

BIEN VIVRE

# RÉVISEZ VOS ANTISTRESS

BONNE NOUVELLE : L'HIVER SERA **DOUX**. NI LES GRANDS FRIMAS NI LES PETITES CONTRARIÉTÉS N'AURONT RAISON DE NOUS. NOTRE ÉQUIPE DE CHOC A CONCOCTÉ UN PROGRAMME **BIEN-ÊTRE** IRRÉSISTIBLE. **PEOPLE**, EXPERTS, INTERNAUTES – SANS OUBLIER LES MEMBRES DE LA **RÉDACTION** –, TOUS ONT LIVRÉ LEURS PLUS BELLES IDÉES POUR UNE SÉRÉNITÉ AU **ZÉNITH**.

Dossier réalisé par **Hélène Croizé-Pourcelet**, **Cécile Guerrier**, **Dalila Kerchouche**, **Valérie de Saint Pierre**, **Anne Singès** et **Astrid Taupin**.

STAR SYSTÈME



LETTITIA CASTA

*“Plutôt que de transpirer sur un tapis de gym, je préfère me défouler sur une piste de danse.”*

JE ME LAISSE POUSSER DES AILES

Plus aérien que le fitness au sol, le « Jukari Fit to Fly » est The nouveau sport, pratiqué sur un trapèze ! L'idée n'est pas de faire l'acrobate de cirque (le « flyset » reste fixe), mais d'exercer tractions et torsions en suspension pour renforcer les muscles dorsaux. Sensations planantes en sus...

**OU ?** Proposé par Reebok et le Cirque du soleil au Klay, le nouveau temple wellness à Paris. Rens. au 01.40.26.00.00 et sur [www.klay.fr](http://www.klay.fr)

JE NE SUIS PLUS À DÉCOUVERT

Assez de se faire sermonner chaque mois par un chargé de comptes condescendant ! La crise est une bonne raison de remettre l'argent à sa (vraie) place dans nos vies. Les Clés de la Réussite proposent des ateliers pour explorer notre relation au « fric », l'idée étant de redevenir responsable de sa situation financière...

Rens. au 06.60.15.37.18 et sur [www.clefsdelareussite.fr](http://www.clefsdelareussite.fr)

LA RÉDACTION AU MICRO

**MARION LOUIS** CHEF DE SERVICE BEAUTÉ

• « Je pratique le qi gong et me fais masser dès que possible. Et je prends quelques gouttes d'échinacée, dix jours par mois, pour renforcer le système immunitaire. »

**On peut aussi** fondre sous les massages du spa Anne Fontaine, au sous-sol de la boutique de la rue Saint-Honoré à Paris. Ou parcourir l'expo du photographe Michael Kenna dont l'univers paisible est un vrai « soin » de la tête (du 13 octobre 2009 au 24 janvier 2010 à la BnF, site Richelieu).



## BIEN VIVRE RÉVISEZ VOS ANTISTRESS



### LA RÉDACTION AU MICRO

#### WILLIAM STODDART, DIRECTEUR ARTISTIQUE

« Je pars à la campagne sans radio ni télé ou téléphone. Je suis donc obligé de passer à autre chose : lire, jardiner, faire la cuisine ou des confitures, aller à la rencontre des gens... »

On peut aussi troquer ses plantes vertes au domaine de Courson, les 17 et 18 octobre.

#### CARINE BIZET, JOURNALISTE

« Je cours trois ou quatre fois par semaine au moins une heure. C'est ça ou j'achète des chaussures au même rythme... »

On peut aussi, comme les 17 000 filles qui ont participé à « La Parisienne », faire une petite course entre copines ([www.jogging-international.net](http://www.jogging-international.net)).



### JE M'ACCORDE UNE BOUFFÉE D'OXYGÈNE.

CES PURIFICATEURS D'AIR VÉGÉTAUX NOUS ASSURENT LES BONS OFFICES DE PLANTES DÉPOLLUANTES. MIEUX QU'UN PSCHITT PARFUMÉ, NON ? DESIGN MATHIEU LEHANNÉUR.

Prix : 149 €. Rens. au 01.78.09.49.63 ou sur [www.andreaair.com](http://www.andreaair.com)



### JE ME PRÉLASSE AU COIN DU FEU.

MAIS SANS JOUER DU SOUFFLET, AVEC CETTE TABLE CHEMINÉE GROUND FLOOR, EN NOYER ET LAQUE, QUI RÉCHAUFFE L'AMBIANCE. DESIGN CHRISTOPHE PILLET.

Prix : 4 545 €. Rens. sur [www.planikafires.com](http://www.planikafires.com)

### STAR SYSTÈME



#### SCARLETT JOHANSSON

*« Peu importe l'endroit, je ferme les yeux et je dors, même si ce n'est que pour un quart d'heure. »*

### JE VIRE GRANIVORE

Et je croque des graines au lieu de barres chocolatées et autres horreurs réconfortantes. Celles du potiron, délicieusement craquantes et bourrées de magnésium, sont le « it snack » antistress de Michelle Obama et Gwyneth Paltrow. On les choisit grillées, non salées, en boutiques diététiques. Mais de bonnes vieilles amandes (bourrées de calcium) feront aussi très bien l'affaire.

### JE REDÉCOUVRE LA MODÉRATION

La frime sociale, le bling, le culte des « rich and famous », c'est désastreux pour le moral. Amertume, frustration, envie, que de sentiments négatifs ! « La modération est une valeur en hausse », explique au contraire la sociologue Anne Chaté dans son dernier livre \*. Il ne s'agit pas de se rogner les ailes. Mais de ne pas avoir honte de ses petits rêves et aspirations raisonnables.

\* « Bonheur tranquille : vivre avec l'esprit de modération », d'Anne Chaté (éd. Payot).

### PAROLE D'EXPERT !

#### BARACK OBAMA L'HOMME QUI A LE JOB LE PLUS STRESSANT DE LA PLANÈTE

#### SA ZEN ATTITUDE

C'est dans l'édition d'octobre de la revue américaine « Men's Health », que Barack Obama dévoile ses trucs pour rester « cool ». On suit son exemple.

**Il fait du sport six jours sur sept.**

Pas forcément pour améliorer sa petite santé (« ma tension est basse et je mange sainement ») mais pour se libérer l'esprit.

**Il prend du temps pour réfléchir,**

malgré un agenda ultra-chargé. Et si le président des États-Unis arrive à s'octroyer ce luxe...

**Il délègue** aux autres le soin de répondre à ses courriels et à ses appels.

**Il se surpasse**, afin de ne jamais se voir infliger le célèbre : « peut mieux faire ».

## BIEN VIVRE RÉVISEZ VOS ANTISTRESS



### PAROLE D'EXPERT !

#### CHRISTOPHE ANDRÉ PSYCHIATRE\* POUR TENIR, IL FAUT...

**S'accorder des pauses.** « Ordres et contrordres au bureau, coups de fil incessants, tumulte des enfants le soir... Ces ruptures continues de notre concentration épuisent mentalement, nous font perdre nos capacités d'introspection. Il faut s'arrêter. Marcher une heure, regarder les nuages... »

**Relâcher notre esprit.** « Même dans le métro ou une salle d'attente, on envoie des SMS, on regarde sa montre... Profitons de ces moments creux pour observer notre corps, apaiser notre esprit, savourer la sensation de se sentir exister. Ces exercices de relaxation sont très ressourçants. »

**Se poser dans l'ici et maintenant.** « La sérénité peut venir d'une musique ou d'un beau paysage, mais aussi de soi. Lorsque je suis en surchauffe, je me force à recentrer mon esprit dans le moment présent. »

*\*Auteur de « les États d'âme, un apprentissage de la sérénité » (éd. Odile Jacob).*



**JE ME TROUVE UN BLOUSON DOUDOU.** COMME CE SWEAT SWEATY, EN COTON ZIPPÉ, OÙ IL FAIT BON NICHER SA TÊTE DANS UNE CAPUCHE MOLLETONNÉE FAÇON MOUTON.  
Zadig & Voltaire, 145 €.

### J'ENTAME MA "DÉTOX NUMÉRIQUE"

Vous allumez votre iPhone dès le réveil ? Vous vous relevez la nuit pour consulter vos messages sur Twitter ? Diagnostic : « Web addict » ! Il faut apprendre à décrocher. Comme beaucoup d'Américains, ritualisez un « soir sans ». Une fois par semaine, on éteint tous ses gadgets high-tech pour privilégier sa vraie vie, son mari, ses enfants, ses amis, ses parents...

### JE ME L'OFFRE, CETTE THALASSO !

L'idée n'est pas nouvelle, voire un peu mamie... Mais si, outre les bienfaits de l'iode et de l'eau de mer, on choisit l'option réflexologie plantaire et/ou massage taoïste, c'est encore ce qu'on a trouvé de mieux pour se requinquer le mental et le physique !  
**OÙ ?** au Spa marin de Carnac, avec Marie-Christine Levenot et Jean-Louis Bertholotti, deux génies de la réflexo et du massage.  
Rens. au 02.97.52.53.54.

**JE REFAIS LE MONDE SUR CE CANAPÉ** À GÉOMÉTRIE VARIABLE QUI PERMET DE DISCUTER COUCHÉ, ASSIS, APPUYÉS L'UN SUR L'AUTRE... ET SE RÉVÈLE NETTEMENT PLUS CHALEUREUX QUE LE GROS MACHIN D'ANGLE QUI PEUPLE LES SALONS. DESIGN PHILIP NIGRO.

Canapé Confluences, 3 459 €, Ligne Roset.  
Rens. sur [www.ligne-rosset.com](http://www.ligne-rosset.com)

### STAR SYSTÈME



NATHALIE BAYE

*"Je jeûne un jour entier toutes les deux semaines et je bois des litres de tisane d'aubier de tilleul que je prépare moi-même".*

### LA RÉDACTION AU MICRO

#### JEAN-SÉBASTIEN STEHLI RÉDACTEUR EN CHEF

« Je marche dans Paris la nuit, un appareil photo sous le bras, sur les traces de Brassai. S'il y a du brouillard et s'il pleut, c'est encore mieux. »

On peut aussi (re)découvrir les portraits mythiques des hommes du voyage, des musiciens, et les paysages d'August Sander à la fondation Henri Cartier-Bresson. "Voir, observer et penser", jusqu'au 20 décembre. [www.henricartierbresson.org](http://www.henricartierbresson.org)

## BIEN VIVRE RÉVISEZ VOS ANTISTRESS

### JE FAIS MON BILAN BONHEUR

Joseph Stiglitz, Prix Nobel d'économie, a demandé à notre président de la République d'inclure dans le PIB national un indice inédit. Il s'agit du « Bonheur intérieur brut » qui refléterait l'état de santé psychique des Français. Une démarche qu'on peut adopter au quotidien : qu'est-ce qui importe le plus dans nos comptes persos ? Notre PEA ? Ou tous ces bons moments qu'on ne prend pas forcément le temps de provoquer ?



**JE M'EMMAILLOTE CHIC ET PROTÈGE MA PETITE NUQUE DES FRIMAS AVEC LE NOUVEAU GIMMICK DE L'HIVER : LE TOUR DE COU EN LAINE DE SOIE TORSADÉE.**  
Burberry Prorsum, 550 €.

### STAR SYSTÈME



**SOPHIE DUEZ**

*“Lors d'un voyage au Vietnam, un acupuncteur m'a appris à me masser le visage suivant les différents méridiens. Il m'a également appris à respecter les saisons en me levant avec le lever du jour. Depuis, je suis à la lettre ses recommandations.”*

### LA RÉDACTION AU MICRO

#### MARIE DORIGNY, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE PHOTO

• « Je nage deux fois par semaine, au moins trois quarts d'heure. »  
On peut aussi adopter la monopalm, la meilleure amie de la nageuse, bras et têtes tendus dans le prolongement du corps. On ne pèse plus que 20 % de son poids, chaque mouvement se fait en douceur pour nos articulations, et la pression hydrostatique améliore la circulation (Liste des clubs au 04.91.33.99.31).

#### HÉLÈNE CROIZÉ-POURCELET, STAGIAIRE

• « Je mets mon tablier et prépare un bon gros gâteau très fort en chocolat ! »  
On peut aussi explorer les allées alléchantes du 15<sup>e</sup> Salon du chocolat de Paris, du 14 au 18 octobre, porte de Versailles.

### JE FAIS LA GUERRE AU BRUIT

Et pour commencer, on ne loupe pas les spectacles et performances du collectif Les Souffleurs, créé en 2001 par Olivier Comte. À l'aide de « rossignols », – de longues cannes creuses –, ces artistes murmurent à l'oreille du public des poèmes et de jolis aphorismes. De la douceur dans un monde de brutes.

Rens. sur [www.les-souffleurs.fr](http://www.les-souffleurs.fr)



**JE FAIS UNE LUMINOTHÉRAPIE SAUVAGE.** LA LAMPE NID LUMINEUX AVEC SON FOUILIS DE DREADLOCKS DE LAINE MÉRINOS ÉCLAIRE LES TRISTES FINS DE JOURNÉES DE SON LOOK SPAGHETTI. DESIGN RONÉL JORDAAN.  
Prix 525 €. Rens. au 01.58.30.89.29.

### JE PARS AVEC MON AMOUREUX

#### OPTION POÉTIQUE

Je mise sur la maison d'hôtes de Stella Cadente, à Provins, entourée d'un joli parc. Stanislassia Klein, la poétesse punk de la mode, a imaginé un escalier d'or conduisant à cinq chambres fantasmagoriques comme la Reine des neiges, constellée de cristaux. Et il n'y a pas d'horaire pour prendre le petit déj !  
Nuit à partir de 150 € le week-end.  
Tél. : 01.60.67.40.23.

#### OPTION GREEN

Je cache nos amours à l'hôtel Comptoir d'Aubrac, dans l'Aveyron, perdu dans un no man's land sublime. Adjani adore, et, quand Johnny Depp passe, il dort dans l'Alexander Room.  
À partir de 170 € la nuit.  
Tél. : 05.65.48.78.84.

#### OPTION ARTY

Je file avec lui au Clos du Léthé, en Provence, maison d'hôtes ouverte par un fou d'art contemporain. À deux pas d'Uzès, dans les champs de lavande et les oliveraies, on se blottit dans des chambres ponctuées d'œuvres de Nan Goldin ou David LaChapelle.  
Deux nuits à partir de 380 €.  
Tél. : 04.66.74.58.37.

### ...ET JE FAIS QUOI DES ENFANTS ?

Faute de grands-parents dévoués, merci Help, l'agence de Nicole Weinbaum, dont le slogan est : « Demandez l'impossible ! » Elle vous trouvera une nounou diplômée pour garder les enfants à domicile le week-end et concoctera activités sportives, culturelles et créatives sur mesure.  
Rens. sur [www.help.fr](http://www.help.fr)

## BIEN VIVRE RÉVISEZ VOS ANTISTRESS



### PAROLE D'EXPERT !

#### DEEPAK CHOPRA GRAND GOUROU "FOCALISEZ SUR VOS SENSATIONS PHYSIQUES"

Demi Moore ne jure que par lui. C'est que Deepak Chopra, surnommé par la presse américaine « le prophète poète de la médecine alternative », a réponse à tout.

« Le stress, affirme cet ancien endocrinologue, expert en médecine ayurvédique, est provoqué par une émotion, de type colère ou anxiété. Il se propage dans votre corps et se traduit par une sensation physique. Focalisez alors votre attention sur cette sensation, jusqu'à ce qu'elle diminue. »

Dans « le Livre des secrets\* », cet adepte de la méditation transcendentale (il en fait deux heures par jour) rappelle aussi qu'un des moyens les plus efficaces de réduire le stress du quotidien est d'établir la liste de nos tracas. Puis de s'atteler à trouver un moyen de réduire une par une les causes de ces derniers.

Avant d'avancer : « Considérez chacun de vos problèmes comme la source cachée d'un grand bienfait. » À méditer...

\* « Le Livre des secrets », éd. Guy Tredaniel.

**JE M'ENDORS LE MORAL AU CHAUD** ET NON PLUS DANS LES CHAUSSETTES... AVEC CETTE BOUILLLOTTE EN FAUSSE FOURRURE TRÈS RÉTRO, ORNÉE D'UN NŒUD EN SATIN.

Laurence Tavernier, 62 €.



### JE ME COUVRE DE PIERRES PRÉCIEUSES

La thérapie par application de pierres semi-précieuses (lithothérapie) est la grande tendance du Salon Zen, LE lieu où les pros du bien-être présentent leurs trouvailles. Comme la marque Ansil ([www.ansil.org](http://www.ansil.org)), qui concocte des élixirs à base de cristaux rares et du savon à la poudre de saphir. Ou l'institut Iraïs ([www.iraibienetre.com](http://www.iraibienetre.com)), qui nous allonge sous un tapis de turquoises, d'améthystes ou de quartz roses. Diamonds are a girl's best friend...

**OÙ ?** Salon Zen, jusqu'au 5 octobre à Paris. Rens. sur [www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

### STAR SYSTÈME



VINCENT CASSEL

*"Je vais dans un bon restaurant. Si tout va mal et que j'ai encore envie d'aller manger un truc, c'est qu'il reste un espoir!"*

### JE DÉNOUE MES MUSCLES EN PELOTE

« En avoir plein le dos » est rarement une métaphore. Rien de tel qu'un massage thaï (étirements et acupressions) pour soulager les tensions. Attention : mieux vaut programmer sa séance en fin de journée... on en ressort groggy ; mais si légère, après une vraie nuit de sommeil.

**OÙ ?** Au spa Hamn & Thann, où le personnel a été formé à l'école de massage Wat Pho de Bangkok, le top du genre. Tél : 01.40.15.02.20.

### LA RÉDACTION AU MICRO

#### ÉRIC NEUHOFF CHEF DE SERVICE LIVRES

« Je bois du champagne ! Plusieurs coupes entre amis. »

#### EMMANUELLE EYMERY

#### RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE ART DE VIVRE

« Je bois un jus de citron chaud sans sucre au réveil, je m'offre une nouvelle housse de couette et j'allume des bougies parfumées qui poétisent l'ambiance de la maison. »

#### MARTINE DEBROCK CHEF DE SERVICE MODE

« Je mange beaucoup de légumes verts – les derniers qu'il reste de l'été, courgettes, haricots – et j'évite au maximum de prendre la voiture ou les transports en commun, je préfère largement la marche dans Paris. »



**JE RÉSISTE AUX CHOCS** AU SENS PROPRE ET... FIGURÉ GRÂCE À CE SAC COCOON EN CUIR MATELASSÉ.

Chanel, 1700 €.

## BIEN VIVRE RÉVISEZ VOS ANTISTRESS

### JE FAIS UNE CHOSE À LA FOIS, COMME MATTHIEU RICARD

Selon le moine bouddhiste\*, intime du dalaï-lama, « des études de l'université de Stanford montrent qu'un comportement multitâche ne nous aide pas à mieux gérer un grand nombre d'activités simultanément. Nous faisons tout plus mal et plus lentement ! Notre efficacité ainsi que notre capacité d'attention sont diminuées. Si vous avez beaucoup de choses à faire, n'en faites qu'une à la fois. Vous irez plus vite et gagnerez en efficacité. »

\*Un de ses derniers ouvrages : « L'Art de la méditation », NiL éditions.



**JE CHANGE D'HORIZON.**  
EN RÉVANT D'ÊTRE LA FEMME "NUAGE" DE MARTIN MARGIELA. LIGNE 0, ARTISANAL, PORTÉ SUR UNE COMBINAISON COCON EN MAILLE NOIRE.

Prix sur demande au 01.45.49.06.68.

### STAR SYSTÈME



EVANGELINE LILLY

*"Pour me vider la tête après ma journée de tournage sur "Lost", je gravis en courant la montagne sur l'île d'Oahu et je redescends à toute vitesse. En plus, avec le dénivelé, il n'y a rien de mieux pour se muscler les jambes."*

### PAROLE D'EXPERT !

ALAIN BERTHOZ

PROFESSEUR DE PHYSIOLOGIE AU COLLÈGE DE FRANCE

#### "IL FAUT REMETTRE LA PERSONNE AU CENTRE"

- Vous publiez un livre\* sur la « simplicité ». Un concept pour mieux définir nos priorités ?

- Je tente de montrer que nous vivons depuis longtemps dans un monde où domine une pensée soi-disant rationnelle. On a prétendu simplifier la vie des gens par des normes. Or, ces règles abstraites oublient le sujet dans sa diversité, ses émotions, ses passions. Cela nous conduit à la crise actuelle. Il faut remettre la personne au centre.

- De quelle manière ?

- En s'inspirant du vivant. Dès leur apparition sur Terre, les organismes vivants se sont trouvés confrontés

à un monde complexe, avec la nécessité de prendre des décisions rapides pour capturer des proies ou échapper à des prédateurs.

- Quelle est la leçon pour nous ?

- Ils ont trouvé des solutions qui, parfois au prix d'un détour, rendent la survie possible. La « simplicité », cela demande d'inhiber nos réactions émotionnelles primaires, de sélectionner, de lier, d'imaginer. Elle nous enseigne à anticiper plutôt qu'à réagir. À user de diplomatie plutôt que d'autorité, d'intelligence au lieu de logique froide.

\*« La Simplicité », éd. Odile Jacob.

### LES BONNS PLANS DE NOS INTERNAUTES

**CHRISTINE :** « Je passe des heures sur iPhoto à composer mes albums d'été. Je retouche, maquette, commande, attends la livraison et... j'ai tout de suite envie de recommencer pour la famille ou les amis ! »

**ALEXANDRA :** « Le matin et en début d'après-midi, je prends un jus de citron tiède avec un peu de gingembre râpé et de miel. C'est le dopant le plus naturel qui soit. »

**ANNIE :** « J'ignore superbement toutes les nouvelles sur la grippe A. Tant que je n'ai rien, je n'ai rien ! »

**NATHALIE :** « J'organise des soirées blanches. Les vêtements d'été ne sont pas encore rangés, alors pas de problème pour s'habiller ! Pour la nourriture, on invente des dégradés de blanc... Et pendant quelques heures, on profite encore du climat des vacances. »

Vous aussi, faites-nous part de vos recettes anti-spleen et retrouvez toutes celles des internautes sur madame.lefigaro.fr

### J'INVESTIS DANS DU MOBILIER ORGANIQUE

Home zen home... Moins complexe que de faire venir un maître feng shui à la maison, on s'intéresse de près aux créations pleines de bonnes vibrations du designer Olivier Raud. Du bois ami et même pas pillé dans des forêts lointaines, des teintures végétales..., nos meubles respirent et nous aussi !

Rens. au 02.40.98.11.37.

### LA RÉDACTION AU MICRO

VIVIANE CHOCAS

CHEF DE SERVICE SOCIÉTÉ

• « Je fais trois salutations au soleil, mouvements simples de yoga qui délient tout le corps, et une posture sur la tête pour son effet "Champagne". »

On peut aussi faire retraite au Village des pruniers (enseignement de méditation par Thich Nath Hanh, grand maître du bouddhisme; rens. au 05.53.58.48.58). Ou essayer Yoga for Wii : le prof n'est pas un vieux yogi fripé mais la top polonaise Anja Rubik ! (Nintendo. Dès novembre.) ■