



# Bien-être



## DANS MA BULLE

Besoin de boucler un dossier sans être dérangée ? Ces bouchons atténuent le bruit de 35 dB! Forme et matière adaptées aux conduits étroits ou sensibles • Bouchons Blox Concentration, 4,90 € (3 paires), en pharmacie et para, blox.info

## Nécessaire ou pas ? Le diffuseur d'huiles essentielles

C'est un peu cher...

Trois gouttes sur le radiateur, ça ne ferait pas le même effet ?

**Alors, le radiateur ?** Heu... non ! Pas d'huiles essentielles (HE) dans une coupelle sur le radiateur, encore moins sur un chauffe-plats à bougie, car elles vont se dégrader et libérer des substances toxiques. On préfère en glisser quelques dizaines de gouttes dans l'eau du saturateur du radiateur.  
**On shoppe un diffuseur électrique.** Parfait pour une petite pièce (15 m<sup>2</sup> max), un diffuseur à chaleur douce, souvent en céramique, petit prix. Pour une pièce plus grande, on opte pour celui à froid, par nébulisation ou micro-diffusion, ou encore par ultrasons (ionisation), qui crée une brume aromatique (il faut ajouter un peu d'eau dans le réservoir). Techniquement, ça se vaut, mais la nébulisation est parfois plus bruyante.

**Les précautions à prendre.** On vérifie la surface de diffusion et la présence d'un arrêt automatique, indispensable. Deux programmes (en continu et par intervalles) suffisent. Le prix varie, de 20 à 70 € env., selon la matière, le design, les options (fonction humidificateur, lumières changeantes...).

**Quelles senteurs ? Toutes les HE ne se diffusent pas.** Le sapin, le ravintsara protègent les voies respiratoires, le citron assainit cuisine ou toilettes, l'orange douce, la lavande apaisent la chambre, le cèdre et le santal, boisées, sont parfaites pour le salon. On trouve aussi des cocktails tout prêts (Aroma-Zone, Ladrôme, Phytosun Arômes, Puresentiel...).

MERCI À FRANÇOISE COUIC-MARINIER, AROMATHÉRAPEUTE ET PHARMACIENNE, COAUTEUR AVEC RACHEL FRÉLY DE « HUILES ESSENTIELLES, LE GUIDE COMPLET POUR TOUTE LA FAMILLE » (ÉD. SOLAR, 2019).

## Je médite couchée, ça le fait ?

Ça, je suis confort, mais du coup, parfois (souvent), je m'endors...

**Oui, on peut méditer allongée.** Certaines pratiques s'y prêtent particulièrement, notamment l'exercice du balayage corporel, qui consiste à observer successivement toutes les parties de son corps pour mieux les ressentir et les détendre par la respiration.

**Mais... attention au sommeil.** Et notamment le soir, parce que lorsque les muscles se relâchent peu à peu de leurs tensions, on risque clairement l'endormissement, surtout si on s'installe dans son lit. Pas grave si ça arrive, mais ce n'est pas non plus l'objectif, car la méditation n'est pas de la relaxa-

tion ! C'est une méthode que l'on utilise pour cultiver son attention (la fameuse « pleine conscience »), pas pour s'écrouler plus facilement sous la couette...

**Le mieux ? La position assise.** Méditer demande de rester alerte, en éveil, raison pour laquelle on préfère adopter une posture assise, le dos droit, qui exige un certain engagement corporel tout en restant confortable (on peut s'asseoir sur un coussin mais aussi sur une chaise!). Ronfler n'est pas méditer !

MERCI À FABRICE MIDAL, FONDATEUR DE L'ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION ET COAUTEUR AVEC CORBEYRAN DE LA BD « MÉDITER, LE BONHEUR D'ÊTRE PRÉSENT » (ÉD. PHILIPPE REY).

