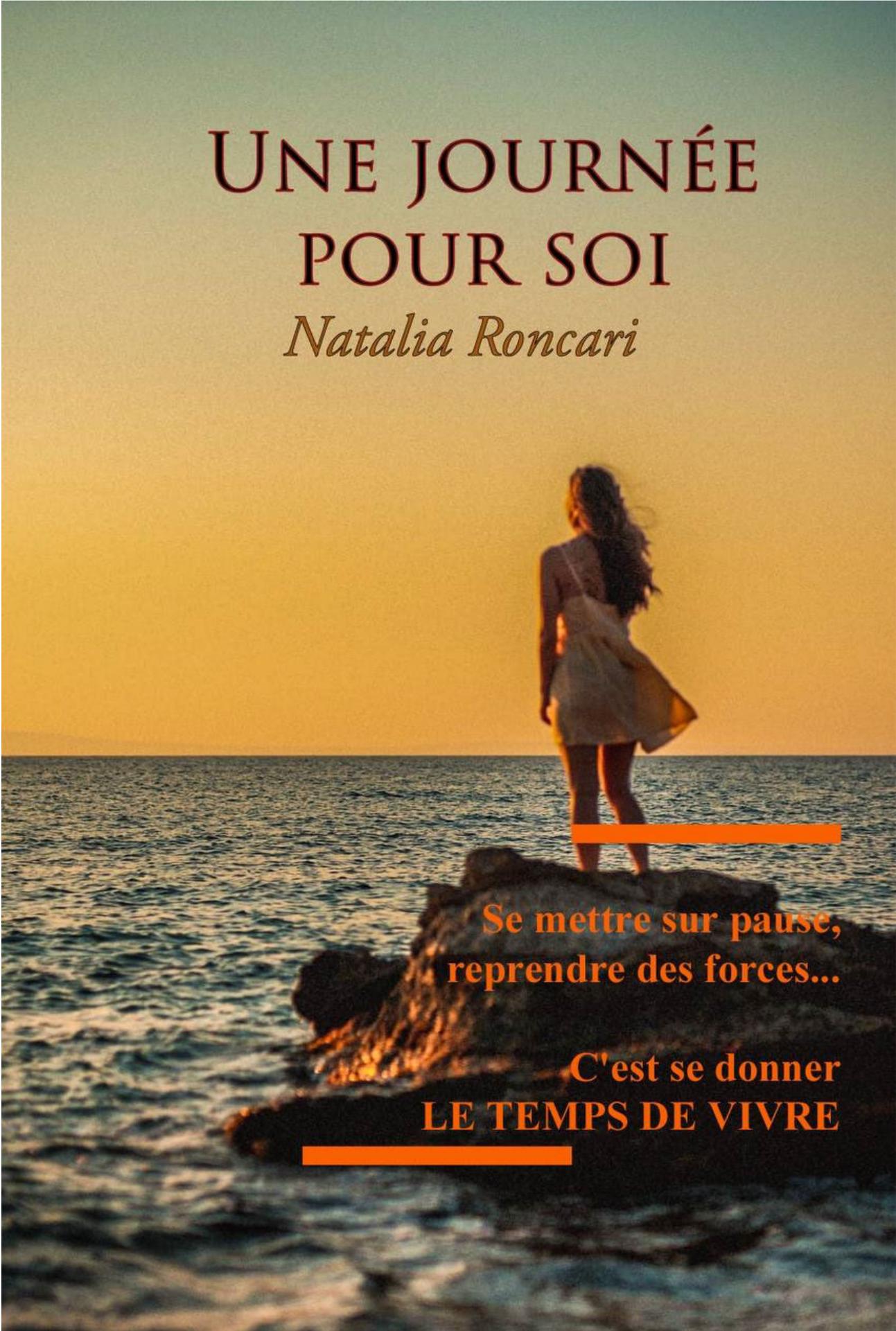


UNE JOURNÉE POUR SOI

Natalia Roncari

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, stands on a dark rock in the middle of the sea. She is looking out at the horizon where the sun is setting, creating a warm orange and yellow glow in the sky. The water is dark blue with gentle ripples. The overall mood is peaceful and contemplative.

Se mettre sur pause,
reprendre des forces...

C'est se donner
LE TEMPS DE VIVRE

Introduction

L'été arrive à grands pas, les vacances s'approchent. Vous avez passé, une année bien occupée émotionnellement et physiquement, l'énergie est au plus bas. L'organisation des vacances est aussi source de stress. Les tensions accumulées ont des répercussions physiques, mais aussi émotionnelles. Elles peuvent se manifester par une douleur dans n'importe quelle zone du corps : la tête, le cou, les épaules, les bras, le dos... Elles peuvent aussi se traduire par une fatigue intense et un état dépressif.

Et si on s'accordait **une journée** pour briser le rythme, prendre une pause pour soi, pour se faire du bien ?

Faire du bien à son corps, bichonner sa peau, se faire plaisir sans culpabilité, rétablir une harmonie dans les pensées, ça n'a rien d'égoïste...

Je vous propose de passer une journée pleine de bienveillance vers soi-même ou self-compassion.

Au programme :

- ✓ Le réveil en douceur, pour le corps et l'esprit : étirements gentils pour réveiller les muscles, « sonothérapie » pour réveiller l'esprit
- ✓ Une séance de gym qui dénoue les tensions et remplit d'énergie
- ✓ **Les bases de l'automassage** (spécial été) pour faire circuler le lymphatique et soulager les « jambes lourdes »
- ✓ **Le petit-déj idéal**, selon la science...
- ✓ Une routine matinale pour la peau idéale
- ✓ Le déjeuner vitaminé pour le bronzage parfait
- ✓ Une bonne marche « afghane » pour « muscler » le cœur et « aérer » les pensées
- ✓ **Les apéros d'été**, bons pour la santé
- ✓ Bonne soirée, objectif : **sérénité**
- ✓ Astuces subtiles pour **le sommeil tranquille**.

L'objectif de cette journée pour soi est de mettre en premier plan notre propre bien-être !

Il n'y a pas de secret, nos proches préfèrent nous voir en bonne santé morale et physique, ne l'oubliez pas.

Table des matières

Introduction	2
Le réveil en douceur.....	6
Étirements du matin.....	6
Hydratation utile.....	7
Boisson anti-âge, ou élixir de jeunesse	10
Kéfir de lait et kéfir de fruit	13
Smoothie de kéfir aux fraises et aux graines de chia	14
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	14
Cocktail désaltérant au kéfir de fruits aux framboises	15
Café glacé, selon la science	15
Thé Matcha glacé – boisson miracle	16
Sonothérapie pour apaiser l'esprit	19
Le petit déjeuner idéal, selon la science	20
Bol spécial confort intestinal.....	27
Smoothie bowl pur bonheur	31
Pain de seigle aux graines, façon pain nordique.....	32
Crackers aux graines type Wasa	36
Confitures de fraises « pure santé »	36
La routine matinale pour la peau idéale	37
Brossage à sec détoxifiant	38
Automassage lymphatique des jambes	40
Super gommage pour un joli bronzage.....	43
Cuillères « glacées » pour un massage du visage anti-âge.....	44
La gym du matin pour être plein d'entrain	45
Qi gong ou yoga, pour l'équilibre mental et musculaire	45
20 minutes de yoga pour bien commencer la journée.....	47
Séance de yoga spéciale jambes légères	48
Petit cours de Pilates pour renforcer les muscles.....	49
Le déjeuner sain et léger	50
Soupes froides en cascade	52
Soupe froide concombre-avocat et graines	52
Soupe froide au kéfir.....	54
Soupe désaltérante au lait fermenté, radis et l'œuf	56

Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre	60
Crème de petits pois et sa tartine aux groseilles	62
Fraîcheur jaune aux épices douces	64
Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé	66
Gaspacho de melon épicé au magret de canard.....	70
Les plats d'été pleins de santé	74
Mosaïques de tomates aux olives et mozzarella	74
Rouleaux de saumon aux rillettes de radis rose	75
Variations autour de la betterave nouvelle.....	77
Le concombre dans tous ses états	78
Taboulé de sarrasin aux légumes d'été	80
Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses	82
Terrine de poulet estivale	86
Variations autour du cabillaud demi-sel.....	87
Les desserts fruités pour la vitalité	89
Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs	89
Fraîcheur de melon au citron vert	90
Salade de fruits rouges façon sangria.....	90
Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises au kirsch	91
Compotée d'abricots au Cointreau et miel, fleur de thym	93
L'après-midi bien rempli... ..	96
La sieste bien faite, pour la santé parfaite	96
La marche à pied pour la longévité	97
L'aquafitness pour les bras, cuisses et fesses	99
Les encas qui ne manquent pas de peps.....	100
Les fruits à coque : la santé sans équivoques	100
Actimel aux myrtilles et graines de chia	102
Thé macha, boosté par les graines de chia.....	102
La réflexologie qui simplifie la vie... ..	104
Massage des pieds pour la santé	108
Le dîner plus que parfait !.....	111
Les idées des gourmets pour l'apéro santé	111
Les alcools les moins nocifs, tout est dans la dose... ..	111

Tartinades et rillettes maison.....	113
Gravlax et tartares ultra frais	118
Terrines en gelée : excellente alternative aux saucissons.....	120
La soirée d'été, objectif : sérénité	121
La chromothérapie pour calmer l'esprit.....	121
Les aromates qui vous flattent... ..	123
La respiration guidée pour le calme et la paix	124
Le massage relaxant du crâne... ..	124
On cajole nos mains	126
Une séance de yoga, spéciale sommeil réparateur	127
L'heure du bain, mode d'emploi	127
Une relaxation méditative : gage de bon sommeil	129
Respiration naturelle pour un bon sommeil	130
Conclusion	132
Bibliographie	132

Le réveil en douceur

Bien se réveiller est primordial pour passer une bonne journée, ce n'est pas un secret. Pour cela, il est important d'avoir tout d'abord avoir dormi pendant 7 h et d'éviter de sortir du lit trop brusquement.

Les récentes études confirment que la durée optimale de sommeil pour les personnes d'âge moyen et plus avancé était de 7 heures. Un sommeil plus court ou plus long était associé à une altération des performances cognitives, telles que la vitesse de traitement de l'information, l'attention visuelle, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes. Un sommeil moins long ou plus long que 7 heures était aussi associé à des symptômes d'anxiété et de dépression plus fréquents et un bien-être diminué.¹

On va prendre le temps **pour s'étirer**. Les étirements au réveil, au lit, sont bénéfiques pour chasser les contractures, déverrouiller les articulations et mettre son corps et son cerveau **en position « ON »**.

Étirements du matin

S'étirer dès le réveil permet de stimuler la circulation sanguine et de rebooster l'organisme efficacement et en douceur. L'étirement du matin aide à soulager le mal de dos et à « élastifier » les muscles.

Le métabolisme est boosté et les processus de détoxifications sont lancés.² Les étirements améliorent la souplesse musculaire et articulaire, la stabilité et l'équilibre. En plus, ils diminuent la tension musculaire et le stress et augmentent le niveau d'énergie. Voici un petit quart d'heure pour bien commencer la journée :

<https://youtu.be/buFD5bTHqu0>

<https://youtu.be/8xjeJacz3Sc>



¹ <http://www.psychomedia.ac.ca/psychologie/2022-04-30/sommeil-cognition-humeur-sante-mentale>

² [\[1\] Routine STRETCHING du matin #1 \(Réveil bien-être en 12 minutes\) - YouTube](#)

Attention : avant de se lancer, quelques consignes de sécurité sont à respecter. Soyez toujours à l'écoute de votre corps. N'insistez pas si vous ressentez une gêne ou une douleur. Soyez progressif dans vos amplitudes et dans la durée de l'exercice. Si vous débutez les étirements, tenez chaque posture entre 30 secondes et 1 minute. Libre à vous de prolonger ensuite le temps de l'étirement en fonction de votre niveau et de votre envie.³

Hydratation utile

Personne ne va nier que bien s'hydrater au réveil et tout le long de la journée, c'est bon pour la santé.

Je vous propose quelques recettes et astuces pour s'hydrater de façon utile, tout en se faisant du bien.

Le matin au réveil, le corps est déshydraté. Durant la nuit, des toxines s'accumulent dans l'organisme du fait de la position allongée. Ces toxines se concentrent notamment au niveau des intestins, du foie et des reins.

Un verre d'eau citronnée **tiède** à jeun booste le système immunitaire, a un effet alcalinisant, active la digestion et stimule le cerveau. Et si vous ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de cidre à votre eau citronnée, vous doublerez le nombre de bienfaits de cette boisson :

- jus d'1 citron bio,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (non pasteurisé)
- 200 ml d'eau tiède (50 secondes au micro-ondes à 900W).

Astuces en + :

- Choisir un vinaigre de cidre bio et non pasteurisé (riche en bonnes bactéries)
- L'eau ne doit pas être trop chaude (en dessous de 50°C) pour conserver les bienfaits du vinaigre de cidre
- Le jus de citron étant acide, il vaut mieux prendre une paille pour protéger l'émail de vos dents
- Ajouter une petite cuillère de miel si le goût vous paraît trop acide



Cette boisson citronnée, prise avant le petit-déjeuner, est une véritable potion magique pour l'organisme :

- ✓ Elle **hydrate** et nettoie le tube digestif, « encrassé » pendant le sommeil
- ✓ Elle va **accélérer le transit** : le citron stimule la sécrétion de bile dans le foie, et facilite aussi le transit intestinal. Le vinaigre de cidre est un laxatif léger.
- ✓ Elle va éliminer **les toxines** : en stimulant le foie, le citron aide à nettoyer l'organisme. Les toxines présentes dans le corps et celles provenant de l'alimentation sont éliminées plus rapidement.
- ✓ Elle a **une action antibactérienne** : des tests réalisés en laboratoire ont démontré que le vinaigre de cidre lutte efficacement contre les bactéries responsables des dysbioses intestinales. *Une étude réalisée en 2018*

³ <https://www.lequipe.fr/Coaching/Tous-sports/Actualites/Les-5-meilleurs-etirements-a-faire-le-matin-au-reveil/1355688>

nous apprend que le vinaigre de cidre brut vient altérer l'intégrité cellulaire, les organites et l'expression des protéines de ces bactéries néfastes.

- ✓ Elle aide à rétablir **l'équilibre acido-basique** : bien que son pH soit acide, le vinaigre de cidre agit comme un puissant alcalinisant (comme le citron). On sait que l'alimentation trop acidifiante favorise la fonte musculaire, les calculs rénaux et l'hypertension artérielle. Mais surtout c'est désormais une piste très sérieuse pour expliquer la flambée de l'ostéoporose.⁴
- ✓ Elle améliore **la flore intestinale** : le vinaigre de cidre est une source d'acide acétique qui est un acide gras à chaîne courte qui pourrait avoir des bienfaits sur l'équilibre du microbiote, permettrait une diminution de l'inflammation et une amélioration de l'intégrité de la barrière, etc.
- ✓ Elle **désengorge le foie** : le jus de citron, consommé à jeun dans de l'eau tiède, va tonifier le foie en stimulant la production d'enzymes et de bile, générant ainsi une « chasse hépatique ».
- ✓ Une action stimulante sur **le système immunitaire** : le vinaigre de cidre est un probiotique, ses « bonnes bactéries » vont aider à lutter contre les pathogènes et les virus.
- ✓ **Elle améliore le moral** : une étude réalisée par le College of Health Solutions Arizona en 2021 a permis d'observer une **réduction de la dépression de 20 à 34%** sur un groupe de jeunes adultes ayant bu du vinaigre quotidiennement pendant 4 semaines par rapport à un groupe n'en ayant pas ingéré.



Il est, bien évidemment conseillé de

faire une cure de cette boisson magique pendant au moins 3 semaines pour voir plus de bénéfices.

Une fois la potion magique préparée et consommée, lentement et en pleine conscience de tous ses bienfaits, il est préférable d'**attendre 15-20 minutes avant de prendre le petit déjeuner**.

On profite de ce temps pour faire 2 choses : préparer le petit déjeuner et une boisson que l'on va siroter tout au long de la journée.

Combien d'eau devrions nous réellement boire par jour ?

Selon une toute récente étude américaine publiée en janvier 2023, boire suffisamment chaque jour permet de ralentir le vieillissement de notre corps et de rester plus longtemps en bonne santé. La recommandation est d'1,5 l d'eau par jour. Mais cette quantité est à moduler en fonction de plusieurs facteurs que sont la taille de la personne, son activité physique et la température extérieure. Cette recommandation prend en compte aussi la teneur en eau des aliments, les boissons chaudes et les soupes. En période estivale et avec une belle activité physique, on a besoin de plus d'hydratation.

Pour les eaux « pures », il est recommandé de varier les eaux minérales plates ou gazeuses et l'eau du robinet (avec un bon filtre).

⁴ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/le-potentiel-sante-des-aliments/aliments-acidifiants-et-basifiants/alimentation-moderne-est-trop-acide>
<https://www.sante-sur-le-net.com/un-jus-de-citron-le-matin/>

Voici quelques exemples :

TOP5 des eaux les plus riches en calcium (ré-équilibrant)



Hépar :
180 mg/L

Courmayeur
180 mg/L

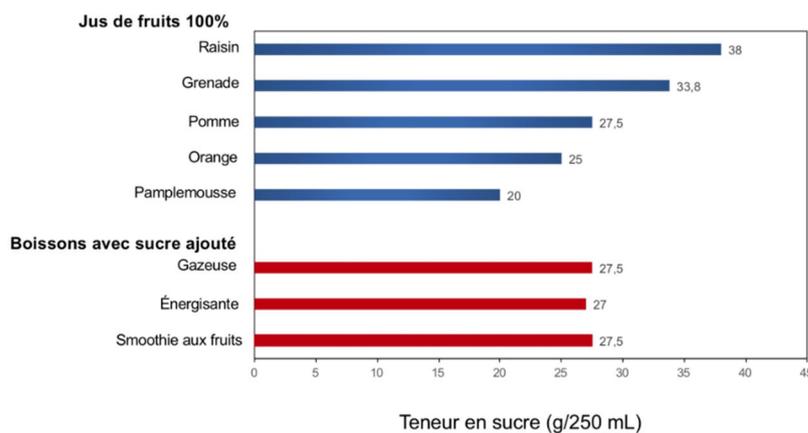
TOP5 des eaux les plus riches en magnésium



Hépar :
180 mg/L

Contrex
84 mg/L

recommandé : 400 mg



D'autres moyens
désaltèrent tout
l'utile à
les thés glacés ou
fermentés.

de se
en joignant
l'agréable sont
des boissons

PS : les scientifiques et les nutritionnistes déconseillent les jus de fruits, surtout à jeun, en grande quantité. Les études démontrent que leur teneur en sucre est aussi importante que celle des boissons gazeuses.⁵

Pour augmenter l'apport en eau, misez surtout sur les fruits et légumes riches en eau :

En voici quelques recettes de boissons délicieuses et pleines de bienfaits pour la santé.

Aliments gorgés d'eau

 Laitue 96%	 Concombre 96%	 Courgette 95%	 Céleri 95%	 Radis 95%
 Pastèque 95%	 Tomate 94%	 Fraises 92%	 Pomelo 90%	 Melon 90%
 Brocolis 89%	 Pêche 88%	 Framboise 87%	 Ananas 87%	 Orange 87%

⁵ <https://observatoireprevention.org/2019/07/30/les-jus-de-fruits-100-purs-des-boissons-sucrees-comme-les-autres/>

Et voici une séance de 10 minutes pour faire un drainage lymphatique du visage. Ce drainage permet de

- rendre l'épiderme plus éclatant et lui redonne toute sa tonicité
- limiter l'apparition de rides
- favoriser la circulation sanguine.
- réduire les poches sous les yeux.

<https://youtu.be/4x7USgg26rY>



Un bel exemple du drainage lymphatique du visage (méthode Renata) est proposé par une chaîne Instagram

https://www.instagram.com/activewellness_renatafranca/#

Super gommage pour un joli bronzage

Si vous vous apprêtez à prendre un bain de soleil, un bon gommage de corps est indispensable pour que le bronzage soit uniforme et durable. Le gommage élimine les peaux mortes, stimule le renouvellement cellulaire et débarrasse la peau des impuretés responsables du teint terne. En détruisant les cellules mortes, il illumine la peau et apporte de la luminosité au hâle pour le sublimer.



Et pour les plus motivés, voici un excellent cours pour éliminer les toxines et améliorer la digestion ou encore s'offrir une séance de détox émotionnel :

Séance de yoga spéciale jambes légères

Dans cette vidéo vous allez pratiquer des postures pour affiner vos jambes, les muscler et éliminer la sensation de lourdeur. La circulation sanguine et lymphatique sera activée.

<https://youtu.be/jyS6euQtEXk>



Les encas qui ne manquent pas de peps...

Un petit creux après la marche ? Si le premier geste de bon sens devrait être, comme le confirment les experts de boire un verre d'eau, un petit complément est parfois nécessaire pour refaire le plein d'énergie. Alors pour ne pas culpabiliser et vous faire zapper le dîner, voici les meilleures idées d'encas malins et rassasiants à index glycémique bas qui calent sans prendre de poids.

Smoothie de fruits et légumes, comme ici : j'ai mixé 1 branche de céleri, avec ses feuilles, 1 pomme, ½ avocat et 1 pincée de cannelle. Le choix est large, mais pour avoir plus de bienfaits pour la santé, misez sur

- les légumes verts (chou kale, épinards, cresson, roquette ou encore salade romaine),
- les fruits à IG bas (pomme, poire, clémentines, citron et fruits rouges)



Les fruits à coque : la santé sans équivoques

Les scientifiques sont unanimes : une poignée de noix diverses par jour sur 5-7 jours pour réduire le risque :

- des maladies cardiovasculaires

Sardines, avocat, ciboulette et quelques gouttes de Tabasco.



Rillettes de sardines à la provençale : mixer les sardines à l'huile avec les tomates séchées et les olives noires. Les tomates séchées à l'huile d'olive sont tendres et parfumées.

Rillettes de cabillaud (ou autre poisson blanc), parmesan, moutarde et une bonne cuillère de fromage blanc. Assaisonnées avec l'aneth et les baies roses écrasées, ces rillettes sont irrésistibles sur une biscotte au seigle type Wasa.



Tartinade de radis roses au Skyr

Très facile à faire, ces petites rillettes, ça change des « radis-beurre ». Avec un pain complet et quelques tranches de truite fumée, les radis râpés se transforment en une tartinade très fraîche et digeste.

Petits rouleaux de saumon fumé aux rillettes de radis rose et Skyr. Râper les radis et les mélanger avec le Skyr ou fromage frais. Etaler le saumon sur l'assiette et répartir le mélange de radis sur un côté. Former les rouleaux et laisser au frigo 1 heure avant de découper en tranche pour servir.



Barquette de concombre au crabe, aneth et crevette sauvage



Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 1 boîte de miettes de crabe
- 2 carrés frais
- Poivre blanc, aneth
- Couper le concombre dans la longueur et creuser le milieu
- Mélanger le crabe avec les carrés frais et l'aneth

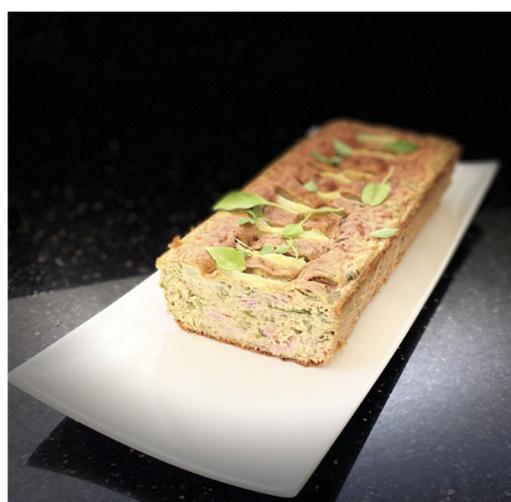
➤ Farcir le concombre de ce mélange et décorer avec 1 crevette sauvage et quelques brins d'aneth

Cake aux épluchures de concombre et au jambon

Pour 4-6 personnes :

- 3 œufs soit
- 150 g de farine complète
- 100 g d'épluchures de concombre bio
- 100 g de mascarpone
- 70 g de jambon émincé
- 10 g de levure chimique
- 125 g de lait
- 40 g de comté râpé
- 1 c à café de persil et de ciboulette
- Sel, poivre

- Mixer les épluchures de concombre avec les herbes, les œufs et ajouter le fromage, le mascarpone et le jambon
- Incorporer la farine et la levure
- Verser le tout dans le moule à cake



➤ Insérer quelques rondelles de concombre dans la pâte tout le long du cake

Cuisson : 45 min à 150°C au bain-marie



Rillettes de thon aux tomates séchées et olives noires. On mélange le thon émietté, quelques pétales de tomates séchées et les olives noires finement émincées.

On peut les servir sur les pétales d'endives, le pain de seigle toasté ou les crackers aux graines.



"Fabuleuse Amazonie. Ses plantes et huiles essentielles" Couleur. Format poche.

On va profiter de cette ambiance aromatique pour calmer la respiration.

La respiration guidée pour le calme et la paix

<https://youtu.be/qdKIVTCB5yY>

<https://youtu.be/sXXzCsELiNs>



Le massage relaxant du crâne...

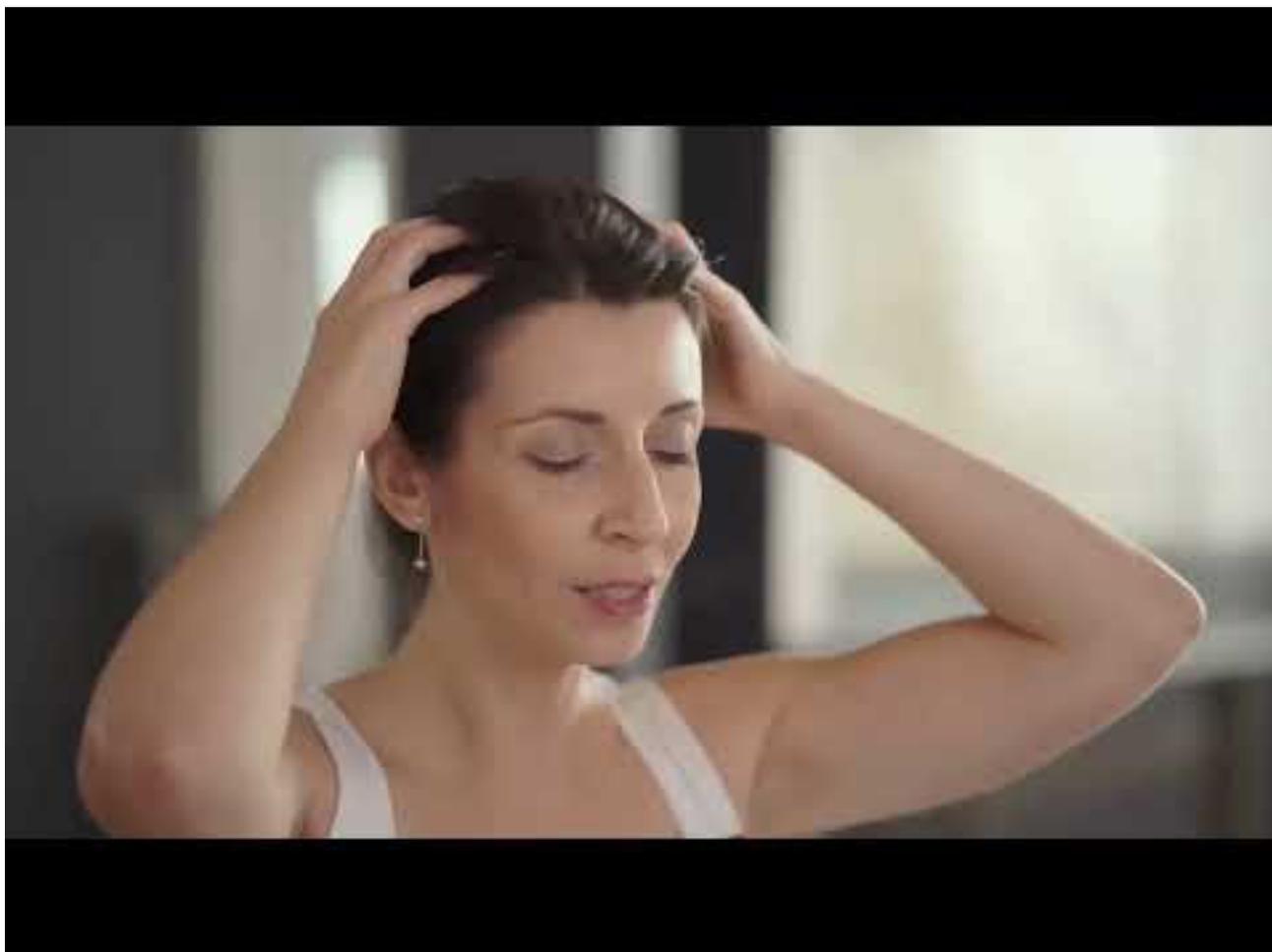
Quand on pense au massage, on pense souvent au dos, aux épaules ou au cou alors que la tête demeure souvent une zone peu explorée. De nombreux muscles ayant pour origine le dos ou le cou s'attachent sur la tête, au niveau de la base du crâne. De plus, bien que cela ne soit pas évident de prime abord, la tête et le visage comptent de nombreux muscles permettant par exemple l'expression faciale, la déglutition, la parole, etc. Tous ces muscles ont besoin, à un moment ou à un autre de se relâcher.⁵⁷

Le massage du cuir chevelu est souvent pratiqué par les coiffeurs : certaines études confirment que le massage en soi, avec ou sans lotion, effectué pendant quelques semaines, augmente la phase de croissance des cheveux (phase anagène), et peut donc être bénéfique pour obtenir des cheveux plus forts et plus épais.

⁵⁷ <https://rmpa.co/blogue/les-bienfaits-du-massage-de-la-tete/>

Voici un bel exemple du massage anti-stress à pratiquer le soir assis tranquillement dans son canapé, en écoutant une belle musique relaxante.

<https://youtu.be/CgGJBu9n09g>



<https://dgboost.fr/tuto-anti-stress-naturel-automassage/>

Le massage de la tête provoque un effet apaisant au niveau du système nerveux. En effet, le crâne comporte de nombreux nerfs et terminaisons nerveuses. En massant doucement la tête, on peut contribuer au passage du système nerveux central en mode parasympathique. Soulager les effets du stress sur le corps peut également contribuer à améliorer la qualité du sommeil, la concentration, et l'humeur en général.⁵⁸



Astuce perso :

Quand je n'ai pas le temps, je prends ma brosse à cheveux en bois et je fais les mouvements circulaires, en appuyant assez fort sur le cuir chevelu.



⁵⁸ <https://rmpa.co/blogue/les-bienfaits-du-massage-de-la-tete/>

sont associés à la mélancolie sentimentale et au chagrin. Un réveil nocturne durant ce créneau peut donc traduire un état de tristesse.

Un réveil nocturne entre 5h et 7h du matin :

L'organe qui travaille entre 5 et 7h du matin est le gros intestin. Un réveil, durant cette tranche horaire, peut indiquer un problème digestif occasionné par une alimentation trop riche (trop grasse, trop sucrée...) ou au contraire une alimentation trop pauvre. Côté psy, cela peut signifier un manque de lâcher prise et un blocage émotionnel.⁶²

Conclusion

Une journée pour soi touche à sa fin. J'ai essayé de partager avec vous une partie de mon univers que j'ai aménagé en choisissant soigneusement les activités qui me sont proches et les aliments qui me font du bien.

Se réserver une journée de temps en temps pour se retrouver et se chouchouter est la meilleure façon de dire merci à notre corps, car nous n'en avons qu'un seul et il est important de ne pas l'oublier.

J'ai décidé de **mettre toutes les chances de mon côté** pour avancer dans l'âge en pleine forme physique et morale et en privilégiant tout ce qui me procure bien-être et assurance. En effet, il est primordial de savoir écouter son corps et ses besoins et de ne pas le négliger pour éviter d'en subir les conséquences sur le long terme.

Prendre du temps pour soi, se faire du bien, ce n'est pas de l'égoïsme. C'est le moyen le plus sain de se libérer l'esprit et de prendre conscience de ses talents et de ses capacités. C'est aussi en diversifiant son quotidien que l'on vient à connaître ses envies et se créer de nouveaux défis.

J'espère que ce livre va vous donner quelques pistes et des idées pour développer votre **propre stratégie pour rester en pleine forme au fil des années.**

Bibliographie

1. Le secret des automassages chinois, Olivier Stettler (Auteur) Sandra Stettler (Auteur) Augmentez votre vitalité et votre santé Paru le 20 avril 2022 Guide (broché)
2. Se soigner avec les huiles essentielles, Solar (14 janvier 2016)
3. La Chronobiologie chinoise, Pierre Crépon (Auteur) Gabriel Faubert Paru en mars 1995
4. Ma bible de la chronobiologie Broché – Illustré, 24 août 2021, Dr Yann Rougier (Auteur), Marie Borrel
5. 10 respirations thérapeutiques au service de votre santé, Jean-Marie Defossez, La coach-respiration Poche, 17 octobre 2016
6. Automassages des mains et des pieds, Julia Monnier, Courrier du Livre, 3 mars 2022
7. Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette, Natalia Roncari, 2022

⁶² <https://www.passeportsante.net/magazine/sante?doc=raison-vos-reveils-nocturnes-enfin-expliquee-heure-heure>