir.fr](http://www.guerir.fr), on retrouve la fidèle communauté des lecteurs de David Servan-Schreiber, ainsi que des conseils et des articles pour vivre sainement, qu'on soit malade ou pas.

### LA NUTRITION

Thierry Souccar est journaliste scientifique et auteur prolifique. Avec son ouvrage *Lait,*

*mensonge et propagande* (Éditions Thierry Souccar), il a diffusé l'idée que les produits laitiers consommés à outrance n'étaient pas si bénéfiques que ça. Les livres qu'il édite s'acharnent à lutter contre les idées reçues (au sujet du cholestérol, de la diététique) et à offrir des conseils avisés sur l'alimentation et la santé. Le site La Nutrition prolonge les éditions avec des rubriques sur la minceur, la longévité, l'environnement ou la supplémentation.

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr) (une partie du contenu est accessible pour les abonnés uniquement)

### LES LIVRES DE THIERRY JANSSEN

Cet ancien chirurgien se consacre désormais aux liens psycho-corporels. Il partage à travers ses livres et ses conférences son expérience de thérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Il nous tient au courant des recherches en cours sur les liens entre notre état mental et physique. Thierry Janssen avance toujours prudemment, avec une grande finesse, pour éviter de tomber dans les conclusions trop rapides du tout psychosomatique. Il sait nous rendre plus attentifs à nous-mêmes, bref, plus intelligents.

[www.thierryjanssen.com](http://www.thierryjanssen.com)



# Index

- Alimentation ..... 5, 7, 10, 11, 13, 17, 46  
Antiseptiques ..... 20  
Anti-stress ..... 20, 24  
Argile ..... 33  
Aromathérapie ..... 2, 9, 18, 20, 22, 23,  
..... 24, 25, 46
- Beauté ..... 2, 20, 26, 29, 33, 34, 36, 46, 47  
Biner ..... 6, 7  
Bonheur ..... 3, 36, 41
- Cheveux ..... 20, 32, 33  
Citron ..... 20, 21, 23, 33  
Compléments alimentaires ..... 2, 14, 15  
Cosmétiques bio ..... 3, 7, 19, 25, 27, 33, 47
- Décoctions ..... 16  
Démaquillage ..... 30  
Diffusion ..... 20, 21, 22, 23
- Eau de rose ..... 33  
Eaux florales ..... 20  
Écopsychothérapie ..... 6  
Émotions ..... 3, 7, 15, 31, 34, 38, 41, 44  
Enfant ..... 7, 8, 20, 21, 22, 36, 37, 45  
Épanouissement ..... 3, 46  
Épiler ..... 33  
Équilibre alimentaire ..... 10  
Esprit ..... 3, 6, 7, 34, 38, 39, 40, 41  
Exfolier ..... 33
- Fleur d'oranger ..... 20, 29, 33  
Fleurs ..... 3, 9, 15, 16, 17, 23
- Ghassoul ..... 32, 33  
Graines germées ..... 13, 17  
Green gym ..... 42  
Gymnastiques douces ..... 2, 40, 41
- Hammam ..... 33  
Henné ..... 33  
Hormones ..... 4, 46  
Huile végétale ..... 19, 20, 23, 25, 30, 39  
Huiles essentielles ..... 2, 15, 18, 19, 20, 21,  
..... 22, 23, 24, 25, 46, 47  
Hydrater ..... 30, 33
- Industrie pharmaceutique ..... 16  
Infusions ..... 16  
Ingrédients ..... 11, 14, 27, 28, 29, 30, 31, 33  
Inhalation ..... 24, 25
- Jardins ..... 6, 7, 8, 10
- Labels ..... 28, 31  
Luminothérapie ..... 4
- Macérations ..... 16  
Massage bébé ..... 34  
Massage californien ..... 36  
Massage indien ..... 38  
Massage suédois ..... 38  
Massage thaïlandais ..... 35  
Massages ..... 2, 7, 34, 35, 36, 38, 39, 46  
Médecines douces ..... 2, 7  
Méditation ..... 41, 42, 43, 45  
Méthode Feldenkrais ..... 42  
Méthode Pilates ..... 43
- OGM ..... 11, 14  
Olives noires ..... 33
- Parfum ..... 19, 23, 27, 29, 30, 31  
Peau ..... 5, 12, 14, 19, 20, 23, 24, 30, 32,  
..... 33, 35, 36, 37  
Pesticides ..... 10, 14, 22  
Plaisir ..... 3, 25, 33  
Poudres ..... 3, 7, 27
- Qi gong ..... 2, 40, 44, 45
- Réflexologie plantaire ..... 39  
Relaxant ..... 38  
Rituels ..... 33, 34
- Savon noir ..... 33  
Shiatsu ..... 34, 36, 39  
Simplicité ..... 2, 3, 33  
Sophrologie ..... 7  
Stress ..... 4, 5, 16, 20, 35, 40, 41, 45, 47  
Sucre ..... 12, 19, 32, 33
- Tai-chi ..... 2, 3, 40, 41, 42, 43, 45  
Teintures mères ..... 17  
Tensions ..... 2, 34, 35, 38, 39, 41, 42, 44  
Tisanes ..... 11, 16, 17
- Vacances ..... 7, 9  
Végétal ..... 3, 4, 5, 8, 19, 30, 31, 32
- Yoga ..... 2, 3, 5, 38, 40, 41, 42, 45
- Zen ..... 7, 9, 26, 33