

# Mettez

Chanter, jardiner, décorer, se prélasser dans l'eau, s'oxygéner, se dépenser, se défouler... il y a mille et un

# du ZEN dans votre vie

intense », explique le docteur Monnier, médecin généraliste spécialisé dans les médecines naturelles. Les stressés, qui consomment deux fois plus d'oxygène, y retrouvent un second souffle. Ce bain est aussi régénérant qu'une semaine à la montagne. Société française d'ozonothérapie, tél. : 01 42 89 27 73. 68,60 € (350 F) la séance.

dit chaleur dit relâchement des tensions. Pour ses prototypes, la marque Bézenville a conçu un tissu dont les fils, en cuivre ou en argent tissés, repoussent les ondes électromagnétiques présentes tout autour de nous et qui peuvent perturber l'organisme. A partir de 91,47 € (600 F), la robe en néoprène perforé Elisabeth de Senneville.

BERTRAND DESPREZ POUR FEMME ACTUELLE (2)



**Un massage et un café, s'il vous plaît !**  
Tôt le matin, dès 8 h 30 le mardi, ou tard le soir, de 19 h à 23 h du mardi au vendredi, on peut déguster un verre et... un massage au Tamla Café.

## 2 Eh bien, chantez maintenant !

En adoptant la respiration ventrale, le chant s'apparente au yoga et procure les mêmes bienfaits. « Diaphragme et plexus solaire, sièges des tensions, se débloquent. Chanter garantit aussi une bonne oxygénation et libère les émotions », rappelle Philippe Barraqué, musicothérapeute.

## 5 Sarbacana : visez la sérénité

Version géante de la sarbacane, le sarbacana est un long tube creux avec lequel on lance une fléchette et qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration abdomino-diaphragmatique. Laquelle « est un élément essentiel de la relaxation », confirme le psychiatre Patrick Légeron dans son livre *Le stress au travail* (éd. Odile Jacob). On gagne en sérénité. Dojo Sarbacana, 7, rue de la Forêt 78570 Chanteloup-les-Vignes (tél. : 01 39 70 74 92). 11 € (72,15 F), l'heure de cours.



**Pour souffler, soufflez**  
S'initier au sarbacana, ce long tube en résine de deux mètres, c'est apprendre à maîtriser ses émotions et sa respiration.

## 3 Des animaux de bonne compagnie

Selon Boris Cyrulnik, éthologue, « l'animal de compagnie fait du bien parce qu'il déclenche une émotion non angoissante, stimulante, apaisante ». Sa contemplation réduit la pression sanguine et le rythme cardiaque, d'où ces aquariums installés dans certains hôpitaux (ex : le service d'orthodontie de Robert-Debré à Paris et en cancérologie pédiatrique à Beauvais).



## 7 L'art, ça apaise

Selon une étude conduite cette année par un psychologue américain, le docteur Aric Sigman, contempler pendant quelques minutes certains tableaux engendre une sensation d'apaisement propice à la détente. Au tableau d'honneur : *Le Baiser* de Klimt, *Le Nu Bleu* de Matisse, les *Baigneuses* de Cézanne ou encore *Les Tournesols* de Van Gogh. Rendez-vous sur le portail [print-art.com](http://print-art.com) qui renvoie à six mille sites d'art.

Pour apprécier au calme la peinture de Matisse, ci-dessus, le "Nu Bleu", et celles des autres artistes, profitez des nocturnes des musées.

N°799 Hebdomadaire du 17 au 23 janvier 2009 6 F90  
**Femme Actuelle**

LE MOT DE MARYSE



Ça se passe comment près de chez nous ?

Les fêtes sont passées mais la bûche, le champagne, les plats ont laissé de

ques rondeurs qui s'installent sournoisement là où elles se voient. Pour en venir à bout, nous proposons trois petits régimes efficaces pour vite oublier les méfaits des agapes de Noël. Problème réglé. On ne focalise plus sur la question. C'est la vertu de la méditation, cette technique qui nous anime toutes ces semaines. Aujourd'hui, l'Europe est là. On part à la découverte de certains pays de la communauté, on se rend en euros, mais on ne sait pas trop si ça nous rapproche ou nous éloigne les uns des autres. On veut voir comment ça se passe chez nos voisins (pages 52 à 57), voyageons d'un pays à l'autre, découvrons les tendances qui les animent, leurs particularités, leurs petits travers et tout ce que nous pouvons leur « piquer » parce que c'est mieux que

Maryse Bonnet, rédactrice en chef

■ actualité - société

Echos actualités	6
On en parle	10
Vos enfants et vous	30
Ecouter, voir, lire	36
Chroniques de la vie	80

■ cuisine

Les bonnes surprises des surgelés	68
Leçon : tarte Tatin	70

on gagne...

au Scrabble, parce qu'on vient de s'entraîner avec le « Larousse » du jeu du même nom. Un ouvrage sympa qui nous livre tout ce qu'il faut savoir pour devenir un champion. Histoire, stratégie, coups de bluff, tout est réuni pour que l'on gagne la partie (« Larousse du jeu Scrabble », 320 p, 210 F).

ISSN 0764-0021

# Femme Actuelle

N°799 Hebdomadaire du 17 au 23 janvier 2000

6 F90

A LA UNE

■ témoignage

Pendant trois mois, ils ont vécu comme en 1900... 14

■ beauté

Coiffures : les cheveux raides au top de la mode... 32

■ dossiers

Diètes d'après-fêtes, 3 régimes : perdre 3 kilos en 12 jours... 39  
Europe : comment ça se passe chez nos voisins... 52

■ psychologie

Une thérapie peut-elle mettre un couple en danger... 64

■ mode

La maille jacquard	4
Inspiration western	8
Les bandes soulignent les vêtements	12
La fausse fourrure	23

■ beauté

Infos beauté	18
Infos forme	20

■ en savoir plus avec nos experts

Vos droits	26
Santé actuelle : amalgames, caries, implants... le point sur la santé dentaire	60
Infos diététique	62

■ loisirs - évasion

Tourisme : Saint-Barth, la petite perle des Antilles	84
Horoscope	86

Courrier	67
Bulletin d'abonnement	74
Carnet d'adresses	82

Encart 4 pages « PUBLICLAIR », broché en page 44, sur dépôt 77, 78, 91, 92, 93, 94 et 95, hors encart 8 pages « REGION NE », broché en page 44, et 62, hors abonnés.  
Encart 4 pages « REGION NE », broché en page 44, et 62, hors abonnés.

Couverture. Photographe : Teddy Bou. Réalisation : F. Delpech. Pull, Antoine et Lili. Bijoux, Jérôme Gruet. Maquillage : Florence Dréano. Coiffure : Luc Drouen.

Femme Actuelle

73-75, rue La Condamine 75854 Paris Cedex 17. Tél. : 01 44 90 67 00. E-mail : femactu@prisma-press.com. Abonnements + patrons : B140, 60735 Sainte-Geneviève Cedex. Tél. : 0 803 34 28 40.

on souffle dans...

la sarbacane, comme au bon vieux temps des boulettes en papier qu'on envoyait dans la classe quand la maîtresse avait le dos tourné. Mais aujourd'hui, c'est un art, martial certes, mais très zen. L'exercer c'est apprendre à se concentrer, se maîtriser, contrôler sa respiration, et vaincre le stress. Et pas besoin d'aller au Japon pour souffler dans l'instrument, une école unique au monde s'est ouverte en région parisienne (de 50 à 70 F/h. Dojo Sarbacana 78570 Chanteloup-les-Vignes).

on navigue avec...

les Frères Jacques, et leurs chansons. Mais si quatre paires de caleçons noirs, quatre justaucorps de tons vifs, quatre chapeaux melon, quatre parapluies et huit gants blancs ne rappellent rien à certains, qu'ils feuilletent le livre qui leur est consacré. Et ils vont très vite fredonner « Encore heureux qu'il ait fait beau, et qu'la Marie-Joseph soit un bon bateau » (aux éditions Didier Carpentier, 240 p, 150 F).

on se hérisse...

contre les Anglais qui mettent à la mode le hérisson comme animal de compagnie. Les services vétérinaires rappellent qu'il y a toujours un vrai risque à domestiquer de nouvelles espèces, et que le petit mammifère est plus heureux au jardin qu'au salon. Il paraît que pour avancer leurs arguments, les Britanniques prennent des gants !

Retrouvez-nous aussi sur Minitel

- Vols et voyages à prix réduits\*
- Immobilier : passez votre annonce et consultez des milliers d'offres\*\*
- Santé : des spécialistes vous informent

3615  
Femme  
actu