

# Etre positif au quotidien

Brigitte Leitenberg est wellness trainer. Dans le cadre de la Semaine de la santé, la Chaux-de-Fonnière nous révèle ses secrets du bien-être.

**B**rigitte Leitenberg est un arbre aux feuilles rouges. Son énergie rayonne comme un hêtre pourpre qui électrise le paysage glacé. La recette de cette petite femme aux cheveux écarlates: chaque jour, profiter des plaisirs de la vie.

**Par quoi commence la quête du bien-être?**  
Il faut d'abord trouver son Graal. Un projet qui motive. L'essentiel toutefois n'est pas le but, mais le chemin. La santé n'est jamais acquise. En être conscient permet de vivre pleinement chaque instant.

**Quel est votre conseil pour cette Semaine de la santé?**  
Mangez des fruits!

**Si on n'aime pas les fruits?**  
Les avez-vous vraiment tous goûtés? Kaki, avocat, mangue, tomate... Il y en a pour tous les goûts. Pour encourager mes enfants à en manger, je concoctais des «assiettes surprise», composées de fruits coupés en lamelles ou petits morceaux. Un régal.

**Le plaisir est donc le moteur?**  
Oui! Il faut garder à l'esprit que nous avons une vie, un seul corps et qu'il faut l'aimer. L'être est fait pour prendre du plaisir. En adoptant une philosophie positive et en se débarrassant des sentiments négatifs, nous pouvons nous concentrer sur les réjouissances du quotidien.

Texte: Pauline Seiterle

«L'essentiel n'est pas le but mais le chemin.»

Brigitte Leitenberg  
wellness trainer



Se faire plaisir tout en respectant son corps: tel est le credo de Brigitte Leitenberg.

**Adresse:** Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg, Case postale 114, 2074 Marin-Epagnier, tél. 058 574 81 11  
**Changements d'adresse:** les changements d'adresse sont à communiquer à la poste. Le journal suivra automatiquement à la nouvelle adresse.  
**Abonnement à «Migros Magazine»:** 058 574 83 37, catherine.leuba@gmnefr.migros.ch

## Du plaisir dans tous les sens

Le tourbillon du quotidien nous empêche souvent de nous ménager des moments de détente. Profitons de la Semaine de la santé pour nous arrêter un instant afin d'explorer les sources de bienfaits qui sommeillent en chacun de nous.

### ■ L'ouïe

Apprenez à écouter le silence! Les oreilles ont parfois du mal à digérer tout ce qu'elles entendent. Aménagez-vous des moments feutrés. Dans le calme – écoutez bien! – il est même possible d'entendre ce que le corps nous dit.

### ■ La vue

Aimez ce que vous voyez! Même si les yeux sont ouverts, ils ne voient pas toujours comme il faudrait. Savoir apprécier l'environnement qui nous entoure,

c'est le b.a.-ba du bien-être. Pour Brigitte Leitenberg, le regard est la plus grande source d'énergie chez l'être humain. Des yeux complices, amicaux ou aimants donnent de la force.

### ■ Le goût

La gourmandise est essentielle. Bien manger, c'est se faire plaisir en goûtant de tout, mais sans excès. Car manger sainement, c'est aussi choisir des plats qui nous donnent du plaisir. Il faut simplement garder un équilibre entre l'énergie consommée et celle qui est dépensée. Si vous êtes un invétéré gourmand... Courez! Marchez! Bougez! Vous pourrez ainsi vous régaler!

### ■ L'odorat

La respiration, c'est l'essence de la vie. Chaque jour, prenez de grandes bouf-

fées d'oxygène. Profitez des odeurs qui vous entourent. Et pour vous assurer que votre nez prenne son pied, humez les effluves d'huiles essentielles. Des petites fioles vous feront décoller pour un délicieux voyage olfactif... Cannelle de Chine, Jasmin d'Egypte, Myrrhe d'Ethiopie...

### ■ Le toucher

Toucher l'écorce d'un arbre, le poil chaud de son chien, la peau d'une orange... Les doigts captent l'énergie de la matière. Plus important encore, les mains apportent de la chaleur. Brigitte Leitenberg aime, par-dessus tout, les massages. Livrer son corps au toucher d'un autre ne va pas toujours de soi. Si vous parvenez à vous délasser, vous atteindrez des sommets de béatitude.

Texte: Pauline Seiterle



Les huiles essentielles sont parfaites pour mettre notre odorat en éveil.



N'hésitez pas à toucher... celui que vous massez ou votre animal de compagnie, comme ici «Kinoa».

## Crus, cuits ou pressés, faites le plein de vitamines avec les fruits et légumes

■ **Les fruits à croquer ou à presser:** plus de 300 sortes de fruits se partagent les rayons durant l'année. Ils sont biologiques, d'antan, de saison ou exotiques. 1 000 000 kilos de fruits sont vendus chaque année à Migros Neuchâtel-Fribourg!

■ **Les jus de fruits, fins prêts:** ils passent directement dans le sang et fournissent environ 95%

de la valeur nutritive d'un légume ou d'un fruit. Le choix à Migros est saisissant: 37 sortes de jus de fruits.

■ **Crus ou cuits:** 400 sortes de légumes se partagent les rayons durant l'année. Les légumes qui conviennent aux jus: carottes, betteraves, céleri, concombre, brocoli, tomates...



Manger des fruits aide à augmenter son capital santé.