

Le féminin le plus lu de France

Femm Actue

Lingerie
Des dessous
chics selon
ma morpho

Argile, ventouses...
Le grand retour
des médecines
alternatives

Santé
HALTE À
L'EXCÈS
D'HYGIÈNE!



10 plats mijotés
qui vont vous
faire aimer l'hiver!

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1741 - F: 2,10 €



ASSURANCES
Faites le tri,
faites des
économies

GRAND JEU
DE LA SAINT
VALENTIN
+ de 13 000 €
À GAGNER

BEL : 2,20 € - CH : 3,40 CHF - CAN : 5,20 CAD - D :
3,20 € - ESP : 2,40 € - FIN : 3 € - GR : 2,40 € - ITA :
2,40 € - LUX : 2,20 € - PORTUGAL : 2,40 € - DOM :
AVION : 2,75 € - BATEAU : 2,10 € - GIY : 4,50 € -
MAY : 5 € - MAROC : 23 MAD - TUNISIE : 3,90 TND
- ZONE CFA AVION : 3 400 XAF - ZONE CFP AVION
: 850 XPF - BATEAU : 350 XPF

N°1741 - DU 5 AU
11 FÉVRIER 2018

L'argilothérapie, les bienfaits de la boue

Bourrée d'oligoéléments et de sels minéraux, l'argile rose, verte ou blanche est utilisée chaude, sous forme de cataplasmes ou en boisson.

LES INDICATIONS

En applications externes contre les rhumatismes, traumatismes, problèmes dermatologiques (boutons, brûlures, peau abîmée). Ou en boissons pour soigner les affections digestives.

En pratique On achète les cataplasmes tout prêts (Argiletz). « Sur la colonne, les genoux, les chevilles tous les deux jours pendant trois semaines, ils apaisent les douleurs articulaires », explique Jean-Marie Cousin, spécialiste à Amélie-les-Bains, une station thermale de rhumatologie. En boisson, 1 cuil. à café dans un verre d'eau le matin, trois jours, désinfecte en cas de gastro-entérite. Ne boire que l'eau les deux premiers jours et le tout (terre et eau), le troisième.

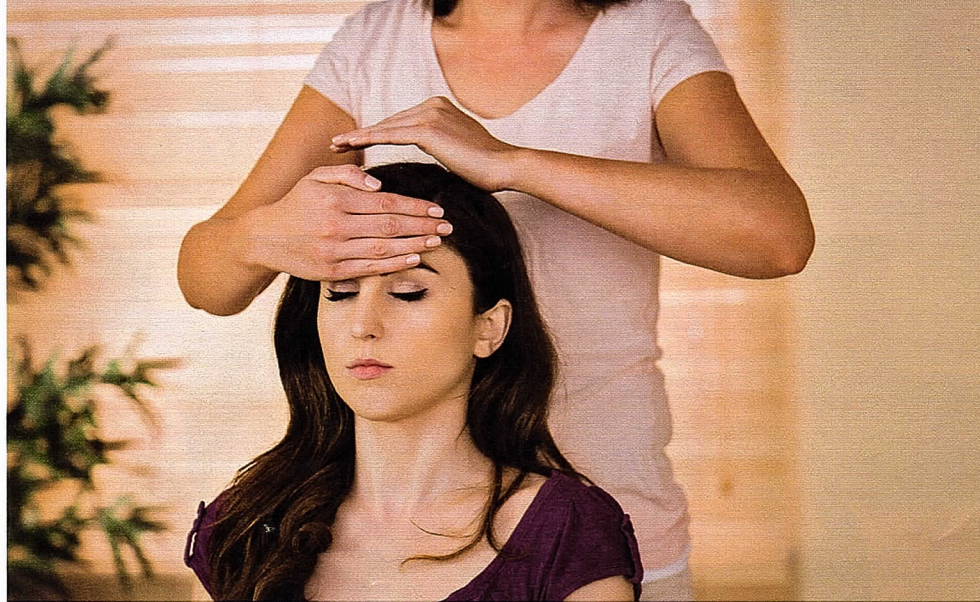
Quel professionnel ? On s'initie aux soins par la boue dans une station thermale (www.chainethermale.fr).



"MIEUX QU'UN ANTALGIQUE"

J'ai été soulagée de contractures douloureuses dans la nuque lors d'un séjour en station thermale. Le praticien m'a initiée aux cataplasmes. Depuis, je les utilise à la maison, en prenant un bain chaud. L'action relaxante du bain, ajoutée à l'effet apaisant de la boue, viennent à bout de mes douleurs, sans avoir recours aux antalgiques qui me trouaient l'estomac.

Bénédicte, journaliste santé



Le reiki pour lutter contre le stress et ses maladies

Mis au point par un maître japonais dans les années 20, puis réhabilité par le psy Christian Mortier, le reiki ou « force de l'esprit » est un mix entre toucher et méditation. Cette pratique aide à faire face au stress. Le reiki ne se revendique pas comme médecine, mais comme aide énergétique.

LES INDICATIONS

Fatigue, stress, douleurs chroniques comme la fibromyalgie...

En pratique « Le praticien pose les mains sur le patient tout habillé, et entre en méditation, un état proche de la pleine conscience,

ce qui permet au patient de se détendre. Avec la pratique, celui-ci en vient à méditer à l'unisson avec son praticien. Il en tire alors des bienfaits relaxants, bons pour le corps et l'esprit », confie Estelle Ivanov de la Fédération française de reiki. Le reiki peut être utilisé en prévention ou pour soulager les effets secondaires d'une chimio. Une ou deux séances sont nécessaires par mois en début de traitement, puis une par mois. Comptez 60€ la séance de 1 heure.

Quel professionnel ? Pour trouver un diplômé, rendez-vous sur www.institut-reiki.com.



"UN TOUCHER SUBTIL QUI M'A RELAXÉE"

J'ai découvert le reiki au cours d'un séjour en thalasso. Le toucher est très léger, subtil, et procure une véritable sensation de détente. On entre alors dans un état de conscience modifiée, semblable à celui atteint lors d'une séance de méditation...

Cécile, journaliste santé

La musicothérapie, quand l'art soulage

La musique, selon ses rythmes et notre ressenti, détend, émeut ou énergise. Cela aide pour « tous les problèmes de confiance en soi, d'anxiété, ou en cas de maladies graves ou chroniques, lors des traitements

douloureux », explique Fabrice Chardon, psychologue et musicothérapeute. On trouve des musicothérapeutes à l'hôpital, dans les institutions, en libéral. Le praticien vous guide et joue : on chante, on

écoute... Environ 50 € la séance de 1 heure (remboursée par certaines mutuelles). Pour trouver un praticien, écrire

à l'Afratapem, école d'art-thérapie : afratapem@wanadoo.fr.

