

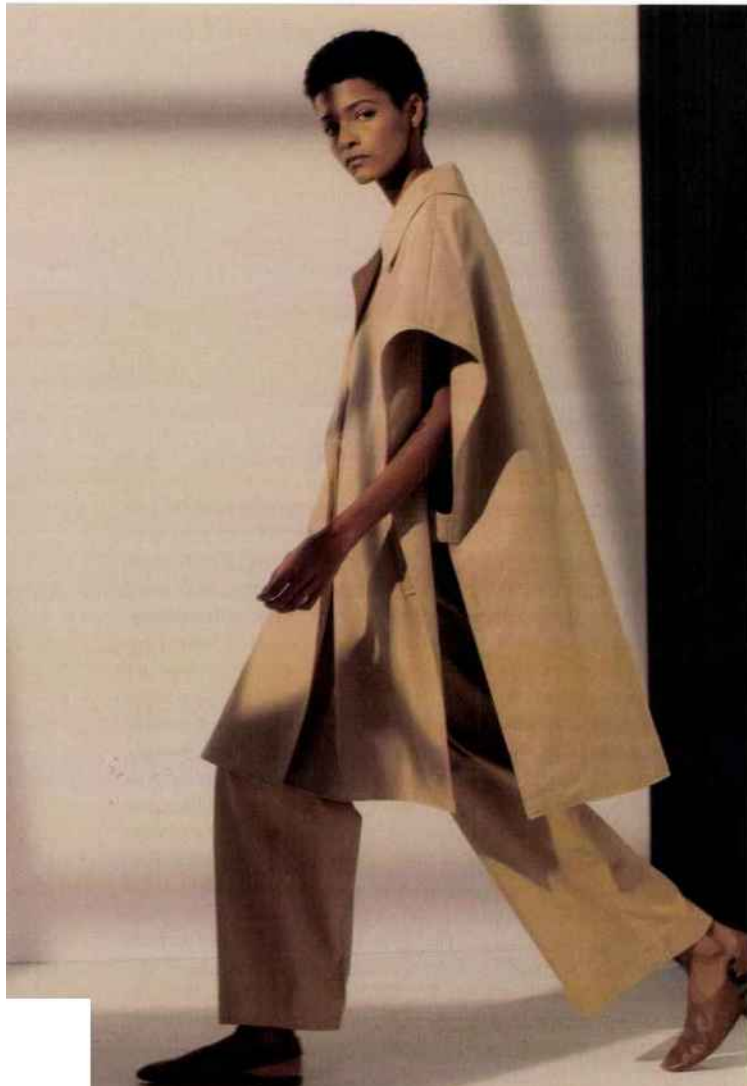


BEAUTÉ EXPERTISE

La belle vie de bureau

Retouches maquillage, gestes anti-stress, repas boosteurs : comment retrouver sa place dans l'open space en s'y sentant (presque) aussi bien que chez soi. Et surtout mieux qu'avant. Nos conseils d'expert-es.

Par Joy Pinto Photos Charlotte Lapalus



Repas: plaisir et énergie

On dit que l'on est ce que l'on mange. Merryl de Catuélan, naturopathe, nous aide à passer une journée sans aller se ravitailler à la machine à café ni tomber en food coma après le déjeuner.

ON MANGE QUOI ?

À LA CANTINE Une demi-heure avant le déjeuner, on sirote un grand verre d'eau accompagné d'un fruit histoire de se caler un peu. Sur place, on attaque avec le bar à salade. Sujette aux ballonnements, on limite le fenouil, le concombre, le céleri et les radis au profit des salades, des courgettes et de l'avocat. Ensuite, on combine une protéine animale légère (œufs, poisson ou volaille) à des légumes cuits. « *Attention aux protéines végétales, difficiles à digérer quand on ne les fait pas tremper à l'avance et dont les sucres peuvent provoquer des coups de barre l'après-midi* », précise la naturopathe. Pour la touche sucrée, on déguste un carré de chocolat à 75% de cacao au minimum avec son café.

DANS UN BENTO Le principe est le même qu'à la cantine : une protéine type œuf mollet, blanc de poulet, filet de poisson, feta ou chèvre frais + des légumes vapeur + des toppings qui rendent l'ensemble alléchant et plus nutritif comme un pesto d'herbes, des grains de grenade ou de cranberry bourrés d'antioxydants, des graines germées riches en vitamines ou des graines de chia pour les omega 3 et les fibres.

ON BOIT QUOI ?

De l'eau, bien sûr, qui permet de rester concentrée et absorbe la fatigue, aromatisée si on a besoin d'un petit twist. Les bonnes combinaisons : framboises, groseilles et menthe pour soulager une envie de sucre, agrumes, basilic et menthe pour booster la digestion et augmenter l'énergie, citron, gingembre pour s'ancre et bien se concentrer.

Peau: les alliés fraîcheur

Au bureau, la peau risque gros. Chauffage mal réglé et climatisation sauvage l'assèchent, jusqu'à décapier son film protecteur. Pour limiter la déshydratation et les sensations d'inconfort, on prend les devants chaque matin avec la combinaison sérum huileux et crème hydratante. « *Le sérum pénètre par affinité dans l'épiderme pour renforcer le ciment qui scelle les cellules. La crème apporte l'eau nécessaire à maintenir l'hydratation. Ajoutez deux gouttes d'huile essentielle de carotte au mélange pour booster le glow* », explique Coline Bertrand, cofondatrice de La Rosée. En prime, dans les grandes sociétés, la tendance aux travaux perpétuels (remodeler l'open space, redéfinir « les espaces de détente ») induit une pollution intérieure à base de colles et de peintures. L'arme secrète ? Une brume antioxydante, antipollution et hydratante, à utiliser à tout moment, même sur le maquillage pour protéger et repulper la peau. Besoin d'un flash fraîcheur ? Imbibez des kleenex et laissez poser comme un masque.



1. Brume Botanique Éclat Visage d'Aurelia Probiotic Skincare, 53,90 € les 100 ml. 2. Eau Active d'Embryolisse, 14,90 € les 100 ml. 3. Brume Défense Rafrichissante Ultimune de Shiseido, 60 € les 30 ml (et sa recharge de 30 ml). 4. Sérum Visage Repulpant de La Rosée, 21,90 € les 30 ml. 5. Crème Riche Hydratante Éclat Cellules d'Agrumes de Nuxe Bio, 39 € les 50 ml. 6. Huile Essentielle de Carotte de RevelEssence, 7,95 € les 10 ml.

“Pour booster le glow, ajoutez deux gouttes d'huile essentielle de carotte au mélange sérum-crème de jour”
Coline Bertrand, cofondatrice de La Rosée

EFFACER LES SIGNES DE FATIGUE

Quelques gestes de yoga du visage détendent les traits au point qu'on ne soupçonne plus rien de ce qui occupe vos nuits. Fermez les poings, posez-les sur le front et étirez la peau vers les tempes. Recommencez quinze fois pour lisser des ridules d'énerverment et effacer une petite migraine. Posez les mains à plat sur les joues, enroulez la bouche autour des dents et prononcez le son O en étirant progressivement la peau vers les oreilles tandis que le O se transforme en grand A. Répétez quinze fois pour décriper et détendre les traits.

La posture qui sauve

On passe plus de temps sur notre chaise de bureau que dans notre lit, alors autant s'y installer le plus confortablement possible.

S'ASSEOIR À L'ÉGYPTIENNE Faites la statue égyptienne, le corps tout en angles droits. « *Les genoux s'alignent sur les chevilles, le buste et les cuisses forment un angle droit, les coudes se placent sous les épaules et les avant-bras sont dans le prolongement* », décrit Chloé Arnoux, ostéopathe. Pour maintenir cette position idéale, il faut souvent opérer quelques aménagements, comme remonter sa chaise pour que les bras se placent bien et glisser un repose-pied sous les jambes. Quant au dos, il reste droit ou légèrement en avant. « *Si vous êtes bien assise, vous devez pouvoir respirer tranquillement par le ventre. Sinon, cela veut dire que le corps tient en équilibre sur les abdos, ce qui s'avère épuisant à long terme* », poursuit l'experte. Le risque : des troubles musculo-squelettiques variés, du torticolis au lumbago, des migraines et même de la constipation car si l'on respire par le thorax, le ventre ne bouge pas assez pour bien digérer.

REGARDER PAR EN DESSOUS Les yeux doivent se fixer au centre de l'écran de l'ordinateur. « *Ils sont reposés quand ils regardent à 30° vers le bas. Un écran trop bas fait baisser la tête et tire dans le milieu du dos, trop haut, il force à lever la tête vers l'arrière et fait mal aux cervicales* », poursuit Chloé Arnoux. À faire : surélever son ordinateur portable et s'offrir un trackpad indépendant.



Parfum: le bon message

Marie Salamagne, parfumeuse chez Firmenich, nous aide à choisir la fragrance adaptée aux signaux que l'on souhaite faire passer.

POUR UNE PROMOTION On se fait remarquer avec un parfum de caractère, une partition chyprée qui laisse un sillage inoubliable ou un opus boisé aussi imposant que rassurant, que l'on emprunte au vestiaire masculin.

1. Chloé Nomade Absolu de Parfum de **Chloé**, 68 € les 30 ml.
3. Coach Blue Eau de Toilette de **Coach**, 45 € les 40 ml.

POUR INSPIRER CONFIANCE On puise dans le répertoire de l'enfance avec une Cologne fleur d'oranger ou un voile musqué, des notes rassurantes qui font passer pour un agneau inoffensif.

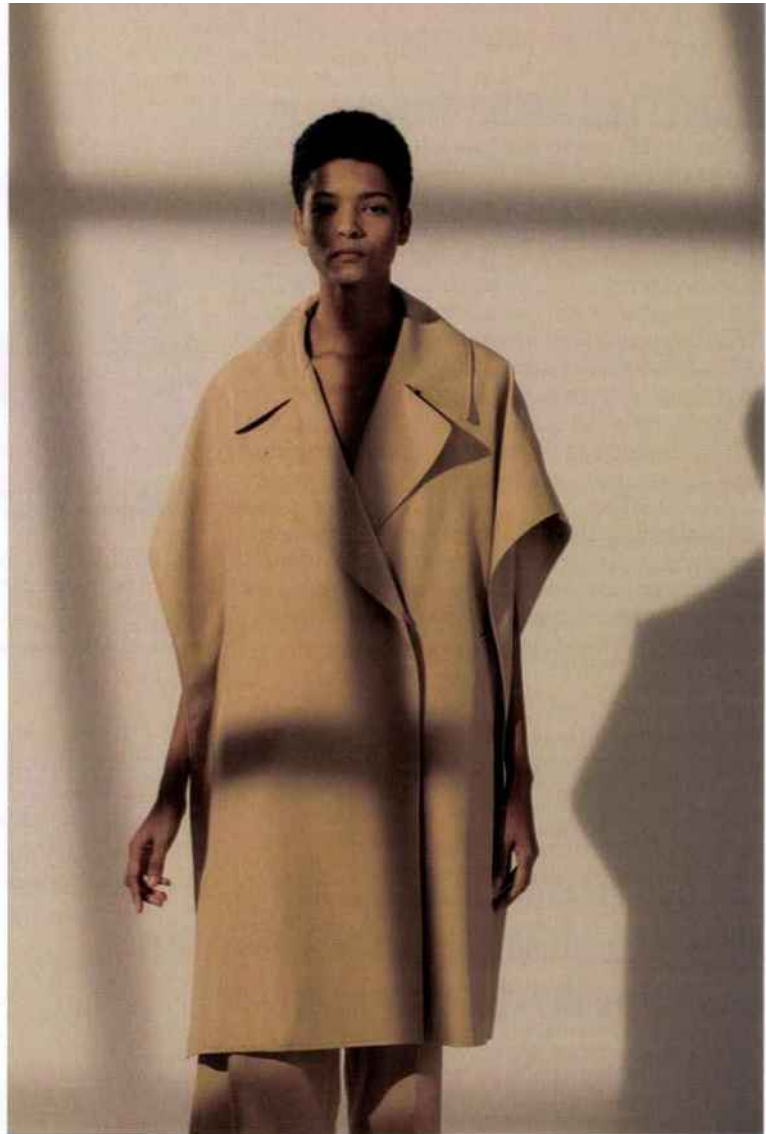
2. Aqua Palmaris de **Le Couvent**, 39 € les 50 ml.

POUR SE FAIRE DES AMI-ES Une fragrance enthousiasmante qui rappelle le meilleur de la nature, une Cologne orange-pamplemousse ou une eau verte et croquante à base de feuille de cassis.

4. Cologne Take Me Out de **Mugler**, 60 € les 100 ml.

POUR SÉDUIRE L'AIR DE RIEN Des effluves de vanille envoûtante ou un halo solaire, monoï ou ambré, décuplent votre aura. Il ne reste plus qu'à s'approcher d'assez près...

5. Eau de Parfum Narciso Ambrée de **Narciso Rodriguez**, 59 € les 30 ml.
6. Majaina Sin de **The Different Company**, 135 € les 100 ml.





Make-up: focus easy chic

Enzo Fournier, make-up artist Lancôme, et David Lucas, coiffeur des salons de même nom, nous épargnent les faux pas.

UN TEINT AÉRIEN Vive la crème teintée qui infuse une couche d'hydratation tout en unifiant la mine. On y ajoute un correcteur, un demi-ton plus pâle pour éclairer, à poser sur les cernes, mais aussi sur la paupière mobile dont la teinte fonce lorsque l'on est fatiguée. Un blush corail fait la mine réjouie, posé sur le bombé de la pommette, étiré en halo doux vers les tempes.

L'ŒIL VIF Le regard s'éveille grâce à un flash de blush sur la paupière mobile, puis on l'affûte au mascara noir. Sans oublier de brosser le sourcil vers le haut, puis vers l'extérieur pour renforcer l'impact du regard.

LE SOURIRE GLOWY Un souffle de baume coloré, à appliquer et rappliquer même sans miroir, assure l'éclat du sourire et du visage.

UNE QUEUE DE CHEVAL SMART Pour éviter d'avoir l'air d'arriver de la salle de sport, on la sophistique avec des racines légèrement crêpées qui lui donnent un style 70's, un maxi serre-tête, une raie très déportée vers l'oreille, voire des longueurs passées au fer pour un fini bon genre.

1. L'Absolu Mademoiselle Balm 10 Juicy Apricot de Lancôme, 31 €. 2. Mascara Diorshow Iconic Overcurl de Dior, 37,50 €. 3. Perfecteur Naturel de Teint Crème Teintée SPF30 de Laura Mercier, 49 €. 4. Kconscious Vegan Matte Blush de Kiko, 10 €. 5. Laque Elnett Sans Parfum de L'Oréal Paris, 5 € les 75 ml. 6. Lisseur Pearl Shimmer de Babyliss Pro, 50 €. 7. Shampoing Sec de Virtue, 35 € les 125 g, chez Sephora. 8. Chouchous Fins Pure Soie de Slip, 22 € les trois. 9. La Brosse de Soin Cheveux Normaux à Épais d'Olivier Lebrun, 95 €.



FAIRE FACE À UNE JOURNÉE CATASTROPHE

Avant d'aller pleurer aux toilettes parce que rien ne va plus, on actionne ce plan d'urgence en trois phases.

FAIRE BAISSER LA PRESSION en respirant en triangle pendant cinq minutes. Mode d'emploi : inspirer sur 4 temps, expirer sur 4 temps avant de maintenir l'apnée pendant 4 temps et enchaîner. Idéal pour retrouver les idées claires.

SE BOOSTER en se fabricant un drink de championne avec, pour un mug, 1 cuillère à soupe de jus d'herbe à blé, la moitié d'eau bouillante, l'autre moitié de lait riz coco. Non seulement, son petit goût de noisette est réconfortant, mais l'apport en vitamine B calme et apporte de l'énergie.

REPRENDRE CONFIANCE en mettant deux gouttes d'huiles essentielles de laurier noble et de romarin ou d'un roll-on apaisant sur un Kleenex, et on inspire trois fois. Roll-on Aromachologique 1.00 S.O.S. de 100Bon, 16 € les 10 ml.