



BIEN-ÊTRE

Bye bye, le blues du dimanche soir

Aux alentours de 17 heures, chaque dimanche, vous commencez à avoir le blues à l'idée du lundi (et de la semaine) qui se profile ? Dommage, car vous gâchez une bonne soirée de détente, de plaisir et de bon sommeil en perspective ! Qu'à cela ne tienne, il existe des méthodes douces et naturelles pour pallier cet état d'anxiété et profiter de votre week-end jusqu'aux dernières minutes.

Si vous êtes en famille, faites du repas du dimanche soir une fête - peu arrosée en revanche - et préparez un bon dîner. Bannissez la télévision chronophage et les écrans de toute sorte afin de privilégier les conversations et la convivialité. Si vous êtes seul(e), profitez-en pour prendre un bon bain relaxant à la lueur des chandelles, sur fond musical, puis grignotez devant un bon blockbuster pour vous vider la tête ! Pour préparer votre sommeil, absorbez deux à quatre capsules de passiflore. Si vous avez du mal à vous endormir malgré tout, concentrez-vous sur votre respiration abdominale et visualisez des images qui vous inspirent et vous apaisent... un cheval galopant sur la plage, un aigle survolant une forêt, une rivière s'écoulant vers la mer... Vaporisez des huiles essentielles, comme la lavande vraie, le basilic ou la marjolaine dans votre chambre pour favoriser la relaxation. Avant le coucher, préparez vos affaires - eh oui, comme pour les enfants ! - ainsi, le lendemain matin aurez-vous le temps de vous concocter en toute sérénité un petit-déjeuner digne de ce nom et de prendre le temps de le savourer. Pour un réveil tout en douceur, pourquoi ne pas investir dans une lampe qui reproduit l'aurore - valable pour chaque jour de l'année ! Et gardez le sourire, à chaque jour suffit sa peine et vous ne savez jamais quelle belle journée et quelles bonnes surprises peuvent vous attendre au détour d'un lundi matin... et des autres jours de la semaine !



JARDINAGE

Mairies fleuries, selfies garantis !

Avec le printemps, la course à la plus belle mairie fleurie de France est ouverte ! Du plus petit de nos villages aux plus grandes de nos villes, c'est la période où nos parterres, allées, bosquets, balcons, lieux publics et ronds-points se font beaux pour susciter l'admiration des vacanciers et touristes venus du monde entier admirer notre patrimoine culturel. et floral !



lages ! Certains joueront les sages bien agencés et rectilignes, quand d'autres oseront la carte sauvage, échevelée, mais... savamment organisée ! Qu'à cela ne tienne, l'important c'est de participer et de permettre aux visiteurs quotidiens ou de passage de se pâmer d'émerveillement en se remplissant les yeux d'un spectacle vivant et chatoyant.

Certaines mairies savent particulièrement mettre en valeur leur architecture, à grand renfort de pétunias, anémones, tulipes, jacinthes ou même rhododendrons. Les bosquets et arbustes prendront des formes géométriques ou animales, les plus audacieux et créatifs feront de leur jardin un véritable petit musée vivant, orné de figures en fer forgé, d'épouvantails améliorés, de bottes en plastique en couleur faisant office de pots, de brouettes fleuries ou encore de petits ponts ornés de vieux seaux débordant de géraniums, de jonquilles, narcisses, soucis, etc. Les murs se pareront de treillis et d'accroche plantes de toutes nuances, accueillant des clématites grimpantes ou des plantes grasses. Pensez à jouer avec les couleurs vives et tonifiantes qui mettent en valeur notre patrimoine. Les plantes et fleurs d'extérieur nécessitent peu d'entretien et donneront la pêche à nos villes et nos vil-