



Alors que les sociologues nous parlent de réensauvagement et d'un mouvement général de reconnexion à la nature, la healthy girl 2018 mise sur les pouvoirs naturels des éléments pour upgrader son bien-être et sa beauté. Profitons, comme elle, de l'été, pour faire le plein de ces bonnes énergies qui nous serviront ensuite toute l'année.

Green Girl nouvelle version

Au-delà des jus verts et du véganisme, la healthy girl 2018 cherche à se reconnecter plus profondément à la nature. Stéphane Hugon, sociologue, fondateur de l'institut Eranos, parle d'un besoin de réensauvagement. «Derrière ce terme, aucune sauvagerie, mais bel et bien l'envie de rétablir les relations primales qui ont été coupées avec toutes les espèces. D'où le boom des retraites méditatives, des cures de jeûne et des hôtels sans électricité, par exemple... Un besoin dicté par une profonde nostalgie, car nous vivons en permanence dans la contradiction, à 100 à l'heure, le tout dans un monde archi-digitalisé qui nous éloigne de notre équilibre originel. Pour le retrouver, il est capital de remettre à zéro les compteurs de notre mental, comme de notre corps, en s'octroyant des pauses pendant lesquelles on pourra renouer le contact avec: 1) la nature et ses éléments (eau, terre, vent...); 2) une alimentation ultra-saine, crue, brute, très inspirée par l'ère paléolithique et 3), les animaux et ce, sans relation prédatrice.»

Santé environnementale

«Health is the new wealth!», affirme Sue Y. Nabi, fondatrice des cosmétiques Orveda. «Ce n'est pas un hasard si, dans la Silicon Valley, les plus gros investissements profitent à la génomique prévisionnelle, cette discipline qui anticipe le vieillissement en fonction de notre environnement et de notre mode de vie. La santé est désormais au cœur de nos préoccupations quotidiennes, dans la mode (via l'omniprésence de la culture street, des sneakers, des vêtements confortables et des matières respirantes) et dans la beauté. La healthy girl prend le meilleur de chaque monde avec en ligne de mire un équilibre entre énergie, corps athlétique, mental zen et éclat. Pour l'obtenir, elle scanne l'index glycémique des aliments bio qu'elle mange (et non plus leurs calories), se recentre sur le végétal (basifiant pour l'organisme),

se supplémente en vitamines, minéraux et probiotiques (qui la font mieux fonctionner et la protègent des agressions). Elle alterne sports intenses et méditation. Enfin, elle veut des soins qui respectent les fonctions biologiques naturelles de sa peau tout en protégeant sa fonction barrière. D'où une préférence pour des formules riches en bons lipides (céramides, acides gras essentiels) et en probiotiques, à l'origine d'un microbiome optimal.»

Earthing

Une nouvelle vague de bien-être veut rétablir nos connexions avec la planète Terre via... la voûte plantaire! On a toutes éprouvé la joie d'une balade pieds nus dans le sable ou l'herbe. C'est désormais prouvé: cette thérapie toute simple est liée à un phénomène électromagnétique. La voûte plantaire absorbe les électrons libres de la terre. Ils pénètrent la matrice du collagène et dégagent leurs pouvoirs antioxydants pour combattre les radicaux libres, agents d'inflammation. Les terminaisons nerveuses des pieds, hautement conductrices, reçoivent les signaux. Le sol sert d'agent de liaison. À condition qu'ils ne soient pas bloqués par les semelles en plastique de nos sneakers ou par le bitume. Sylvia Binder, une naturopathe renommée, prescrit des séances de «earthing» à la campagne, sous forme de méditation pleine conscience. La liste des bienfaits, explique-t-elle, est sans fin: pour améliorer le sommeil, l'énergie, calmer le système nerveux et les hormones du stress, accélérer la cicatrisation des petites coupures, soigner les courbatures... (binder-institute.de). En Bretagne, La Grée des Landes, l'éco-hôtel spa Yves Rocher, propose avec Peggy Ménager des sessions de Yogie Walkie. L'objectif? Faire renaître l'énergie telle une montée de sève, en évacuant au passage les toxines accumulées. Pendant 1 h 15, on communique avec les arbres via le Tree Hugging, on transfère ses pensées noires vers une pomme de pin, on court pieds nus dans les hautes herbes et on alterne les positions de l'arbre, la montagne, les 12 étapes de la salutation au soleil...

lagreedeslandes.com

«Étouffées par le mode de surconsommation actuel, de plus en plus de personnes sont en quête d'une reconnexion profonde et rapide avec la nature, sa réalité sans artifice, ses cycles...»

— Stéphane Hugon, sociologue, fondateur de l'institut Eranos



Slow motion estival

Dernier éclairage en matière de neurosciences: le cerveau décrypte en permanence les signaux chimiques et électriques envoyés par l'organisme. Plus concrètement, une respiration ample adresse à l'encéphale, via le nerf vague, le message que tout va bien avec, à la clé, un rush de sérotonine. A contrario, si l'on court d'un rendez-vous à l'autre ou que l'on fait des gestes brusques, le cerveau enregistre un message de danger, qui le met en état de stress et libère du cortisol. Les Tibétains pensent même que chaque homme naît avec un nombre de respirations allouées pour la vie. Profitons donc de l'été pour augmenter notre espérance de vie, en ralentissant à la fois nos gestes et notre respiration. En lisant également *La Formule du bonheur*: Des résolutions pour être heureux, par Mo Gawdat (éditions Larousse, 19,95 €). Cet Égyptien de 51 ans, qui a travaillé chez Google, explique entre autres que: «Le bonheur est supérieur ou égal à votre perception de la vie, moins vos attentes quant au déroulement de votre vie.» 336 pages plus tard, on se sent reconditionnée pour affronter la rentrée...

Sports bienveillants

Faire du sport pour se faire du bien et se dépasser? Oui. À condition que la discipline développe, en parallèle, une bienveillance envers le monde. Petite sélection des nouvelles disciplines healthy trendy.

1) Hatha & ayurveda Dernier cours à effet wellness immédiat, et à long terme, du Tigre Yoga Club: ce mix de postures hatha qui, connectées à la saison et au moment de la journée, ancrent le corps et le mental dans l'instant tout en galvanisant son niveau énergétique. Radical «pour laisser fleurir son cœur» tout l'été, assure Élodie Garamond, la fondatrice. 1h15, 32 €. tigre-yoga.com

2) Le mur d'escalade du Champion Spirit Rive Gauche L'escalade muscle le corps, jusqu'au petit doigt, tout en améliorant la flexibilité et l'agilité. Mais comme il est indispensable de visualiser mentalement chaque parcours avant de se lancer, elle développe également le sens de la planification, de l'analyse et de la zénitude, pour pratiquer un jour en cordée, avec plusieurs personnes. Idéal pour développer l'interaction avec les autres. 1 heure, 100 €. championspirit.com

3) La Trapeze School de New York Ici, on s'échauffe au sol avant de s'aventurer 6 mètres plus haut. Le baptême de l'air, un aller-retour suspendu à la barre, permet d'explorer la sensation de liberté liée à l'envolée. Les figures plus avancées, comme le cochon pendu ou le catch, garantissent un double flash cortisone/sérotonine. L'enjeu? Maîtriser l'effet «souffle coupé» via des exercices de respiration en pleine conscience.



Pas gagné... Mais la concentration et la confiance en l'inconnu ont des bénéfices psychologiques indélébiles, expliquent les entraîneurs. trapezeschool.com

Massages élémentaires

Parce que la healthy girl souhaite le meilleur du sport sans les traumatismes associés, le club Molitor a imaginé 5 massages mis au point par un champion et un kiné, autour de 5 disciplines: Camille Lacourt pour la natation, Muriel Hurtis pour le running, Julien Benneteau pour le tennis, Alain Boghossian pour le golf et Sarah Ourahmoune pour la boxe. Les manœuvres du massage du nageur, par exemple, s'inspirent des ondulations de l'eau pour cibler les épaules sur-sollicitées pendant les longueurs. Celles du massage des boxeurs, vives et punchy, aux allures de mini-uppercuts, détendent un à un les muscles endoloris... Les soins sportifs de Molitor, 1 heure, 160 €. mltr.fr