Voici

PAYS :France
PAGE(S) :38-39
SURFACE :188 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

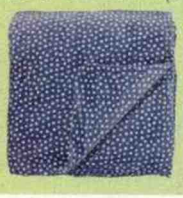
DIFFUSION :306521
JOURNALISTE :Loreleï Boquet-Va…

► 20 septembre 2024 - N°1920

TOP DÉPART

JOUR 1

Dormir avec un poids, oui, mais pas celui qui pèse sur ma conscience ! La couverture lestée – rembourrée de billes, elle peut atteindre entre 6,5 et 13,5 kg – agit tel un cocon protecteur en exerçant une pression rassurante sur le corps pour aider à l'endormissement. Elle abaisse le rythme cardiaque, régularise la respiration, réduit l'anxiété et les sensations de panique.



Couverture lestée. 6,8 kg, 64,99 €, *Hema*.

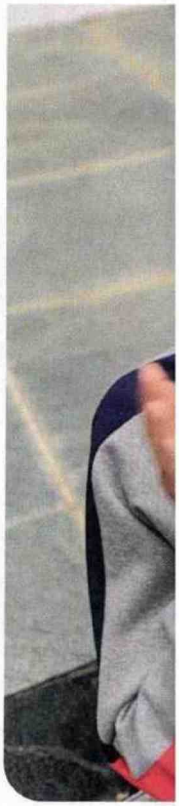
JOUR 2

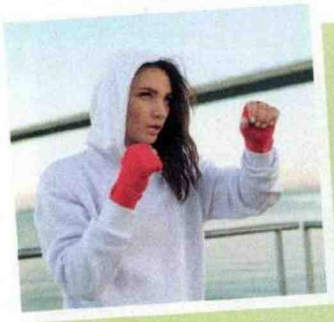
La marche quotidienne est essentielle pour contrer les risques liés à la sédentarité. Plus efficace encore, la *silent walk* a le vent en poupe. Et on comprend pourquoi. Cette marche silencieuse de 30 minutes – sans interaction sociale ou numérique (un exploit en 2024 !) – améliore la longévité tout en reconnectant à ses émotions. Après cette petite pause bien-être, on est plus productive et positive.

10 jours pour...

RÉDUIRE LE STRESS

Allez, on met KO les énervements de la rentrée. L'objectif : lisser les pics d'adrénaline et... souffler.





JOUR 10

Contrariété, déception, tristesse, angoisse... J'évacue facilement les émotions qui me plombent avec « l'exercice de la malle », plébiscité par Saverio Assise confortablement, les yeux fermés, j'imagine devant moi un coffre dans lequel je peux ranger de façon bien ordonnée ou jetées en vrac mes pensées les plus négatives. Il ne me reste plus qu'à le fermer à double tour, à perdre la clef, puis à le placer là où il n'encombrera plus ni mon espace, ni mon esprit.

ARRIVÉE AU TOP

JOUR 9

Le *shadow-boxing* cartonne ! Les requêtes pour « boxer dans le vide » ont grimpé de 60 % sur Pinterest. Normal, il préserve de l'implosion mentale en frappant un adversaire imaginaire, la violence du combat en moins. En plein air ou face au miroir, je réalise des enchaînements (haut et bas du corps), tout en bossant mon cardio.

JOUR 8

Lampe ou réveil simulateur d'aube, lunettes spécifiques... A défaut de prendre un vrai bain de soleil en extérieur, je me ressource avec la luminothérapie, capable de stimuler la synthèse naturelle de mélatonine. Cette hormone agit sur la gestion du stress, les troubles dépressifs, et favorise l'équilibre sommeil/éveil (en œuvrant tout à la fois à un endormissement et un réveil paisibles).



Sunrise Alarm. 59,95 €, *Lumie*.



Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :38-39
SURFACE :188 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :306521
JOURNALISTE :Loreleï Boquet-Va…

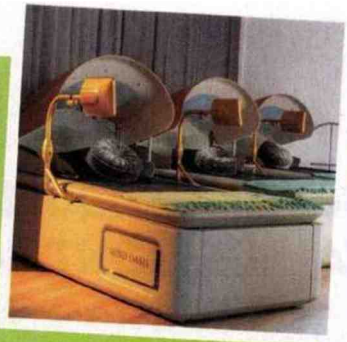
► 20 septembre 2024 - N°1920



JOUR 3

Yoga, Pilates, stretching, automassages… Ce petit appareil, malin, offre l'enregistrement de 256 séances de 10 à 40 minutes dirigées par des pros. De quoi aider à se remettre en mouvement et à renouer avec ce que l'on ressent, sans avoir à regarder un écran. De la pure détente déconnectée !

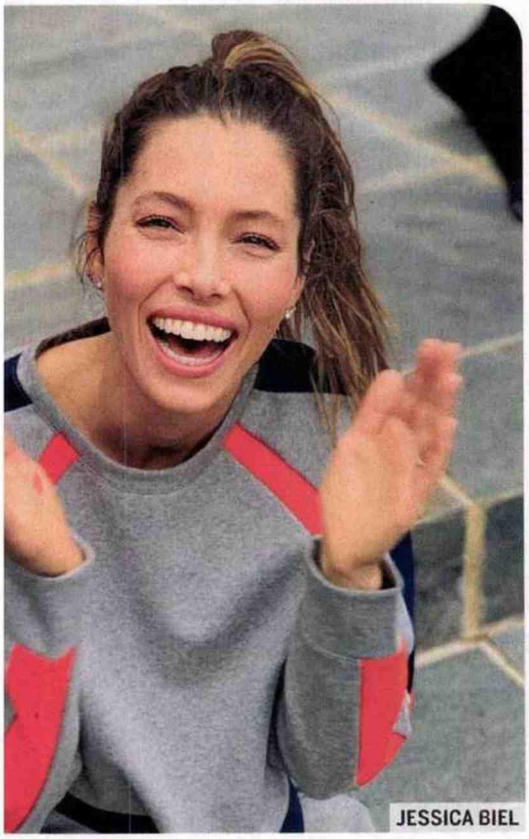
Box de méditation. Flow, 79,95 €, *Morphée*.



JOUR 4

La sieste, c'est tout un art… A se réapproprier en suivant la mouvance naissante des bars à sieste, et autres concept-stores de relaxation. Sans complexe, on s'y pose de 10 à 45 minutes pour recharger ses batteries.

Mind Oasis. *Rituals (33, av. des Champs-Élysées, Paris 8e).*



JESSICA BIEL

JOUR 5

En direct de la salle de bains, un aller simple pour la zénitude grâce à la neurocosmétique. Ce concept agit sur le lien peau/système nerveux avec des galéniques sensorielles, couplées à des actifs régulateurs d'émotions et des agents de soin (acide hyaluronique, glycérine).



Crème Hydra Zen. 50 ml, 52 €, *Lancôme*.

JOUR 7

Pour faire le tri entre ce qui mérite ou non mon attention, je fais le point en couchant tout sur le papier. A mi-chemin entre l'agenda, le bloc-notes de gestion de projets, le journal intime et le cahier d'activités, ce carnet, prêt à me suivre partout, m'aide à positiver, à prendre du recul, à viser plus haut…

Cahier de développement personnel Maât. 33 €, *Netjer*.

JOUR 6

Pour dire adieu au coup de mou saisonnier (fatigue, déprime), je fais confiance au magnésium, dont je manque cruellement, comme 75 % des Français. Mon choix : la version bisglycinate, la plus assimilable et digeste de toutes.



Magnésium bisglycinate. 20,90 € les 120 gélules, *Novoma*.

LES CONSEILS DU PRO



Saverio Tomasella
Psychanalyste spécialiste de l'hypersensibilité*.

LES ENJEUX DE LA SAISON

La rentrée impose des changements radicaux et énergivores : journées rythmées et cadrées, baisse de l'ensoleillement… Il faudrait compenser le manque de lumière avec de la chaleur intérieure (journées cocooning, boissons chaudes, plats doudous…).

LE TEMPS DU RENOUVEAU ?

Avec sa lumière douce et ses couleurs flamboyantes, l'automne déborde de beauté pour qui veut bien la voir. Faites de cette saison le moment de l'année où vous pensez à vous, lancez-vous dans les activités qui vous font envie sans ressentir la moindre culpabilité. Vous verrez, c'est très bénéfique !

SE CALMER EN EXPRESS

Appuyez sur pause ! Fermer les yeux 30 à 60 secondes envoie une nouvelle information au cerveau : il stoppe le « mode panique » dans lequel il est plongé et se focalise sur une autre chose. Tout bête, mais terriblement efficace, où que l'on se trouve.

*Auteur de *Laisse-toi aimer* (17 €, Courrier du Livre).

SERVICES DE PRESSE : JEAN-BAPTISTE CHAUVIN ; ISTOCK

Réalisation : Loreleï Boquet-Vautor

Tous droits de reproduction réservés