

Le Cocooning santé

Une tendance très branchée



La saison froide est synonyme de retour au « nid ». Certains appréhendent le cocooning tandis que d'autres le considère comme un moment privilégié de reprendre contact avec soi-même. « Le cocooning santé ».



Par Joanne De Grâce, N.D. et Josée Fortin, N.D. du Centre de santé complémentaire, Quintessens.

Cette nouvelle tendance suggère de créer une ambiance propice au bien-être et à la détente. L'idée d'un spa maison

vous plaît ou un havre pour la méditation dans le studio... Pour agrémenter cette attitude zen, des éléments naturels vous permettront de vous dorloter dans le confort de votre maison.

Des plantes pour la détente

Des plantes médicinales, des huiles essentielles, des exercices de respiration et des petits mets maison sont des moyens simples qui contribuent à nous donner une sensation d'harmonie et de mieux-être. Les infusions n'ont point d'égal pour éliminer le stress et la chaleur qui se dégage d'une bonne tisane est déjà réconfortante. *La camomille allemande* calme le système nerveux et agit comme anti-stress. Elle est également antispasmodique ce qui élimine les tensions accumulées dans notre corps. Elle facilite la digestion tout en favorisant l'assimilation du calcium. Une bonne tisane de camomille en soirée aide à combattre l'insomnie. *La mélisse* quant à elle a un goût un peu sucré et acidulé qui s'accompagne bien de citron. Vivifiante elle élimine les tensions du corps et les névralgies tels les maux de tête et les douleurs osseuses. Si vous n'êtes pas trop tisane vous pouvez prendre un bon bain en infusant une des plantes mentionnées plus haut (20 g à 30 g de plantes sèches par

litre d'eau bouillante, infusées 10 minutes) et l'ajouter à l'eau d'un bain chaud. Créez une atmosphère relaxante avec des chandelles ou de la musique douce et vous voilà profitant des bienfaits d'un bain thérapeutique.

Des arômes d'ambiances

Les huiles essentielles peuvent aussi créer une atmosphère bien-faisante. L'huile essentielle de lavande est l'une des plus commune. Elle a un pouvoir calmant et même sédatif. Quelques gouttes sur le taie d'oreiller agissent rapidement. Son action décontractante sur les muscles peut se faire sentir dans l'eau. Ajoutez simplement 10 gouttes à l'eau du bain pour obtenir un effet magique. Ou encore, on peut en mettre 5 gouttes dans de l'huile végétale de première pression à froid pour un massage général ou sur le plexus solaire (à la hauteur de l'estomac). L'huile essentielle de bergamote a également une action calmante et anti-inflammatoire. Mais sa principale qualité est de faire voir la vie en rose puisqu'elle est conseillée pour combattre la dépression, les suites d'un stress et l'insomnie. Ces deux huiles aux effluves agréables servent même à parfumer la maison. Des diffuseurs électriques ou à bougie sont disponibles pour changer l'air de votre environnement.

Pour éviter la déprime

Le millepertuis s'avère une des plantes les plus utilisées pour soigner la déprime saisonnière. Bien que cette plante ait plusieurs agents

actifs, l'hypericine est celui que l'on a scientifiquement isolé. Le millepertuis possède des vertus antidépresseur, anxiolytique et somnifère. Selon la pharmacopée allemande il n'entraîne aucun effet secondaire majeur et ne crée pas de dépendance. Par ailleurs le millepertuis ne devrait pas être utilisé en même temps que certains médicaments tels que les IMAO (inhibiteur de l'enzyme mono-amine-oxydase), les antidépresseurs, les amphétamines et l'éphédrine. L'on ne devrait pas consommer d'alcool lorsque l'on prend le millepertuis en capsules ou en teinture. La forme préférable est un extrait de plante fraîche normalisé fournissant de 0,3% à 0,4% d'hypericine. La posologie est de 300 mg à 1500 mg.

L'apport d'acides gras omega-3 dans l'alimentation ou en supplément est bénéfique pour nourrir le cerveau et peut avoir un impact notable sur l'énergie et la bonne humeur. Une autre méthode éprouvée pour réduire le stress est la respiration consciente et complète. Écoutez votre respiration et celle-ci vous amènera au cœur de vos émotions. Les émotions reliées à la fatigue, la colère, la frustration, la tristesse et les soucis quotidiens sont à l'origine d'une respiration chaotique ou superficielle. Un truc : respirez par le ventre. Il s'agit de mettre les mains sur le ventre près du diaphragme et inspirer doucement en gonflant l'abdomen comme un ballon et consciemment accompagner son souffle jusqu'au bout de l'expiration. Retenez le souffle et répétez. Vous serez alors mieux disposé pour affronter la situation.

1 citrouille de 2 kg (4 lbs)

1 oignon émincé

1 courgette

115 g (4 oz) de champignons émincés

400g (14 oz) de tomates en dés

75g (3 oz) de pâtes en forme de coquille

un morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1")

3 c. soupe d'huile d'olive première pression

450 ml (2 tasses) de bouillon

2 c. soupe de basilic frais haché
sel et poivre au goût

Splendeur d'automne



Préchauffez le four à 180° C (350° F). Découpez un couvercle sur le dessus de la citrouille avec un couteau tranchant et évidez-la en retirant autant de chair que possible, puis coupez la chair en gros morceaux. Cuire la citrouille (avec son couvercle) au four pendant 45 à 60 minutes jusqu'à ce que l'intérieur commence à ramollir. Pendant ce temps, préparez la garniture. Faites doucement revenir l'oignon, le gingembre et la chair de citrouille dans de l'huile d'olive pendant 10 minutes environ, en remuant de temps en temps. Ajoutez la courgette et les champignons et faites cuire 3 minutes, incorporez les tomates, les pâtes et le bouillon. Assaisonnez, portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 10 minutes. Incorporez le basilic et déposez le mélange dans la citrouille, si celle-ci ne contient pas toute la garniture, servez le reste à part.

Et pour terminer les plats mijotés. Les casseroles au four, les soupes et les repas à la maison reviennent en force. Nous vous invitons à essayer notre recette à base de courge et citrouille avec ses couleurs d'automne et son goût de gingembre qui réchauffe. Bon Cocooning !