



**SEP M**  
**TOP**  
**ventes**

**B I B A**

AVRIL 2021 # 490

AVRIL 2021

**Grande brûlée**  
**Égérie beauté**  
**Star des réseaux**  
**Julie Bourges**  
le triomphe d'une  
super warrior

**SPÉCIAL**  
**ACCESSOIRES**  
Les shoes,  
bijoux,  
sacs du  
printemps

**SEXE**  
Ma première  
fois depuis  
ma séparation

**HAPPY**  
**THERAPIE**

EN DEMANDEZ-  
VOUS TROP  
À VOTRE  
COUPLE?

**20**  
**IDÉES**  
pour  
sourire  
à la vie

**Je m'aime  
comme je suis!**

**APPRENDRE À S'ACCEPTER AU LIEU  
DE SE CRITIQUER, PAS SIMPLE  
MAIS VITAL**

**Décoller  
mon ado  
des écrans  
(sans qu'il crise)**

**Vraie vie**  
**COMMENT**  
**J'AI MONTÉ**  
**MA BOÎTE**

Mensuel ISSN 0221-7996. D : 5,50 € - BEL : 3,50 € - ESP : 3,50 € - GR : 4,00 € - DOM S : 3,50 € - ITA : 3,50 € - LUX : 3,50 € - NL : 3,80 € - PORT CONT : 3,50 €  
CAN : 6,50 \$ - SCAN : 3,95 € - MAR : 40 DH - TOM S : 7,50 \$ - TOM A : 13,50 \$ - CH : 6,15 \$ - TUN : 7,00 \$

**NEWORLD MEDIA**

L 16521 - 490 - F: 2,20 € - RD



## BIBA ZEN

# I am Happy (thérapie)

Make-up, soins, respiration, aromathérapie...  
20 idées pour se mettre en mode joie.

Par Muriel Azarian et Fabienne Lagoarde



2

## On se maquille pour rosir de plaisir

Oui, les ondes positives passent aussi par le make-up. « Le rose est un bonheur de couleur; il donne matière aux émotions », dit-on chez Hermès à l'occasion du lancement de toute une collection dédiée aux blushs roses ! En poudre, stick ou gel, nous, on fait monter le rose aux joues, et même jusque sur les paupières : comme un sourire XXL.

**Pink attitude** • Phyto-Blush Fuchsia, Sisley, 53 € • Divine Rose Luxe Quad « Eternal Eden », Pat McGrath, 61 € chez Sephora • Sheer Cheek Gel, Pixi, 12 € • Mood Boost Radiant Blush, Kiko Milano, 14,99 € • Blush Rose Pommette, Hermès, 68 € • Blush Glow Play, M.A.C, 30 € (1) • Teint Idole Ultra Blush Pink Ambitious, Lancôme, 42 €

## On fait des vœux dans sa salle de bains

On s'y entoure de porte-bonheur. Quitte à forcer un peu le destin... Avec par exemple

le bien-nommé parfum « Étoile Filante », pour croire en un avenir radieux et réaliser ses rêves : « Sa fraîcheur florale donne le sourire et célèbre l'espoir », annonce Jacques Cavallier-Belletrud, maître parfumeur chez Louis Vuitton. On s'en remet aussi à la numérologie chinoise, qui inspire cette saison l'univers de la beauté : Givenchy a donné le numéro 8 (chance et réussite) à son nouveau baume à lèvres, et Guerlain a attribué quatre nombres fétiches aux quatre teintes stars de son nouveau rouge à lèvres.

**Grigris** • Étoile Filante eau de parfum, Louis Vuitton, 225 € • Le Rouge Baume n° 8, Givenchy, 36 € • KissKiss Shine Bloom (258, 520, 775, 521), Guerlain, 38,50 €

## On sourit

Une posture yogique à part entière pour Dina Agape (dinaagape.com), professeure de yoga et méditation. « On ne force pas, on se pousse, un peu comme une exploration de limites. Yoga signifie union. Quand le cerveau envoie un signal, le corps peut réagir. Et ça peut marcher aussi dans l'autre sens... » Pour l'avoir testé en cours avec Dina, on confirme, ça fonctionne !

## On skate!

On ne se déplace plus que sur une planche à roulettes. Mais si ! C'est fun, c'est vintage, ça donne une allure d'ado californienne (voire de la canon Farrah Fawcett) qui nous enchante. Et accessoirement, ça gaine et ça muscle la silhouette. Pour se lancer, on choisit un cruiserboard, plus large, ou un longboard qui offre des vibes de surfeuse. À shopper chez Impala, THE marque australienne animée par une équipe de filles ultra inspirantes.

À partir de 129,95 €, [impalaskate.eu](http://impalaskate.eu) (2)

## On tente une méditation aromatique

La mauvaise humeur qui ne passe pas ? Mélanger 50 gouttes d'huile essentielle d'encens et 10 gouttes de camomille noble. Appliquer 2 gouttes du mélange sur la face interne des poignets, s'allonger, poser les pouces sur le front (le nez se trouve alors entre les deux poignets). Inspirer pendant dix minutes. Méditer avec la citation proposée dans « Aromathérapie » (Éd. Terre Vivante), qui donne des solutions combinées contre plein de troubles émotionnels. ►►





## BIBA ZEN



### On se parfume « good vibes »

Parce qu'on peut arriver à tromper ses émotions : « En olfactothérapie, le zeste d'orange a des bienfaits décontractants, calmants. Mais dans l'inconscient collectif, une orange, c'est vitaminé, plein d'énergie. Donc on trouve ça joyeux » s'amuse Patty Canac, aromachologue et parfumeuse. Le cerveau humain « n'entend » dont pas toujours la vraie vertu de l'essence... Mais si ça marche pour se sentir gaie et avoir envie de faire fête, on ne se pose pas trop de questions et on fait le plein d'agrumes pétillants avec des parfums aux notes hespéridées !

**Sillages joyeux** • Zeste d'agrumes, 100BON, 12 € • I Want Choo, Jimmy Choo, 115 € • Les Idées Heureuses, Cologne de L'Écusson, 48 € (3) • L.12.12, Lacoste, 94 €

### On puise dans l'essence profonde des plantes

Pour Gaëlle Faure, autrice de « Materia Prima », « c'est en transformant nos pensées positivement et en libérant nos émotions que nous pouvons retrouver le chemin de l'harmonie et de la joie intérieure ». Un processus d'autoguérison qui s'accomplit avec l'aide d'élixirs spagyriques, des « potions magiques » à base de plantes dont elle dévoile le long secret de fabrication. Ses élixirs pour se reconnecter à la joie ? Citron, coriandre, menthe verte. En les consommant frais, en les cuisinant ou en buvant leurs essences en tisane, on peut déjà profiter de leurs multiples vertus guérisseuses... « Materia Prima - Alchimie végétale, éveil vibratoire, rituels », Tana Éditions, 22 €.

### On croit au bleu anti-blues

Symboliquement, la couleur est associée au rêve, à l'évasion et à la chance. Dans l'Antiquité, les Égyptiens la considéraient comme un porte-bonheur. Le bleu est aussi

la couleur de l'horizon, du ciel, de la mer... rien que des choses qui donnent le sourire. Alors avant de pouvoir piquer une tête dans l'océan, on adopte la blue smily therapy sur les ongles.

**Grand bleu** • Vernis Kure Bazaar, 16 € (4)  
• Vernis Desert Nights, Dior, 27,50 € • Vernis Express Air Dry, Essie, 6,90 € (5)

### On change d'alimentation

Inutile d'espérer booster son humeur à coup de trois aliments miracles... c'est la diversité et la variété qui comptent pour notre santé et notre cerveau. La clé de l'humeur ? « Une alimentation presque complètement végétale, naturelle et peu transformée, variée, diversifiée et de toutes les couleurs », rappelle Émilie Steinbach\*, neuroscientifique, doctorante en nutrition et fondatrice de Feed Your Brain (@feedingmybrain).

\*Conférence BB Académie (@bbacademie) sur « Comment nourrir son cerveau ».

### On s'ambiance « party night »

Pas moyen de fouler le dancefloor depuis des mois. Alors comme on n'est pas du genre à organiser des fêtes clandestines jusqu'au bout de la nuit, on s'auto-ambiance avec des parfums « clubbing » et des sillages aux accents de cocktails chics (champagne, gin-fizz, vodka glacée...) ou de tabac, narguilé frais... et cannabis. Comme une fête qu'en finit pas. Et, bonheur suprême, sans la gueule de bois du lendemain !

**Fiesta !** • Orphéon eau de parfum, Diptyque, 135 € • 004 Gin, Mandarine, Musc, Bon Parfumeur, 82 € • Accord Tacite, Maison Douze, 212 € • Tobacolor, Maison Christian Dior, 220 € • Tabac Rose eau de parfum, BDK, 195 € • Cannabis, eau de parfum, Malin + Goetz, 85 €

### On essaye le « breath of joy »

On se met debout, pieds parallèles largeur du bassin voire un peu plus, genoux micropliés, bras relâchés le long du corps, dos droit et regard devant soi. L'inspiration se fait en trois temps avec mouvements synchronisés des bras : 1/ Inspirer à un tiers (bas des poumons/ventre) et monter les bras devant, à hauteur d'épaules, paumes vers le ciel. 2/ Inspirer deuxième tiers (milieu des poumons) bras sur les côtés à hauteur d'épaules, paumes toujours vers le ciel. 3/ Inspirer dernier tiers (haut des poumons, ouverture des clavicules), bras vers le ciel largeur des épaules, les paumes se faisant face. Expirer avec le son « ah » en pliant les genoux, en relâchant les bras et le buste vers l'avant et le bas. Remonter le buste à l'inspiration et enchaîner avec les étapes précédentes. À faire neuf fois, en y allant moins vite si la tête tourne. À la fin, fermer les yeux, poser les mains sur le cœur. Sentir le cœur qui bat plus vite et faire circuler la conscience des pieds au sommet du crâne comme si l'énergie remontait en alimentant tout le corps. Déconseillé en cas d'hypertension, d'hypotension, de problèmes aux yeux, de glaucome.

## BIBA ZEN



### On s'en remet au pouvoir des pierres

Les cristaux exercent une influence bénéfique sur la santé et le moral. On se commande trois cristaux choisis sur mesure chez Stones Club, par exemple calcite jaune, amazonite et tourmaline. 45 € le kit, stonesclub.fr (6) Au Centre Élément, on s'installe sur un lit dans lequel sont glissées des centaines de cristaux... Radical! 36 € le soin de lithothérapie de 30 minutes (lecentre-element.com). On se choisit sur studiogrigri.com de jolis grigris à garder sur soi (porte-clés, attache-masque, attache-lunettes...), comme le Grigri Jupiter en agate mousse et aventurine (à partir de 45 €). Et sur lightstones.fr, on shoppe des huiles à lèvres infusées aux améthystes et aux fluorites, pour se faire du bien au corps et à l'âme (35 €).

### On croque du cacao cru

Oui, il contient de la théobromine, stimulant qui booste l'humeur, de la phényléthylamine et de la sérotonine, appelées aussi hormones du bonheur, et même de l'anandamide, qu'on trouve dans le cannabis... Mais ces substances, présentes à très petite dose, sont rapidement éliminées quand elles arrivent dans le sang. À moins d'avaler plusieurs kilos de chocolat. Sa réputation d'antidépresseur naturel tient surtout au fait qu'il engendre du plaisir et de la joie quand on le croque. Parce que c'est bon. Parce que c'est sucré. D'où la libération d'endorphines... Ce qui est sûr, c'est qu'il est riche en antioxydants. Et ça, c'est bon pour le moral des cellules cutanées! Alors quand on a fini la tablette, on infuse sa peau avec des formules chocolatées qui lui redonnent de l'éclat.

**Tout choco** • Cubes antioxydants au cacao, Holidermie, 39 € • Masque Mousse au chocolat, Bernard Cassière, 22 € • Cure Choco Éclat Masque Glow Therapy, Alban Muller, 35 €

### On se complémente aux nootropiques

Késako? Le mot vient du grec « noos » (esprit) et « tropen » (moduler). Traduction : ce sont des compléments alimentaires formulés pour améliorer les performances cognitives. Parmi les extraits végétaux les plus réputés pour un impact positif sur l'humeur, on trouve la rhodiola et le ginseng. Allez hop, une cure!

**Bonne humeur** • Good Mood, Dose Mindcare, 28 € (7) • Complexe Lâcher Prise, D-Lab, 26,80 € • Good Vibes, NG Nutrition, 29,90 €

### On entre dans la danse

Pour 90 % des Français\*, danser améliore l'humeur et agit sur le stress. 61 % se sentent tout simplement plus heureux quand ils dansent! Alors, on monte le son et on se lance avec des cours de Zumba en ligne sur zumba.com (de 1 à 5 € le cours).

\*Sondage réalisé par International Research company OnePoll pour Zumba.

### On pose la bonne intention (pour provoquer de la joie en soi)

« Commencez la journée avec une intention, pour créer l'élan dans la direction que vous souhaitez », explique Olivia B. M. Pannella, créatrice d'Uma Gaia (umagaia.org). Une bonne intention se formule à la première personne, au présent, et doit rester concise : « Je laisse aller la douleur et j'embrasse la joie. » La différence avec la pensée positive? « Le travail d'intention embrasse votre côté sombre. La pensée positive le refoule, elle vous dit "je suis heureux, je suis positif ici et maintenant",

### Happy Galeries!

Place aux bonnes ondes aux Galeries Lafayette sous la direction artistique de Mira Mikati. Son mot d'ordre? « Rêve ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur! » La Happy House, son pop-up store mode et lifestyle, en est la preuve! Jusqu'au 25 mai, à Paris et sur galerieslafayette.com

plutôt que de libérer le "manque de" en marchant doucement vers plus de lumière-joie-bonheur.»

### On se complimente!

Enregistrez-vous en train de dire à quel point vous êtes talentueuse, extraordinaire et formidable pendant au moins trois minutes. Écoutez cet enregistrement une fois par jour pendant une semaine et observez ce qu'il se passe! Un exercice d'autopsychologie tiré de « Yoga Kundalini pour une vie invincible » de Guru Jagat (First Éd.).

### On se soigne par le froid

Bains de mer hors saison, nage en rivière... on se jette à l'eau! Les bains glacés suscitent la bonne humeur et libèrent l'énergie. On peut aussi booker une séance de cryothérapie dans un centre dédié où l'on va refroidir le corps de manière homogène (jusqu'à -110 °C). En stimulant l'hypothalamus, le choc thermique va libérer des endorphines. Bien-être et effet déstressant à la clé!

48 € la séance chez Cryopôle, cryopole.fr

### On fait l'enfant

Tirer la langue, faire de la balançoire, rire de tout et de rien... Bref, rester spontanée, comme nous savions le faire, enfant : pour Ariane Calvo et Isabelle Benassouli, autrices du « Guide de survie psychologique en temps de crise sanitaire » (First Éd.), éprouver de la joie, c'est aussi simple que ça! ■