



ÉNERG DURABLES

Beauté bien-être

Agenda INFLATIONNISTE, fatigue excessive, déprime automnale... ?

On CULTIVE ses forces intérieures en passant en mode no stress pour réharmoniser son corps et doper sa peau. INVENTAIRE de nos antidotes en vogue et confidences de trois hyperactives pour rester au top non-stop.

PAR MARION LOUIS / NATURE MORTE FABRICE CORMY / ILLUSTRATIONS DAVID DESPAU / RÉALISATION JULIE GILLET

PHOTO SHUTTERSTOCK/KASIUTEK

Beautébien-être

LES INDISPENSABLES



S.O.S. ANTISTRESS
Mélange de 5 fleurs
de Bach Original,
Rescue Plus
Vitamines, Bach.



FORTIFIANT
Booster Energy,
Clarins.



APAISANT
Stress Check
Face Mask,
Thisworks.



PUNCHY
Soin de Jour
Défatigant, Q10
plus C, Nivea.



RASSURANTE
Calming
Bed & Body Mist,
Ritual of Dao,
Rituals.



ADAMA NDIAYE

Fondatrice
d'Adama Paris

SURF ET ROUGE À LÈVRES

Cette pétillante créatrice de mode et entrepreneuse culturelle franco-sénégalaise passe son temps dans les avions pour promouvoir sa marque et pour ses nombreuses autres activités, comme la Black Fashion Week.

- **Son énergie** : « Pour me vider la tête : golf, échecs et surf ! Depuis que je suis revenue vivre à Dakar, je quitte le bureau à 17 heures et cap sur l'océan. »
- **Sa silhouette** : « Je bois de plus en plus d'eau, en particulier l'eau minérale sénégalaise Kirène. Je vois vraiment la différence. Tout va mieux, même ma peau. En cas de coup de pompe, je me fais un jus de bissap-gingembre, très revigorant. Mon masseur vient tous les samedis pour une séance de dapeu, un massage traditionnel sénégalais à base de malaxages. »
- **Son secret de beauté** : « Le beurre de karité, le meilleur anti-rides pour le contour des yeux. Appliquer une bonne couche le soir et dormir avec. »
- **Son look** : « Un rouge à lèvres écarlate et des natfes. »

de méditation en entreprise, organise des dîners en silence. Sa mission : apprendre à gérer ses ressour-ces intérieures face aux contraintes extérieures, à créer des « airbags émotionnels » pour amortir ces micro-stress chroniques et psychologiques qui peu à peu conduisent à la rupture relationnelle, à l'épuisement, voire au burn-out.

Aujourd'hui, un cadre reçoit dix fois plus d'infos qu'il y a quinze ans et est interrompu en moyenne toutes les sept minutes, alors que le disque dur de notre cerveau a besoin d'une à deux minutes pour s'adapter.

Pour éviter de craquer, il n'y a pas de recettes express, mais on peut déjà essayer :

- **oser ne pas être partout, tout le temps.** L'hyper-connexion nous est plus imposée par nous-mêmes que par l'extérieur. Le cerveau adore la nouveauté et exprime son plaisir en libérant de la dopamine. Pour ne pas devenir accro, il faut garder une relation équilibrée à Internet et aux réseaux sociaux.

- **snober le « phubbing »** (de « phone » et « snubbing »), qui consiste à checker ses e-mails ou son fil d'infos en présence des autres, ce qui est non seulement méprisant pour eux mais aussi épuisant pour les neurones. En réunion ou à table, on lève la tête et on muscle sa « qualité de présence ». Au lit, pas de portable ni d'écran car la lumière bleue maintient en éveil.

- **faire des pauses conscientes.** Plutôt que d'hyper-réagir instantanément à chaque demande, à chaque contrariété, à chaque e-mail, on appuie sur sa touche « pause mentale » ; on prend le temps de respirer, d'accepter et d'identifier ses émotions. ✦



**ARIELLE MALARD
DE ROTHSCHILD**

Gérante de la banque
d'affaires Rothschild

SOMMEIL ET RESPIRATION

Spécialiste des marchés émergents et mère de trois enfants, elle passe deux semaines sur trois dans l'avion depuis vingt ans.

- **Son vanity beauté** : « Toujours prêt, le plus léger possible et jamais sans mon démaquillant all in one Shiseido. J'utilise aussi les produits Natura Bissé. Mon dernier coup de cœur : Biologique Recherche. J'ai très envie de tester leur institut sur les Champs-Élysées. »
- **Sa pause forme** : « Une fois par semaine, je vais voir la danseuse Florence Attali, dont la méthode Respirer By fa a changé ma vie (tél. : 06 09 24 10 05). Quand je peux, je vais aussi m'entraîner avec un coach chez CWhite. Deux fois par mois, la thérapeute manuelle Isabelle Huré vient me masser à la maison. »
- **Son régime** : « Le plateau-repas des avions. Ma seule manie : emporter des sachets de thé jasmin-bleuet Mariage Frères et mes Wasa pour éviter les petits déjeuners d'hôtel. Quand je suis épuisée, je fais une cure de gelée royale de la marque espagnole Juanola, que je commande sur Internet. »
- **Son look** : « Depuis vingt-cinq ans, je ne confie mes cheveux qu'à Laurent, chez Alexandre de Paris, mes pieds au pédicure François Coyaud (tél. : 06 70 30 39 23) et mon blond à Guillaume Zilloli, qui utilise les produits Aveda (tél. : 06 30 22 47 85). Je me maquille légèrement, avec les produits Bobbi Brown. J'aime aussi les mascaras Lancôme, la terre de soleil Nars. J'ai remplacé le rouge à lèvres par du gloss légèrement rosé, plus flatteur. »