

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Mes cheveux glamour

TOUTES LES NOUVELLES
COULEURS QUI EN JETTENT

Perso
AMOUR, COMPLIMENTS...
POURQUOI J'EN
VEUX TOUJOURS PLUS ?

- 4 kilos en 20 jours

MAIGRIR VITE

Le programme exclusif de J.-M. Cohen

+ DES MENUS ET DES RECETTES
+ QUE MANGER POUR GARDER LA FORME

GRUPPE MEDIA MEDIA

M 01188 - 1564 - F: 1,60 €



Le féminin le plus lu en france

N°1564 - DU 15 AU 21 SEPTEMBRE 2014

Cuisine pratique

VITE FAIT, BIEN FAIT ENFOURNEZ, C'EST PRÊT !

Santé

QUELLE CONTRACEPTION POUR MOI APRÈS 40 ANS

PSY CHEZ MOI

JE SUIS ACCRO AUX PRODUITS MÉNAGERS, ÇA CACHE QUOI ?

Happy job!

Le guide du bien-être au bureau

LES CONSEILS POUR TRAVAILLER ZEN

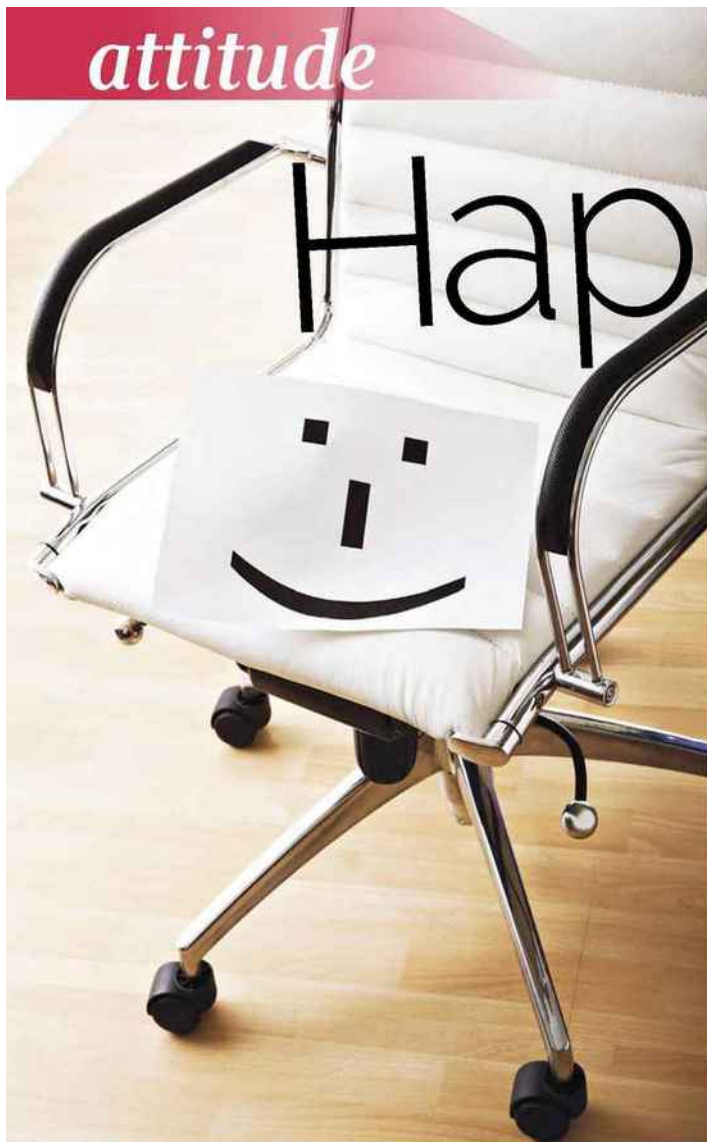
Déco

2 ENFANTS, 1 CHAMBRE, NOS SOLUTIONS FUTÉES

Couple

Il n'est jamais jaloux, c'est louche

BEL 1,70 € - CH 3,00 € - CAN 4,00 € - CAD 4,00 € - D 3,20 € - ESP 2,20 € - FIN 3,40 € - GR 2,20 € - ITA 2,20 € - LUX 1,70 € - PORT CONT 2,20 € - DOM AMON 2,90 € - BATEAU 1,70 € - OUV 4,50 € - MAY 5 € - MAROC 2,20 € - TUNISIE 2,20 € - ZONE CFA MON 3,000 XAF - ZONE CFA MON 3,000 XAF - ZONE CFA MON 3,000 XAF



Happy job! Mon guide bien-être au bureau

Plein d'idées à suivre pour rendre son espace de travail (et donc sa vie pro) plus sympa, plus fun, plus convivial. Un peu comme nous !
Par Hélène Hodac et Audrey Tartarat



Je travaille plus cool



Casque Rétro DJ Colour, existe en 5 couleurs, Maxell, 29,90 €.

Pour doper mon efficacité, je trouve la bonne position

Bouger est indispensable. Et une fois installée devant votre ordinateur, relâchez les épaules, poussez la tête vers le plafond, les yeux doivent arriver au niveau du haut de l'écran. Sur un portable (plus bas), l'inclinaison de l'écran vers l'arrière est obligatoire. Gardez les pieds posés au sol ou sur un repose-pieds (les genoux devant faire un angle à 90°). Le bassin doit rester mobile (avant/arrière et gauche/droite), les avant-bras posés sur le bureau sans casser les poignets, les coudes à 90°.

Pour éviter les coups de chauffe, je dessine

L'objectif visé, « désengorger » le cerveau en lui donnant un objectif clair: imprimer un mouvement, celui du graphique à dessiner. Les effets varient en fonction de la forme: la spirale concentrique ramène la pensée sur un point, le ressort infini permet, au contraire, de casser un mental qui tourne en rond... On s'exerce assis, dos droit, pieds bien ancrés au sol. Une fois le cerveau conditionné par le graphique choisi et répété sur le papier, on se concentre sur l'image mentale. Pour commencer, offrez-vous le Cahier d'exercices *Lutter contre le stress et l'anxiété*, éditions Albin Michel.

Pour communiquer, je mets mes émotions sur le papier

On a tous un jour ou l'autre le sentiment d'être dans une impasse vis-à-vis de nos collègues ou nos supérieurs. Lorsque la communication et les émotions sont bloquées, le jeu de rôle peut alors constituer un outil intéressant et privilégié. « En cas de conflit ou de tension palpable avec un collègue ou un supérieur, essayez ce stratagème: écrivez-lui un courrier pour partager avec lui vos récriminations, puis rédigez ensuite la réponse... mais cette fois, en vous mettant dans sa peau! », conseille le psychiatre Patrick Lemoine. Evidemment, il n'est pas question d'envoyer le mail ou le courrier en question. C'est entre soi et soi. Cela paraît étrange, mais c'est en fait un bon moyen de sortir de la rumination, d'engager une réflexion, voire d'envisager le problème différemment. Et de prendre de la distance.

TRAVAILLER DEBOUT, UNE TENDANCE À SUIVRE?

Outre-Atlantique, les entreprises high-tech sont déjà fans du concept. Le marché du bureau en hauteur se développe... avec l'option « tapis de marche » pour les plus en pointe. Victoria Beckham a déjà équipé ainsi ses bureaux. On travaille donc debout. Une petite révolution. « C'est sûr, marcher oxygène le cerveau, et le fait de pouvoir alterner les positions debout et assise est une bonne solution pour lutter contre le ramollissement musculaire. Mais tout est une question de mesure: rester « trop assis » ou « trop debout » engendre des douleurs et des pathologies différentes », indique Jocelyne Rolland, kinésithérapeute.

Pour préserver ma créativité, je laisse le boulot... au boulot!

Pour être heureux de venir travailler, il ne faut pas que sa vie pro envahisse tout. D'où l'importance de mettre en place des rituels pour marquer la fin de sa journée. « Se déconnecter pour entrer dans sa sphère privée est primordial pour régénérer sa créativité », explique Philippe Laurent*, coach en entreprise.

• Au moment de quitter le bureau, notez ce qui risque de vous tracasser, ce que vous n'avez pas eu le temps de régler... Puis laissez cette liste sur votre bureau. C'est une manière physique de dire: « Je n'en veux plus dans ma tête. » Une fois les soucis ou sa *to do list* rédigés, il n'y a plus à s'en préoccuper.

• Chez vous, pratiquez une ablution, soit un lavage méticuleux des mains, une simple aspersion d'eau sur votre visage ou une douche... Se laver est un symbole fort de purification. Cela permet de se nettoyer des pollutions mentales. Et changez de tenue.

* Auteur du « Bonheur au travail » (éd. du Siècle) et du site éponyme www.philippelaurent.org.

Pour mieux me concentrer, je fais des pauses

Le cerveau est soumis à des cycles de l'attention chronobiologiques. Les chercheurs l'envisagent comme l'expression d'un rythme fondamental, comme les cycles du sommeil. Faire une mini-pause de six minutes toutes les quatre-vingt-dix minutes serait très efficace, d'après une enquête mondiale menée par la société de consulting The Energy Project*, sur vingt mille salariés. Et pour reposer vos yeux, faites aussi des pauses de quinze minutes toutes les heures. Toutes les quinze minutes, regardez le plus loin possible pour décontracter les muscles oculo-moteurs.

* theenergyproject.com.

LE CASQUE, UNE BONNE IDÉE?

Téléphone, brouhaha ambiant... pas facile de se concentrer dans le bruit. Alors, quelle solution? Le casque, peut-être, pour joindre l'utile (le besoin d'isolement) à l'agréable (une pause musicale). Il annule les sons parasites et les bruits de fond, mais laisse passer les voix de manière atténuée. On ne le garde pas vissé sur les oreilles, on le réserve aux moments qui nécessitent une forte concentration.



DES PIERRES SPÉCIALES BONNES ONDES

Les minéraux sont parés de « pouvoirs magiques » dépassant l'entendement rationnel: éloigner le mauvais œil, favoriser la santé ou la bonne fortune... Notre top 3: le jade, symbole de protection; l'obsidienne pour un meilleur ancrage; le bois fossilisé pour libérer les tensions. www.cristauxsante.com.

Mes super atouts forme



S'asseoir: coussin ou ballon ?

	Sitfit* plus	Swiss ball
C'est quoi ?	Un coussin ergonomique gonflable, à placer sur n'importe quel siège.	Un ballon d'exercice classique, mais que l'on utilise comme siège.
Avantage posture	Il permet de se redresser naturellement sans y penser.	Son instabilité permet au corps de ne pas se bloquer dans une seule position, de laisser le bassin libre, et favorise la mobilité de la colonne.
L'avis de Jocelyne Rolland kinésithérapeute et esthéticienne du Centre de rééducation de la beauté*	C'est une excellente alternative contre une posture avachie ! Il facilite la mise en « antéversion » du bassin avec le petit creux lombaire si important.	Rester assise sur un ballon toute la journée, c'est du sport ! C'est souvent éprouvant pour un sédentaire. Commencer par 1 h par jour.
A qui convient-il et comment faut-il l'utiliser ?	Pour celles qui ont les muscles du dos tendus, « spasmes », à force d'être mal assises et assises trop longtemps. Faire rouler le bassin un peu comme dans la danse du ventre toutes les heures. Ça relaxe tous les petits muscles au contact de la colonne.	Pour les personnes déjà toniques, en alternance avec un siège classique, ou celles qui souhaitent faire des exercices ciblés pendant leurs pauses (le ballon est en général vendu avec un mode d'emploi d'exercices appropriés).
Prix	26,90 €, sur www.sissel.fr .	Entre 12 € et 25 € selon les marques (pour un ballon entre 55 et 65 cm de diamètre).

* www.reeducation-beaute.com

Un massage bonne humeur

Les exercices Quick Remap® (massage des points d'acupuncture) font un bien fou. Leurs effets antistress ont été observés par IRM et électroencéphalogramme (www.Psychotherapy-center.com).

LE POINT « KEEP COOL »
Entre le pouce et l'index, il y a une partie charnue. Faites une pince avec le pouce et l'index droit et appuyez sur la zone en question sur votre main gauche. Restez dessus un moment en variant l'intensité. Changez de main.

LE POINT QUI CLARIFIE L'ESPRIT
Sur le front, entre les sourcils, appuyez avec l'index en effectuant des cercles dans un sens, puis dans l'autre.

LE POINT DE RECENTRAGE
Assise, genoux à 90°, posez les mains sur les genoux. Ecartez les doigts et recherchez avec les majeurs et les annulaires 2 petits creux sur chacun des genoux. Apuyez sur les 4 points en même temps.

Ma trousse de bureau SOS

UN TUBE HOMÉO

A faire préparer par le pharmacien. 10 granules sous la langue en cas de gros stress: Ignatia (15 CH) + Gel-semium (15 CH) + Arnica (30 CH) + Cortex.

Cérébral (4 CH) + ADN (4 CH) + ARN (30 CH)

UNE CRÈME POUR LES MAINS

Rien de tel qu'un massage accentué des mains pour se décontracter. Cottage, 2 € en GMS.

RESCUE

Quand les émotions débordent ! 4 gouttes dans un verre d'eau ou sous la langue, à renouveler aussi souvent que nécessaire, Rescue le remède de Bach, 9,95 €.



3 en-cas qui reboostent



ANTISTRESS = LE SHOOT MAGNÉSIMUM

1 brick d'eau de coco + 1 poignée d'amandes + 1 banane

COOL = POUR DOPER LA SÉROTONINE

1 thé vert matcha + 1 tr. de pain noir + 2 c.à. c de Chocamore.



ÉNERGIE = L'ATOUT FER ET VITAMINE B

1 verre de lait végétal (Lima) + 1 c. à s. de baies de goji + 1 œuf

Ma petite déco perso



Porte-photos pinces aimantées.
« Pinch », Happyspace, 17,60 € les 9.



Porte-cartes en bois, divers coloris, L 27 x H 15,5 cm. Sur onrange tout.com, 18,30 €.



Masking tape. Hema, 2,50 € les quatre.



Agrafeuse Pa Design, sur absolumentde sign.com, 16 €.



Cadre-photos à poser en tôle laquée. L 25 x L 28 cm. « C4 », Presse Citron, 20 €.

Bloc de feuillets adhésifs, L 11,5 cm. Libret-to et Liberty, en papeterie, 10 €.

Ikea se lance dans la papeterie : cahiers, bloc-notes... dans des coloris pepsy, à petits prix.



Mes plantes détox



LE DRACAENA MARGINATA
Il absorbe le monoxyde de carbone et le toluène, présents dans les chauffages, moquettes, tapis, vernis et encres. Il réclame peu d'attention, de lumière et d'eau.



LE FICUS ET LE PALMIER NAIN
Ils luttent contre les émanations des matériaux et revêtements (peintures, isolants, colles, mousses d'isolation) contenant du formaldéhyde. Côté entretien, le premier a besoin de beaucoup de lumière et de peu d'eau, l'autre c'est tout l'inverse.



LA CACTUS COLONNAIRE
Sa mission, traquer les ondes électromagnétiques des ordis, téléphones... A besoin de beaucoup de lumière, mais de peu d'eau.

Les petits + plaisir



Théière en porcelaine, Ø 15 x H 12 cm. Mini Labo, 36 €.



Bouilloire, 1,7 l, « Colours », Russell Hobbs, 31 €.



Cette machine à expresso ultra slim fonctionne avec des capsules. Electrolux Favola Espria, 99,99 €.

Top 3 Des applis futées pour s'offrir un peu de détente



AMBIANCE ZEN
Oiseaux, grillon, pluie, rivière... offrez-vous une bulle zen en écoutant les bruits de la nature. Le top pour se couper de l'agitation. Appli Relax Melodies, gratuite, pour iPhone et Android. Téléchargeable sur Apple store et Google play.



ON RESPIRE UN BON COUP!
Le top pour travailler en cohérence cardiaque, c'est-à-dire de telle sorte que les systèmes (nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire) agissent ensemble de façon optimale. Appli Respi relax, gratuite, pour iPhone et Android.



MA GYM AU BUREAU
Un petit break pour faire sa gym et un peu de musculation en utilisant son fauteuil de bureau comme accessoire, c'est possible avec cette appli conçue par un entraîneur certifié Les Mills. Exercices de gym femme au bureau free, pour iOS et Android, gratuit.