

médecines douces

# Les massages QUI SOULAGENT

MAL AU VENTRE,  
À LA TÊTE ?  
TROP DE STRESS ?  
POUR UNE  
RENTÉE ZEN,  
ON ADOPTE  
CES CINQ  
AUTOMASSAGES  
ISSUS  
DE LA MÉDECINE  
JAPONAISE  
ET CHINOISE.

## Les yeux

**Parfait pour** s'accorder une pause car, à force de fixer l'ordinateur, on oublie de cligner des yeux. Le film lacrymal qui les lubrifie ne se renouvelle plus et provoque un inconfort visuel souvent aggravé par la climatisation.

**On fait comment ?** Assise, avec les index on appuie doucement sur la zone osseuse qui est sous l'œil : on pince légèrement le nez et on remonte autour de l'orbite jusqu'aux tempes. On « dessine » le contour de l'arcade sourcilière par légères pressions, en la pinçant avec le pouce, l'index et le majeur. Ce mouvement de shiatsu, qui favorise la circulation énergétique, est un bon drainage antipoches et antirides ! On évite de masser ou de frotter le globe oculaire et les paupières, trop fragiles. En revanche, on peut finir avec une compresse imbibée de lotion oculaire apaisante (Dr Hauschka) ou au calendula (Weleda).

Merci au Dr Petra Kunze, ophtalmologiste, auteure de *Vos yeux sont précieux* (Editions Médicis), avec un CD de relaxation.