



Richard Ramos, Ph., Pluyette, presse.

42 IDEES POUR DESTRESSER

RENTREZ EN DOUCEUR

Hier, vous étiez sur le sable chaud et vous voilà à sprinter à la supérette, flipper devant les dossiers et criser dans les embouteillages. Calmez-vous et adoptez vite les bonnes idées recensées par Martine Kurz pour adoucir votre retour.



1 On craque pour un poncho

Vous avez dit « easywear » ? Rien de mieux que d'enfiler un poncho ou une cape, très en vue cet automne, pour donner du style à un pantalon flare comme à une robe folk. En photo (1), cape-trench H&M, 39,95 €.

2 On va travailler en terrasse

Le site www.worksnug.com répertorie, dans les villes du monde entier, les meilleurs spots pour bosser : taille de la terrasse, connexion Wi-Fi, confort des sièges, qualité du café, etc.

3 On réinvente l'eau chaude

En buvant un verre chaque soir avant de se coucher, comme les yogis. Parce que c'est excellent pour la digestion et que ça aide à s'endormir, surtout si on y ajoute quelques cristaux d'huile essentielle de bergamote. 6,50 € sur www.florisens.com

4 On s'inscrit au watsu

Imaginez une séance de shiatsu énergétique très douce où une thérapeute vous étiiiiire dans l'eau chaude pendant une heure... C'est archi-planant ! A Paris, Laurie Moerman, maître du genre, officie sur rendez-vous dans des spas sélects (Nuxe, Confidenciel). Tél. : 06 07 72 26 51.

5 On graffe ses « bonnes résolutions »

Histoire de ne pas perdre de vue les nouvelles priorités que l'on s'est fixées – se rapprocher de la nature, faire du yoga, être plus gentil, manger mieux –, on copie la statue « Buddha Graff » de Yo Co (2). 549 € au Printemps Design du Centre Pompidou, Paris-4^e.

6 On se trouve un livre de chevet

Nous, c'est « 1001 secrets de bien-être », de Carine Anselme et Eve François (Prat), une tonne de pistes gaies et futées pour vivre autrement.

7 On continue à manger « été »

La soupe attendra : on zappe la cantine et on se fait un pan-bagnat au square, on invite ses copains autour d'une salade niçoise arrosée de mauresque, on croque une bruschetta en amoureux... Cool Raoul !



8 On prend un bain de mer par semaine

Pour décompresser et recharger l'organisme, Isabelle Droz-Vincent, nutrithérapeute à la thalasso du [Castel Clara](http://www.castel-clara.com) à Belle-Ile (www.castel-clara.com), conseille d'ajouter à l'eau du bain un kilo de sel marin non raffiné et une belle poignée d'algues fraîches ou séchées (magasins bio). A compléter, pour le chic, par quelques perles de sel récolté sur le lac Assal (3), près de Djibouti. 8 € sur www.terreexotique.com

9 On fait relâche le premier jour

Au bureau, on ne s'attaque ni aux 928 mails ni au mégadossier de l'année, on démarre tranquille : on sourit aux collègues, on offre une tournée de café, on raconte ses vacances, on range ses tiroirs, on jette les vieux dossiers... Et demain, on s'y met sérieux !

10 On sirote du kombucha

Ce thé fermenté, vivant et riche en enzymes et probiotiques, stimule l'organisme, favorise la digestion et fait une jolie peau, de quoi être bien dans ses baskets. Karma Kombucha (4), 3,90 € chez Naturalia.

11 On change de cours de gym

Basta les abdos et le Bikram yoga ! Cette rentrée on se muscle... l'ovale du visage : à nous les grimaces marrantes devant un miroir à La Maison du Dr. Hauschka (Paris-11^e), où l'on apprend un tas d'exercices pour tonifier le front, déplier les lèvres ou lisser le cou ! 45 mn, 45 €. Tél. : 01 43 55 40 55.

12 On vit en vacances

Ça tombe bien, la déco folk c'est gai et, en plus, c'est tendance : on sert le dessert dans les assiettes « Souvenir de Paimpol », on est fière de ses coussins ouzbeks, on aligne les poteries grecques... En photo (5), assiette à fromage « Spécialité », Geneviève Lethu, 24,90 € les 4.





13 On ne quitte plus son baume SOS

La nuque raide, la migraine qui monte, les yeux explosés par l'ordi ? Une touche de Cool Bome + d'Erborian (1), à base de camphre, menthol et gingembre soulage illico. 15 €, points de vente au 01 42 71 22 00 et sur www.sephora.fr

14 On se balance

Pas besoin d'explication, on sait que c'est THE siège qu'il nous faut pour la rentrée la plus « slow » qui soit : un rocking-chair (2), à shopper aux puces ou sur www.twenga.fr

15 On repart illico en week-end à la mer

L'île de Ré, ça vous dit ? Pour les balades à vélo, le cri des mouettes, les plateaux de fruits de mer, les chambres « pieds dans l'eau » et les soins très zen de l'adorable Relais Thalasso à Sainte-Marie-de-Ré ! 430 € 2 jours/2 nuits, informations sur www.thalasso.net

16 On se brumise à la tisane

Comme à la thalasso de l'hôtel Ile Rousse à Bandol (<http://bandol.thalazur.fr>), on remplace la bombe d'eau minérale par de la tisane, à conserver dans un flacon-spray au réfrigérateur (2-3 jours). Nous, on aime les tisanes bio Hildegarde de Bingen (sur www.florisens.com), notamment l'Esprit vif, à base de romarin, mélisse, menthe et rose, qui déchiffonne le visage et l'humeur du matin.

17 On enfille des bas de laine

C'est le geste glam de la rentrée, un petit air pyjama-party chic qui relaxe d'office : à la maison, on marche pieds nus dans ses bas, on s'endort sans complexe avec, on les porte avec des sandales à talon... Irrésistible.

18 On voyage dans sa bulle

A peine rentrée, déjà tout embrouillée ? Clare West, énergéticienne au spa Six Senses à Paris (3, rue de Castiglione, 1^{er}), propose cette visualisation ressourçante : choisir une image de nos vacances, y ajouter des détails (odeurs, sensations, bruits, etc.) puis se concentrer sur cette scène en respirant calmement pendant 5 mn.

19 On emporte le bon snack

Misez sur les graines énergétiques, craquantes et fun à grignoter... On aime les mini-graines de soja au chocolat (Monoprix bio) et le mélange raisins et airelles séchées de Regent's Park (3), à La Grande Epicerie de Paris, Paris-7^e.

20 On se met à l'amande

Vivre de peu, c'est fou ce que ça simplifie la vie ! On commence en beauté en piquant l'astuce fétiche de la maquilleuse Linda Cantello : un flacon d'huile d'amande douce Cooper pour démaquiller les yeux et la bouche, hydrater les pointes de cheveux, adoucir mains et pieds, servir de sérum nourrissant pour le visage... 6 € en pharmacie.

21 On « grelotte »

Ah, ce doux tintement de grelot qui roule sur notre ventre : à l'origine, le bola (4) est un bijou porté par les femmes d'Indonésie enceintes pour détendre le bébé. Nous, on le détourne pour apaiser nos oreilles cassées par le brouhaha urbain ! 63 € sur www.mysweetbio.com

22 On simplifie le ménage

Les éponges Spongibus (5) sont marrantes et drôlement pratiques avec leurs pictos « WC », « vaisselle » ou « sol » qui nous évitent la migraine ménagère... 20,90 € les 5 sur www.spongibus.com (et chez Merci et Bonton, Paris-3^e).

23 On se remet aux travaux manuels

Le dimanche matin, c'est tellement mieux que de lire les (mauvaises) nouvelles ! L'idée du moment ? Acheter quelques bobines de lien en soie récup griffée Mantero (6), le soyeux italien des grands couturiers, pour se faire des bracelets folk'n'chic. 6,90 € les 5 m chez Merci, Paris-3^e.



24 On fait ses comptes à la japonaise

Avec le kakebo, un livre de comptes traditionnel auquel les Nipponnes sont accros : finalement, tout consigner au jour le jour, ça détend ! De plus, Dominique Loreau, l'auteure, donne en marge une foule de conseils pour faciliter le quotidien (1). « Mon kakebo » (Flammarion).

25 On reste vive

Le beige attendra, pour l'instant on adore l'orange vif, le bleu franc, le violet anémone et ce festival de couleurs vu au défilé Dior (2)... De quoi nous donner follement envie de ces boots en jean soulignées de jaune freesia ! C.Petula, modèle Kelly (3), 185 €, points de vente au 01 72 16 06 66 et sur www.cpetula.com

26 On adopte le réflexe « miel »

Pour fêter l'ouverture de la première éco-boutique-cabines de soins Melvita (96, rue de Rennes, Paris-6^e), la marque de cosmétiques bio à base de miel, on applique les deux conseils de Bernard Chevillat, son fondateur :

1. Préparez une lotion repulpante visage en faisant fondre 1 cuillerée à café de miel dans 1 verre de lait tiédi additionné de 1 cuillerée à café d'huile de jojoba. Appliquez généreusement puis rincez.
2. Faites une cure de gelée royale, riche en acides aminés, vitamines B, minéraux et oligoéléments, elle renforce la résistance de l'organisme et donne un bon coup de fouet. Dans les magasins bio et sur www.melvita.fr

27 On bichonne son sommeil

Des draps rose pétale (à mélanger avec du taupe, du gris ou de l'aubergine), un parfum d'oreiller à la lavande, du silence, quelques respirations profondes et un excellent livre : une fois par semaine, on opte pour le rituel couche-tôt. Un coup de pouce ? Le complexe n° 2 de A. Vogel à base de passiflore et d'avoine permet un sommeil réparateur.

28 On retombe en adolescence

Avec son allure « j'ai 15 ans, j'entre en seconde », cette besace US army, en cuir, va sérieusement dédramatiser le brainstorming de rentrée avec Big Boss. 150 €, Rockmafia (4), au Printemps Haussmann, Paris-9^e.

29 On passe au savon 18-en-1

Aux Etats-Unis, les savons écolos Dr. Bronner sont si cultes qu'un film a été consacré à feu leur créateur, Emmanuel Bronner, prédicateur et maître savonnier. Vendu en format XXL, à la rose, à la lavande, à l'eucalyptus, à la menthe poivrée, etc., ce savon liquide magique sert aussi bien à la toilette de bébé et à la beauté des cheveux qu'à faire la lessive ou à laver la vaisselle (5). C'est sûr, ça va alléger la corvée de courses ! 19,50 € les 944 ml, sur www.bazar-bio.fr

30 On goûte à l'eau de mélisse

On adore ce remède de grand-mère, une eau bienfaisante à base de 14 plantes et 9 épices, idéale en cas de choc (comme la rentrée), de stress et de fatigue, à prendre sur un sucre, dans une infusion ou un verre d'eau fraîche (6). 11,20 € les 10 cl, points de vente au 01 39 14 88 22.

31 On se shoote à la menthe

Gardez toujours dans votre sac et votre tiroir de bureau un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée : en cas de coup de pompe, déposez-en trois gouttes sur un mouchoir et respirez à fond (déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes).

32 On fait la fête aux crustacés

Septembre, premier mois en « bre », on se régale en amoureux du premier plateau de fruits de mer dément de l'automne : à vous huîtres, crevettes, tourteaux et bulots bourrés de vitamines, minéraux et oligoéléments !

SUITE P. 228



RENTREZ EN DOUCEUR

33 On oublie de se coiffer

Repérée sur les mannequins des défilés Chanel (1), cette coiffure « saut du lit » nous emballa. On fait comment ? On se lève, on se passe les doigts dans les cheveux, on crêpe un chouia quelques racines et longueurs et on fixe avec un micro-nuage de laque. 2 mn top chrono, ébouriffant, non ?

34 On adoucit la lumière

Changer l'éclairage de la maison, voilà une bonne résolution : tamisez, colorez, multipliez les appliques et les petites lampes qui reposent et donnent bonne mine. En photo (2), applique Dandelion, 39,99 € sur www.3suisses.fr

35 On garde les serviettes de l'été

Foutas tunisiennes, khadis indiens ou kikoyis africains, on accroche dans la salle de bains toutes les serviettes colorées qui rappellent les vacances. A compléter par une douche bonne humeur à la citronnelle-mélisse-patchouli (3), Australian Organics, 8,50 €, points de vente au 0 820 20 19 38).

36 On lave ses culottes à la main

Pour le plaisir de l'eau fraîche sur les poignets, de la mousse douce qui crisse sur la dentelle et de l'odeur divine du petit-grain qui caresse les narines... Tout un poème, non ? Soins des textiles délicats (4), 27 €, A.P.C., points de vente au 01 42 22 12 77 et sur www.apc.fr

37 On s'enivre au chocolat

On ne le dira jamais assez, le chocolat règle le cerveau sur la fréquence « bonne humeur »... Raison de plus pour courir au Chocolate Bar de Jean-Paul Hévin où l'on sirote des chocolats crus, du matin au soir, dont d'incroyables chocolats froids énergisants à la carotte, à la betterave ou au piment. 231, rue Saint-Honoré, Paris-1^{er}.

38 On customise ses cookies

Parce que avoir les mains dans la pâte, ça vide la tête et ça ralentit le temps, parce que les enfants sont contents et que ça sent bon dans la maison, hum ! Tampons à cookies Manta Design (5), 15,99 € sur www.kookit.com

39 On cocoone en combi

Vous avez aimé la tendance jogging en molleton ? Vous voilà prête pour le nouveau défi de la rentrée : la version adulte du... Babygro ! Vu sur les podiums (Anne Valérie Hash, Jean Paul Gaultier, etc.), il est mou, doux et archipratique (le haut arrive avec le bas !). Modèle Franny en laine mérinos (6), Ekyog, 144 €, points de vente sur www.ekyog.com

40 On boit des légumes

Les deux recettes « Spécial rentrée » de Renata Dominik, chef du Café Prunier (15, place de la Madeleine, Paris-8^e. Tél. : 01 47 42 98 91). 1. Belle peau et bon cerveau : courgette + pomme verte + citron vert (délicieux avec un tartare de poisson). 2. Pour entretenir la silhouette d'été : pomme verte + fenouil + basilic (super avec des fruits de mer).

41 On fait du pied

Pour déconnecter à la fin de la journée, Isabelle Barat, shiatsuki au Relais Thalasso Ile de Ré (www.thalasso.net), conseille de s'asseoir confortablement et de faire rouler une balle de golf sous chaque pied pendant 10 mn.

42 On fait appel à un Jules

Pour trier la paperasse, changer une prise, faire des courses ou de la peinture... Si, si, c'est possible avec Les Jules, des coachs à tout faire qui s'occupent de tout ce qui nous ennuie pendant qu'on jardine tranquille sur le balcon ! 48 € l'heure, tél. : 06 67 11 69 69 et www.lesjules.com M.K.



Pascal Chevalier, Ph. Playette, presse.