



Stéphanie Cléry-Guittet,
rédactrice en chef

Toujours plus... plus jeune, plus mince... À voir la plastique des femmes dans certaines publicités, cela nous pousserait presque à avoir envie de rester sous la couette pour hiberner ! Et si les photos étaient retouchées ? Désormais, c'est presque terminé ! Bientôt un texte de loi va obliger à indiquer les photos de mannequins "corrigées". De quoi nous décomplexer et protéger les plus influençables. Alors, oui, Jasmine Tookes de Victoria's Secret a des vergetures et Kate Winslet a des rides. Et alors ?

Blog-notes

Auto Stage gratuit chez Norauto, pour apprendre à faire soi-même les premiers contrôles et donner un coup de jeune à son véhicule. Le 25 mars à 10h30, inscriptions sur www.norauto.fr

Tourisme Pour une escapade à Londres, un aller-retour en train à 78€. www.eurostar.com

Cuisine Recettes de chefs ou express sur www.ideemiam.com



Je me sens bien

L'aromathérapie, c'est b

SENTIR DE LA LAVANDE POUR ÊTRE ZEN, DE LA VANILLE POUR DIMINUER LES EFFETS DE LA DÉPRESSION... SI LES ODEURS INFLUENCENT NOS ÉMOTIONS, ELLES POURRAIENT AUSSI FAIRE D'AVANTAGE. EXPLICATIONS.

Avec le toucher, l'odorat est notre sens le plus intime : il nous informe sur notre environnement et influence nos réactions. Ainsi, nous explique Roland Salesse, ingénieur agronome, chercheur en neurobiologie olfactive à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) : « Le message des odeurs et des parfums parvient directement, et sans filtre, au niveau du cerveau. Il y est alors décrypté par le système limbique, en particulier au niveau du carrefour des émotions et des comportements instinctifs. »

Ateliers olfactifs

Suite à des essais concluants en laboratoire, l'aromathérapie est appliquée en milieu hospitalier. En témoignent les ateliers olfactifs proposés par Cosmetic Executive Women (CEW), qui consistent à faire respirer un

panel très large d'effluves du quotidien à des patients atteints de traumatisme crânien ou d'AVC. Lors de ces séances, les malades retrouvent des souvenirs et entrent plus facilement en contact avec leur entourage, pour mieux surmonter les séquelles de l'accident. À l'hôpital Joseph-Ducuing, à Toulouse, mais aussi au CHU de Poitiers, les huiles essentielles font désormais partie de l'arsenal thérapeutique dans les unités de soins palliatifs. Elles sont employées pour calmer l'anxiété et les nausées.

Lavande, camomille, marjolaine...

En diffusion dans la pièce ou en massages, les huiles essentielles sont de plus en plus utilisées pour traiter des affections, comme le stress et les troubles de l'humeur. Pour Jean-Charles Sommerard, aromatologue : « Certaines molécules aromatiques sont particulièrement relaxantes et aident à lutter contre les spasmes d'origine musculaire ou nerveux. D'autres procurent un meilleur ancrage émotionnel. On les trouve, notamment, dans la lavande vraie, la camomille noble, l'ylang-ylang. Quant au vétiver, aux agrumes, à la marjolaine à coquilles, au géranium rosat ou encore au bois de cèdre, ils disposent de remarquables propriétés apaisantes. » Des bienfaits dont il est facile de profiter à la maison en préparant des soins sur mesure. **Spray zen** : Dans un flacon pulvérisateur de 100 ml, versez 100 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 25 gouttes de patchouli et 10 ml d'eau florale de lavande vraie. Complétez par 85 ml d'alcool de blé bio (en magasin diététique), secouez et pulvérissez pour respirer la sérénité.



Huile de massage relaxante : Dans un bol, versez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 5 gouttes de marjolaine à coquilles et 5 gouttes de santal blanc. Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce. Déposez 15 gouttes de ce mélange au niveau du plexus solaire, puis massez doucement quelques minutes. Non seulement cette préparation va vous apaiser, mais elle est aussi idéale pour favoriser l'endormissement. **Sophie Pensa**

À lire

NATUREL

Grâce à des fiches détaillées, Jean-Charles Sommerard nous présente 12 huiles essentielles et leurs effets.

Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles, Éditions Solar, 142 p., 7,99 €





on pour la santé



GETTY IMAGES

COUP DE CŒUR

UN AIR TOUJOURS PUR

Maison, bureau, voiture... En moyenne, nous passons près de 80 % de notre temps à l'intérieur. D'où l'importance d'y respirer un air sain, tout en stimulant nos défenses naturelles. Pour y parvenir, les 41 huiles essentielles (dont de l'arbre à thé, qui lutte contre les pathologies respiratoires hivernales) de ce spray se pulvérisent dans les lieux clos. **Spray Assainissant PuresSENTIEL, 200 ml, 16 €, ou 500 ml, 30 €.** En pharmacie et parapharmacie.



Ma Question santé,
du lundi au
vendredi à 11h 30
sur Europe 1

Dr Gérald Kierzek vous répond

“Pourquoi ai-je l'impression d'avoir perdu l'odorat?”

Vous pouvez souffrir d'anosmie, due à une perturbation des récepteurs des odeurs situés dans le haut du nez. Les causes peuvent être temporaires, comme l'utilisation de certains médicaments (pilule contraceptive, décongestionnants nasaux, antibiotiques) ou un rhume, une allergie, une sinusite. Autres causes : une origine neurologique (traumatisme crânien) ou ORL (polypes), ce qui nécessite une prise en charge par un médecin ORL. Enfin, cela arrive aussi parfois avec l'âge, sans raison.