



**MÉDECINES DOUCES** NEWS



**Thermalisme**

## L'École thermale du stress : des résultats très encourageants

L'École thermale du stress (ETS) est une unité de soins intervenant en complément des approches thermales à la station thermale de Saujon (Charente-Maritime), référence dans la prise en charge des troubles anxieux. Grâce aux ateliers psychoéducatifs, les curistes repartent avec des clés pour, une fois de retour chez eux, abaisser leur état de tension, mieux comprendre les mécanismes vécus, les identifier, savoir les désamorcer... et ainsi conserver

durablement les effets bénéfiques de la cure. Avec succès, comme en témoignent les résultats d'une étude de suivi réalisée durant 5 ans auprès de plus de 500 patients : 71 % des curistes ont constaté une baisse de leur niveau de stress, 58 % une réduction significative des douleurs, et plus de 50 % une diminution – voire l'arrêt – de tranquillisants. Au final, 87 % des curistes ayant suivi le programme trouvent l'association aussi efficace, voire plus, que les traitements médicamenteux.

## CURCUMA : PRUDENCE !

On ne cesse de vanter le curcuma pour ses effets anti-inflammatoires, digestifs et antioxydants. Il ne serait pourtant pas dénué de danger. À la suite de plusieurs signalements d'hépatites, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) alerte sur les risques d'effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires contenant du curcuma. L'agence rappelle que la dose apportée par ces compléments doit rester inférieure à 153 mg/jour pour un adulte de 60 kg, et met en garde contre les formules augmentant la biodisponibilité de la curcumine (via l'association à la pipérine par exemple). Pour autant, ce n'est pas une raison pour se priver des bienfaits du curcuma. Utilisé en cuisine, on est bien loin de ces doses considérées comme toxiques.



*On aime !*

## 3 livres pour prendre soin de soi



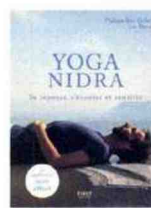
### POUR SE SOIGNER

60 recettes de tisanes, baumes, sirops ou cataplasmes choisis pour leur efficacité et simplicité. Le tout décliné au fil de 3 chapitres : « Parer à l'urgence et à la douleur », « Traverser la saison froide », « Se détendre et retrouver l'équilibre ». « **Au Comptoir de l'herboriste** », de la Dre Christine Cieur, éd. Terre Vivante, 15 €.



### POUR RENAÎTRE

Loin des ouvrages théoriques sur la naturopathie, ce guide propose conseils, astuces, routines beauté et recettes adaptés à chaque morphotype défini grâce à une série de tests. La naturopathie ludique et pratique ! « **Change ta vie, resplendis grâce à la naturopathie** », de Tiffany Coscas et Flora Terruzzi, éd. Albin Michel, 19,90 €.



### POUR SE RELAXER

Pratiqué en position allongée ou assise, sans le moindre mouvement, le yoga nidra est issu de la plus ancienne tradition indienne. À la clé : lâcher-prise, équilibre émotionnel, sommeil, créativité... Un ouvrage inédit sur cette pratique peu connue en France. « **Yoga nidra** », de Philippe Beer Gabel et Luc Biecq, éd. First, 18,95 €.

**32%**

**DE RÉDUCTION DE L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR RESENTIE. C'EST CE QUE PERMETTRAIT LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE LA MÉDITATION, EN INACTIVANT CERTAINS CIRCUITS DE LA DOULEUR.**

Source : Disentangling self from pain : mindfulness meditation-induced pain relief is driven by thalamic-default mode network decoupling, « Pain », juillet 2022.