

## Se laisser emporter et bercer par la musique

Quelques notes de musique appellent indéniablement au vagabondage de l'âme. Les instituteurs de massage l'ont bien compris et bercent en continu nos tympanes de mélodies douces et apaisantes. Le secret de cet instant de bien-être ? Les vibrations captées par l'oreille sont envoyées au cortex cérébral... Selon sa fréquence et son intensité, le son peut être synonyme de détente. Pour recréer chez vous une ambiance de bien-être, vous pouvez choisir n'importe quelle musique, à condition qu'elle ne soit pas tonitruante !

Et surtout, écoutez-la dans de bonnes conditions : isolez-vous un moment, installez-vous dans un bon fauteuil et laissez-vous aller.

### L'accessoire fûté

Tranquille et bien au chaud, on chouchoute nos oreilles avec la musique que l'on aime en branchant l'iPod ou le lecteur CD sur ce drôle de bonnet. Audio Beanies, 52 € chez O. Neill (05 59 42 55 80).

ET AUSSI... Les bols chantants tibétains, 29 €, dans les magasins Nature & Découverte.

## De la couleur pour se sentir au mieux

On le sait, les couleurs ont une influence sur notre humeur. Ce n'est pas vraiment un hasard si les cabines de soins du spa Renaissens, à Paris, baignent dans leurs vibrations énergétiques grâce aux néons rouges, jaunes, bleus qui constituent l'éclairage. Et ça marche ! Quand on est dans la cabine bleue, on se sent apaisé, et dans la rouge, on reçoit davantage d'énergie. A la maison également, profitez des bienfaits de la chromothérapie en éclairant vos pièces avec une lampe aux couleurs changeantes, que vous pouvez adapter à votre humeur du moment.

Réalisation : Sarah Ellero

### L'accessoire zen

Elle change de couleur afin de vous faire changer d'humeur, Lampe boule, 69,95 €, sur Internet : [www.feelzen.com](http://www.feelzen.com)

ET AUSSI... Apaisante, la branche de cerisier lumineuse à poser, modèle Tsé Tsé, 80 €, en vente dans les magasins Habitat.



## dans tous les sens

Ouïe, odorat, goût... en matière de relaxation, votre sensibilité est votre meilleure alliée. Si les accessoires vous tentent, choisissez ceux qui, à coup sûr, vous mèneront à la sérénité.

## Lâcher prise en se régaland

Avec sa texture douce et son bouquet d'arômes, le chocolat fond délicieusement dans la bouche et titille agréablement les papilles. Ce sont d'ailleurs leurs fameux "bourgeois gustatifs" qui éveillent la sensation de bien-être et de réconfort lors de cette dégustation. Quand, en plus, le chocolat est mélangé avec délicatesse aux saveurs du tilleul et de la lavande, le bonheur est parfait, car ces ingrédients possèdent de

grandes vertus apaisantes. Côté boissons, tournez-vous vers le thé vert, riche en polyphénols, et ajoutez-y une petite cuillerée de miel de lavande. En plus de son goût savoureux, cette boisson vous apportera un merveilleux réconfort.

### L'aliment relax

On craque pour le chocolat au lait-lavande ou celui à l'extrait naturel de tilleul apaisant. Ligne relaxante Tranquility de New Tree, 2,95 €, en vente chez Casino et dans les Monoprix.

ET AUSSI... Tout nouveaux, des chewing-gums relaxants au thé vert, Hollywood chewing-gum, 2,65 € le pack de cinq, en vente dans les grandes et les moyennes surfaces.





## Se réconforter avec les senteurs de l'enfance

Sucrées et rassurantes, les odeurs de l'enfance nous suivent et font du bien au moral... Elles nous reviennent parfois avec leur lot d'émotions. Les arômes agissent directement sur les récepteurs de notre cerveau. Ils stimulent nos cellules nerveuses olfactives et transmettent les informations à la zone atta-

chée à la mémoire et aux sentiments. L'odeur d'un gâteau qui cuit, et nous voilà entraînée des années en arrière, en train de préparer une tarte avec notre mère ; un adoucissant aux huiles essentielles, et le souvenir de notre linge frais et parfumé de petite fille nous revient au galop. Aujourd'hui, bougies, parfums de maison, encens... ont l'art de reproduire toutes ces senteurs qui nous sont si chères.



### L'odeur émotion

Pour baigner avec volupté dans les senteurs de notre enfance (riz, poudre...) le parfum Simply de Clinique, 53 €. **ET AUSSI...** La bougie parfumée "Le sac de ma mère" d'Annick Goutal, 39 €. Une boule en céramique à suspendre et à imprégner de votre parfum préféré, Mimi Pomander, l'Occitane, 23 €.

## Calmer son stress en malaxant un objet

Substitut de tendresse, le doudou des enfants est bien connu pour ses effets apaisants. Trituré, frotté, caressé, il rassure en quelques secondes le bambin fatigué. Des années plus tard, le geste est toujours là, sur un coussin tout doux, un objet à malaxer. Pourquoi une

telle addiction ? Notre corps est parcouru par de nombreux récepteurs cutanés et points énergétiques. Par un simple effleurement, les messages arrivent au cerveau qui les traduit comme un message de plaisir en sécrétant un cocktail d'hormones adapté à cette sensation.

### L'accessoire top

Même une fois devenue grande, on n'arrive plus à lâcher notre doudou "tout-terrain" spécialement créé pour nous par la bulle Kenzo, 25 €. **ET AUSSI...** Les mogus, de petits coussins tous souples qui ne demandent qu'à être triturés : ils sont parfaits pour calmer son stress. 50 cm de diamètre, 42 €, 30 cm, 30 €. En vente chez Kiria.



## Un coffret qui titille votre sensualité

**B**esoin de vous relaxer à fond ? Chouchoutez tous vos sens. Laissez-vous envahir par une musique douce et la luminosité apaisante

d'une bougie au bois de santal. Effleurez votre corps d'huile de lavande et chatouillez vos papilles avec un thé à la fleur d'oranger. Parfumez vos nuits

avec une Brume d'oreiller au petit-grain. Un vrai délice... A découvrir, le coffret senteurs Sérénité. 62 €, en vente sur le site [www.terrahumana.fr](http://www.terrahumana.fr)



# BIOThERMA

## WINTERPROOF : Votre allié au cœur de l'hiver

Les biologistes Biotherm ont étudié les changements biologiques de la peau provoqués par les conditions climatiques de l'hiver.



Le vent et le froid



La gelée et la neige



L'air sec du chauffage

Pour y faire face, ils ont identifié deux besoins majeurs : l'apport en bio-lipides et en hydratation. C'est pourquoi ils ont créé le label "WINTERPROOF" : une sélection de produits visage et corps contenant à la fois des bio-lipides\* et l'Extrait Pur de Plancton Thermal apaisant, pour protéger la peau du froid et de la déshydratation en hiver.



### LES INDISPENSABLES VISAGE

AQUASOURCE SUPERSERUM  
NUTRISOURCE  
AQUASOURCE NON STOP

### LES COMPLÉMENTAIRES VISAGE

AQUASOURCE NON STOP MASQUE  
AQUASOURCE NON STOP LÈVRES

### LES INDISPENSABLES CORPS

LAIT CORPOREL ANTI-DESSECHANT  
BIOMAINS

\* Les soins Biotherm qui ont été formulés avec au moins un bio-lipide (ceramide 2, ceramide 3, ceramide 5, cholestérol de la vitamine F).

\*\* Enrichi en Extrait Pur de Plancton Thermal, actif biologique exclusif Biotherm, LEPPT a le pouvoir scientifique prouvé de stimuler la régénération cellulaire pour une peau rayonnante de santé.

Venez découvrir

## NUTRISOURCE CRÈME RICHE HAUTE NUTRITION

Rendez-vous dans les parfumeries et pharmacies agréées Biotherm. Sur présentation de ce bandeau, une conseillère beauté remettra une taille découverte NUTRISOURCE 5ml aux 100 000 premières clientes Biotherm.



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