



beauté spécial peeps

À moi la bonne énergie!

Rincée, claquée, essorée... Et si on disait stop? En enchantant le quotidien par petites touches, on peut sourire aux autres et se faire du bien. Seize conseils testés et approuvés par nos gourous du smile.

Par Emmanuelle Lannes et Valentine Pétry. Photos Marc Philbert. Réalisation visuelle Dominique Eréque.

Le « blue monday », aka le lundi le plus déprimant de l'année, c'était le 15 janvier : ouf, terminé! Mais on n'est pas pour autant sortie d'affaire : une étude menée par Spotify révèle que les chansons les plus tristes sont écoutées... au mois de février. Au lieu de se mettre en mode pause, la tête sous l'oreiller et le moral en jachère, on transforme ce blues hivernal en trampoline party – oui, rien que ça. Il suffit de piocher dans les astuces qui nous conviennent le mieux, confiées par ces coaches « haut perchées » qui rayonnent toute l'année. La meilleure façon de partager leurs good vibes, de rebondir et de planer jusqu'au printemps.

Dire stop à la surcharge mentale

C'est quoi, la bonne énergie? C'est retrouver l'envie de bouger, de créer, d'avoir des idées, de lire un livre, de s'ouvrir au monde, aux autres. Et surtout cesser d'être minée par des pensées limitantes, du style « je ne vais

pas y arriver », ou de se laisser envahir par une procrastination systématique, ceci entraînant cela.

1 On respire fort! « Cela ne sert pas qu'à se calmer. Mode d'emploi : inspirer en gonflant les poumons, bloquer quasi en apnée le plus longtemps possible, puis on inspire à nouveau avant d'expirer, un peu comme si on "sautait" une expiration. À pratiquer 5 fois, assise ou debout, avec flow garanti pour la journée. » *Laure Dary, fondatrice de la plateforme Maison Off) Wellness, une sorte de Netflix du bien-être.*

2 On se balade sur les Champs-Élysées. Au 33, plus précisément. Au deuxième étage, au milieu du bois blond et des plantes, 300 m² dédiées au lâcher-prise, avec des capsules et des lits de science-fiction.

« Sur le matelas d'eau, on se laisse masser, bercer aux sons de la nature et de senteurs lavande-cèdre. Dans les bulles, on s'allonge tout habillée sur des lits zéro gravité, on se laisse guider

par des stimulations sonores 4D. Très vite, on entre en état méditatif profond. Ça paraît fou, mais 30 minutes plus tard, la journée peut commencer ou redémarrer comme si on était toute neuve. » *Diarra Seck, responsable de la communication Rituals Cosmetics.*

3 On étire les psoas. En médecine chinoise, c'est là que les pensées négatives s'accumulent. « C'est pourquoi j'aime assouplir, chaque matin, ces muscles qui entourent les hanches. Il suffit de s'allonger, de ramener une jambe vers la poitrine en la pliant, et de placer les mains sur la cuisse. On détend à la fois le corps et l'esprit. » *Anne Cali, kinésithérapeute et masseuse, Centre Paris 8^e.*

4 On couple plein air et lumière. « Il pleut, tant pis, on se couvre et on sort! Il fait beau, on lève le menton vers le ciel et, dans tous les cas, on s'oblige à 30 minutes de marche, sans portable, en traversant



On bouge dans tous les sens

Entre 2 et 5 minutes, le matin au réveil. «Sprint sur place ou petits sauts avec bras au ciel, en respirant par le nez, l'important c'est de le faire à haute intensité. Le but : permettre à l'horloge biologique de se mettre rapidement en mode action, et avoir plus d'énergie dans la journée en relançant adrénaline et endorphines. En prime, ces exos rapides permettent d'éliminer les toxines traitées pendant la nuit.» Jérôme, coach de yoga et de breathwork, à suivre sur Insta @jerome.move. Et, en Post-it sur son frigo: mieux vaut un petit peu de sport tous les matins qu'une grosse séance le week-end!

Robe Mango.

**Drink tout feu
tout flamme**

«Rouge, rose, violette...
On oublie souvent les
effets énergisants des
fruits rouges. Pour en
profiter au cœur de
l'hiver, cette recette ultra-
tonique: pour 2 grands
verres, l'un au réveil,
l'autre au goûter, prendre
1 banane congelée +
1 barquette de myrtilles +
1 barquette de framboises
+ 300 ml d'eau froide.
Mixer dans un blender
et ajouter une ampoule
de Tonus et Vitalité.
Inlissa.» *Marie Capelle,
naturopathe.*

Boisson magique

«À s'offrir dès les premiè-
res sensations de fatigue,
ce jus vert très protéiné
et vitaminé, alcalin et anti-
stress: 1 pomme granny
smith + 1 citron + 1 c. à s.
de spiruline fraîche.»
*Carole Bauchet-Bouhhal, directrice
générale adjointe de l'hôtel
Es Saadi Marrakech.*

Débardeur Louis Gabriel Nouchi.

On raffole du sel rose de l'Himalaya.
« 45 minutes dans une chambre de sel, ça vaut trois jours en bord de mer ! Stress effacé et pommettes roses en prime. » *Marianne Ducos, responsable du Spa L'Occitane au Couvent des Minimes, Mane.*
À tester aussi : Des séances de méditation guidée à l'intérieur d'un cocon salin, Holothérapie, welove-bloom.co.

les parcs ou en filant en forêt... Là, on respire en grand les huiles essentielles des arbres. On couple cet élan "out" avec 2 gélules "in" blindées en plante adaptogène de Sibérie, aujourd'hui utilisée par les athlètes pour booster la concentration et l'effort. » *Frédérique Labadie, fondatrice de Days of Confidence.* **Quoi ?** Complexe Immunité, Days Of Confidence.

Mettre le corps en mouvement

Inutile de chercher la performance à tout prix, on décide simplement de distiller plaisir et souplesse dans notre programme de remise en route.

1 On chille en leggings massants. « J'ai découvert ce duo body + leggings massants, faits aux États-Unis, qui change tout : le tissu, compressif comme il faut (très agréable, juré) et ses picots intégrés relancent la circulation tout en gainant le corps, et ils ont même un effet anti-cellulite. Je les porte chez moi, pour une longue balade ou pendant une séance de sport pour prolonger le micro-massage et alléger les jambes. » *Carra Sutherland, Happy Sport & Détox.* **Quoi ?** Élastique Athletics, elastiqueathletics.com, 130 €.

2 On s'offre un décollage immédiat. La salle ? Plongée dans le noir façon Space Mountain. Sur scène ? Une DJ coach démente, Ophélie. Les lumières ? Entre *La Guerre des étoiles* et un show de Beyoncé. La bande son ? Entre rap et années 1980. Et nous, les pieds clipsés aux pédales, prêtes à décoller. C'est

parti ! « L'idée est de pratiquer l'indoor cycling avec bienveillance. Pendant 45 minutes, on challenge gentiment les participant.es – ne jamais abandonner, lâcher prise sur toutes les pensées en boucle, se faire confiance. Ça scintille de partout, on rit, on transpire à grosses gouttes et on découvre en prime qu'on peut travailler ses bras, ou se stretcher sur le guidon. Avec à la clé, la promesse de fesses liftées dès la sixième séance. » *Ophélie, Head Coach, Space Cycle, space-cycle.com.*

3 On devient la reine de la pole dance. Oui, oui, car ce qui change tout, c'est que le cours s'effectue dans un bassin d'eau de mer à 28 °C. Pendant qu'on rigole avec notre voisine de bassin, bien accrochée à la barre, le corps allégé bouge facilement, l'eau draine et raffermi, bref, c'est tout bénéf ! « Ce cours d'Aqua-Pole en piscine est une vraie exclue : 30 minutes de mouvements ludiques mais intenses où les filles se coordonnent, s'assouplissent, virevoltent autour de la barre, renforcent à mort biceps, triceps, abdos et cuisses. Et tout ça, sans même qu'elles le remarquent. Très vite, elles progressent et ont envie d'essayer sur terre. » *Marilyn, coach d'aqua pole-dance.* **Où ?** Thalasso & Spa La Baule, hotelsbarriere.com.

1 On ose un cours de Gaga. Cette discipline, créée dans les années 2000, aide justement à retrouver le plaisir de bouger comme à la récré, de la tête aux doigts de pieds, sans contrainte. « Guidée par ma voix, il faut enchaîner les mouvements étranges, tels que le "spaghetti dans l'eau bouillante". Il n'y a jamais de miroir, ce qui permet de se lâcher, tout en restant concentrée et en retrouvant une joie enfantine. On termine par des mouvements proches du Pilates, pour s'étirer. À la fin de la séance, tout le monde est en nage mais reboosté comme jamais ! » *Delphine Yungman, milkshakeproject.com, micadanses.com et reservoirdanse.fr.*

beauté spécial peps

Adopter la philosophie du self-care

Se masser, allumer une bougie, prendre une cuillerée de miel... C'est prouvé : trois plaisirs par jour suffisent pour augmenter le niveau de dopamine, et donc l'envie de croquer la journée à pleines dents.

1 On recentre son émotion. « Chaque matin, on s'impose cette routine en notant trois choses positives – événements, envies, visualisation –, c'est un moyen de planter des idées et de passer à l'action. » *Floriane Bougard, fondatrice de l'appli Bubble dédié au bien-être de l'esprit.* En manque d'idées ? Un déjeuner vert et orange, deux stations de bus de moins contre une bonne marche, un apéro sans alcool... Tout est bon à prendre !

2 On aime les abeilles. « J'attaque février avec une cure de gelée royale, 1 g par jour, à jeun au lever, car c'est le moment où le corps absorbe impeccablement les actifs. Et, pour ne pas tomber malade, une cuillère à café de miel de châtaignier après avoir bu un grand verre d'eau (qui va purger l'acidité du tube digestif et permettre aux actifs du miel d'être assimilés plus efficacement). » *Marie Ceccaldi, fondatrice de Casanera.*

3 On collectionne les bougies. « Chaque matin, je pratique la méditation – mais 5 minutes de silence, sans écran, c'est bien aussi –, à la flamme d'une bougie, symbole de purification et d'amour spirituel. Ça change le sens de la journée. » *Anne Querard, fondatrice d'Hozho. ★*

On stimule son crâne. « Avec une brosse aux picots doux, spécial cuir chevelu, on se masse en mouvements circulaires, soir et matin, là où ça tire, là où l'on ressent des points de tension, puis du sommet du crâne jusqu'à la nuque. Un rituel doux qui aide à avoir les idées claires, à relancer la microcirculation et la repousse. Jackpot ! » *Caroline Greyll, présidente de Leonor Greyll.*



SHOPPING 100 000 VOLTS

Les cinq sens décuplent les good vibes. Go!

1. Deux en un: Vitamine C en continu pour le glow et le peps cutané, SPF 50 pour bien protéger. Anti-UV Quotidien, Garnier SkinActive, 12 €.

2. Aller-retour en Corse: Et sans bouger avec ce sérum à base de sept huiles précieuses anti-tout, dont l'huile essentielle d'immortelle qui lisse, énergise, illumine le teint aussi bien qu'un week-end à Lumio. Assoluta di Fiori, Casanera, au Bon Marché, 165 €.

3. Citron euphorique: Pourquoi une icône se transforme-t-elle en nouveau best-seller? Parce que c'est le cocktail de l'été toute l'année, avec son twist de fleur d'oranger et d'agrumes. Citron Soleil, Eau de Rochas, 81 € les 100 ml.

4. Effets rebond: Pour garder son niveau d'énergie et de concentration à son maximum. Complexe Immunité, Days Of Confidence, 39 €

5. Bonne humeur garantie: Le safran cible les mêmes récepteurs que les antidépresseurs, tout en réveillant la dopamine et la sérotonine endormie. Trois comprimés à croquer, goût framboise, suffisent à nous faire voir de nouveau la vie en pink. Essentiels sérénité, MiYe, 39 €.

6. Dream team: Quelques gouttes de ce concentré énergétique à base de ginseng et extrait de sauge en massage. Soin profond lavant, Concentré énergétique + Brosse Massante, Leonor Greyl, 34 € et 17 €.

7. Reset: Mieux qu'un réveil sous la pluie, ces gouttes de pré et postbiotiques. On vaporise, puis on s'offre un doux mouvement de vagues avec les doigts pour optimiser les soins à venir. Le Beau Reset, Ulé, 65 €.

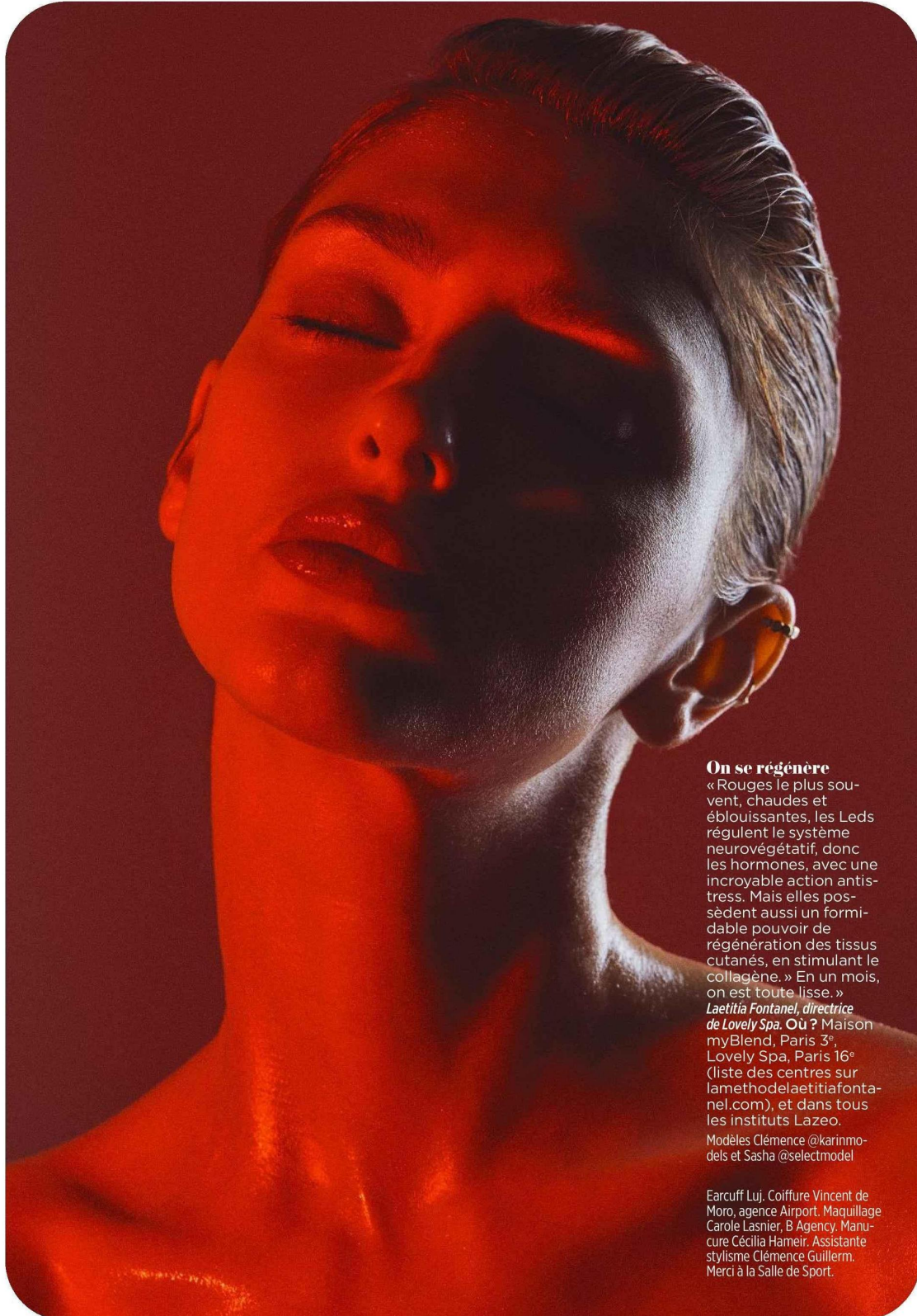
8. Bouffée d'air: Susan Oubari est l'une des stars du Breathwork. Pour accompagner ce travail de respiration vers l'énergie et la lumière, un parfum oxygénant qui chasse la fatigue (vétiver), oxygène (sapin) et reconnecte aux autres (encens). Breathe In Paris, 100Bon, 28 € les 30 ml.

9. Rayon d'or: Romarin, géranium, menthe... Ce n'est pas une tisane mais l'une des huiles les plus iconiques des beautystas. Un vrai Guronsan corporel! Huile Tonic Body, Clarins, 61 €.

10. Bonne Aventure: Feu Magique, Terre Authentique, Air Poésie, Eau Mystique... Ces quatre sillages, chargés intentionnellement comme des cartes de tarot, ont leur énergie propre. On ferme les yeux, on en choisit un à l'instinct, et il nous révèle nos envies du moment. Maison Douze, exclu Printemps Haussmann, 224 € les 100 ml.

11. Gummies jus de fruits: En forme de quartiers d'orange, elles se croquent comme des bonbons. Deux par jour suffisent pour assurer notre vitalité. Vitascorbol Gommies, 250 mg, 9 €.

12. Peace & cool: Pour accompagner une séance de yoga ou simplement se sentir bien et fluidifier ses relations avec les autres, Flamme Harmonisante, Hozho, 85 €. ☸

**On se régénère**

« Rouges le plus souvent, chaudes et éblouissantes, les Leds régulent le système neurovégétatif, donc les hormones, avec une incroyable action antistress. Mais elles possèdent aussi un formidable pouvoir de régénération des tissus cutanés, en stimulant le collagène. » En un mois, on est toute lisse. »

Laetitia Fontanel, directrice de Lovely Spa. Où ? Maison myBlend, Paris 3^e, Lovely Spa, Paris 16^e (liste des centres sur lamethodelaetitiafontanel.com), et dans tous les instituts Lazeo.

Modèles Clémence @karinmodels et Sasha @selectmodel

Earcuff Luj, Coiffure Vincent de Moro, agence Airport. Maquillage Carole Lasnier, B Agency. Manucure Cécilia Hameir. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Merci à la Salle de Sport.