



Au sauna avec une authentique Finlandaise: **une séance torride.**
Stimuler le cœur sans le surmener: **un entraînement en douceur.**
Se débarrasser de la goutte: **un traitement de longue haleine.**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Pour se sentir vraiment bien, il faut aimer son corps

A l'écoute de son corps

Sommaire

- 8 **A l'écoute de son corps**
- 15 **L'eau suffit amplement**
Dans certaines circonstances, l'hygiène intime nécessite cependant des soins supplémentaires.
- 18 **Effets secondaires recherchés**
Comment la musique peut influencer notre humeur.
- 20 **Festoyer sans crise de goutte**
- 23 **Illuminer l'hiver**
Le millepertuis apporte un peu de lumière durant la saison froide.
- 25 **Journée mondiale du sida**
Les séropositifs et les malades du sida sont toujours victimes de préjugés et de discrimination au travail.
- 26 **Le chef parfait**
Harcèlement, mobbing ou autres abus: un chef ne peut intervenir que s'il est informé de la situation.
- 28 **Bouger pour le bien du cœur**
Les personnes qui souffrent de problèmes cardiovasculaires devraient miser sur les sports d'endurance.
- 33 **L'influence des couleurs**
Illuminez votre teint grâce à vos habits et à votre maquillage.
- 38 **Intolérances alimentaires**
- 40 **Respirer plus librement**
- 42 **Le sauna en version originale**

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: «Vitamines et sels minéraux»
- 17 Le coin bouquins
- 32 Les mots fléchés
- 36 Les produits de la droguerie
- 47 A venir en décembre 2011

8

Se recentrer sur soi-même

Comment développer une bonne perception de son corps pour mieux profiter de la vie.

Echantillon de lecture



40

A vos mouchoirs!

Pour remplir toutes leurs fonctions, les muqueuses nasales doivent être bien humidifiées.



42

Petite séance de sauna

La Finlandaise Sari Wettstein nous explique pourquoi la chaleur est bénéfique au corps et à l'esprit.



38

Aliments sous la loupe

Ne laissez pas des intolérances alimentaires vous gâcher les plaisirs de la table.

PERCEPTION DE SOI

Un sixième sens négligé

La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût – ces cinq sens sont bien connus. Il en est pourtant un sixième qui participe à notre bien-être physique et nous aide à nous accepter tels que nous sommes: la proprioception.

Tandis que je m'apprête à déguster une tasse de chocolat, dont les vapeurs douces amères m'emplissent de délices, accompagnée d'une bonne tranche de tarte aux pommes, j'entends soudain des voix diffuses en provenance de la table voisine. Du coin de l'œil, j'aperçois deux femmes qui parlent avec animation des derniers régimes à la mode. Ma main droite, qui s'apprêtait à porter le divin breuvage à mes lèvres, reste en suspens. Quant à la gauche, elle va discrètement tâter les bourrelets de mon ventre. L'arôme du chocolat ne me fait plus penser à une douce chaleur bienfaisante. Plutôt à une tentation – et même carrément à un péché. Il aura suffi que je jette un œil sur ces deux femmes, qui sirotent toutes les deux un verre d'eau, pour que j'aie immédiatement mauvaise conscience. Ces trentenaires ont l'air soignées, elles sont bien habillées et ne semblent ni trop grosses ni trop minces – des femmes normales. Mais si même elles suivent un régime, je me demande, en pétrissant mes bourrelets, si ne devrais-je pas, moi-aussi, éliminer un ou deux kilos.

Ce qui m'a coupé l'appétit – oh, juste quelques instants – est un phénomène que Thea Rytz, lic. phil. hist., et Brigitte Rychen, titulaire d'un master en prévention et promotion de la santé, toutes deux cheffes de projet au centre PEP (prévention des troubles du comportement alimentaire) de l'hôpital de l'île, à

Berne, observent de plus en plus souvent. «Ce ne sont pas les troubles du comportement alimentaire qui augmentent», précise Thea Rytz, «mais leurs formes subcliniques.» Ce qui signifie que nous nous intéressons constamment, d'une manière ou d'une autre, à notre corps. «Il semble tout à fait normal que les thèmes du poids, de la taille, des régimes et de l'apparence physique s'imposent au quotidien», poursuit Thea Rytz. Et Brigitte Rychen d'ajouter: «Il s'agit moins du culte de la beauté que de celui du corps.»

Idéaux de performances

Cette tendance n'étonne pas nos deux spécialistes. «Nous vivons dans une société de performances et de concurrence selon la logique capitaliste», remarque Thea Rytz. Cette société crée des besoins liés à des produits qui sont vendus de manière émotionnellement attractive. Conséquence: nous sommes à chaque pas confrontés à des messages publicitaires qui nous suggèrent comment nous devons être et ce que nous devons faire pour atteindre cet état idéal. «La quantité d'informations qui nous sont transmises par les images a fortement augmenté ces dernières années», rappelle Thea Rytz. Lorsque ces idéaux de performances et de consommation sont projetés sur le corps, ils le réduisent au statut d'objet. Et c'est là le problème, comme le relève notre interlocutrice:

Il faut être à l'écoute de son corps pour bien danser le flamenco.

Un meilleur ressenti

Dans son ouvrage intitulé «Bei sich und in Kontakt» (uniquement disponible en allemand), Thea Rytz explique comment changer de point de vue pour observer ses sensations, ses pensées et ses sentiments. Voici quelques exemples.

— Allongé sur le lit, essayez de voir si vous pouvez percevoir les mouvements de votre respiration interne. Roulez quelques fois d'un côté à l'autre, étendez-vous et étirez-vous longuement. L'idée de pouvoir vous nichier en vous-même pour vous prélasser vous séduit-elle?

— Assis, essayez de percevoir des sensations sensorielles de l'intérieur de votre corps. Bougez un peu si vous n'arrivez pas à les ressentir facilement.

— Lorsque vous marchez, observez comment votre corps s'organise pour pouvoir effectuer ces mouvements réguliers et harmonieux vers l'avant. Observez comment les muscles et les articulations travaillent ensemble en fonction du centre de gravité.



Echantillon de lecture