



# Stress : essayez les médecines énergétiques !

**Sophrologie, phytothérapie, réflexologie plantaire ou encore tai-chi-chuan... Les « médecines énergétiques » peuvent être des solutions antistress efficaces pour vous aider à rester zen, au travail comme ailleurs, en atténuant la plupart des symptômes du stress.**

Les médecines douces dites « énergétiques » permettent de reprendre le contrôle de l'esprit par la maîtrise du corps. D'où l'idée d'aborder les dysfonctionnements psychiques par le corps, grâce à des traitements stimulant les aptitudes d'autoguérison naturelle. Mais attention, certaines personnes peu qualifiées surfent sur la vague du « bien-être » et de « l'écoute de soi ». C'est pourquoi, pour tirer les meilleurs bénéfices de ces approches, il faut vous tourner vers un praticien expérimenté et qualifié et choisir l'approche qui vous correspond le mieux.

## La sophrologie, où l'art de se relaxer pour vivre mieux

La sophrologie propose de chasser les émotions négatives, comme la peur, les tensions, les réactions d'agressivité et d'irritabilité ou les angoisses au profit des sensations positives qui permettent d'avancer et de vivre en harmonie avec l'environnement. Elle s'appuie sur des techniques de relaxation par la respiration et conduit à un état situé entre la veille et le sommeil. Elle recherche l'harmonie, favorise l'imaginaire, développe la pensée positive, renforce la mémoire, la concentration et la disponibilité d'esprit.

La sophrologie facilite la gestion du stress professionnel ou social et s'avère intéressante dans la prise en charge des troubles du sommeil, des dépressions et des addictions, situations fréquentes en cas de stress.

## Les bienfaits des plantes

Miser sur le pouvoir naturel des plantes peut être une autre solution pour combattre le stress. Les tisanes, efficaces pour se protéger des affections, permettent également de mieux résister au stress et à ses conséquences.

Chaque plante offre une réponse spécifique :

- ⚡ Le ginseng aide l'organisme à s'adapter aux changements de situation, comme lors du stress professionnel par exemple.
- ⚡ La lavande va diminuer les tensions musculaires ou intérieures provoquées par le stress. Elle améliore également le sommeil.
- ⚡ Le romarin est indiqué en cas de fatigue ou de surmenage. Du fait de son action antioxydante, le romarin permet de diminuer les conséquences néfastes dues au stress.
- ⚡ Le rhodiola permet de lutter contre la fatigue et les palpitations cardiaques, fréquentes en cas de stress.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre pharmacien.

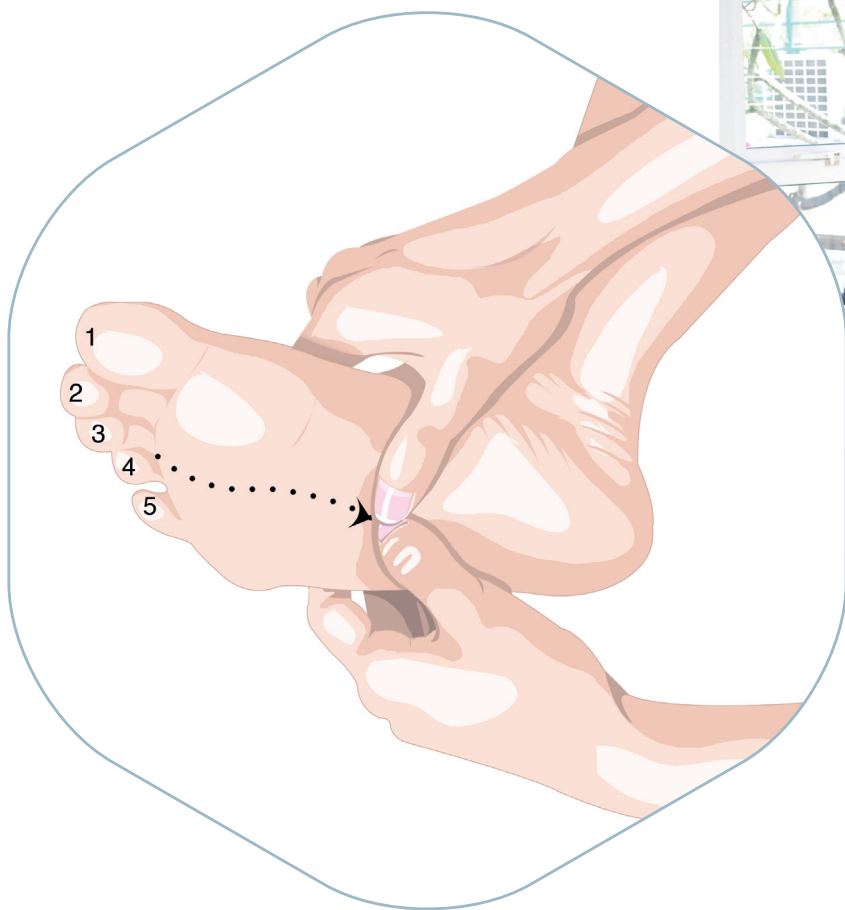


**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

## La réflexologie

La réflexologie est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes du pied, chacune correspondant à des organes ou parties du corps bien spécifiques. En stimulant ces zones, le cerveau libèrerait des endorphines composés analgésiques sécrétés par le cerveau procurant une sensation de bien-être : les forces vitales du corps sont réharmonisées, la circulation de l'énergie rétablie, le stress enrayé. En cas de stress, appuyez doucement pendant une minute au creux de la plante des pieds, au niveau de l'espace situé entre le troisième et le quatrième orteil avec l'extrémité de votre pouce. C'est le point dit du « plexus solaire » qui permettrait de raviver les processus de lutte contre le stress en stimulant le centre nerveux dit « parasympathique », situé derrière l'estomac.



## Et pourquoi pas Le tai-chi-chuan ?

À la frontière entre médecine et art martial, le tai-chi-chuan, ou tai-chi, propose de se relaxer, de tonifier ses muscles et de refaire le plein d'énergie à l'aide de mouvements lents et contrôlés associés à des techniques respiratoires. Le tai-chi-chuan prédispose efficacement à la sérénité et au calme qui font tant défaut lors d'un état de stress. Alors pourquoi pas vous ?



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagneentreprise.fr](http://www.lasantegagneentreprise.fr)