

#### 4. S'initier à la sophrologie

La sophrologie est particulièrement indiquée avant une opération. *"Dans un premier temps, on apprend à se calmer, par des exercices de respiration. Cela permet au corps et au mental de s'apaiser. Puis, on commence un travail de visualisation, une "futurisation positive", explique Isabelle Fournier, sophrologue. On peut, par exemple, s'entraîner à visualiser un paysage que l'on aime, où l'on se sent bien, qui nous ressource et aller rechercher cette image quand on se sent stressé. On se concentre aussi sur l'organe qui est concerné par l'opération, en y amenant des couleurs, de l'énergie, de la bienveillance. Cela est aussi très efficace après l'opération et très bénéfique pour la cicatrisation. Je recommande 5 séances pour les gens les plus stressés, à raison d'1 par semaine sur 5 semaines avant l'opération. Pour un stress moins important, 3 séances peuvent être suffisantes à raison d'1 tous les 15 jours."*

#### 5. Pratiquer l'acupuncture

*"On peut travailler sur les déséquilibres personnels et préparer au stress en renforçant l'énergie des reins. Le nombre de séances dépend du déséquilibre. Une seule est souvent suffisante. Une seconde après l'opération est idéale pour accompagner le nettoyage du foie", explique l'acupunctrice de l'association Ananda.*

#### 6. Éviter les anxiolytiques

Votre chirurgien et votre anesthésiste vous expliqueront les différents médicaments qui peuvent avoir une interaction avec les produits anesthésiants. Il vous faudra leur dire si vous suivez un traitement médicamenteux et ils prendront les dispositions nécessaires. Mais il ne faut jamais prendre de médicaments anxiolytiques, hypnotiques, psychotropes ou autres en automédication !

**OFFRE SPÉCIALE**  
pour les lecteurs d'anform !

Jusqu'à -25 %  
selon MASSAGES

Besoin de vous ressourcer,  
d'évacuer le stress,  
de vous détendre à l'approche  
des examens ?

FISH & ESTHÉTIQUE  
s'occupe de vous !

30 min  
— OU —  
1 heure

Disponible en bon cadeau

**FISH & ESTHÉTIQUE**

0590 84 78 92

\*Offre valable jusqu'au 20/06/2014

**vous ne pouvez pas  
vous déplacer ?**

faites appel à gazel Multi services,  
votre coursier médical

**LEVRATION  
GRATUITE**  
rapide et efficace  
7j/7

**gazel récupère votre ordonnance  
et vous livre vos médicaments**

sur votre lieu de travail, à votre domicile, etc...

Livraison en toute confidentialité



**Pharmaciens, contactez-nous**

gazel livraison@gmail.com - 06 90 57 51 75