



GUIDE BIEN - ÊTRE DE L'ÉTÉ

L'Été en Douceur

*5 rituels essentiels pour traverser la saison
estivale avec légèreté, énergie et sérénité !*



AU FIL DES PAGES

- 1 S'hydrater et nourrir sa vitalité
- 2 Retrouver des jambes légères
- 3 Protéger sa peau, apprivoiser le soleil
- 4 Bien dormir malgré la chaleur
- 5 Apaiser son esprit, savourer l'instant

*Un univers inspiré des pratiques naturelles de bien-être :
réflexologie, respiration, diététique douce et écoute de soi.*

bp-reflexologie.site





I

S'hydrater et nourrir sa vitalité

En été, le corps travaille pour réguler sa température. Bien hydratée et joliment nourrie, vous gardez énergie, peau lumineuse et digestion sereine, même sous le soleil.



Buvez avant d'avoir soif

Visez environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, répartis du matin au soir. Gardez une jolie gourde à portée de main et commencez la journée par un grand verre d'eau à température ambiante. La soif est déjà un signal de déshydratation : anticipez-la, surtout lors des fortes chaleurs.



Privilégiez le frais plutôt que le glacé

Inspirée de l'adiététique chinoise, une astuce précieuse : évitez les boissons glacées qui fatiguent la digestion. Préférez les eaux aromatisées maison (menthe, citron, concombre) et les infusions tièdes ou à peine fraîches, plus désaltérantes qu'on ne le croit.



Croquez la saison dans l'assiette

Melon, pastèque, concombre, courgette, tomate, pêche, fruits rouges : les végétaux d'été sont gorgés d'eau et de minéraux. Composez des assiettes colorées, légères le soir, en ajoutant de bonnes protéines (poisson, œufs, légumineuses) pour rester rassasiée sans lourdeur.



Pensez aux minéraux quand il fait très chaud

Transpirer fait perdre de l'eau mais aussi des sels minéraux. Les jours de canicule ou après une séance de sport, misez sur les eaux riches en magnésium, une pincée de sel dans les plats, des fruits secs ou une poignée d'amandes. Votre énergie vous dira merci.

« Prendre soin de soi commence par des gestes simples, répétés avec douceur. »



2

Retrouver des jambes légères

Chaleur, stations debout prolongées, longs trajets : l'été met la circulation à rude épreuve. Quelques rituels quotidiens suffisent à retrouver confort et légèreté.



Terminez la douche par un jet frais

Chaque jour, remontez un jet d'eau fraîche des chevilles vers les cuisses, sur l'extérieur puis l'intérieur des jambes. Ce geste tout simple tonifie la circulation veineuse et procure une sensation immédiate de fraîcheur et de légèreté.



Surélevez vos jambes le soir

Allongée, placez un coussin sous les mollets ou posez les jambes contre un mur pendant 10 à 15 minutes, en respirant calmement. Cette posture favorise le retour veineux et soulage les sensations de jambes lourdes en fin de journée.



Offrez un massage à vos pieds

Le pied est souvent décrit comme le miroir du corps. Le soir, massez lentement la voûte plantaire avec une huile végétale, du talon vers les orteils, puis pressez doucement chaque zone. Ce rituel inspiré de la réflexologie détend tout le corps et prépare au sommeil. Un drainage lymphatique réalisé par une professionnelle peut compléter ce geste en période estivale.



Bougez léger, marchez pieds nus

Marche au bord de l'eau, natation, vélo doux, yoga : le mouvement est le meilleur allié de la circulation. Marcher pieds nus sur le sable ou l'herbe stimule naturellement les points réflexes de la voûte plantaire, tout en vous reconnectant aux sensations de la saison.

« Le pied, miroir du corps : en prendre soin, c'est prendre soin de soi tout entière. »



3

Protéger sa peau, apprivoiser le soleil

Le soleil est une source de vitalité et de vitamine D, à savourer avec discernement pour préserver la jeunesse et la santé de votre peau.



Adoptez les bons réflexes solaires

Évitez l'exposition entre 12h et 16h, renouvelez la protection solaire toutes les deux heures et après chaque baignade, et pensez chapeau, lunettes et voile léger. La peau du visage, du décolleté et des mains mérite une attention particulière.



Apaisez et nourrissez après le soleil

Le soir, après une douche tiède, appliquez un soin après-soleil ou une huile végétale douce (amande, calendula, coco) sur peau encore humide. Buvez un grand verre d'eau : l'hydratation de la peau se joue aussi de l'intérieur.

4

Bien dormir malgré la chaleur

Un sommeil réparateur est le plus beau des soins. Quand les nuits sont chaudes, quelques ajustements changent tout.



Rafrâchissez la chambre en journée

Volets clos aux heures chaudes, aération tôt le matin et tard le soir, draps légers en coton ou en lin : visez une chambre autour de 19 à 21 °C. Une brumisation d'eau fraîche sur les poignets et la nuque avant le coucher aide le corps à redescendre en température.



Créez un rituel du soir apaisant

Dîner léger et tôt, écrans en veille une heure avant le coucher, quelques pages d'un livre, une tisane tiède (verveine, camomille, mélisse) et trois minutes de respiration lente : votre corps apprend à reconnaître le chemin du sommeil.

« La nuit répare ce que la journée a dépensé : offrez-lui un bel écrin. »



5

Apaiser son esprit, savourer l'instant

L'été invite à ralentir. C'est la saison idéale pour cultiver la présence à soi, relâcher le mental et recharger en profondeur votre énergie.



Respirez en cohérence cardiaque

Trois fois par jour, pendant cinq minutes : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes. Cette respiration régulière apaise le système nerveux, réduit le stress et harmonise corps et esprit. À pratiquer assise, épaules détendues, à l'ombre d'un arbre si possible.



Offrez-vous des instants de visualisation

Fermez les yeux et imaginez un lieu ressource : une plage au petit matin, un jardin, une clairière. Explorez-en les couleurs, les sons, les parfums. Quelques minutes de ce voyage intérieur suffisent à relâcher les tensions et à retrouver de la clarté.



Accordez-vous de vraies parenthèses

Une sieste de 20 minutes, un moment sans téléphone, un soin bien-être ou une séance de réflexologie : ces bulles de douceur ne sont pas un luxe, mais un véritable soutien pour votre équilibre physique et émotionnel.

Ma journée d'été idéale

- **MATIN** Un grand verre d'eau, quelques étirements, aération de la maison à la fraîche.
- **MIDI** Assiette colorée de saison, repas pris à l'ombre, en pleine présence.
- **APRÈS-MIDI** Pause respiration 5 minutes, hydratation régulière, activité douce.
- **SOIR** Jet frais sur les jambes, massage des pieds, tisane et coucher apaisé.

Belle saison à vous. Que cet été soit léger, lumineux et profondément ressourçant.

Ces conseils de bien-être ne remplacent pas un avis médical. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.