



SPÉCIAL FEEL GOOD

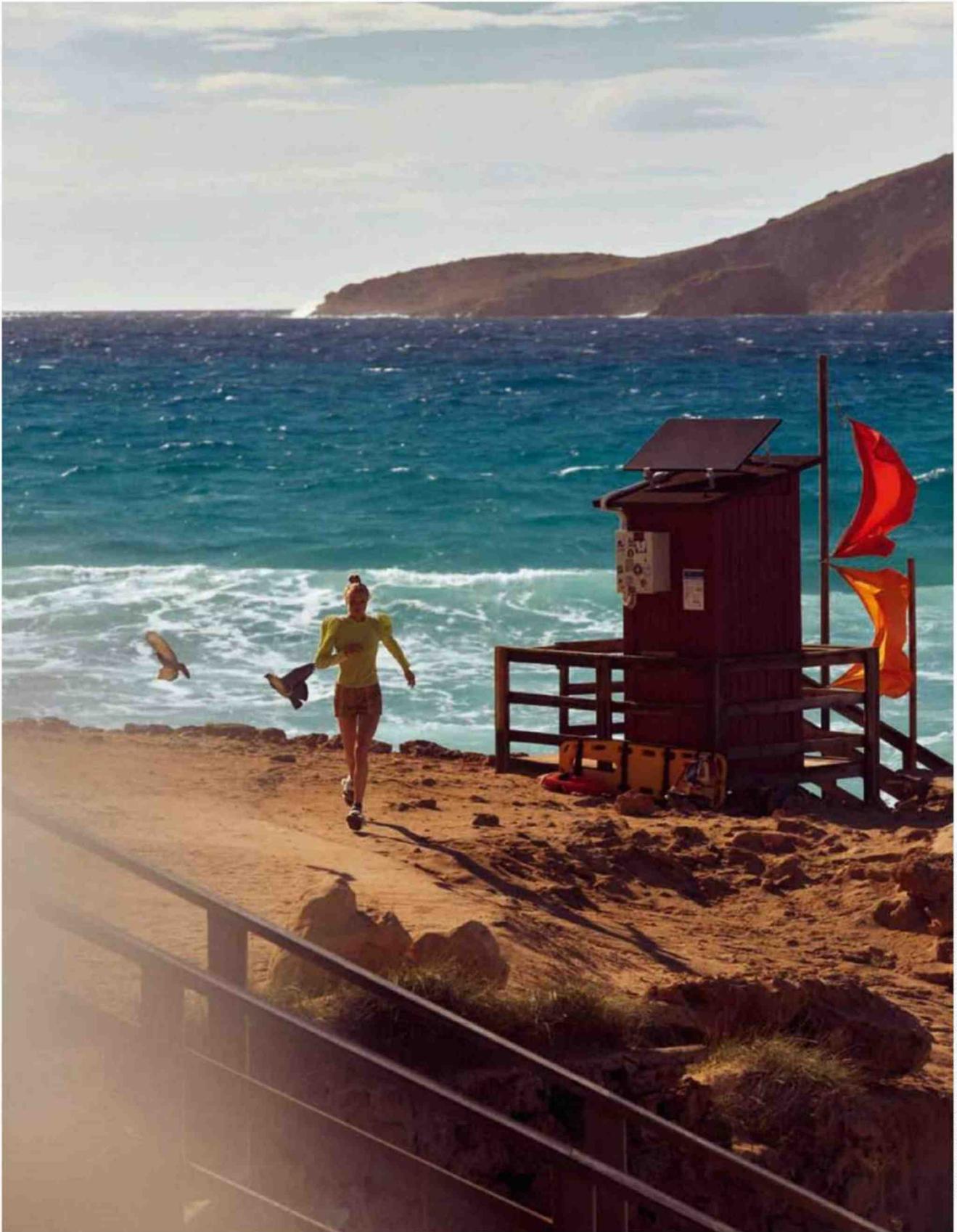
# L'abécédaire du WELLNESS

*Alimentation, sommeil, SPORT,  
lien social... Et si on profitait des  
VACANCES pour mettre à jour  
notre boîte à idées *feel good* ?*

PAR MARION LOUIS AVEC CAROLINE HENRY / PHOTOS LISE-ANNE MARSAL  
/ RÉALISATION JULIE GILLET / MODÈLE CHANE HUSSELMANN © SUPREME MANAGEMENT

TOPS AMERICAN VINTAGE. CULOTTE DE SAINT-LIVISTONE





TOP ULLA JOHNSON, SHORT EN CUIR ISABEL MARANT, SANDALES BIRKENSTOCK





## A comme AIR

Maîtriser la respiration en carré, c'est bien, mais l'essentiel, n'est-il pas ce qui entre dans nos poumons ? « Environ 80 % de la population des pays développés vit en zone urbaine et a perdu le contact avec la nature », rappelle Linda Åkeson McGurk, qui signe *La Vie au grand air* aux Éditions de l'Homme. Elle nous y invite à découvrir l'art nordique du *friluftsliv*, autrement dit la vie à l'air pur, très prisée dans les pays scandinaves. L'Agence de protection de l'environnement de la Suède soutient qu'il s'agit de « passer du temps à l'extérieur, dans un contexte naturel ou culturel, pour le bien-être personnel et de faire l'expérience de la nature sans pression et sans esprit de compétition ». Se promener au clair de lune dans le voisinage, partir plusieurs jours sac à dos, dormir à la belle étoile dans son jardin ou sur son balcon, marcher pieds nus dans l'herbe ou sur le sable pour stimuler ses terminaisons nerveuses... Seul, en groupe ou en famille, à pied, à vélo ou en kayak... peu importe, mais ni marathon ni quad en forêt ne s'inscrivent au programme *friluftsliv*. Il ne commence que moteur et smartphone éteints, ne fait cas ni de la météo ni de la saison et se veut une expérience de liberté. Parmi les dix principes de base, il s'agit d'utiliser son corps sans équipement sophistiqué, d'aiguiser sa curiosité, de s'émerveiller simplement de son environnement, de développer des compétences utiles (allumer un feu de bois, par exemple). La version hype du scoutisme, en quelque sorte.

## B comme BIOHACKING

791 millions de vues sur TikTok fin 2023 et + 416 % de recherches Google début 2023... Voilà la nouvelle obsession du moment, venue, il va de soi, des États-Unis via les transhumanistes de la Silicon Valley et... Kim Kardashian. Le biohacking est un néologisme composé des mots « bio », « vie » en grec ancien, et « hacking », « pirater » en anglais. Concrètement, cela consiste à optimiser sa biologie, ses performances physiques, mentales et sa longévité. Bref, un moi augmenté. Cela commence par une batterie de tests et d'examen médicaux pour tenter de prédire les maladies avant même qu'elles se déclarent, et se poursuit avec un mix de méthodes naturelles et de technologies de pointe. La biohackeuse est non seulement une fervente adepte de régime crétois, d'activité physique et de médecine chinoise, mais aussi des compléments alimentaires personnalisés, dont les « nootropes », ces substances censées améliorer les capacités cognitives. Elle pratique, entre autres, le jeûne thérapeutique, la cryothérapie, la photomodulation, la méditation... Tout ce que proposent déjà les spas et les cliniques anti-âge de luxe, comme la Sha Wellness Clinic en Espagne, le Chenot Palace Weggis ou les cliniques La Prairie et Nescens en Suisse, le Palace Merano en Italie, les cliniques Buchinger et Lanserhof en Allemagne, ou encore la Maison Epigénétique à Paris...

## C comme COLLAGÈNE

Très à la mode, il promet d'embellir la peau et de dérouiller les articulations. Il est vrai que cette protéine naturellement présente dans tout le corps, muscles et peau compris, diminue dès l'âge de 25 ans. On peut bien sûr consommer chaque jour du bouillon d'os

ou d'arêtes de poisson maison, comme le suggère la cheffe naturopathe Angèle Ferreux-Maeght, mais il y a des alternatives plus simples et plus sexy avec les comprimés, poudres ou boissons au collagène. « Vous m'auriez posé la question il y a quelques mois, je vous aurais répondu que ça ne servait à rien, déclare la D<sup>re</sup> Martine Baspeyras, dermatologue à Bordeaux, mais j'ai fait des recherches et, à ma grande surprise, il existe bien quelques études cliniques. Et le retour de mes patientes est plutôt positif. » Mais, avant de se lancer, il faut savoir certaines choses. Primo, il n'existe pas de collagène végétal. Il est soit marin (idéalement issu de pêche responsable), soit bovin. Pour la D<sup>re</sup> Baspeyras, le collagène marin est mieux assimilé. Deuzio, il faut du collagène hydrolysé ou des peptides de collagène avec un poids moléculaire de 2 000 daltons, sinon il ne passe pas la barrière intestinale. Idem s'il est seul : il doit absolument être accompagné de vitamines, surtout la C, voire d'acide hyaluronique ou de silicium. Enfin, le dosage. En dessous de cinq grammes par jour pendant trois mois minimum, ça ne sert à rien. Il va vous falloir bien lire les étiquettes pour trouver le vôtre, d'autant que leurs goûts varient aussi. Qu'en attendre exactement ? « Cela stimule le fibroblaste et améliore la qualité de la peau, mais il ne faut pas en attendre des miracles. C'est un peu comme la cerise sur le gâteau, environ 5 à 10 % d'efficacité en plus, assure la D<sup>re</sup> Baspeyras. Et le gâteau, c'est une bonne hygiène de vie et les soins cosmétiques. En tout cas, ce n'est ni toxique ni nocif. » Et les végans ? Ils doivent opter pour des formules qui contiennent des actifs végétaux boosteurs de collagène, en attendant le collagène végétal produit par fermentation qu'on nous annonce pour bientôt.

## E comme ÉPIGÉNÉTIQUE

« C'est l'autre grand mot du moment, constate Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique Clarins. Mais l'idée n'est pas nouvelle, puisque Aristote parlait déjà d'*epigenesis*. Plus récemment, c'est en 1942 que le scientifique et biologiste Conrad Waddington développe le concept d'épigénétique, littéralement "ce qui est au-dessus des gènes". Une science très positive puisqu'elle montre que l'hérédité ne fait pas tout. La bonne nouvelle, c'est que rien n'est écrit, qu'on a en partie la main sur notre santé, notre bien-être



et notre vieillissement. » Au menu, pas de miracle, pas de gourou, pas de régime, pas d'angoissante technologie... Et pas mal de bon sens. « Mieux manger change l'ADN, faire du sport change l'ADN, méditer change l'ADN... », insiste la D<sup>re</sup> Alexandra Dalu, endocrinologue et médecin anti-âge, qui a signé *Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien*, aux Éditions Leduc, et *L'Assiette santé*, avec le chef Thierry Marx, aux Éditions Flammarion. Le Dr Olivier Courtin - Clarins confirme : dans son dernier ouvrage, *Devine mon âge si tu peux*, paru aux Éditions Marabout, il consacre 183 pages simples et passionnantes au sujet, en invitant plein d'experts pointus. « Depuis mes études de médecine, je pensais que nous étions programmés par nos gènes, avec des gagnants et des perdants. J'ai dû revoir ma copie. Aujourd'hui, on sait que seulement 15 % de nos gènes nous prédisposent ; les 85 % restants sont modulés par notre environnement, notre alimentation, notre activité physique, notre microbiote, nos relations avec les autres, notre façon de gérer le stress. En allumant ou en éteignant certains gènes, on peut donc, à tout moment, rebattre les cartes reçues à notre naissance et, comme un chef d'orchestre, diriger à notre rythme notre symphonie pleine et longue vie. » À vous de jouer !

## F comme FLEURS

On savait déjà que le jardinage fait un bien fou au corps et à l'esprit. Lors de la Journée internationale du bien-être, en juin dernier, deux chercheurs français ont souligné – études de Harvard à l'appui – que la simple vue de fleurs, même coupées, peut réduire les niveaux de stress et d'anxiété, et renforcer les liens entre les individus. Voir la vie en rose, c'est simple comme un bouquet.

## G comme GLAÇON DIAMANT

Esprits cartésiens, passez votre chemin. Depuis des années, dans son institut parisien, le naturopathe et praticien énergétique vibratoire Stephan Jaulin, spécialisé en alimentation vivante et huiles essentielles, dispense des soins bien-être et beauté pas comme les autres. Dans son livre *26 Soins de corps et d'âme*, qui paraît aux Éditions Trédaniel, il a réuni ses rituels essentiels... et poétiques. Parmi eux, le point *feng fu*, le glaçon diamant qui donne une impulsion énergétique à l'ensemble du corps. C'est tout simple : allongée sur le ventre, appliquez un glaçon durant vingt minutes, dans un linge fin, sur la zone *feng fu*, un point de pression derrière la tête à la base du crâne, en haut du cou, juste là où vous sentez un petit creux. Coup de fouet, et de frais, assuré.

## K comme KALON

Entre danse classique et Pilates, cette méthode a été créée par des danseuses de cabaret pour se sculpter des muscles longs et fins, améliorer la posture, tout en travaillant le cardio. Pas besoin de viser le Crazy Horse pour s'y mettre ! Mais en sortant, votre port de tête et votre allure seront nettement plus gracieux. Surtout si vous choisissez l'Atelier Showgirl : on peut assister à des cours collectifs dans neuf établissements parisiens, ou bien les suivre en VOD depuis chez soi.

[kalonmovement.com](http://kalonmovement.com)

## J comme JEÛNE INTERMITTENT

Rester entre quatorze et seize heures sans rien avaler, hormis les boissons (non sucrées), pour mettre au repos son système digestif... Non, ce n'est pas qu'une mode. Il existe aujourd'hui des centaines d'études sur les bienfaits du jeûne intermittent, que chacun adapte à sa façon. Mais pour faire court, il s'agit de prendre deux repas au lieu de trois. Le Dr Frédéric Saldmann, médecin cardiologue, auteur de *Votre avenir sur ordonnance*, aux Éditions Robert Laffont, est enthousiaste sur la pratique : « Dès la quinzième heure de jeûne, le corps déclenche toute une série de mécanismes de défense et de réparation qu'on appelle l'hormesis. » Certains préfèrent se priver de dîner, ce qui socialement n'est pas toujours gérable, d'autres, sauter le petit-déjeuner. « Le bien-être, c'est se connaître, insiste la D<sup>re</sup> Dalu. En tout cas, il ne faut jamais se forcer à prendre un petit-déjeuner si on se sent bien sans, même s'il reste important pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées. » On peut aussi le pratiquer un jour sur deux ou le week-end. Avec ou sans jeûne intermittent, il semble acquis qu'il vaut mieux dîner tôt et léger pour que, la nuit, le corps ne dépense pas toute son énergie à digérer mais bien à se réparer. « Si on dîne tôt, de type crétois et à sa juste faim, le jeûne intermittent ne vous apportera pas grand-chose », relativise notre experte. « Il ne doit pas non plus être un prétexte à manger ou à grignoter plus « aux heures autorisées ». Et quand on sait que la vie sociale et le plaisir favorisent aussi la longévité, il faut savoir mettre un peu... d'huile d'olive dans ses aubergines. Surtout pendant les vacances !

## M comme MOUVEMENT

« Ne pas aimer le sport, soit. Mais ne pas bouger, ça n'est pas normal, s'exclament de concert la D<sup>re</sup> Dalu et Thierry Marx. Plus que sédentaires, nous sommes devenus immobiles. » On ne fait même plus nos courses. « Dommage, car dès que le corps bouge, toutes les hormones jeunesse s'activent, explique la D<sup>re</sup> Dalu. Elles se descendent dans le sang et ça se voit à l'IRM cérébrale. On repère plus de protéines anti-





inflammatoires, d'antidouleurs naturels, de synapses dans le cerveau. Et surtout, on constate plus de joie et d'énergie. » Sans oublier l'effet purement physique sur les muscles, le poids, la souplesse, la résistance. Pratiquée régulièrement et sans excès, toute activité physique est bonne à prendre, du moment qu'on y prend du plaisir. Mais avant que ce dernier arrive, il faut essayer... et persévérer, pour enclencher le cercle vertueux. En pleins JO, on laisse donc les performances aux athlètes, mais on remet son corps en mouvement, en douceur, à son rythme. L'activité de base, c'est la marche, trente minutes minimum par jour, selon les experts. Pour le reste, il n'y a pas que le yoga et le Pilates : on compte plein d'activités ludiques, accessibles quel que soit l'âge ou le niveau. Thierry Marx, fan d'arts martiaux, conseille le *taïso*, le « yoga du judo ». La danse revient aussi sur le devant de la scène. Pour Holissance, la plateforme holistique créée par Élodie Jacquemond, les quatre meilleures danses sont la salsa cubaine, qui améliore la coordination, le kathak, une danse classique indienne qui favorise la flexibilité et la concentration, le sabar sénégalais, dont les rythmes puissants renforcent le système cardiovasculaire et musculaire, et enfin la danse du ventre égyptienne, bonne pour les cuisses, les articulations, les abdominaux et le dos. Et la confiance en soi. Alors, on challenge sa routine sportive ?

## N comme NUANCE

« Il n'y a pas d'alimentation idéale, pas plus que d'aliments magiques », annonce la D<sup>re</sup> Dalu, mais on peut dire à coup sûr qu'un régime de type méditerranéen, riche en fruits, en légumes, en légumineuses et en herbes de saison aide à lutter contre le stress oxydatif, qui est un facteur d'inflammation, de vieillissement, et qui favorise les maladies dégénératives liées à l'âge. On sait que l'on doit consommer moins de sucre, de sel, de produits transformés, plus de bon gras, le plus de végétaux possible de toutes les couleurs, car ils sont pleins de substances phytoprotectrices. L'assiette arc-en-ciel, voilà votre menu santé estival ! » On parle toujours du thé vert matcha, des fruits rouges, des myrtilles, du curcuma, de l'ail et de l'oignon, des noix, des brocolis, des lentilles corail, de l'huile d'olive pour favoriser la longévité... « Attention, pas de fruits hors des repas, pas plus que de jus de fruits, même bios et pressés minute, cela provoque des pics de glycémie. Il faut qu'ils soient digérés avec le bol alimentaire », conclut notre experte.

## O comme "OM"

Bien connue des adeptes du yoga, la syllabe sacrée incarne le son de l'univers qui fait vibrer corps et esprit. La science s'est penchée sur les effets que la pratique vocale a sur le cerveau, et a montré que la vibration de la voix produit une déconnexion du système limbique et une détente cérébrale, tel un outil neurorégulateur. Selon la tradition hindouiste, l'idéal est de prononcer 108 fois le son « Om ». Pour d'autres, il suffit de le répéter 10 à 20 fois pour ressentir un sentiment de sérénité.

Pour en savoir plus : « *Namaste, la méthode indienne du bonheur* », d'Héctor García et Francese Miralles, Éditions Solar.

## P comme PERMA

Le chemin du bonheur ? Bienheureux ceux qui le connaissent. En route, on rencontre moult religieux, philosophes, psychologues, neuroscientifiques, voire quelques gourous et... Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive. Il a réuni les composants du bonheur dans un acronyme anglais, PERMA : Positive, Emotions, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Accomplishments. Autrement dit : émotions positives, engagement, relations positives, sens et réalisation. Un voyage entre optimisme et lucidité, où on a tout intérêt à s'investir dans une activité ou une cause, à fuir les relations toxiques pour encourager celles qui font du bien, à mettre du sens dans sa vie, à réaliser un projet et atteindre un objectif. Autant de petites actions à mettre en œuvre au quotidien.

« *S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être* », de Martin Seligman, Éditions Belfond.

## R comme RELATIONS

« Le besoin des autres est le besoin humain le plus impérieux », rappelle le philosophe Charles Pépin, auteur, entre autres, de *Vivre avec son passé* (Allary Éditions). Nous avons besoin des autres pour agrandir notre rapport au monde. Et tant pis si on se sent troublé ou bousculé, car au travers de cette petite fissure, un peu de lumière peut apparaître. » Les zones bleues, où prospèrent les centenaires, nous ont montré que les relations humaines, le sentiment d'appartenance à une communauté, la solidarité, les moments de plaisir partagés rendent plus heureux et font vivre plus longtemps. Il y a mille et une façons de créer du lien, mais pourquoi ne pas profiter des vacances pour le faire en préparant des petits plats ? Il existe même un concept de développement personnel fondé sur l'assemblage des aliments : la Cuisine-Thérapie. Comme l'art ou le théâtre, la cuisine peut devenir un moyen d'explorer et de décrypter ses émotions, de les partager et de les apprivoiser. C'est simple, ludique et facile d'accès : après quelques minutes de relaxation, chaque participant à l'atelier improvise sans recette un plat sur un thème (relation de couple, vie de famille, ambiance au bureau...) avec les aliments mis à sa disposition sur le plan de travail. Ainsi, le ressenti et les





émotions émergent naturellement et deviennent le point de départ d'échanges et de changements profonds. Et ça marche ! De nombreuses études au niveau international ont en effet montré que les ateliers de cuisine pouvaient contribuer à développer du lien social, à doper le bien-être mental et l'image de soi. En outre, ils améliorent le rapport à la nourriture chez les personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire (restriction cognitive, boulimie, hyperphagie...). De quoi alimenter les conversations, entre la poire et le fromage.

« Cuisine-Thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es ! »,

d'Emmanuelle Turquet, [Editions Jouvence, cuisine-therapie.com](http://EditionsJouvence.cuisine-therapie.com)

## S comme SOMMEIL

La « dette oreiller » des Français ne cesse de croître, et ça n'augure rien de bon. « Chaque jour, l'ADN de nos cellules subit de 500 000 à un million de lésions, et des millions de protéines sont endommagées », signale le Dr Jean-Paul Curtay, pionnier de la nutrithérapie en France. La nuit, notre énergie sert à digérer ces protéines abîmées. Cela s'appelle l'autophagie. En dormant, on détoxifie le corps et le cerveau. « Le sommeil est un médicament, renchérit la Dr<sup>e</sup> Dalu. Sa privation entraîne une flambée inflammatoire et oxydative. De temps en temps, ce n'est pas grave, mais si ça perdure, il ne faut pas attendre que le trouble s'installe et consulter. Le retard de sommeil (huit heures par semaine) est difficile à récupérer. Au bout d'un mois, les logiciels du corps enregistrent ce nouveau rythme biologique. Les somnifères peuvent aider ponctuellement à traverser une mauvaise passe, mais ils empêchent la détox cérébrale. » Et de rappeler qu'il n'y a pas d'heure de coucher ni de quantité idéale, le plus important n'étant pas la durée mais la régularité. Profitez des vacances pour calculer votre chronotype et vous resynchroniser. Notez pendant plusieurs jours l'heure à laquelle vous vous endormez et réveillez naturellement, sans contraintes. Ensuite, essayez au maximum de vous coucher et de vous lever à la même heure, week-end et vacances compris. Sans smartphone, sans écran, sans grasse matinée. La sieste ? Évidemment, mais pas plus de vingt minutes, affirment les experts.

## V comme VENTRE

Qui ignore encore que notre ventre est notre deuxième cerveau ? Outre des milliards de bactéries, nos intestins possèdent des centaines de millions de neurones en connexion directe avec notre matière grise. C'est le fameux microbiote, qui joue un rôle essentiel dans notre santé physique, mentale et notre immunité. Les scientifiques ont établi des liens entre flore intestinale et dépression, troubles du sommeil et maladie d'Alzheimer. Comment câliner son microbiote ? En fait, personne n'a le même. Ce qui fait digérer l'une fera gonfler l'autre. Pour faire la paix avec son ventre, il faut donc commencer par l'écouter. « Une bonne digestion est toujours simple et silencieuse. Tout symptôme indésirable est signe d'un dysfonctionnement », explique la Dr<sup>e</sup> Martine Cotinat, gastro-entérologue, auteure du *Guide de la santé du ventre* (Éd. Terre Vivante). Il faut aussi le laisser souffler de temps en temps. Selon le Dr Saldmann, un être humain consomme plus de cent mille repas au cours de sa vie. On profite des vacances

pour s'alimenter à heures fixes, dans le calme et en mastiquant bien. Au menu : fibres et antioxydants (fruits et légumes frais de saison, céréales complètes, légumineuses...), oméga-3 et 9 (oléagineux, poissons gras, huiles végétales de colza, lin, noix). Et surtout, on essaie de limiter le stress au maximum. Faut-il prendre des probiotiques ? « Cela reste aujourd'hui difficile à dire, poursuit la Dr<sup>e</sup> Cotinat. Si, dans la plupart des cas, on observe une amélioration des symptômes, ils peuvent parfois augmenter les fermentations, donc l'inconfort, notamment chez les sujets souffrant de SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Cette pathologie digestive, encore méconnue mais très répandue, associe des symptômes digestifs (ballonnements, fatigue...) à un dérèglement de la flore intestinale. En attendant des probiotiques de seconde génération aux effets plus ciblés, le mieux est d'en tester et, en l'absence d'amélioration, de changer de produit en demandant conseil à un professionnel de santé afin de trouver la souche la plus adaptée », conclut le médecin. N'hésitez pas à miser sur les aliments fermentés (yaourts, miso, kimchi, choucroute, kéfir) qui nourrissent les bonnes bactéries... Marie-Hélène Lair, chez Clarins, conseille de remplacer l'apéro par une boisson au kombucha, du thé noir fermenté, aromatisé au gingembre. Envie de faire avancer la science ? Vous pouvez participer au projet French Gut, lancé en 2022 par MetaGenoPolis, l'Inrae et l'APHP. Le but : mieux comprendre le microbiote et son impact sur l'organisme.

[lefrenchgut.fr](http://lefrenchgut.fr)

## Y comme YAOURT

« Il ne fait pas du bien qu'à notre flore intestinale, mais aussi à notre peau », rappelle Rachel Dipinto, herboriste et aromathérapeute, auteure de *Ma beauté vivante*, aux Éditions Leduc. Apaisant, hydratant et exfoliant grâce à son acide lactique, il rafraîchit le visage et ravive le bronzage après une journée au soleil. On l'applique en couche épaisse pendant quinze minutes, en le mixant éventuellement avec une cuillerée à café de miel et/ou de spiruline.

## Z comme ZUT

Les vacances sont bientôt finies. Plutôt que de ruminer et de gâcher aujourd'hui en pensant déjà à demain, glissez dans votre valise le livre de la psychologue Lisa Letessier, le bien nommé *Comment garder le bénéfice de ses vacances*, aux Éditions Odile Jacob. Et d'ici là : *carpe diem!* ●

PHOTO LISE-ANNE MARSAL, MAQUILLAGE ET COIFFURE CYRIL LAMBOIR





MAILLOT DE BAIN, ROSE CARMINE PARIS

