

MÉDECINES CLASSIQUE ET NATURELLE

Willi Frey, droguiste: «La plupart des gens veulent simplement être sur pied au plus vite.»



14

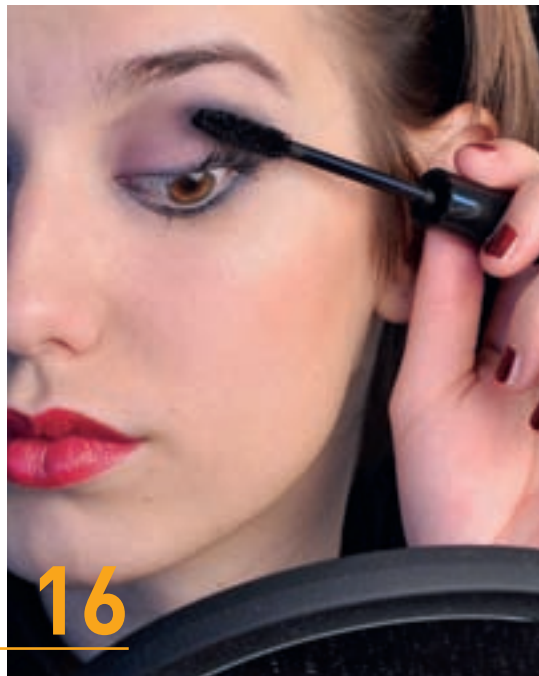
SÉRIE PARTIE 2/2

ALIMENTATION

Les personnes célèbres n'ont pas toujours une alimentation équilibrée.



20



16

MAQUILLAGE

Etre la plus belle pour un soir.



52

SYSTÈME VASCULAIRE

Des moyens efficaces pour stimuler la circulation sanguine.



08

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 BIEN DANS SON CORPS, EN TOUTE CONSCIENCE
Ecouter son corps pour reconnaître ses signaux d'alarme.
- 14 GUÉRIR SANS ORDONNANCE
La médecine classique ouvre la voie aux médecines naturelles.
- 16 MIROIR, MON BEAU MIROIR...
Voyage dans l'univers du maquillage.
- 20 SÉRIE PARTIE 2/2: ALIMENTATION
Dis-moi ce que tu manges...
- 27 AGENDA SANTÉ
- 29 LES CADEAUX DE NOËL DE LA DROGUERIE
- 34 QUAND LES SENIORS SE REBELLENT
Le mode de vie a une influence déterminante sur le processus de vieillissement.
- 39 CONSEILS MÉDIAS
- 40 FINIS LES LANGES, VIVE LE POT!
Comment apprendre la propreté à son enfant.
- 44 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 47 MOTS FLÉCHÉS
- 48 AFFAIRES DE FEMMES
- 49 MISTER SUISSE À CŒUR OUVERT
Au bout du rouleau
- 50 HUIT CONSEILS POUR PASSER L'HIVER
Inutile de sortir l'artillerie lourde pour soigner le rhume ou la toux.
- 51 INTEMPOREL
Sacré flétan: Halibut
- 52 UNE BONNE CIRCULATION POUR UNE SANTÉ DE FER
Comment préserver la santé du système circulatoire jusqu'à un âge avancé.
- 54 À VENIR
La Tribune du droguiste de janvier/février 2009

CONNAISSANCE DE SOI

Apprendre à écouter son corps pour prévenir les maladies.

CONNAISSANCE DE SOI **Bien dans son corps, en toute conscience**

Notre corps n'est pas qu'une enveloppe charnelle. Il est aussi le réservoir de nos émotions. Ecouter son corps, c'est apprendre à reconnaître ses signaux d'alarme pour agir avant que la maladie n'apparaisse.

Les athlètes professionnels, les danseurs ou les mimes connaissent bien leur corps. Au moindre signal d'alarme, ils agissent! Voire ils anticipent chacune de ses réactions. Car leur outil de travail est un bien précieux. Mais ce qui est devenu un réflexe naturel chez les uns, ne l'est pas chez d'autres. Si tout le monde ressent des émotions – sauf exceptions lors de graves maladies – encore faut-il en être conscient. De nombreuses personnes surestiment souvent la connaissance de leur corps, attendant parfois le dernier moment pour agir.

Un sportif au tapis

Pour exemple, l'histoire de Laurent, installateur-sanitaire à Lausanne. Durant trois ans, Laurent a travaillé huit heures par jour sur les chantiers tout en suivant un entraînement physique intensif de trois heures chaque soir. Un jour, Laurent attrape un simple rhume qu'il n'arrive pas à soigner. Au fil des semaines, la maladie devient chronique. «Je suis allé chez mon médecin. Il a décidé de faire des examens approfondis.» Résultat: l'organisme de Laurent n'avait plus aucune défense immunitaire. «Mon corps était épuisé. Il n'arrivait plus à se guérir. Je n'étais conscient de rien puisque j'étais entré dans un cycle infernal. L'activité physique était trop importante pour mon organisme et je me nourrissais mal. A cela s'étaient ajoutées des émotions négatives, suite à un deuil dans ma famille, que je n'arrivais pas à évacuer.» Un dangereux cocktail, autant physique que psychique, qui a envoyé ce grand sportif au tapis.

La notion de plaisir

Pour Thea Rytz, licenciée en histoire et en philologie allemande, spécialiste de thérapie et de pédagogie par le mouvement à l'hôpital de l'île à Berne, l'exemple

de Laurent est très parlant: «Notre société repose essentiellement sur des critères de compétitivité, de beauté, de performance... Le sport ne fait pas exception à la règle. La plupart des gens pratique une activité sportive dans un esprit de compétition. C'est contre-productif. Bien sûr, il est important de faire du sport, d'entretenir son corps mais il faut garder à l'esprit la notion de plaisir.»

Laurent l'a bien compris puisqu'il a abandonné la compétition sportive. Aujourd'hui, il fait encore régulièrement de l'exercice, mais surtout pour se détendre et évacuer les tensions accumulées durant la journée.

Ecouter son corps...

Notre corps est bien plus qu'une enveloppe charnelle. C'est aussi le réservoir de toutes nos émotions. «Je ne peux pas avoir peur ou ressentir de la joie sans que cela ne passe aussi par mon corps. Il n'y a donc pas de perceptions neutres. A cela s'ajoutent mon vécu, mon environnement, une situation donnée et mon hérité. Je dois composer avec tous ces éléments qui génèrent des émotions», explique Thea Rytz.

Qui d'entre nous n'a jamais ressenti un agacement, voire de l'énerverment, après une longue journée de travail? Mais il est difficile de savoir pourquoi nous ressentons de telles émotions. Environnement bruyant? Stress? Mauvaise alimentation? Autant de facteurs susceptibles d'influer sur nos émotions. D'où l'importance donnée à l'écoute de son corps. Celui-ci enregistre toutes nos émotions, le plus souvent inconscientes. Selon Thea Rytz, être à l'écoute de son corps permet une meilleure connaissance et perception de soi. Chacun peut appréhender ses émotions, ses sentiments de manière plus positive et plus réfléchie. «Il faut apprendre

à relativiser. Ainsi, je peux toujours avoir peur de quelque chose et éprouver ce sentiment, mais j'arrive à mieux le gérer. Le but est que chacun accepte son corps, s'accepte soi-même.» Ecouter et comprendre son corps, c'est donc le libérer de ses tensions et lui permettre de retrouver un tonus équilibré, une meilleure énergie, respecter son rythme vital d'activité et de repos.

... et se le réapproprier

Dans le jargon spécialisé, la perception corporelle de soi est appelée «sens proprioceptif». Proprium désigne ce qui est propre et capere veut dire s'approprier. «En percevant comment je bouge, je prends possession de moi-même, je crée et j'acquies une identité. Le sens proprioceptif est d'une importance décisive. Quand un enfant se meut et touche d'autres personnes, son cerveau reçoit des réactions provenant des muscles, des articulations et de la peau. Ces messages, joints aux informations des sens de l'équilibre, du toucher et de la vue, permettent à l'enfant de développer une sensation, un sens toujours plus précis de son propre corps», explique Thea Rytz.

Notre corps est toujours en interaction avec d'autres éléments. Que ce soit directement – toucher, contact physique – ou indirectement – odorat, vue, etc. Les informations que notre corps reçoit se transforment en sensations et en émotions. A nous de les décrypter.

Se donner du temps

Or, comme l'enfant qui doit apprendre à développer le sens de soi, nous n'acquies pas une bonne connaissance de nous-mêmes du jour au lendemain. Un apprentissage est nécessaire. Et pour ce faire, il faut dépasser trois problèmes de taille.

corps, en toute conscience



Les danseuses connaissent bien leur corps.