

# Méditation et cohérence cardiaque



*"Si dès l'âge de 8 ans on enseignait la méditation, nous pourrions éliminer la violence dans le monde en une seule génération."*

*Dalai-Lama*

*La paix de l'être*

## Méditation, pleine conscience, mindfulness, pratique de l'attention...

Malgré des appellations variées, la méditation, à l'origine, était un mode particulier d'accès à la connaissance. Pratiquée par les moines bouddhistes depuis des millénaires, elle fut ensuite introduite en Occident. C'est sous l'appellation "Méditation de pleine conscience" ou "Mindfulness" en anglais qu'on la connaît le plus. Cette pratique qui fut longtemps réservée aux moines, et donc en relation avec la religion bouddhiste, est depuis quelques décennies accessible aux

laïcs. Les bénéfices que l'on peut retirer d'une pratique régulière de la méditation sont maintenant bien argumentés par des [études scientifiques](#).

Mais, de quoi s'agit-il ? Loin de l'image d'Epinal du yogi assis en lotus au bord d'une falaise dans la nature, le méditant d'aujourd'hui apprend tout simplement à s'asseoir, à observer ses sensations corporelles et ce que ses sens lui renvoient, à observer et laisser passer ses pensées en revenant au souffle, à la respiration. Il est assis sur une chaise ou sur un coussin, il a le dos droit mais non raide... Il est en fait juste présent à l'instant et à ce que ses sens et ses pensées lui renvoient, sans jugement. Juste présent... C'est aussi simple et aussi compliqué que ça...

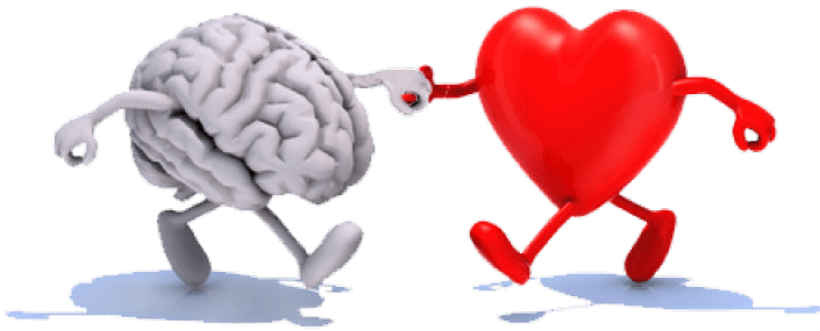
Bien. Mais comment introduire cela chez les enfants et les adolescents ? Plusieurs méditations guidées existent sur internet et permettent de débiter. Il existe même des applications que l'on peut télécharger sur son smartphone et qui nous permettent d'avancer dans la pratique quotidienne, comme "[méditer avec Petit bambou](#)" par exemple.

Des vidéos existent également. J'ai sélectionné celle que je préfère mais l'offre est suffisamment importante pour que chacun y trouve son compte ! Vous trouverez dans [cet article 5 méditations gratuites](#) qui pourront vous aider à démarrer si vous êtes intéressés.

Une de mes préférées...

# La cohérence cardiaque

*Allez viens !*



*Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme  
et de 5 petites minutes... 🕒*

Un autre moyen de parvenir à se relaxer, en se concentrant uniquement sur la respiration est celui des exercices de cohérence cardiaque. Là aussi, des [arguments scientifiques](#) justifient cette pratique. En ralentissant le rythme de la respiration, on parvient à réguler le rythme cardiaque et par conséquent à se détendre. La pratique peut être considérée comme moins complète que celle de la méditation. Mais un des avantages, c'est qu'elle prend moins de temps à pratiquer. Dans les situations de stress intenses, cela peut apporter une grande aide. De plus, par l'intermédiaire de vidéos, l'exercice est assez visuel et permet de focaliser son attention plus facilement.

J'ai sélectionné, parmi la profusion de vidéos existantes, deux exercices que je trouve sympathiques pour une initiation à cette pratique. Ces courts exercices peuvent convenir à des enfants, des adolescents, et peuvent même introduire des

séances de cours, quand on a peu de temps mais qu'on a la chance de bénéficier d'un vidéo-projecteur dans sa classe.

Un exercice de 3 minutes

Un exercice un peu plus long, dans une ambiance plus "zen"

Une multitude d'exercices et de possibilités existent et permettent d'accéder à un calme intérieur dont les bienfaits ne font plus de doute actuellement. Il vous appartient donc de choisir la voie qui vous convient le mieux. Le plus important, ce n'est pas de chercher un difficilement accessible ["Nirvana"](#), mais, au contraire, de disposer de techniques efficaces au quotidien favorisant votre bien-être intérieur.

---

## **Le vinaigre blanc**



Un produit efficace, économique et écologique

Là encore, il ne s'agit pas de faire la liste de tout ce que l'on peut faire à l'aide de ce produit. Les possibilités sont immenses. Une simple recherche internet pourra vous en convaincre.

**Petite astuce du jour**, testée pour vous : comment détartre une bouilloire électrique, nettoyer un four micro-ondes et désinfecter les WC dans la foulée ?

Si vous habitez dans une région où l'eau est très dure (très calcaire) et que vous utilisez une bouilloire électrique, vous avez pu remarquer que cette dernière s'entartre rapidement. Pour pallier à ce problème, des produits existent dans le commerce mais ils coûtent assez cher. Pourtant, le vinaigre blanc, très économique et écologique, fait très bien le job ! Diluez la valeur d'un demi-verre (10 cl) de vinaigre blanc dans un litre d'eau et faites bouillir le mélange dans votre bouilloire. Les résistances entartrées seront comme neuves après cette opération ! Ensuite, vous pourrez transvaser ce



liquide dans un récipient allant au micro-ondes. Deux minutes à puissance maximum et vous pourrez nettoyer les parois de votre micro-ondes d'un coup d'éponge ! Et si vous souhaitez encore utiliser ce mélange, il vous suffit de le déverser dans la cuvette des WC, en y ajoutant éventuellement quelques cuillères à soupe de bicarbonate de soude pour obtenir une cuvette toute propre, sans utilisation de produits toxiques.

Voilà une manière écologique, économique d'utiliser des produits naturels et efficaces dans plusieurs utilisations différentes.

---

## Ménage écolo : le bicarbonate



« Maison nette  
sans salir ma planète »

Lors d'une classe virtuelle, nous avons discuté avec les élèves des actions concrètes que nous pouvions mettre en place dans notre quotidien afin de préserver notre planète.

Les propositions ont été nombreuses : trier nos déchets, les jeter dans une poubelle et non dans la rue ou la nature, consommer local...

Il est apparu également important à tous que nous pouvions limiter notre consommation de produits ménagers toxiques pour nous et pour l'environnement. De multiples blogs et sites internet traitent de ces différentes options. L'idée ici n'est pas de faire une liste exhaustive des solutions existantes en la matière. Plus modestement, il s'agit de partager au fur et à mesure des petits trucs et astuces testés et approuvés allant dans le même sens : celui de la préservation de notre planète.



Le bicarbonate de soude : une solution écologique à moindre coût

Impossible ici de recenser toutes les utilisations de ce produit car elles sont très nombreuses. En voici quelques unes, testées !

**Nettoyer une plaque vitro-céramique ou un four** : saupoudrer une éponge mouillée de bicarbonate de soude et frotter

doucement les surfaces à nettoyer. Rincer à l'aide d'une éponge ou d'une lingette micro-fibre. Résultat garanti ! Mon four qui était assez sale, il faut bien l'avouer, avec des traces de gras brûlé après plusieurs semaines d'utilisation est ressorti impeccable. Il a fallu frotter un peu, c'est vrai. Et rincer aussi. Mais pour moi qui suis allergique aux produits décapants contenant de la soude caustique, c'est une révélation ! Quant à ma plaque vitro-céramique, je n'utilisais qu'un produit du commerce dédié en pensant bien faire. Produit qui coûte cher. Et bien maintenant, je sais que je peux concilier propreté, porte-monnaie et préservation de l'environnement en utilisant du bicarbonate. Une agréable surprise pour moi ! Essayez, et vous m'en direz des nouvelles !

On peut l'utiliser également pour toutes les **surfaces émaillées** (évier, baignoire, WC) et la **robinetterie**. Les surfaces deviennent brillantes et exemptes de calcaire !

Je viens de tester une nouvelle utilisation efficace du bicarbonate : **nettoyer une casserole dont le fond avait brûlé**. J'ai enlevé au maximum les aliments qui étaient restés collés au fond de la casserole puis j'ai saupoudré ce qui restait de bicarbonate. Et là, à ma grande surprise, un petit coup avec le grattoir de mon éponge et le fond est revenu propre. Je n'ai pas eu besoin de frotter ni d'utiliser une paille de fer.