



Magdécryptage

# RENTRÉE SANS STRESS LES SECRETS DES BUSINESSWOMEN

HABITUÉES AUX PLANNINGS SURCHARGÉS, ELLES MAÎTRISENT SUR LE BOUT DES DOIGTS LES ASTUCES GAIN DE TEMPS. ET SAVENT MIEUX QUE PERSONNE QUE LE NERF DE LA GUERRE, QUAND LES JOURNÉES DÉFILENT À UN TRAIN D'ENFER, C'EST LE TEMPS POUR SOI VOLÉ À L'AGENDA. CONSEILS D'EXPERTES.



**ANGÉLIQUE LENAIN**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE SENSEE

**Son astuce :** « J'ai pris l'habitude de faire le grand marché des fournitures scolaires fin août, lorsque je suis déjà rentrée au bureau mais que nos cinq enfants profitent de leurs derniers jours de plage avec leurs grands-parents. Paris est agréablement vide, et, comme j'ai hâte qu'ils rentrent, cela me fait plaisir (et patienter) de m'occuper d'eux en préparant leur rentrée. Le vrai secret pour que tout le monde reste zen, c'est une répartition des rôles à 50-50 que nous avons instaurée avec mon mari. Pendant qu'il prend en main le renouvellement des équipements sportifs pour les uns, je m'occupe de l'achat des nouvelles paires de chaussures pour les autres via des sites comme Veja, Spartoo, Citadium ou Sarenza. »

**Son adresse :** « Le Ban Thai Spa (20, rue Dauphine, 75006 Paris, banthaispa.fr). Le lieu est beau et les masseuses sont très douées. Elles me dénouent le dos en deux temps trois mouvements. Entre deux rendez-vous, je réserve un créneau tard le soir ou le dimanche, je paie en ligne, et hop ! le tour est joué. »



**MÉLISSA THEURIAU**  
COCRÉATRICE DE LA SOCIÉTÉ DE PRODUCTION 416 PROD

**Son astuce :** « Prolonger les bons réflexes de vacances et lire ! La rentrée littéraire me réjouit toujours. Le premier roman de Charlotte Pons, "Parmi les miens", dont j'ai lu les bonnes feuilles, est très réussi. J'ai hâte de dévorer d'autres pépites. »

**Son adresse :** « La gare de Lyon ! Dès que je sens pointer le stress, je saute dans un train le vendredi soir, direction Saint-Rémy-de-Provence. Je déjeune chez mon ami Jean-André Charial, à l'Oustau de Baumanière (13520 Les Baux-de-Provence, baumaniere.com), un ravissant mas planté au pied du village des Baux, dans les Alpilles. Y passer le week-end me regonfle à bloc ! »



**CAROLINE RAMADE**  
DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DE PARIS PIONNIÈRES

**Son astuce :** « Depuis quelques années, nous avons pris l'habitude d'organiser un week-end en famille en Europe, histoire de prolonger la sensation de vacances. Repartir, alors que c'est la rentrée, nous aide à traverser sereinement cette période intense pour tout le monde. »

**Son adresse :** « Je prends le temps de flâner, de me promener le nez au vent, j'adore aller le week-end au marché d'Aligre : je prends un petit déjeuner chez Blé Sucré (7, rue Antoine-Vollon, 75012 Paris), qui fait sans doute les meilleurs pains au chocolat de la capitale. J'ai également découvert les balades en bateau sur le canal de l'Ourcq. Nous louons un petit bateau électrique et sans permis via Marin d'eau douce (marindeau-douce.fr), et c'est parti ! Vraiment magique. »



**LAURENCE PEYRAUT BERTIER**  
SECRETAIRES GÉNÉRALES DE L'INSTITUT DANONE FRANCE

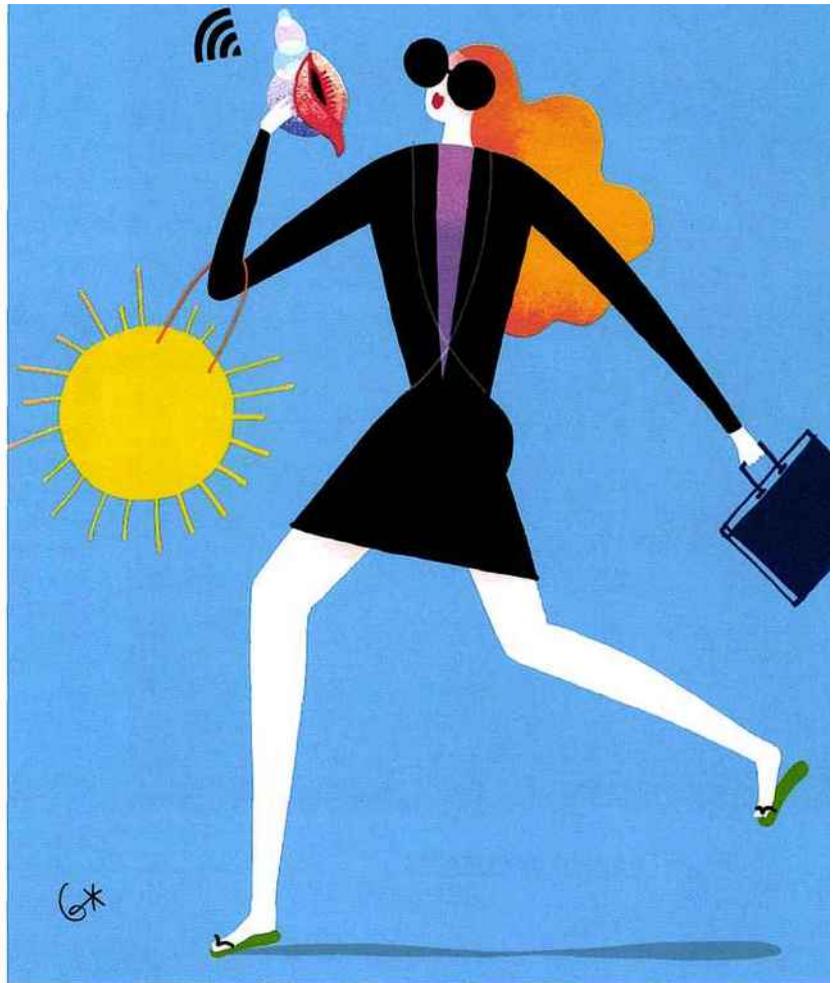
**Son astuce :** « Multiplier les petits moments avec moi-même et ne les zapper de mon emploi du temps sous aucun prétexte. Par exemple, j'ai décidé de reprendre le piano depuis que mes enfants s'y sont mis. Prendre des cours et le travailler, cela me détend. Je pratique la

PHOTOS FRANCK DUNOUIL, S. P. PIONNIÈRES PARIS ET S. P.



gym avec une ancienne professeur de danse. et puis, tous les dimanches, je cours dix kilomètres avec mes copines, histoire de nous raconter nos vies. Ces petits moments pour moi sont devenus essentiels à mon bien-être. »

**Son adresse :** « Quand je sens que la surchauffe pointe à l'horizon, direction Claouey, mon village « famille-ressource » situé sur la presqu'île du Cap-Ferret. Je pars courir sur la plage, et je m'offre un massage au spa du Domaine du Ferret (40, avenue du Caperan, 33950 Lège-Cap-Ferret, [domaineduferret.com](http://domaineduferret.com)), une adresse magique au milieu des pins ! »



**ALEXANDRA VAN HOUTTE**

FONDATRICE DU SITE TAGWALK

**Son astuce :** « Tous les moyens sont bons pour adoucir la rentrée. Alors, depuis quelques années, je n'hésite pas à bichonner mon corps. Les premiers jours, je m'offre un soin du visage chez Biologique Recherche (32, avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris). L'endroit est dingue : un hôtel particulier derrière les Champs-Élysées. Les produits utilisés sont purs et bruts, ils s'adaptent en fonction des types de peau. Ils rééquilibrent l'épiderme, qui en a bien besoin après les agressions du soleil. »

**Son adresse :** « J'ai enfin trouvé le moyen d'évacuer tout le stress et les tensions : la boxe ! Ce sport a des vertus hallucinantes : je travaille mes muscles et j'élimine les mauvaises ondes - magique ! Je m'entraîne avec le coach Ibrahim Konate ([ibrahim-konate.com](http://ibrahim-konate.com)) dans la salle de sport Paris Coach (4, cité Dupont, 75011 Paris). La semaine qui précède la rentrée, j'y vais tous les jours. Imparable pour attaquer septembre sereinement. »



**ISABELLE DE PONFILLY**

DIRECTRICE GÉNÉRALE DE VITRA FRANCE

**Son astuce :** « À la rentrée plus que jamais, je prends le temps de faire toutes les expos du moment. Passage obligé aux Arts Décoratifs (107, rue de Rivoli, 75001 Paris), à l'exposition "Christian Dior, couturier du rêve", une ode à la féminité pleine d'élégance qui fait du bien. Le 21 septembre, je vais me précipiter au Grand Palais pour découvrir l'expo consacrée à l'univers du photographe Irving Penn. Et je pense que je ne résisterai pas à l'envie de revoir tout le travail de David Hockney au Centre Pompidou. Quand je sens la fatigue monter, je file confier mes pieds au kiné Philippe Grillard (30, rue Marbeuf, 75008 Paris). Un magicien ! »

**Son adresse :** « En début d'année, j'aime instaurer de petits rituels plaisir. Je brunch avec mes deux filles chez Mamma Primi (71, rue des Dames, 75017 Paris), je m'offre un massage thaï le dimanche entre copines chez Leclawadee (36, rue Poncelet, 75017 Paris), je sirote un thé dans le jardin féérique du Petit Palais. Cette année, je compte découvrir Mona (118, rue de Turenne, 75003 Paris), un espace éphémère créé par My Little Paris et dédié à l'entrepreneuriat au féminin. Je trouve l'idée super ! On pourra écouter un talk de quelqu'un d'inspirant - par exemple, Perla Servan Schreiber. »

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT, PHOTOS BASTIEN LATIANZIO ET ALEXANDRA DE COSSETTE



## Magdécryptage



### MARIA HATZISTEFANIS CRÉATRICE DE LA MARQUE DE BEAUTÉ RODIAL

**Son astuce :** « Reprendre tout de suite les bonnes vieilles habitudes, comme le sport, m'aide à recouvrer mes esprits après les vacances. J'ai besoin de retrouver une vie ordonnée et cadrée, alors je concocte rapidement mon emploi du temps et je m'y tiens. J'en profite aussi pour augmenter ma prise de vitamine C, histoire de booster mon système immunitaire et de mieux combattre le stress. Et puis je viens de découvrir une appli de méditation très bien faite : Headspace. J'essaie de méditer un peu tous les jours. »

**Son adresse :** « Je suis accro aux cours de TRX, que je prends chez Core Collective, dans le quartier de Kensington, à Londres ([core-collective.co.uk](http://core-collective.co.uk)). J'ai besoin de me dépenser pour évacuer tout le stress qui s'accumule en moi. Quand j'ai un petit coup de blues, je m'offre un soin capillaire chez Josh Wood (6, Lansdowne Mews, à Londres), à deux pas de Holland Park. Le soin Olaplex adoucit les cheveux après le laisser-aller de l'été – parfait pour repartir du bon pied. Je crois énormément aux bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée. Tous les jours, je me fais livrer au bureau les plats bio et végans du restaurant Farmacy ([farmacylondon.com](http://farmacylondon.com)). Son Macro Bowl, avec quinoa, avocat, algues et patates douces, est à tomber. »



### MATHILDE LACOMBE COFONDATRICE DE JOLIEBOX ET DIRECTRICE DE LA MARQUE BIRCHBOX

**Son astuce :** « J'ai pris l'habitude de revenir de vacances une semaine avant la rentrée. J'aime bien prendre le temps de préparer les affaires des enfants dans le calme et la bonne humeur. En vacances, je m'offre une totale déconnexion. La veille de mon retour au bureau, je file sur ma boîte e-mail et j'examine tout le courrier reçu durant mon absence, cela me permet d'avoir une vision d'ensemble sur ce qui m'attend le lendemain. J'arrive ainsi moins stressée au bureau. »

**Son adresse :** « L'année dernière, j'ai découvert le Barre Shape ([barreshape.com](http://barreshape.com)), un mix de Pilates, de danse classique et de fitness. Je suis accro, je ne pensais pas qu'une activité physique puisse me booster à ce point. Je lâche tout et surtout je donne tout. Soudain, je sens l'énergie monter. En une heure, j'ai cinq idées à la minute. J'ai cette sensation très agréable de faire du bien à mon corps et à ma tête. Peu importe mon emploi du temps, j'y vais deux fois par semaine. Et plusieurs fois dans l'année, je m'offre un soin corps et visage chez Biologique Recherche (32, av. des Champs-Élysées, 75008 Paris). Les soins sont hyperefficaces, l'endroit est simple et chic. Une petite parenthèse plaisir qui rebooste. »



### NADINE GHOSN CRÉATRICE DE BIJOUX

**Son astuce :** « M'offrir du temps. Tous les matins, je claque la porte de mon appartement et je vais chercher mon café et ma banane à pied. Mon téléphone est éteint. Ce laps de temps m'appartient. Je me sens déconnectée de mes obligations mais connectée avec moi-même. J'en profite pour méditer, réfléchir. Souvent, dans la journée, je m'offre des petits moments de déconnexion. Je m'assois sur un banc. Je coupe le téléphone et je prends le temps d'observer les gens dans la rue. Je me mets en mode "ralenti", ça m'aide à recouvrer mes esprits et à prendre de la distance par rapport aux soucis du quotidien. »

**Son adresse :** « Un restaurant, évidemment. C'est un moment de partage essentiel. Je fais attention à tout : les couleurs, les saveurs, la présentation... La cuisine est une source d'inspiration inépuisable pour moi. J'ai quelques adresses fétiches, comme Silk & Spice (6, rue Mandar, 75002 Paris, [silklandspice.fr](http://silklandspice.fr)), pour son Phad Thaï, ou Rose Bakery (46, rue des Martyrs, 75009 Paris), pour ses œufs brouillés avec saumon. Mention spéciale à Takara (14, rue Molière, 75001), selon moi le meilleur restaurant de sushis de Paris. » ♦