

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

MAGAZINE

TÉMOIGNAGES

Ils soignent

être bien brèves

L'HYPNOSE POUR SOULAGER SON VENTRE

Surveiller son alimentation, faire du sport et... croiser les doigts pour que rien ne se détraque ! C'est pour l'instant le seul remède que la médecine moderne propose à ceux qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable. D'où le recours aux thérapies complémentaires. Si les plantes ou l'acupuncture peuvent apporter une amélioration, l'hypnose semble la solution la plus prometteuse. Elle soulage les symptômes, mais aussi les troubles psychologiques liés à la maladie. Une excellente nouvelle pour les 20 % de Français qui luttent quotidiennement contre les douleurs abdominales, les ballonnements, les troubles du transit et l'adhésion de leur qualité de vie. **Margaux Blumenthal**

Source : *Hypnotherapy for functional gastrointestinal disorders: a review* de Thérèse Miller et Peter A. Barwell, in *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* (juillet 2008).



DE LA POMME À LA PEAU

Pommarius (« verger » en latin), la nouvelle marque bio, puise ses actifs cosmétiques au cœur des fruits du verger. La gamme Esprit de pomme propose trois produits : un sérum élixir concentré, une gelée démaquillante et une huile pour le corps, qui utilisent la pectine, l'huile des pépins et les polyphénols de la pomme, afin d'en restituer les multiples vertus. En accord avec le principe simple selon lequel ce qui est bio et bon pour la santé l'est également pour la beauté. **Audrey Tropacier**

Pommarius. À partir de 15 €. En vente aux Galeries Lafayette sur Internet, www.pommarius.fr

OLIVIA RUIZ

« Je porte le poids de l'exil familial »

AU FIL DES PAGES

Avez-vous lu *Le Livre du voyage* de Bernard Werber ? Connaissez-vous l'abbaye de Fontenay, le *Magnificat* de Bach ? Parsemé d'incitations à (ré)découvrir livres, morceaux musicaux ou lieux historiques, cet agenda guide son lecteur tout au long de l'année 2010. Au fil des saisons, chaque jour propose une citation à méditer, une idée à explorer, uniquement pour le plaisir. Un almanach joli et intelligent pour se sentir bien cette année. **Louise Pothier**

2010, 100 pages sur de Marie-Nophrine Pansart et Marie-Philippe Chouard-Anglo, 2009 p., 11 €.



PSYCHOLOGIES MAGAZINE JANVIER 2010