



Avril 2025



NEWSLETTER

AISA WELL-BEING



Avril : se ressourcer et se régaler!

Le printemps s'installe doucement, les journées s'allongent, et avec elles renaît l'envie de prendre soin de soi, de ralentir et de se reconnecter à ce qui nous fait du bien.

C'est aussi le mois de Pâques, une période joyeuse et gourmande, parfaite pour savourer des instants de douceur, en solo ou entouré-e-s de ceux qu'on aime.

Dans cette newsletter d'avril, nous vous proposons un doux mélange: des idées pour prendre soin de votre corps et de votre esprit, des activités à vivre ensemble, et bien sûr... une petite touche chocolatée pour nourrir aussi le cœur !

Prenez ce mois comme une invitation à vous faire du bien, en pleine conscience et sans culpabilité.

Bonne lecture et prenez soin de vous !

L'équipe AISA WELL-BEING

POUR VOUS, DANS CETTE EDITION...



QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPELS & CO

Le plein d'infos sur votre association well-being préférée!



GROS PLAN SUR LES FASCIAS

Organe méconnu et pourtant indispensable...



LE MASSAGE THAÏ

Réveillez votre énergie!



LA MÉDECINE "CACAO"

Le cacao sacré : bien plus qu'une gourmandise de Pâques...



MA TROUSSE D'AVRIL

Soulagez les indigestions de Pâques naturellement.



LA QUESTION BIEN-ÊTRE

À vos claviers!



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Le secret des combinaisons alimentaires pour retrouver l'équilibre...



QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO

- Les ateliers chakras continuent et bonne nouvelle...il reste des places!
- Ne manquez pas notre atelier Yin Yoga; une invitation au voyage avec cette session unique s'inspirant des cultures du monde! Prêt-e-s à embarquer?



| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15 mai (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2</p> <p>Atelier "Chakra de la gorge"</p> | <p>05 juin (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2</p> <p>Atelier "Chakra 3ème oeil"</p> | <p>19 juin (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2</p> <p>Atelier "Chakra couronne"</p> | <p>21 juin (10h - 12h) Salle de gym AISA</p> <p>Atelier Yin Yoga "Embarquez pour un Voyage Unique"</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pour vous inscrire à nos ateliers, rendez-vous sur [EXTRA CLUB](#), dans Evènements Well-Being.

- Restez connectés! Téléchargez l'application AISA Life!



A VOUS DE JOUER!

Que pensez-vous de notre newsletter?
Que souhaiteriez-vous y voir?
Que souhaiteriez-vous supprimer?

Ecrivez- nous [ICI!](#)





LES FASCIAS

Longtemps mis de côté par la médecine, on sait désormais que les fascias jouent un rôle essentiel dans la **transmission des forces**, la perception du corps dans l'espace (**proprioception**), la **douleur**, **l'inflammation** et **l'immunité**.

Officiellement reconnu comme le **80ème organe** du corps humain, les **fascias ou tissus conjonctifs** constituent également **l'organe le plus câblé**.

Formant un réseau **connecté du sommet du crâne à l'extrémité des orteils**, ils recouvrent, pénètrent et relient entre elles toutes les parties de notre corps (os, viscères, muscles articulations, vaisseaux, nerfs, ligaments, tendons, cerveau, cellules).

Le système fascial entre en jeu dans toutes les grandes fonctions vitales de l'organisme car il est **en lien avec chacun des systèmes du corps** (cardio-respiratoire, digestif, nerveux...).

Capables de s'ajuster constamment en se déformant et s'étirant, les fascias ont de multiples propriétés :

- **maintien du squelette et de tous les organes** ;
- **absorption et répartition des contraintes** subies par le corps ;
- garants de la **souplesse et de l'élasticité** de l'ensemble du corps ;
- maintien du corps en alerte, prêt à **s'adapter et à réagir** en cas de besoin grâce à leur tonus ;
- participation à la **contraction musculaire** tout en **économisant l'effort** musculaire (lors d'efforts prolongés ou gestes répétitifs),
- **production de protéines régénératrices** (collagène, élastine, acide hyaluronique...).

Pourquoi oeuvrer au bon fonctionnement du système fascial?

Sensibles au stress, à la sédentarité et a contrario à une activité trop intense, les fascias se figent, se collent et s'assèchent générant ainsi tension, rigidité et douleurs.

Dénués de nerf moteur (à la différence du muscle), il est impossible de les contracter ou de les détendre volontairement.

Ils nécessitent donc un entraînement spécifique.

Œuvrer au bon fonctionnement du système fascial c'est **se donner les moyens d'avoir un mouvement plus efficient** (conscience du geste, coordination, précision, stabilité, puissance, dépense énergétique moindre) associé à une sensation de fluidité et de relâchement.

C'est également faciliter le transport des déchets et **l'élimination des toxines, stimuler les défenses immunitaires et réduire l'inflammation.**



Pour commencer le printemps dans les meilleures conditions, venez prendre soin de vos fascias !

Rendez-vous le mardi à 18h15 au B55, salle Lotus, avec [notre praticienne Karine!](#)
(*Activité accessible via le MultiPass Well-Being*)

Sources : Thomas Myers, "Anatomy Trains" ; Christian Courraud, "Je m'initie au pouvoir des fascias".

LE MASSAGE THAÏ



Le printemps est une saison de renouveau : la nature se réveille, les énergies remontent à la surface, et notre corps, lui aussi, ressent ce besoin de se délester de l'inertie de l'hiver. C'est le moment idéal pour se reconnecter à soi, relancer la circulation énergétique et inviter plus de fluidité dans notre quotidien.

Parmi les pratiques qui accompagnent merveilleusement ce passage, le massage thaïlandais se démarque par sa profondeur et sa capacité à **harmoniser le corps et l'esprit**.

Les origines et les principes du massage thaï

Le massage thaï (ou Nuad Bo Rarn) puise ses racines dans la médecine traditionnelle thaïlandaise, avec des influences venues du yoga, de l'ayurvéda et de la médecine chinoise.

Il **se pratique au sol, sur un futon**, et **se reçoit habillé**. Le praticien utilise ses mains, mais aussi ses coudes, ses genoux et parfois même ses pieds, pour exercer **des pressions, des étirements et des mobilisations articulaires**.

Le principe fondamental repose sur **la stimulation des lignes d'énergie** (les Sen) qui parcourent le corps.

En travaillant sur ces lignes, le massage thaï vise à **libérer les blocages, réactiver la circulation de l'énergie vitale** (le prana), et permettre un **rééquilibrage global** du corps.

Les bienfaits : un élan de vitalité pour le corps et l'esprit

- **Relance de l'énergie vitale** : parfait pour sortir de la léthargie hivernale, le massage thaï stimule l'ensemble du système énergétique.
- **Déblocage des tensions musculaires** : par les pressions et les étirements, il aide à dénouer les zones contractées, souvent liées au stress ou à la sédentarité.
- **Amélioration de la respiration** : en ouvrant la cage thoracique et en étirant la colonne vertébrale, il favorise une respiration plus ample et consciente.
- **Clarté mentale et apaisement intérieur** : l'effet relaxant profond contribue à calmer le mental et à cultiver une sensation de légèreté.
- **Alignement avec le rythme naturel du corps** : en réharmonisant les flux internes, le massage thaï aide à s'aligner avec l'énergie ascendante du printemps.



Une invitation à renaître... en douceur

Recevoir un massage thaï en ce début de printemps, c'est comme offrir à son corps un **grand nettoyage énergétique**.

C'est réveiller en soi la souplesse, la légèreté et la vitalité dont on a besoin pour accueillir les mois à venir avec plus de **conscience** et de **sérénité**.

Alors, pourquoi ne pas s'accorder ce moment rien qu'à soi, pour s'étirer comme la nature qui s'éveille, et retrouver l'élan intérieur du renouveau ?

Tentez l'expérience et réservez votre séance via [EXTRA CLUB](#) avec **Martine**, notre praticienne!

LA MÉDECINE "CACAO"

À l'approche de Pâques, les chocolats envahissent joyeusement les étals et nos papilles s'en réjouissent. Mais saviez-vous que le cacao, bien avant de devenir une douceur sucrée, était considéré comme une **plante médicinale sacrée** ?

Utilisé depuis des millénaires par les peuples mésoaméricains, le cacao était un remède, un lien entre les mondes, et un **puissant allié du cœur**.

Aujourd'hui, cette tradition revient à travers la médecine du cacao et les cérémonies du cacao, de plus en plus présentes dans les pratiques de bien-être et de **reconnexion à soi**.



Qu'est-ce que la médecine du cacao ?

Le terme "médecine" ne renvoie pas ici à la médecine au sens occidental, mais plutôt à une sagesse ancestrale : celle qui **guérit par l'énergie, la présence et la conscience**.

Le cacao utilisé dans ce contexte est pur, brut, non sucré — très loin du chocolat industriel. Il est souvent préparé sous forme de boisson chaude, épaisse, et consommé en pleine conscience, souvent dans un cadre rituel ou méditatif. Riche en théobromine, en magnésium, en antioxydants et en tryptophane, le cacao sacré **stimule le corps tout en apaisant le mental**.

Il agit comme un doux activateur : il **réchauffe le cœur, ouvre l'intuition, et favorise les états méditatifs**.

Les bienfaits d'une cérémonie du cacao

Une cérémonie du cacao est un espace de reconnexion à soi, souvent accompagné de musique, de méditation, de danse libre ou d'intentions posées en groupe. Voici quelques-uns de ses bienfaits :

- **Ouverture du cœur** : le cacao favorise un sentiment d'amour, de gratitude et de bienveillance envers soi et les autres.
- **Apaisement émotionnel** : il aide à libérer les émotions enfouies et à accueillir ce qui est, sans jugement.
- **Clarté mentale et recentrage** : en ralentissant le flot des pensées, il soutient la concentration et la présence.
- **Connexion spirituelle** : utilisé dans un cadre rituel, le cacao peut devenir un pont vers des états de conscience élargie.
- **Soutien digestif et immunitaire** : grâce à ses propriétés antioxydantes et stimulantes, il nourrit aussi le corps physique.

Et si cette année, on vivait Pâques autrement ?

Pâques symbolise la renaissance, la lumière après l'ombre, le retour à la vie après le repli.

Et si, au-delà des œufs en chocolat, on honorait cette transition en s'offrant un moment de présence et de douceur avec le cacao sacré ?

Que ce soit à travers une cérémonie guidée ou un rituel personnel chez soi – une tasse de cacao brut, quelques bougies, un journal à portée de main – cette plante nous invite à ralentir, à écouter notre cœur, et à nous laisser toucher par la magie du moment.

Parce que oui, le cacao peut aussi être un chemin vers soi... tout aussi délicieux que profond.

FICHE PRATIQUE : ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CACAO SACRÉ

Objectif

Créer un espace de reconnexion à soi, d'ouverture du cœur et de pleine présence, à travers la sagesse du cacao.

Ingrédients pour 1 personne

- 25 à 40g de cacao cru pur en bloc (idéalement issu de culture éthique)
- 150 à 200 ml d'eau chaude (non bouillante, env. 70-80°C)
- Facultatif : 1 c. à café de sirop d'érable ou de miel brut
- Épices douces (au choix) : cannelle, piment doux, cardamome, vanille, gingembre...



Préparation

- Faites chauffer l'eau sans la porter à ébullition.
- Faites fondre doucement le cacao dans l'eau chaude tout en remuant avec une cuillère en bois ou un petit fouet.
- Ajoutez les épices et le sucrant si souhaité.
- Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse, crémeuse et enveloppante.
- Servez dans une tasse ou un bol sacré, avec intention.

Préparer l'espace

- Créez une ambiance douce et sacrée : tapis, coussins, bougies, encens ou sauge, musique méditative, objets symboliques (cristaux, fleurs, cartes, etc.)
- Invitez les participant·e·s à s'habiller confortablement, à venir avec un carnet ou un journal, et à poser une intention personnelle avant la cérémonie.

Déroulement d'une cérémonie



1. Ouverture de l'espace (5-10 min)

- Allumage d'une bougie/lecture d'un poème/mot de bienvenue
- Présentation de l'esprit du cacao et de son rôle sacré

2. Boire le cacao en conscience (10-15 min)

- Silence, yeux fermés
- Siroter lentement le cacao tout en respirant profondément
- Visualiser le cacao réchauffer et ouvrir le cœur.

3. Méditation guidée ou silence (10-15 min)

- Méditation sur l'intention posée
- Ou simplement accueillir ce qui se présente

4. Mouvement libre ou expression créative (15-20 min)

- Danse intuitive, chant doux, dessin, écriture libre...
- Suivre l'élan du cœur

5. Partage ou temps d'intégration (15-20 min)

- Chacun peut, s'il le souhaite, partager ce qu'il a vécu
- Temps calme pour écrire dans son journal ou rester en silence

6. Clôture de l'espace (5 min)

- Remerciements à la plante, à soi, aux autres
- Extinction de la bougie, geste symbolique de fermeture

À retenir

- Le cacao agit en douceur, mais peut ouvrir des espaces intérieurs très profonds. Accueillez ce qui vient, sans forcer.
- Hydratez-vous bien avant et après la cérémonie.
- Évitez la caféine le jour même, et mangez léger avant la session.

MA TROUSSE D'AVRIL

Entre chocolats, plats copieux et gourmandises pascales, notre système digestif est parfois mis à rude épreuve durant les fêtes.

Ballonnements, lourdeurs, acidité, fatigue digestive... Ces désagréments saisonniers peuvent être apaisés efficacement grâce à des approches naturelles.

Voici comment la phytothérapie, l'aromathérapie ou encore le yoga doux peuvent vous aider à retrouver équilibre et confort.



Phytothérapie : les plantes amies de la digestion

Certaines plantes sont de véritables alliées du foie, de l'estomac et des intestins. Voici les plus utiles après un repas trop riche :

♥ Le romarin

- Propriétés : hépatoprotecteur, stimulant digestif, anti-ballonnements.
- Utilisation : en tisane (infusion de 1 c. à café de feuilles dans une tasse d'eau chaude, 2 à 3 fois par jour).

🌸 La camomille romaine

- Propriétés : antispasmodique, calmante, idéale en cas de douleurs abdominales.
- Utilisation : en infusion douce après le repas ou avant le coucher.

🌿 Le chardon-marie

- Propriétés : protège et régénère les cellules hépatiques, favorise l'élimination.
- Utilisation : en gélules ou en extrait fluide, en cure de quelques jours après les excès.

🌿 Le fenouil

- Propriétés : carminatif (réduit les gaz), aide à la digestion.
- Utilisation : en infusion ou à mâcher après le repas (graines).

Aromathérapie : les huiles essentielles qui soulagent

Voici trois huiles digestives à avoir sous la main :

Menthe poivrée

- Effets : rafraîchit, stimule la digestion, soulage les nausées et les crampes.
- Utilisation : 1 goutte dans 1 c. à café d'huile végétale à masser sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Citron zeste

- Effets : tonique hépatique, facilite l'élimination.
- Utilisation : 1 goutte dans du miel ou une infusion tiède après le repas.

Basilic exotique

- Effets : antispasmodique puissant, très efficace contre les douleurs digestives.
- Utilisation : en massage local (toujours diluée) ou diffusion pour calmer l'esprit en lien avec les tensions abdominales.

 *Voir les précautions d'usage de l'aromathérapie en fin d'article*

Yoga : respirer et délier pour mieux digérer

Le yoga est une merveilleuse pratique pour soulager les troubles digestifs, car il agit à la fois sur le système nerveux (détente) et sur le système digestif (stimulation douce des organes).

Voici quelques postures simples à pratiquer 1 à 2h après un repas :

Apanasana (posture du genou à la poitrine)

- Pliez les genoux et ramenez-les doucement vers la poitrine.
- Entourez les jambes avec les bras, soit en plaçant les mains sur les genoux, soit en entrelaçant les doigts sous les genoux ou sur les tibias.
- Relâchez les épaules et la nuque, tout en gardant la tête au sol. Le dos reste bien à plat.
- Fermez les yeux, détendez le visage.
- Respirez profondément par le nez, en sentant le ventre se gonfler à l'inspiration et se vider à l'expiration.

=> Aide à stimuler l'énergie d'élimination et à soutenir la digestion; détend le bas du dos (soulage les gaz et relance le péristaltisme).



Supta twist (torsion allongée)

- Allongez-vous sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.
- Pliez votre genou droit et ramenez-le doucement vers la poitrine.
- Avec la main gauche, guidez ce genou plié vers la gauche, pour que le genou droit se pose (ou s'approche) du sol.
- Étendez le bras droit à l'horizontale (ou en cactus), paume vers le ciel.
- Tournez doucement la tête vers la droite, si le cou le permet, pour une torsion complète de la colonne.

- Fermez les yeux, relâchez bien les épaules, respirez profondément.
- Maintenez la posture 5 à 10 respirations, puis revenez au centre lentement avant de faire l'autre côté (genou gauche vers la droite).

=> Stimule le foie, les reins et les organes digestifs

=> Favorise l'élimination des toxines

=> Détend le dos et la colonne vertébrale

=> Apaise le système nerveux et relâche les tensions

=> Améliore la digestion et réduit les ballonnements

Balāsana (posture de l'enfant)

- Mettez-vous à genoux sur un tapis, les gros orteils qui se touchent à l'arrière.
- Écartez légèrement les genoux (largeur du bassin ou plus, selon ton confort).
- Asseyez-vous sur les talons, puis penchez votre buste en avant jusqu'à poser le front au sol.
- Allongez les bras vers l'avant, paumes au sol (version active), ou laissez-les glisser le long du corps, paumes vers le ciel (version repos).
- Fermez les yeux, relâchez tout le haut du corps, respirez calmement.
- Restez dans la posture aussi longtemps que vous en ressentez le besoin, au moins 5 à 10 respirations profondes.

=> Apaise le système nerveux, parfait en cas de stress ou indigestion

=> Relâche les tensions du dos, du ventre et des épaules

=> Favorise une respiration abdominale profonde

=> Soulage les ballonnements et les crampes digestives

=> Calme l'esprit et procure un sentiment de sécurité

Pour aller plus loin, réservez votre séance de yoga via [EXTRA CLUB](#) avec Séverine, notre intervenante!

Quelques précautions à prendre avant usage des huiles essentielles: en raison de la concentration élevée de principes actifs dans ces huiles, une utilisation incorrecte peut entraîner des effets indésirables. Il est donc essentiel de suivre certaines précautions pour profiter des bienfaits des huiles essentielles en toute sécurité:

- **Toujours diluer les HE** dans une huile végétale avant application sur la peau (amande douce, abricot, jojoba...): **une dilution de 1 à 3%** est suffisante pour les soins de la peau. Cela correspond à environ **1 à 3 gouttes** d'huile essentielle pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale.
- Cette dilution s'applique également à l'ajout d'HE dans **l'eau du bain**: toujours **diluer les HE dans un dispersant** (sel d'Epsom, base neutre pour bain ou lait) avant de les ajouter à l'eau chaude. Cela permet d'éviter les irritations cutanées dues au contact direct des huiles avec la peau.
- **Enfants et femmes enceintes**: l'utilisation de certaines HE est possible mais doit absolument s'effectuer **sous les conseils et le suivi d'un spécialiste**.
- **Pathologie spécifique** (asthme, épilepsie, hypertension, problème cardiaque, traitement hormonal, etc): certaines HE sont à proscrire; **consultez un spécialiste**.
- **Diffusion** : La diffusion dans l'air est une méthode sûre et efficace pour purifier l'air et créer une ambiance agréable. Toutefois, il est essentiel de **ne pas diffuser** d'huiles essentielles en continu **pendant plus de 30 minutes à 1 heure dans une pièce fermée**.
- **Inhalation** : L'inhalation directe peut être très efficace pour dégager les voies respiratoires, mais elle doit être faite de manière ponctuelle, en évitant des inhalations trop longues (**5 à 10 minutes maximum**) pour ne pas irriter les muqueuses.
- **Réactions allergiques et tests de tolérance**: Appliquez une petite quantité de l'huile essentielle diluée dans le pli du coude ou derrière l'oreille; attendez 24 heures pour vérifier qu'aucune irritation, rougeur ou démangeaison n'apparaisse.



LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

Quel autre nom porte également l'ensemble des tissus conjonctifs?

a) Les fascias b) Les adhésifs c) Les cellules gliales

Réponse dans la prochaine newsletter...

Réponse à la question de la newsletter de mars:

Quelle plante souvent mal aimée est pourtant un bon antihistaminique naturel?

c) L'ortie



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

[Cathy](#) se fera un plaisir de vous accueillir et vous conseiller lors des permanences de notre médiathèque!

Nouveauté: La Magie de la Digestion **Dr Kahina Oussedik & Dr Karim Ferhi**

Vous avez souvent mal au ventre ou vous vous sentez ballonné après les repas ?
Vous piquez du nez systématiquement après tous vos déjeuners ?
Vous ne parvenez pas à perdre du poids malgré les régimes que vous vous imposez ?

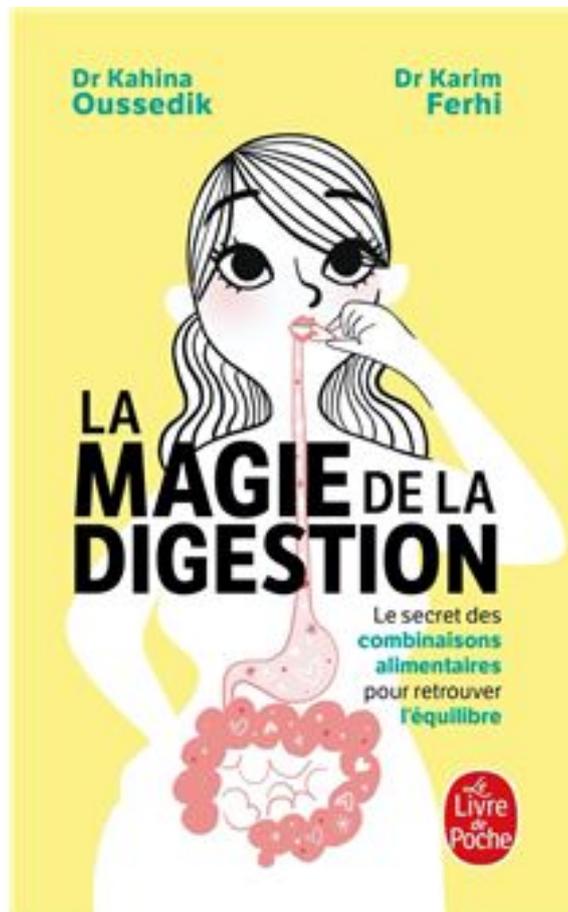
Et si ces problèmes provenaient d'une mauvaise connaissance de notre système digestif ?

Le Dr Kahina Oussedik, biochimiste alimentaire et nutritionniste, et le Dr Karim Ferhi, chirurgien urologue, s'intéressent aux réactions chimiques complexes qui animent notre usine intérieure et révèlent comment apaiser les maux digestifs qui nous gâchent la vie.

Toutes les familles d'aliments décryptées pour renouer avec une alimentation naturelle et gourmande; apprendre à se sevrer du sucre et découvrir des menus et des recettes pour retrouver la ligne...et la forme!

Notre sélection vous tente?

N'attendez plus; rendez-vous à [la médiathèque Well-Being](#); [Cathy](#) vous guidera!





CETTE ÉDITION TOUCHE À SA FIN:

MERCI DE L'AVOIR LUE JUSQU'AU BOUT!

**NOUS ESPÉRONS QUE VOUS AUREZ PRIS AUTANT DE PLAISIR À LIRE CETTE
NEWSLETTER QUE NOUS EN AVONS PRIS À L'ÉCRIRE.**

**PRENEZ SOIN DE VOUS ET À TRÈS VITE!
L'ÉQUIPE AISA WELL-BEING**

